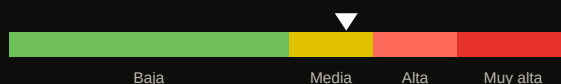


GORBEIA SUZIEN 21K

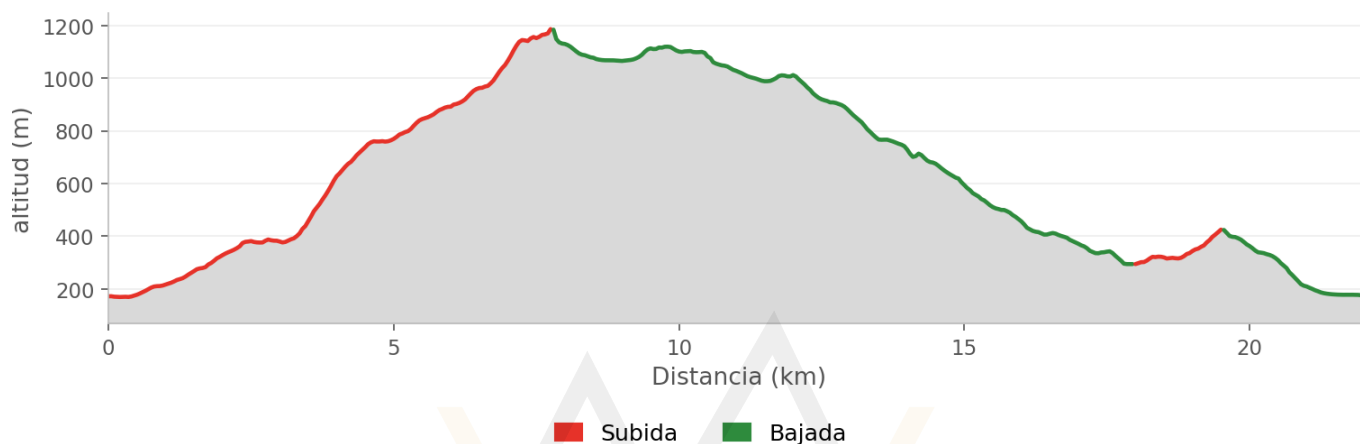
22.14 km · +1333 m · -1333 m

DUREZA: 60.2 m+/km · MEDIA



Este es el informe resumido.

Los deportistas de CorreMontes tienen el informe completo e interactivo: calculadora de tiempos con tus puntos, ajustando la dificultad técnica y la meteorología del día, y consulta libre de cualquier tramo del recorrido.



