

LA GOMERA PARADISE ULTRA

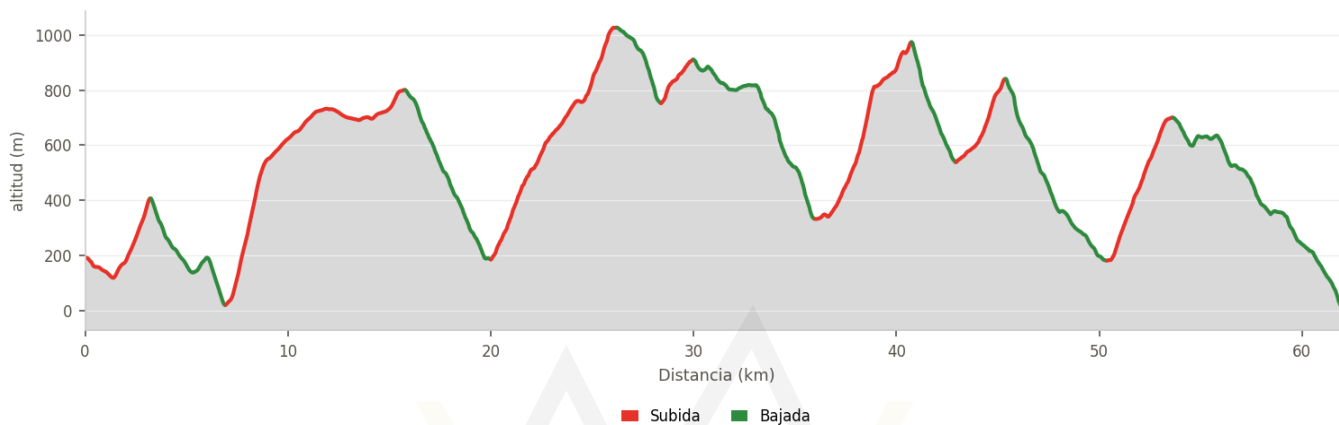
62.30 km · +3775 m · -3959 m

DUREZA: 60.6 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.



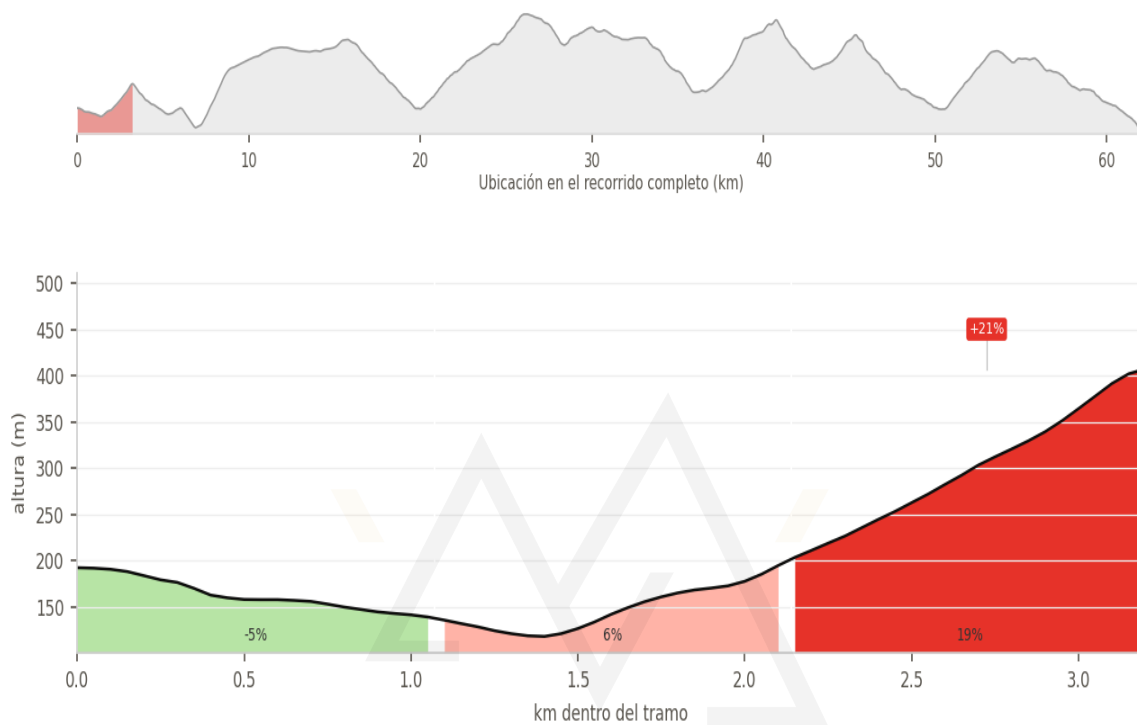
Tramos

#	Tipo	Del km	Al km	Long.	D+	D-	% medio
1	Subida	0.00	3.21	3.21	+290	-75	9.0%
2	Bajada	3.21	6.91	3.70	+55	-443	-12.0%
3	Subida	6.91	15.77	8.86	+830	-48	9.4%
4	Bajada	15.77	20.00	4.23	+2	-618	-14.6%
5	Subida	20.00	26.23	6.23	+848	-6	13.6%
6	Bajada	26.23	28.38	2.15	+0	-276	-12.8%
7	Subida	28.38	29.99	1.61	+160	-0	10.0%
8	Bajada	29.99	35.98	5.99	+37	-617	-10.3%
9	Subida	35.98	40.74	4.76	+657	-14	13.8%
10	Bajada	40.74	42.91	2.17	+0	-437	-20.1%
11	Subida	42.91	45.38	2.47	+304	-0	12.3%
12	Bajada	45.38	50.36	4.98	+4	-666	-13.4%
13	Subida	50.36	53.61	3.25	+521	-0	16.0%
14	Bajada	53.61	62.29	8.68	+69	-761	-8.8%

