



Distancia 10 km				2	2,5	3	3,5	4	5	6	7	8	9
	HORA DE SALIDA	11:30											
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA									
PLAYA DEL ROSAL		0,00	10,00										
ALTURA PLAYA DE MERÓN		1,00	9,00	12:00	11:54	11:50	11:47	11:45	11:42	11:40	11:38	11:37	11:36
ALTURA PLAYA DE BEDERNA		2,00	8,00	12:30	12:18	12:10	12:04	12:00	11:54	11:50	11:47	11:45	11:43
ALTURA PEÑA ENTERA O DEL OESTE		3,00	7,00	13:00	12:42	12:30	12:21	12:15	12:06	12:00	11:55	11:52	11:50
ALTURA CABO DE OYAMBRE		4,00	6,00	13:30	13:06	12:50	12:38	12:30	12:18	12:10	12:04	12:00	11:56
ALTURA PLAYA OYAMBRE		5,00	5,00	14:00	13:30	13:10	12:55	12:45	12:30	12:20	12:12	12:07	12:03
ALTURA MITAD PLAYA OYAMBRE		6,00	4,00	14:30	13:54	13:30	13:12	13:00	12:42	12:30	12:21	12:15	12:10
ALTURA PUNTA CAMBARRO		7,00	3,00	15:00	14:18	13:50	13:30	13:15	12:54	12:40	12:30	12:22	12:16
ALTURA ENTRE PUNTA LUMBRERAS Y PUNTA GUERRA		8,00	2,00	15:30	14:42	14:10	13:47	13:30	13:06	12:50	12:38	12:30	12:23
PUNTA DE LA MOIRA		9,00	1,00	16:00	15:06	14:30	14:04	13:45	13:18	13:00	12:47	12:37	12:30
PLAYA DE COMILLAS		10,00	0,00	16:30	15:30	14:50	14:21	14:00	13:30	13:10	12:55	12:45	12:36



VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H

SOPLAOWOMAN ULTRAMARATON DE MONTAÑA

D+ 3.927m









Distancia 75 km

5 5,5 6 6,5 7 7,5 8 8,5 9 10

HORA DE SALIDA 23:00

LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CABEZÓN DE LA SAL		0,00	75,00											
ERMITA DE SANTA LUCIA		2,70	72,30	23:32	23:29	23:27	23:24	23:23	23:21	23:20	23:19	23:18	23:16	
PICO PIRALBA		4,70	70,30	23:56	23:51	23:47	23:43	23:40	23:37	23:35	23:33	23:31	23:28	
PICO CANTO REDONDO		6,42	68,58	0:17	0:10	0:04	23:59	23:55	23:51	23:48	23:45	23:42	23:38	
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	6,87	68,13	0:22	0:14	0:08	0:03	23:58	23:54	23:51	23:48	23:45	23:41	
FIN CORTAFUEGOS		7,36	67,64	0:28	0:20	0:13	0:07	0:03	23:58	23:55	23:51	23:49	23:44	
RUENTE	1º CIERRE DE CONTROL a las 01:00 H - Los participantes que no hayan superado por el primer cierre de control deberán abandonar la marcha	9,78	65,22	0:57	0:46	0:37	0:30	0:23	0:18	0:13	0:09	0:05	23:58	
COLLADO DE BARCENILLAS		13,17	61,83	1:38	1:23	1:11	1:01	0:52	0:45	0:38	0:32	0:27	0:19	
AVITUALLAMIENTO DE BARCENILLAS		15,75	59,25	2:09	1:51	1:37	1:25	1:15	1:06	0:58	0:51	0:45	0:34	
LA MIÑA		16,85	58,15	2:22	2:03	1:48	1:35	1:24	1:14	1:06	0:58	0:52	0:41	
CUETO DE LA BRAÑUCA DEL ALTO	BAJADA CON PIEDRAS OCULTAS Y PIEDRAS SUELTAS	20,55	54,45	3:06	2:44	2:25	2:09	1:56	1:44	1:34	1:25	1:17	1:03	
AVITUALLAMIENTO DE VIAÑA		26,04	48,96	4:12	3:44	3:20	3:00	2:43	2:28	2:15	2:03	1:53	1:36	
CRUCE DE LLENDEMOZÓ		29,53	45,47	4:54	4:22	3:55	3:32	3:13	2:56	2:41	2:28	2:16	1:57	
AVITUALLAMIENTO DE CORREPOCO		33,00	42,00	5:36	5:00	4:30	4:04	3:42	3:24	3:07	2:52	2:40	2:18	
CRUCE DEL RIO ARGONZA	SEGUIR INDICACIONES DE PROTECCIÓN CIVIL . DESPUÉS DEL PASO A 100 METROS ATENCIÓN LODAZAL	33,65	41,35	5:43	5:07	4:36	4:10	3:48	3:29	3:12	2:57	2:44	2:21	
DESVÍO A COLSA		36,13	38,87	6:13	5:34	5:01	4:33	4:09	3:49	3:30	3:15	3:00	2:36	
COLSA		36,50	38,50	6:18	5:38	5:05	4:36	4:12	3:52	3:33	3:17	3:03	2:39	
AVITUALLAMIENTO DE LOS TOJOS		37,40	37,60	6:28	5:48	5:14	4:45	4:20	3:59	3:40	3:24	3:09	2:44	
BARCENA MAYOR (INCICO CALZADA ROMANA)	CIERRE DE CONTROL A LAS 16 h No permite continuar	43,80	31,20	7:45	6:57	6:18	5:44	5:15	4:50	4:28	4:09	3:52	3:22	
AVITUALLAMIENTO DEL MORAL		51,30	23,70	9:15	8:19	7:33	6:53	6:19	5:50	5:24	5:02	4:42	4:07	