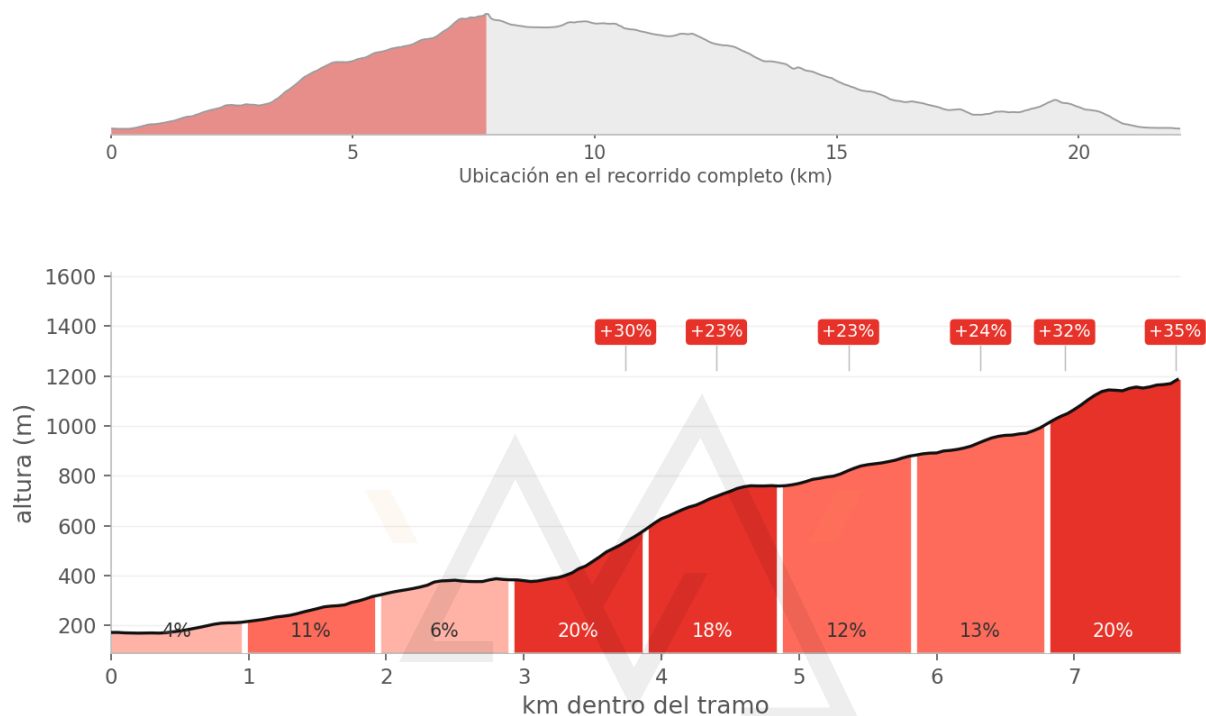
Tramos

#	Tipo	Del km	Al km	Long.	D+	D-	% medio
1	Subida	0.00	7.77	7.77	+1059	-37	13.6%
2	Bajada	7.77	17.98	10.21	+128	-1028	-10.1%
3	Subida	17.98	19.52	1.54	+145	-12	9.4%
4	Bajada	19.52	22.14	2.62	+1	-256	-9.8%

