

TRAIL MONTE CASTELO

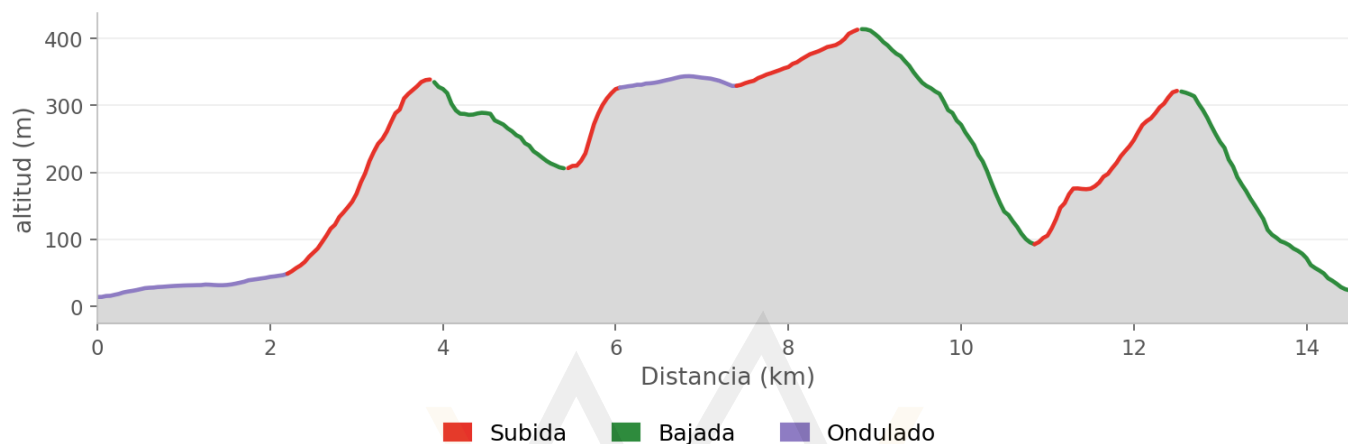
14.64 km · +787 m · -779 m

DUREZA: 53.7 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.

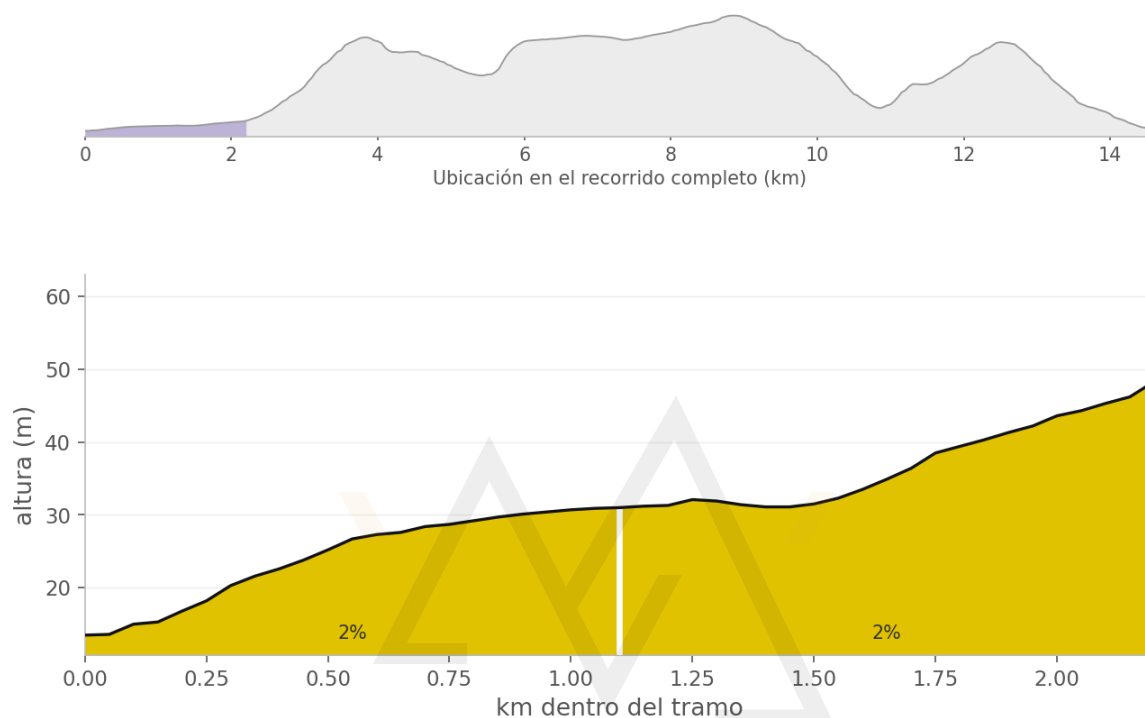


Tramos

#	Tipo	Del km	Al km	Long.	D+	D-	% medio
1	Ondulado	0.00	2.20	2.20	+36	-1	1.6%
2	Subida	2.20	3.86	1.66	+291	-0	17.5%
3	Bajada	3.86	5.42	1.56	+5	-138	-8.8%
4	Subida	5.42	6.05	0.63	+121	-0	19.2%
5	Ondulado	6.05	7.40	1.35	+17	-15	0.2%
6	Subida	7.40	8.84	1.44	+85	-0	5.9%
7	Bajada	8.84	10.85	2.01	+0	-322	-16.0%
8	Subida	10.85	12.51	1.66	+232	-2	14.0%
9	Bajada	12.51	14.64	2.13	+0	-301	-14.1%

