SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

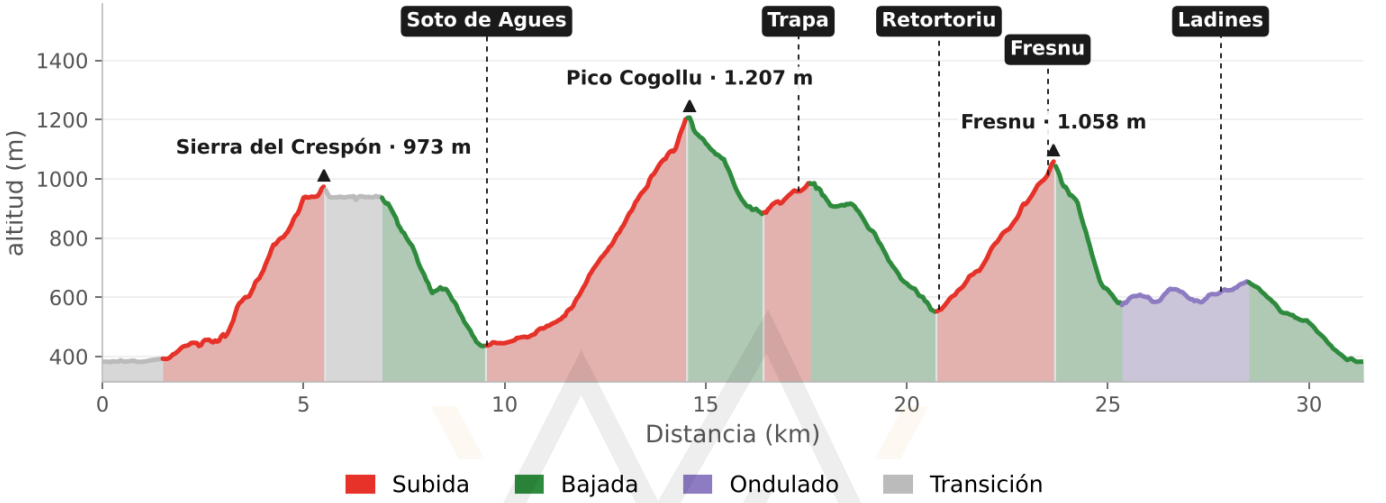
31,38 km · +2.082 m · –2.082 m · salida 09:00

DUREZA: 66.3 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.



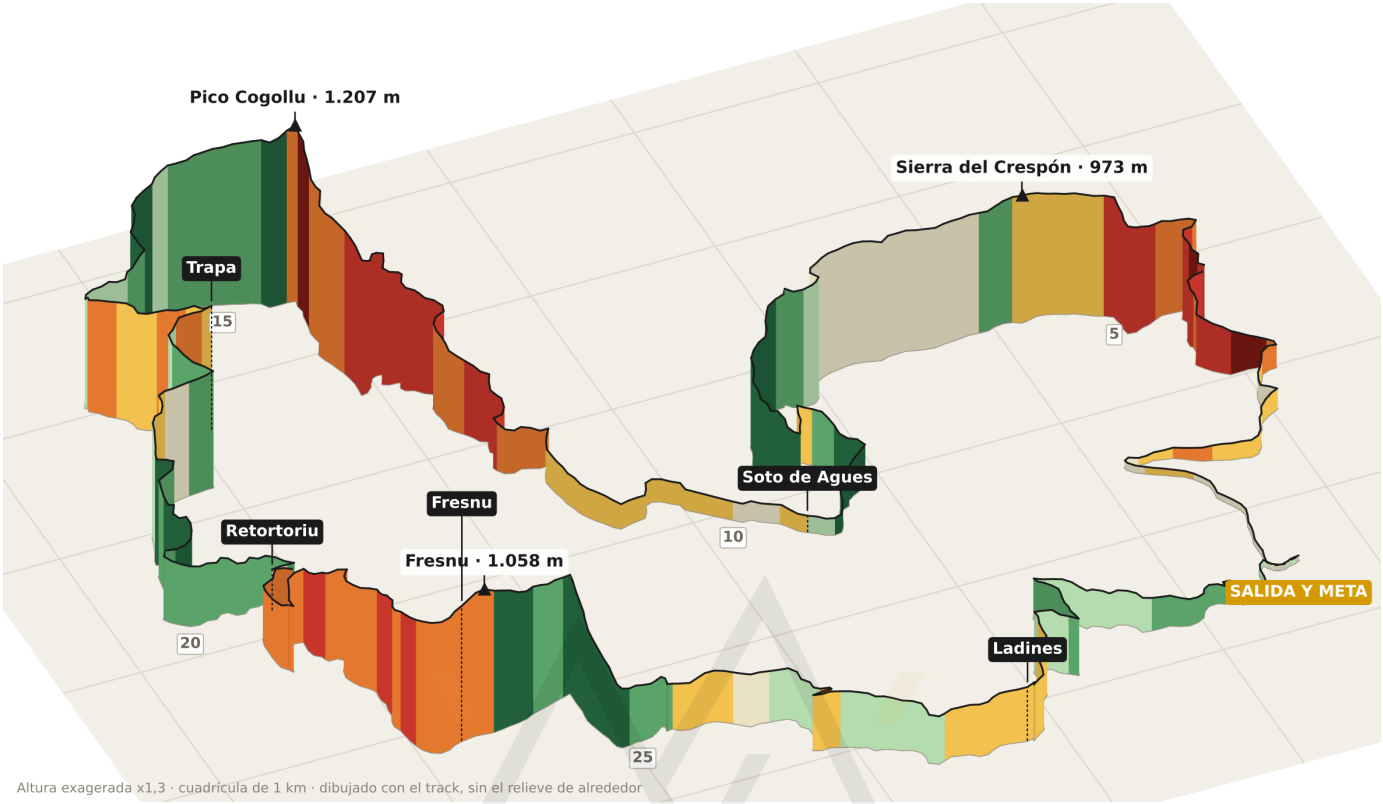
Tramos

#	Tramo	Del km	Al km	Long.	D+	D–	% medio
1	Transición 1	0,00	1,50	1,50	+13	–3	0,6 %
2	**Sierra del Crespón**	**1,50**	**5,52**	**4,02**	**+576**	**–5**	**14,3 %**
3	Transición 2	5,52	6,95	1,43	+6	–36	-2,1 %
4	Bajada 1	6,95	9,51	2,56	+6	–503	-19,7 %
5	**Pico Cogollu**	**9,51**	**14,53**	**5,02**	**+762**	**–3**	**15,2 %**
6	Bajada 2	14,53	16,43	1,90	+1	–310	-16,3 %
7	Subida 3	16,43	17,60	1,17	+95	–0	8,1 %
8	Bajada 3	17,60	20,72	3,12	+6	–432	-13,9 %
9	**Fresnu**	**20,72**	**23,69**	**2,97**	**+488**	**–0**	**16,4 %**
10	Bajada 4	23,69	25,35	1,66	+0	–462	-27,8 %
11	Ondulado 1	25,35	28,50	3,15	+129	–63	2,1 %
12	Bajada 5	28,50	31,37	2,87	+0	–266	-9,3 %

SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

CORRE|MONTES.ES

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



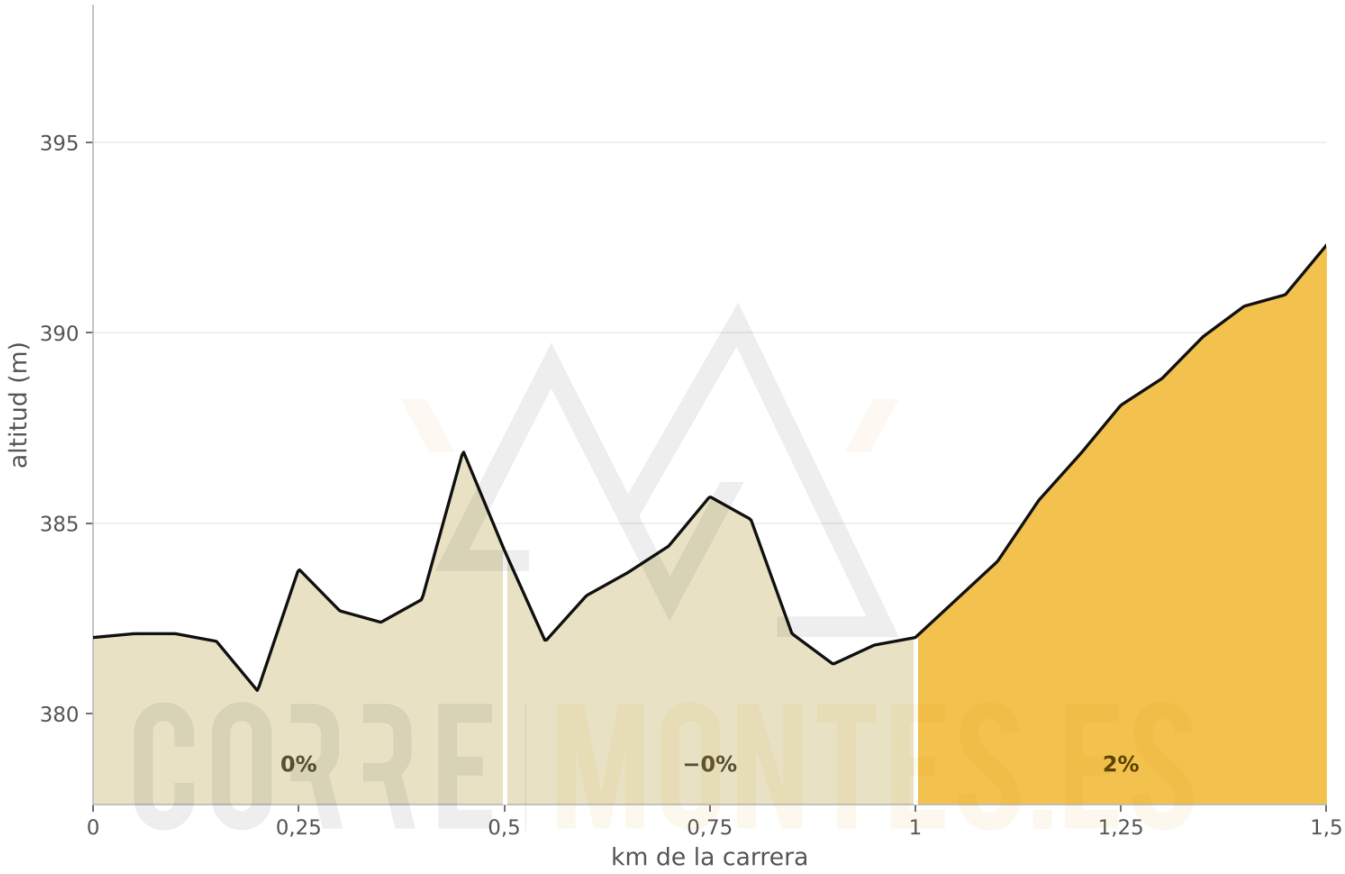
Desde arriba



Transición 1

Transición · km 0,00 → 1,50 · 382 → 392 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,50 km	**+13 / –3 m**	**+0,7 %**	**–5 %** km 0,46



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

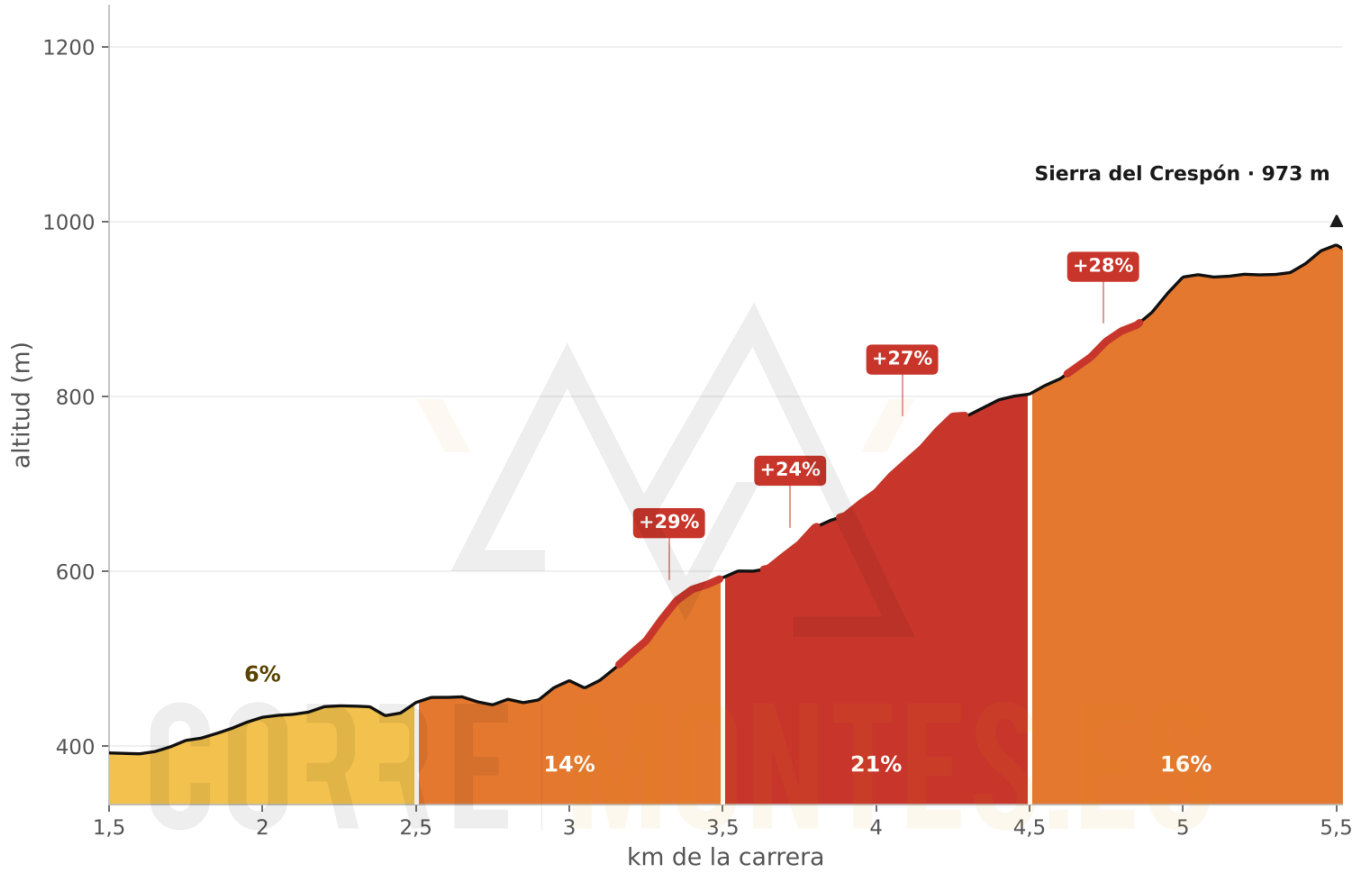


Dónde está en el recorrido completo

Sierra del Crespón

Subida · desde Villamorey · km 1,50 → 5,52 · 392 → 970 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
4,02 km	+576 m	+14,3 %	+46 % km 3,26