GORBEIA SUZIEN 21K

km 0.00 a 7.77

7.77 km · +1059 m · -37 m · 13.6% de media · D+ acumulado: 1059 m

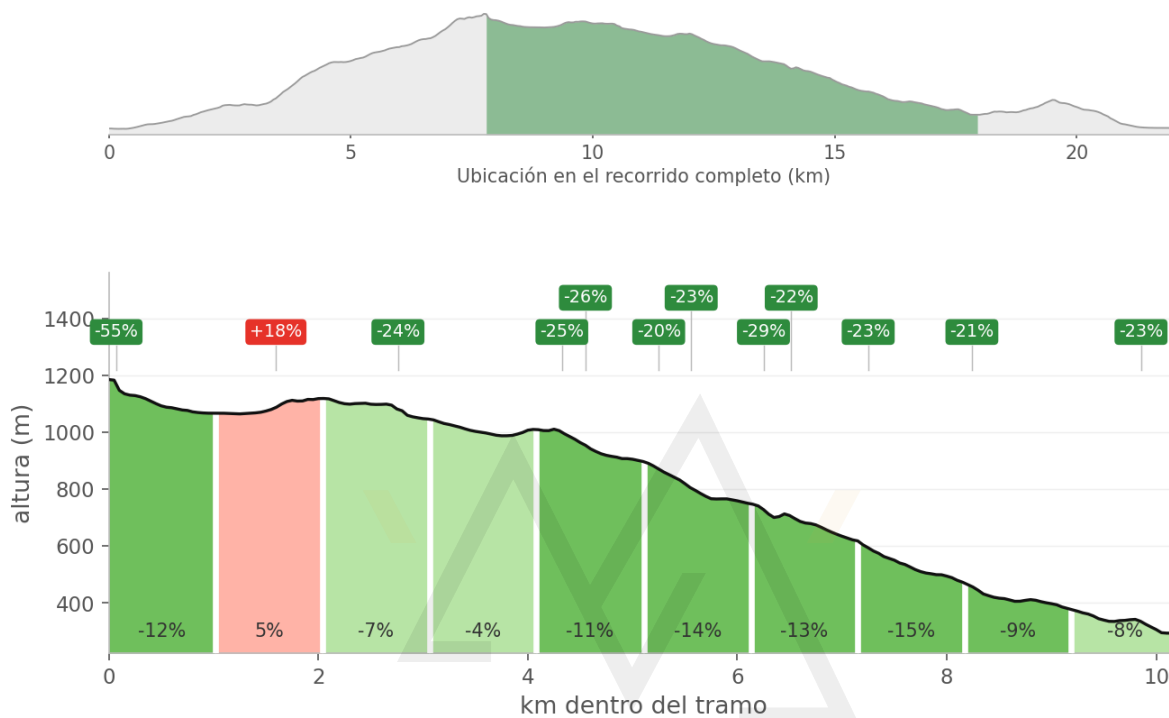


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

GORBEIA SUZIEN 21K

km 7.77 a 17.98

10.21 km · +128 m · -1028 m · -10.1% de media · D+ acumulado: 1187 m

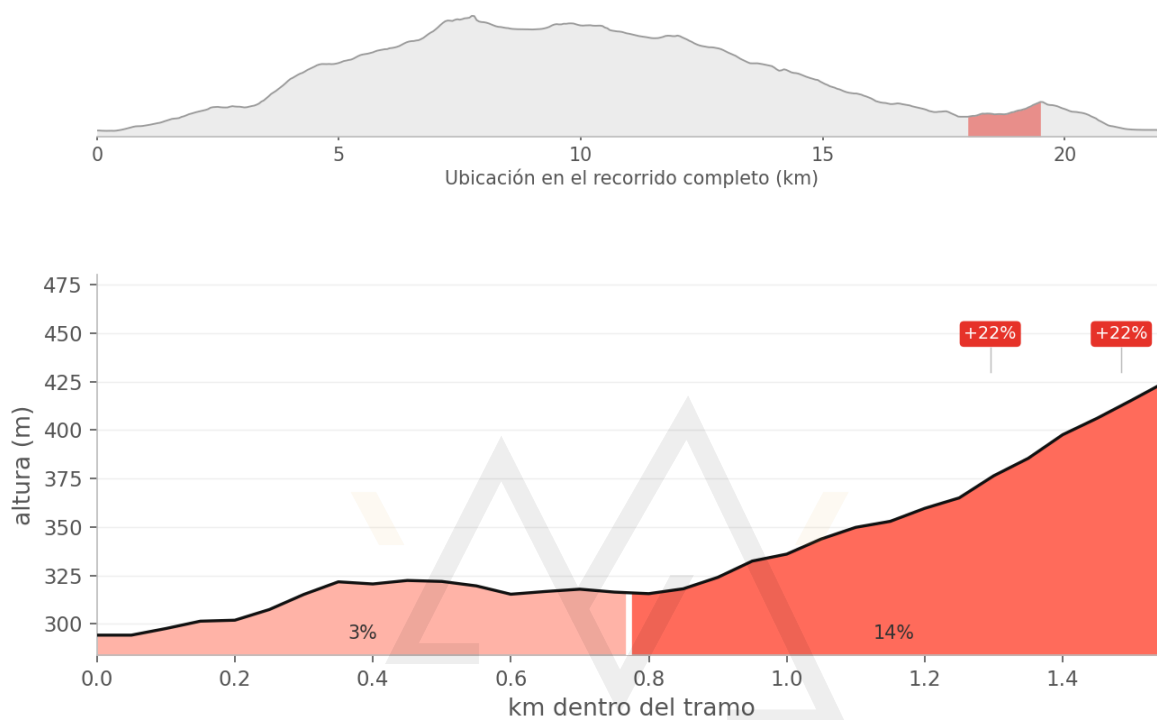


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 17.98 a 19.52

1.54 km · +145 m · -12 m · 9.4% de media · D+ acumulado: 1332 m

