CORREMONTES.ES · ANÁLISIS DE RECORRIDO

TRAIL COTO MUSEL

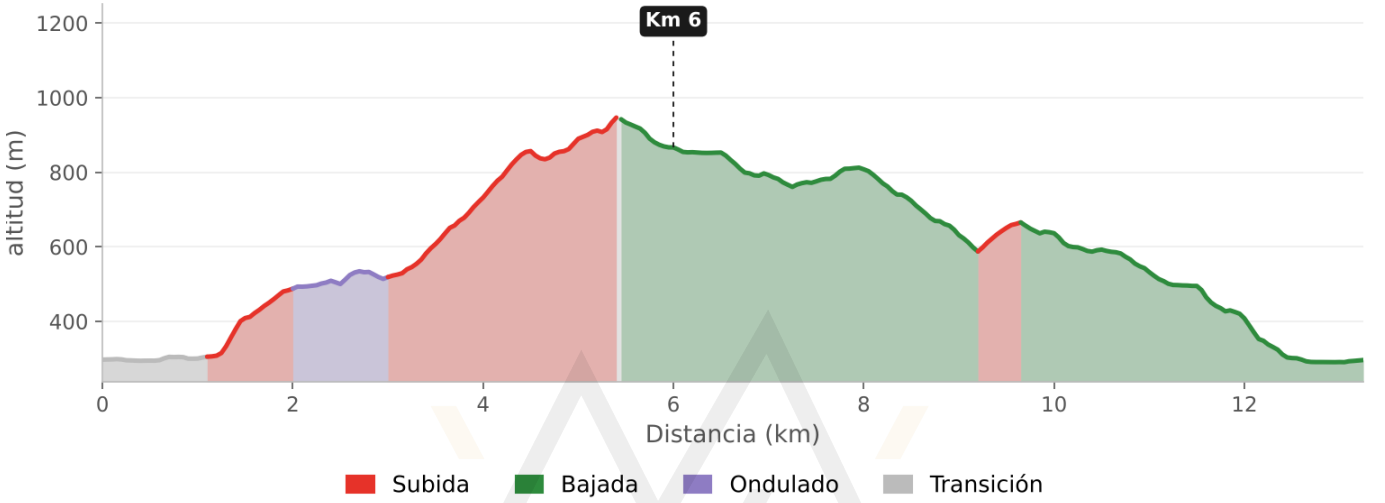
13,29 km · +852 m · –853 m

DUREZA: 64.1 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.