km 0.00 a 2.20

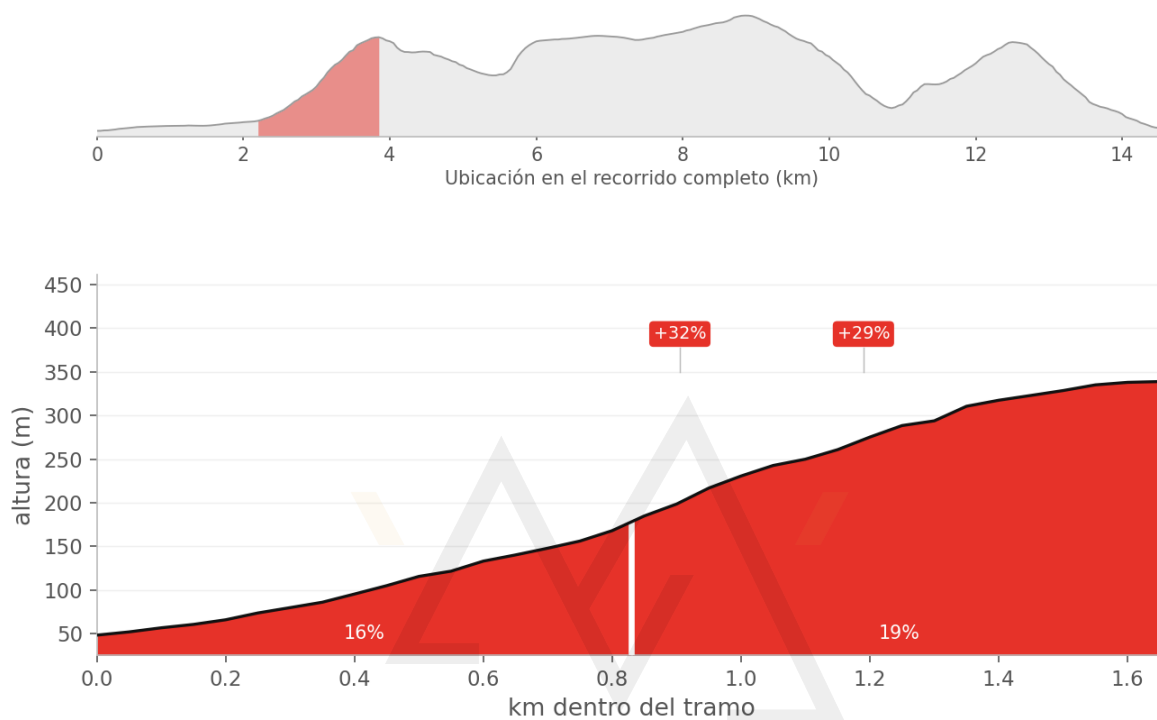
2.20 km · +36 m · -1 m · 1.6% de media · D+ acumulado: 36 m



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

km 2.20 a 3.86

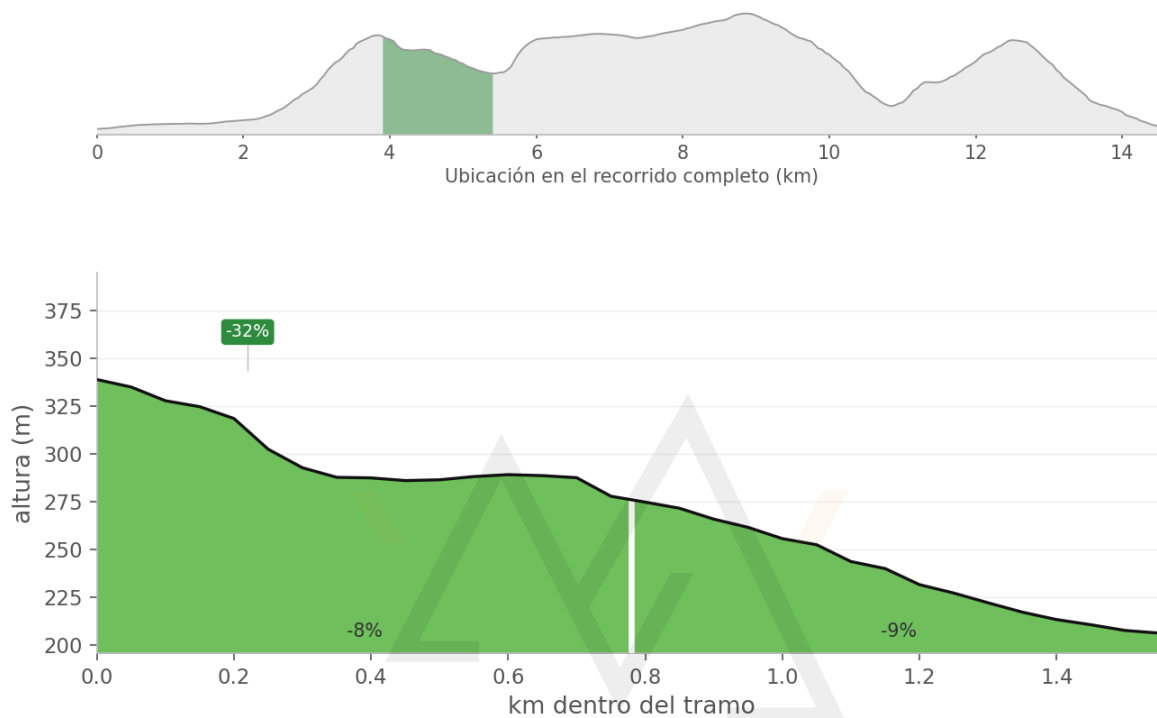
1.66 km · +291 m · -0 m · 17.5% de media · D+ acumulado: 327 m