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

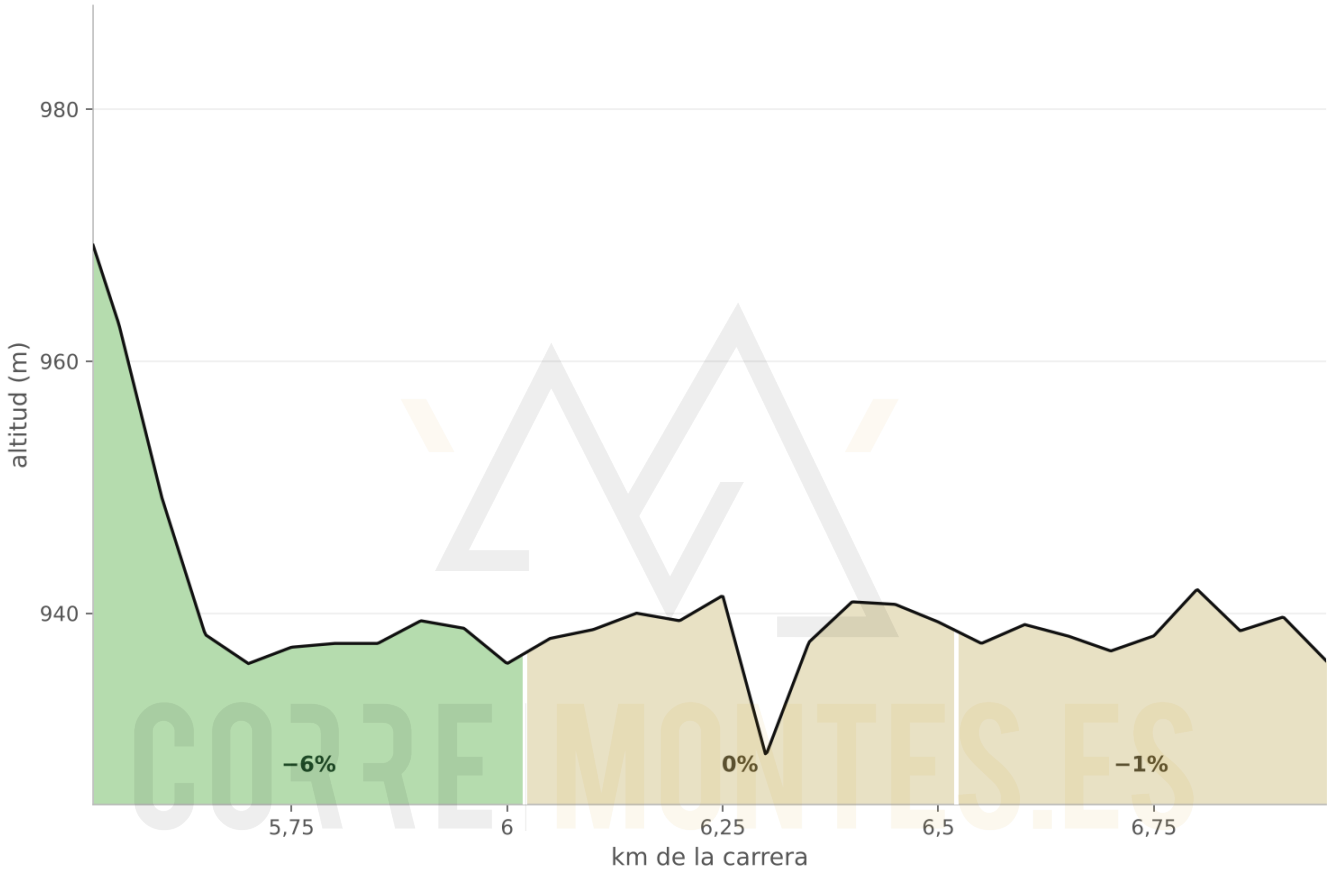


Dónde está en el recorrido completo

Transición 2

Transición · km 5,52 → 6,95 · 970 → 936 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,43 km	**+6 / –36 m**	**–2,1 %**	**–25 %** km 5,53



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



Dónde está en el recorrido completo

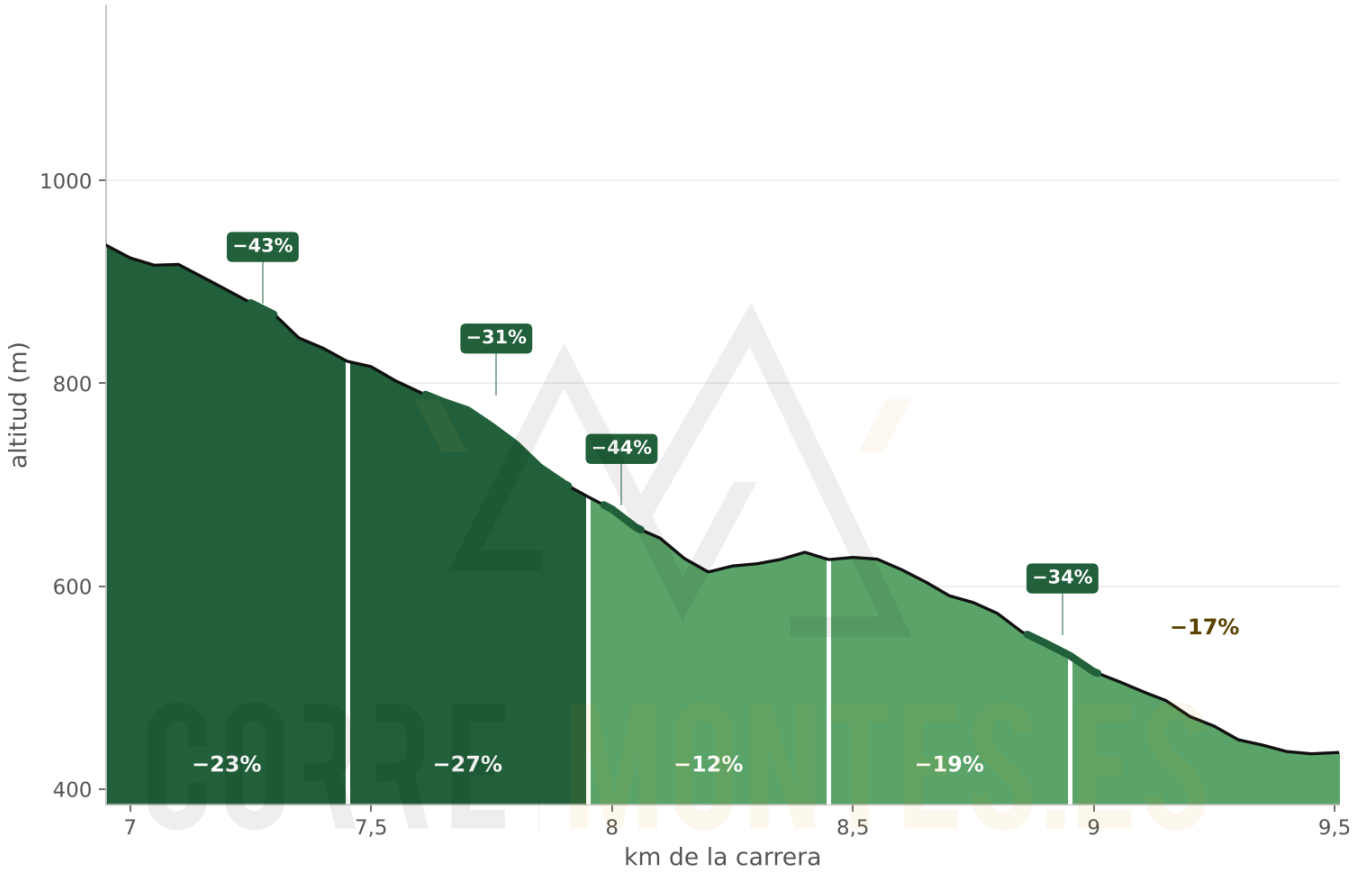
SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

CORRE MONTES.ES

Bajada 1

Bajada · km 6,95 → 9,51 · 936 → 436 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,56 km	–503 m	–19,7 %	–46 % km 7,72



