CROSS TRES REFUGIOS

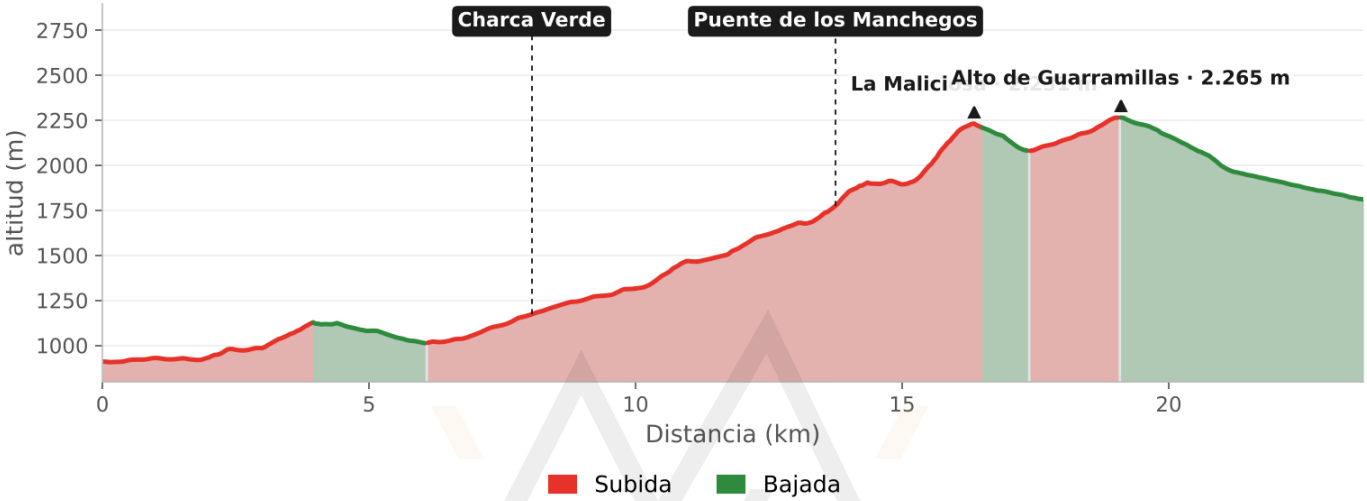
23,67 km · +1.717 m · –819 m · salida 09:00

DUREZA: 72.6 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.

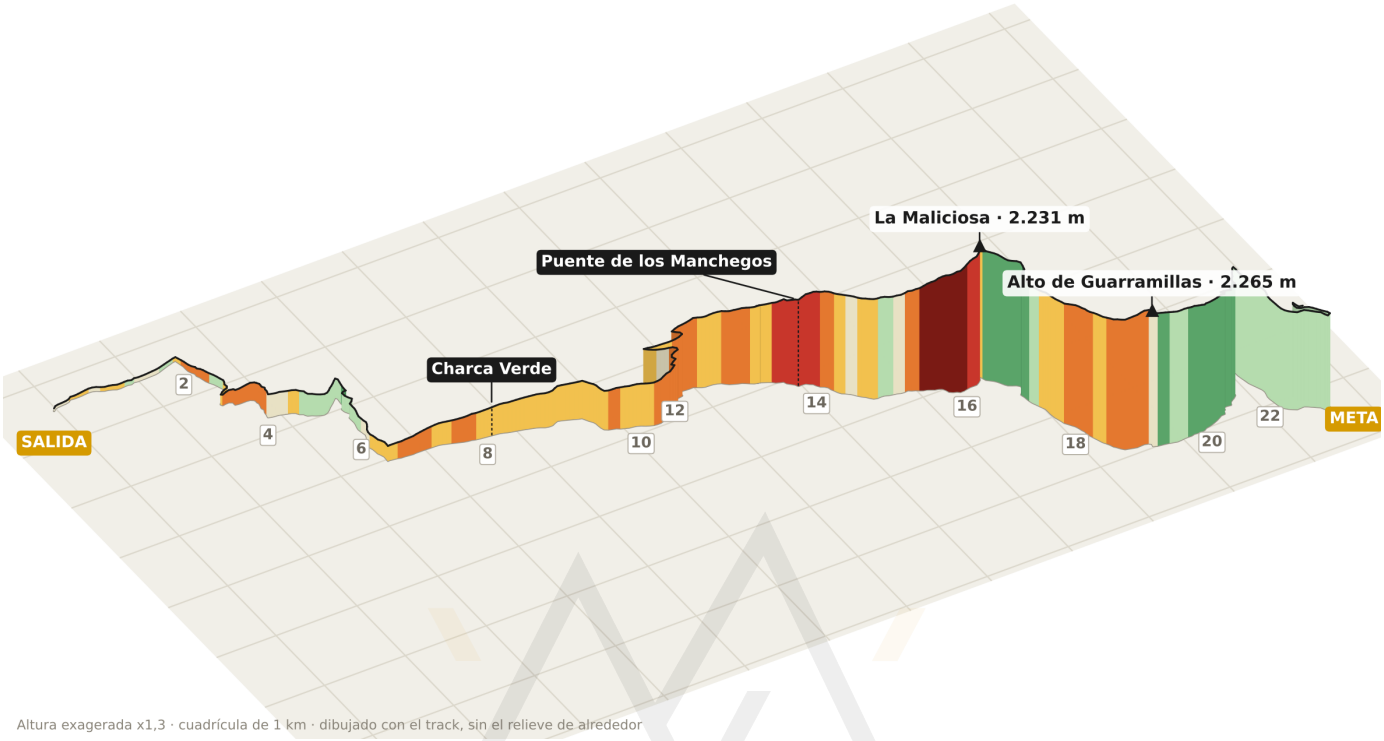


Tramos

#	Tramo	Del km	Al km	Long.	D+	D–	% medio
1	Subida 1	0,00	3,95	3,95	+248	–32	6,3 %
2	Bajada 1	3,95	6,08	2,13	+16	–131	-6,1 %
3	Subida 2	6,08	10,00	3,92	+306	–3	7,8 %
4	Subida 3	10,00	13,50	3,50	+420	–11	12,0 %
5	**La Maliciosa**	**13,50**	**16,50**	**3,00**	**+539**	**–54**	**18,0 %**
6	Bajada 2	16,50	17,39	0,89	+0	–129	-14,5 %
7	**Alto de Guarramillas**	**17,39**	**19,09**	**1,70**	**+185**	**–0**	**10,9 %**
8	Bajada 3	19,09	23,67	4,58	+3	–459	-10,0 %