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

km 3.86 a 5.42

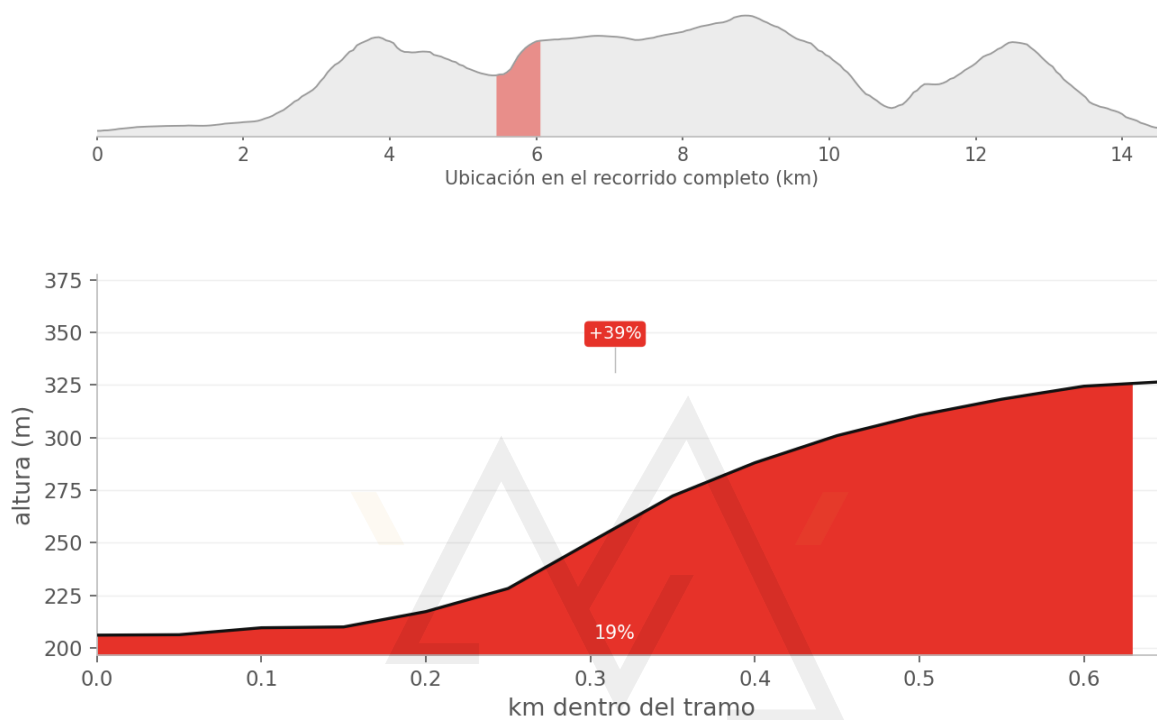
1.56 km · +5 m · -138 m · -8.8% de media · D+ acumulado: 331 m



