

PULMÓN DE ACERO TRAIL

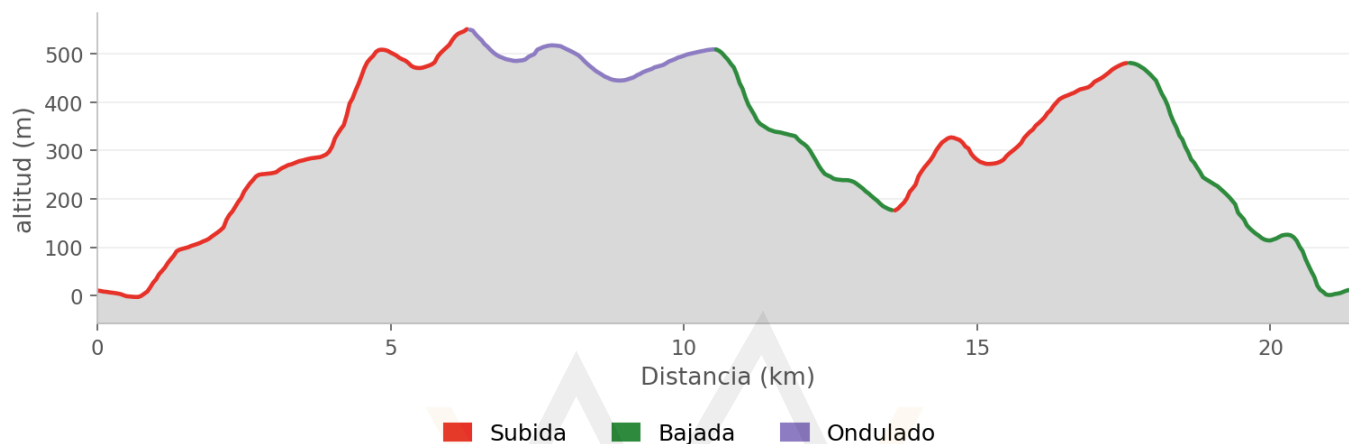
21.53 km · +1074 m · -1073 m

DUREZA: 49.9 m+/km · BAJA



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.