CROSS TRES REFUGIOS

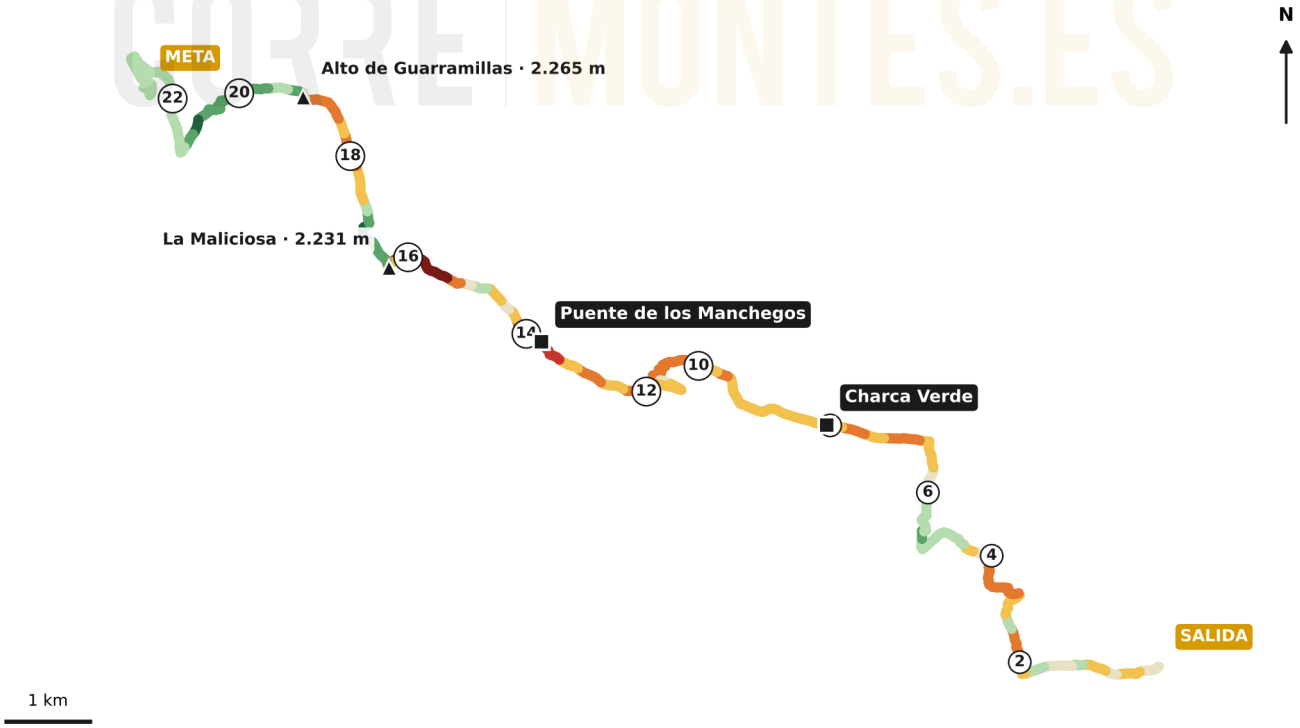
El recorrido levantado con la altura de cada punto y los colores de su pendiente.



Altura exagerada x1,3 · cuadrícula de 1 km · dibujado con el track, sin el relieve de alrededor

Sube >30% · Sube 20-30% · Sube 10-20% · Sube <10% · Llano · Baja <10% · Baja 10-20% · Baja >20%

Desde arriba



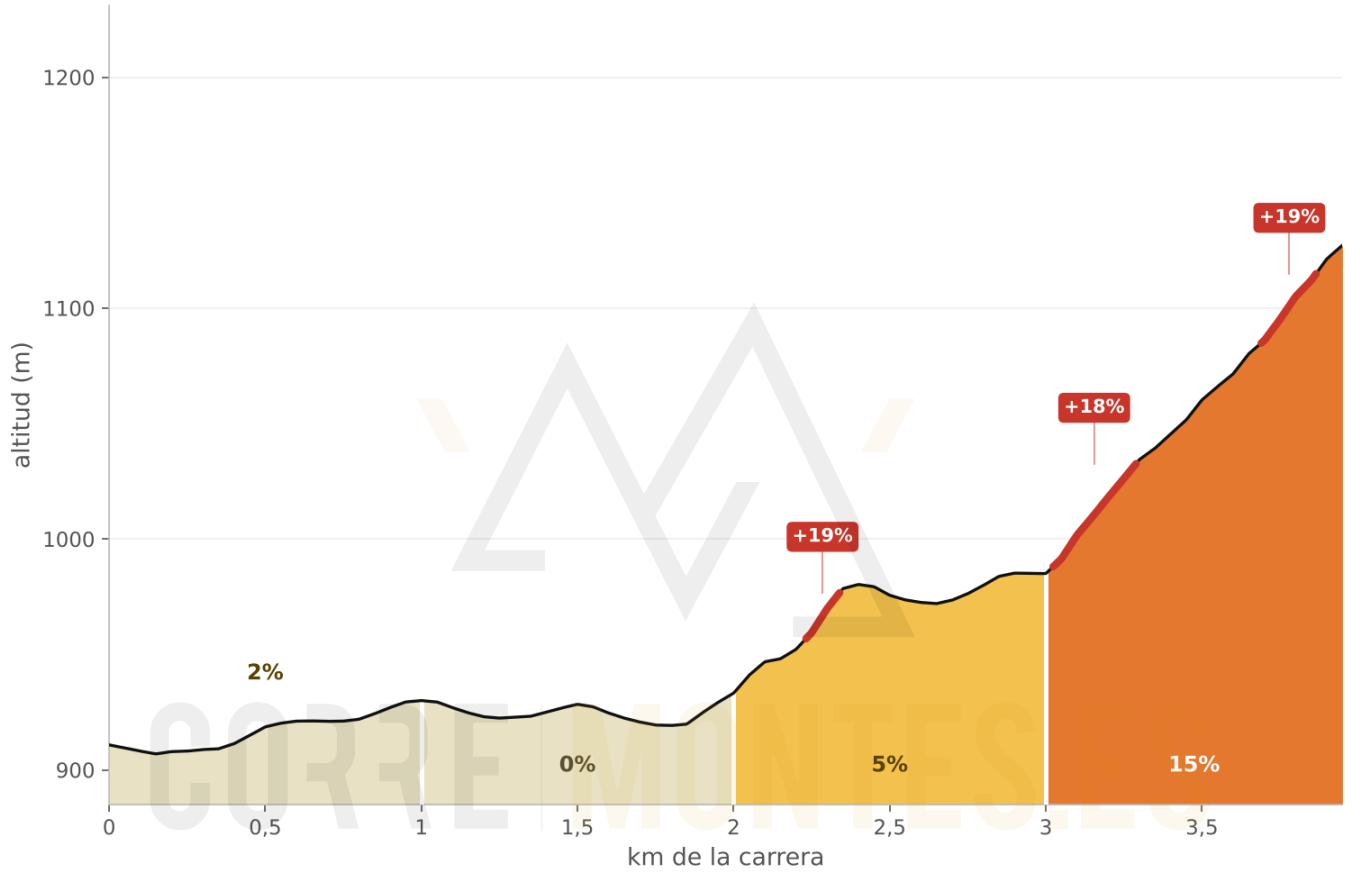
CROSS TRES REFUGIOS

CORRE MONTES.ES

Subida 1

Subida · km 0,00 → 3,95 · 911 → 1.127 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,95 km	**+248 m**	**+6,3 %**	**+20 %**
	y –32 m		km 3,02