CRUCE DE LA PISTA A CIEZA		54,60	20,40	9:55	8:55	8:06	7:24	6:48	6:16	5:49	5:25	5:04	4:27
ALTO DE ESPINERA (TORDIAS)		55,00	20,00	10:00	9:00	8:10	7:27	6:51	6:20	5:52	5:28	5:06	4:30
LA RAIZ (ENLACE CON LA MARATON)		56,20	18,80	10:14	9:13	8:22	7:38	7:01	6:29	6:01	5:36	5:14	4:37
BRAÑA ZARZA (ENLACE MARCHA A PIE)		59,00	16,00	10:48	9:43	8:50	8:04	7:25	6:52	6:22	5:56	5:33	4:54
ALTO DEL TORAL		60,40	14,60	11:04	9:58	9:04	8:17	7:37	7:03	6:33	6:06	5:42	5:02
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO 		63,00	12,00	11:36	10:27	9:30	8:41	8:00	7:24	6:52	6:24	6:00	5:18
PRADO REDONDO		66,40	8,60	12:16	11:04	10:04	9:12	8:29	7:51	7:18	6:48	6:22	5:38
LA ASOMÁ		67,40	7,60	12:28	11:15	10:14	9:22	8:37	7:59	7:25	6:55	6:29	5:44
DESVÍO MAZCUERRAS		69,00	6,00	12:48	11:32	10:30	9:36	8:51	8:12	7:37	7:07	6:40	5:54
MAZCUERRAS		71,00	4,00	13:12	11:54	10:50	9:55	9:08	8:28	7:52	7:21	6:53	6:06
PUENTE DE MADERA		72,00	3,00	13:24	12:05	11:00	10:04	9:17	8:36	8:00	7:28	7:00	6:12
CRUCE DE CARREJO		74,00	1,00	13:48	12:27	11:20	10:23	9:34	8:52	8:15	7:42	7:13	6:24
CABEZÓN DE LA SAL 	TRANSICIÓN A BTT-- LOS PARTICIPANTES DEBERÁN HACER LA TRANSICIÓN ANTES DE LAS 14:00 h	75,00	0,00	14:00	12:38	11:30	10:32	9:42	9:00	8:22	7:49	7:20	6:30
APROX 15 MINUTOS DE TRANSICIÓN													