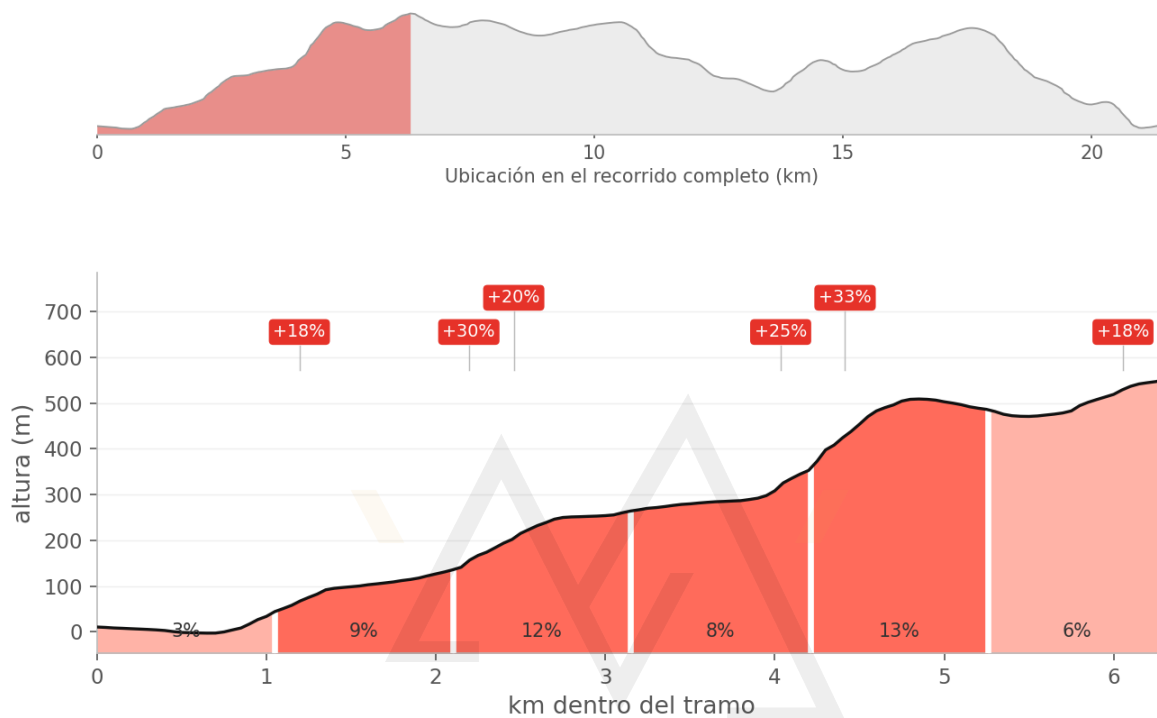


Tramos

#	Tipo	Del km	Al km	Long.	D+	D-	% medio
1	Subida	0.00	6.31	6.31	+593	-52	9.4%
2	Ondulado	6.31	10.55	4.24	+97	-139	-1.0%
3	Bajada	10.55	13.59	3.04	+0	-333	-11.0%
4	Subida	13.59	17.58	3.99	+360	-55	9.0%
5	Bajada	17.58	21.52	3.94	+23	-494	-12.5%

