

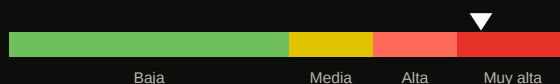


LA GOMERA PARADISE CTODEL MUNDO

CORRE MONTES.ES

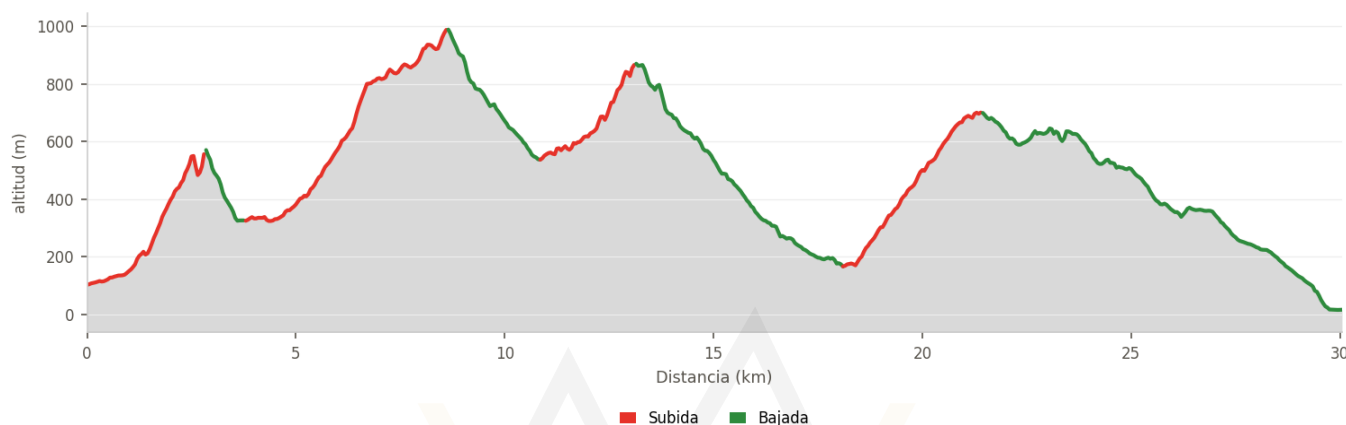
30.08 km · +2536 m · -2623 m

DUREZA: 84.3 m+/km · MUY ALTA



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.

