

SERANTES IGOERA

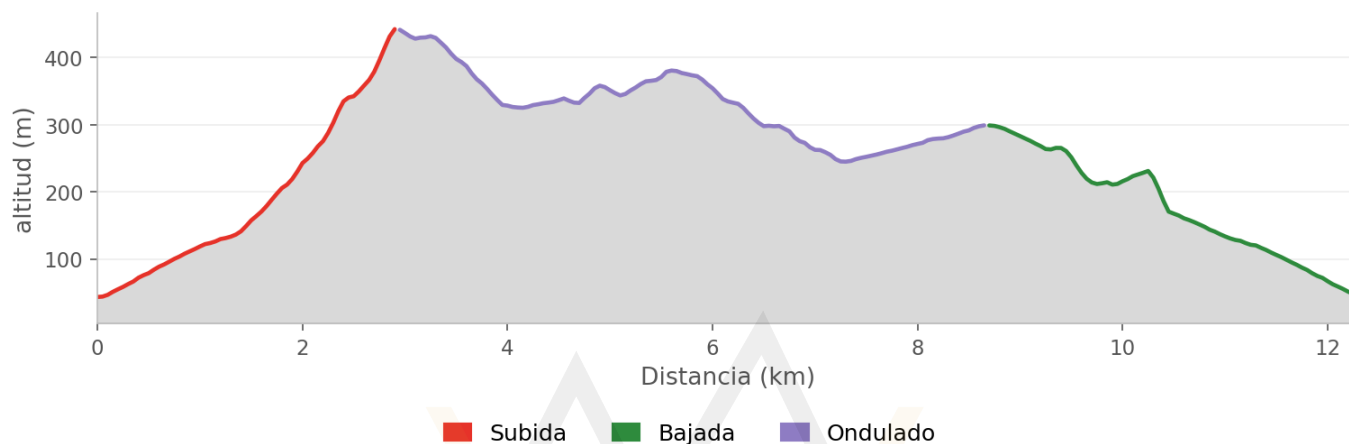
12.35 km · +565 m · -565 m

DUREZA: 45.8 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.