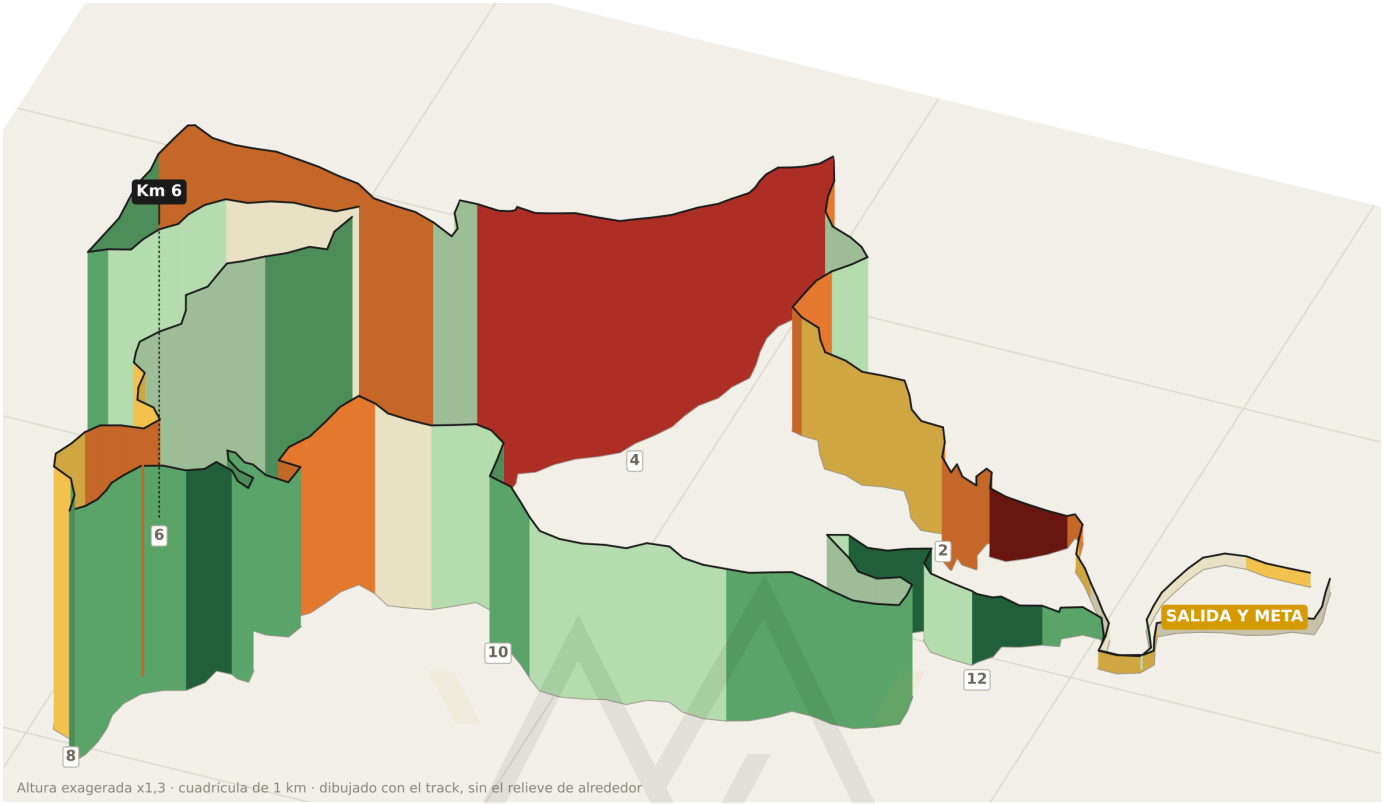
Tramos

#	Tramo	Del km	Al km	Long.	D+	D–	% medio
1	Transición 1	0,00	1,10	1,10	+17	–9	0,7 %
2	**Escaleras**	**1,10**	**2,00**	**0,90**	**+183**	**–0**	**20,3 %**
3	Ondulado 1	2,00	3,00	1,00	+56	–25	3,1 %
4	Subida 2	3,00	5,42	2,42	+451	–24	18,6 %
5	Bajada 1	5,42	9,20	3,78	+57	–413	-10,9 %
6	Subida 3	9,20	9,65	0,45	+74	–1	16,5 %
7	Bajada 2	9,65	13,28	3,63	+14	–381	-10,5 %

