# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD

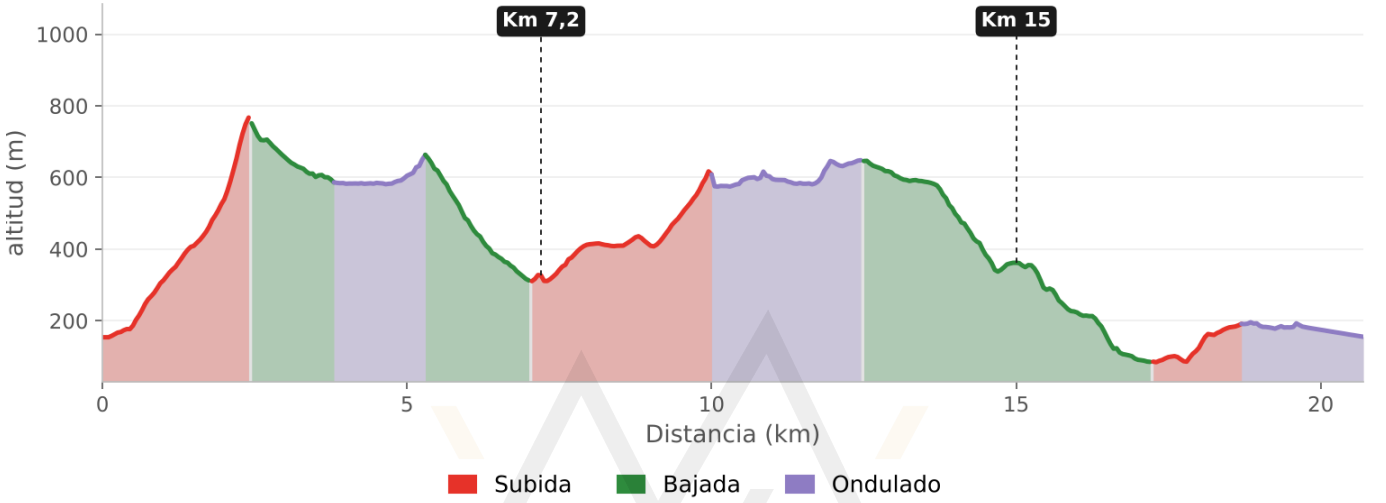
20,75 km · +1.276 m · –1.276 m

DUREZA: 61.5 m+/km · MEDIA

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.



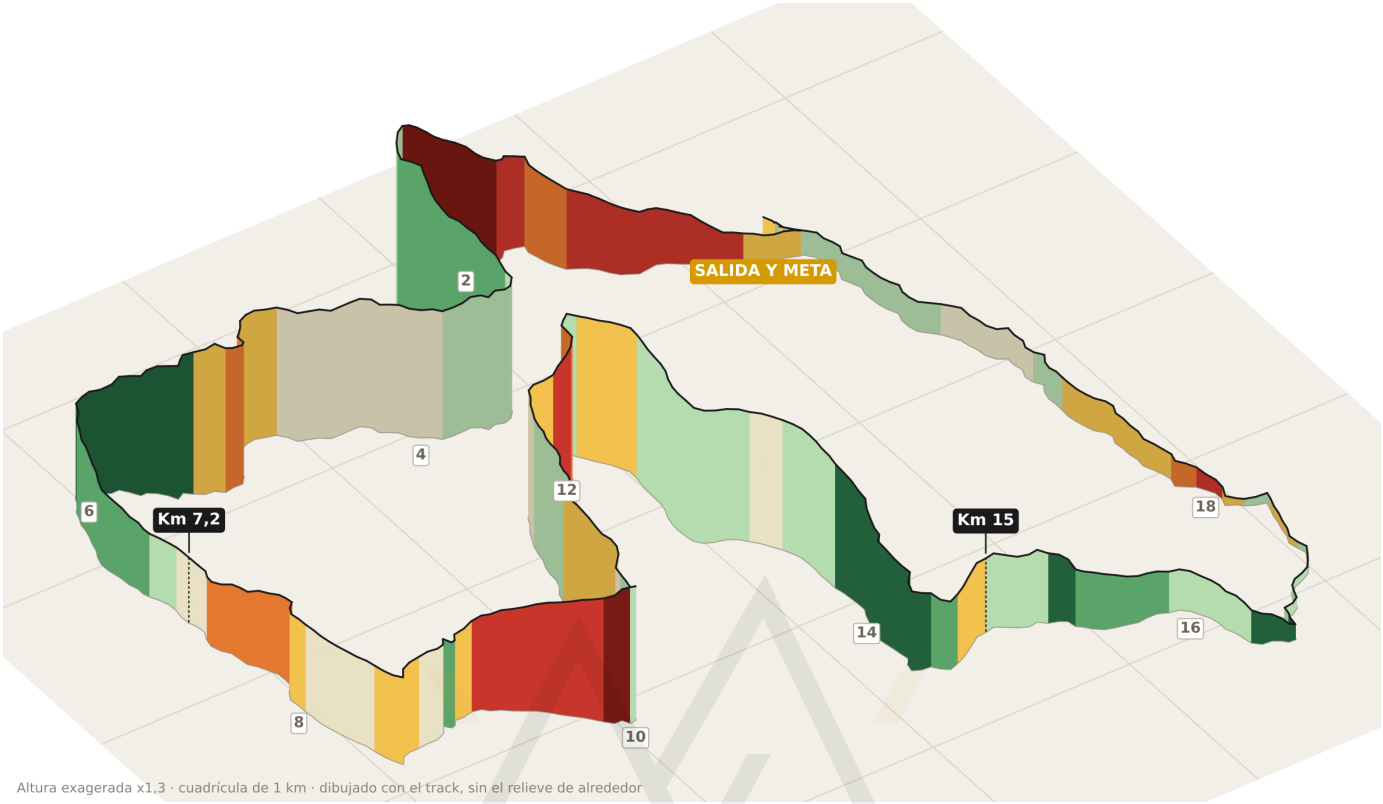

## Tramos

| # | Tramo | Del km | Al km | Long. | D+ | D– | % medio |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Subida 1 | 0,00 | 2,42 | 2,42 | +602 | –0 | 24,9 % |
| 2 | Bajada 1 | 2,42 | 3,80 | 1,38 | +1 | –167 | -12,1 % |
| 3 | Ondulado 1 | 3,80 | 5,30 | 1,50 | +76 | –10 | 4,4 % |
| 4 | Bajada 2 | 5,30 | 7,02 | 1,72 | +1 | –344 | -20,0 % |
| 5 | Subida 2 | 7,02 | 10,00 | 2,98 | +332 | –43 | 11,1 % |
| 6 | Ondulado 2 | 10,00 | 12,48 | 2,48 | +109 | –64 | 1,8 % |
| 7 | Bajada 3 | 12,48 | 17,24 | 4,76 | +22 | –584 | -12,3 % |
| 8 | Subida 3 | 17,24 | 18,70 | 1,46 | +117 | –13 | 8,0 % |
| 9 | Ondulado 3 | 18,70 | 20,74 | 2,04 | +16 | –51 | -1,7 % |

# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD

CORRE|MONTES.ES

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




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

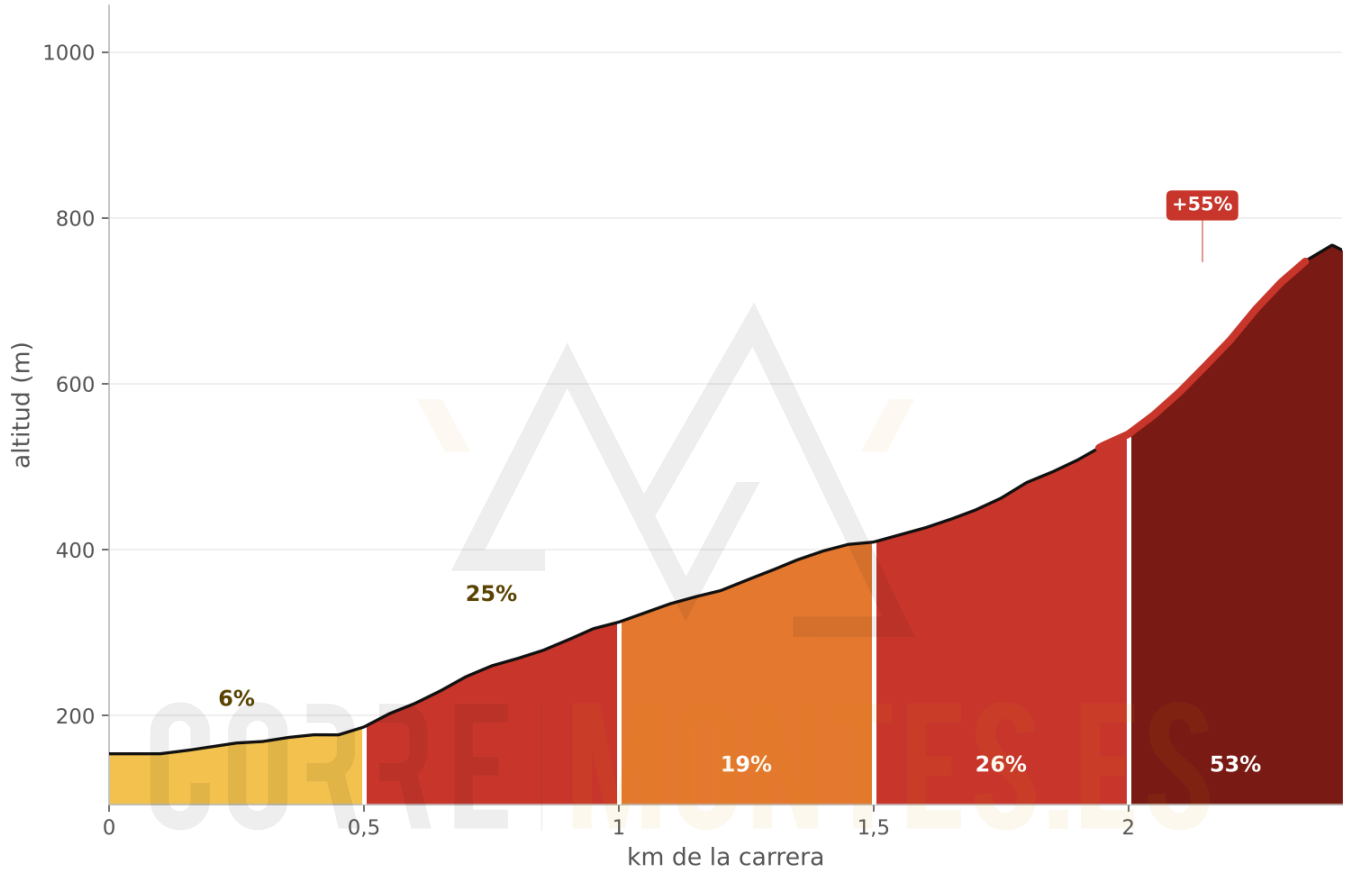
## Desde arriba



## Subida 1

Subida · km 0,00 → 2,42 · 154 → 760 m

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| 2,42 km | +602 m | +24,9 % | +74 %<br>km 2,16 |




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



Dónde está en el recorrido completo

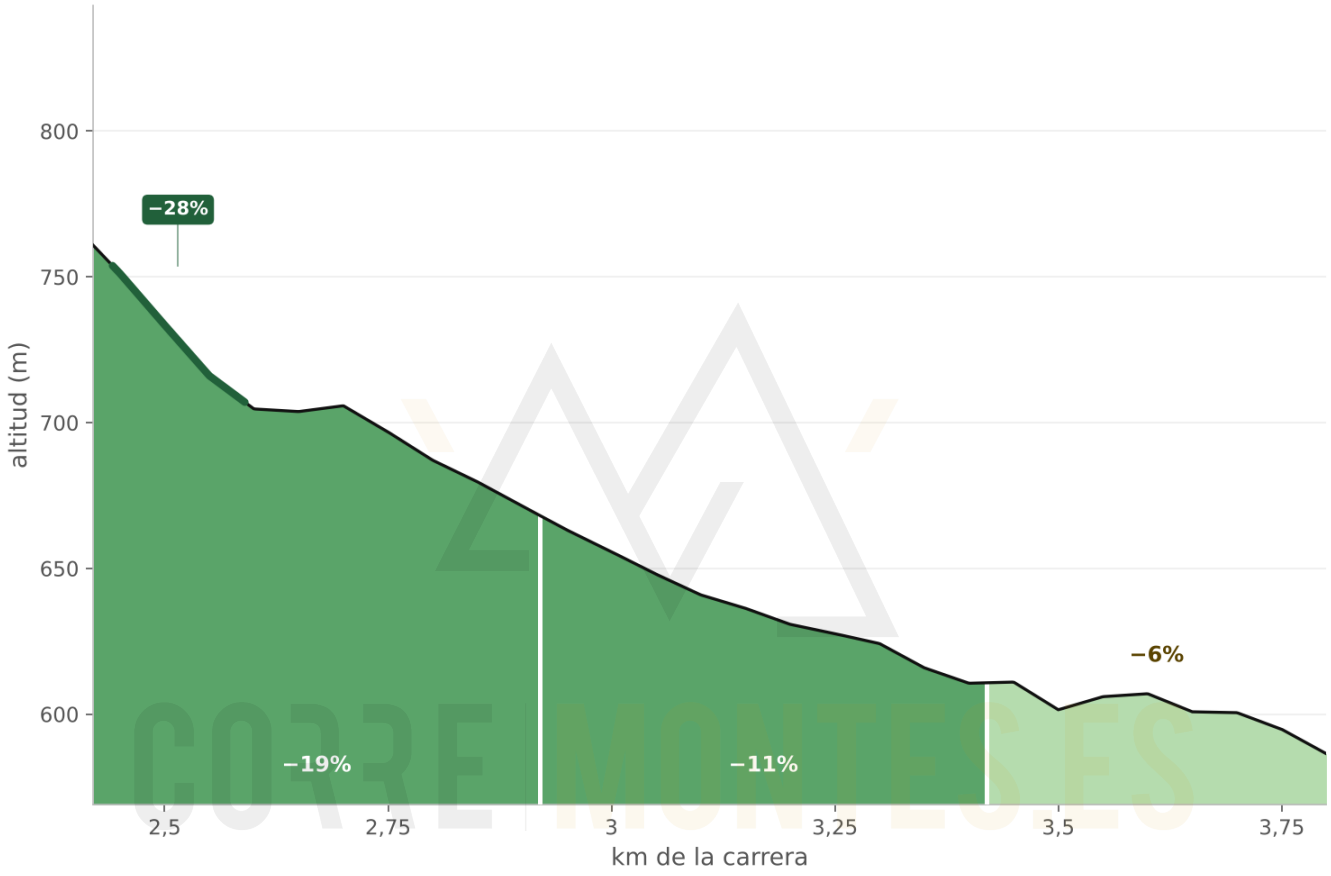
# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD