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

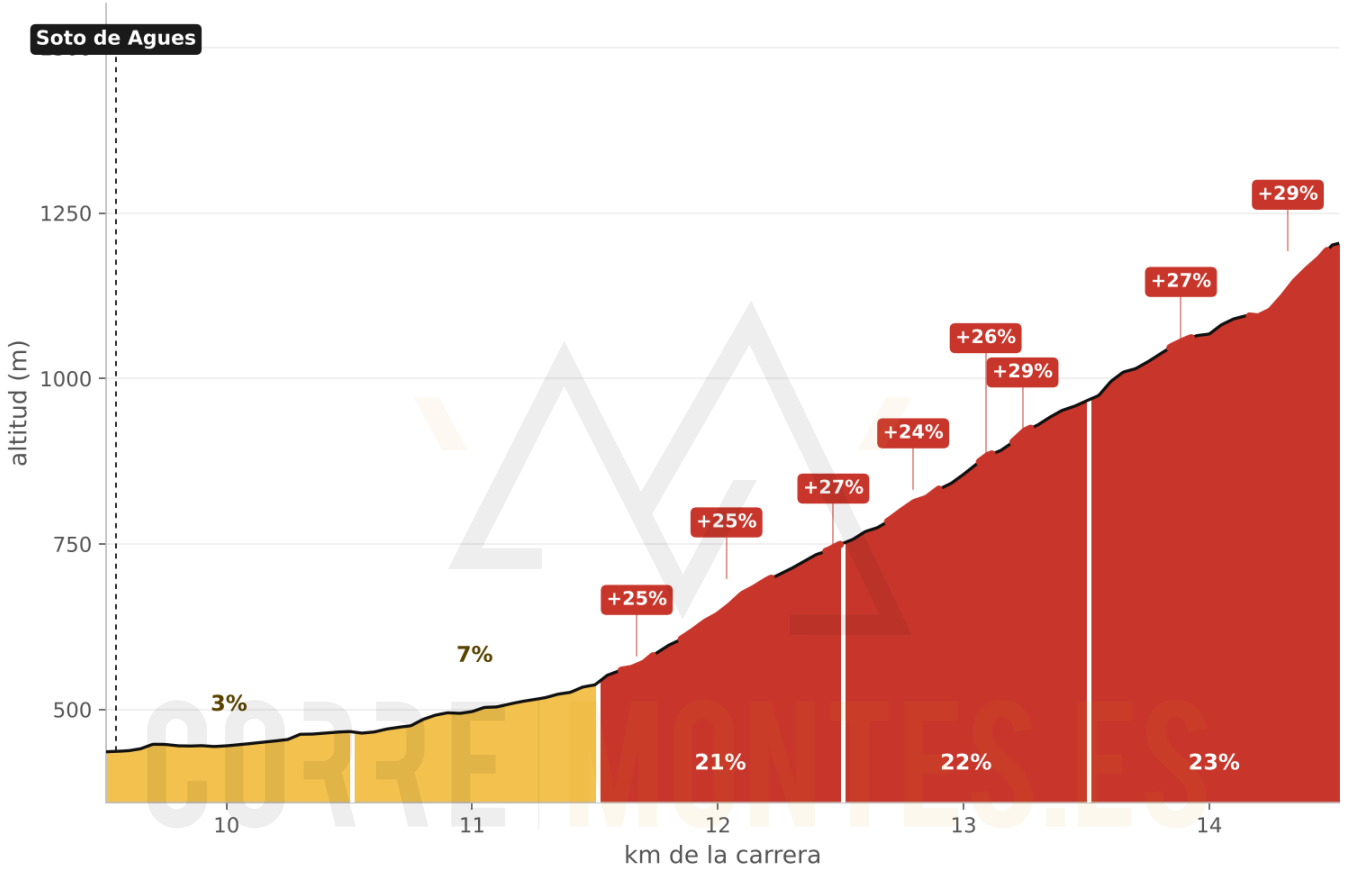


Dónde está en el recorrido completo

Pico Cogollu

Subida · desde Soto de Agues · km 9,51 → 14,53 · 436 → 1.205 m · avituallamiento: Soto de Agues (km 9,6)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
5,02 km	**+762 m**	**+15,2 %**	**+46 %** km 14,27



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

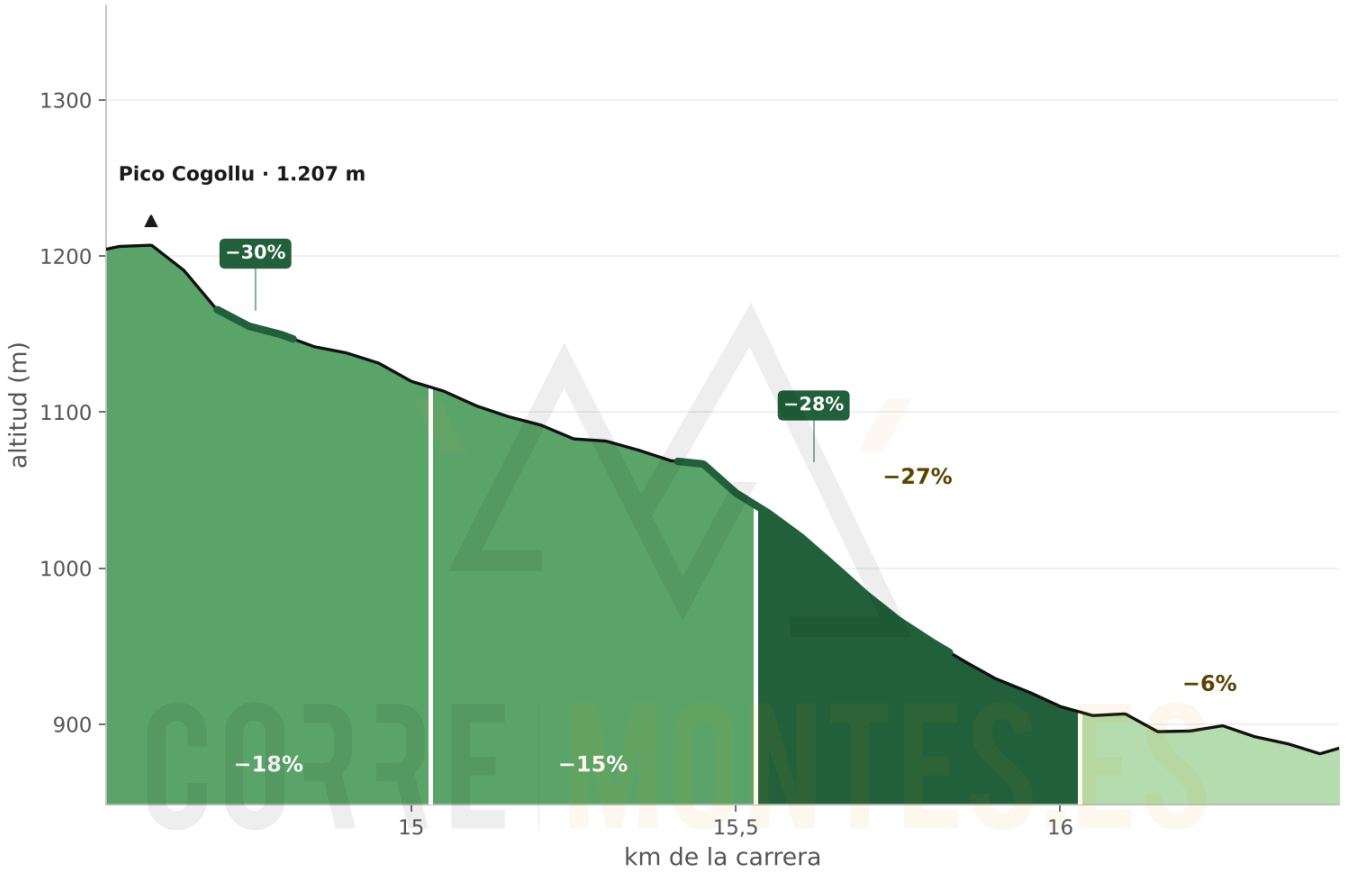


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 2

Bajada · km 14,53 → 16,43 · 1.205 → 883 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,90 km	–310 m	–16,3 %	–45 % km 14,61