CORREMONTES.ES

TRAIL COTO MUSEL

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%

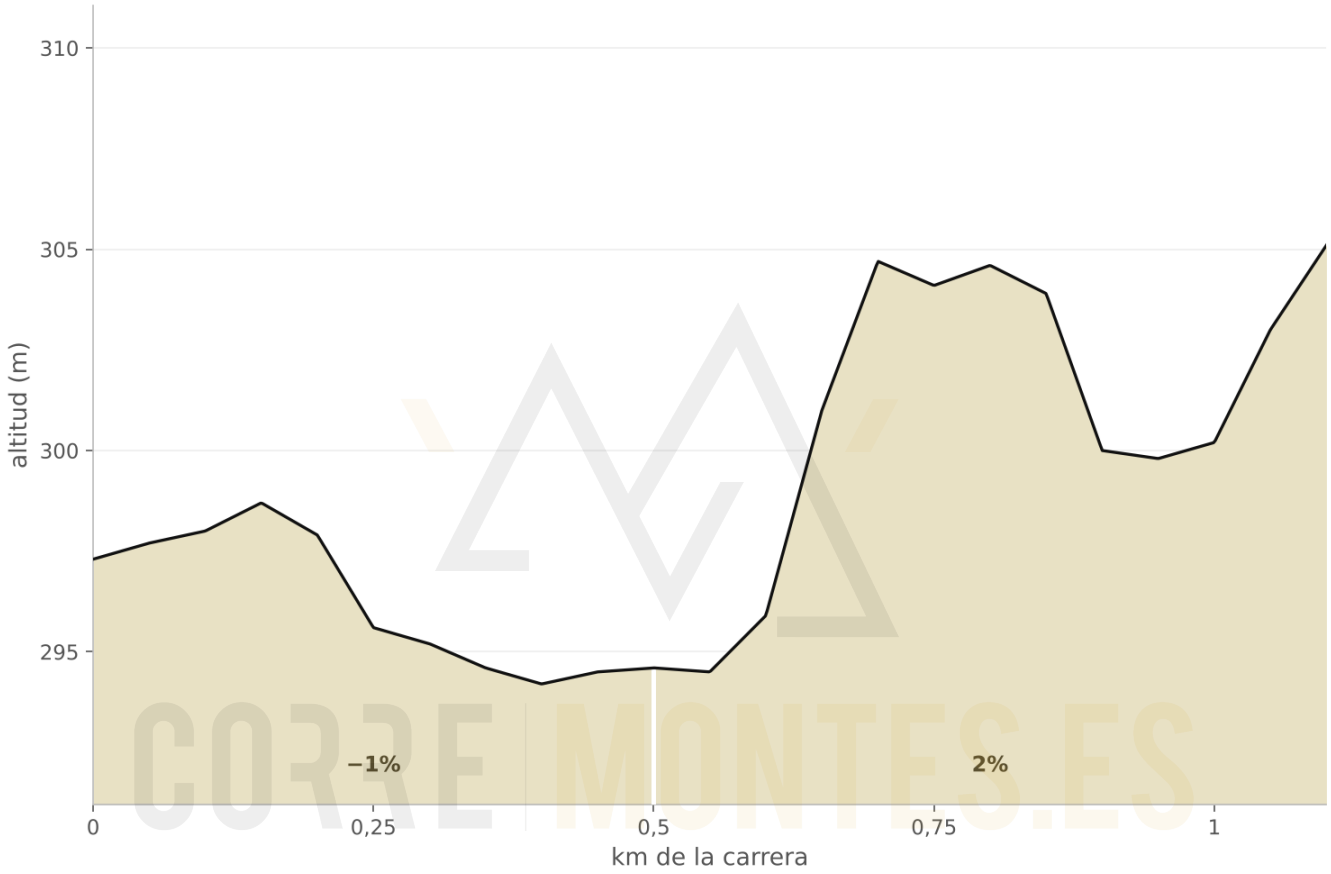
Desde arriba



Transición 1

Transición · km 0,00 → 1,10 · 297 → 305 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,10 km	**+17 / –9 m**	**+0,7 %**	**+9 %** km 0,60