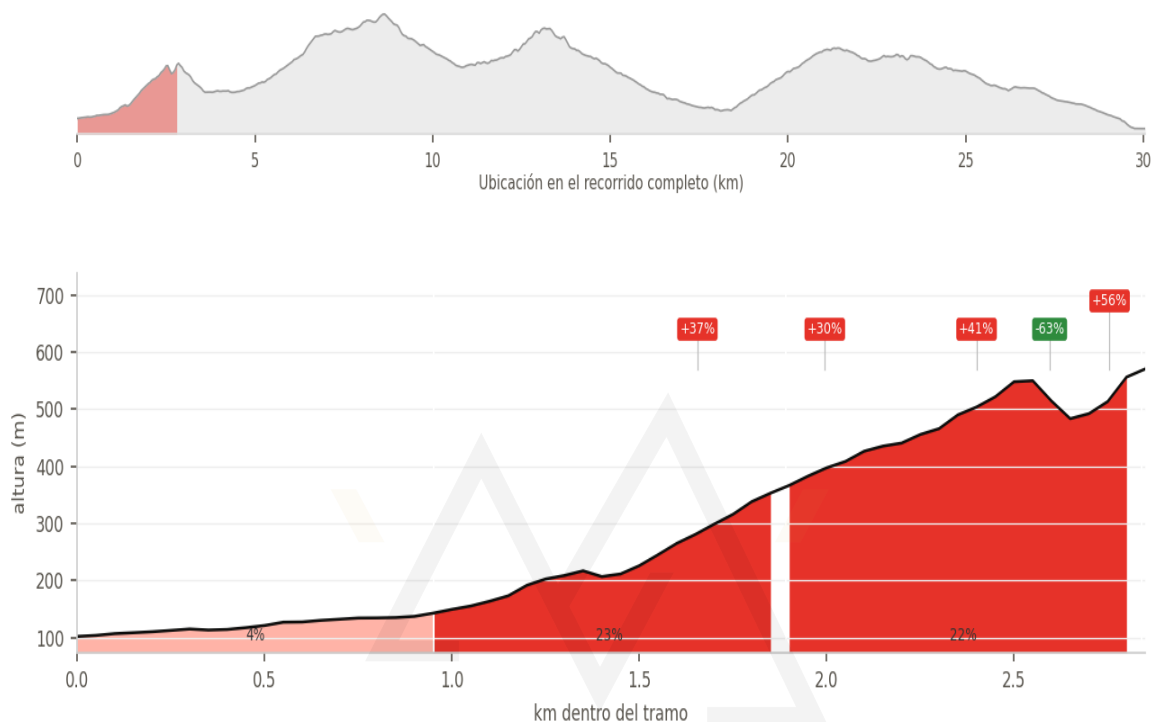


Tramos

#	Tipo	Del km	Al km	Long.	D+	D-	% medio
1	Subida	0.00	2.84	2.84	+556	-86	19.6%
2	Bajada	2.84	3.79	0.95	+3	-251	-26.4%
3	Subida	3.79	8.63	4.84	+749	-84	15.5%
4	Bajada	8.63	10.85	2.22	+9	-462	-20.8%
5	Subida	10.85	13.14	2.29	+406	-72	17.7%
6	Bajada	13.14	18.10	4.96	+52	-757	-15.3%
7	Subida	18.10	21.43	3.33	+562	-24	16.9%
8	Bajada	21.43	30.08	8.65	+199	-888	-10.3%