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



Dónde está en el recorrido completo

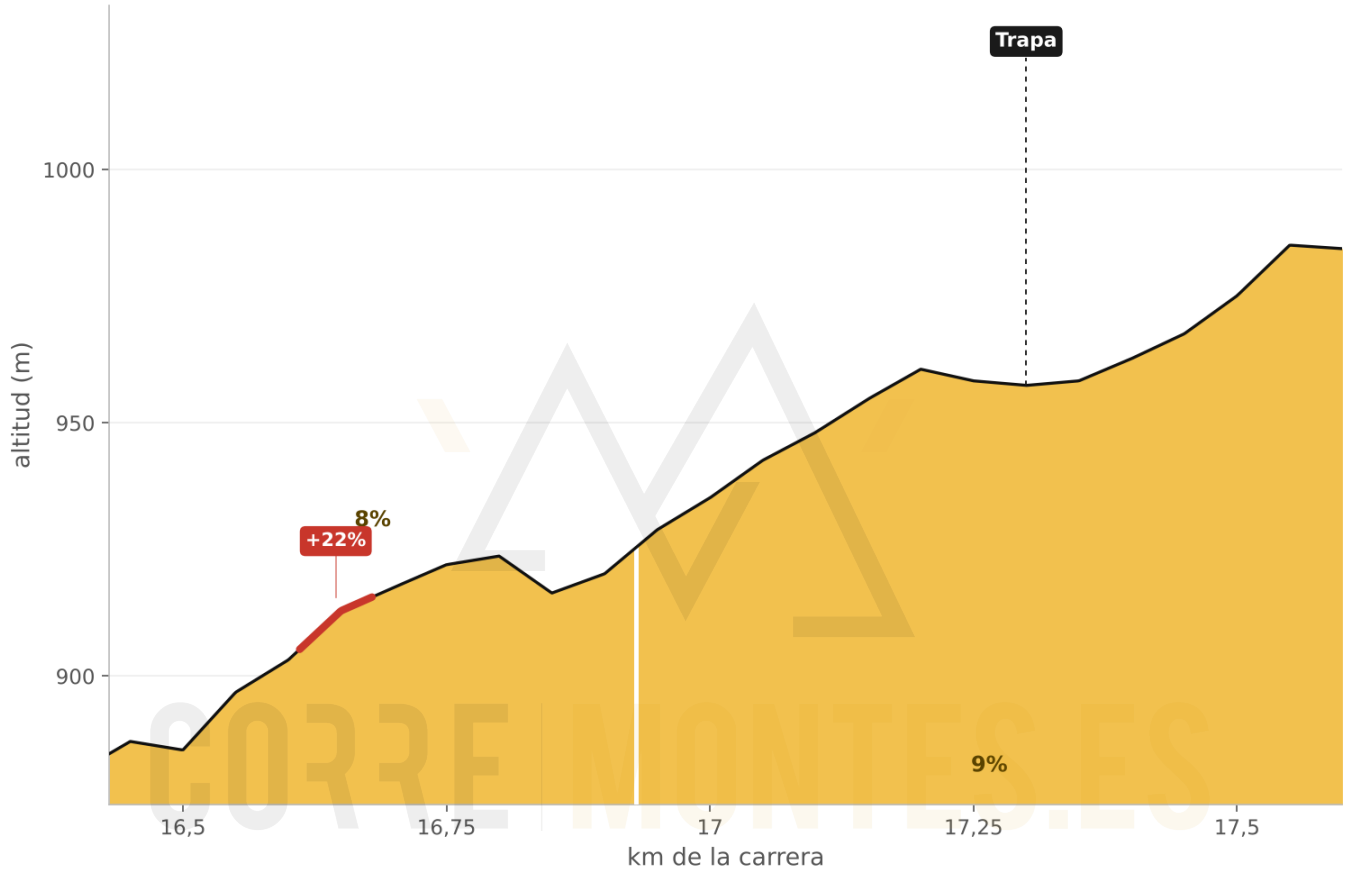
SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

CORRE MONTES.ES

Subida 3

Subida · km 16,43 → 17,60 · 883 → 984 m · avituallamiento: Trapa (km 17,3)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,17 km	**+95 m**	**+8,1 %**	**+19 %** km 16,54



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

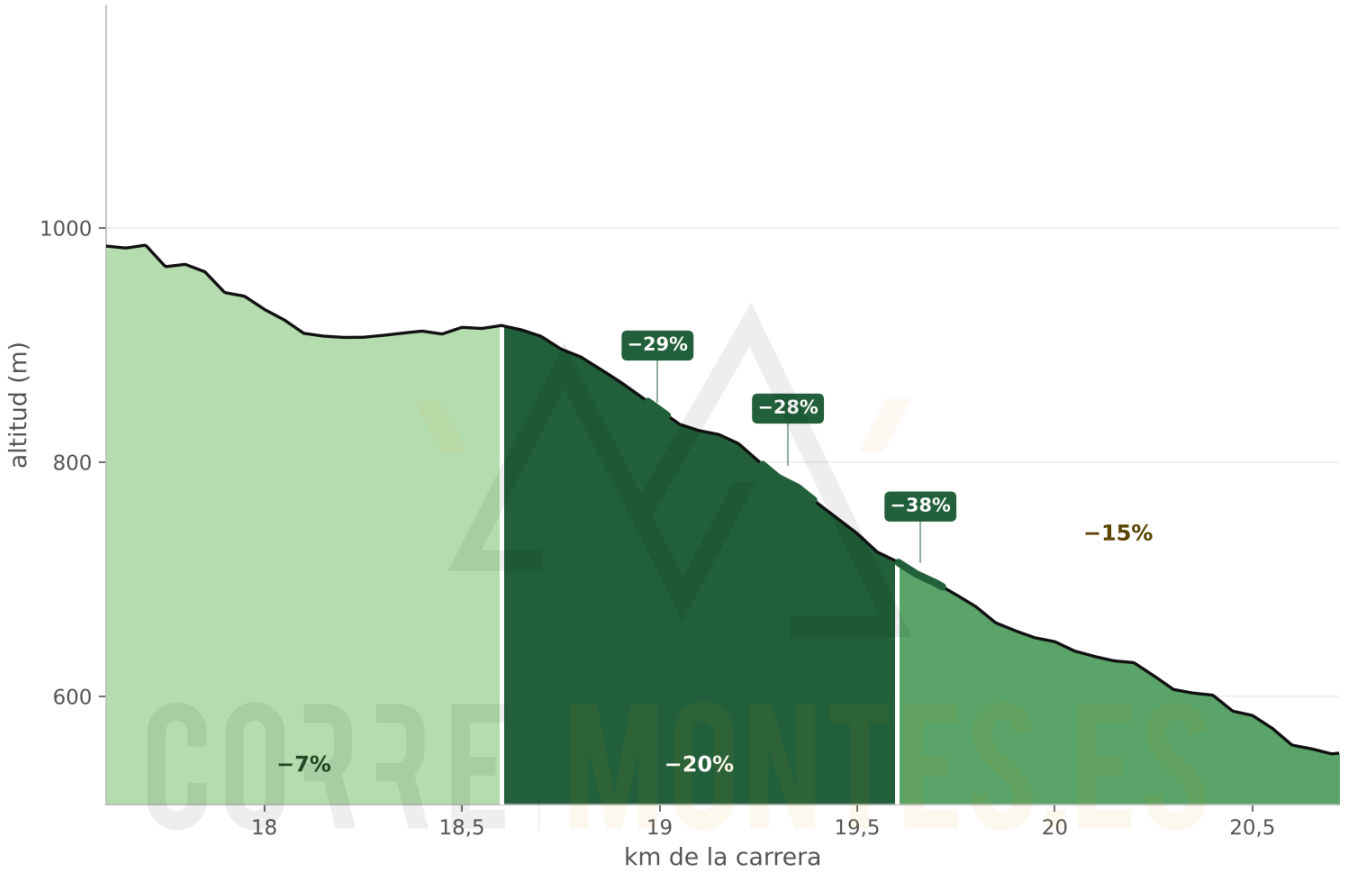


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 3

Bajada · km 17,60 → 20,72 · 984 → 551 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,12 km	–432 m	–13,9 %	–30 % km 19,44



