EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

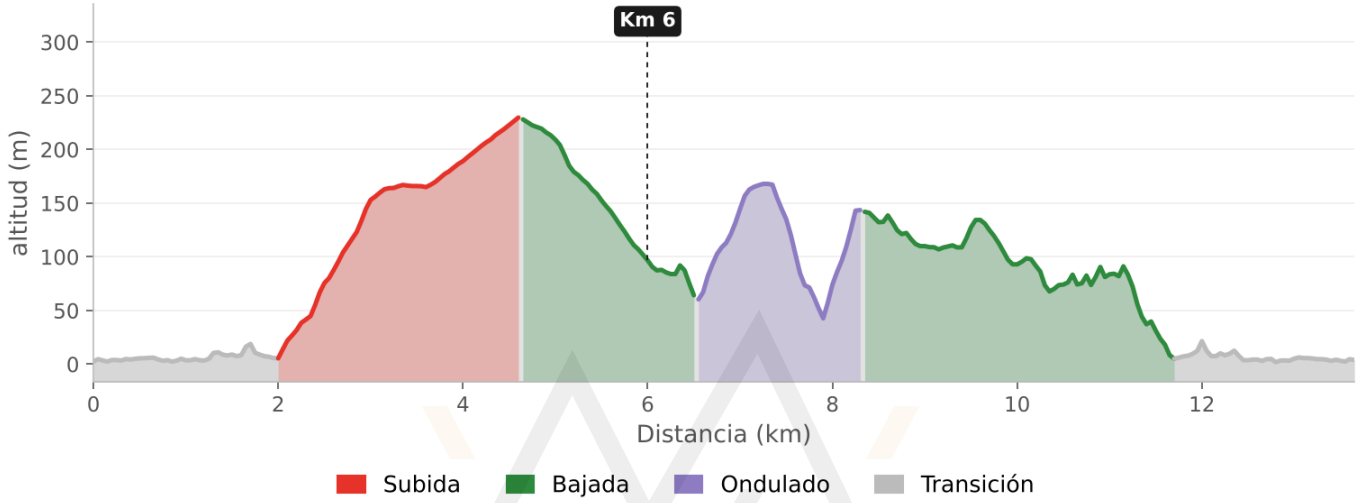
13,68 km · +496 m · –496 m

DUREZA: 36.3 m+/km · BAJA

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.

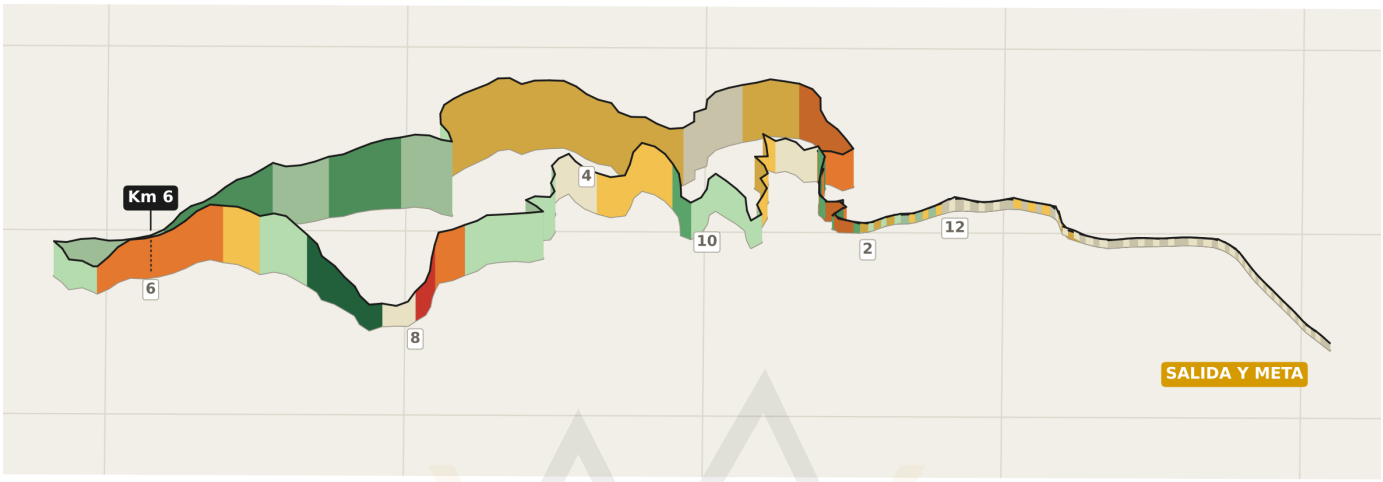


Tramos

#	Tramo	Del km	Al km	Long.	D+	D–	% medio
1	Transición 1	0,00	2,00	2,00	+25	–14	0,6 %
2	Subida 1	2,00	4,62	2,62	+213	–1	8,1 %
3	Bajada 1	4,62	6,54	1,92	+3	–165	-8,6 %
4	Ondulado 1	6,54	8,33	1,79	+193	–116	4,3 %
5	Bajada 2	8,33	11,70	3,37	+48	–181	-5,4 %
6	Transición 2	11,70	13,67	1,97	+14	–19	-0,3 %

EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

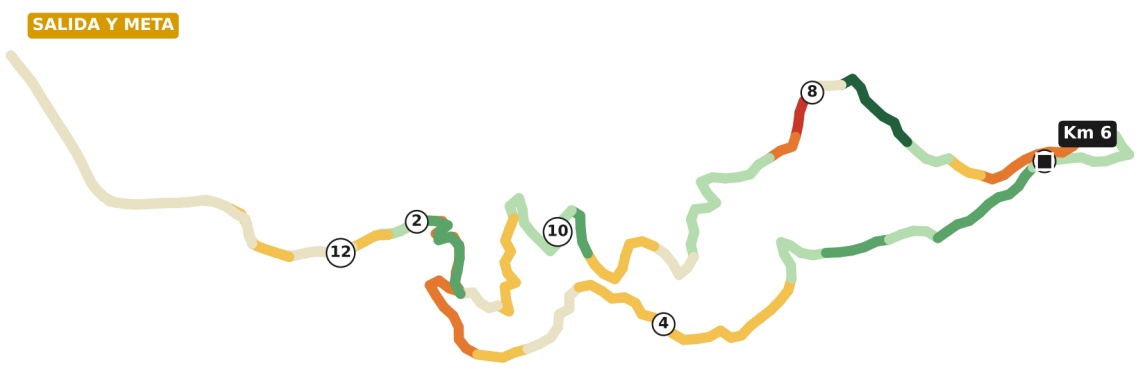
El recorrido levantado con la altura de cada punto y los colores de su pendiente.



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



1 km

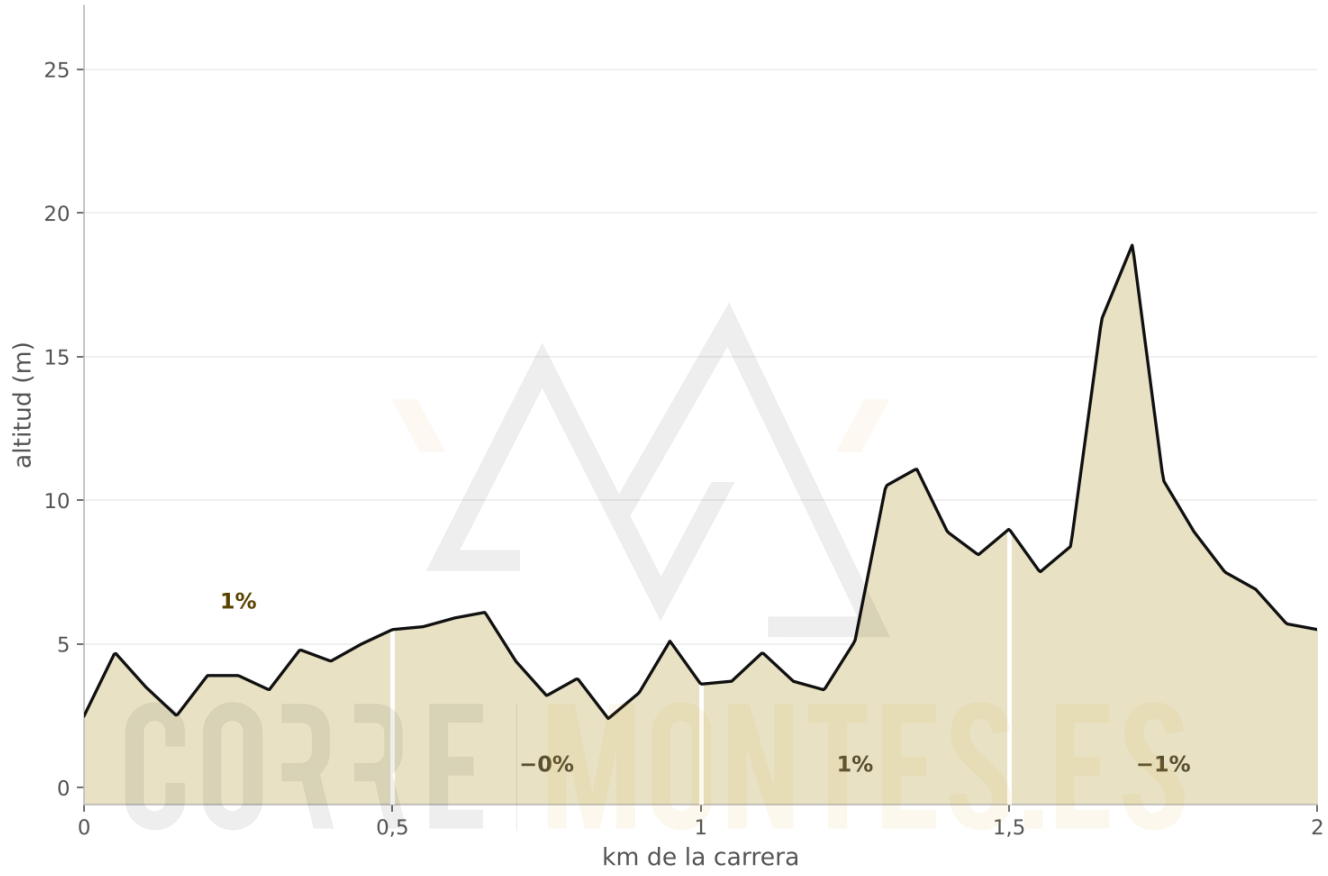
EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

CORRE MONTES.ES

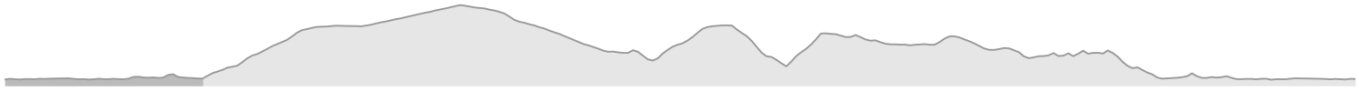
Transición 1

Transición · km 0,00 → 2,00 · 2 → 6 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,00 km	**+25 / –14 m**	**+0,6 %**	**+14 %** km 1,58



