CORREMONTES.ES · ANÁLISIS DE RECORRIDO

ALDAPEGORA

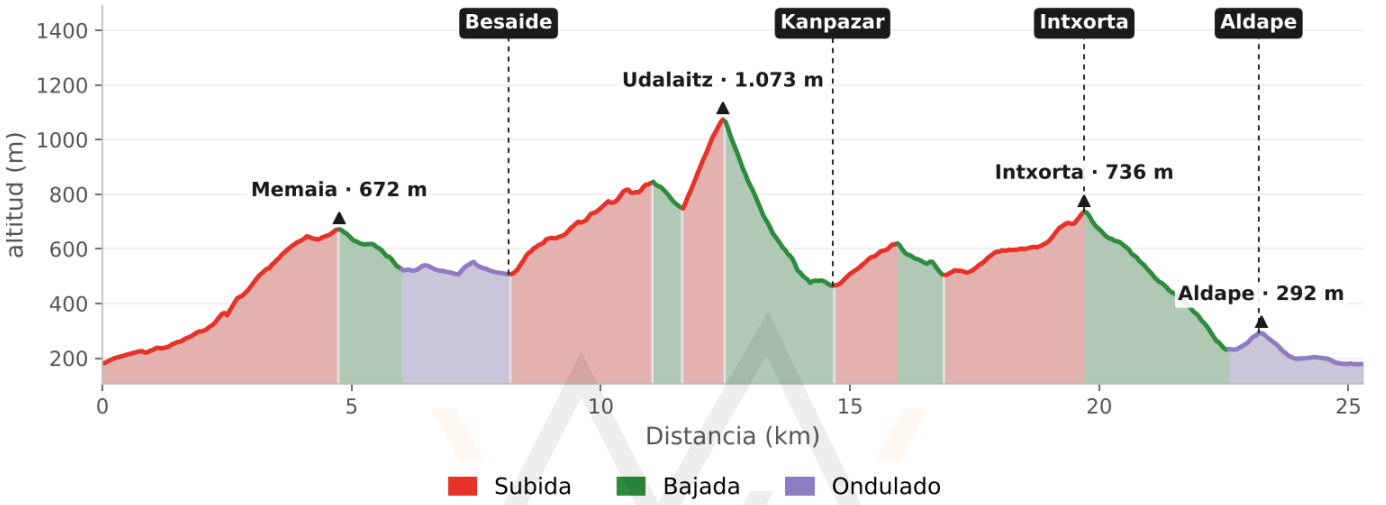
25,35 km · +1.825 m · –1.827 m · salida 09:15

DUREZA: 72.0 m+/km · ALTA

Baja | Media | Alta | 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.



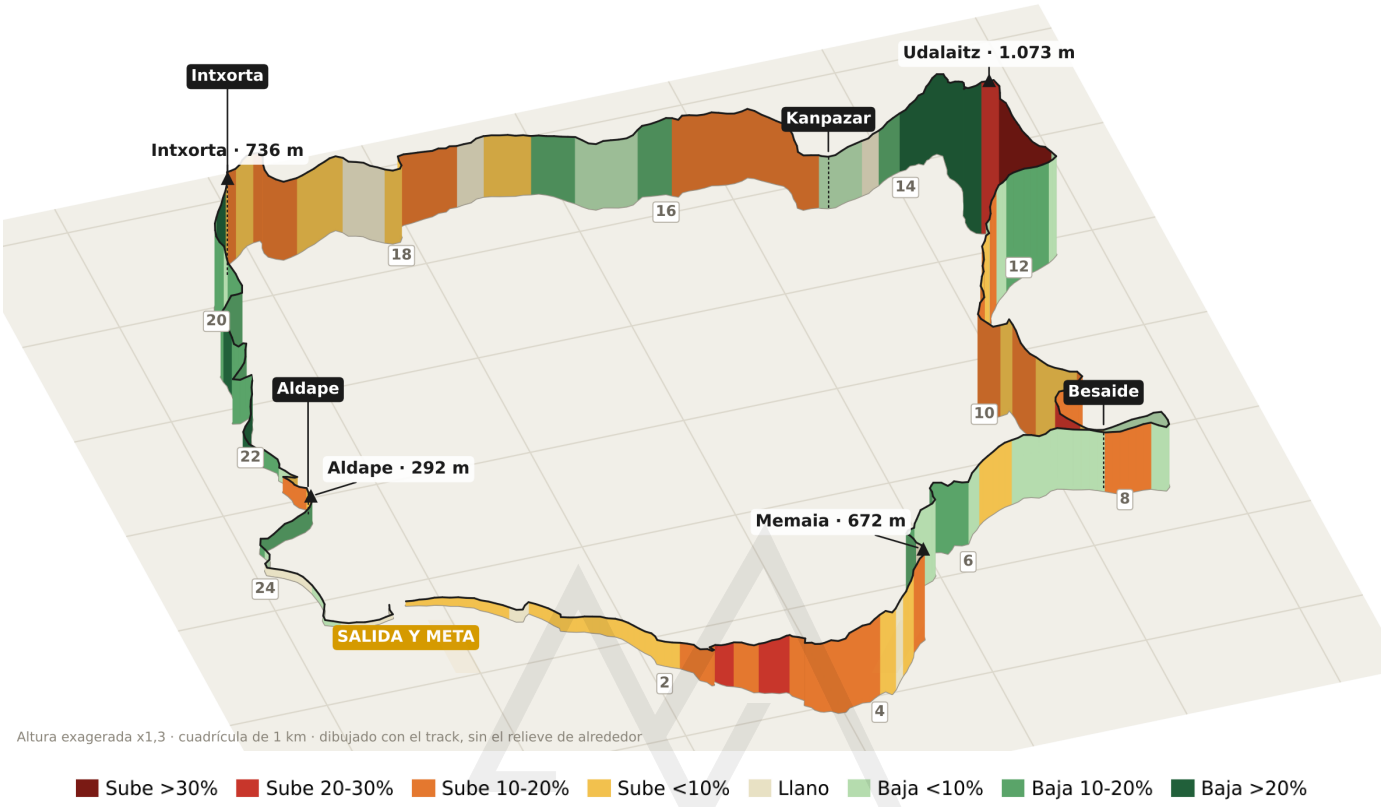
Tramos

#	Tramo	Del km	Al km	Long.	D+	D–	% medio
1	**Memaia**	**0,00**	**4,72**	**4,72**	**+528**	**–36**	**11,2 %**
2	Bajada 1	4,72	6,00	1,28	+7	–153	-12,0 %
3	Ondulado 1	6,00	8,17	2,17	+72	–92	-0,9 %
4	Subida 2	8,17	11,03	2,86	+371	–31	13,0 %
5	Bajada 2	11,03	11,64	0,61	+1	–101	-16,5 %
6	**Udalaitz**	**11,64**	**12,47**	**0,83**	**+330**	**–0**	**39,8 %**
7	Bajada 3	12,47	14,66	2,19	+16	–628	-28,7 %
8	Subida 4	14,66	15,95	1,29	+157	–1	12,2 %
9	Bajada 4	15,95	16,89	0,94	+9	–125	-13,3 %
10	**Intxorta**	**16,89**	**19,70**	**2,81**	**+260**	**–27**	**9,2 %**
11	Bajada 5	19,70	22,60	2,90	+2	–505	-17,4 %
12	Ondulado 2	22,60	25,34	2,74	+74	–127	-1,9 %

ALDAPEGORA

CORRE|MONTES.ES

El recorrido levantado con la altura de cada punto y los colores de su pendiente.