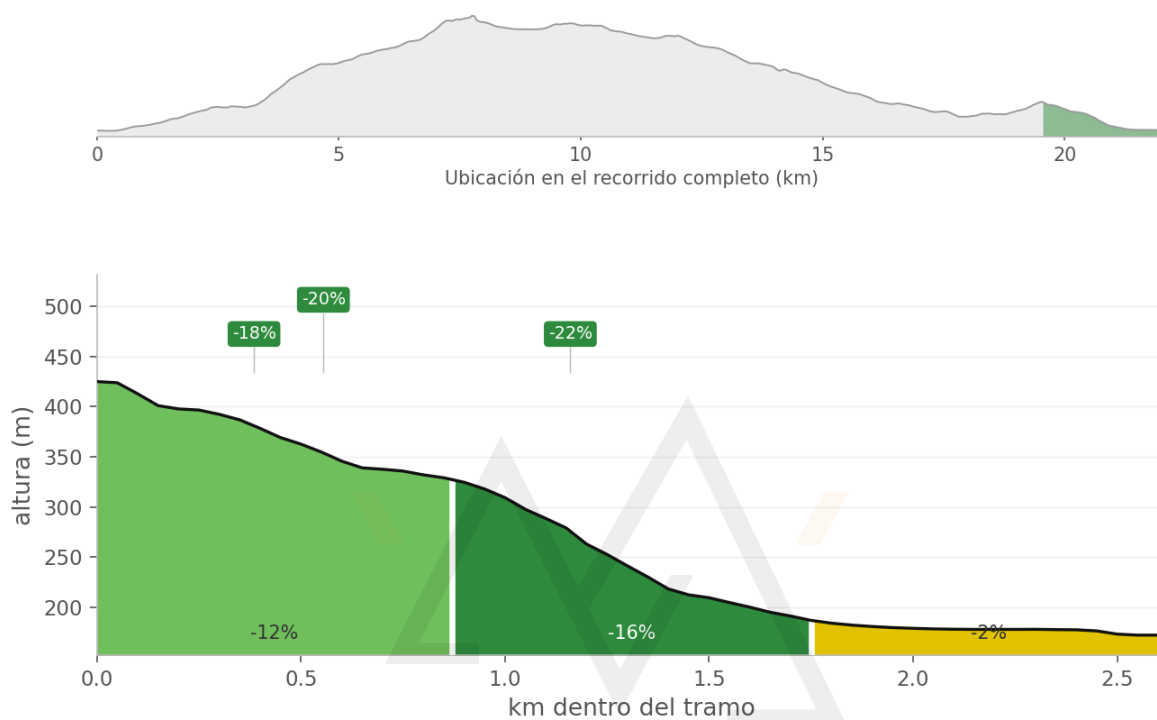


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

GORBEIA SUZIEN 21K

km 19.52 a 22.14

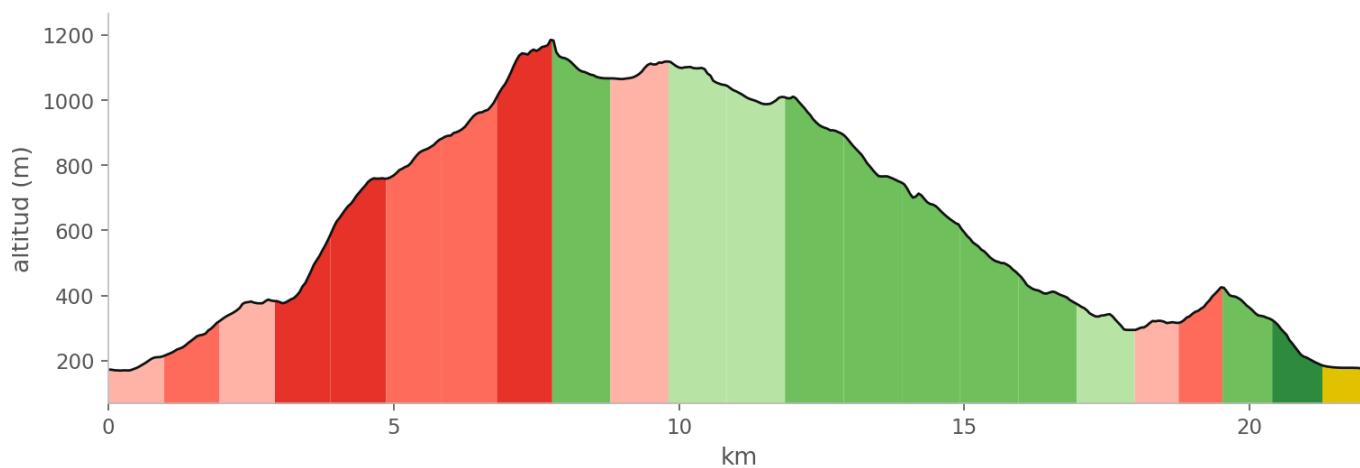
2.62 km · +1 m · -256 m · -9.8% de media · D+ acumulado: 1333 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

GORBEIA SUZIEN 21K

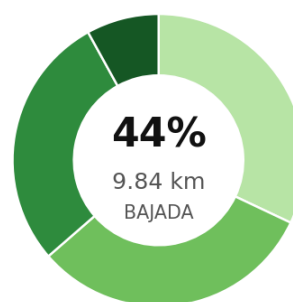
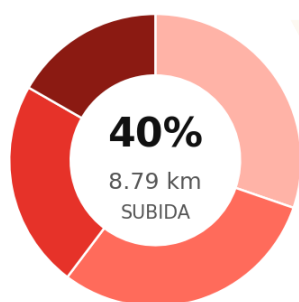
El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.