CORRE MONTES.ES

## Bajada 1

Bajada · km 2,42 → 3,80 · 760 → 586 m

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| 1,38 km | –167 m | –12,1 % | –36 %<br>km 2,44 |




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



Dónde está en el recorrido completo

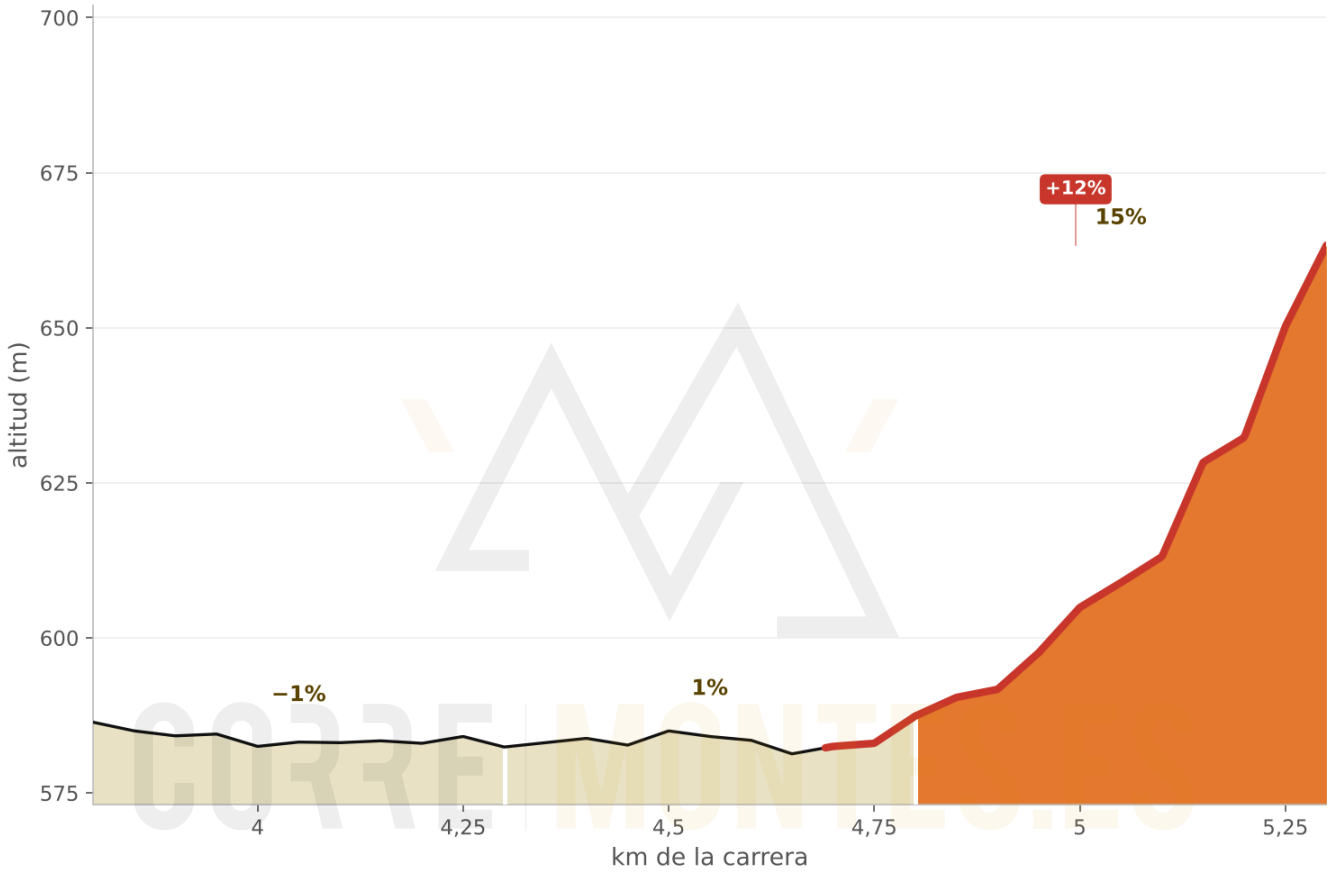
# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD

CORRE|MONTES.ES

## Ondulado 1

Ondulado · km 3,80 → 5,30 · 586 → 663 m

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| **1,50 km** | **+76 / –10 m** | **+4,4 %** | **+38 %** km 5,18 |