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

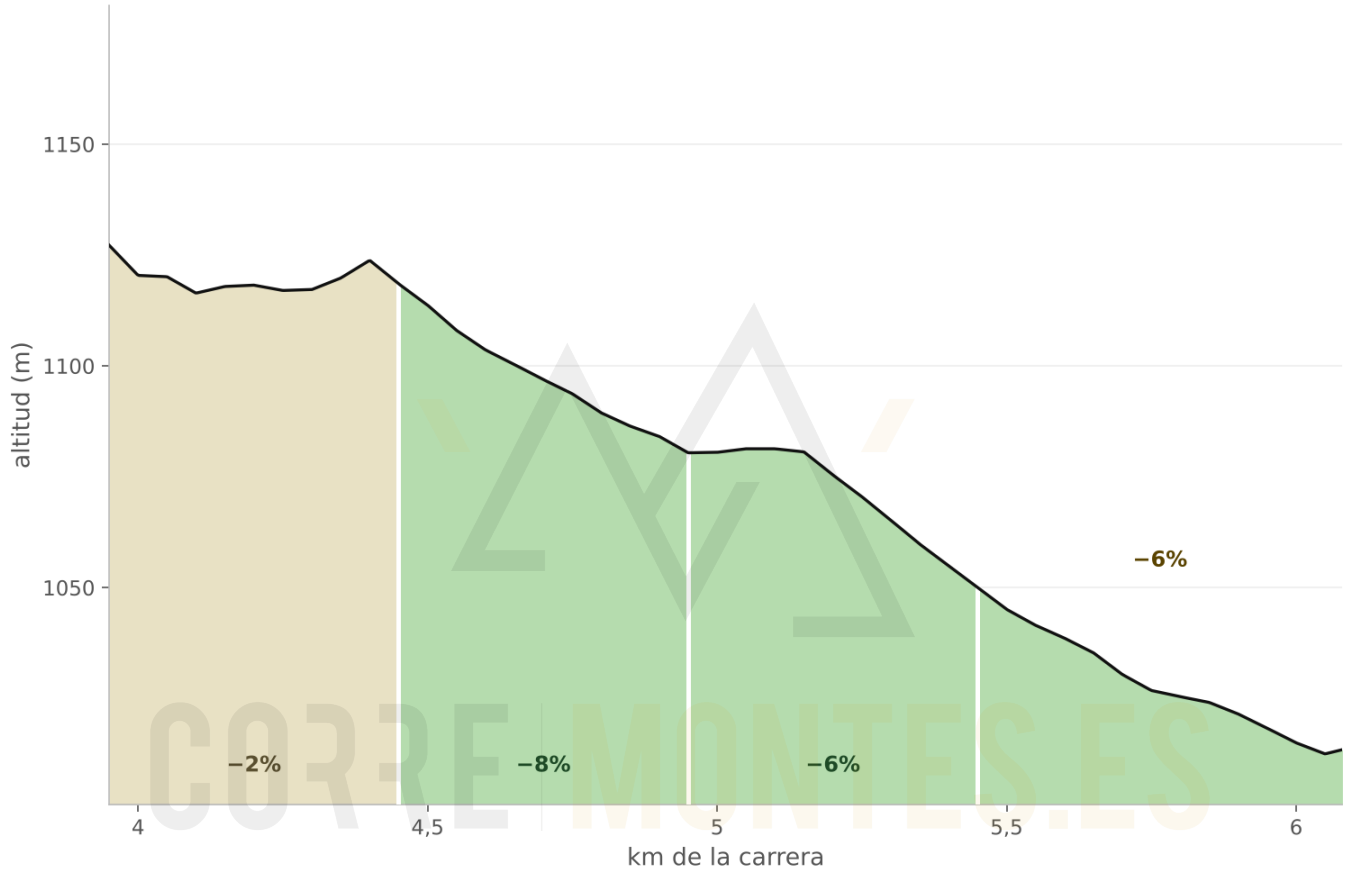


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 1

Bajada · km 3,95 → 6,08 · 1.127 → 1.012 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,13 km	–131 m y +16 m	–6,1 %	–11 % km 4,43