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

km 5.42 a 6.05

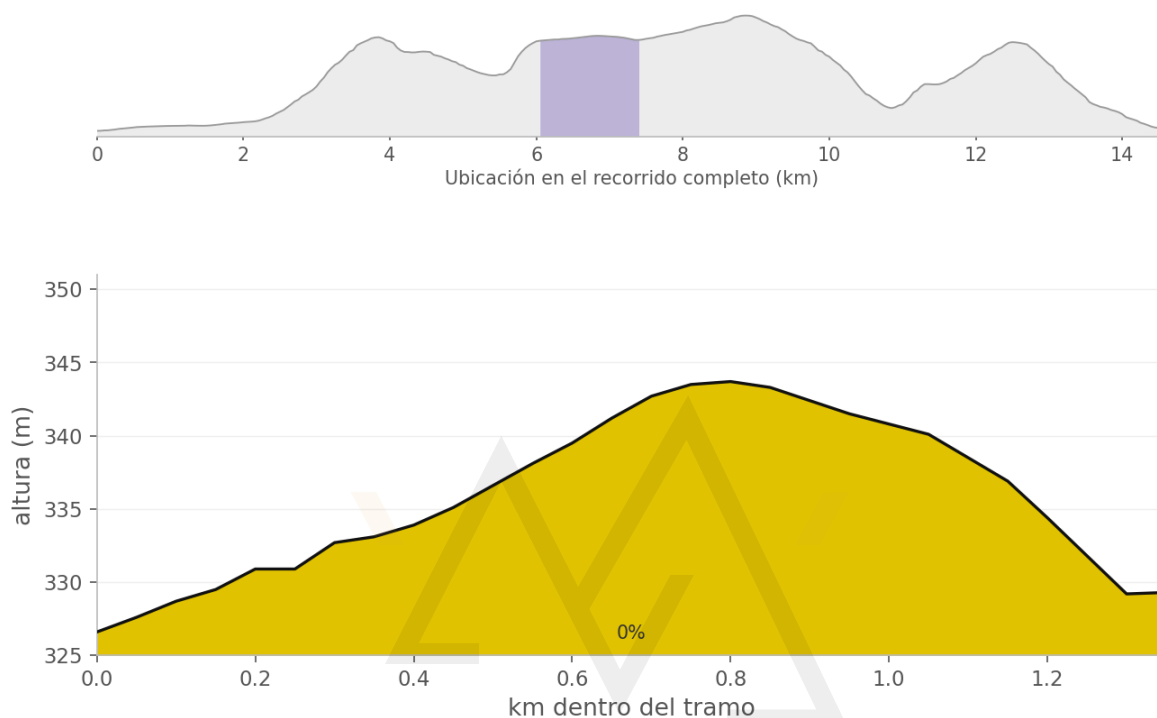
0.63 km · +121 m · -0 m · 19.2% de media · D+ acumulado: 452 m