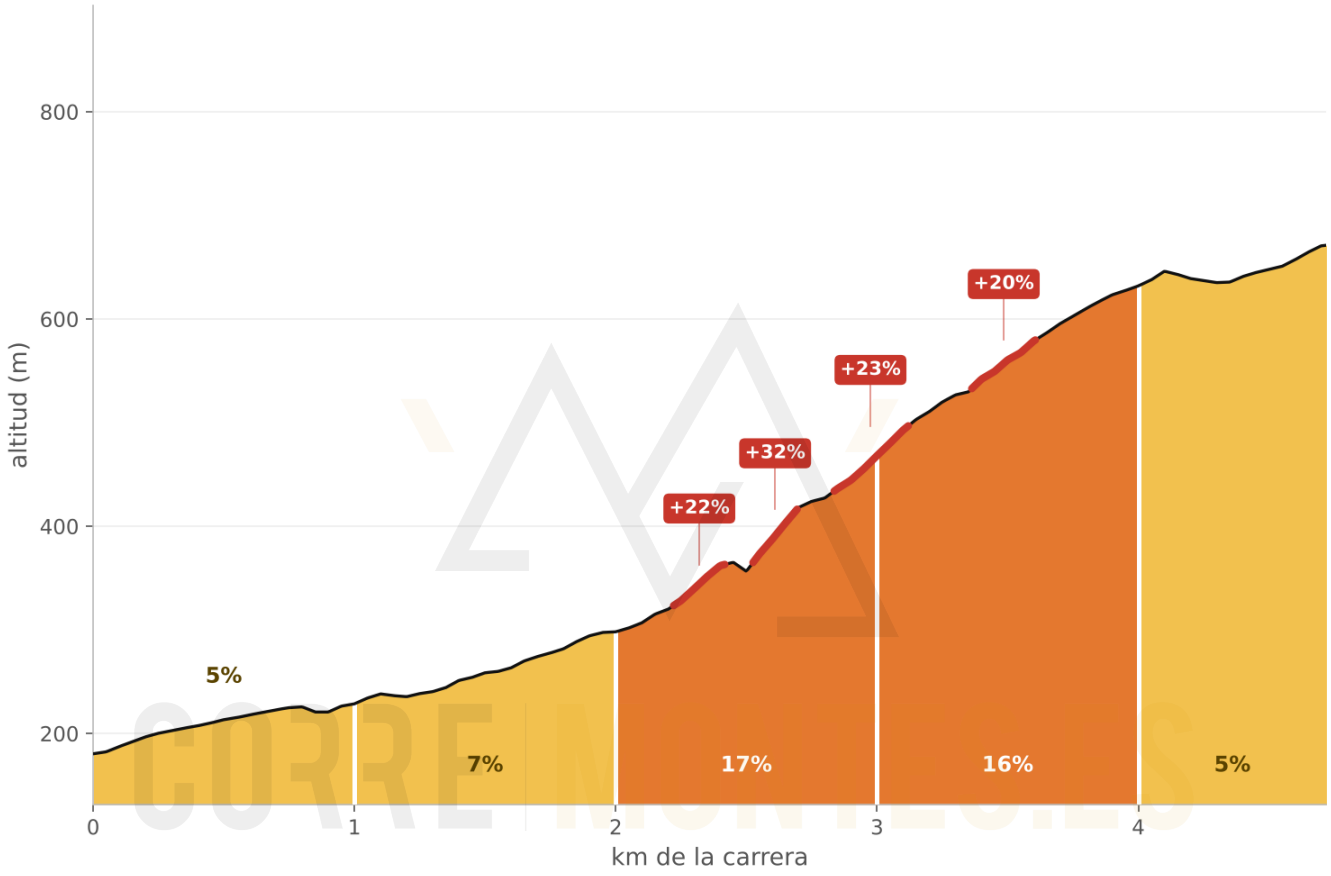
Desde arriba



Memaia

Subida · desde Elorrio · km 0,00 → 4,72 · 180 → 672 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
4,72 km	**+528 m**	**+11,2 %**	**+36 %**
	y –36 m		km 2,52



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada kilómetro.

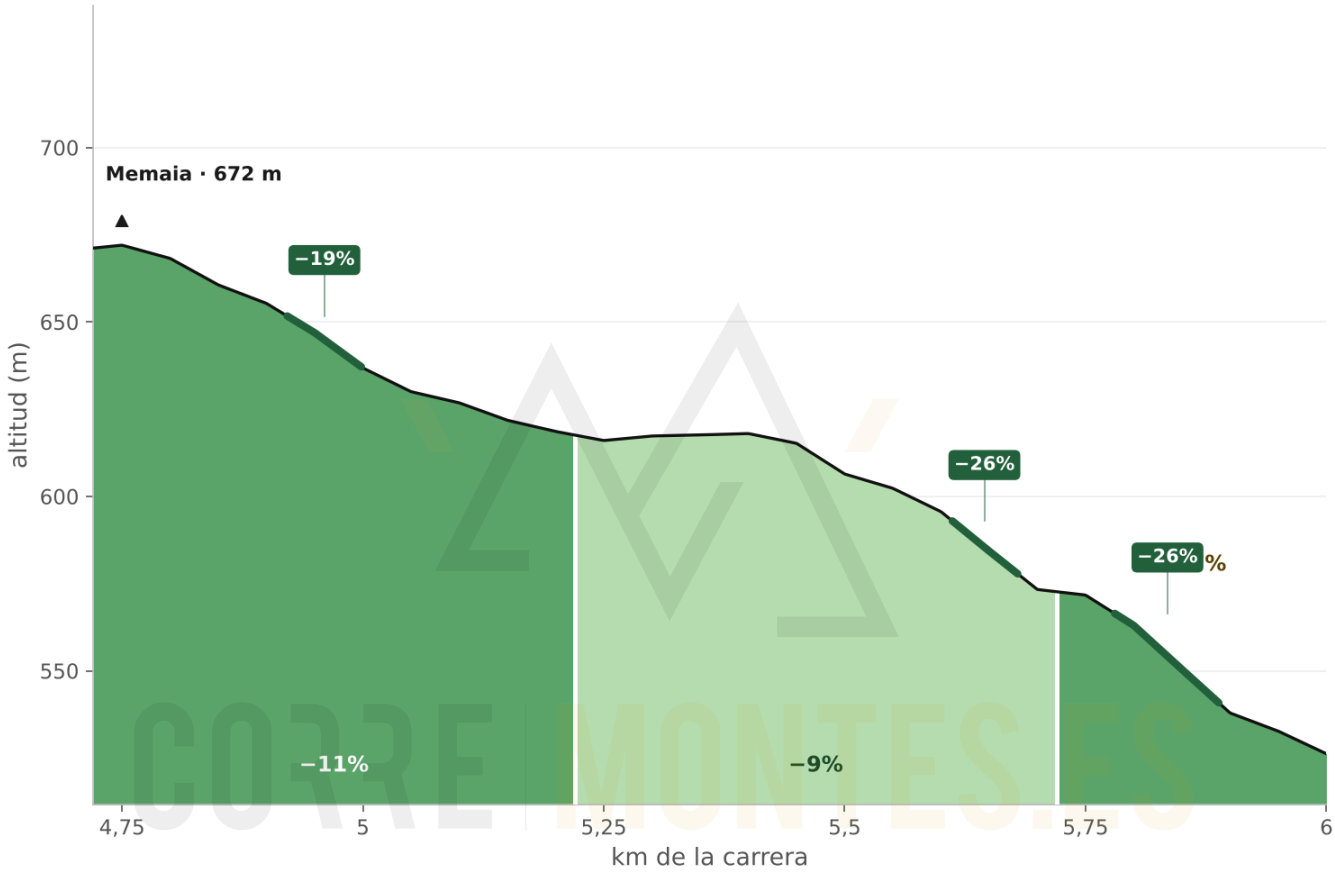


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 1

Bajada · km 4,72 → 6,00 · 672 → 526 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,28 km	–153 m	–12,0 %	–26 % km 5,79



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.