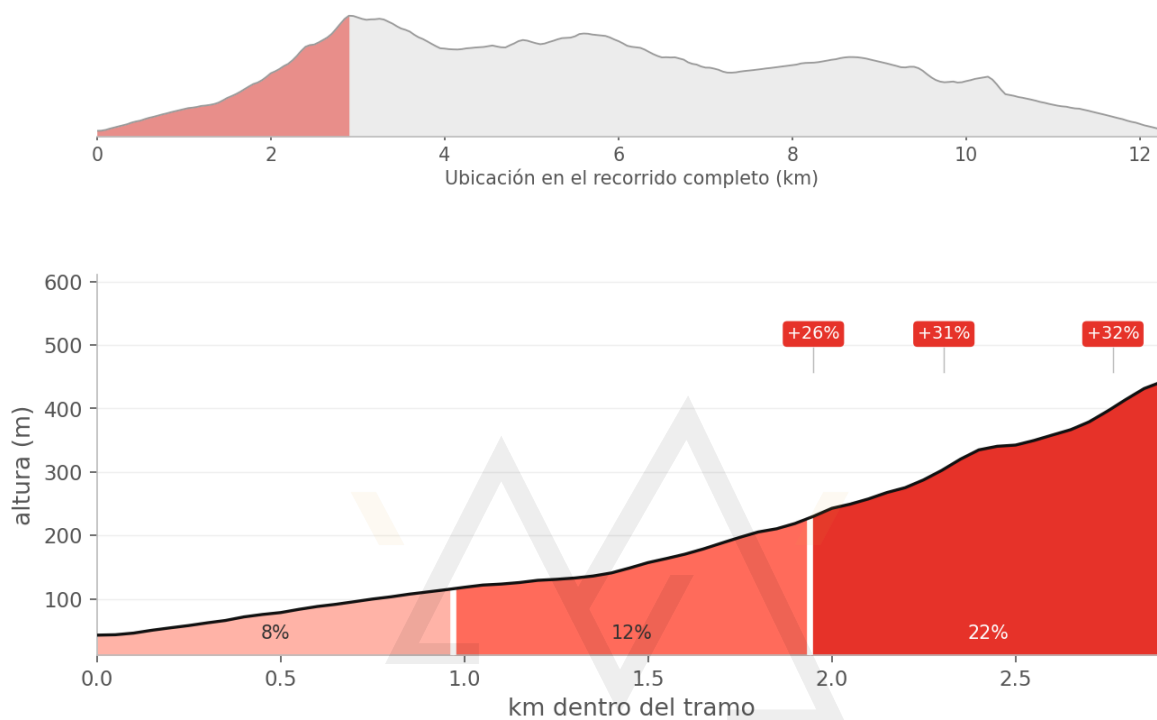


Tramos

#	Tipo	Del km	Al km	Long.	D+	D-	% medio
1	Subida	0.00	2.91	2.91	+400	-0	13.7%
2	Ondulado	2.91	8.67	5.76	+139	-282	-2.5%
3	Bajada	8.67	12.34	3.67	+27	-283	-7.7%

km 0.00 a 2.91

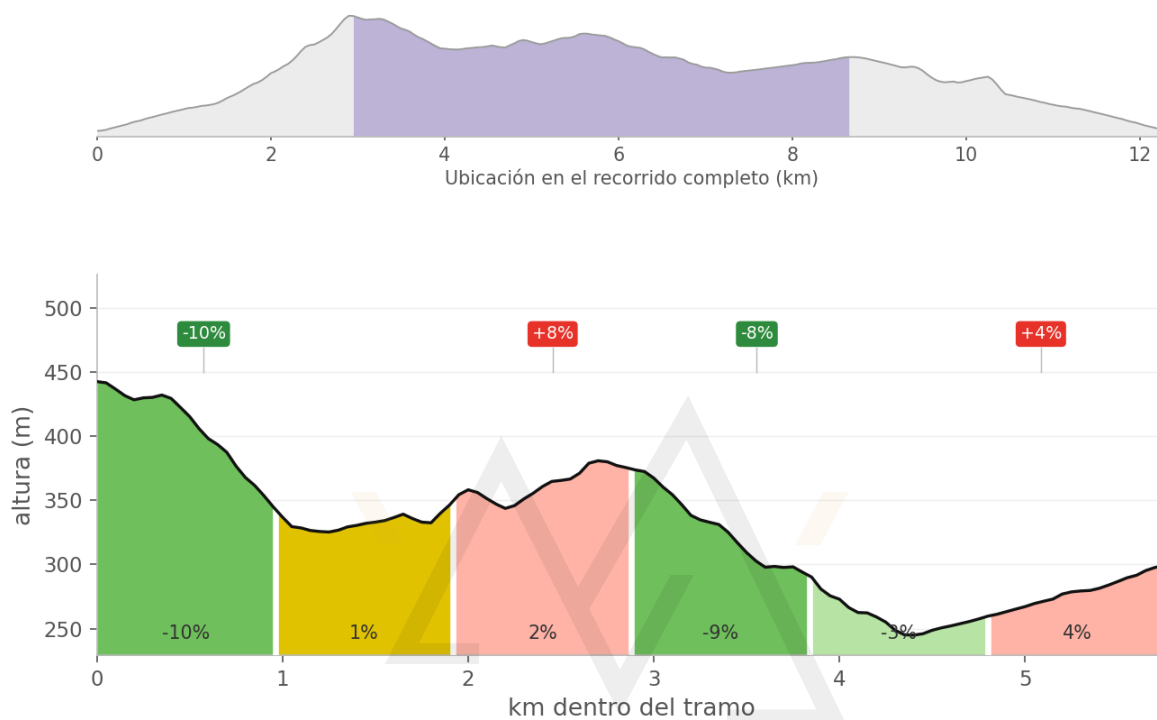
2.91 km · +400 m · -0 m · 13.7% de media · D+ acumulado: 400 m