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

km 6.05 a 7.40

1.35 km · +17 m · -15 m · 0.2% de media · D+ acumulado: 469 m

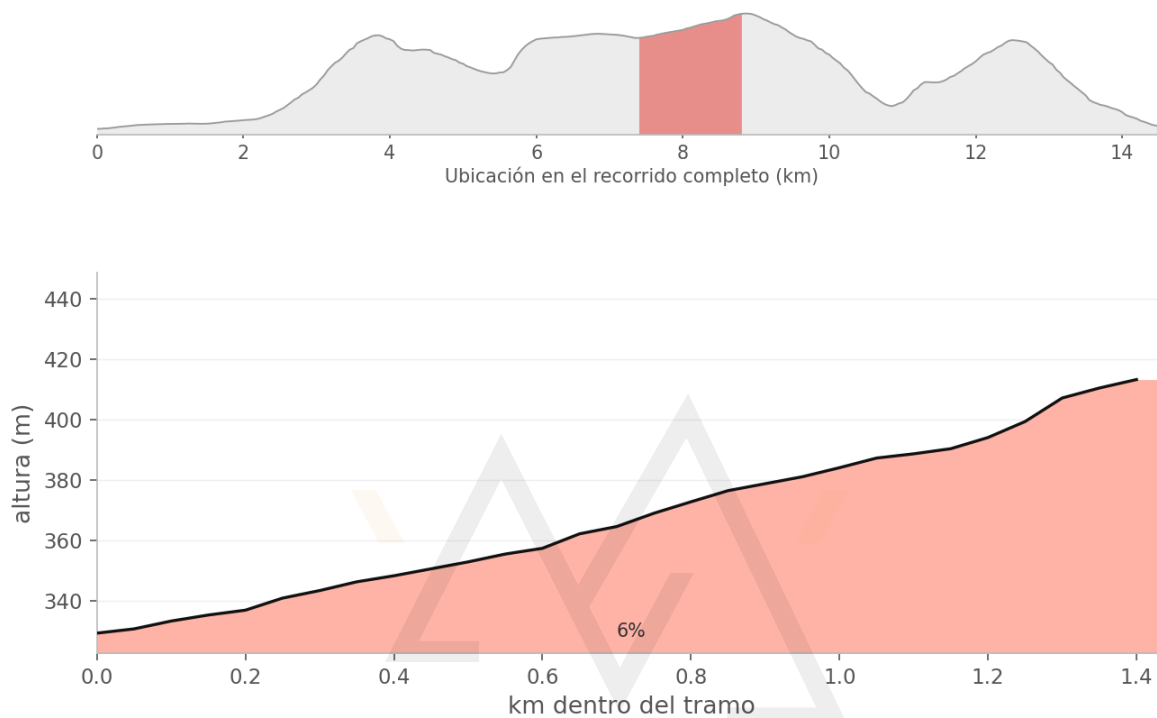


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 7.40 a 8.84

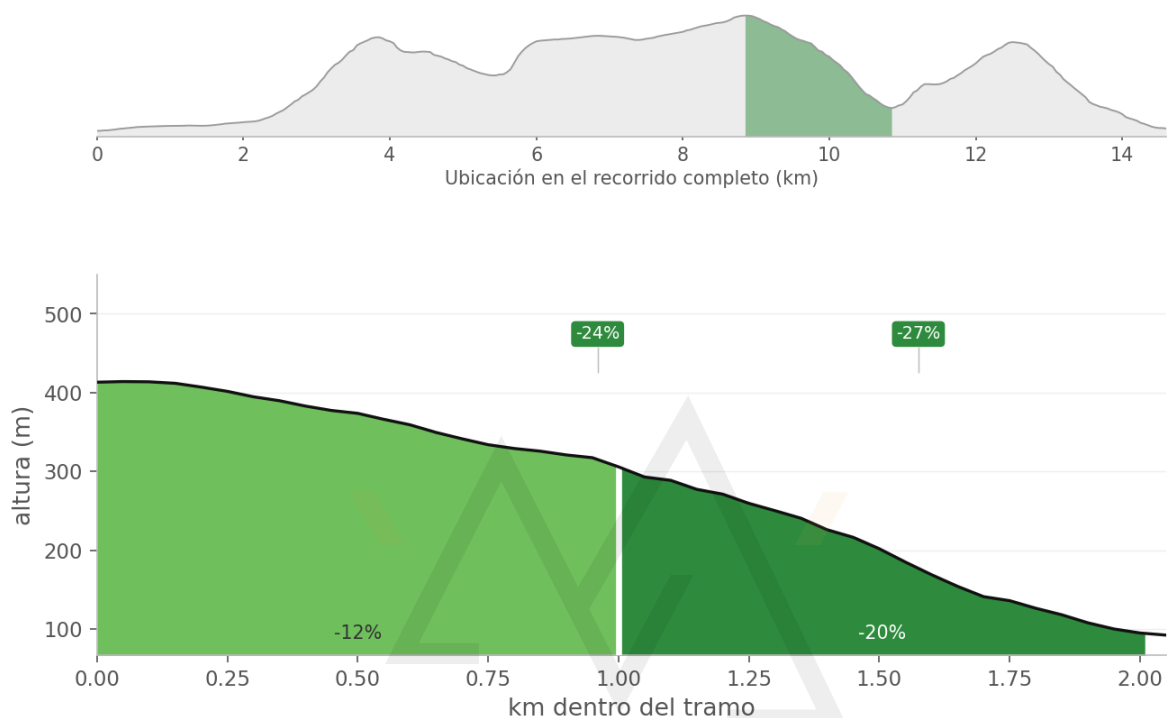
1.44 km · +85 m · -0 m · 5.9% de media · D+ acumulado: 554 m



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

km 8.84 a 10.85

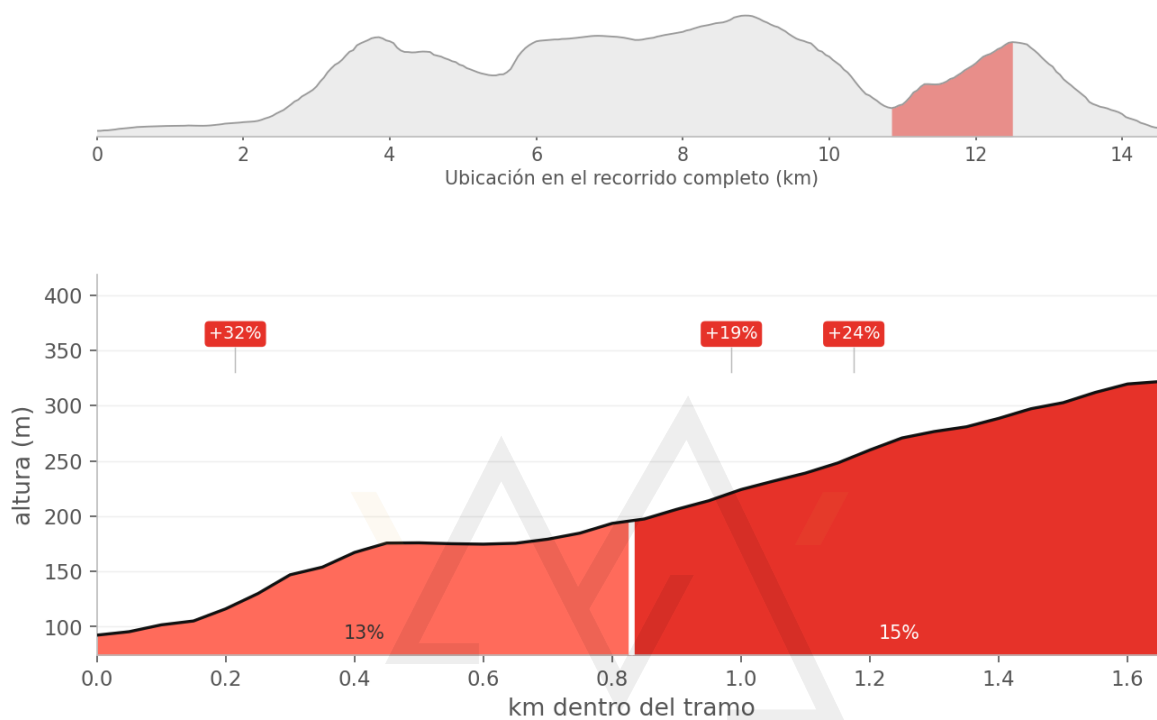
2.01 km · +0 m · -322 m · -16.0% de media · D+ acumulado: 554 m