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

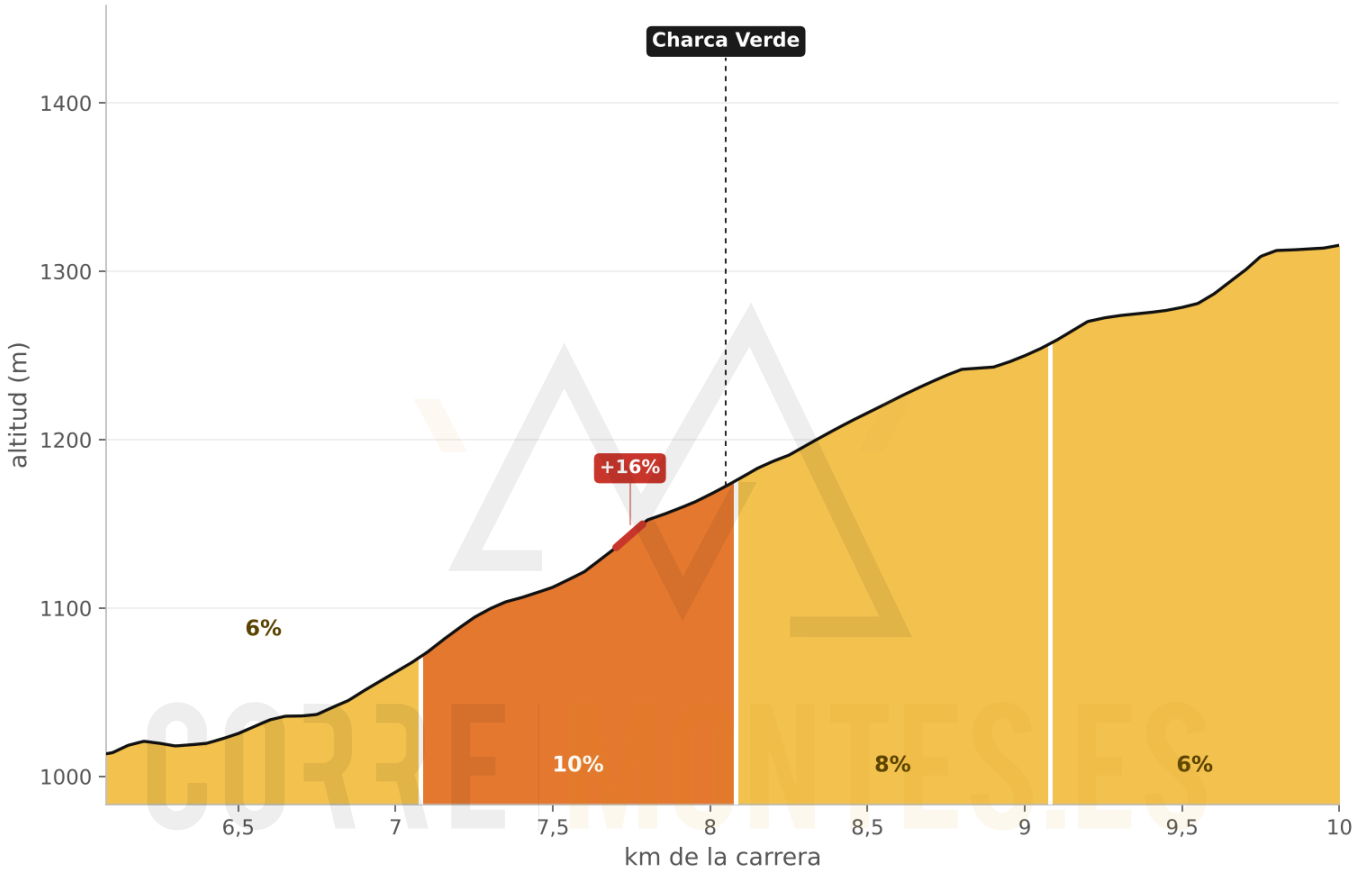


Dónde está en el recorrido completo

Subida 2

Subida · km 6,08 → 10,00 · 1.012 → 1.315 m · avituallamiento: Charca Verde (km 8,1)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,92 km	**+306 m**	**+7,8 %**	**+16 %** km 7,70



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

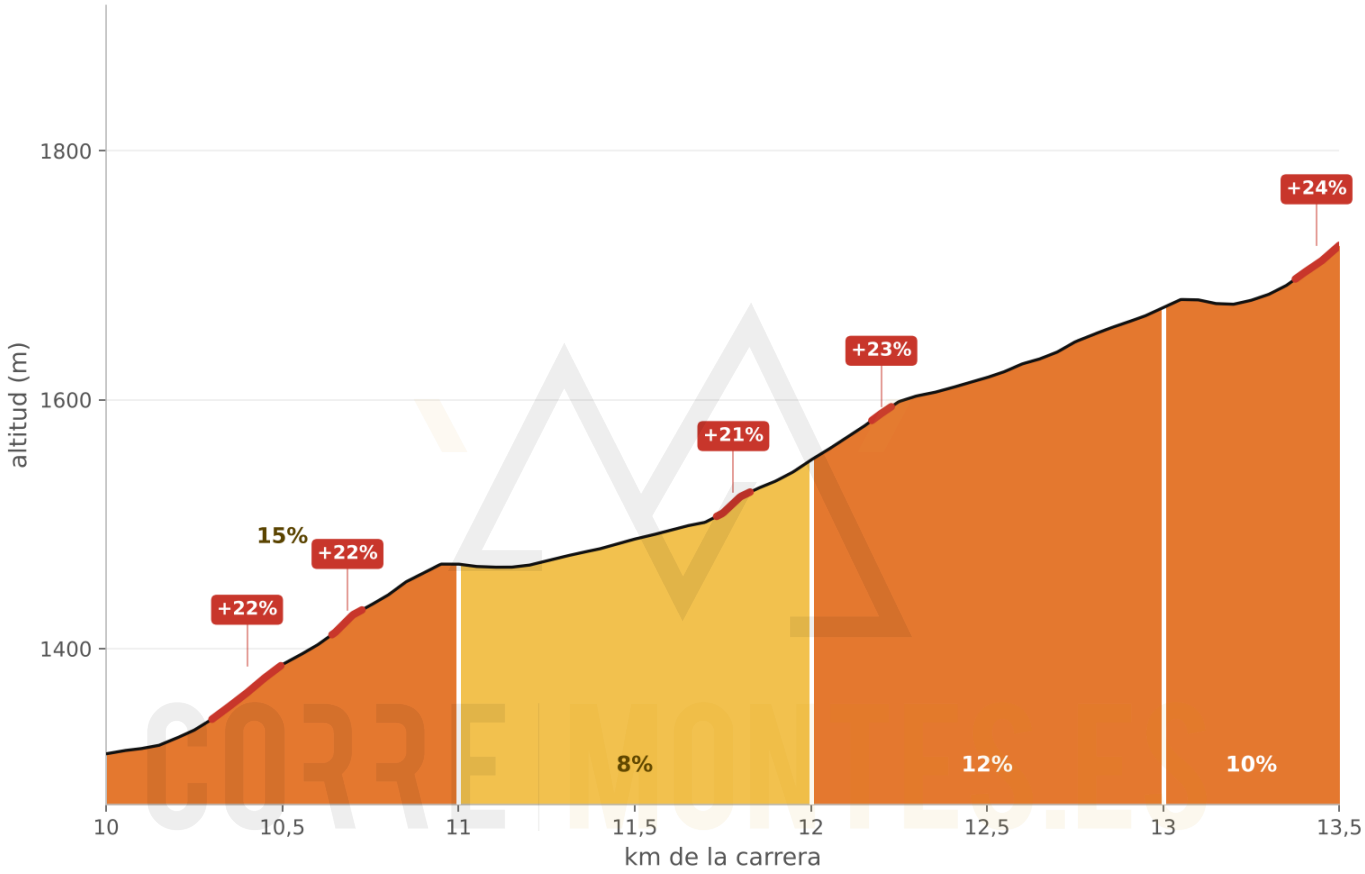


Dónde está en el recorrido completo

Subida 3

Subida · km 10,00 → 13,50 · 1.315 → 1.724 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,50 km	+420 m y –11 m	+12,0 %	+25 % km 13,37