km 0.00 a 2.84

2.84 km · +556 m · -86 m · 19.6% de media · D+ acumulado: 556 m

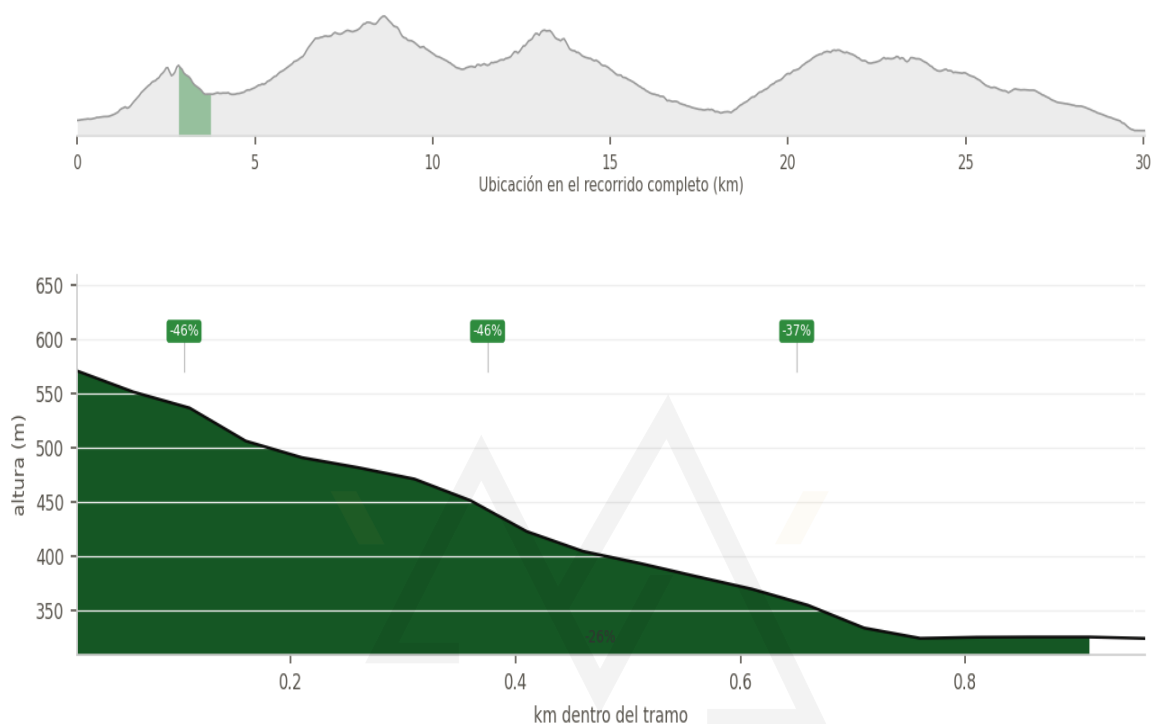


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 2.84 a 3.79

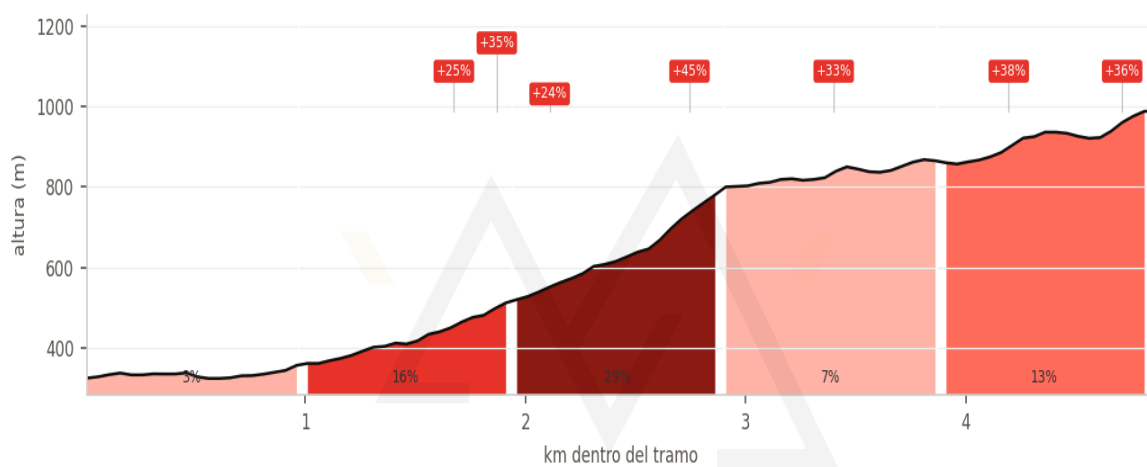
0.95 km · +3 m · -251 m · -26.4% de media · D+ acumulado: 559 m