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

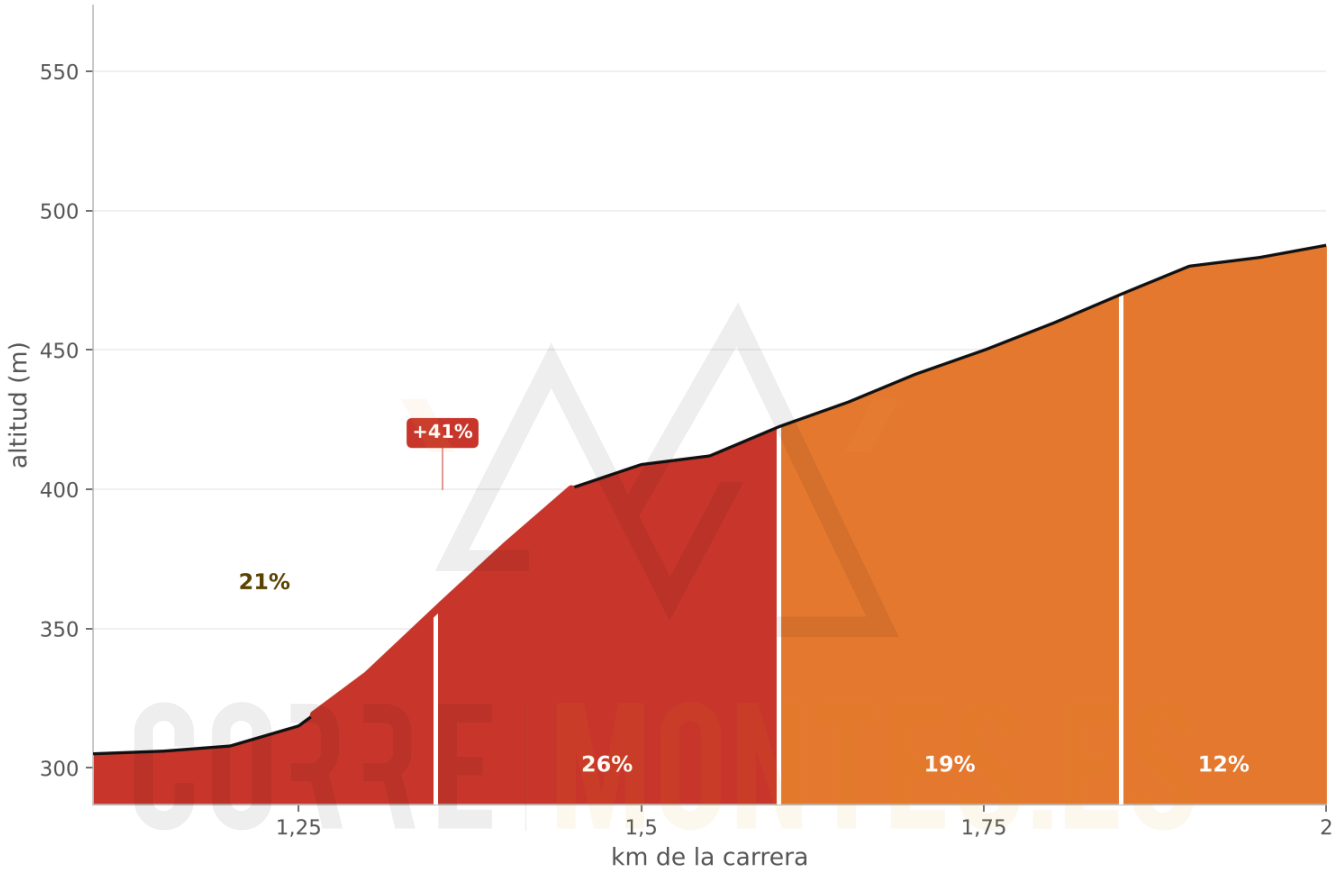


Dónde está en el recorrido completo

Escaleras

Subida · km 1,10 → 2,00 · 305 → 488 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
0,90 km	+183 m	+20,3 %	+47 % km 1,28