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

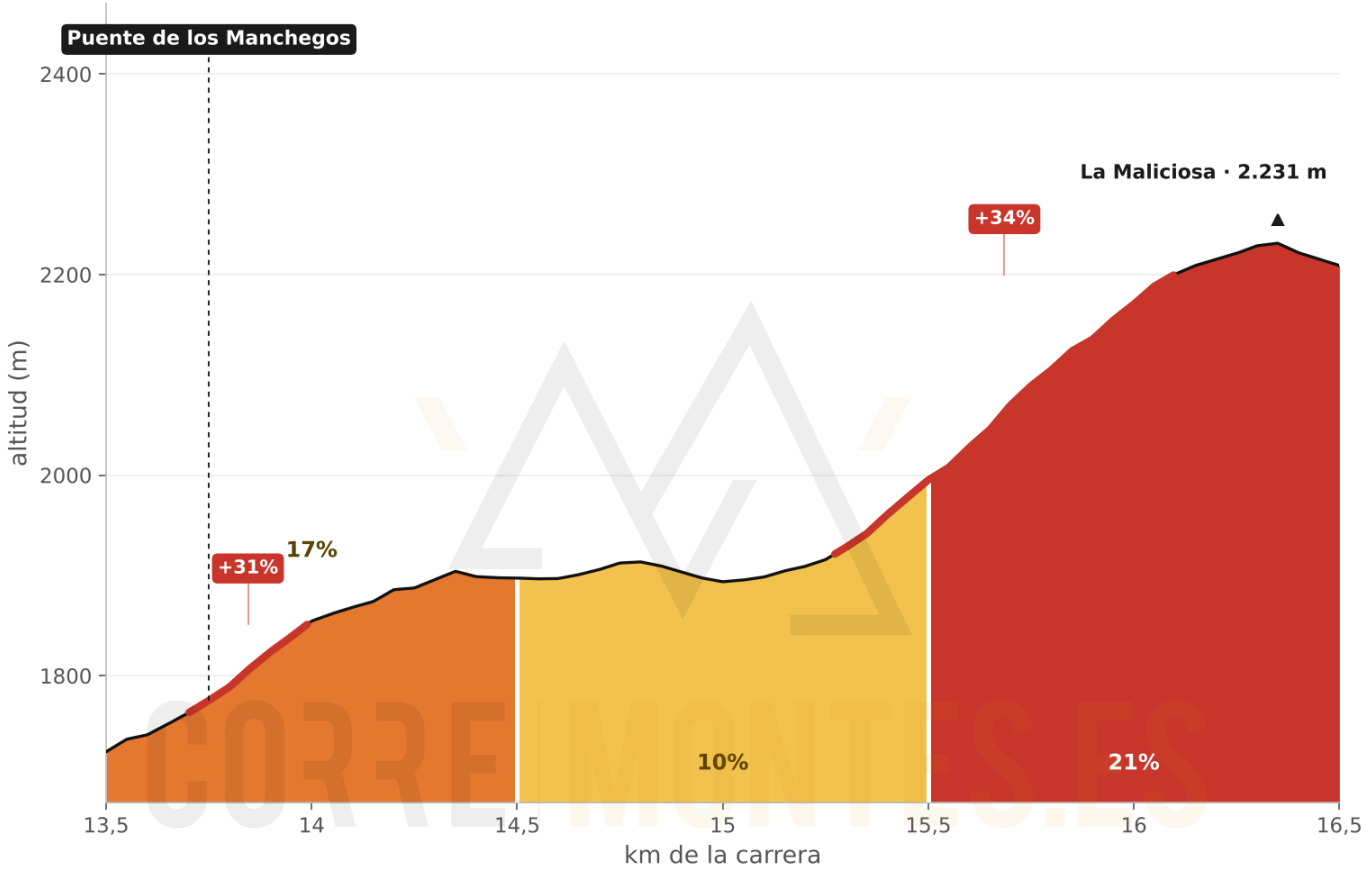


Dónde está en el recorrido completo

La Maliciosa

Subida · km 13,50 → 16,50 · 1.724 → 2.209 m · avituallamiento: Puente de los Manchegos (km 13,8)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,00 km	**+539 m**	**+18,0 %**	**+44 %**
	y –54 m		km 15,65