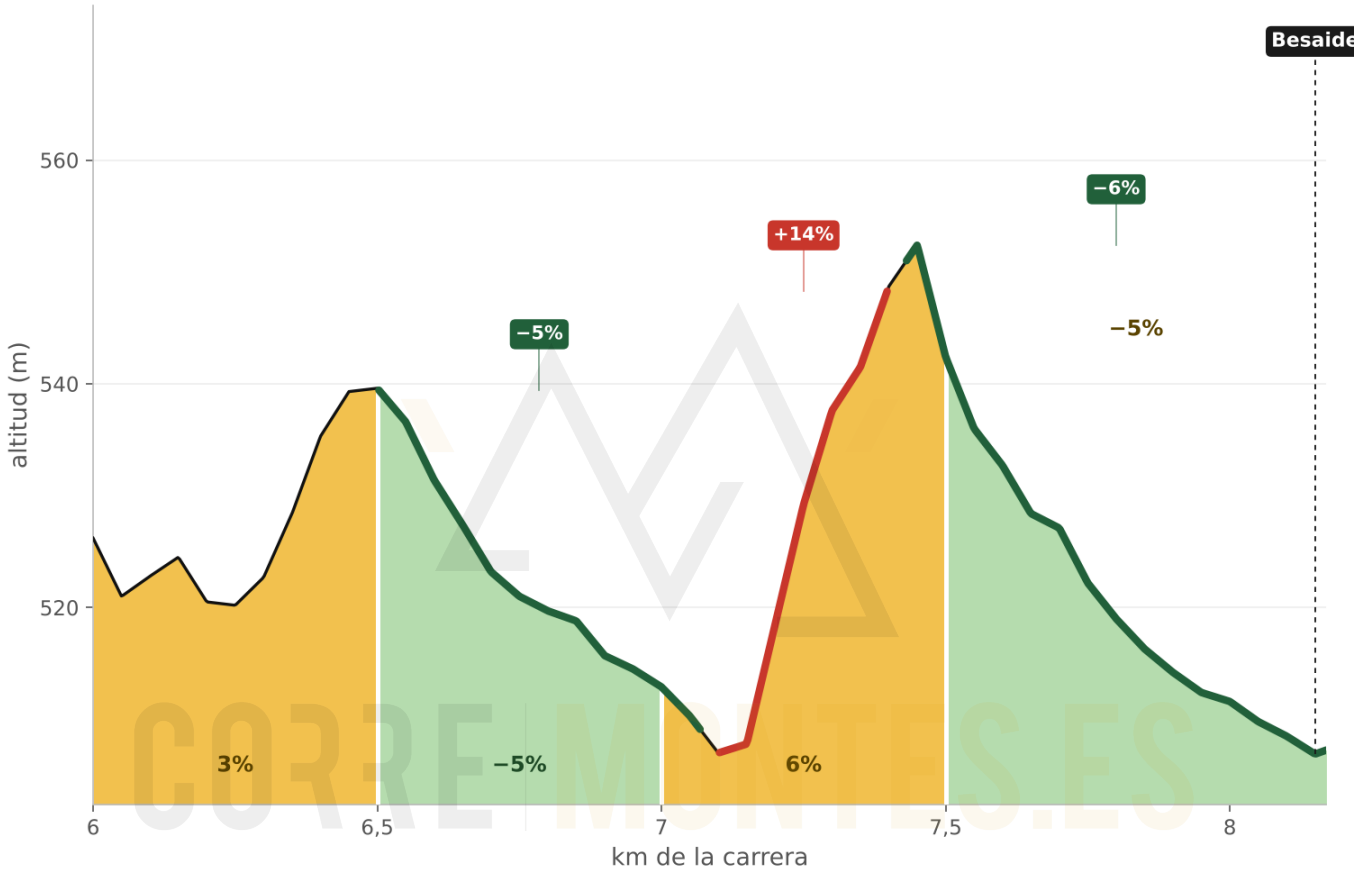


Dónde está en el recorrido completo

Ondulado 1

Ondulado · km 6,00 → 8,17 · 526 → 507 m · avituallamiento: Besaide (km 8,2)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,17 km	**+72 / –92 m**	**–0,9 %**	**+23 %** km 7,18



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.

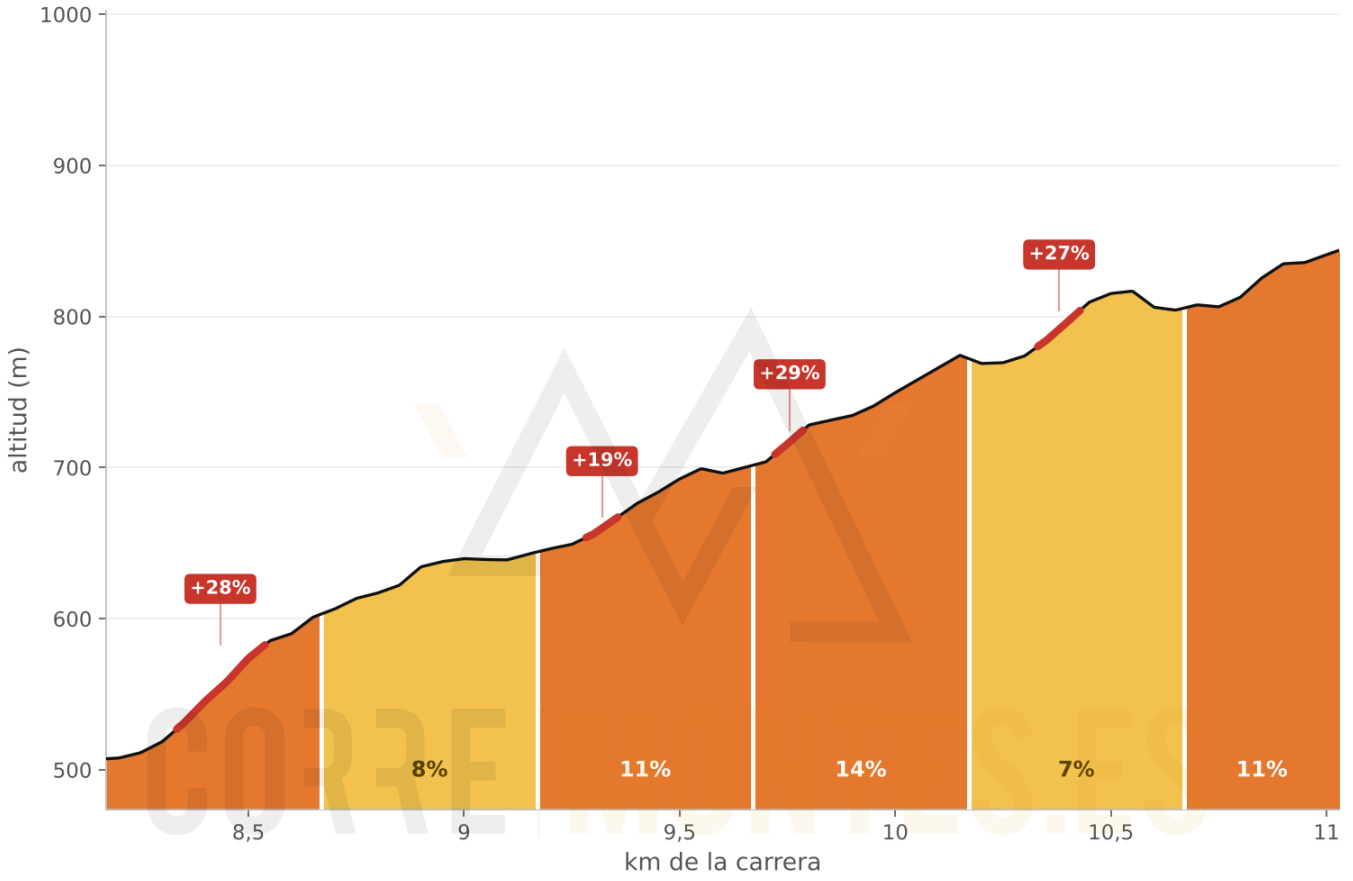


Dónde está en el recorrido completo

Subida 2

Subida · km 8,17 → 11,03 · 507 → 847 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,86 km	+371 m y –31 m	+13,0 %	+30 % km 8,41



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.