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



Dónde está en el recorrido completo

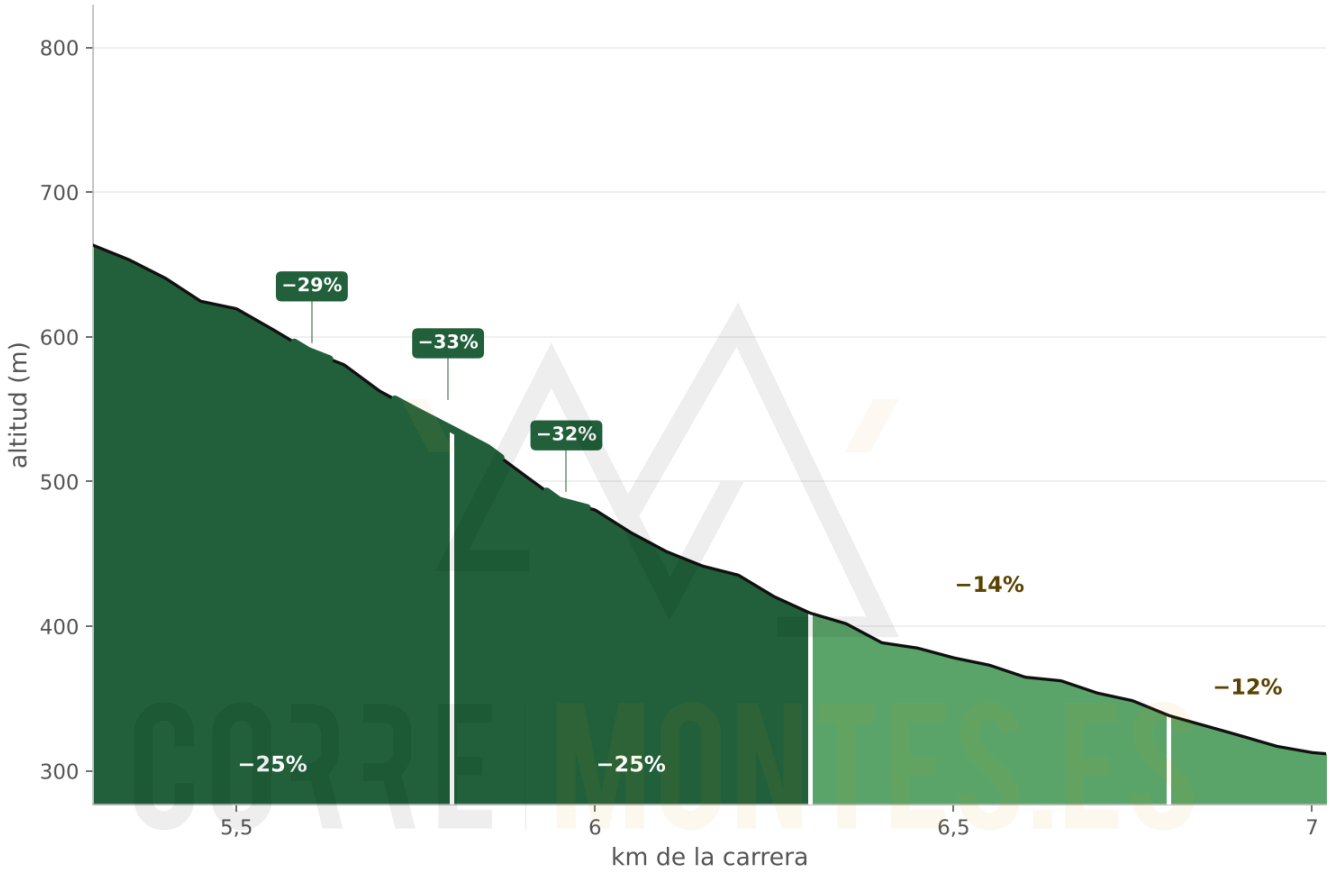
# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD

CORRE MONTES.ES

## Bajada 2

Bajada · km 5,30 → 7,02 · 663 → 311 m

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| 1,72 km | –344 m | –20,0 % | –37 %<br>km 5,84 |




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

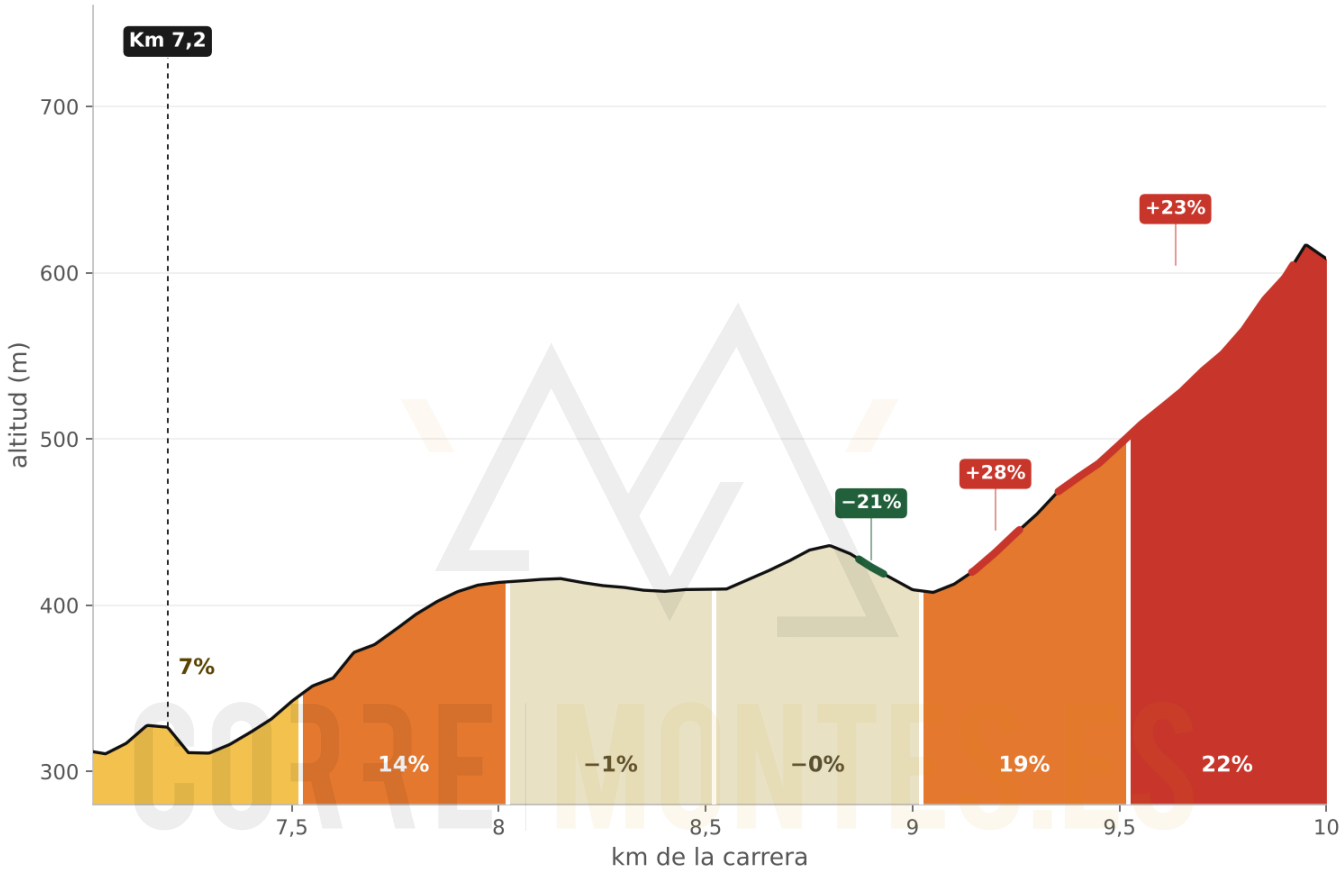


Dónde está en el recorrido completo

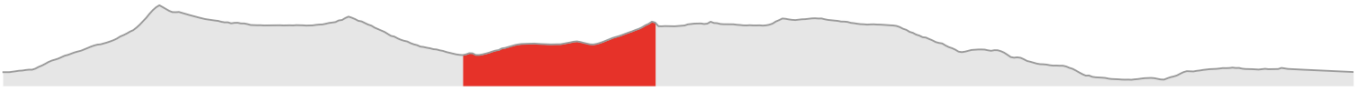
# Subida 2

Subida · km 7,02 → 10,00 · 311 → 608 m · avituallamiento: Km 7,2 (km 7,2)