CORRE | MONTES.ES

GORBEIA SUZIEN 21K

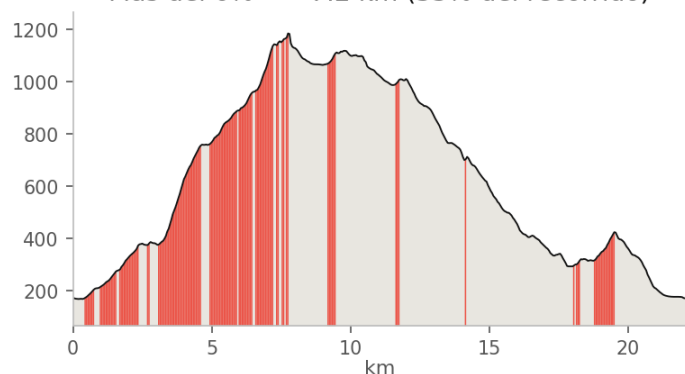
SUBIDAS		
>25%	1.47 km	6.6%
15-25%	2.02 km	9.1%
8-15%	2.64 km	11.9%
2-8%	2.66 km	12.0%
LLANO (<2%)		
-	3.51 km	15.9%
BAJADAS		
>25%	0.79 km	3.6%
15-25%	2.79 km	12.6%
8-15%	3.11 km	14.0%
2-8%	3.15 km	14.2%



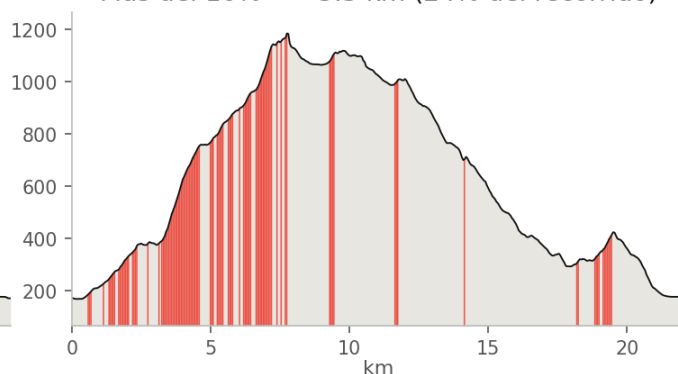
CORRE | MONTES.ES

En rojo, los tramos que superan cada pendiente. Sirve para decidir dónde correr y dónde caminar.

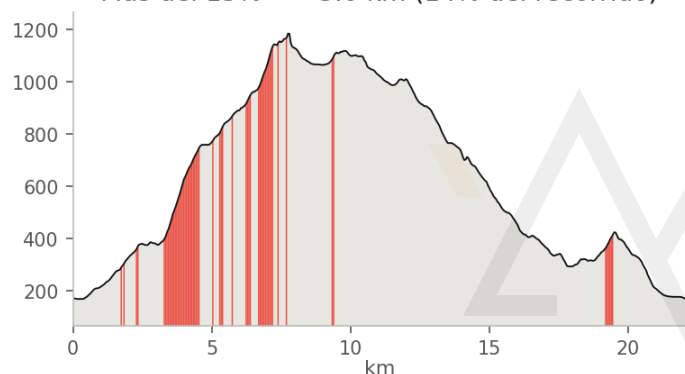
Más del 6% · 7.2 km (33% del recorrido)



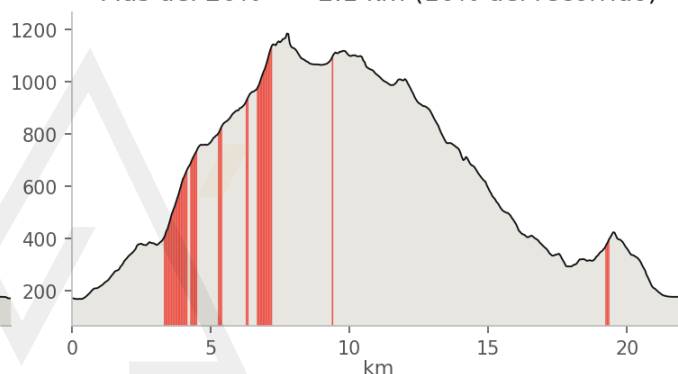
Más del 10% · 5.3 km (24% del recorrido)