LA GOMERA PARADISE ULTRA

km 0.00 a 3.21

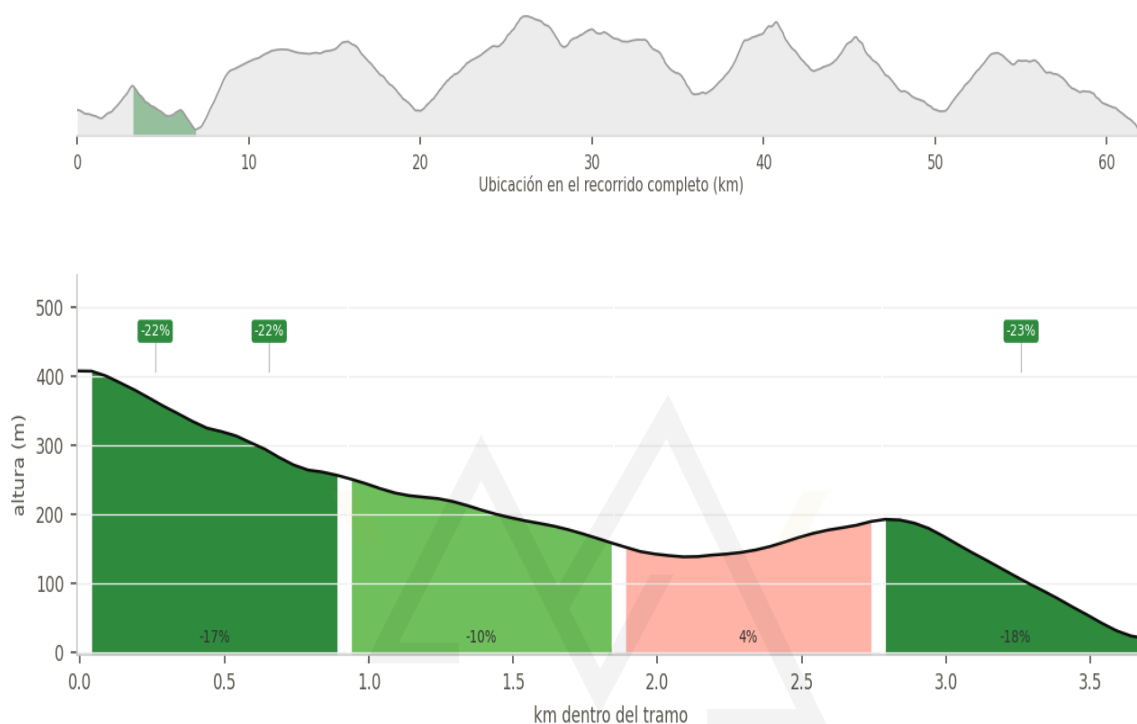
3.21 km · +290 m · -75 m · 9.0% de media · D+ acumulado: 290 m



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

km 3.21 a 6.91

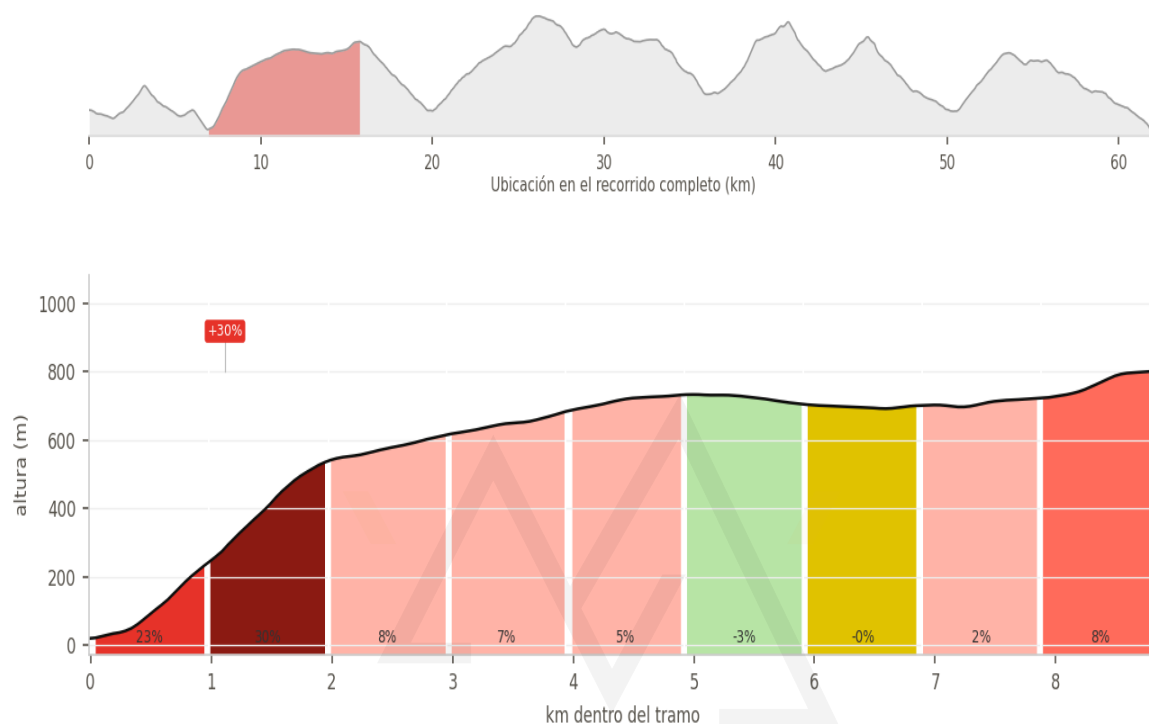
3.70 km · +55 m · -443 m · -12.0% de media · D+ acumulado: 344 m



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

km 6.91 a 15.77

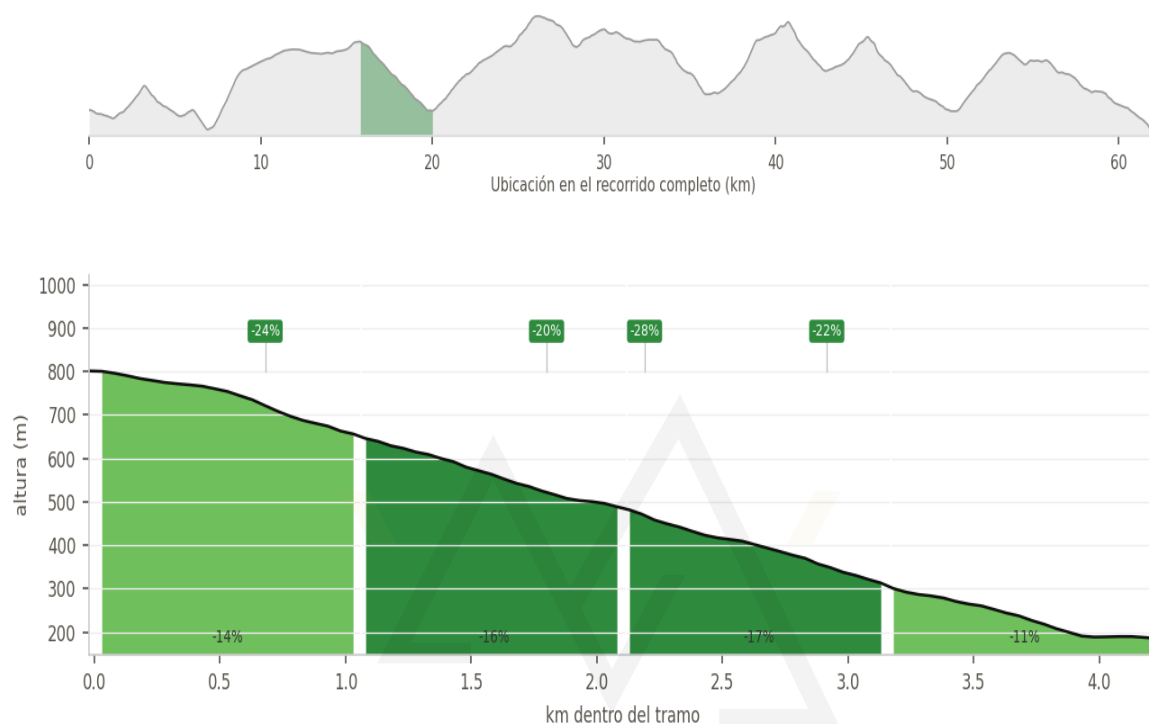
8.86 km · +830 m · -48 m · 9.4% de media · D+ acumulado: 1174 m