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

km 2.91 a 8.67

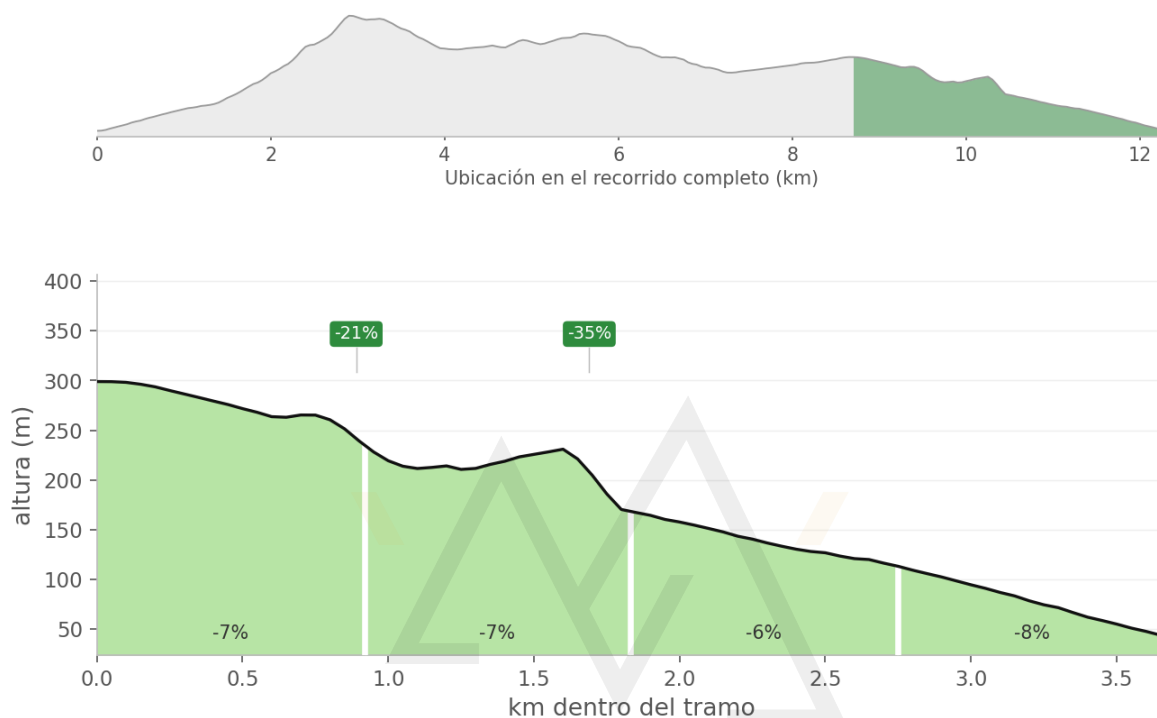
5.76 km · +139 m · -282 m · -2.5% de media · D+ acumulado: 538 m



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

km 8.67 a 12.34

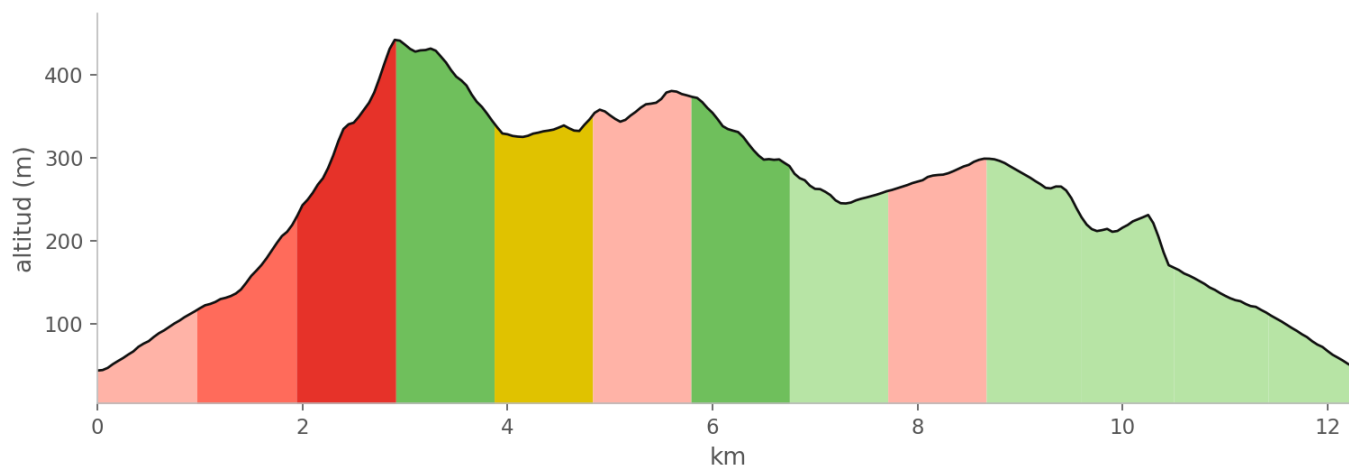
3.67 km · +27 m · -283 m · -7.7% de media · D+ acumulado: 565 m