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

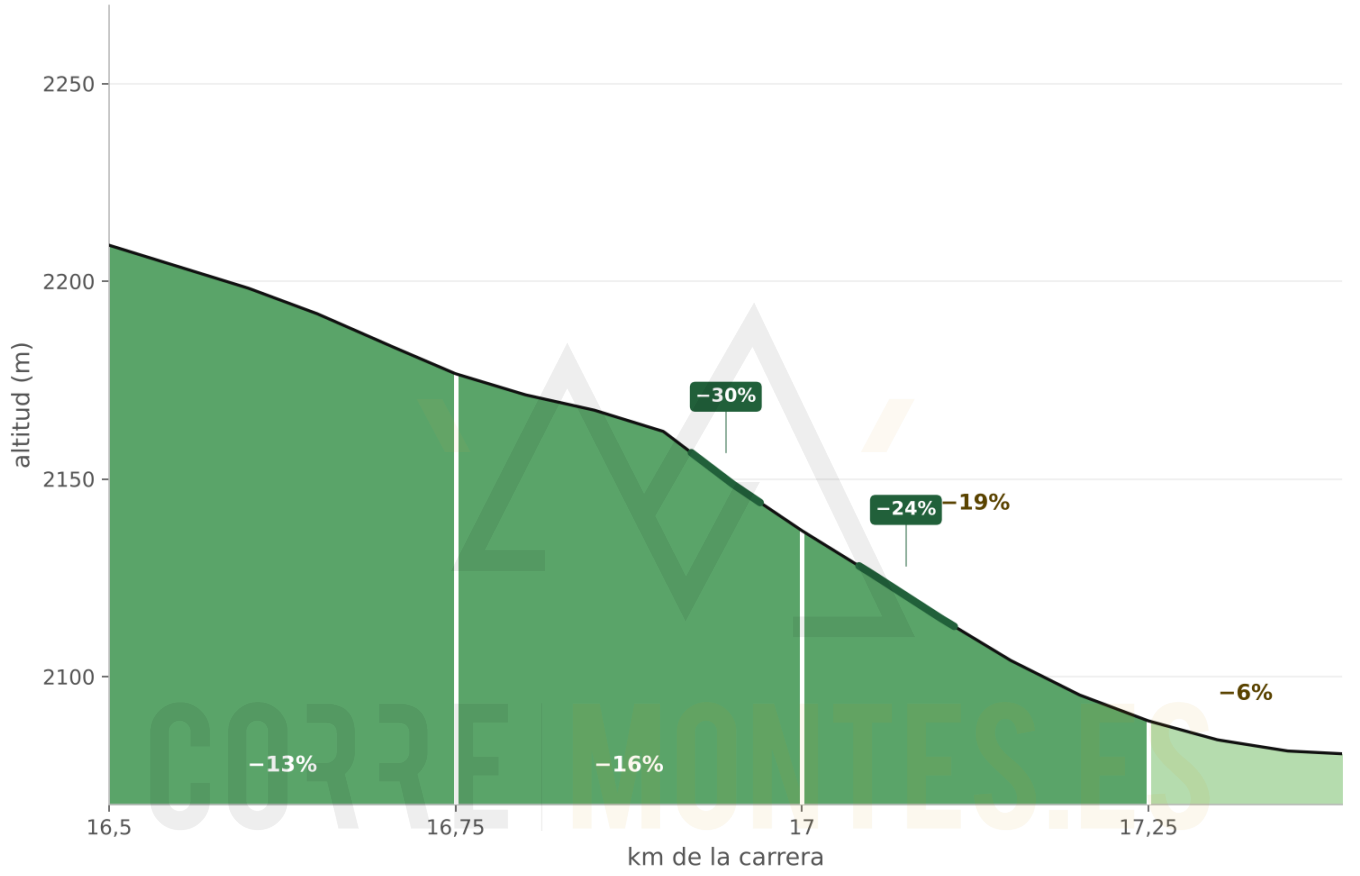


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 2

Bajada · km 16,50 → 17,39 · 2.209 → 2.080 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
0,89 km	–129 m	–14,5 %	–26 % km 16,91



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

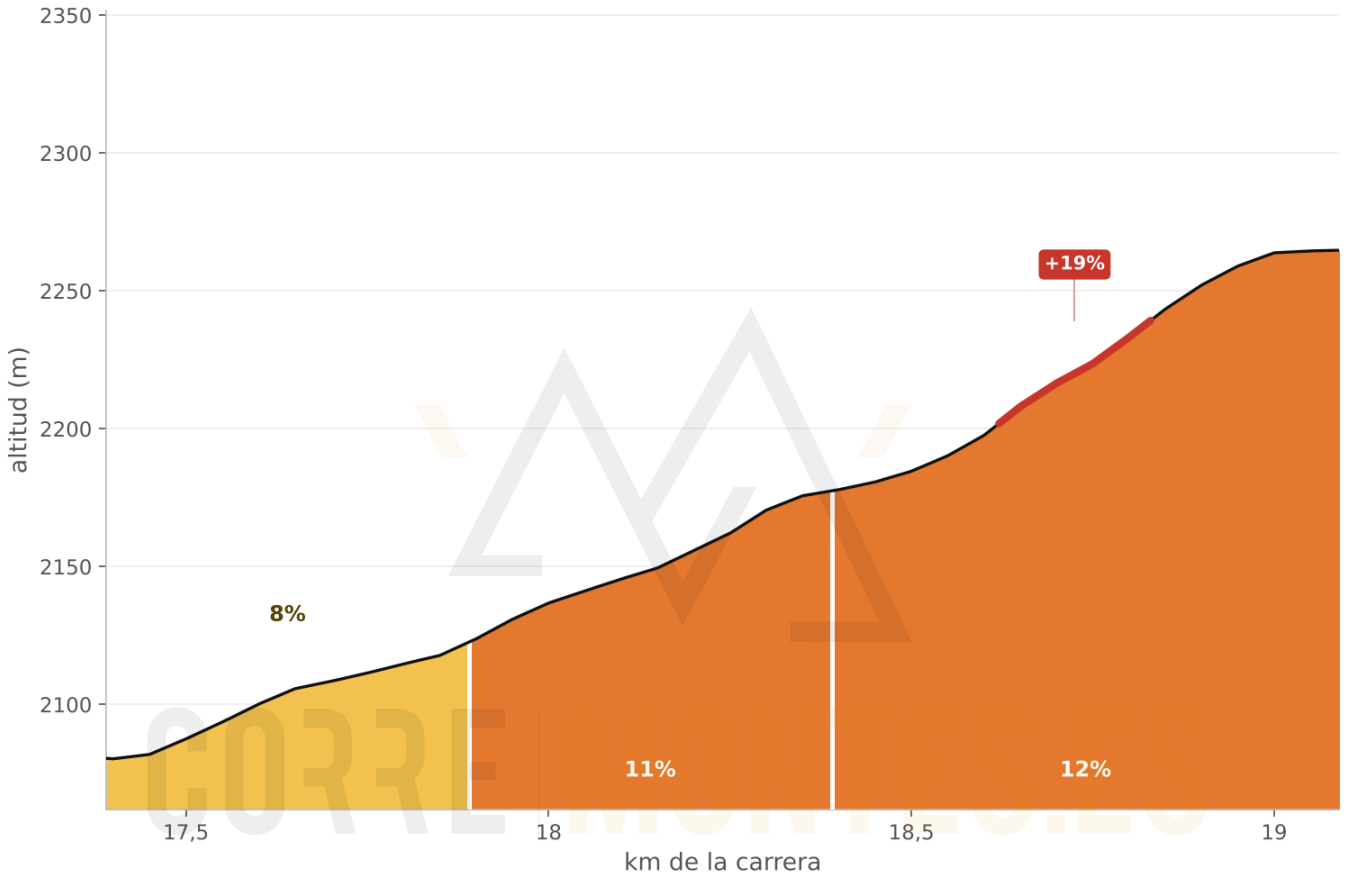


Dónde está en el recorrido completo

Alto de Guarramillas

Subida · km 17,39 → 19,09 · 2.080 → 2.265 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,70 km	+185 m	+10,9 %	+21 % km 18,77