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

km 15.77 a 20.00

4.23 km · +2 m · -618 m · -14.6% de media · D+ acumulado: 1176 m

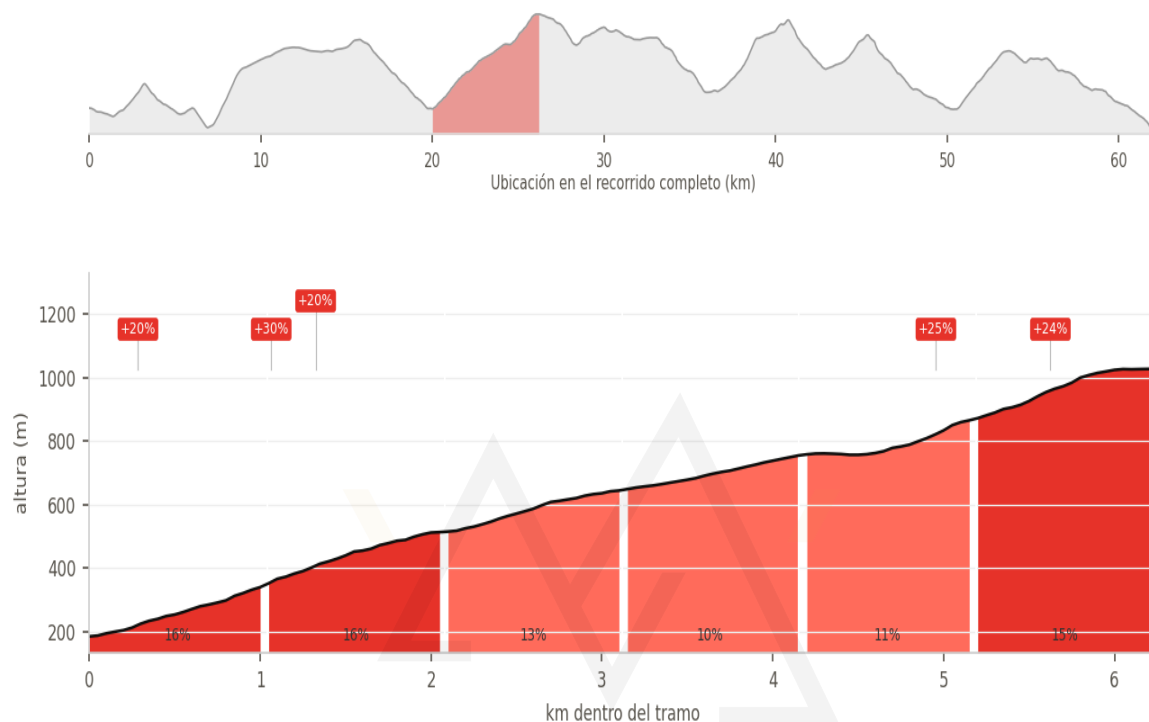


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

LA GOMERA PARADISE ULTRA

km 20.00 a 26.23

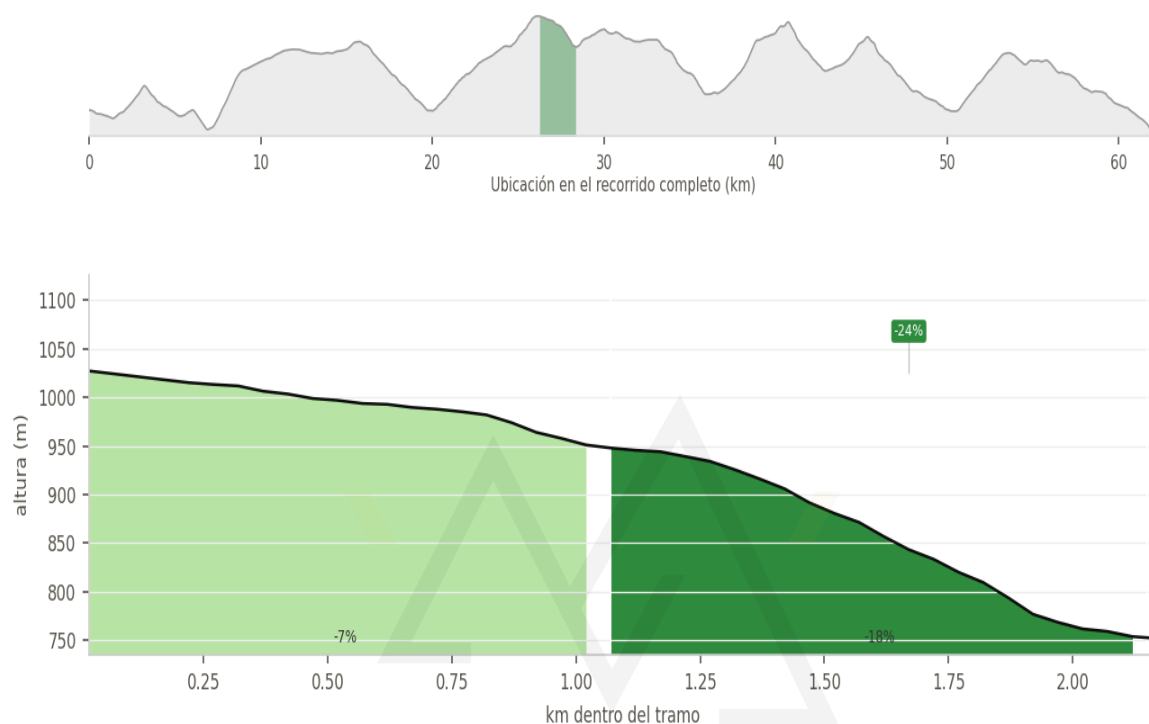
6.23 km · +848 m · -6 m · 13.6% de media · D+ acumulado: 2024 m