D+ 2.437m		Distancia 68,8 km		13,5	14	15	16	17	18	19	20	21	25
		HORA DE SALIDA		14:15	12:53	11:45	10:47	9:57	9:15	8:37	8:04	7:35	6:45
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA									
CABEZÓN DE LA SAL		0,00	68,80	14:15	12:53	11:45	10:47	9:57	9:15	8:37	8:04	7:35	6:45
CARREJO		3,06	65,74	14:28	13:06	11:57	10:58	10:08	9:25	8:47	8:13	7:43	6:52
	CRUCE DE UCIEDA	5,50	63,30	14:39	13:16	12:07	11:07	10:17	9:33	8:54	8:20	7:50	6:58
	UCIEDA	7,00	61,80	14:46	13:23	12:13	11:13	10:22	9:38	8:59	8:25	7:55	7:01
CASA DEL MONTE		10,70	58,10	15:02	13:39	12:27	11:27	10:35	9:50	9:11	8:36	8:05	7:10
CRUCE DE LA PISTA A CIEZA		20,10	48,70	15:44	14:19	13:05	12:02	11:08	10:22	9:40	9:04	8:32	7:33
ALTO DEL MORAL		22,40	46,40	15:54	14:29	13:14	12:11	11:16	10:29	9:48	9:11	8:39	7:38
CRUCE DE JUZMEANA		32,00	36,80	16:37	15:10	13:53	12:47	11:50	11:01	10:18	9:40	9:06	8:01
CRUCE DE LA PUNVIEJA		33,50	35,30	16:43	15:16	13:59	12:52	11:56	11:06	10:23	9:44	9:10	8:05
CRUCE DE CORREPOCO		35,70	33,10	16:53	15:26	14:07	13:01	12:03	11:14	10:30	9:51	9:17	8:10
MOJABRAS		37,90	30,90	17:03	15:35	14:16	13:09	12:11	11:21	10:37	9:58	9:23	8:15
LLENDEMOZÓ		39,80	29,00	17:11	15:43	14:24	13:16	12:18	11:27	10:43	10:03	9:28	8:20
PUENTE LAS TRECHAS		41,50	27,30	17:19	15:51	14:31	13:22	12:24	11:33	10:48	10:08	9:33	8:24
CRUCE A NEGREO		42,10	26,70	17:22	15:53	14:33	13:25	12:26	11:35	10:50	10:10	9:35	8:26
CIERRE DE CONTROL 20:30 H PARA PARTICIPANTES SIN LUCES REGLAMENTARIAS 19:30 H													
AVITUALLAMIENTO NEGREO		42,40	26,40	17:23	15:54	14:34	13:26	12:27	11:36	10:51	10:11	9:36	8:26
ALTO DEL NEGREO		48,20	20,60	17:49	16:19	14:57	13:48	12:47	11:55	11:09	10:29	9:52	8:40
CRUCE COLLADA DE CARMONA		52,80	16,00	18:09	16:39	15:16	14:05	13:04	12:11	11:24	10:42	10:05	8:51
EL COLLADO DE SOPENA		55,00	13,80	18:19	16:48	15:25	14:13	13:11	12:18	11:31	10:49	10:12	8:57
ALTO PIE CAMPO		57,70	11,10	18:31	17:00	15:35	14:23	13:21	12:27	11:39	10:57	10:19	9:03
CRUCE PUENTE DE RUENTE		61,50	7,30	18:48	17:16	15:51	14:37	13:34	12:40	11:51	11:08	10:30	9:12
RUENTE		62,00	6,80	18:50	17:18	15:53	14:39	13:36	12:41	11:53	11:10	10:32	9:13
PUENTE DE SANTA LUCIA		65,00	3,80	19:03	17:31	16:05	14:51	13:47	12:51	12:02	11:19	10:40	9:21
CABEZÓN DE LA SAL - META		68,80	0,00	19:20	17:48	16:20	15:05	14:00	13:04	12:14	11:30	10:51	9:30
CIERRE DE CONTROL 24 :00 H													