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

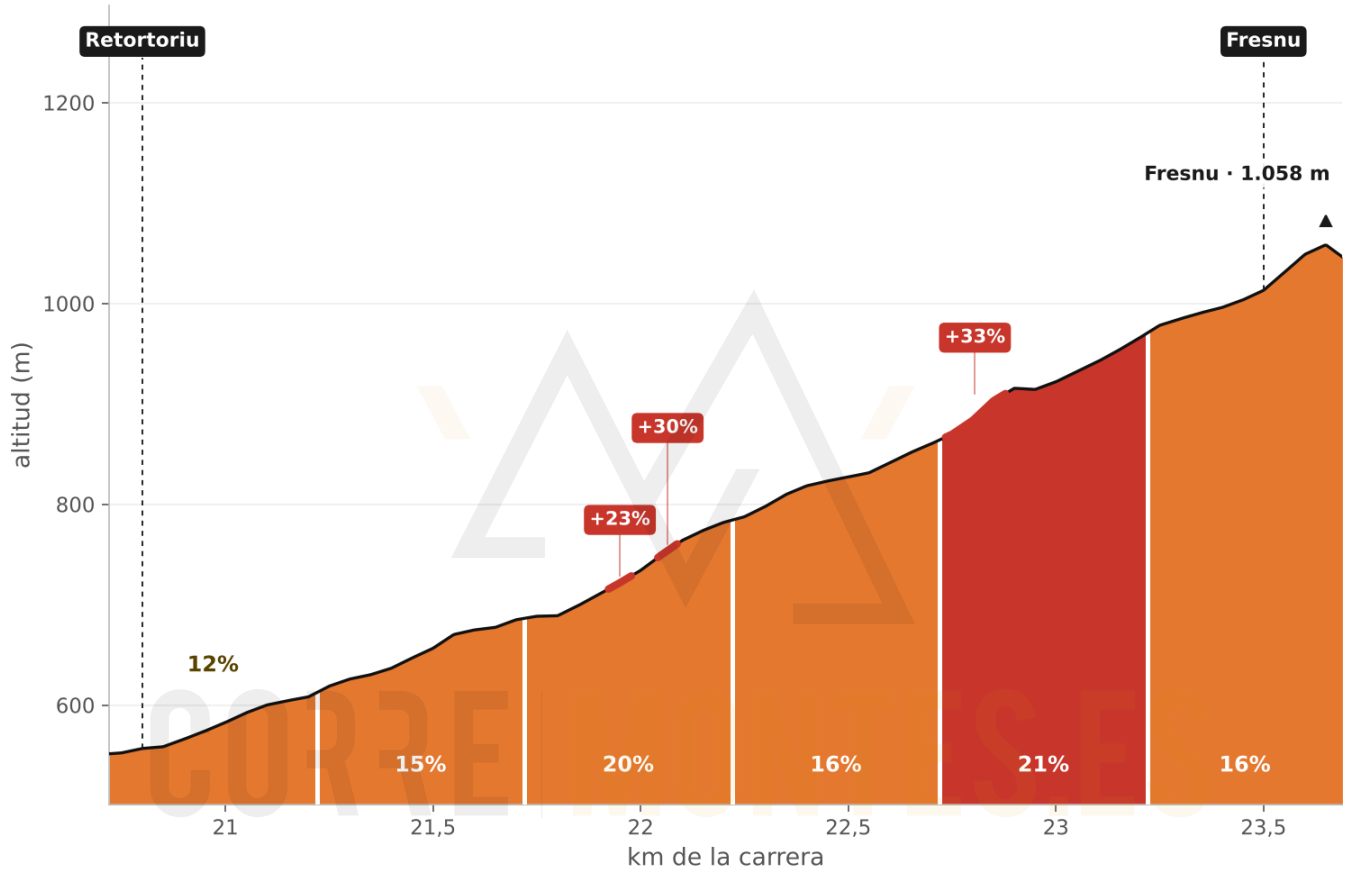


Dónde está en el recorrido completo

Fresnu

Subida · desde Retortoriu · km 20,72 → 23,69 · 551 → 1.045 m · avituallamiento: Retortoriu (km 20,8), Fresnu (km 23,5)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,97 km	**+488 m**	**+16,4 %**	**+37 %** km 23,52



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

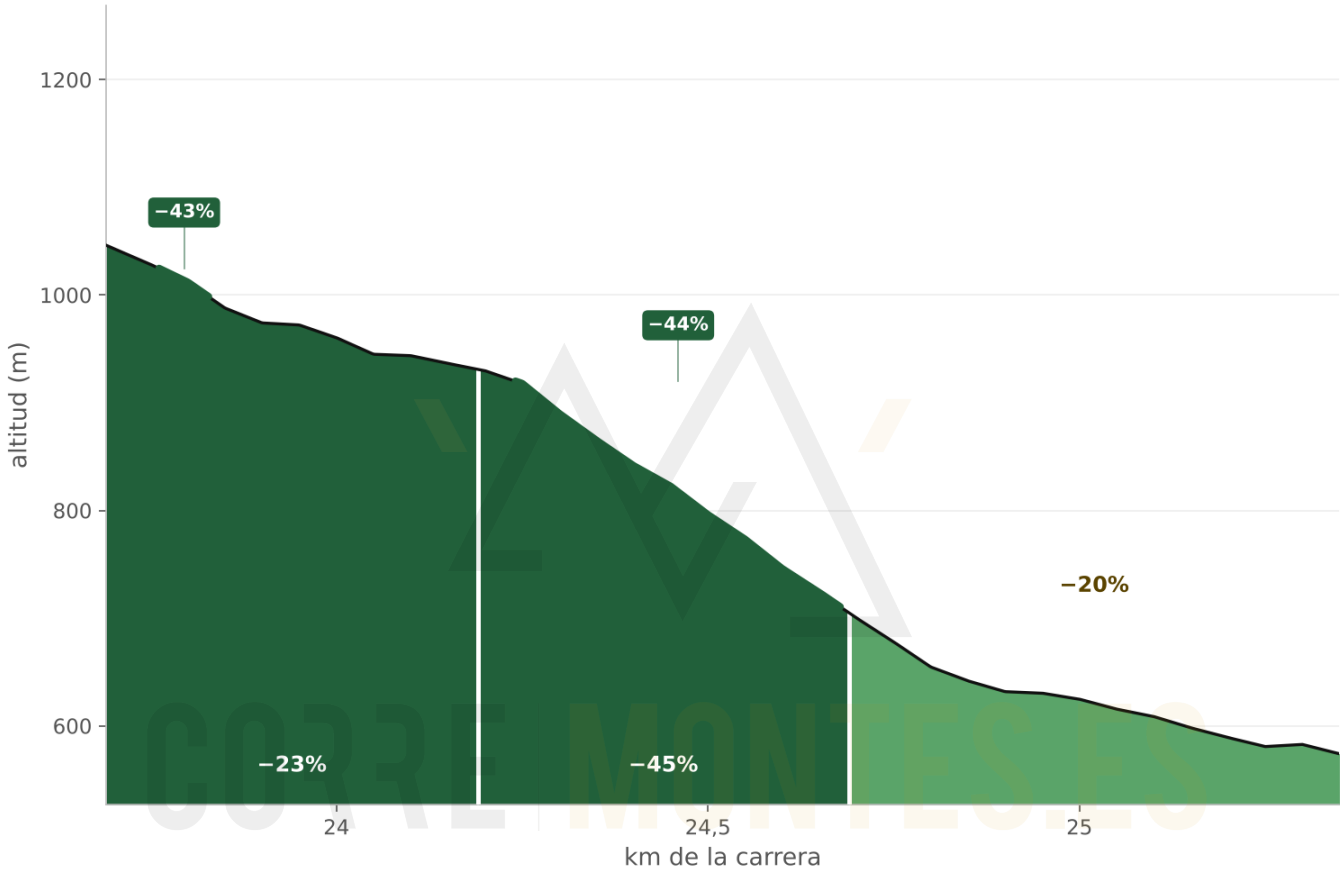


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 4

Bajada · km 23,69 → 25,35 · 1.045 → 574 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,66 km	–462 m	–27,8 %	–54 % km 24,53