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

km 3.79 a 8.63

4.84 km · +749 m · -84 m · 15.5% de media · D+ acumulado: 1308 m

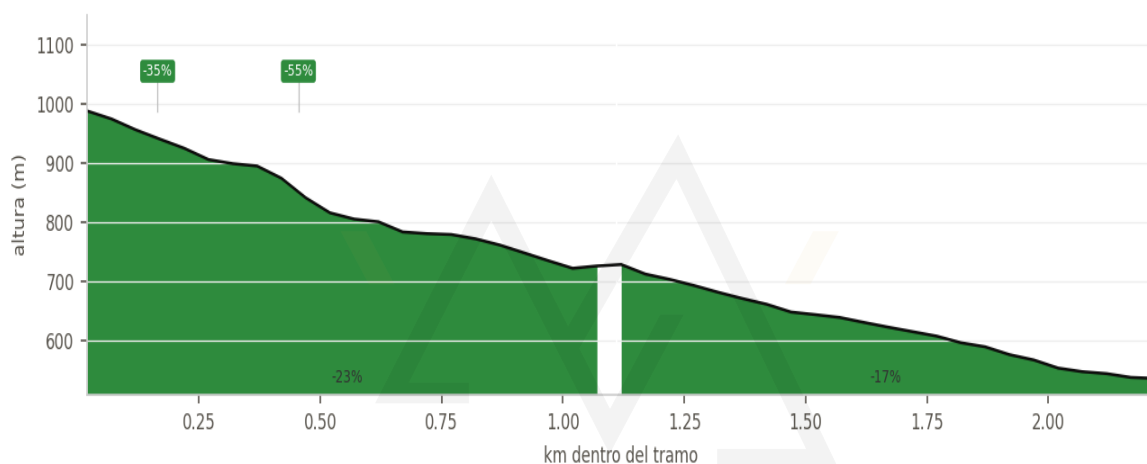


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 8.63 a 10.85

2.22 km · +9 m · -462 m · -20.8% de media · D+ acumulado: 1316 m



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

CORRE MONTES.ES