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



Dónde está en el recorrido completo

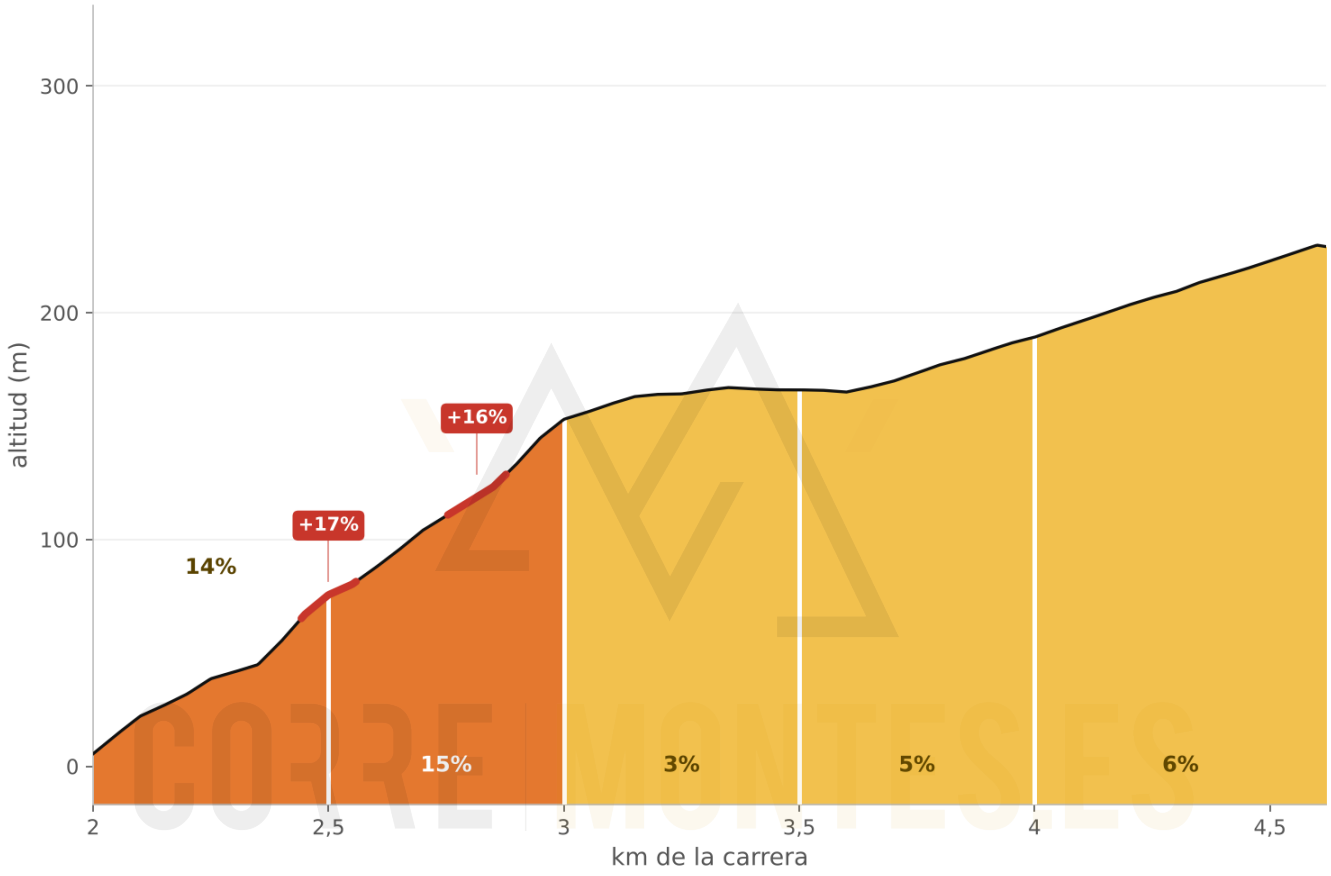
EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

CORRE MONTES.ES

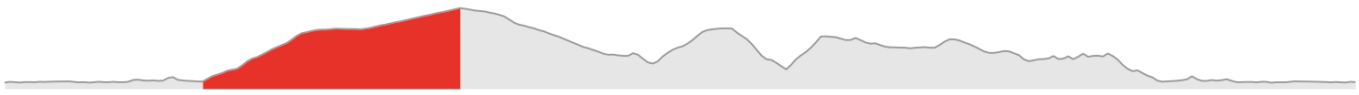
Subida 1

Subida · km 2,00 → 4,62 · 6 → 230 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,62 km	+213 m	+8,1 %	+23 % km 2,36