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

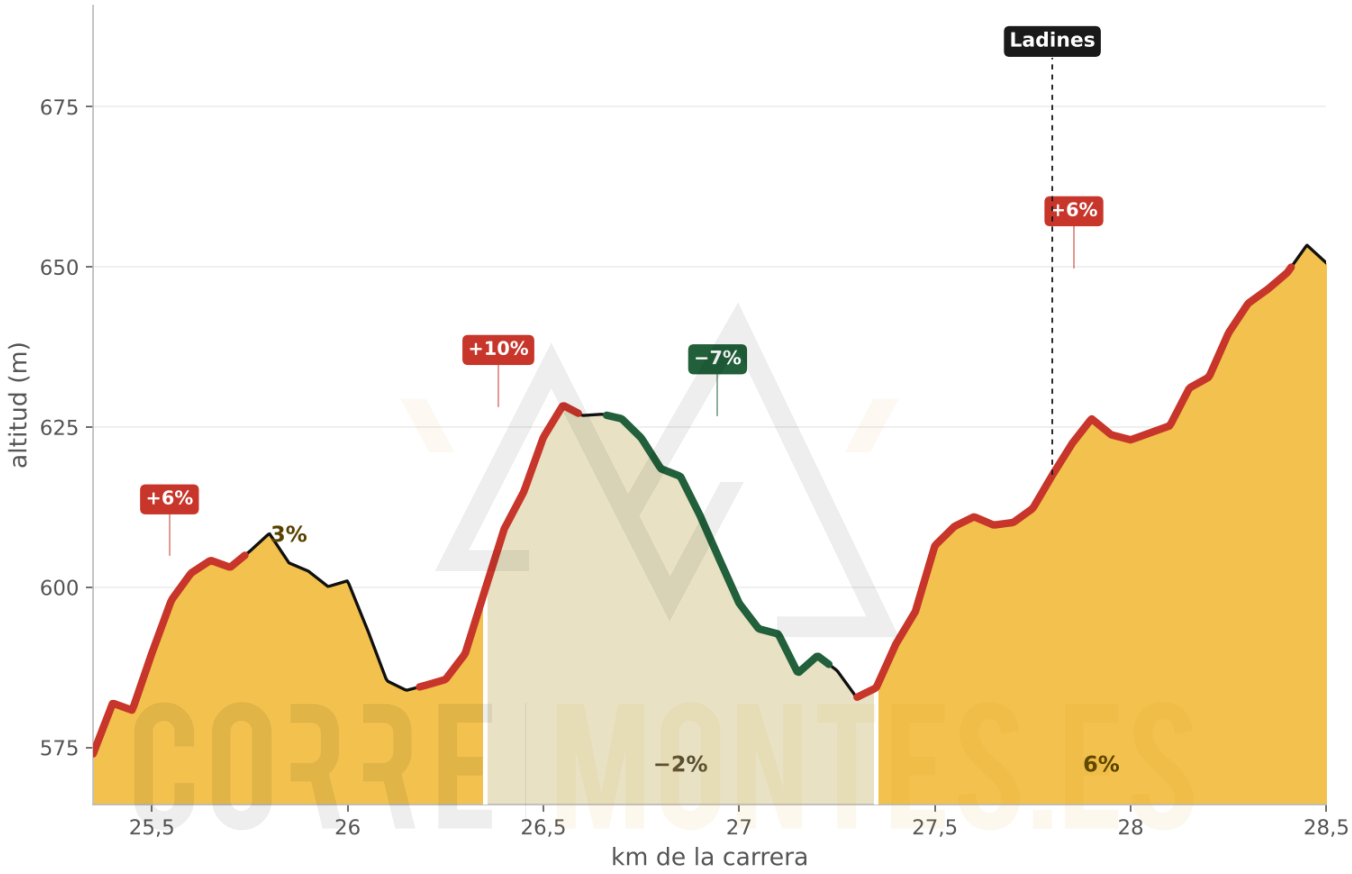


Dónde está en el recorrido completo

Ondulado 1

Ondulado · km 25,35 → 28,50 · 574 → 651 m · avituallamiento: Ladines (km 27,8)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,15 km	**+129 / –63 m**	**+2,1 %**	**+20 %** km 26,31



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

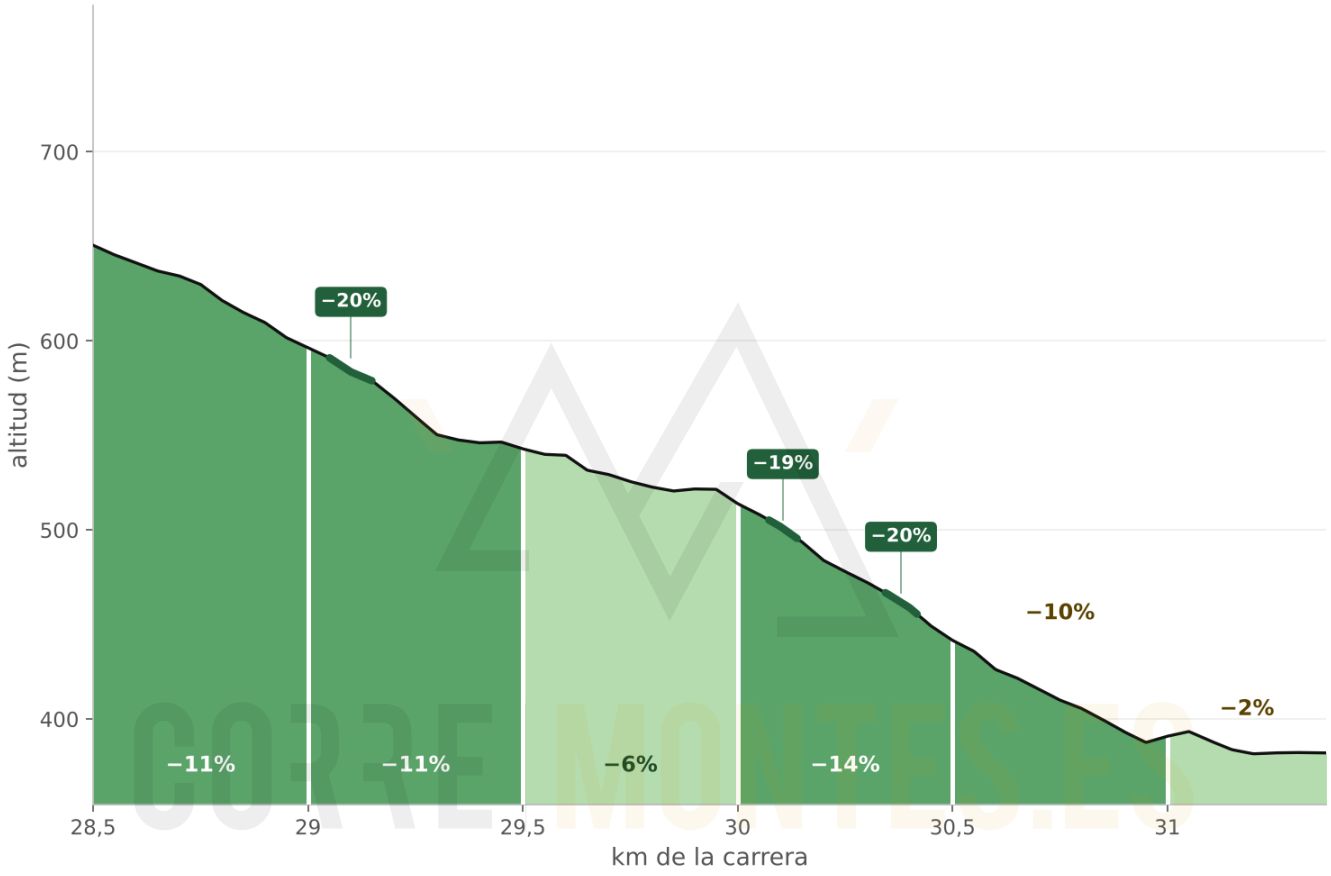


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 5

Bajada · km 28,50 → 31,37 · 651 → 382 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,87 km	–266 m	–9,3 %	–20 % km 29,13



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

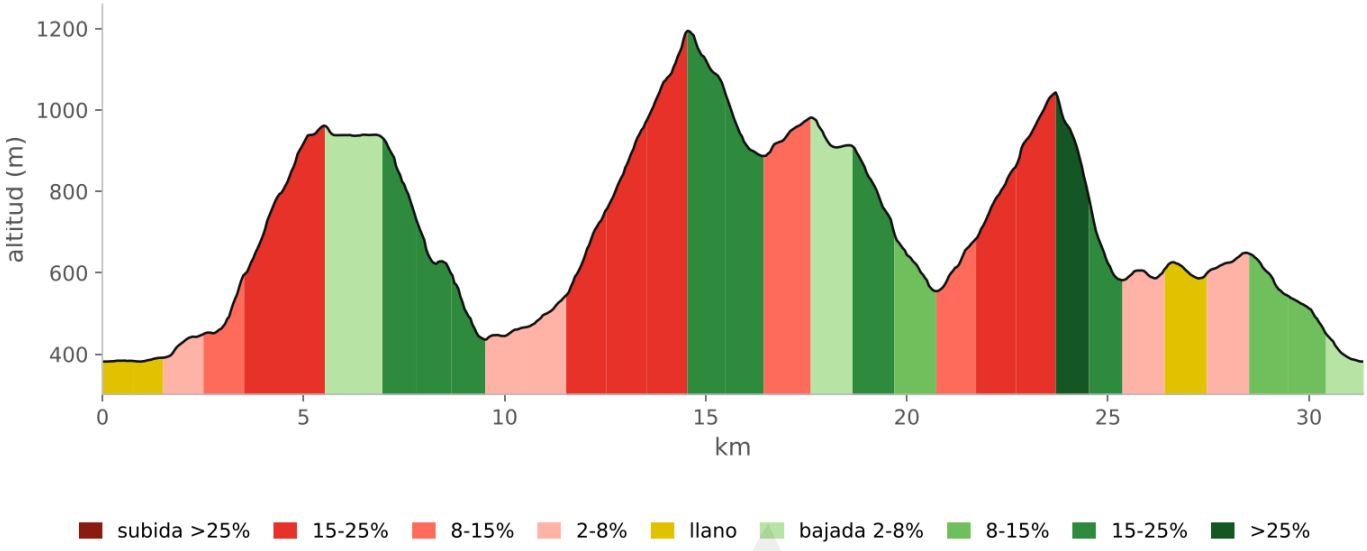


Dónde está en el recorrido completo

SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

CORRE|MONTES.ES

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.