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

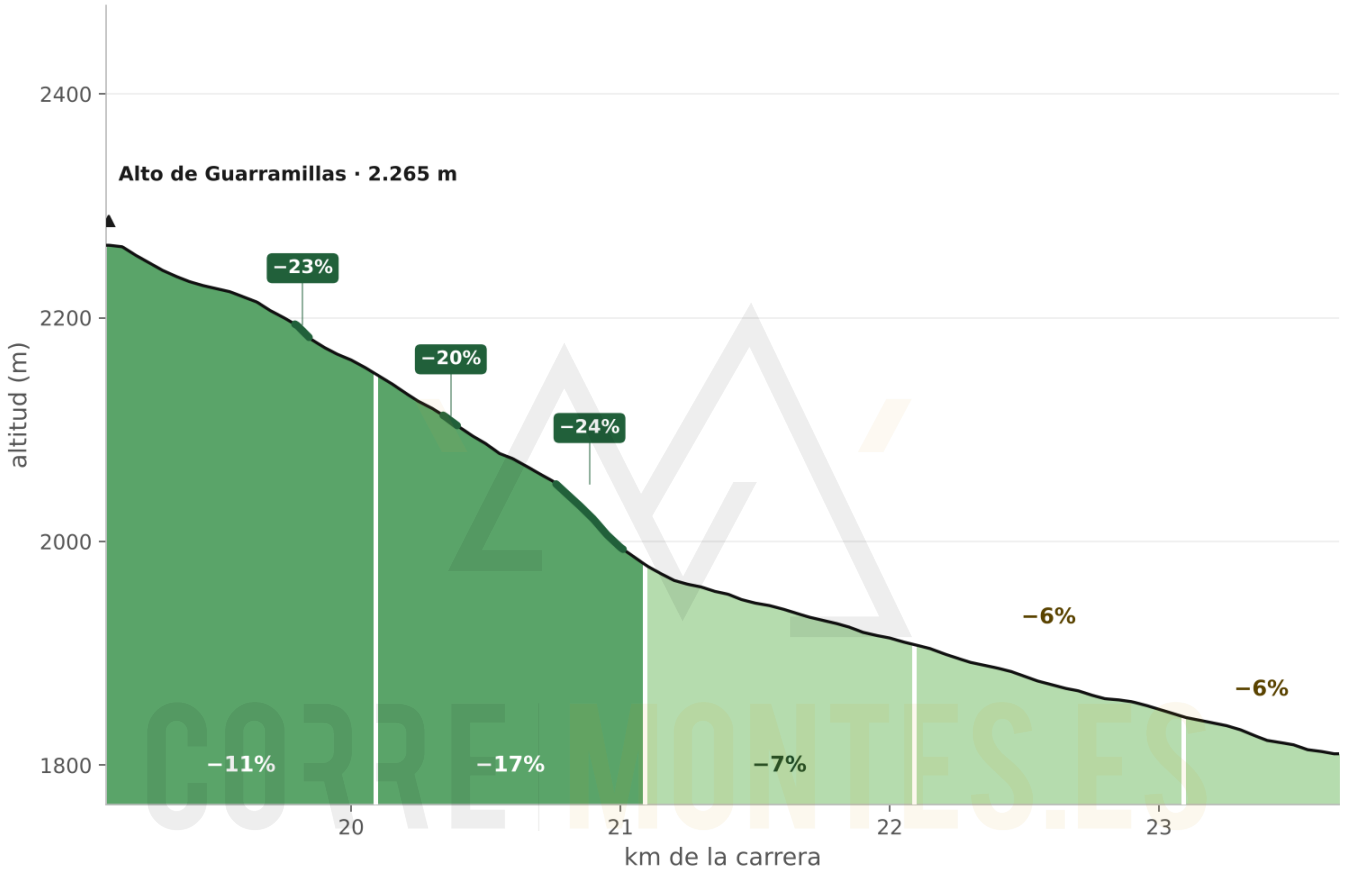


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 3

Bajada · km 19,09 → 23,67 · 2.265 → 1.809 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
4,58 km	–459 m	–10,0 %	–29 % km 20,87



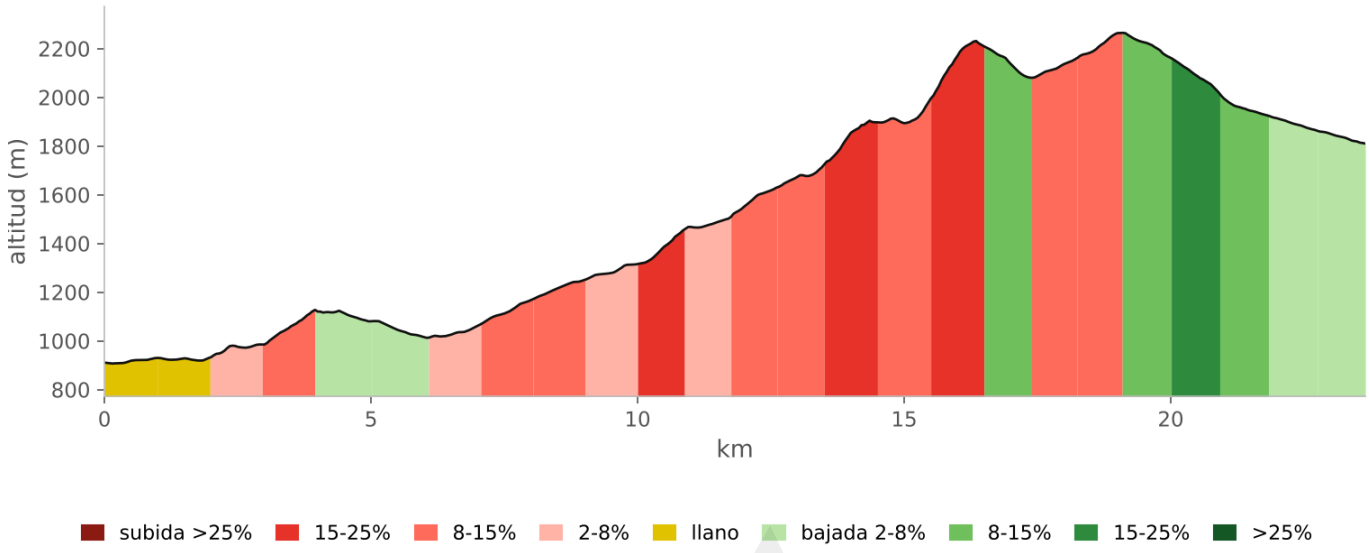
Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada kilómetro.



Dónde está en el recorrido completo

CROSS TRES REFUGIOS

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.



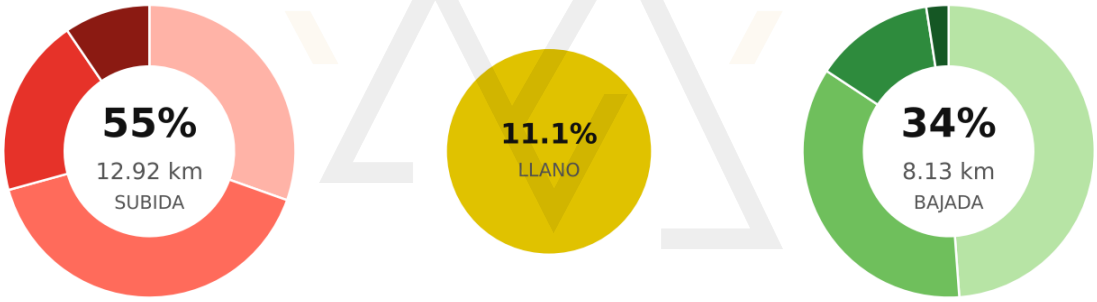
subida >25% | 15-25% | 8-15% | 2-8% | llano | bajada 2-8% | 8-15% | 15-25% | >25%

CORRE|MONTES.ES

CROSS TRES REFUGIOS

CORRE|MONTES.ES

SUBIDAS		
>25%	1.23 km	5.2%
15-25%	2.55 km	10.8%
8-15%	5.21 km	22.0%
2-8%	3.93 km	16.6%
LLANO (<2%)		
-	2.62 km	11.1%
BAJADAS		
>25%	0.20 km	0.8%
15-25%	1.08 km	4.6%
8-15%	2.88 km	12.2%
2-8%	3.97 km	16.8%