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

km 26.23 a 28.38

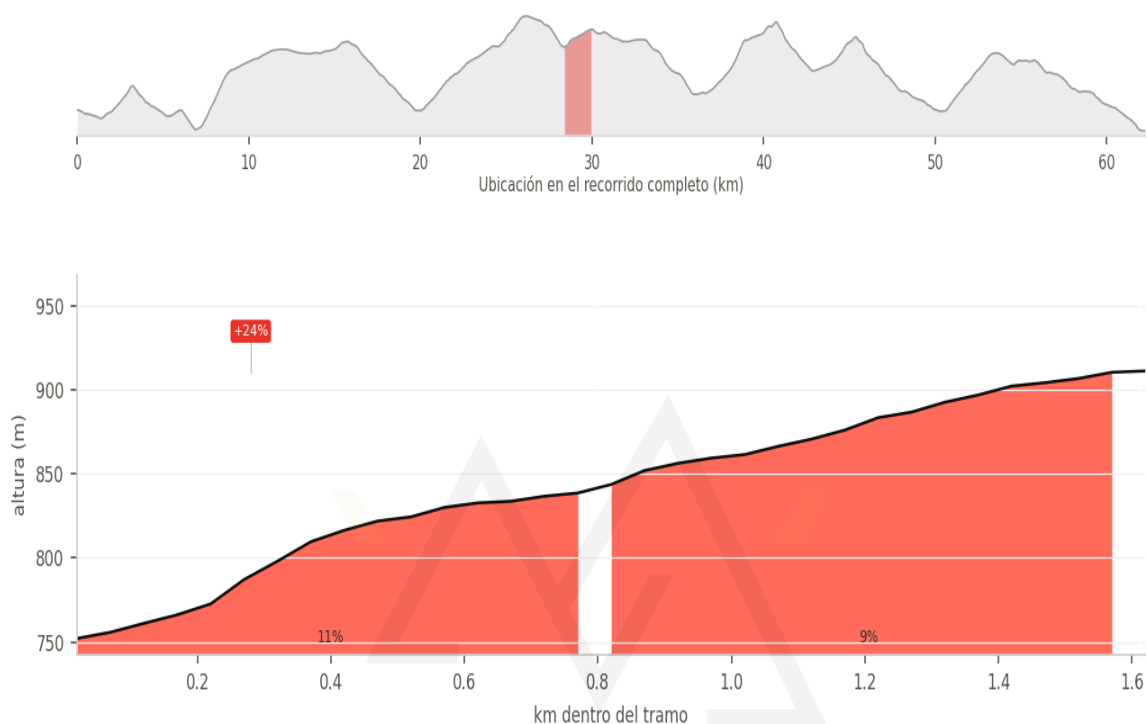
2.15 km · +0 m · -276 m · -12.8% de media · D+ acumulado: 2024 m



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

km 28.38 a 29.99

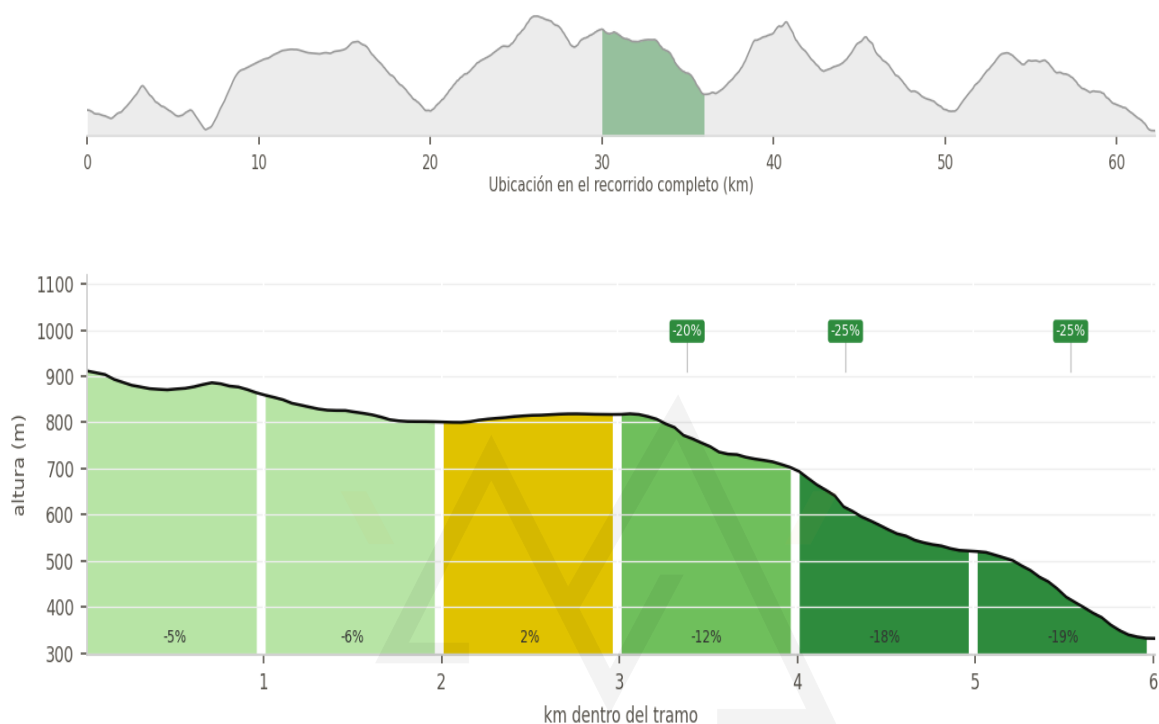
1.61 km · +160 m · -0 m · 10.0% de media · D+ acumulado: 2184 m