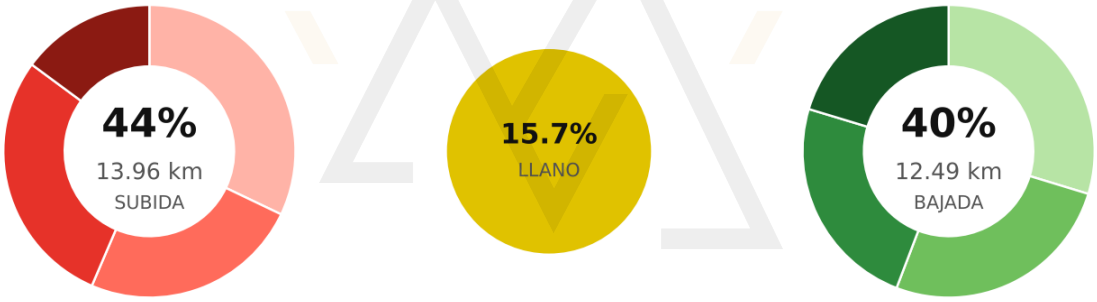


CORRE|MONTES.ES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

CORRE|MONTES.ES

SUBIDAS		
>25%	2.08 km	6.6%
15-25%	4.00 km	12.7%
8-15%	3.40 km	10.8%
2-8%	4.48 km	14.3%
LLANO (<2%)		
-	4.92 km	15.7%
BAJADAS		
>25%	2.54 km	8.1%
15-25%	2.98 km	9.5%
8-15%	3.26 km	10.4%
2-8%	3.71 km	11.8%

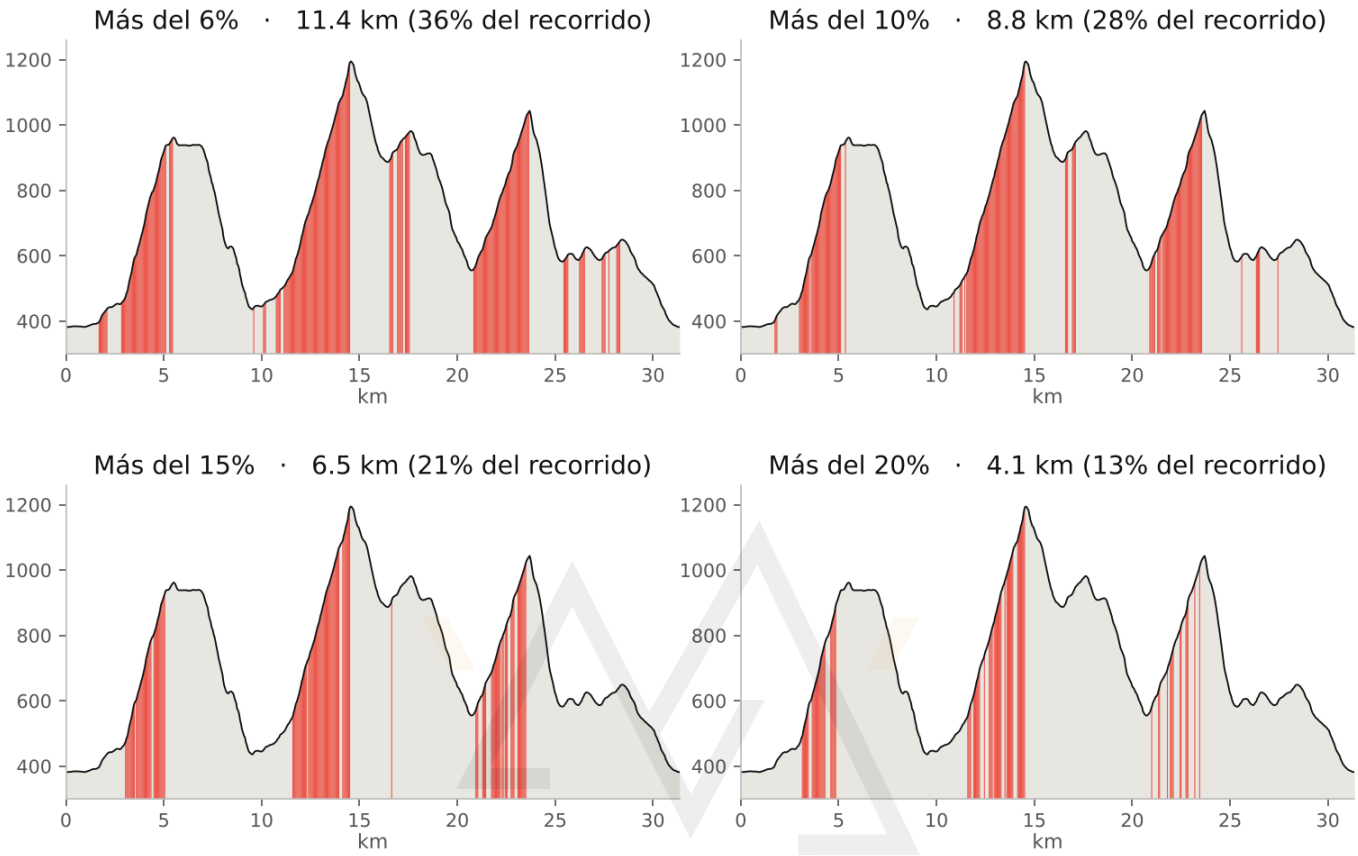


CORRE|MONTES.ES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

CORRE|MONTES.ES

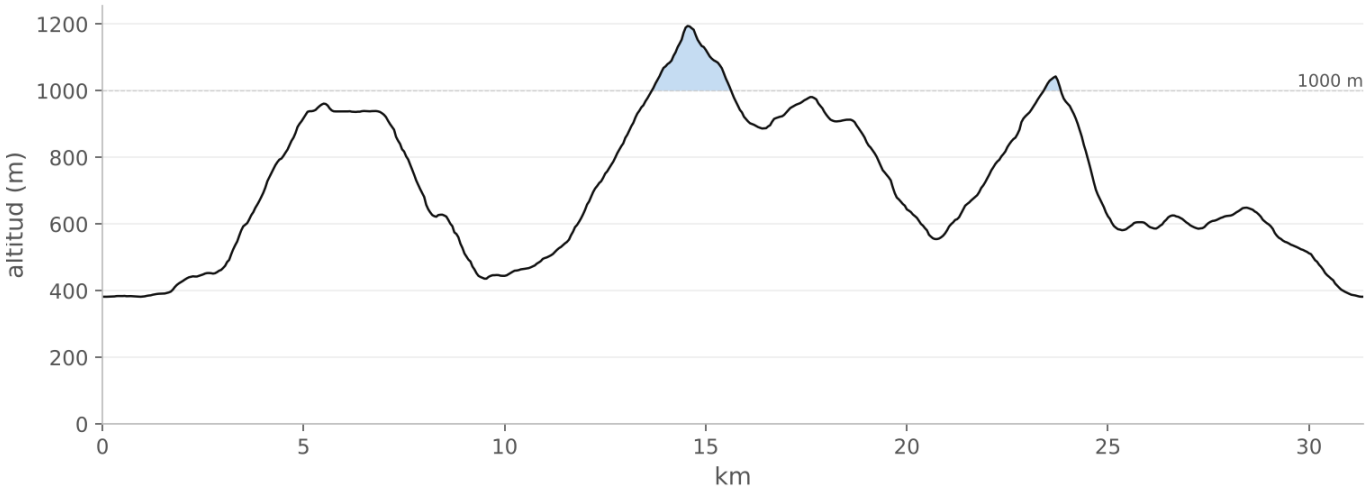
En rojo, los tramos que superan cada pendiente. Sirve para decidir dónde correr y dónde caminar.



CORRE|MONTES.ES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

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	2.5 km	8%
0-1000 m	28.9 km	92%

CORRE|MONTES.ES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL SOT SKYRACE

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	2h 34' 57"
950	2h 43' 06"
900	2h 52' 10"
850	3h 02' 17"
800	3h 13' 41"
750	3h 26' 35"
700	3h 41' 21"
650	3h 58' 22"
600	4h 18' 14"
550	4h 41' 43"
500	5h 09' 53"
450	5h 44' 19"
400	6h 27' 21"
350	7h 22' 42"
300	8h 36' 29"

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