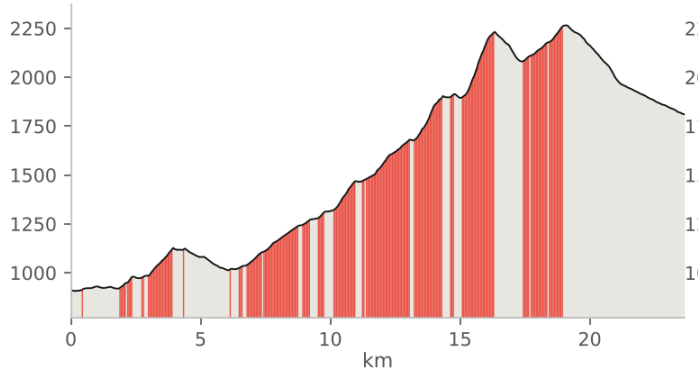


CORRE|MONTES.ES

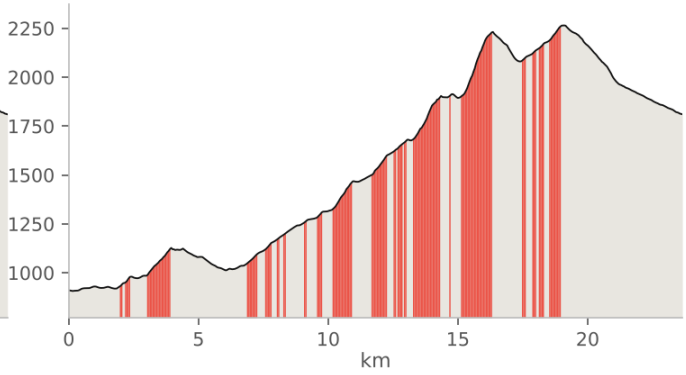
CROSS TRES REFUGIOS

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

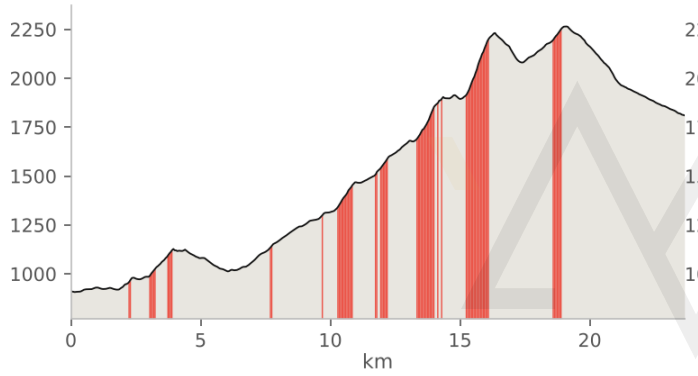
Más del 6% · 10.9 km (46% del recorrido)



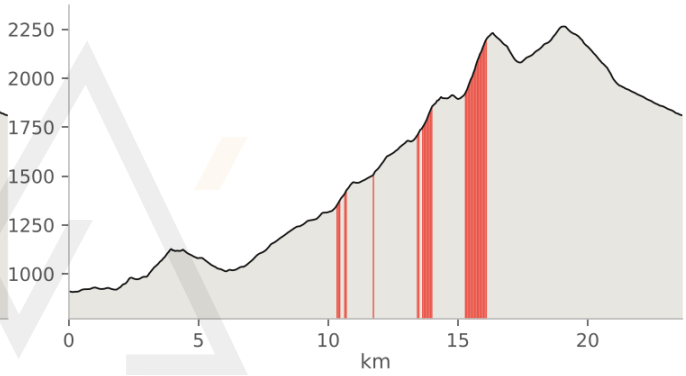
Más del 10% · 7.3 km (31% del recorrido)



Más del 15% · 3.7 km (16% del recorrido)



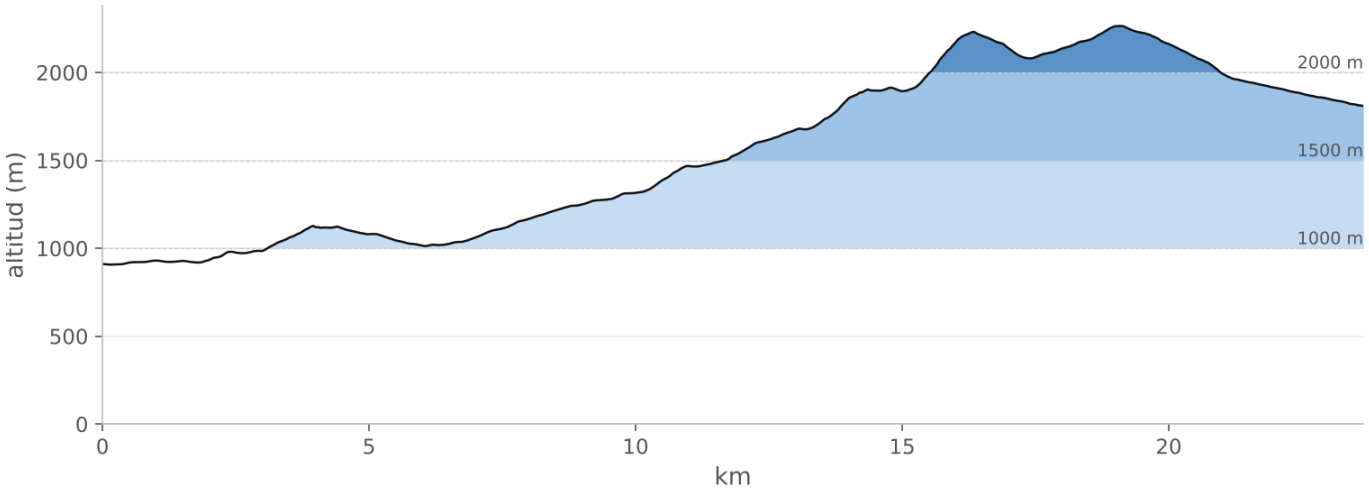
Más del 20% · 1.7 km (7% del recorrido)



CORRE|MONTES.ES

CROSS TRES REFUGIOS

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
2000-2500 m	5.5 km	23%
1500-2000 m	6.5 km	27%
1000-1500 m	8.6 km	36%
0-1000 m	3.1 km	13%

CORRE|MONTES.ES

CROSS TRES REFUGIOS

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 51' 34"
950	1h 57' 26"
900	2h 03' 58"
850	2h 11' 15"
800	2h 19' 28"
750	2h 28' 45"
700	2h 39' 23"
650	2h 51' 39"
600	3h 05' 57"
550	3h 22' 51"
500	3h 43' 08"
450	4h 07' 56"
400	4h 38' 55"
350	5h 18' 46"
300	6h 11' 54"

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