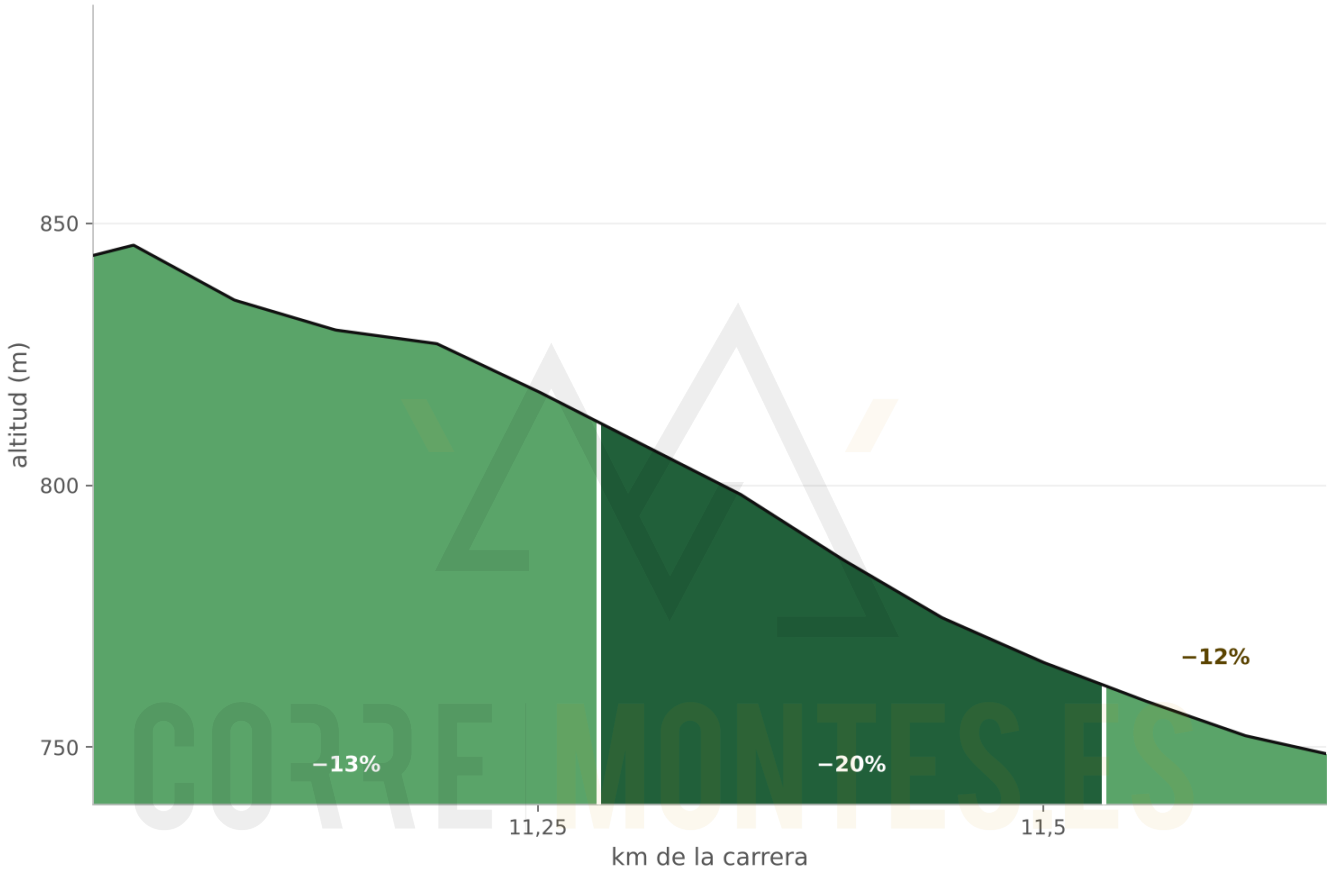


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 2

Bajada · km 11,03 → 11,64 · 847 → 747 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
0,61 km	–101 m	–16,5 %	–25 % km 11,36



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 250 m.

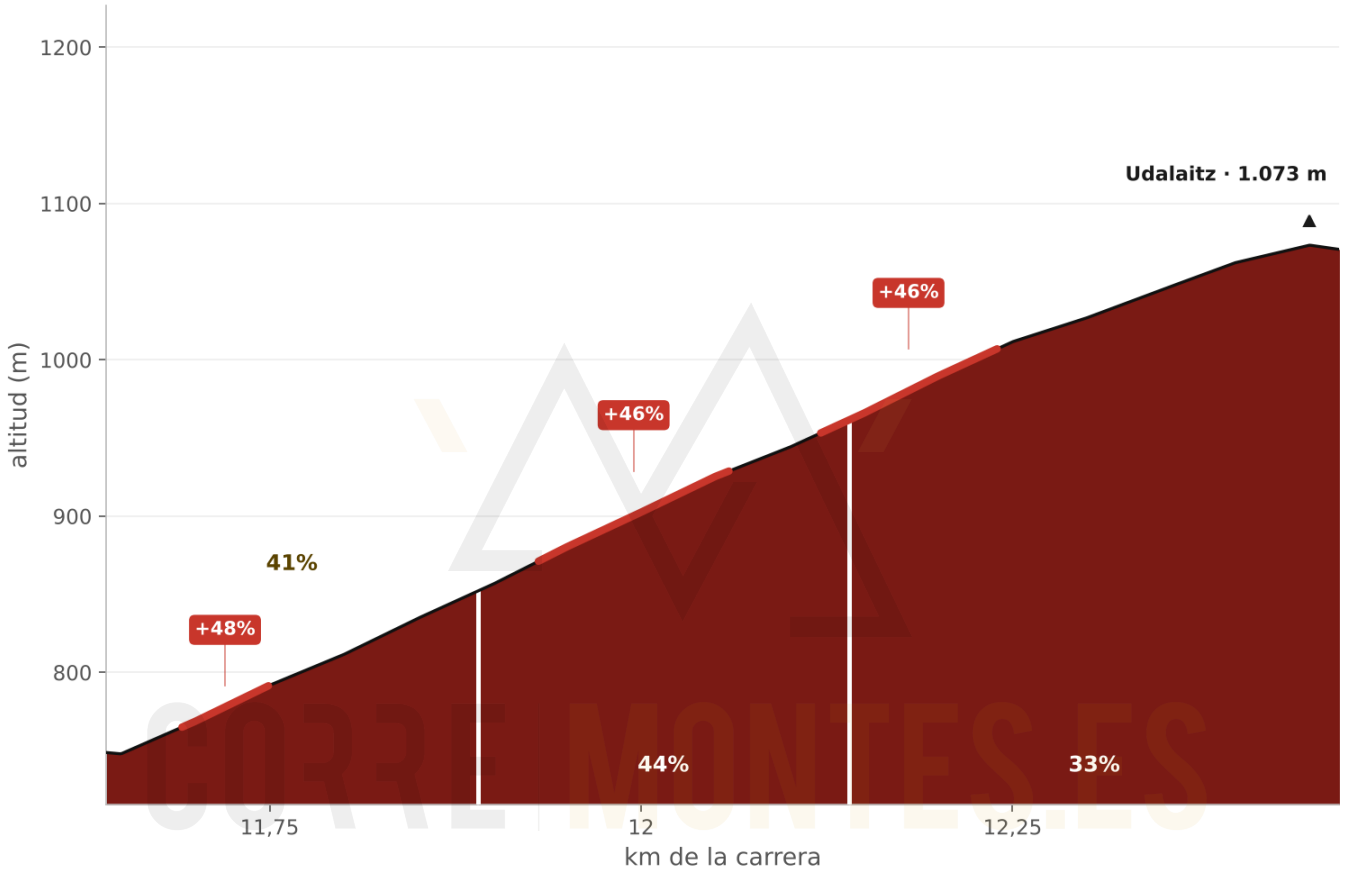


Dónde está en el recorrido completo

Udalaitz

Subida · km 11,64 → 12,47 · 747 → 1.076 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
0,83 km	+330 m	+39,8 %	+48 % km 12,11



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 250 m.