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

km 29.99 a 35.98

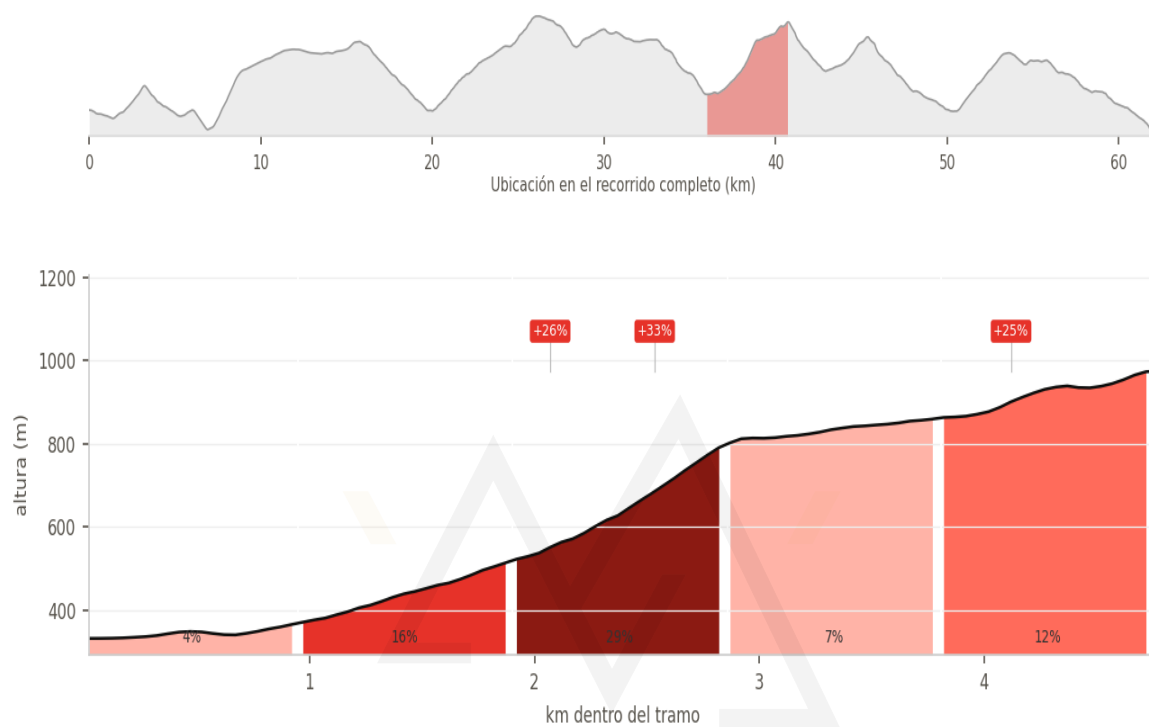
5.99 km · +37 m · -617 m · -10.3% de media · D+ acumulado: 2221 m



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

km 35.98 a 40.74

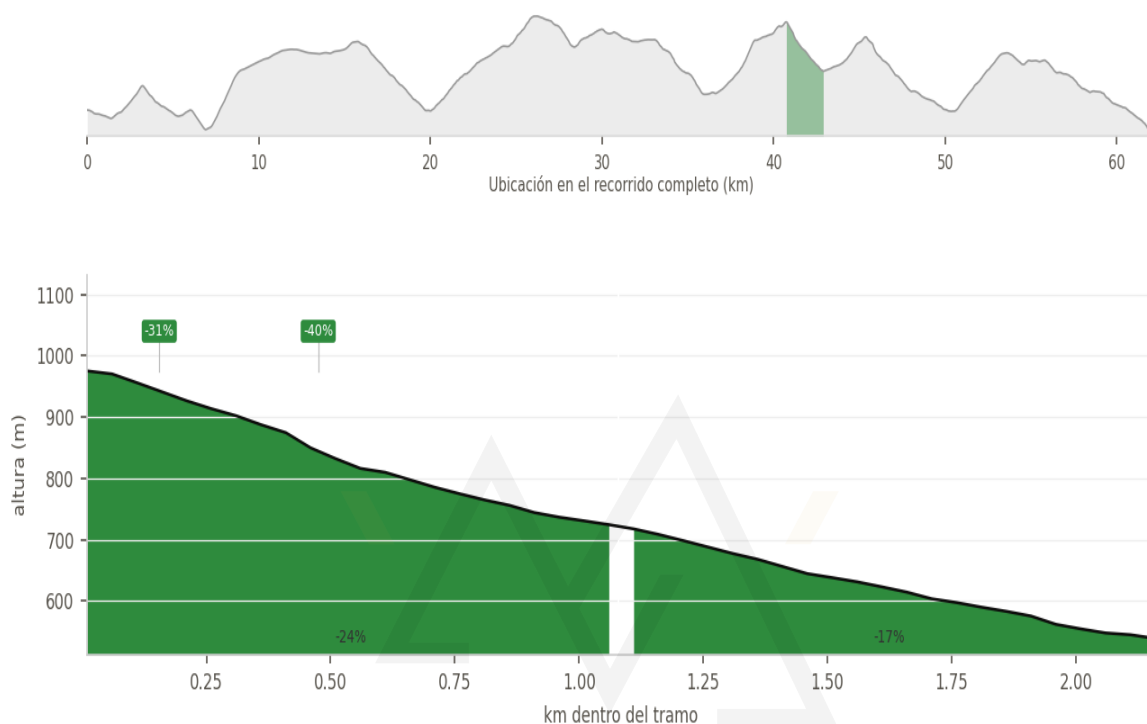
4.76 km · +657 m · -14 m · 13.8% de media · D+ acumulado: 2878 m



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

km 40.74 a 42.91

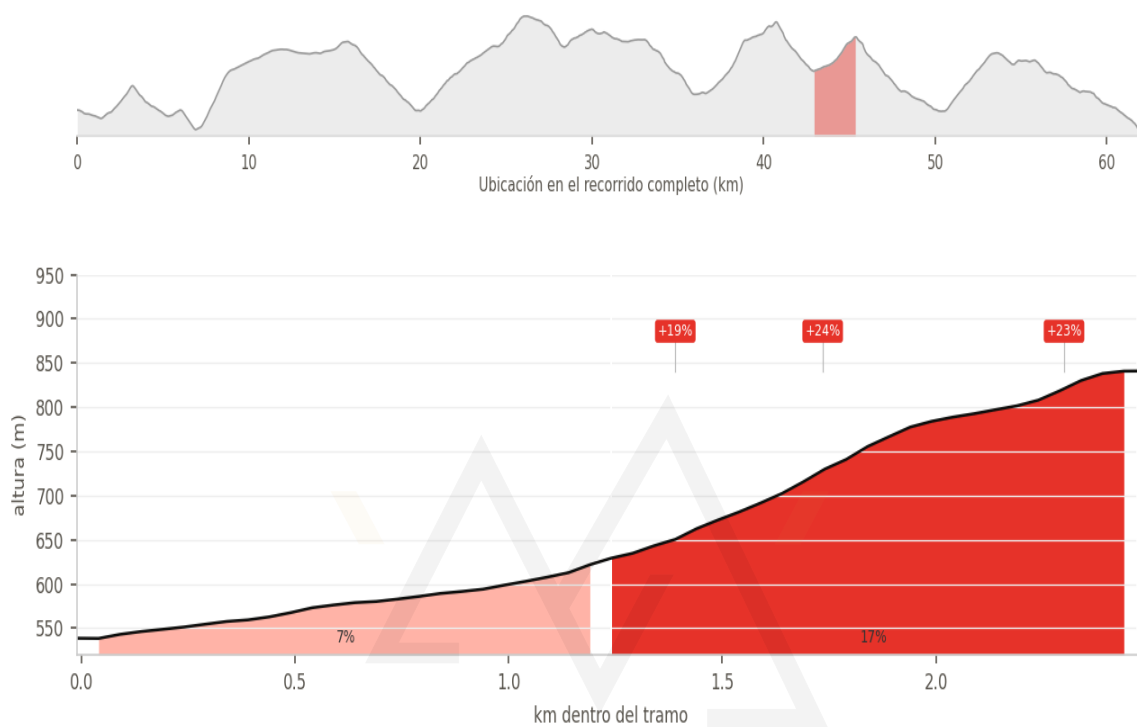
2.17 km · +0 m · -437 m · -20.1% de media · D+ acumulado: 2878 m