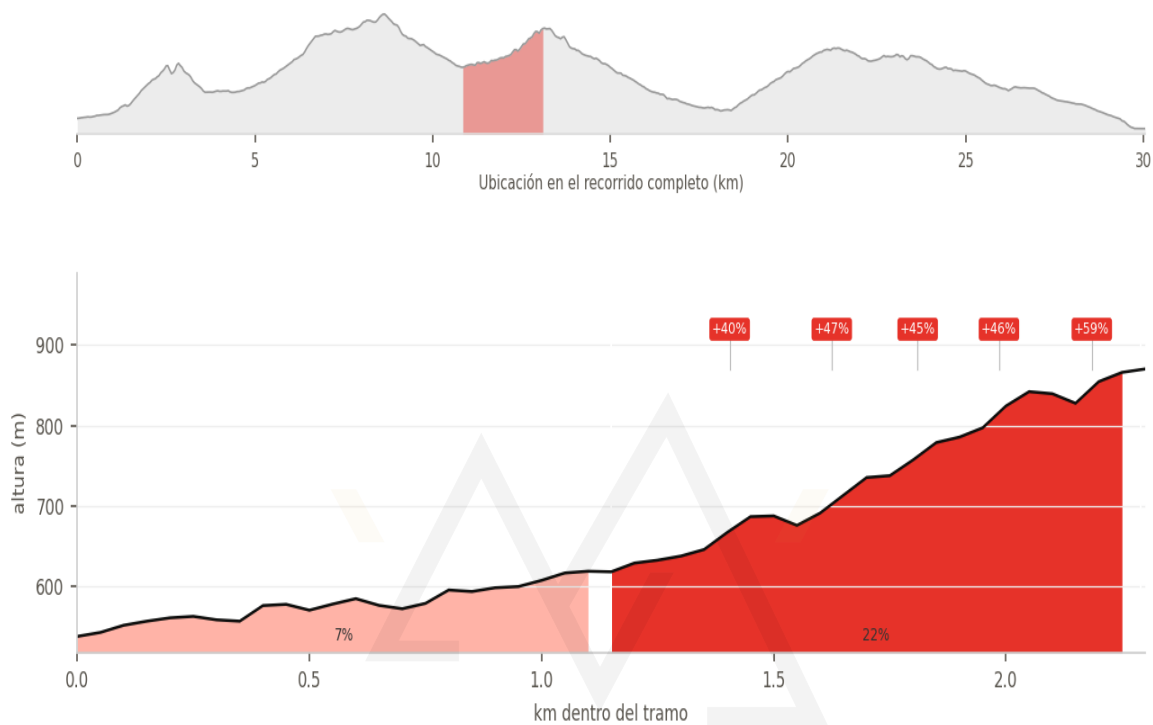


LA GOMERA PARADISE CT DEL MUNDO

CORRE MONTES.ES

km 10.85 a 13.14

2.29 km · +406 m · -72 m · 17.7% de media · D+ acumulado: 1723 m

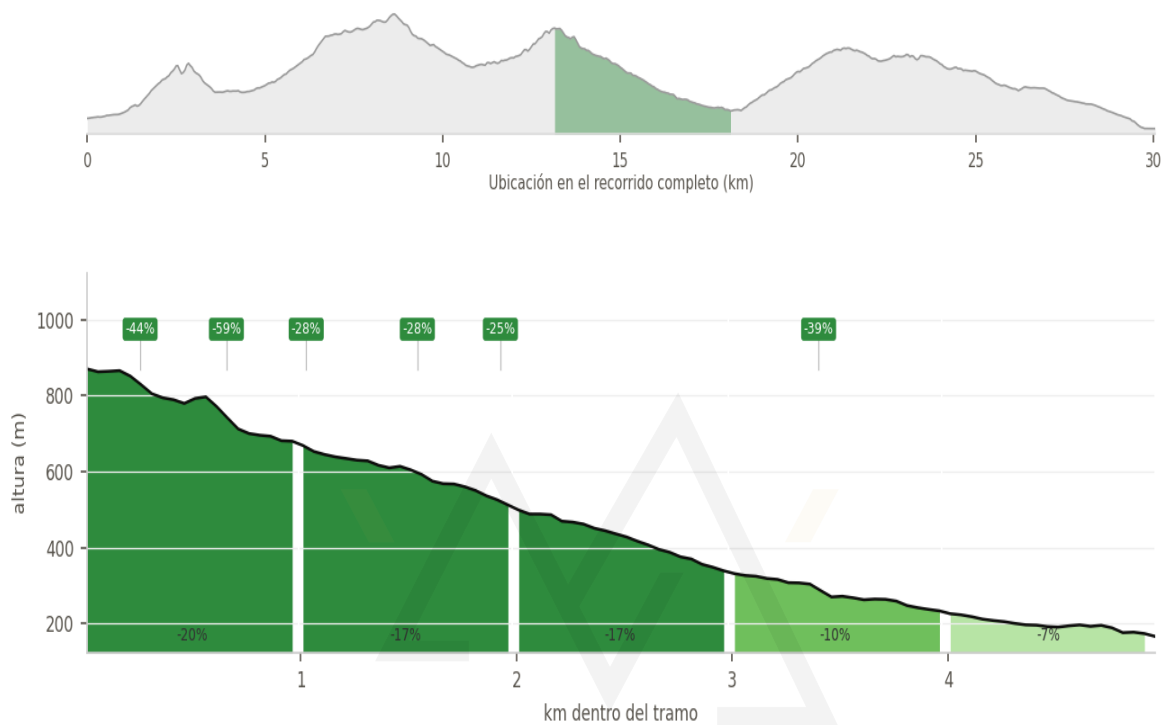


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 13.14 a 18.10

4.96 km · +52 m · -757 m · -15.3% de media · D+ acumulado: 1774 m

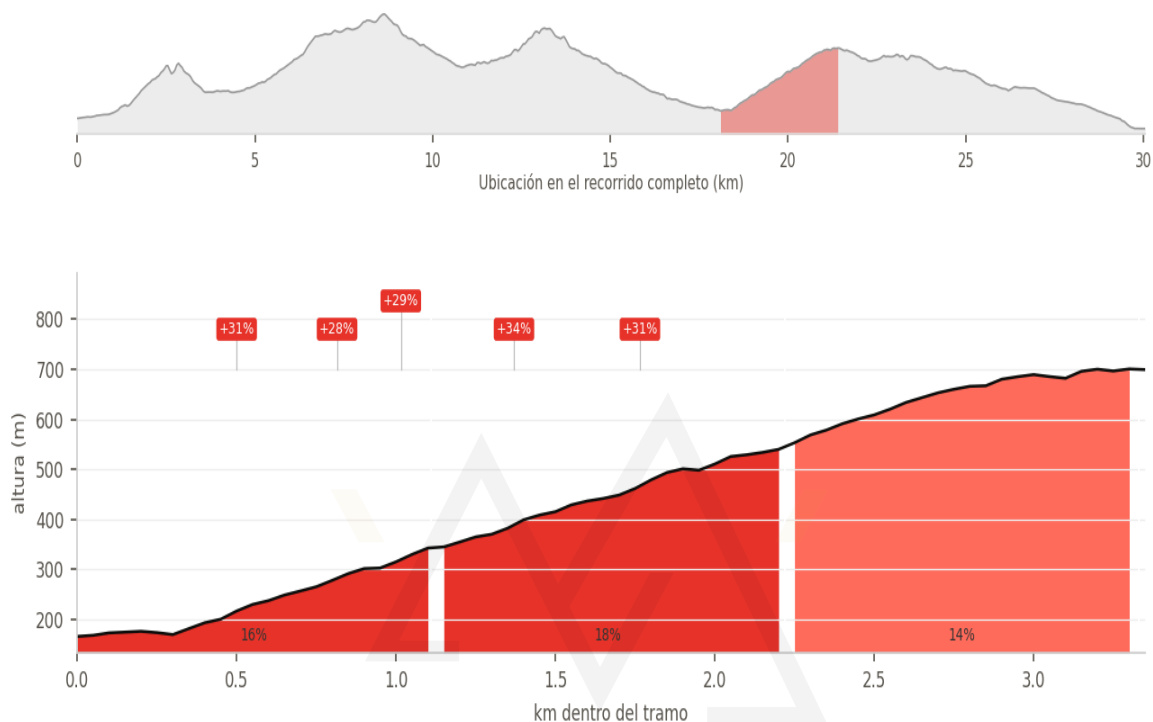