Más del 15% · 3.0 km (14% del recorrido)

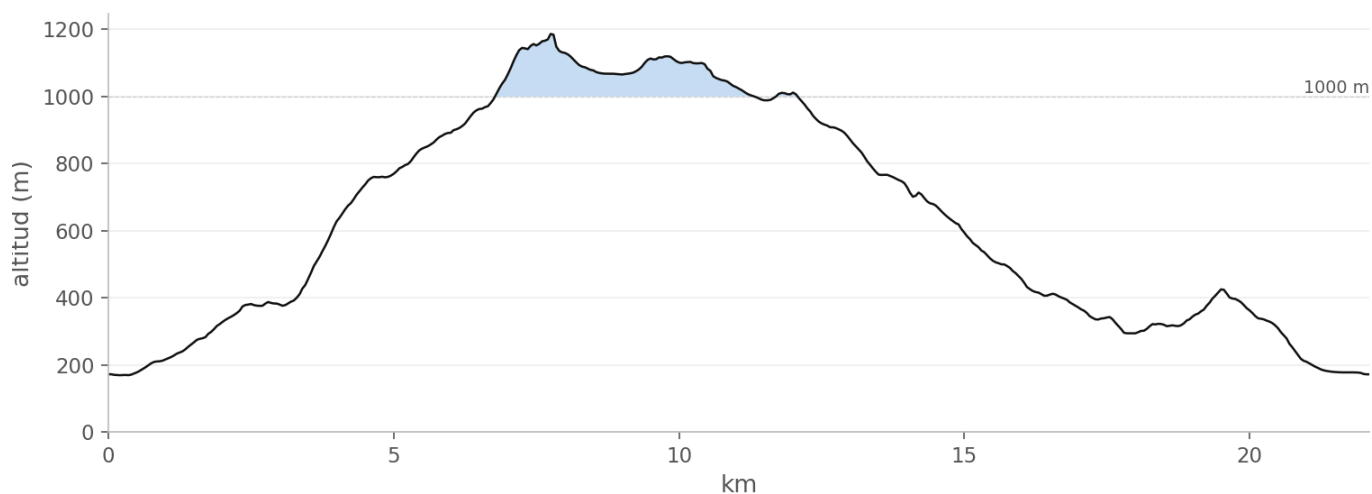


Más del 20% · 2.1 km (10% del recorrido)



CORRE MONTES.ES

Franjas de 500 m a partir de los 1.000 m. Por debajo de esa cota el perfil va sin sombrear.



FRANJA DE ALTITUD	DISTANCIA	% DEL RECORRIDO
1000-1500 m	4.9 km	22%
0-1000 m	17.2 km	78%

CORRE | MONTES.ES

GORBEIA SUZIEN 21K

Los puntos CorreMontes comparan tu actuación con el Tiempo 1000, el tiempo que haría un corredor de nivel récord del mundo en este mismo recorrido.

PUNTOS	TIEMPO EN META
1000	1h 36' 17"
950	1h 41' 21"
900	1h 46' 59"
850	1h 53' 16"
800	2h 00' 21"
750	2h 08' 22"
700	2h 17' 33"
650	2h 28' 07"
600	2h 40' 28"
550	2h 55' 03"
500	3h 12' 34"
450	3h 33' 57"
400	4h 00' 42"
350	4h 35' 05"
300	5h 20' 56"

Calculado sin factor de calor y con la dificultad técnica de referencia de la carrera.

Este es el informe resumido.

Los deportistas de CorreMontes tienen el informe completo, interactivo: calculadora de tiempos con tus puntos CorreMontes, ajustando la dificultad técnica y la meteorología del día, y consulta libre de cualquier tramo del recorrido.

ENTRENA CON CORREMONTES

Plan individual, informe completo de tus carreras y tus tiempos de paso tramo a tramo.

Escríbeme a corremontesonline@gmail.com · corremontes.es