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| **2,98 km** | **+332 m** | **+11,1 %** | **+35 %** |
| | y –43 m | | km 9,76 |




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

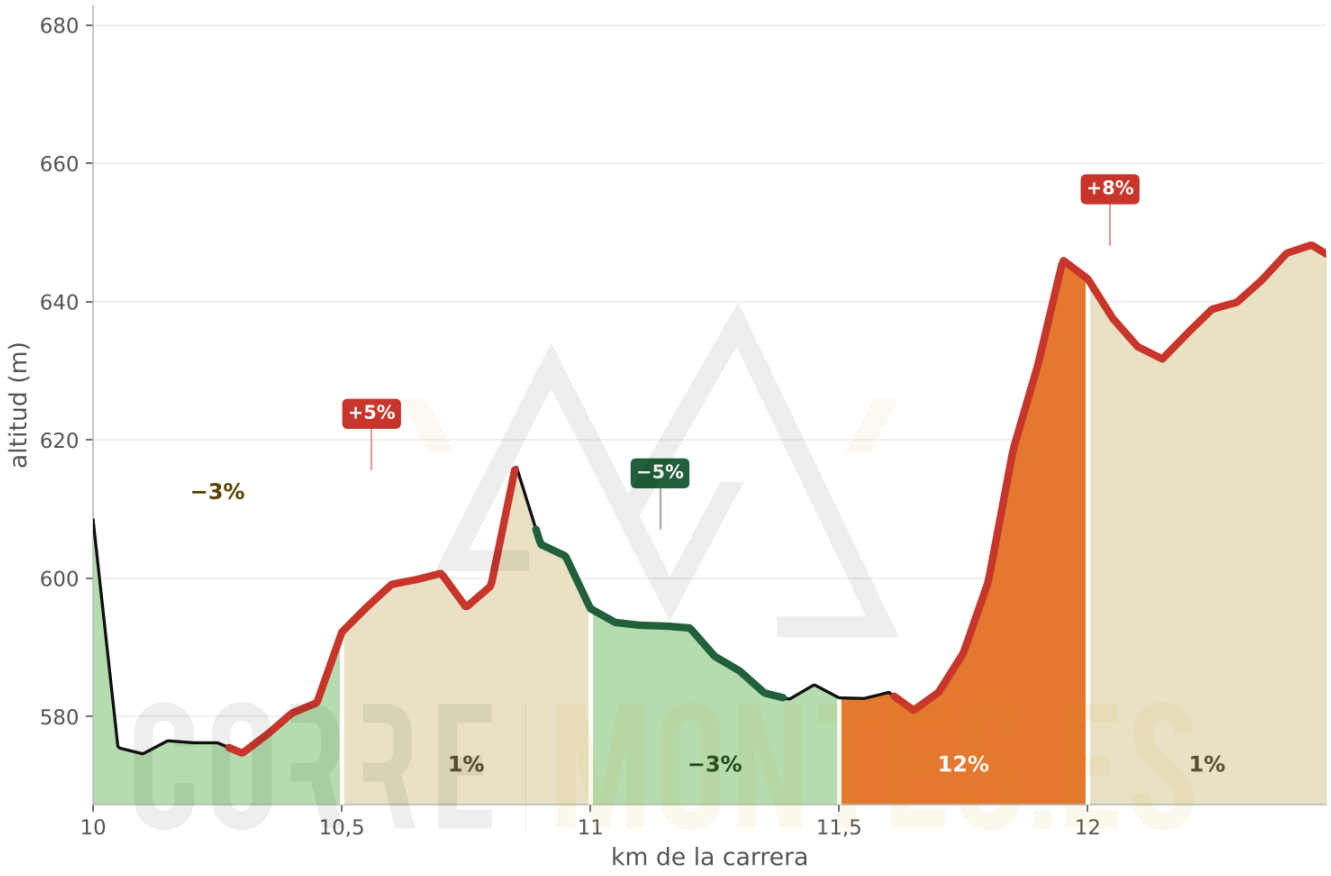


Dónde está en el recorrido completo

## Ondulado 2

Ondulado · km 10,00 → 12,48 · 608 → 647 m

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| 2,48 km | +109 / –64 m | +1,8 % | –34 %<br>km 10,00 |