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

SERANTES IGOERA

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.

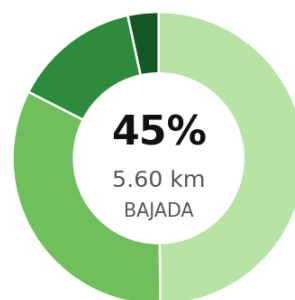
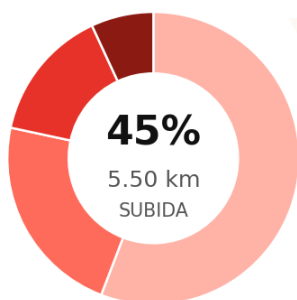


subida >25% 15-25% 8-15% 2-8% llano bajada 2-8% 8-15% 15-25% >25%

CORRE MONTES.ES

SERANTES IGOERA

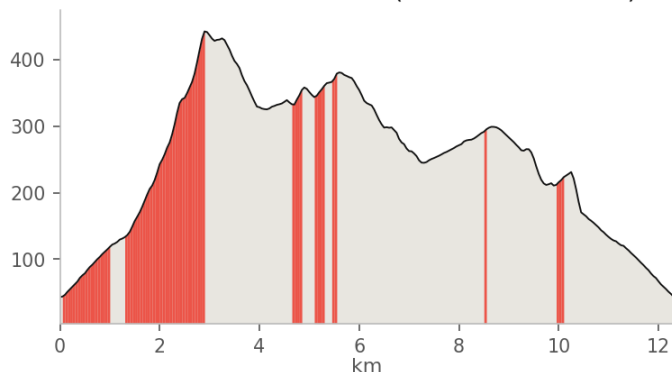
SUBIDAS		
>25%	0.38 km	3.1%
15-25%	0.81 km	6.6%
8-15%	1.24 km	10.0%
2-8%	3.07 km	24.9%
LLANO (<2%)		
-	1.24 km	10.0%
BAJADAS		
>25%	0.19 km	1.5%
15-25%	0.79 km	6.4%
8-15%	1.83 km	14.8%
2-8%	2.79 km	22.6%



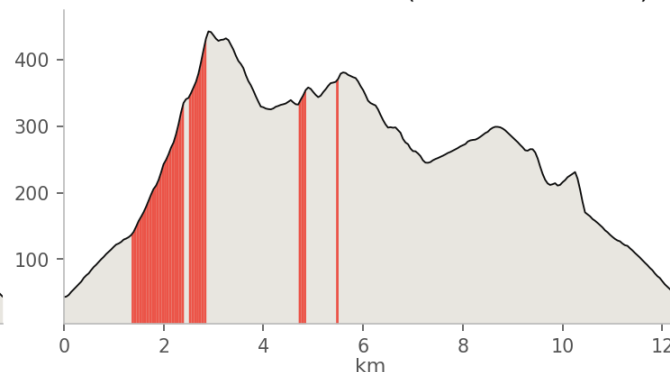
CORRE | MONTES.ES

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

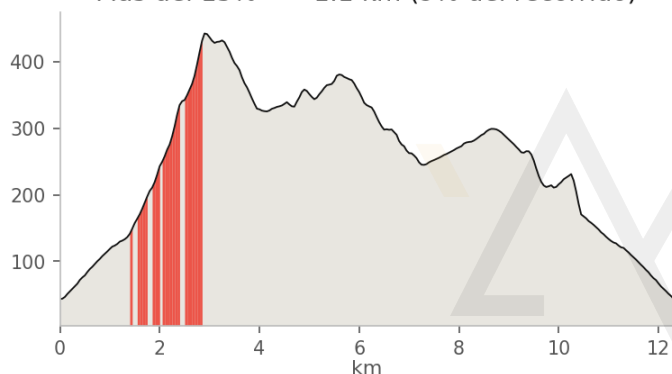
Más del 6% · 3.2 km (26% del recorrido)