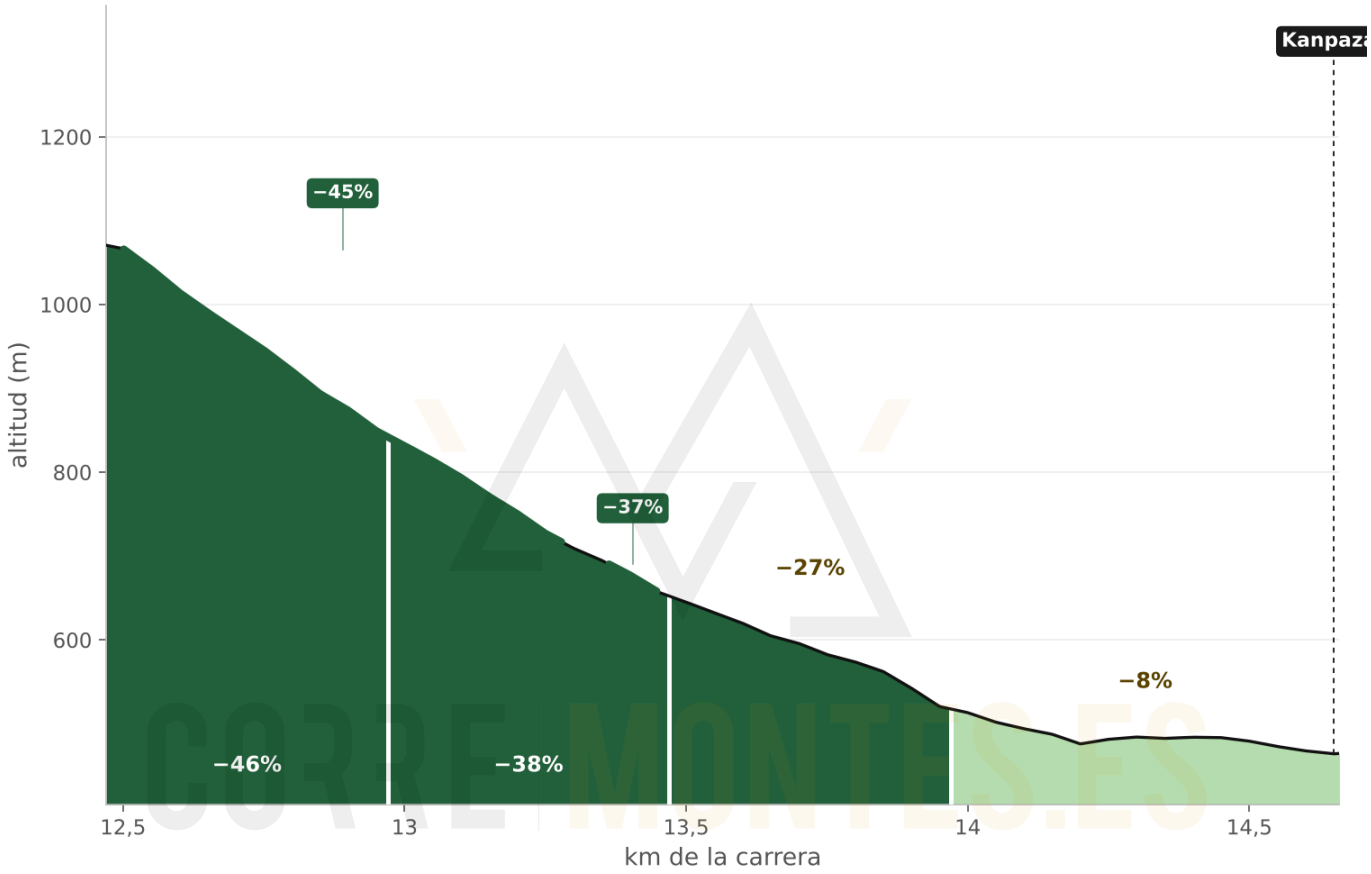


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 3

Bajada · km 12,47 → 14,66 · 1.076 → 464 m · avituallamiento: Kanpazar (km 14,7)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,19 km	–628 m y +16 m	–28,7 %	–55 % km 12,54



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.



Dónde está en el recorrido completo

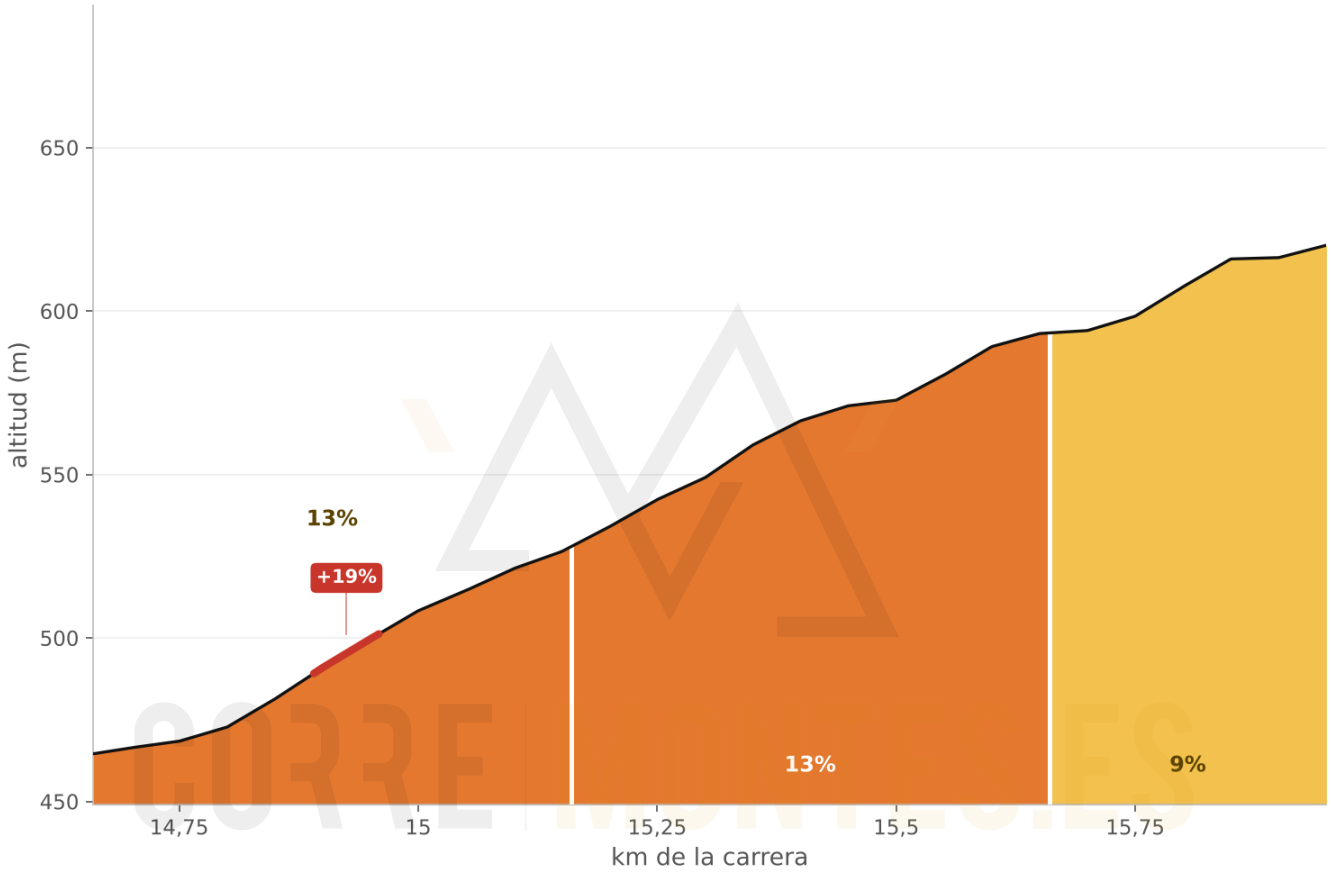
ALDAPEGORA

CORRE MONTES.ES

Subida 4

Subida · km 14,66 → 15,95 · 464 → 620 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,29 km	+157 m	+12,2 %	+20 % km 14,87



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.