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

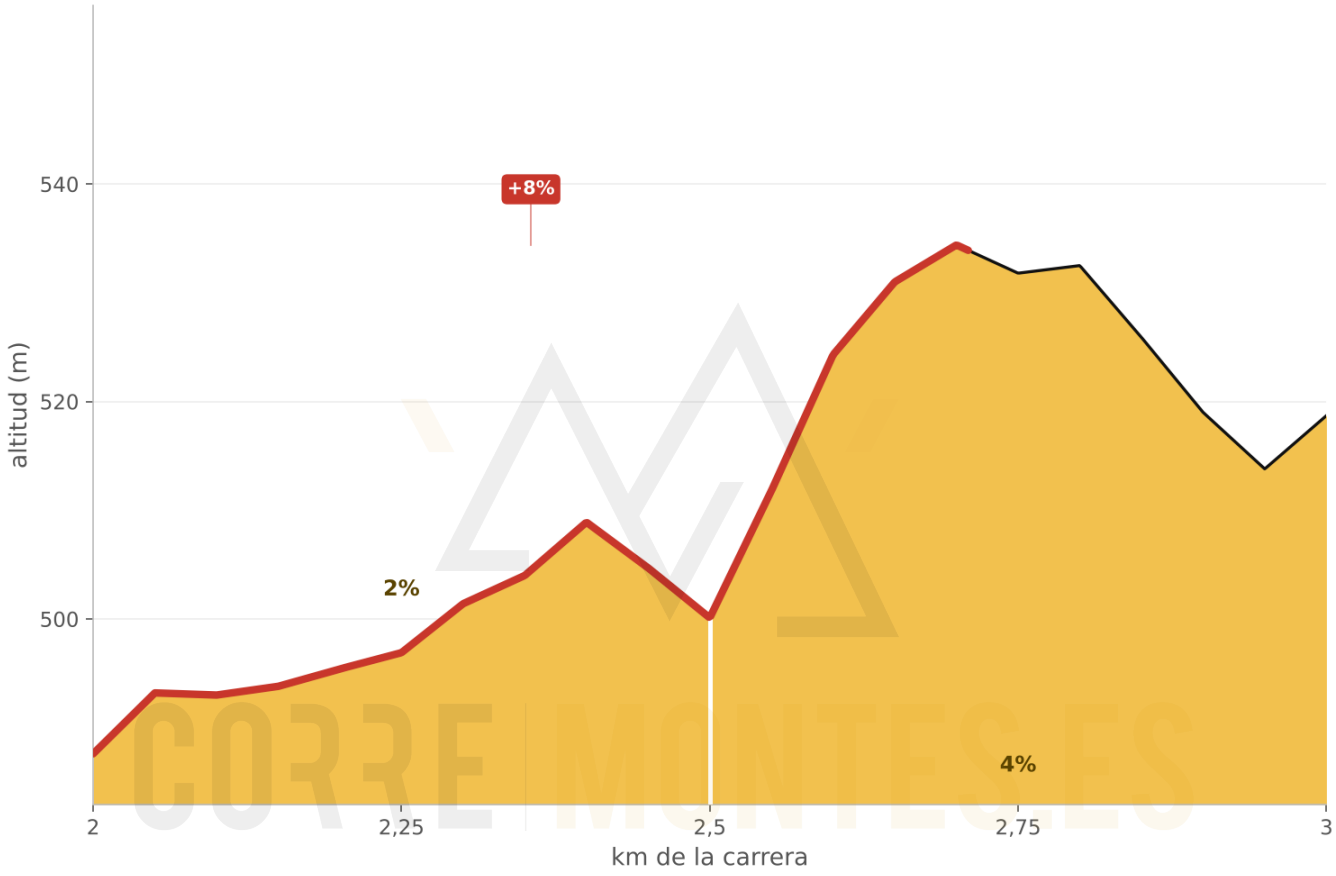


Dónde está en el recorrido completo

Ondulado 1

Ondulado · km 2,00 → 3,00 · 488 → 519 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
1,00 km	+56 / –25 m	+3,1 %	+25 % km 2,51