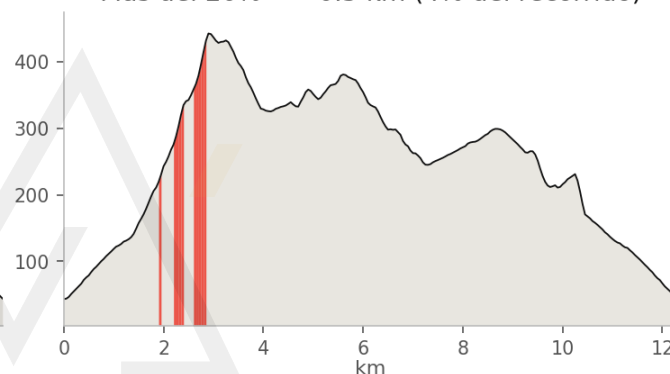
Más del 10% · 1.6 km (13% del recorrido)



Más del 15% · 1.1 km (9% del recorrido)

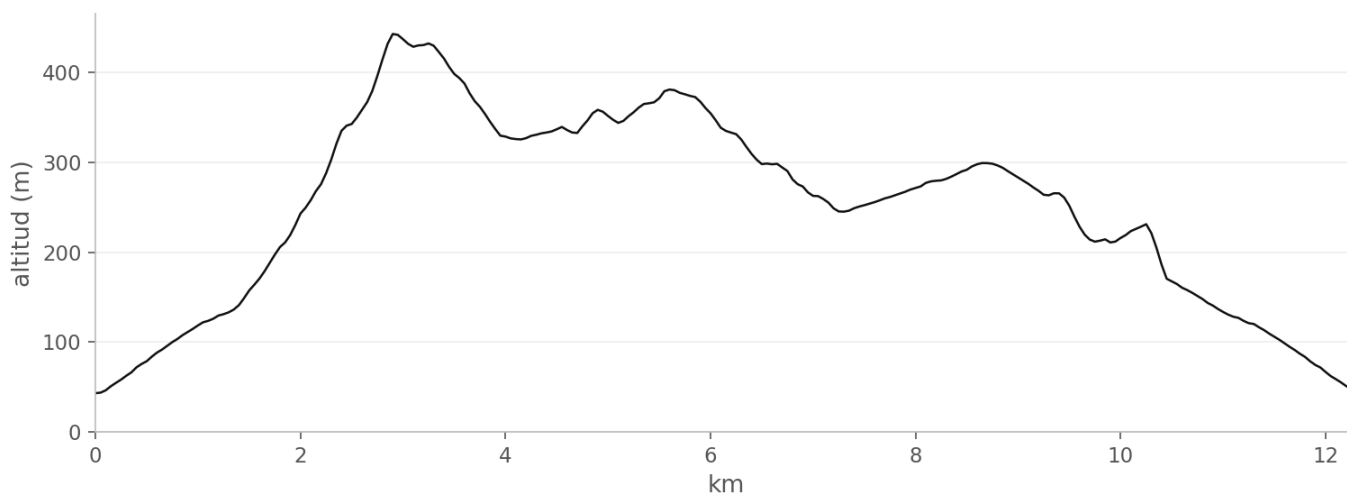


Más del 20% · 0.5 km (4% del recorrido)



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
0-1000 m	12.3 km	100%

Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 442 m).

CORRE | MONTES.ES

SERANTES IGOERA

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	42' 04"
950	44' 17"
900	46' 45"
850	49' 30"
800	52' 35"
750	56' 05"
700	1h 00' 06"
650	1h 04' 43"
600	1h 10' 07"
550	1h 16' 29"
500	1h 24' 08"
450	1h 33' 29"
400	1h 45' 10"
350	2h 00' 12"
300	2h 20' 14"

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