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

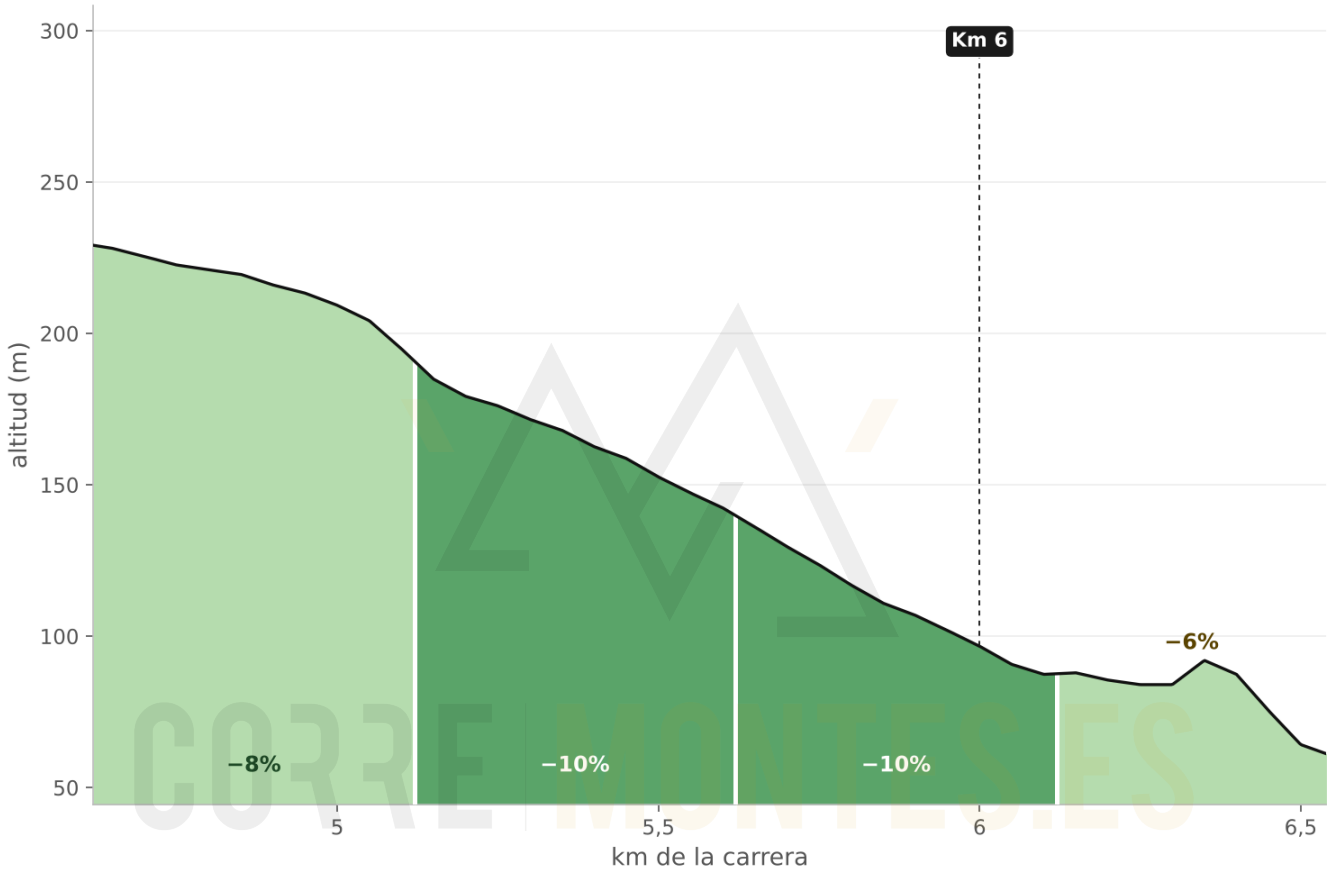


Dónde está en el recorrido completo

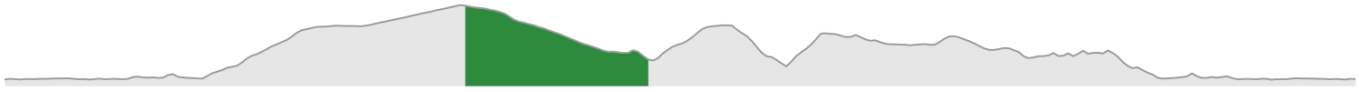
Bajada 1

Bajada · km 4,62 → 6,54 · 230 → 59 m · avituallamiento: Km 6 (km 6,0)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,92 km	–165 m	–8,6 %	–24 % km 6,41