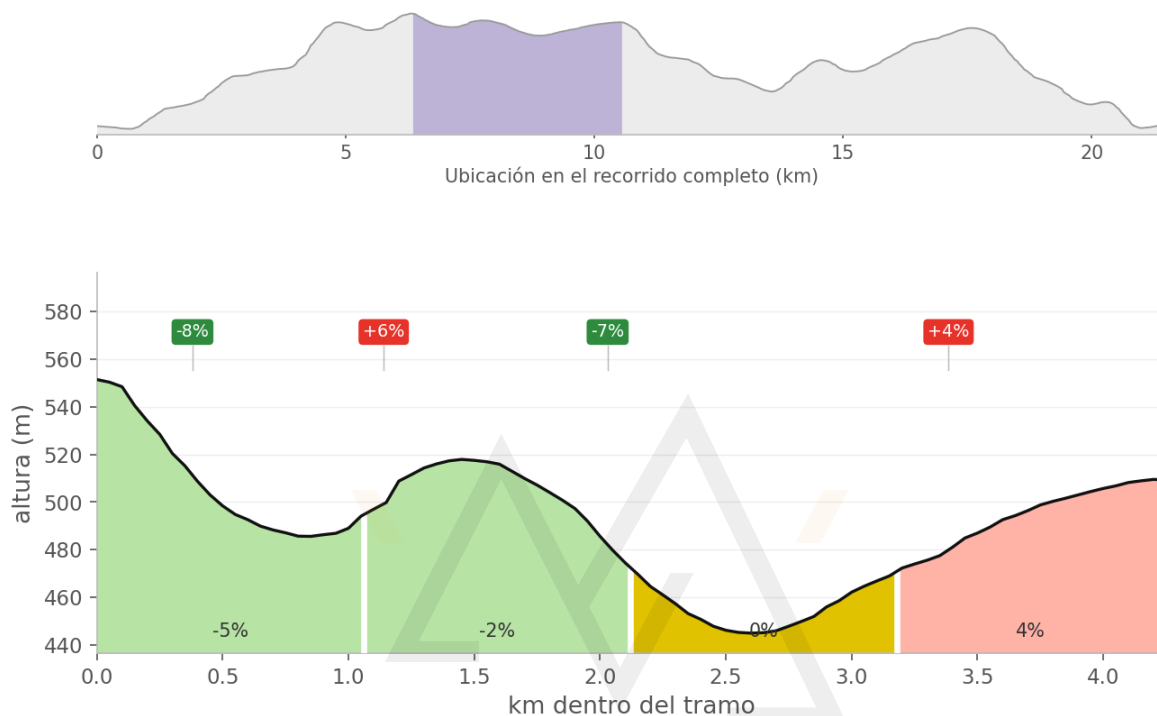
km 0.00 a 6.31

6.31 km · +593 m · -52 m · 9.4% de media · D+ acumulado: 593 m



km 6.31 a 10.55

4.24 km · +97 m · -139 m · -1.0% de media · D+ acumulado: 690 m