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 18.10 a 21.43

3.33 km · +562 m · -24 m · 16.9% de media · D+ acumulado: 2337 m

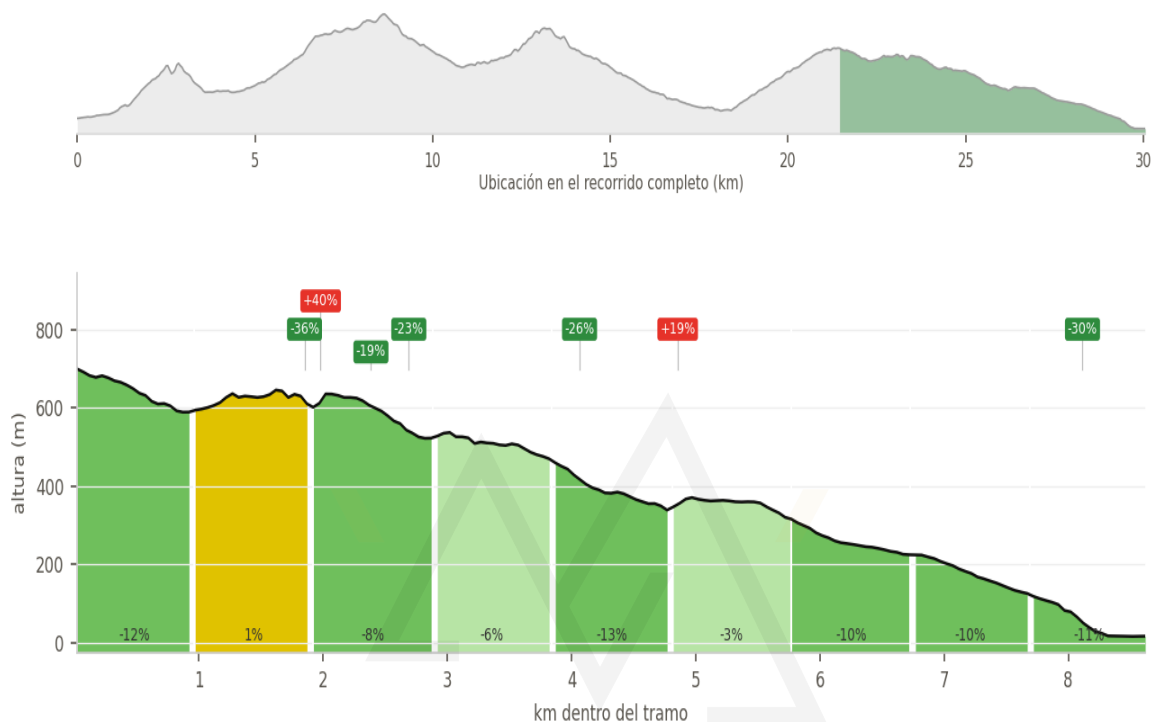


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 21.43 a 30.08

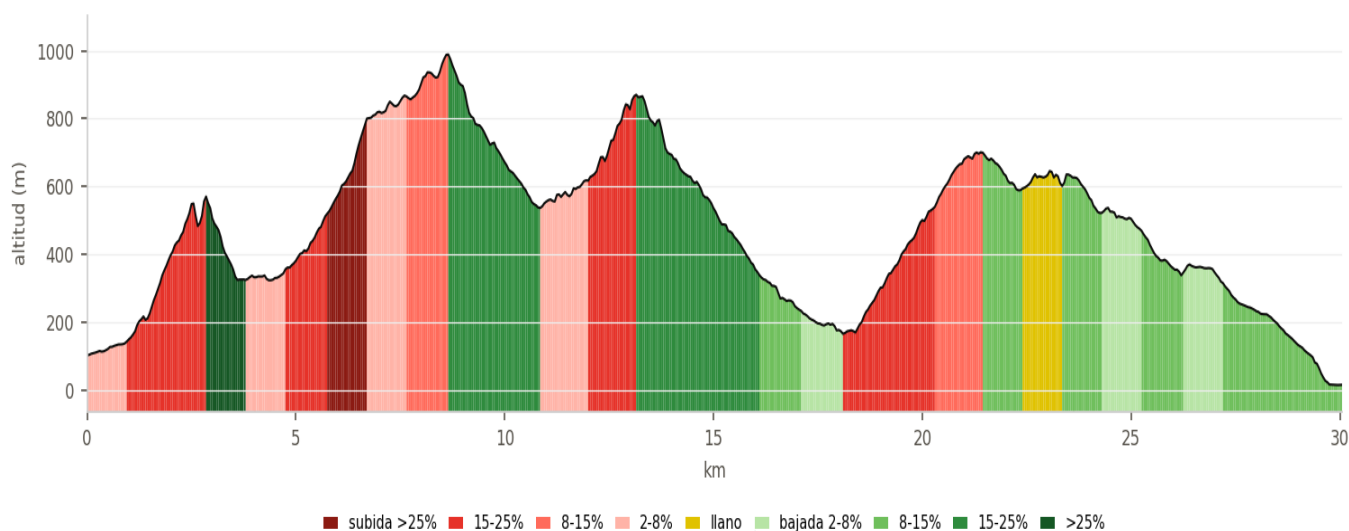
8.65 km · +199 m · -888 m · -10.3% de media · D+ acumulado: 2536 m



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

CORRE MONTES.ES

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.



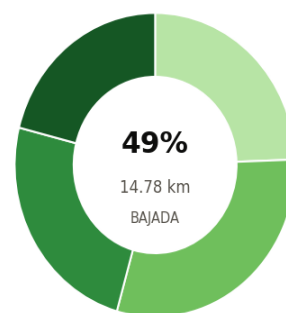
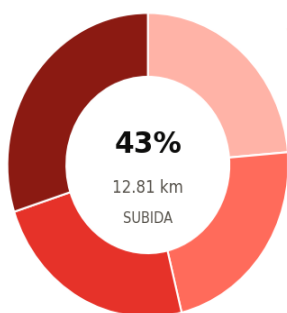
CORRE MONTES.ES



LA GOMERA PARADISE CT DEL MUNDO

CORRE MONTES.ES

SUBIDAS		
>25%	3.84 km	12.8%
15-25%	3.06 km	10.2%
8-15%	2.88 km	9.6%
2-8%	3.03 km	10.1%
LLANO (<2%)		
-	2.49 km	8.3%
BAJADAS		
>25%	3.11 km	10.3%
15-25%	3.63 km	12.1%
8-15%	4.43 km	14.7%
2-8%	3.61 km	12.0%