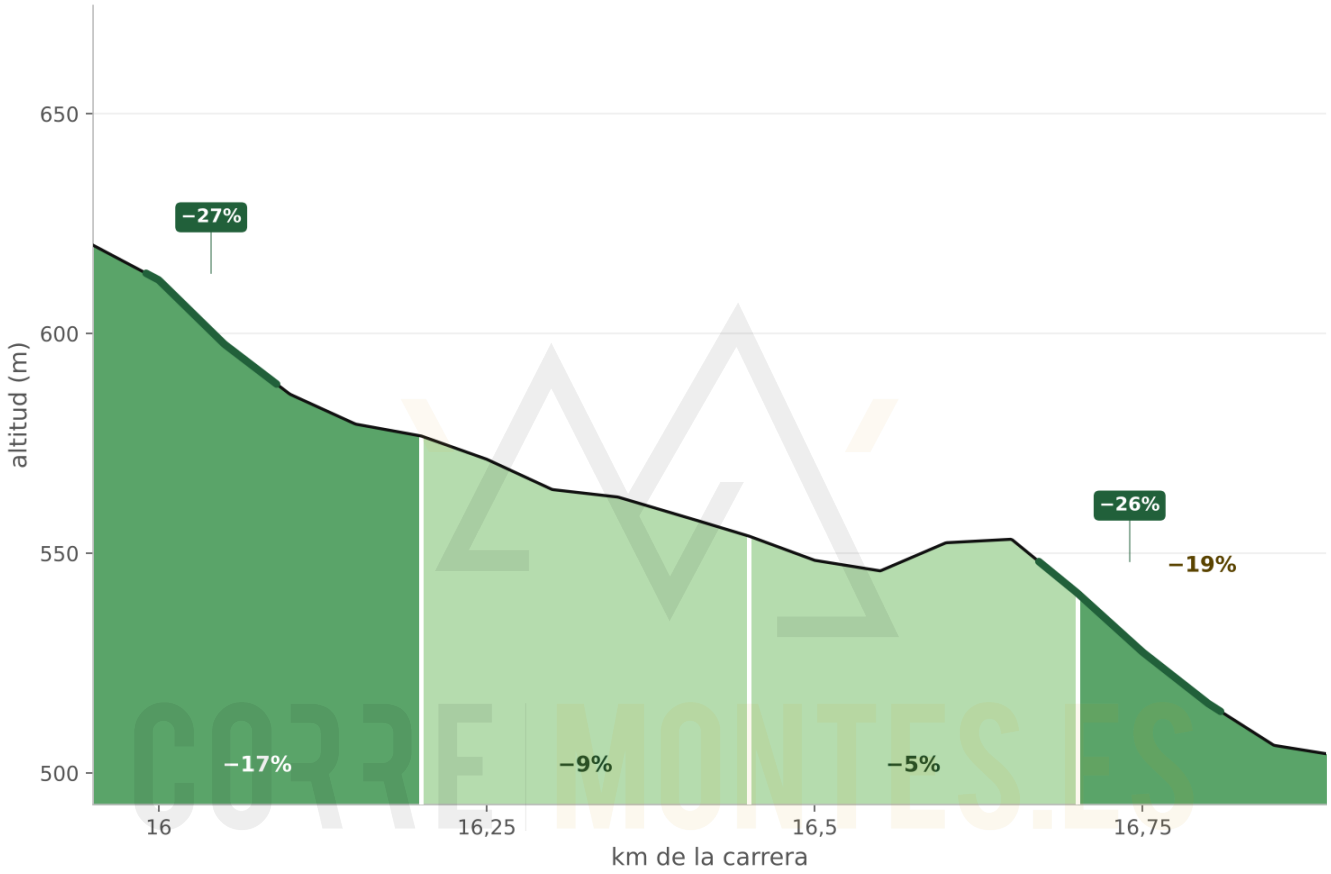


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 4

Bajada · km 15,95 → 16,89 · 620 → 504 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
0,94 km	–125 m	–13,3 %	–27 % km 15,99



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 250 m.

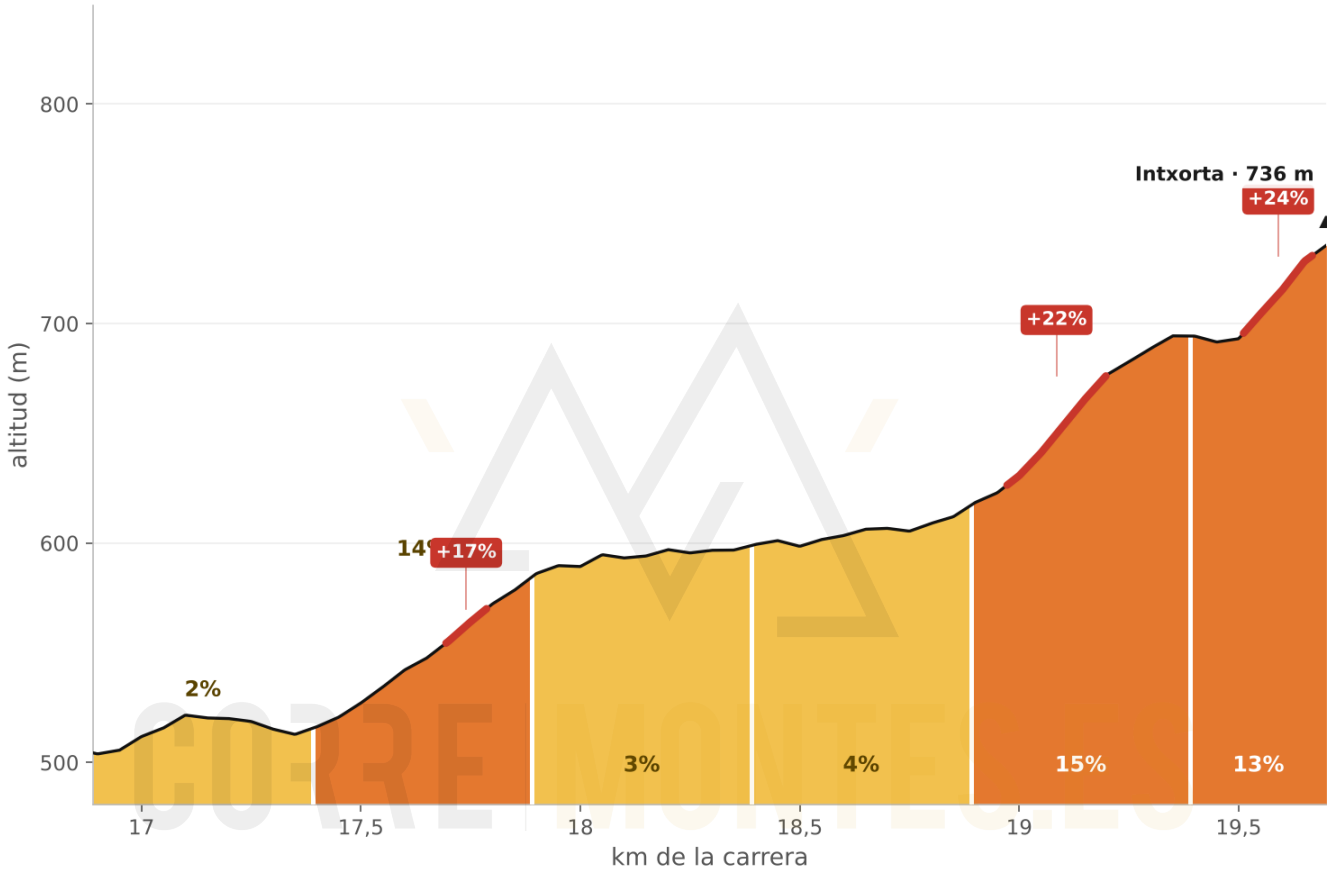


Dónde está en el recorrido completo

Intxorta

Subida · desde Kanpazar · km 16,89 → 19,70 · 504 → 736 m · avituallamiento: Intxorta (km 19,7)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,81 km	**+260 m**	**+9,2 %**	**+25 %**
	y –27 m		km 19,04



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.