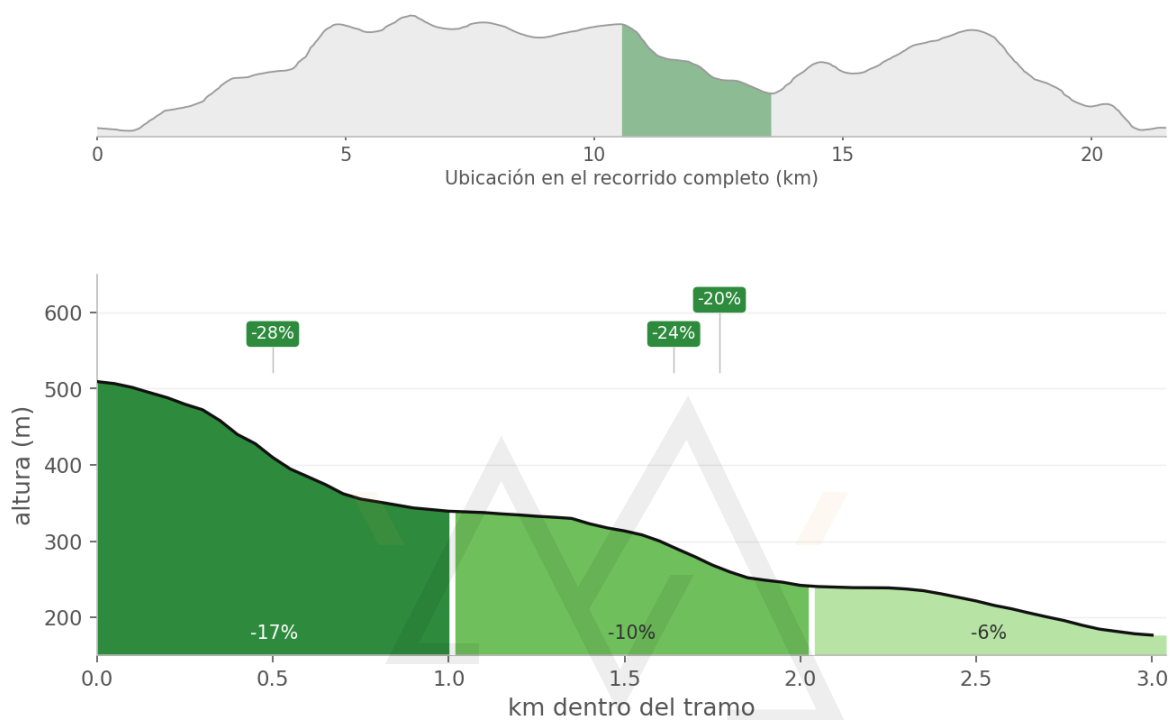


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

PULMÓN DE ACERO TRAIL

km 10.55 a 13.59

3.04 km · +0 m · -333 m · -11.0% de media · D+ acumulado: 690 m