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

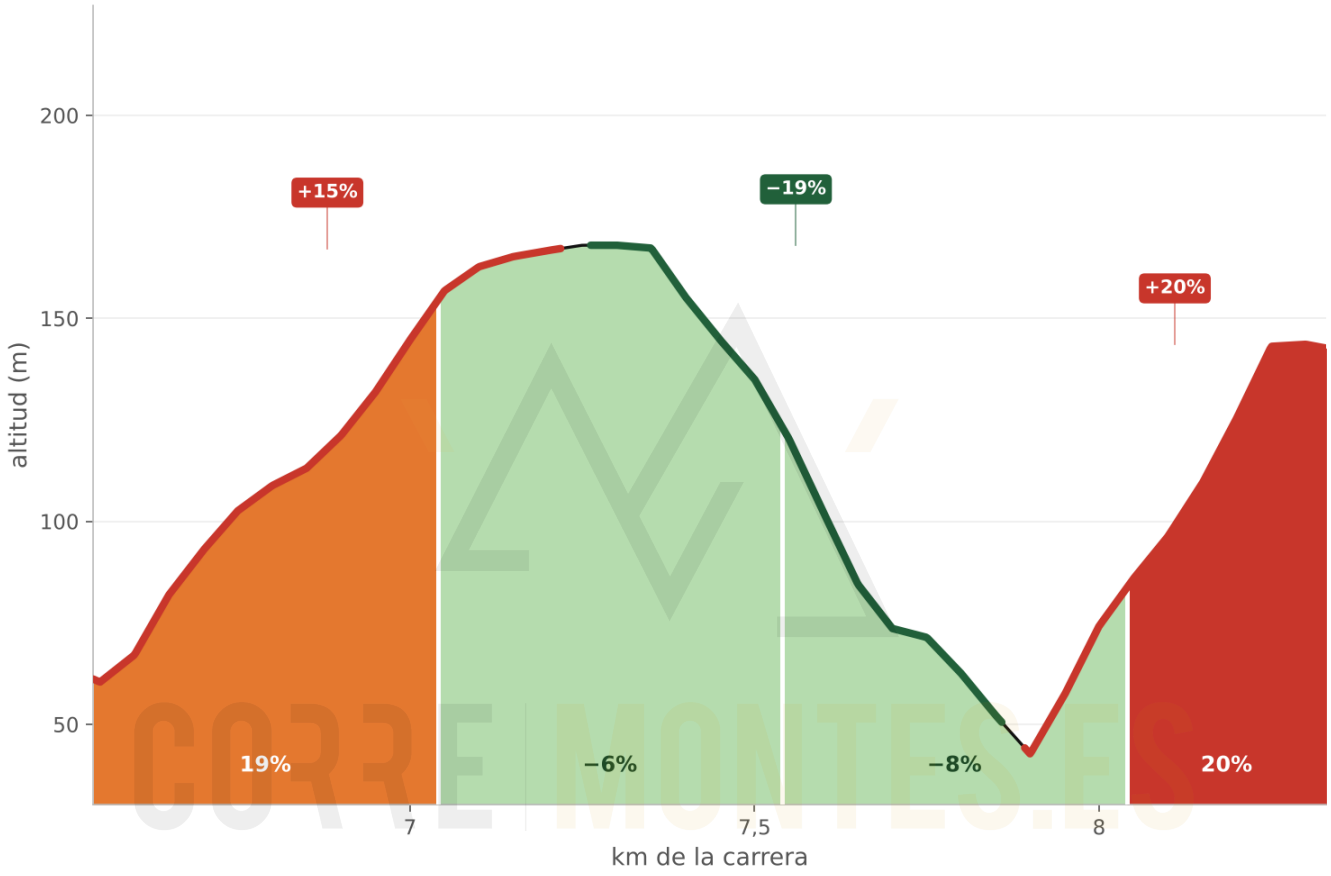


Dónde está en el recorrido completo

Ondulado 1

Ondulado · km 6,54 → 8,33 · 59 → 143 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,79 km	+193 / –116 m	+4,3 %	–36 % km 7,57