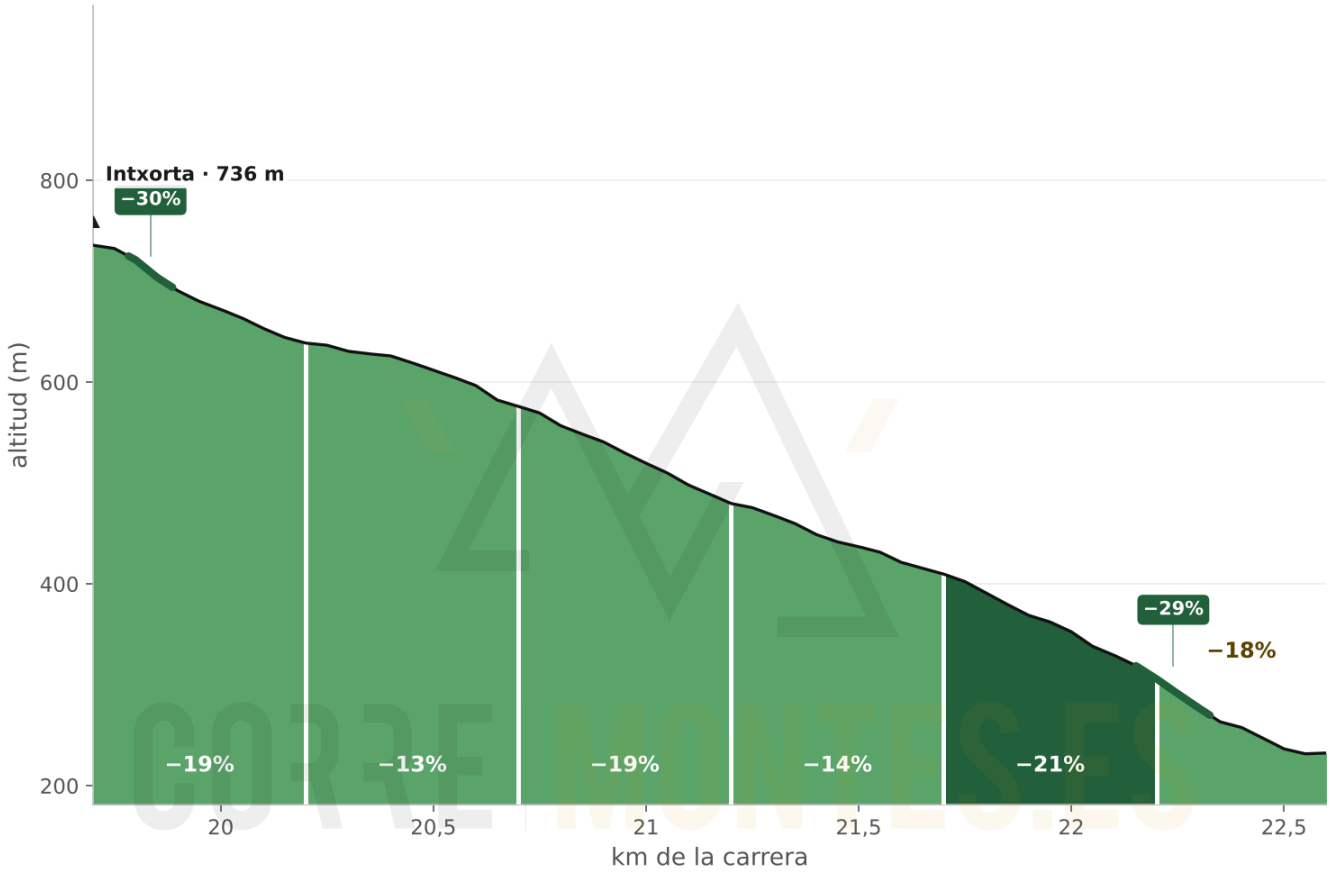


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 5

Bajada · km 19,70 → 22,60 · 736 → 232 m · avituallamiento: Intxorta (km 19,7)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,90 km	–505 m	–17,4 %	–31 % km 19,77



Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.



Dónde está en el recorrido completo

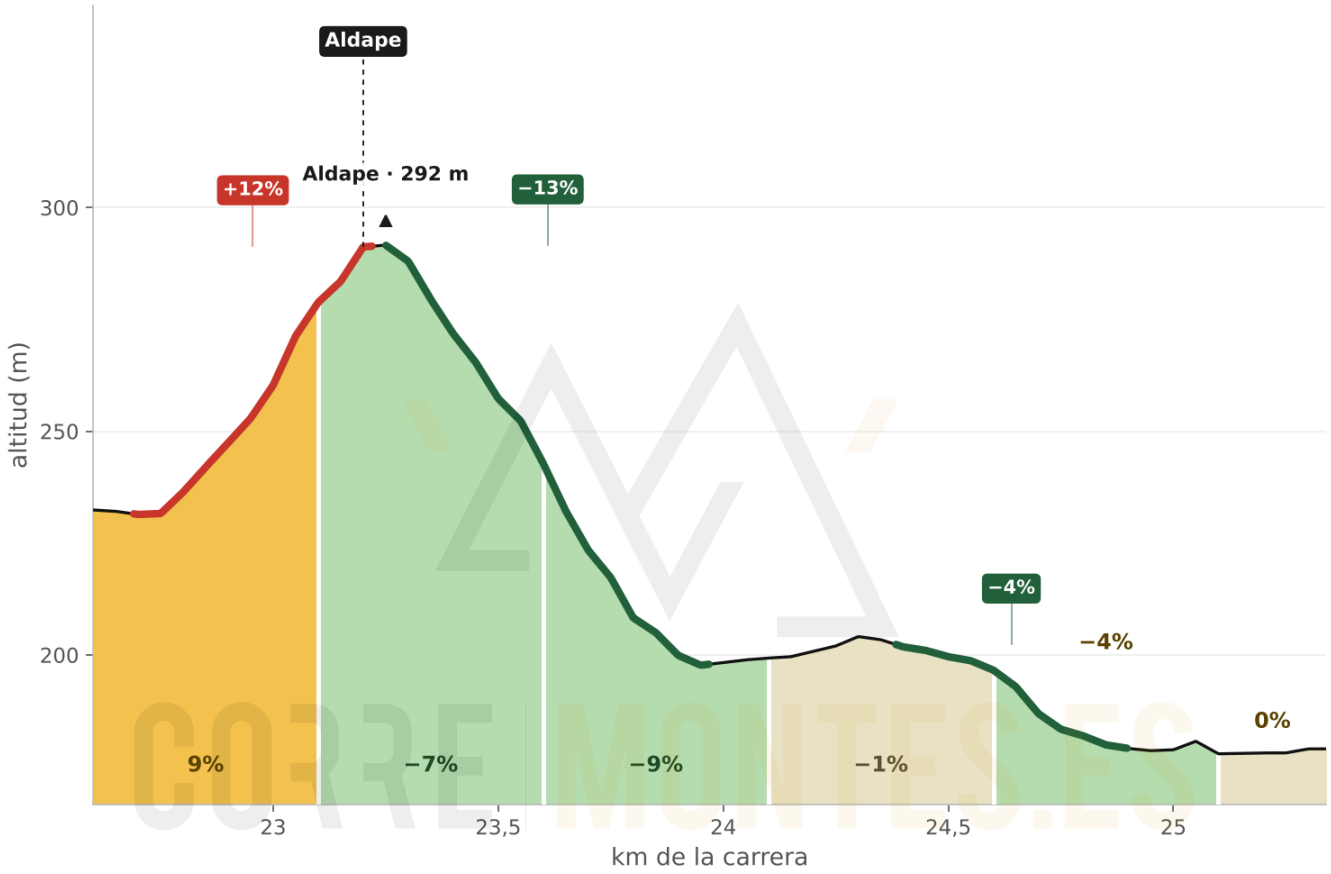
ALDAPEGORA

CORRE MONTES.ES

Ondulado 2

Ondulado · km 22,60 → 25,34 · 232 → 179 m · avituallamiento: Aldape (km 23,2)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,74 km	+74 / –127 m	–1,9 %	–21 % km 23,58



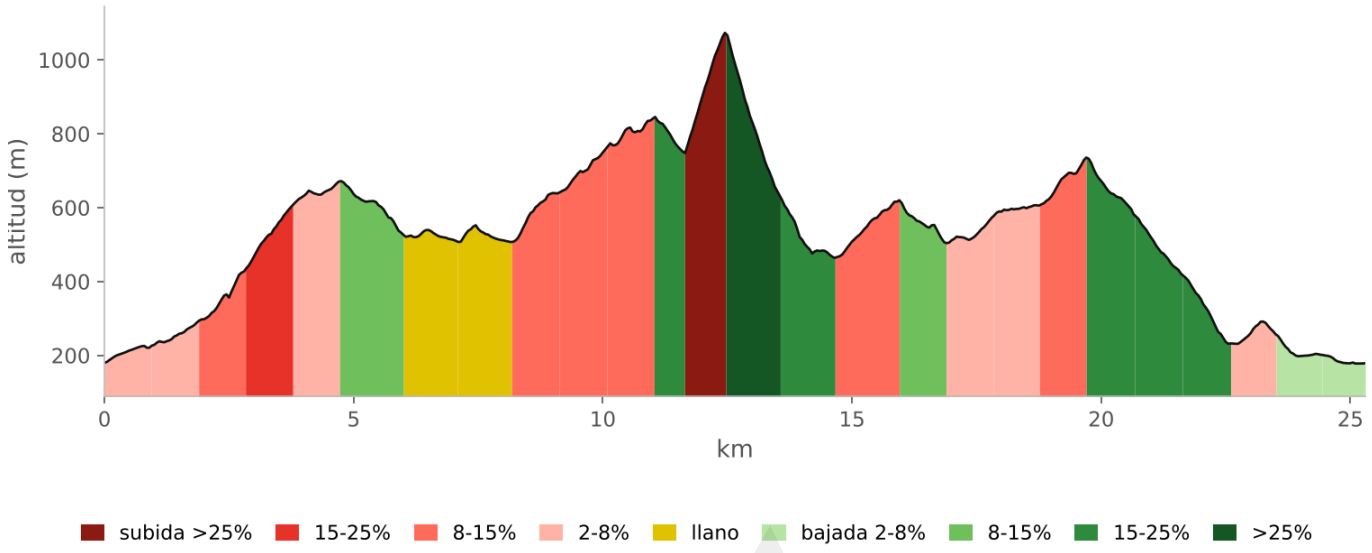
Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.