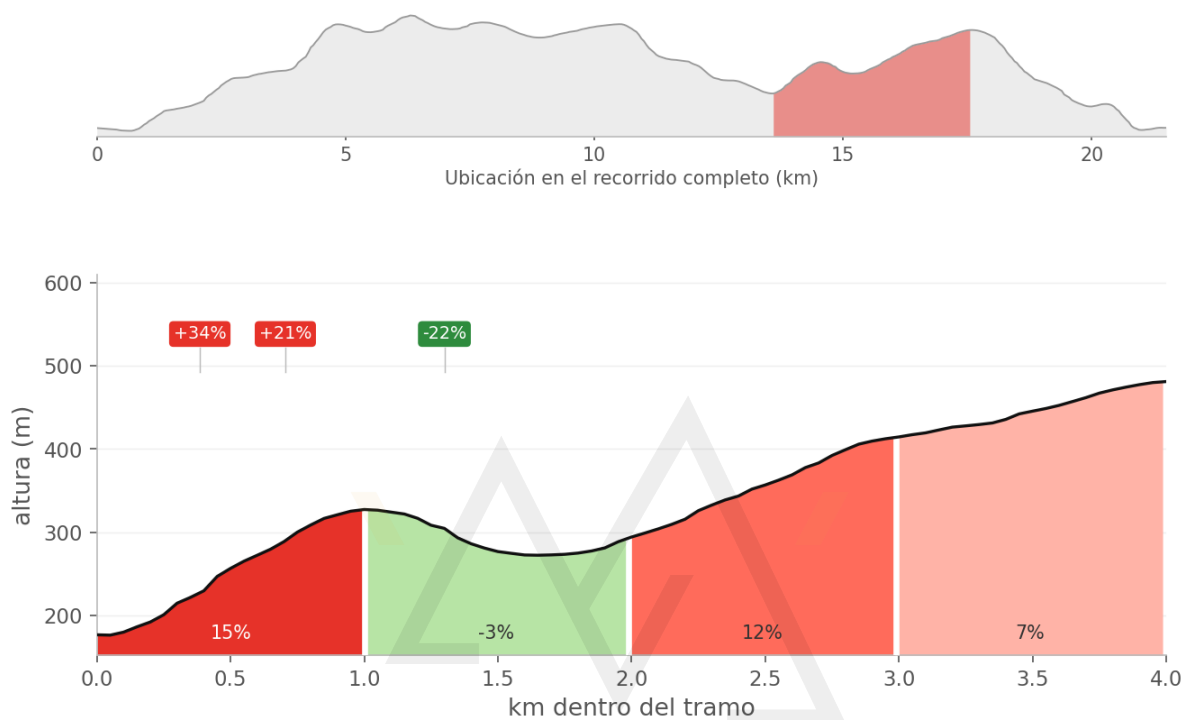


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 13.59 a 17.58

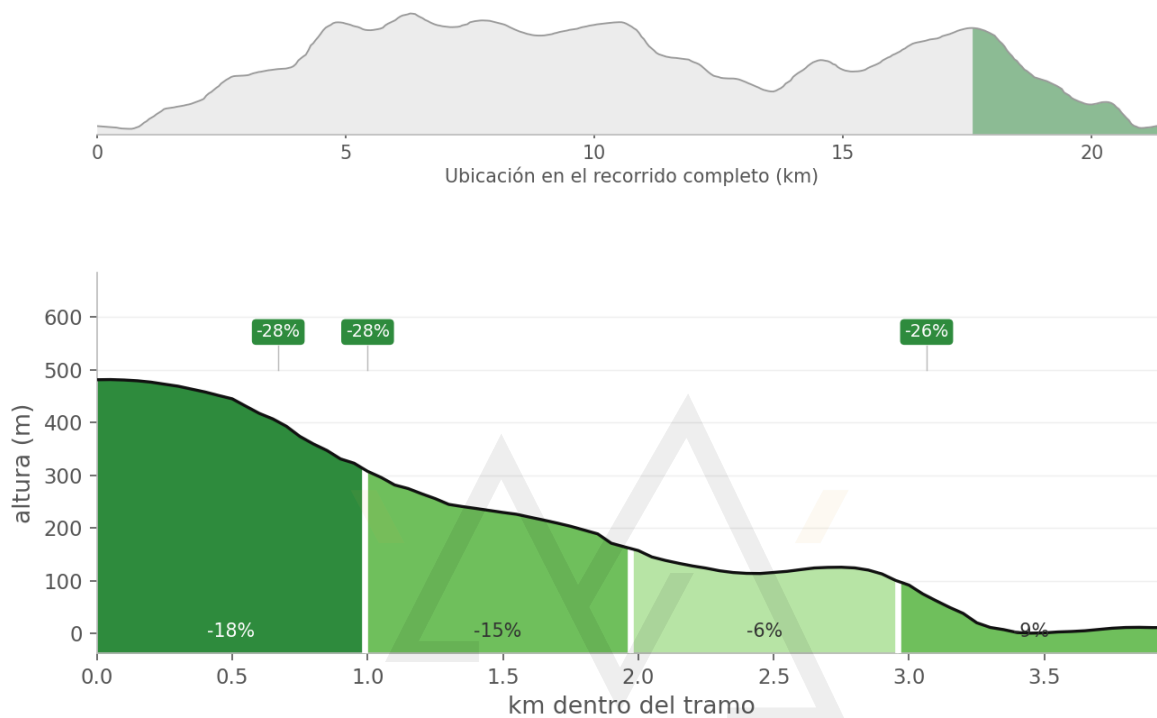
3.99 km · +360 m · -55 m · 9.0% de media · D+ acumulado: 1050 m