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

km 10.85 a 12.51

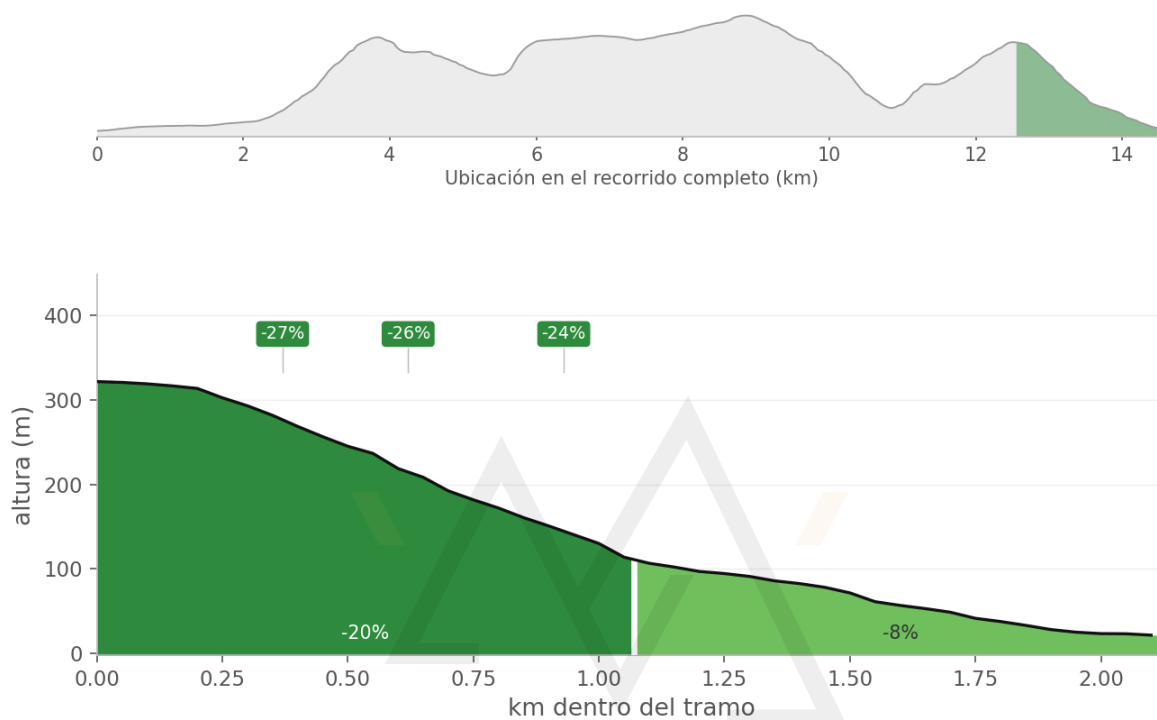
1.66 km · +232 m · -2 m · 14.0% de media · D+ acumulado: 786 m



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

km 12.51 a 14.64

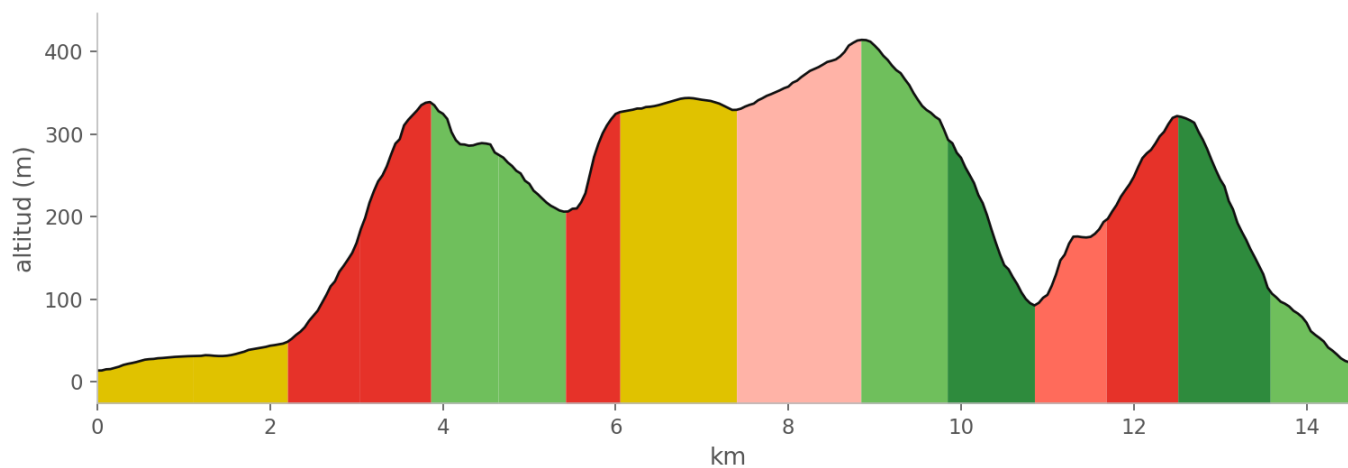
2.13 km · +0 m · -301 m · -14.1% de media · D+ acumulado: 787 m