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

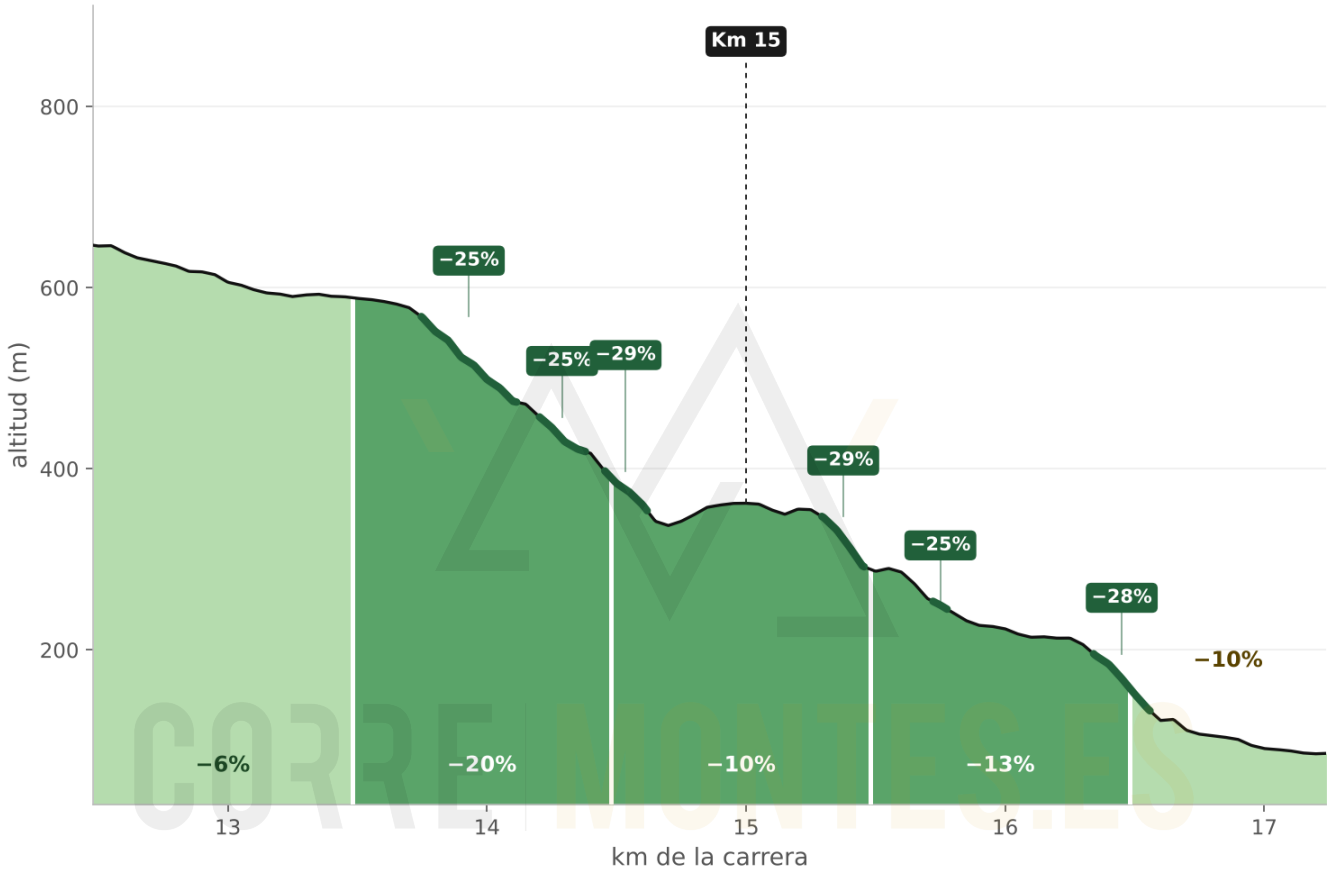


Dónde está en el recorrido completo

# Bajada 3

Bajada · km 12,48 → 17,24 · 647 → 86 m · avituallamiento: Km 15 (km 15,0)

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| 4,76 km | –584 m<br>y +22 m | –12,3 % | –41 %<br>km 15,34 |




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

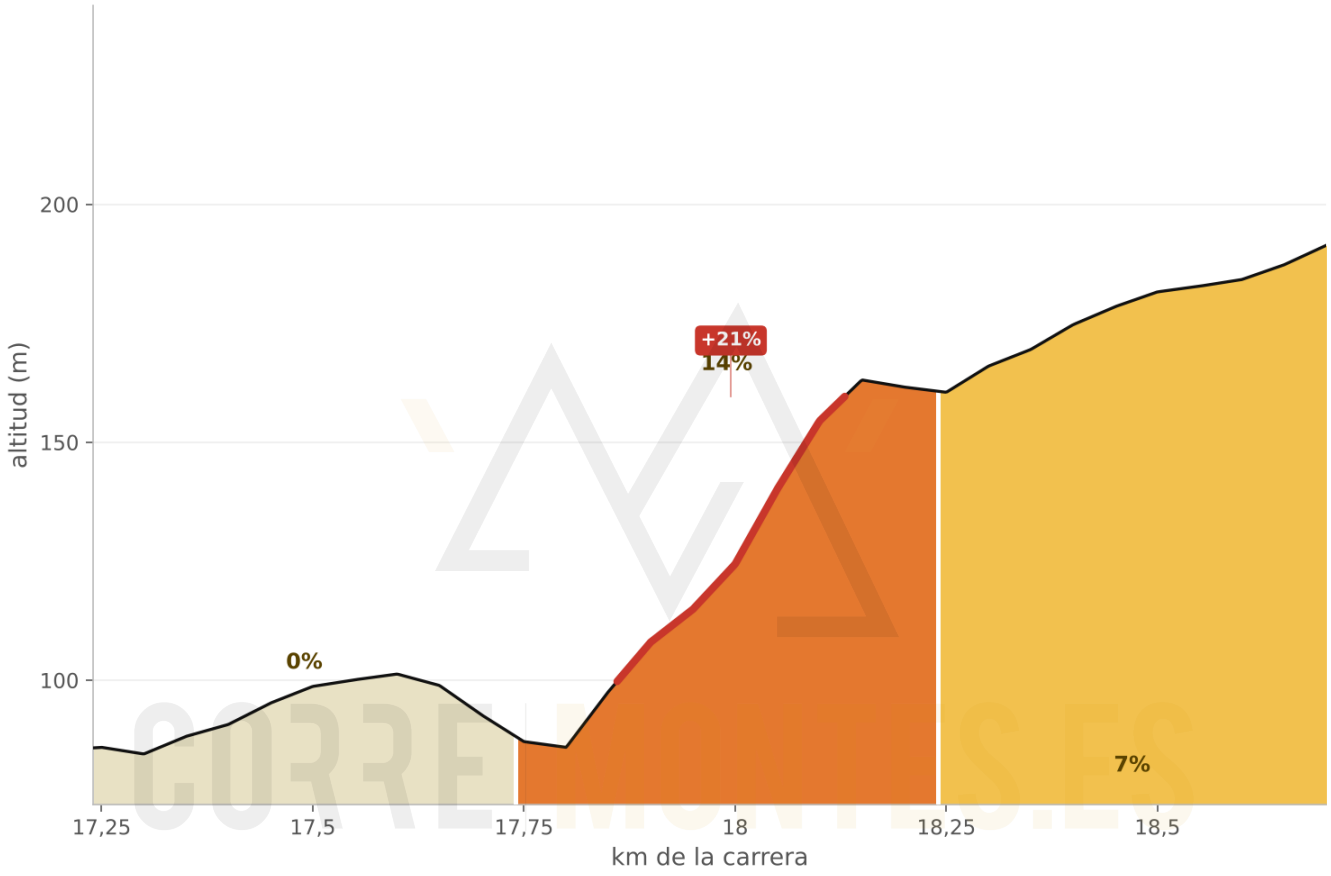


Dónde está en el recorrido completo

# Subida 3

Subida · km 17,24 → 18,70 · 86 → 191 m

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| 1,46 km | +117 m<br>y –13 m | +8,0 % | +30 %<br>km 18,00 |