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

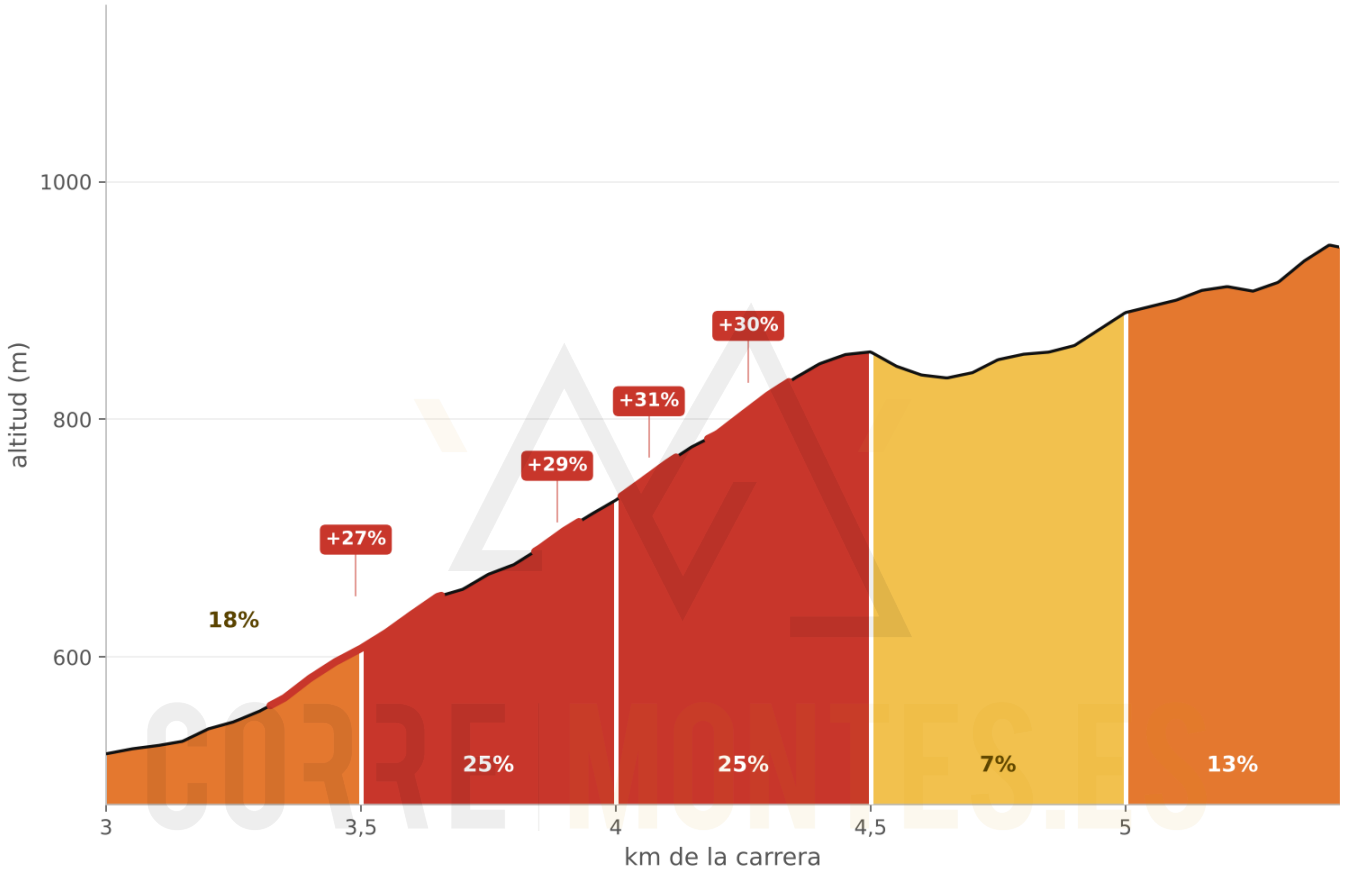


Dónde está en el recorrido completo

Subida 2

Subida · km 3,00 → 5,42 · 519 → 945 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
2,42 km	**+451 m** y –24 m	**+18,6 %**	**+34 %** km 5,28



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

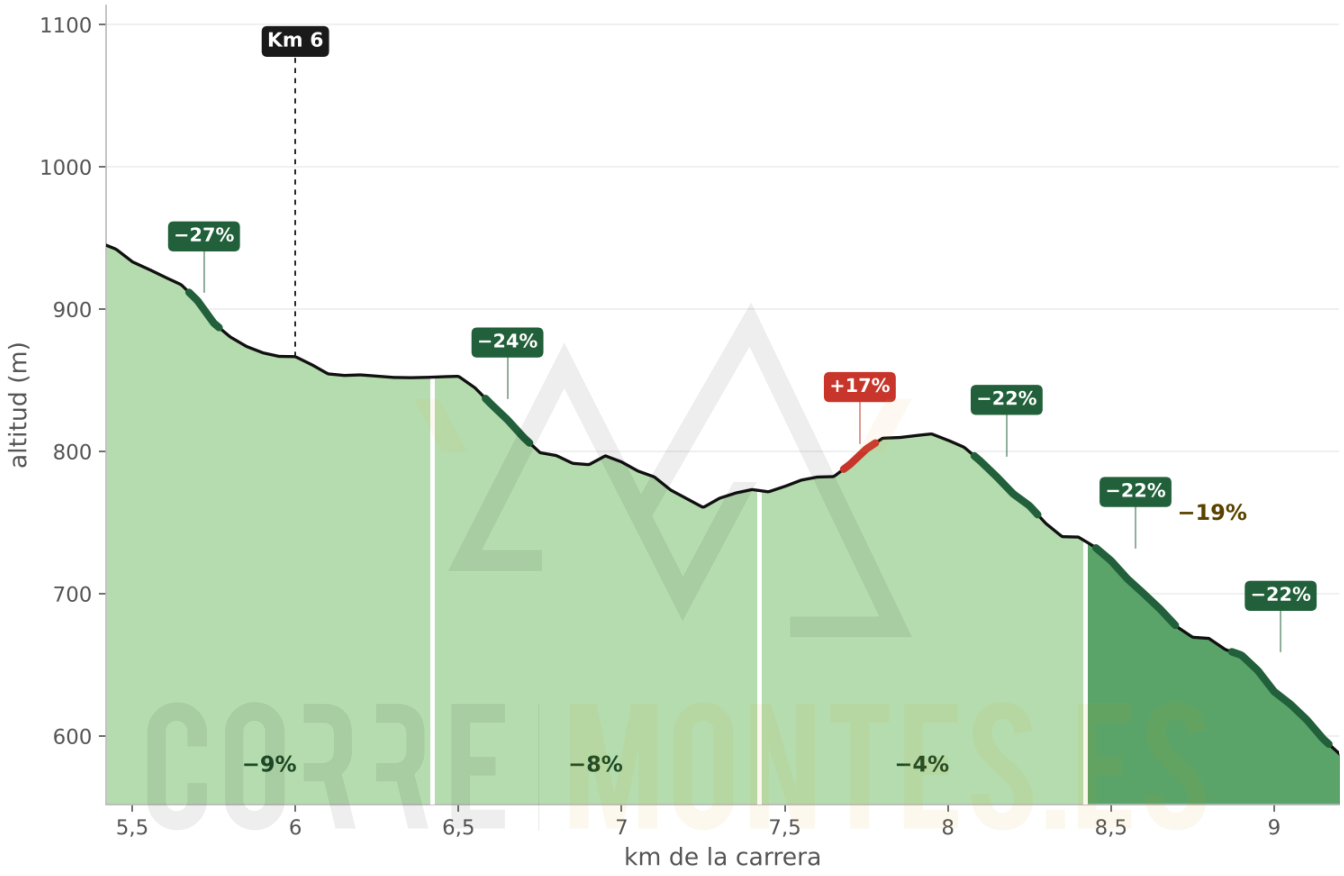


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 1

Bajada · km 5,42 → 9,20 · 945 → 588 m · avituallamiento: Km 6 (km 6,0)