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

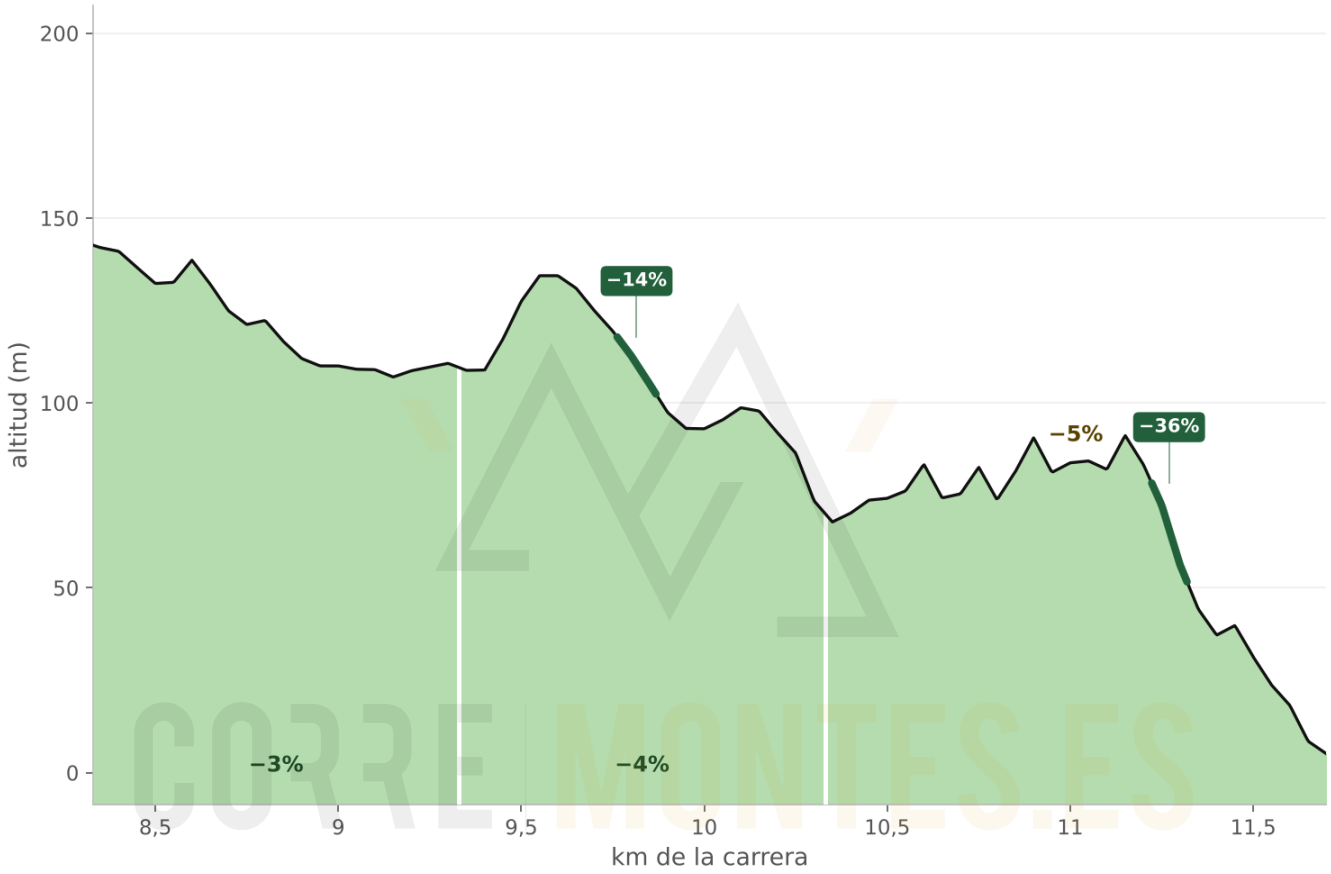


Dónde está en el recorrido completo

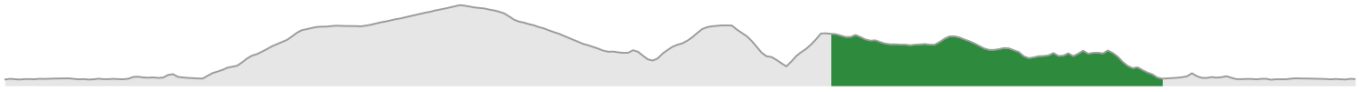
Bajada 2

Bajada · km 8,33 → 11,70 · 143 → 5 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,37 km	–181 m y +48 m	–5,4 %	–32 % km 11,22



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

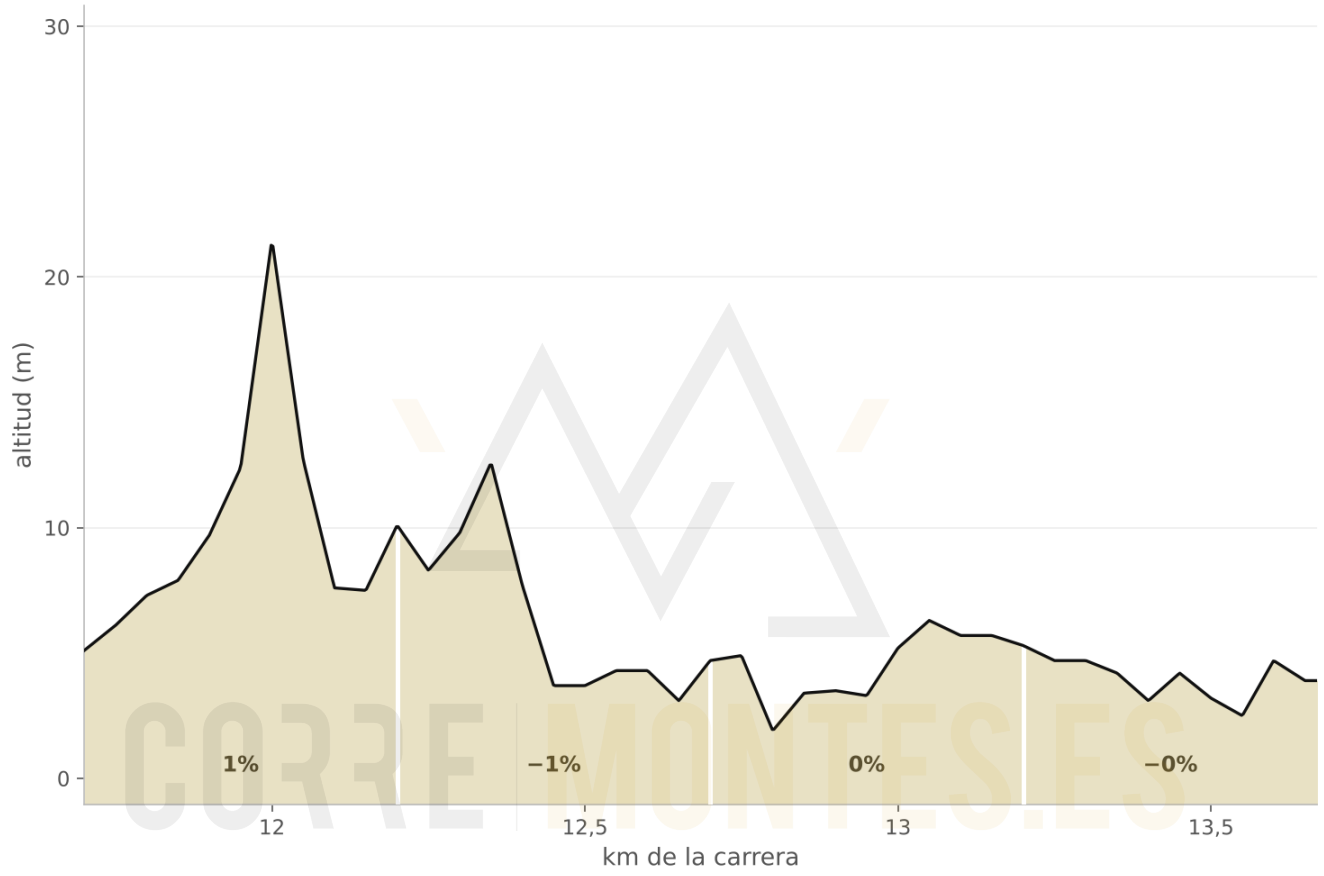


Dónde está en el recorrido completo

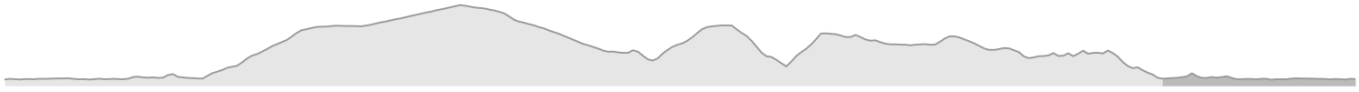
Transición 2

Transición · km 11,70 → 13,67 · 5 → 3 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,97 km	+14 / –19 m	–0,3 %	–14 % km 12,00