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

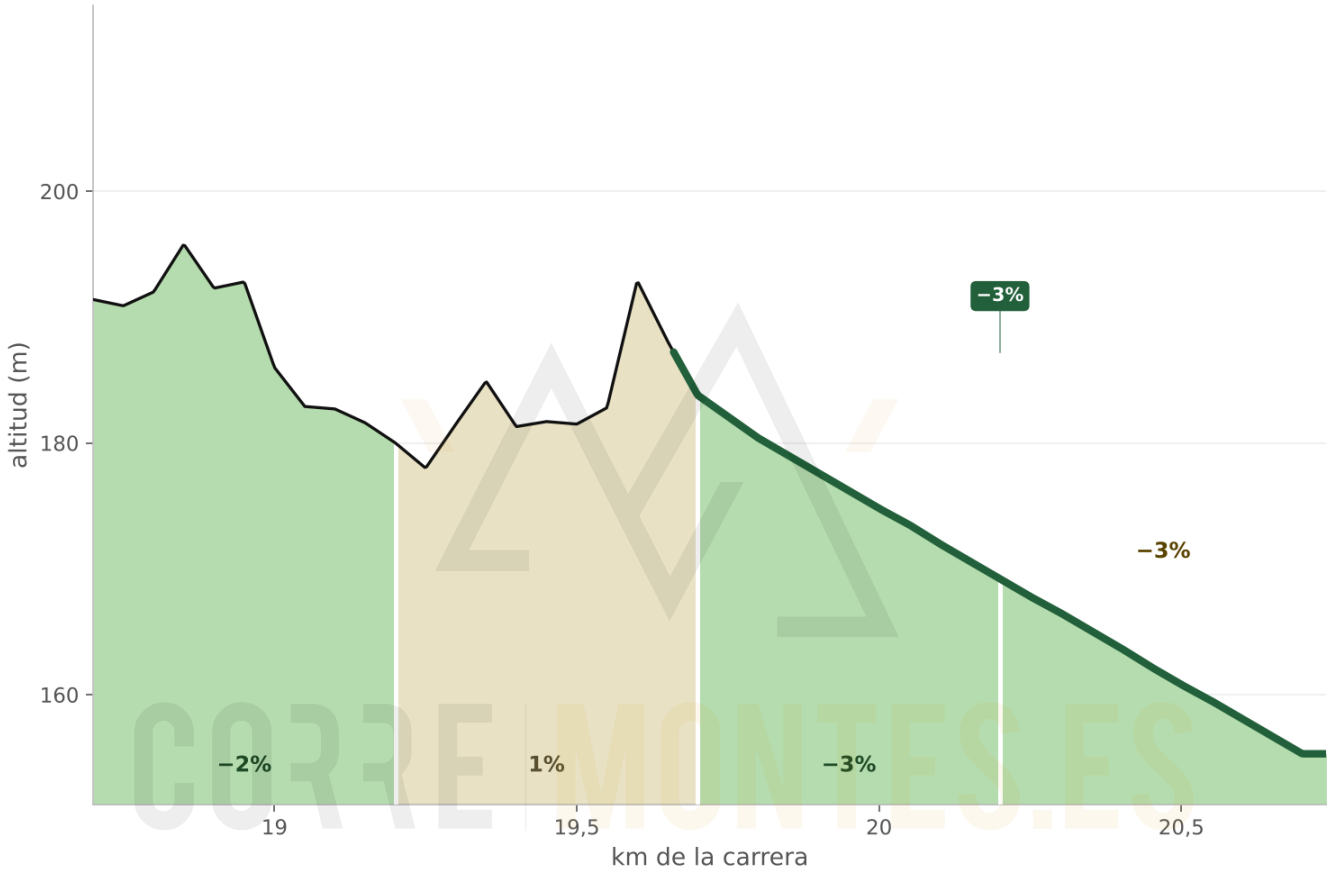


Dónde está en el recorrido completo

## Ondulado 3

Ondulado · km 18,70 → 20,74 · 191 → 154 m

| LONGITUD | DESNIVEL | PENDIENTE MEDIA | MÁX. EN 100 M |
|---|---|---|---|
| 2,04 km | +16 / –51 m | –1,7 % | +13 %<br>km 19,51 |




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

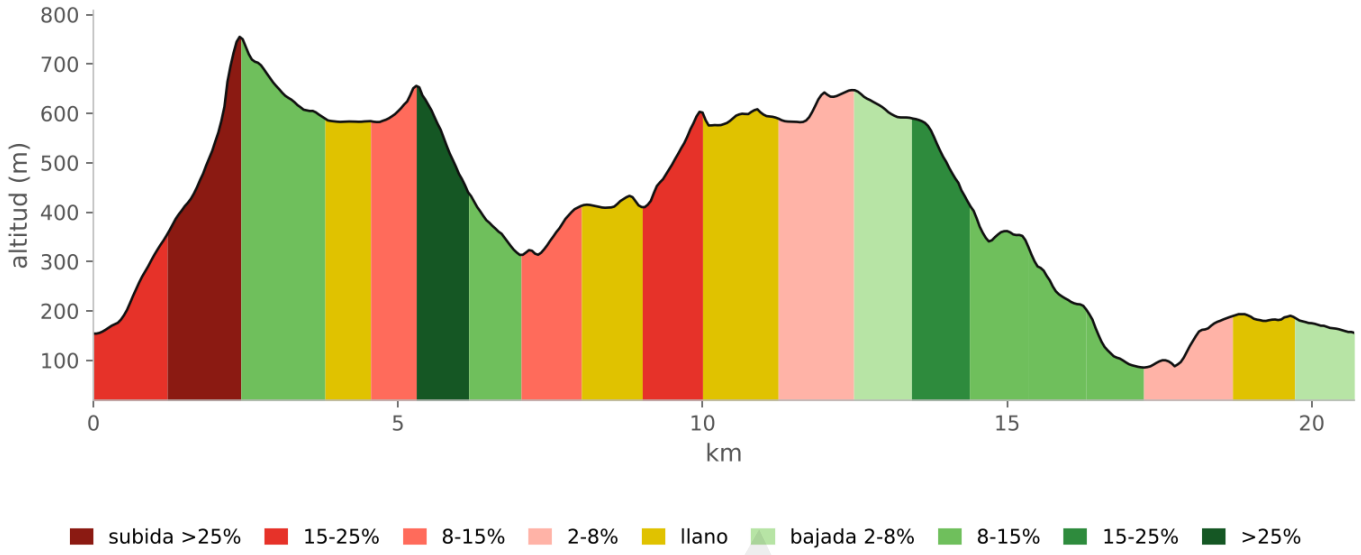


Dónde está en el recorrido completo

# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD



El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.





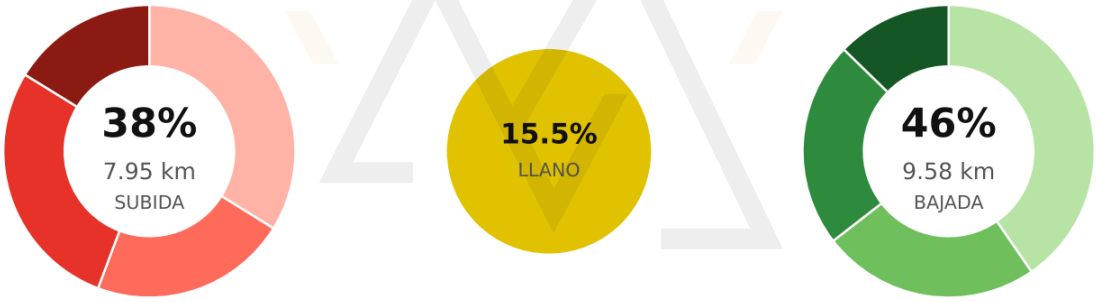


CORRE|MONTES.ES

# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD

CORRE|MONTES.ES

| | | |
|---|---|---|
| **SUBIDAS** | | |
| >25% | 1.29 km | 6.2% |
| 15-25% | 2.23 km | 10.7% |
| 8-15% | 1.74 km | 8.4% |
| 2-8% | 2.69 km | 13.0% |
| **LLANO (<2%)** | | |
| - | 3.21 km | 15.5% |
| **BAJADAS** | | |
| >25% | 1.22 km | 5.9% |
| 15-25% | 2.18 km | 10.5% |
| 8-15% | 2.31 km | 11.1% |
| 2-8% | 3.87 km | 18.7% |