Dónde está en el recorrido completo

ALDAPEGORA

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.

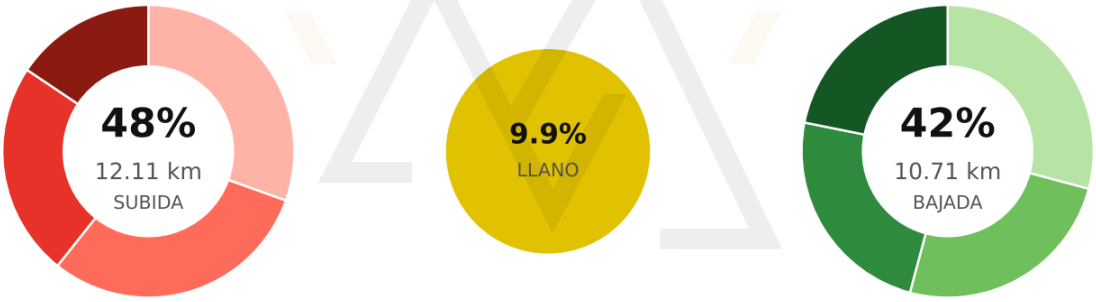


subida >25% 15-25% 8-15% 2-8% llano bajada 2-8% 8-15% 15-25% >25%

ALDAPEGORA

CORRE|MONTES.ES

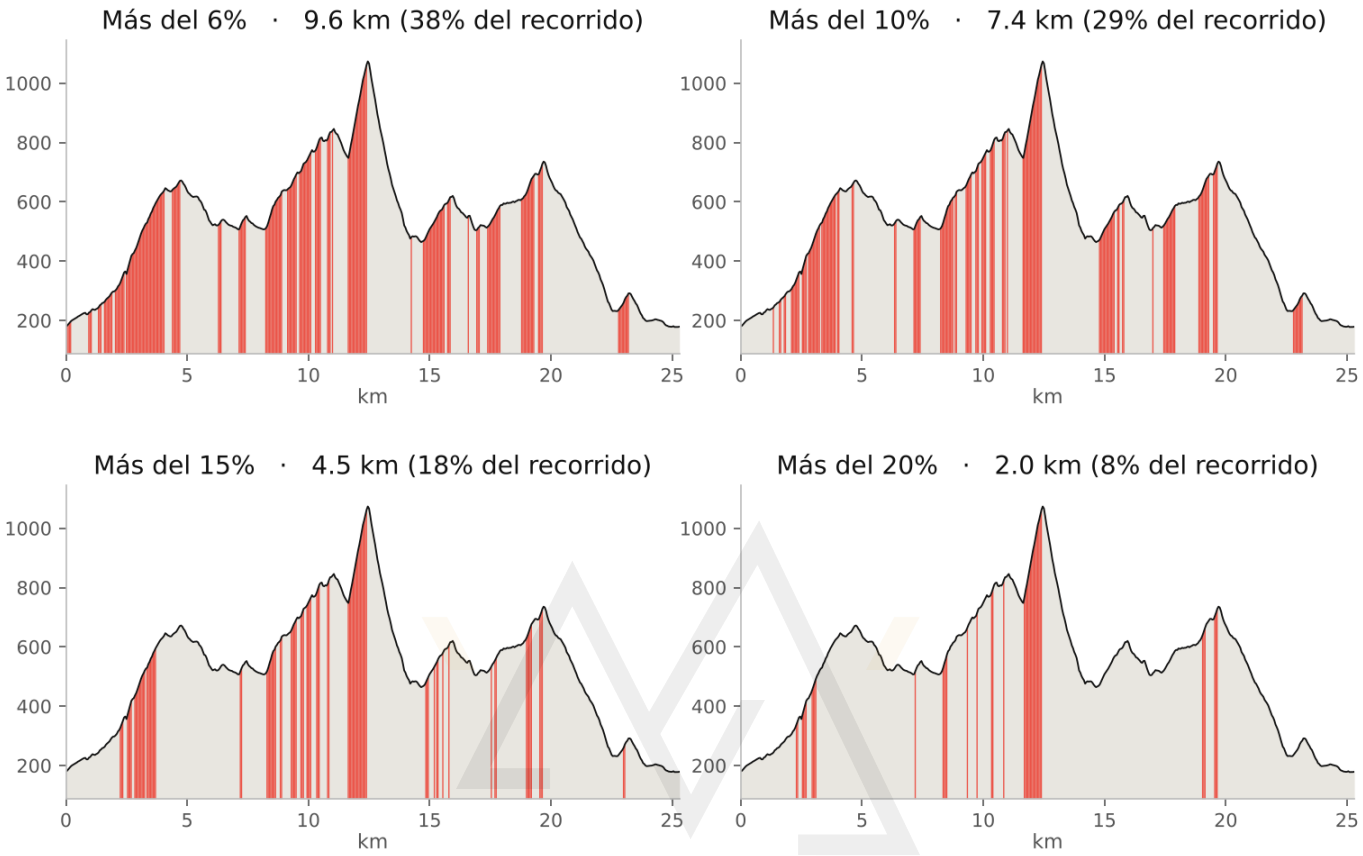
SUBIDAS		
>25%	1.89 km	7.5%
15-25%	2.87 km	11.3%
8-15%	3.66 km	14.4%
2-8%	3.69 km	14.6%
LLANO (<2%)		
-	2.52 km	9.9%
BAJADAS		
>25%	2.34 km	9.2%
15-25%	2.57 km	10.1%
8-15%	2.68 km	10.6%
2-8%	3.12 km	12.3%



CORRE|MONTES.ES

ALDAPEGORA

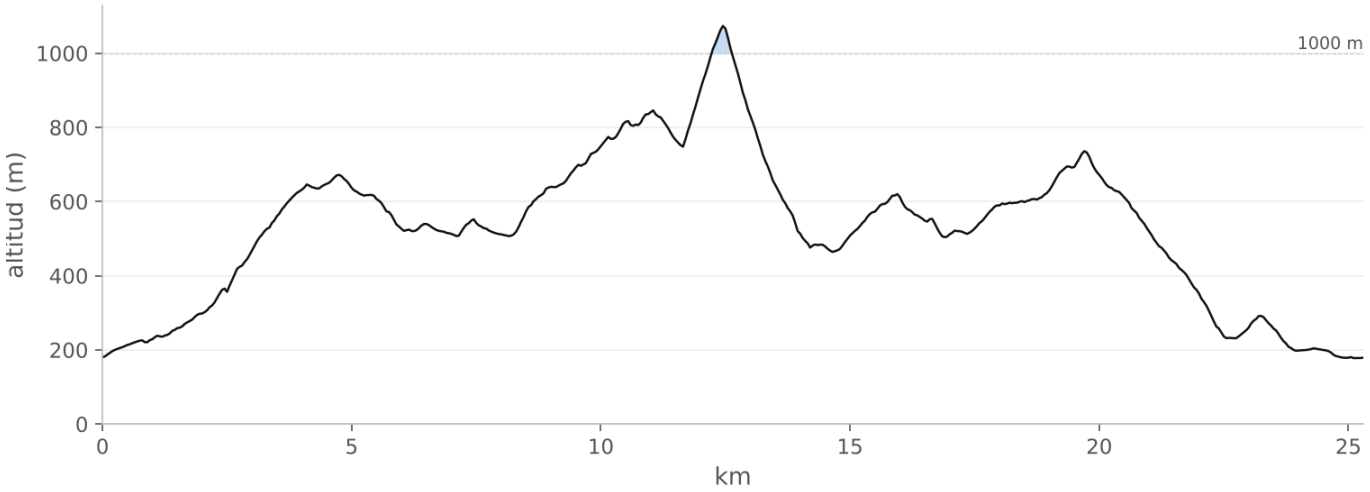
En rojo, los tramos que superan cada pendiente. Sirve para decidir dónde correr y dónde caminar.



CORRE MONTES.ES

ALDAPEGORA

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	0.5 km	2%
0-1000 m	24.9 km	98%

ALDAPEGORA

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 06' 09"
950	2h 12' 48"
900	2h 20' 10"
850	2h 28' 25"
800	2h 37' 42"
750	2h 48' 12"
700	3h 00' 13"
650	3h 14' 05"
600	3h 30' 16"
550	3h 49' 22"
500	4h 12' 19"
450	4h 40' 21"
400	5h 15' 23"
350	6h 00' 27"
300	7h 00' 31"

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