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

TRAIL MONTE CASTELO

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.

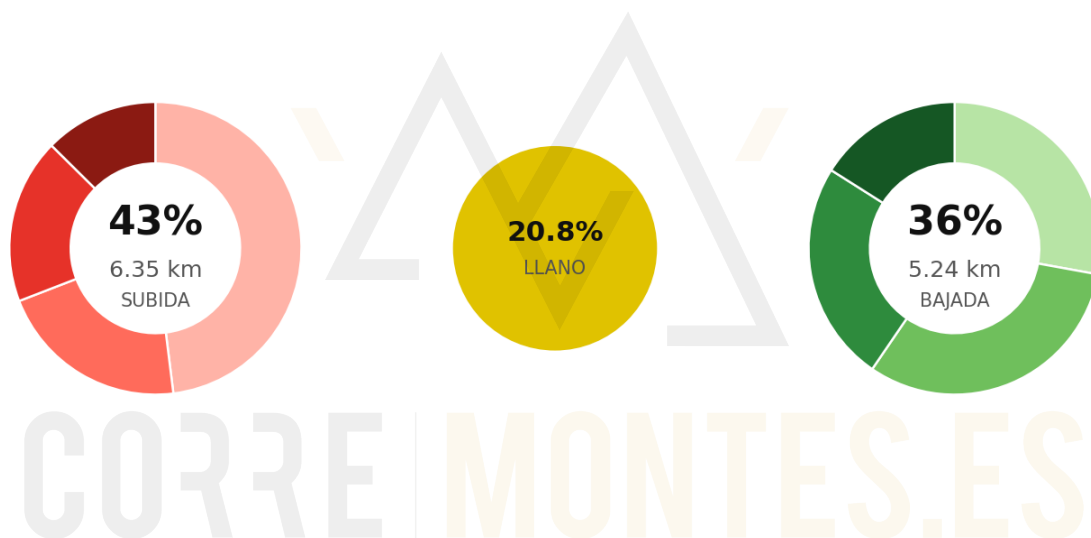


subida >25% 15-25% 8-15% 2-8% llano bajada 2-8% 8-15% 15-25% >25%

CORRE MONTES.ES

TRAIL MONTE CASTELO

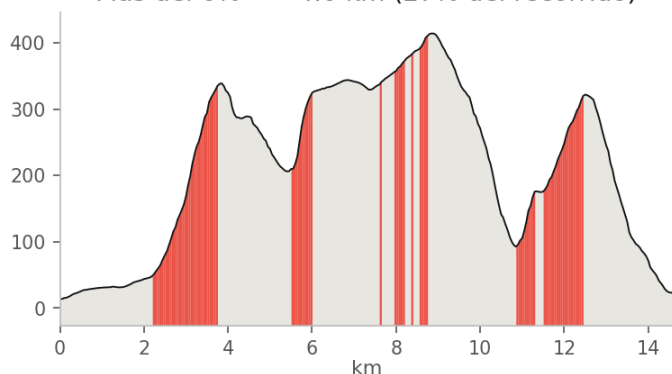
SUBIDAS		
>25%	0.80 km	5.5%
15-25%	1.16 km	7.9%
8-15%	1.34 km	9.2%
2-8%	3.05 km	20.8%
LLANO (<2%)		
-	3.05 km	20.8%
BAJADAS		
>25%	0.84 km	5.7%
15-25%	1.28 km	8.7%
8-15%	1.66 km	11.3%
2-8%	1.46 km	10.0%