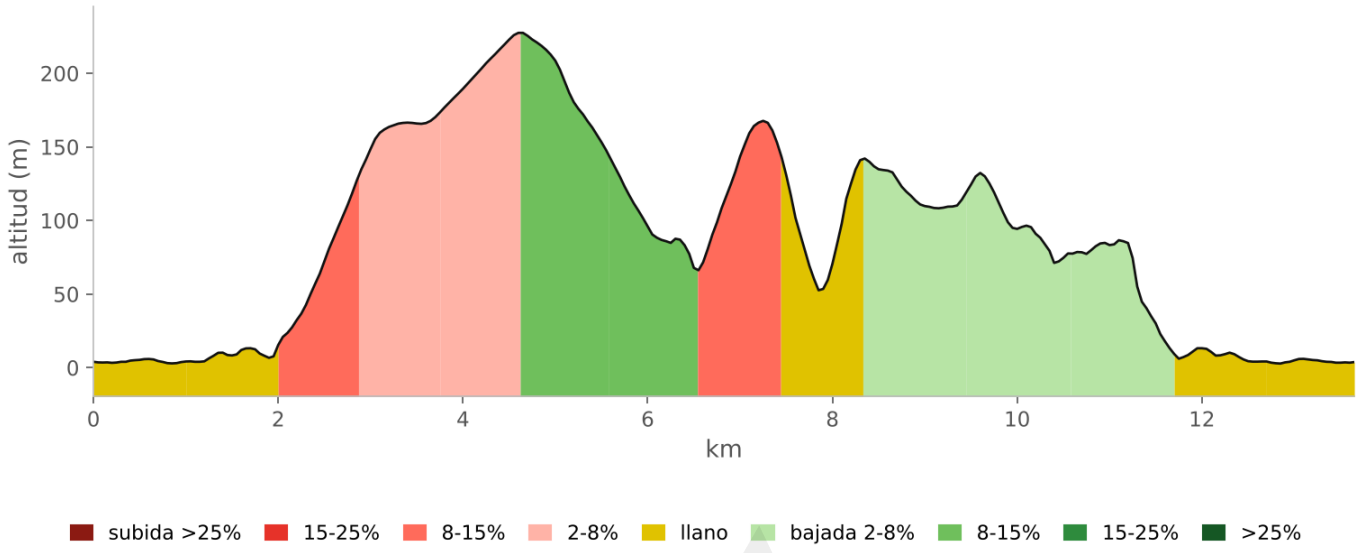
Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada 500 m.



Dónde está en el recorrido completo

EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.

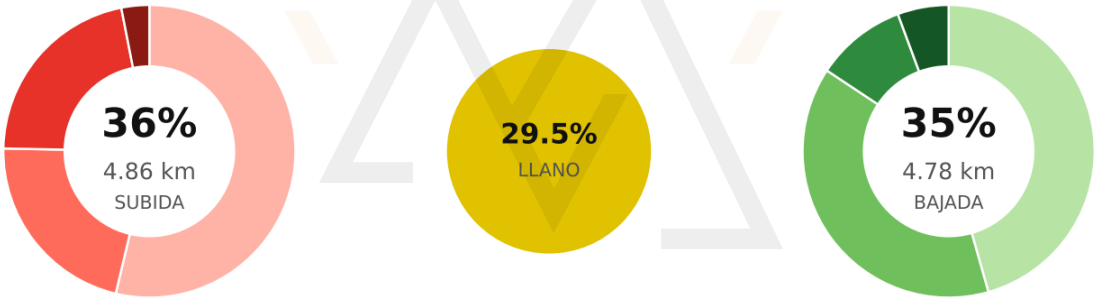


subida >25% 15-25% 8-15% 2-8% llano bajada 2-8% 8-15% 15-25% >25%

EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

CORRE|MONTES.ES

SUBIDAS		
>25%	0.15 km	1.1%
15-25%	1.05 km	7.7%
8-15%	1.05 km	7.7%
2-8%	2.61 km	19.1%
LLANO (<2%)		
-	4.03 km	29.5%
BAJADAS		
>25%	0.27 km	2.0%
15-25%	0.48 km	3.5%
8-15%	1.85 km	13.5%
2-8%	2.18 km	15.9%