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

km 42.91 a 45.38

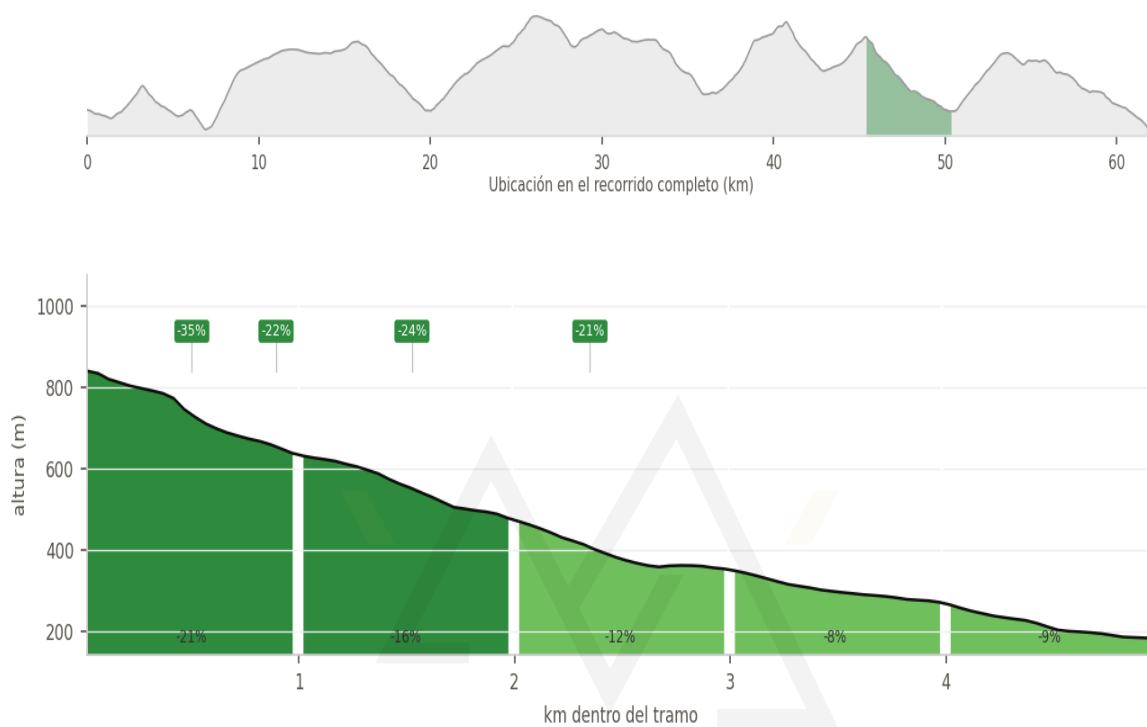
2.47 km · +304 m · -0 m · 12.3% de media · D+ acumulado: 3182 m



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

km 45.38 a 50.36

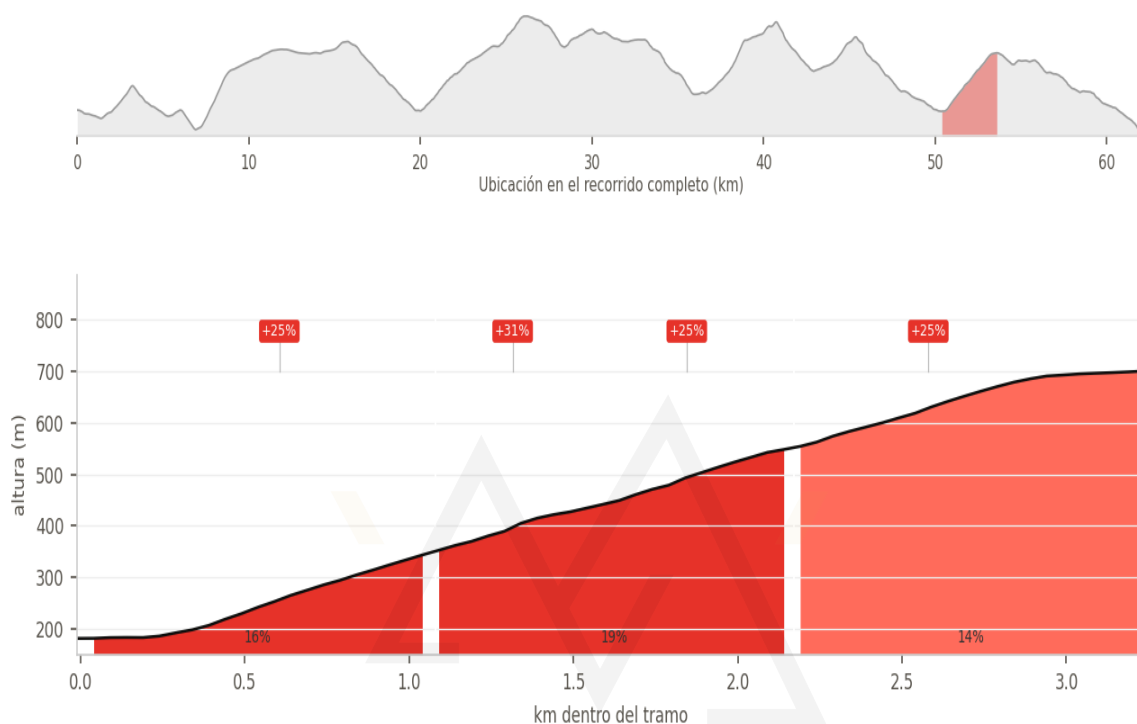
4.98 km · +4 m · -666 m · -13.4% de media · D+ acumulado: 3186 m