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

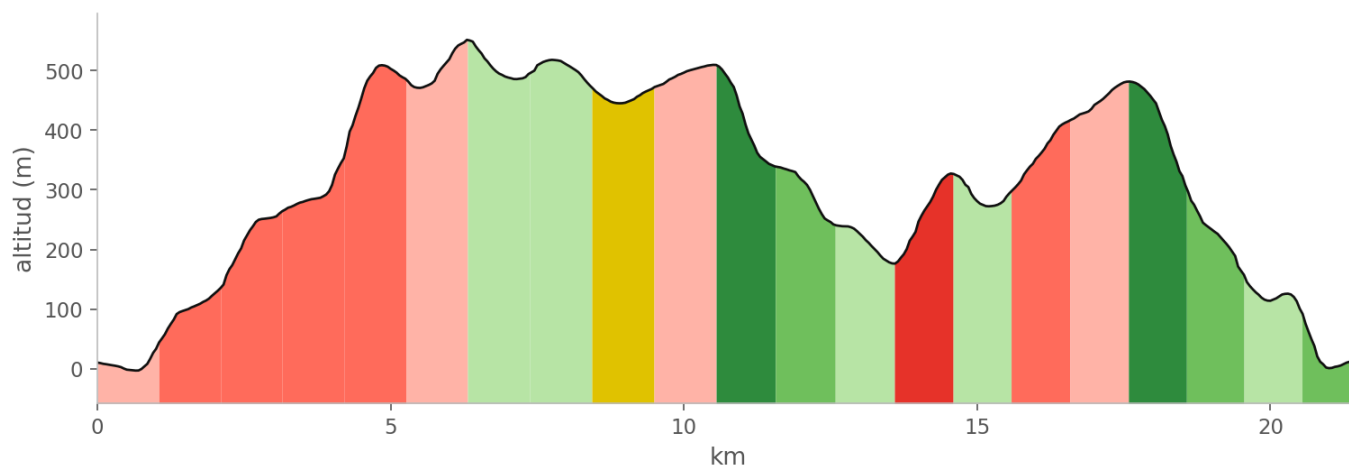
km 17.58 a 21.52

3.94 km · +23 m · -494 m · -12.5% de media · D+ acumulado: 1074 m



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

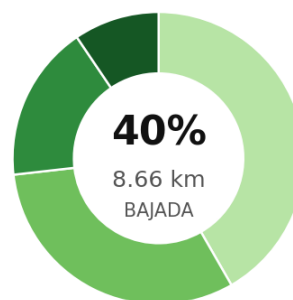
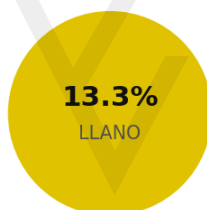
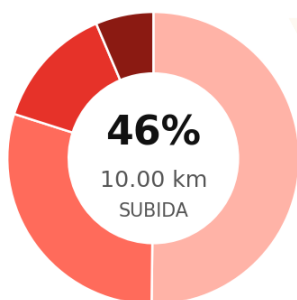
El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.



subida >25% 15-25% 8-15% 2-8% llano bajada 2-8% 8-15% 15-25% >25%

PULMÓN DE ACERO TRAIL

SUBIDAS		
>25%	0.64 km	3.0%
15-25%	1.37 km	6.4%
8-15%	2.97 km	13.8%
2-8%	5.02 km	23.3%
LLANO (<2%)		
-	2.86 km	13.3%
BAJADAS		
>25%	0.82 km	3.8%
15-25%	1.50 km	7.0%
8-15%	2.73 km	12.7%
2-8%	3.61 km	16.8%

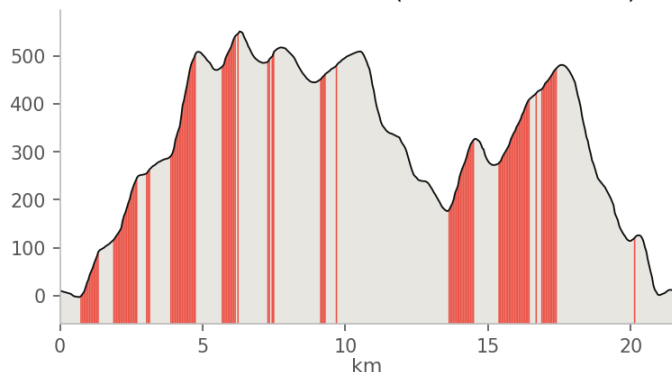


CORRE MONTES.ES

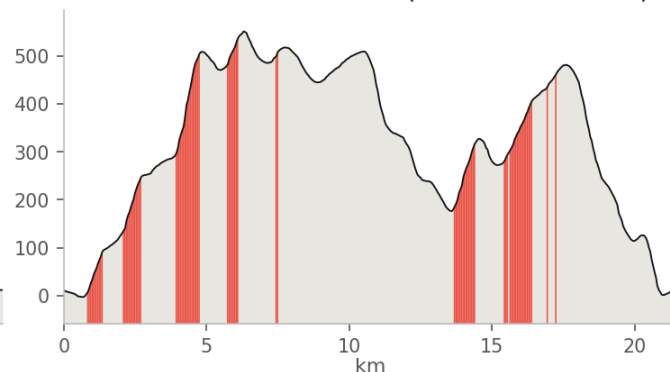
PULMÓN DE ACERO TRAIL

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

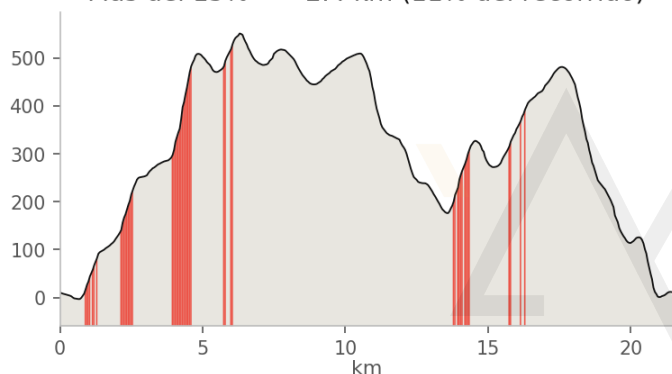
Más del 6% · 6.2 km (29% del recorrido)