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,78 km	**–413 m**	**–10,9 %**	**–27 %**
	y +57 m		km 5,65



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

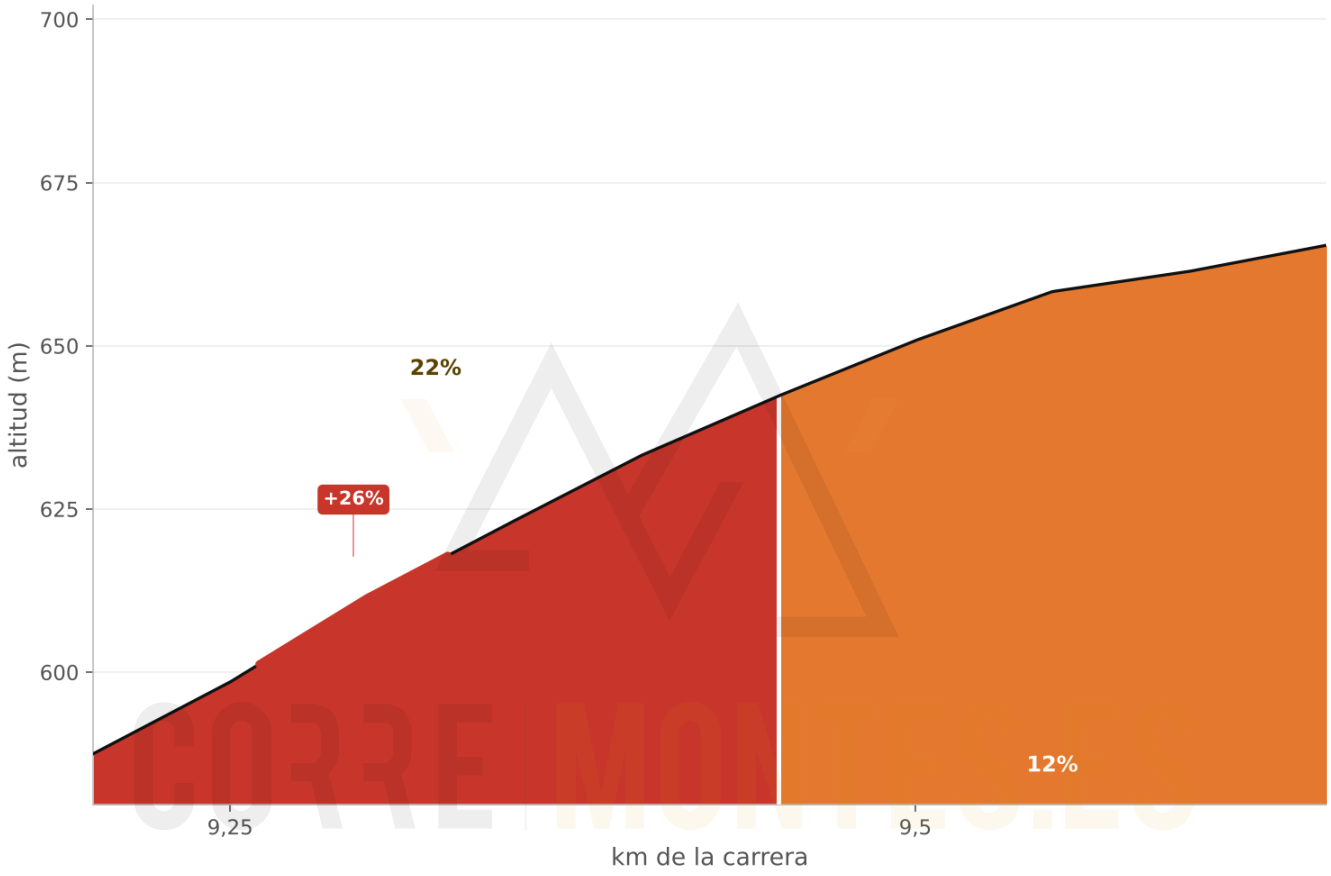


Dónde está en el recorrido completo

Subida 3

Subida · km 9,20 → 9,65 · 588 → 665 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
0,45 km	+74 m	+16,5 %	+26 % km 9,23