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

km 50.36 a 53.61

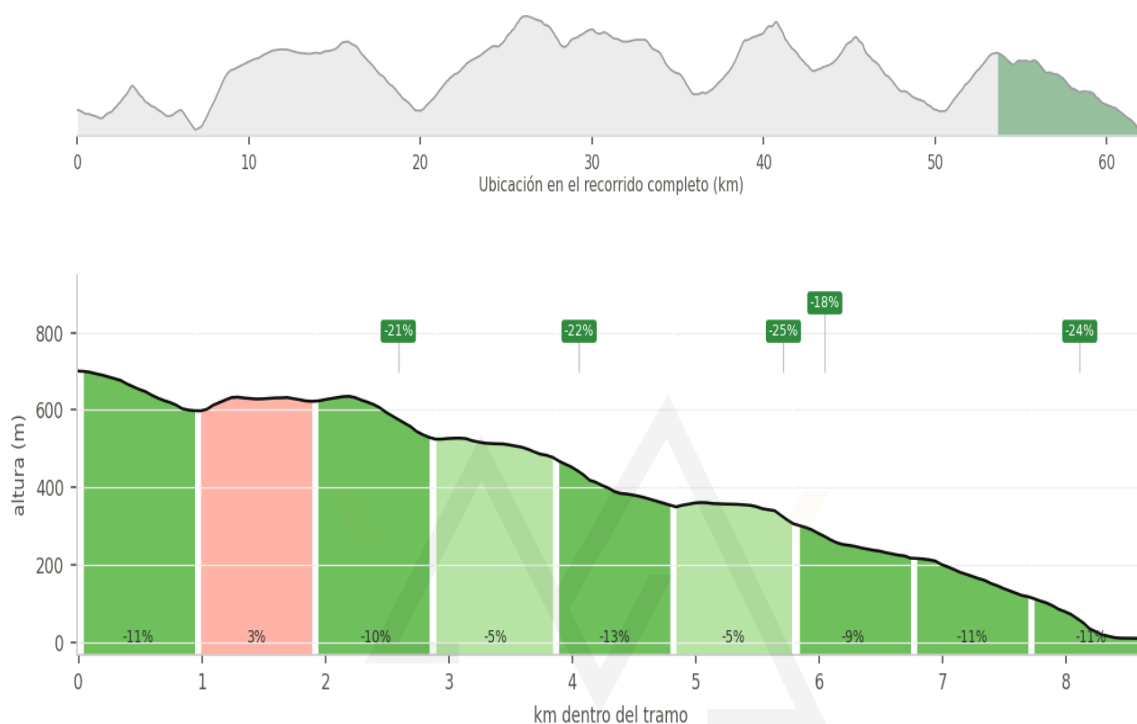
3.25 km · +521 m · -0 m · 16.0% de media · D+ acumulado: 3707 m



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

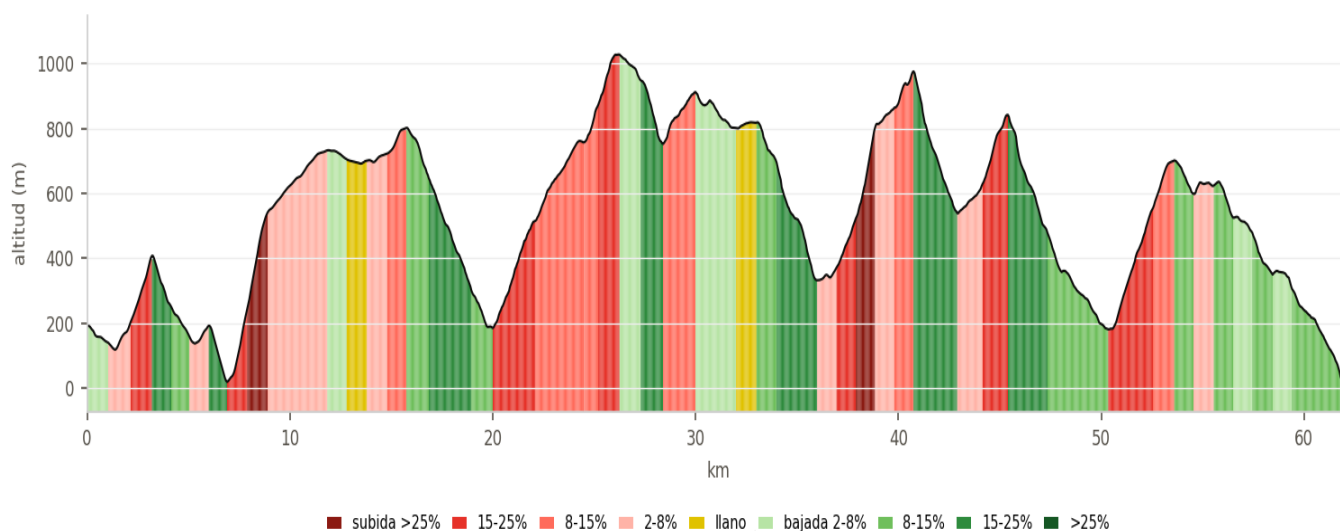
km 53.61 a 62.29

8.68 km · +69 m · -761 m · -8.8% de media · D+ acumulado: 3775 m



LA GOMERA PARADISE ULTRA

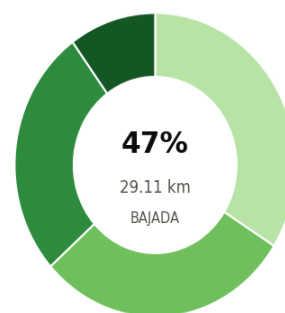
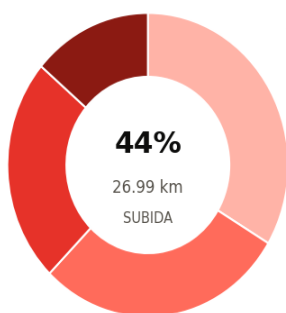
El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.