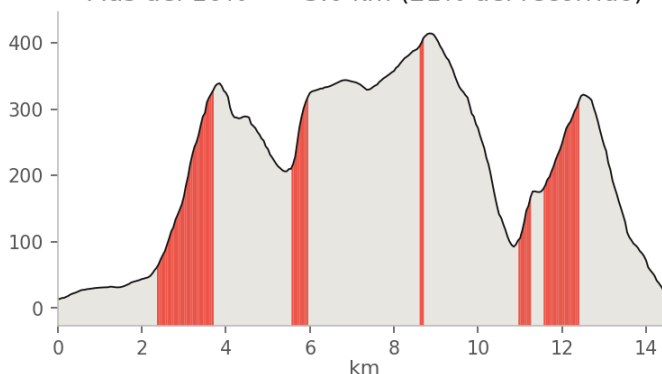
TRAIL MONTE CASTELO

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

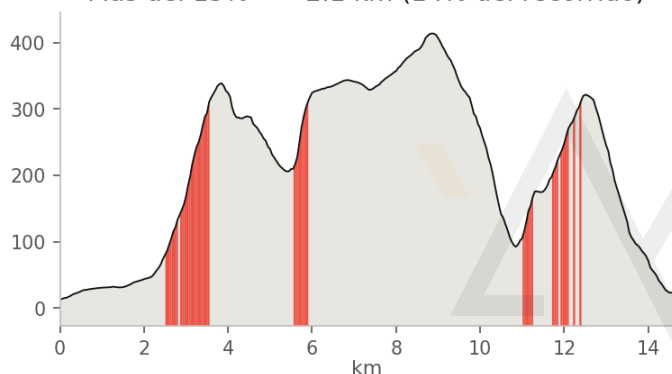
Más del 6% · 4.0 km (27% del recorrido)



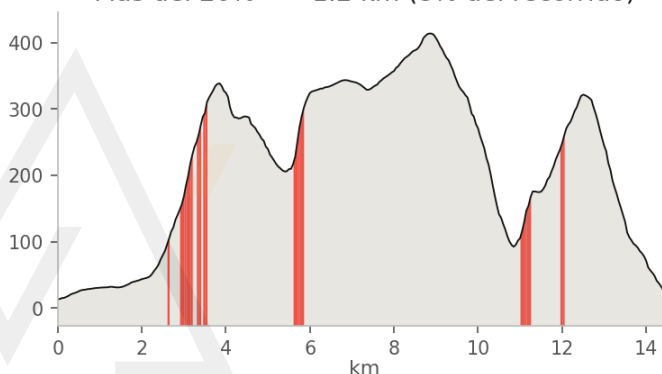
Más del 10% · 3.0 km (21% del recorrido)



Más del 15% · 2.1 km (14% del recorrido)



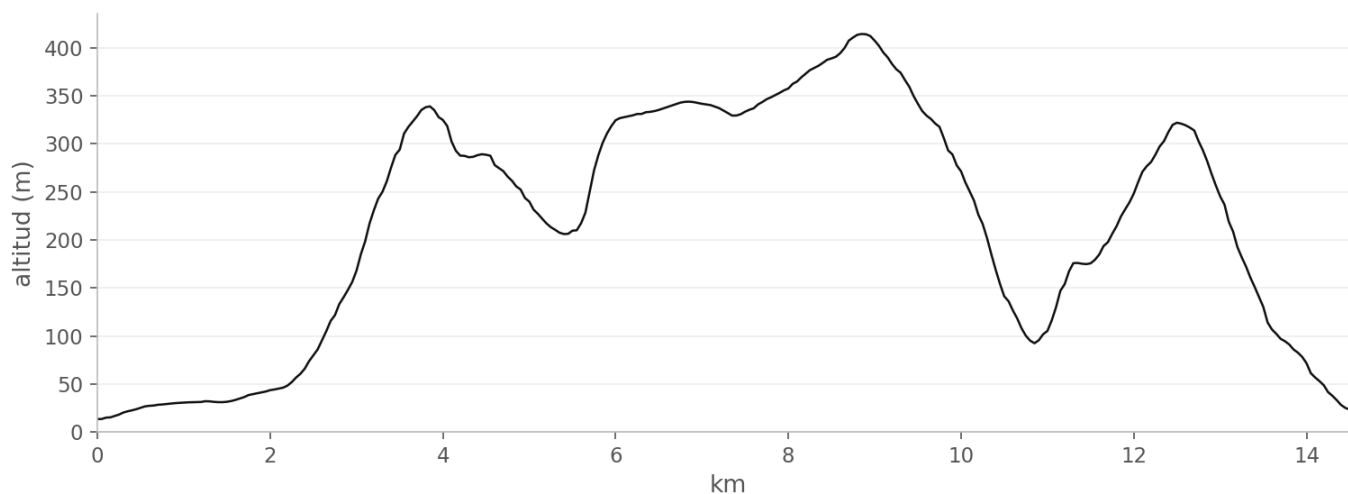
Más del 20% · 1.2 km (8% del recorrido)



CORRE MONTES.ES

TRAIL MONTE CASTELO

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	14.6 km	100%

Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 414 m).

CORRE | MONTES.ES

TRAIL MONTE CASTELO

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	57' 22"
950	1h 00' 23"
900	1h 03' 44"
850	1h 07' 29"
800	1h 11' 42"
750	1h 16' 29"
700	1h 21' 57"
650	1h 28' 15"
600	1h 35' 36"
550	1h 44' 17"
500	1h 54' 43"
450	2h 07' 28"
400	2h 23' 24"
350	2h 43' 53"
300	3h 11' 12"

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