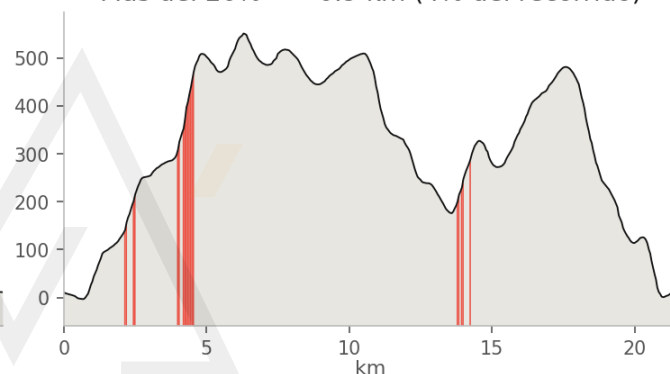
Más del 10% · 4.4 km (20% del recorrido)



Más del 15% · 2.4 km (11% del recorrido)



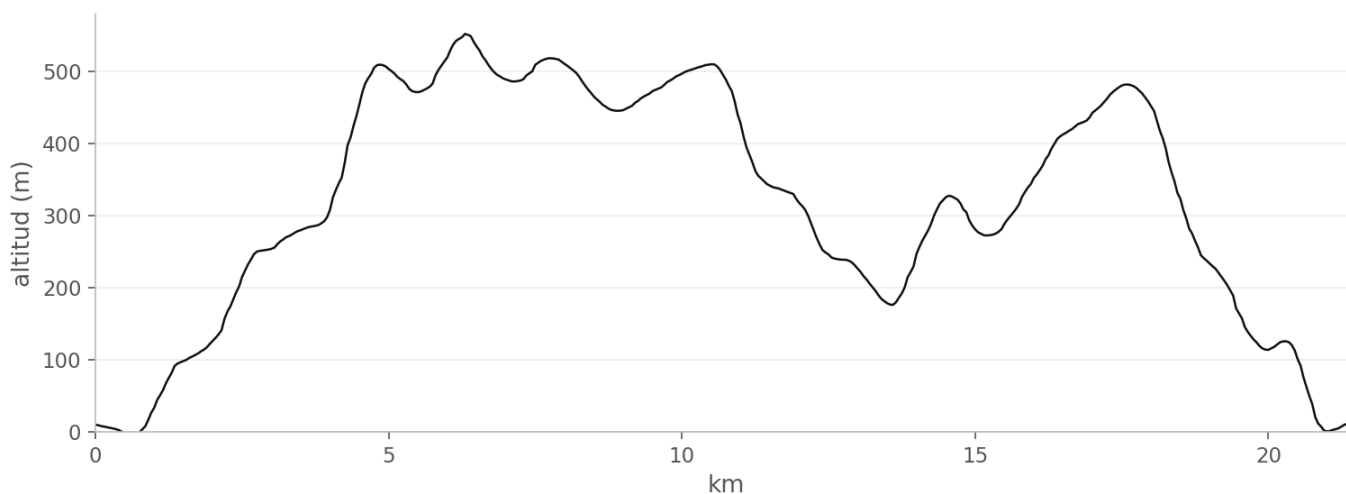
Más del 20% · 0.9 km (4% del recorrido)



CORRE MONTES.ES

PULMÓN DE ACERO TRAIL

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
0-1000 m	21.2 km	98%

Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 551 m).

CORRE MONTES.ES

PULMÓN DE ACERO TRAIL

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 24' 26"
950	1h 28' 53"
900	1h 33' 49"
850	1h 39' 20"
800	1h 45' 33"
750	1h 52' 35"
700	2h 00' 37"
650	2h 09' 54"
600	2h 20' 43"
550	2h 33' 31"
500	2h 48' 52"
450	3h 07' 38"
400	3h 31' 05"
350	4h 01' 14"
300	4h 41' 27"

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