CORRE MONTES.ES

LA GOMERA PARADISE ULTRA

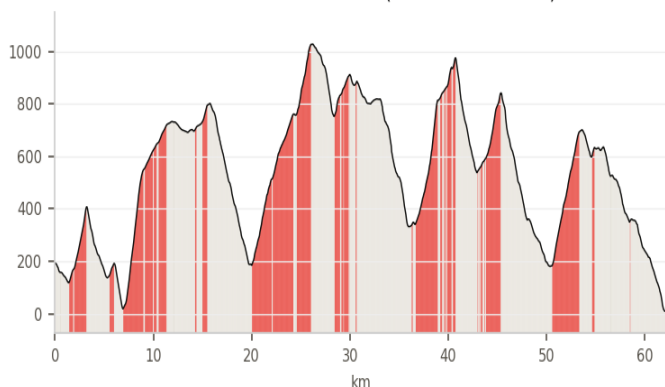
SUBIDAS		
>25%	3.71 km	6.0%
15-25%	6.45 km	10.4%
8-15%	7.76 km	12.5%
2-8%	9.07 km	14.6%
LLANO (<2%)		
-	6.19 km	9.9%
BAJADAS		
>25%	2.91 km	4.7%
15-25%	7.75 km	12.4%
8-15%	8.57 km	13.8%
2-8%	9.88 km	15.9%



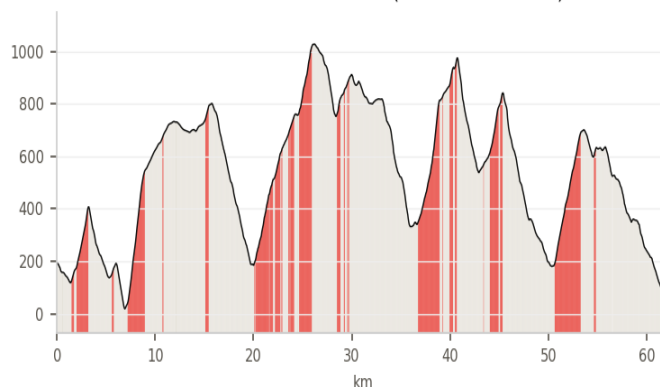
CORRE MONTES.ES

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

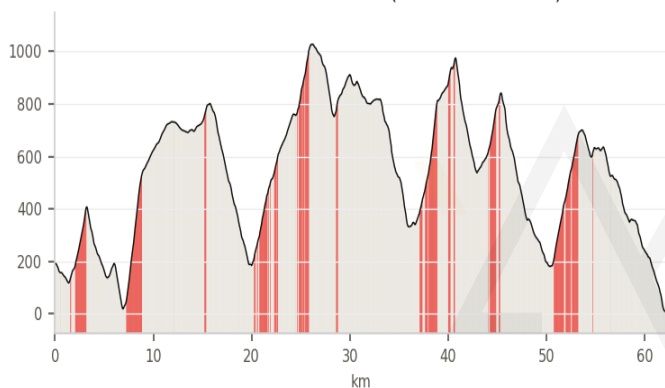
Más del 6% · 21.8 km (35% del recorrido)



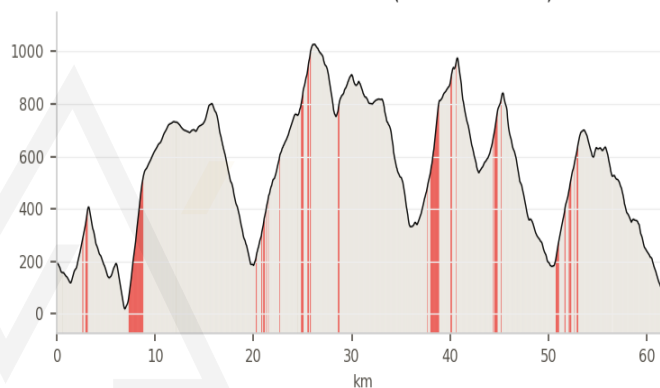
Más del 10% · 15.6 km (25% del recorrido)



Más del 15% · 10.8 km (17% del recorrido)

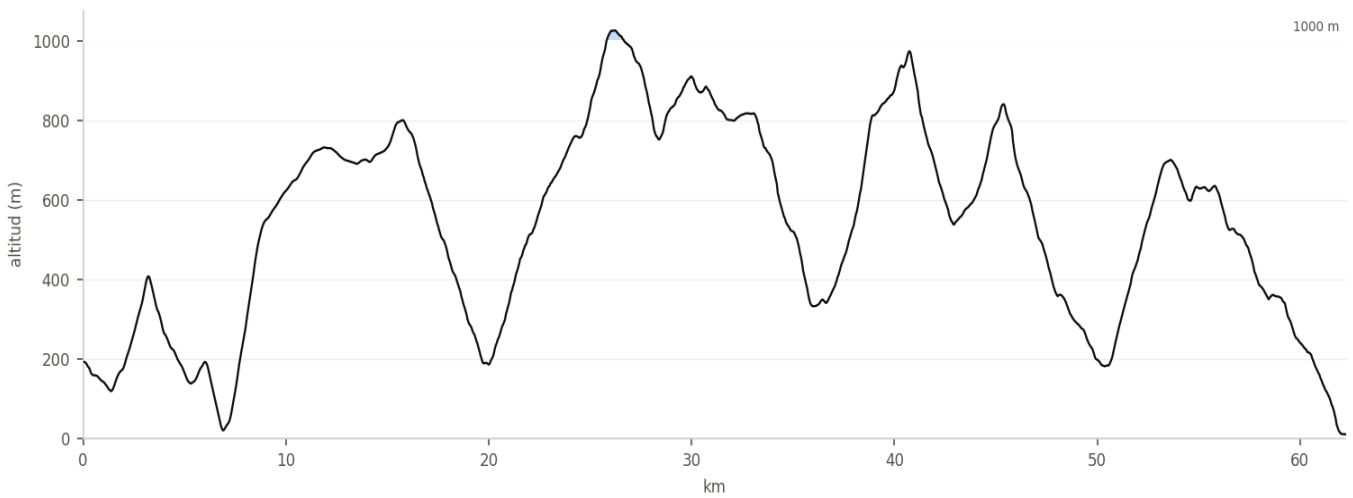


Más del 20% · 5.5 km (9% del recorrido)



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	0.8 km	1%
0-1000 m	61.4 km	99%

CORRE | MONTES.ES

LA GOMERA PARADISE ULTRA

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	5h 15' 15"
950	5h 31' 51"
900	5h 50' 17"
850	6h 10' 53"
800	6h 34' 04"
750	7h 00' 20"
700	7h 30' 21"
650	8h 05' 00"
600	8h 45' 25"
550	9h 33' 11"
500	10h 30' 30"
450	11h 40' 33"
400	13h 08' 08"
350	15h 00' 43"
300	17h 30' 50"

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.

Escíbeme a corremontesonline@gmail.com · corremontes.es