LOS 10.000 DEL SOPLAO
EL INFIERNO CANTABRO

TRAIL POPULAR PLATA

VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H

D+ 1.863 m **Distancia 40,7 km**

HORA DE SALIDA 8:00

LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13
				HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA									
CABEZÓN DE LA SAL		0,00	40,70	**8:00**	**8:00**	**8:00**	**8:00**	**8:00**	**8:00**	**8:00**	**8:00**	**8:00**	**8:00**
ERMITA DE SANTA LUCIA		3,06	37,64	9:01	8:45	8:36	8:30	8:26	8:22	8:20	8:16	8:15	8:14
PICO PIRALBA		5,10	35,60	9:42	9:16	9:01	8:51	8:43	8:38	8:34	8:27	8:25	8:23
PICO CANTO REDONDO		6,85	33,85	10:17	9:42	9:22	9:08	8:58	8:51	8:45	8:37	8:34	8:31
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	7,34	33,36	10:26	9:50	9:28	9:13	9:02	8:55	8:48	8:40	8:36	8:33
FIN CORTAFUEGOS		7,86	32,84	10:37	9:57	9:34	9:18	9:07	8:58	8:52	8:42	8:39	8:36
RUENTE		10,40	30,30	11:28	10:36	10:04	9:44	9:29	9:18	9:09	8:56	8:52	8:48
CASA DEL MONTE	CIERRE DE CONTROL HORA **14:00.** Los participantes que no hayan pasado a esta hora tendrán que pasar a la modalidad PLATA y NO hacer el bucle de LA RUTA DE LOS PUENTES.	18,86	21,84	**14:17**	**12:42**	**11:46**	**11:08**	**10:41**	**10:21**	**10:05**	**9:42**	**9:34**	**9:27**
DESCANSO DE LA COTERA	**CIERRE DE CONTROL HORA 17:00. Los participantes que no hayan pasado a esta hora, NO podrán continuar la marcha, SIENDO OBLIGATORIO ENTREGAR EL DORSAL.**	22,00	18,70	**15:20**	**13:30**	**12:24**	**11:40**	**11:08**	**10:45**	**10:26**	**10:00**	**9:50**	**9:41**
BRAÑA ZARZA (ENLACE MARATON Y ULTRA)		23,60	17,10	**15:52**	**13:54**	**12:43**	**11:56**	**11:22**	**10:57**	**10:37**	**10:08**	**9:58**	**9:48**
ALTO DEL TORAL		26,22	14,48	**16:44**	**14:33**	**13:14**	**12:22**	**11:44**	**11:16**	**10:54**	**10:23**	**10:11**	**10:01**
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		30,00	10,70	**18:00**	**15:30**	**14:00**	**13:00**	**12:17**	**11:45**	**11:20**	**10:43**	**10:30**	**10:18**
PRADO REDONDO		31,56	9,14	**18:31**	**15:53**	**14:18**	**13:15**	**12:30**	**11:56**	**11:30**	**10:52**	**10:37**	**10:25**
LA ASOMÁ		32,56	8,14	**18:51**	**16:08**	**14:30**	**13:25**	**12:39**	**12:04**	**11:37**	**10:57**	**10:42**	**10:30**
DESVÍO MAZCUERRAS		34,06	6,64	**19:21**	**16:30**	**14:48**	**13:40**	**12:51**	**12:15**	**11:47**	**11:05**	**10:50**	**10:37**
MAZCUERRAS		35,84	4,86	**19:56**	**16:57**	**15:10**	**13:58**	**13:07**	**12:28**	**11:58**	**11:15**	**10:59**	**10:45**
PUENTE DE MADERA		37,05	3,65	**20:21**	**17:15**	**15:24**	**14:10**	**13:17**	**12:37**	**12:07**	**11:22**	**11:05**	**10:51**
CRUCE DE CARREJO		38,68	2,02	**20:53**	**17:40**	**15:44**	**14:26**	**13:31**	**12:50**	**12:17**	**11:30**	**11:13**	**10:58**
CABEZÓN DE LA SAL	CIERRE DE CONTROL HORA 24:00.	40,70	0,00	**21:34**	**18:10**	**16:08**	**14:47**	**13:48**	**13:05**	**12:31**	**11:42**	**11:23**	**11:07**