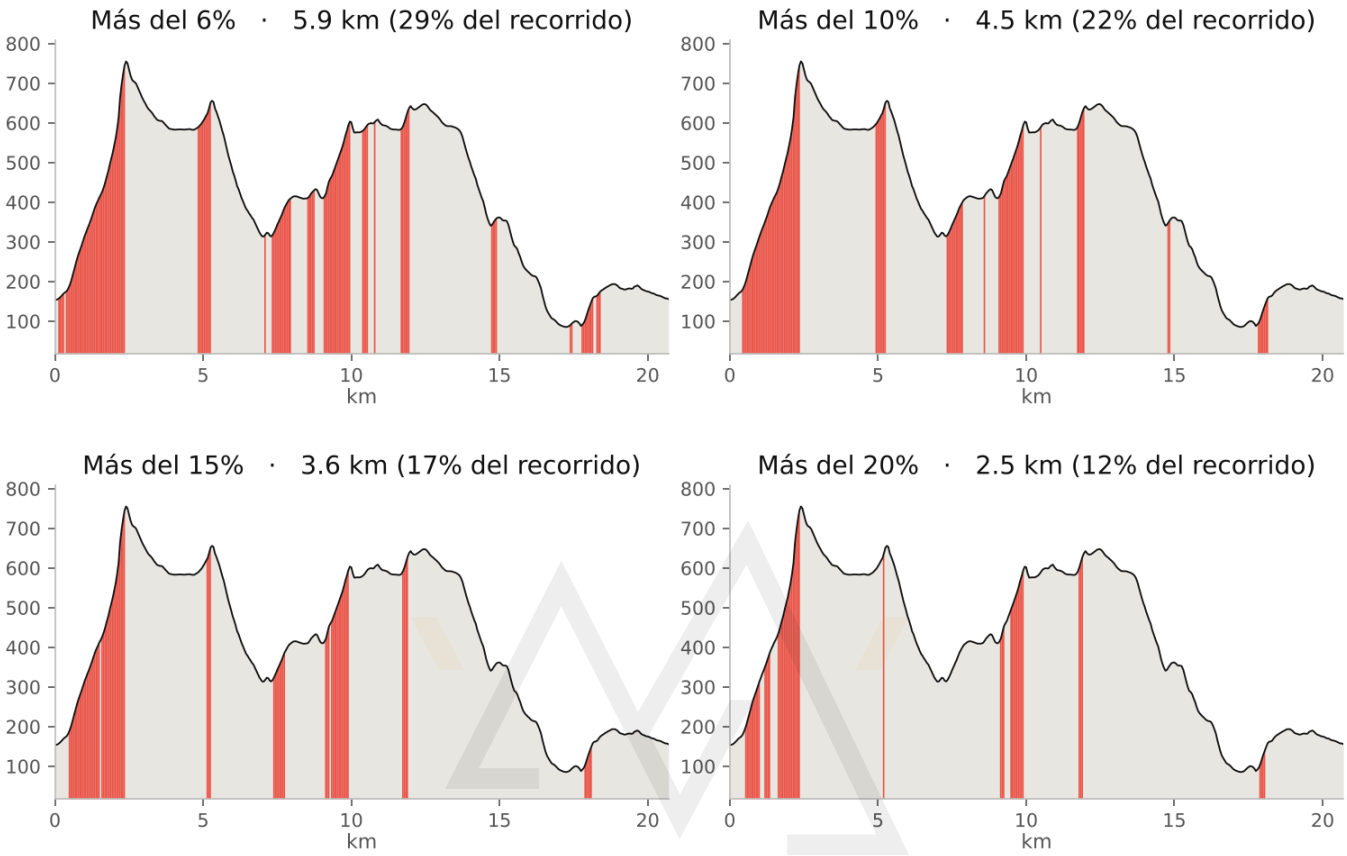



CORRE|MONTES.ES

# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD



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

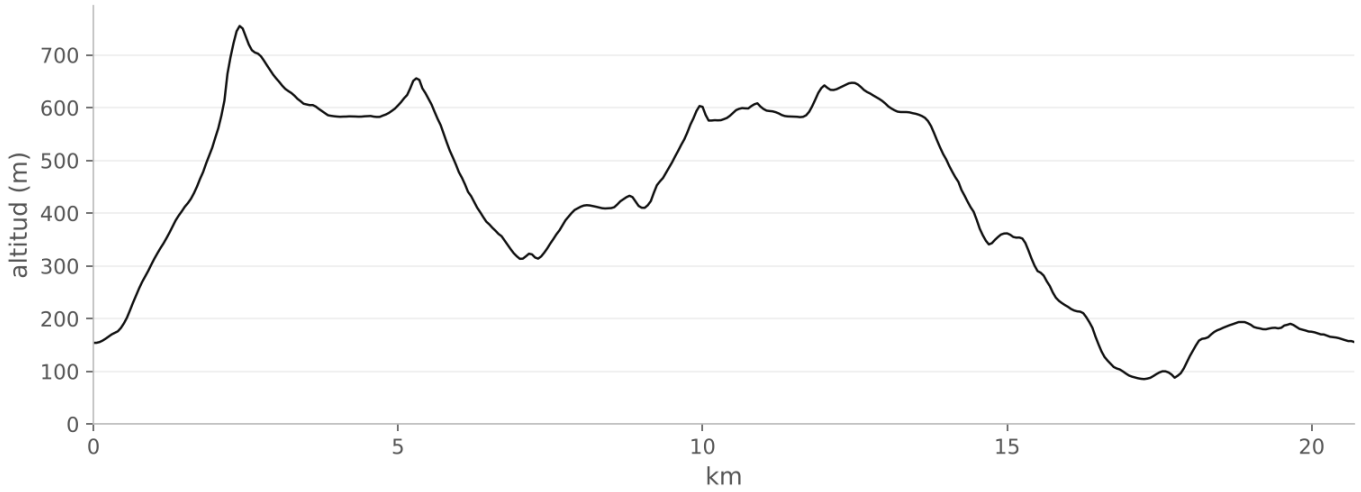



CORRE|MONTES.ES

# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD



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** | 20.7 km | 100% |

*Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 755 m).*

CORRE|MONTES.ES

# EURÁFRICA TRAIL ETAPA 4 JBEL ABYAD

CORRE|MONTES.ES

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 27' 37" |
| **950** | 1h 32' 13" |
| **900** | 1h 37' 21" |
| **850** | 1h 43' 04" |
| **800** | 1h 49' 31" |
| **750** | 1h 56' 49" |
| **700** | 2h 05' 09" |
| **650** | 2h 14' 47" |
| **600** | 2h 26' 01" |
| **550** | 2h 39' 17" |
| **500** | 2h 55' 13" |
| **450** | 3h 14' 41" |
| **400** | 3h 39' 01" |
| **350** | 4h 10' 19" |
| **300** | 4h 52' 02" |

*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**