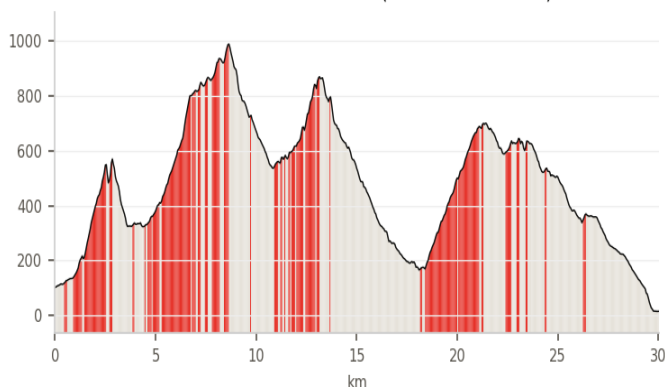
CORRE MONTES.ES

LA GOMERA PARADISE CT DEL MUNDO

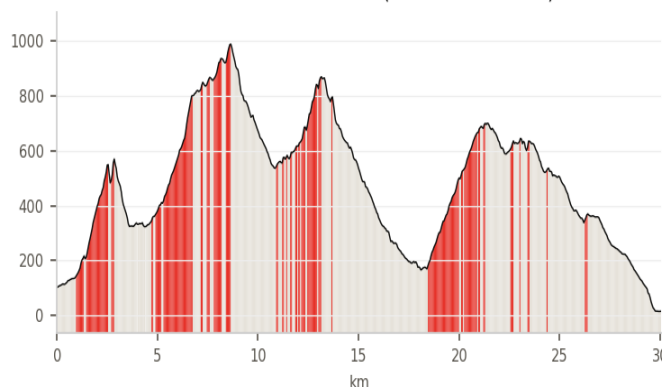
CORRE MONTES.ES

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

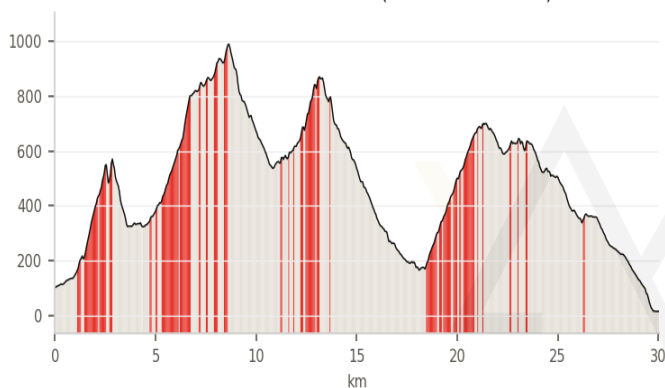
Más del 6% · 10.6 km (35% del recorrido)



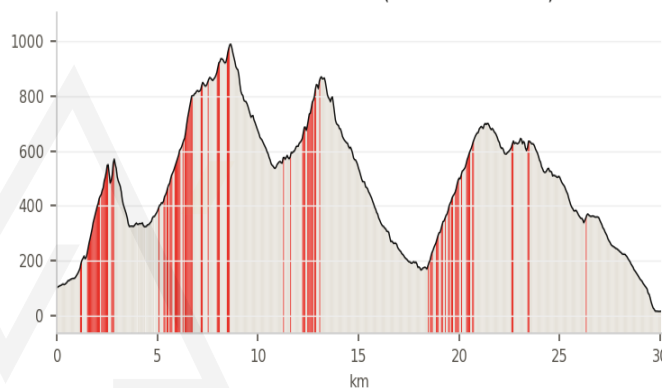
Más del 10% · 8.8 km (29% del recorrido)



Más del 15% · 7.0 km (23% del recorrido)



Más del 20% · 5.0 km (17% del recorrido)



CORRE MONTES.ES



LA GOMERA PARADISE CT DEL MUNDO

CORRE MONTES.ES

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	2h 34' 33"
950	2h 42' 41"
900	2h 51' 43"
850	3h 01' 49"
800	3h 13' 11"
750	3h 26' 04"
700	3h 40' 47"
650	3h 57' 46"
600	4h 17' 35"
550	4h 41' 00"
500	5h 09' 06"
450	5h 43' 27"
400	6h 26' 22"
350	7h 21' 34"
300	8h 35' 10"

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