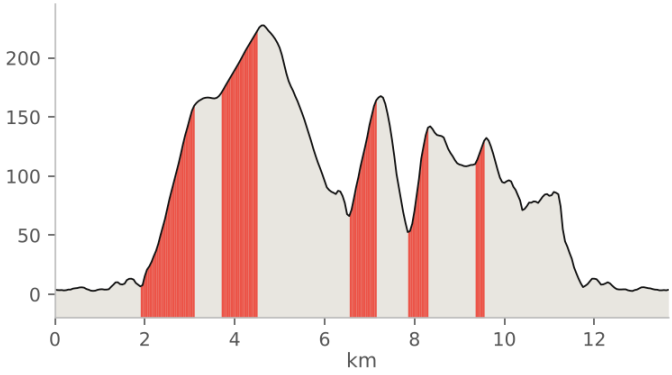
CORRE|MONTES.ES

EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

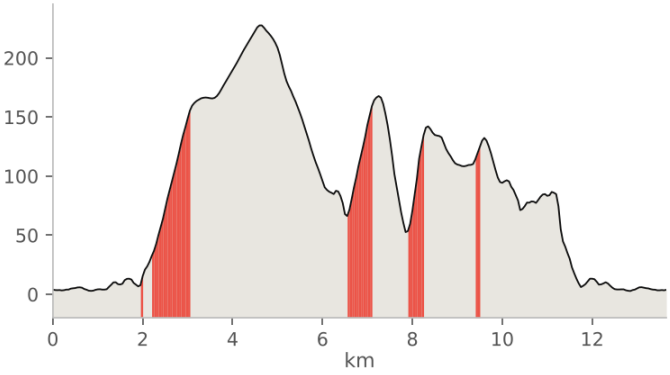
CORRE|MONTES.ES

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

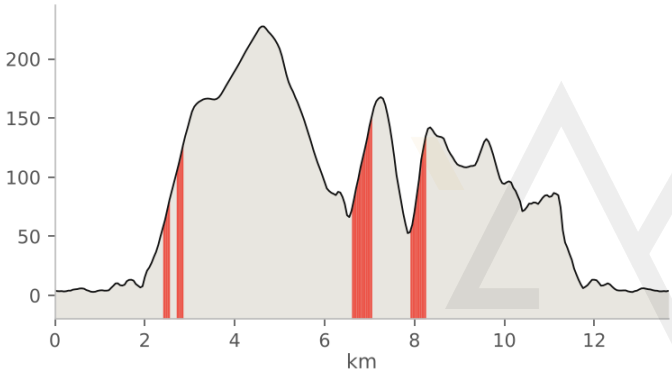
Más del 6% · 3.3 km (24% del recorrido)



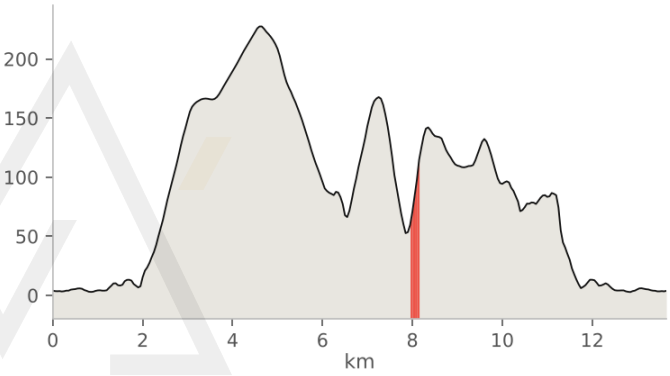
Más del 10% · 1.9 km (14% del recorrido)



Más del 15% · 1.1 km (8% del recorrido)



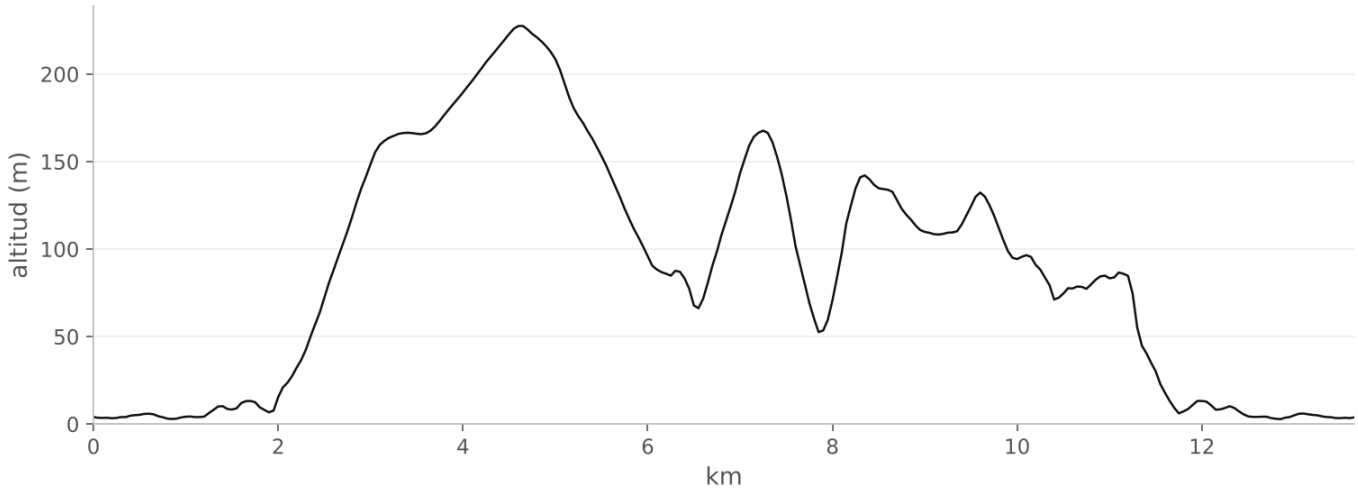
Más del 20% · 0.2 km (1% del recorrido)



CORRE|MONTES.ES

EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

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	13.7 km	100%

Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 228 m).

EURÁFRICA TRAIL ETAPA 5 M'DIQ

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	47' 19"
950	49' 49"
900	52' 35"
850	55' 40"
800	59' 09"
750	1h 03' 05"
700	1h 07' 36"
650	1h 12' 48"
600	1h 18' 52"
550	1h 26' 02"
500	1h 34' 38"
450	1h 45' 09"
400	1h 58' 18"
350	2h 15' 12"
300	2h 37' 44"

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