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

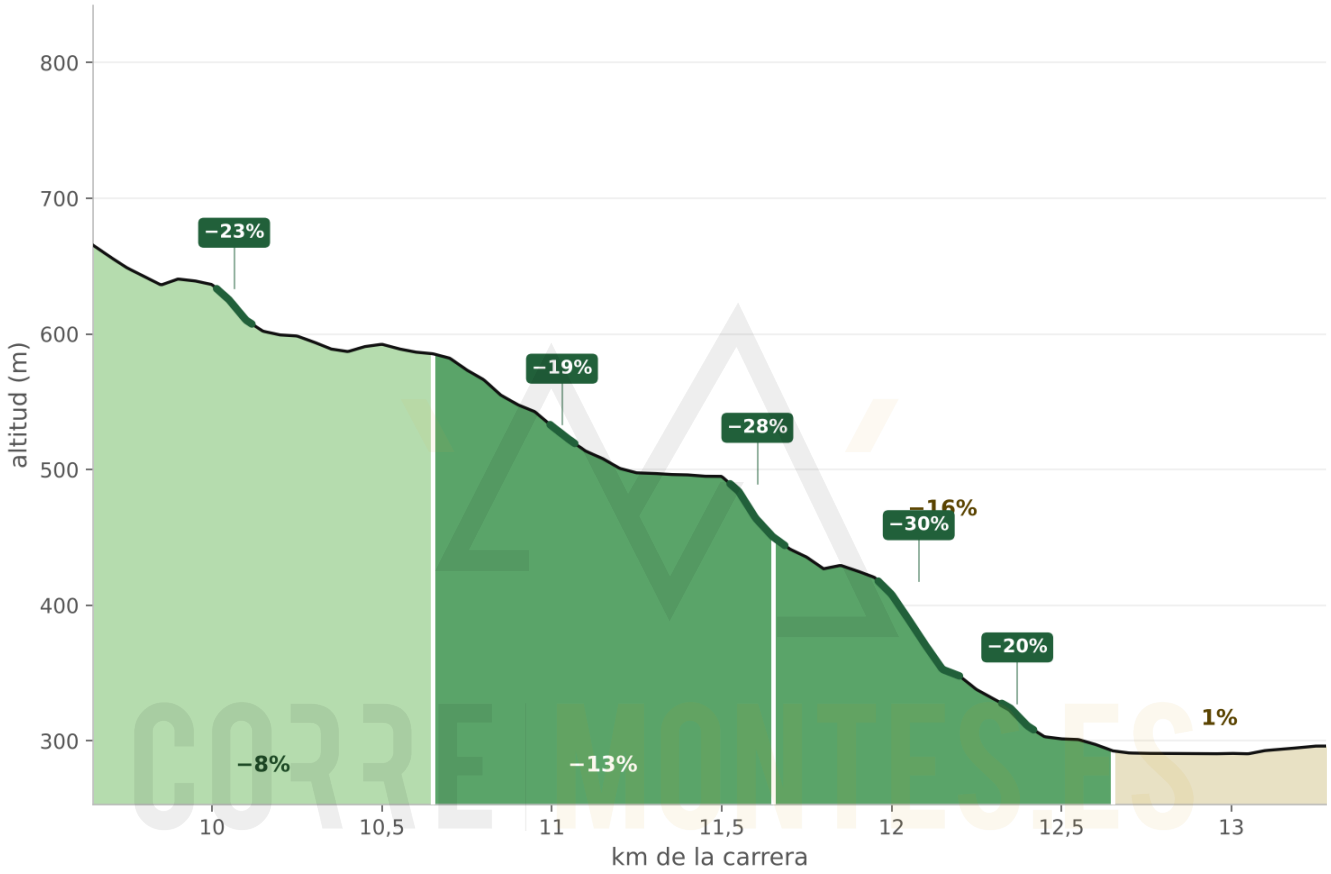


Dónde está en el recorrido completo

Bajada 2

Bajada · km 9,65 → 13,28 · 665 → 297 m

LONGITUD	DESNIVEL	PENDIENTE MEDIA	MÁX. EN 100 M
3,63 km	–381 m y +14 m	–10,5 %	–41 % km 12,04



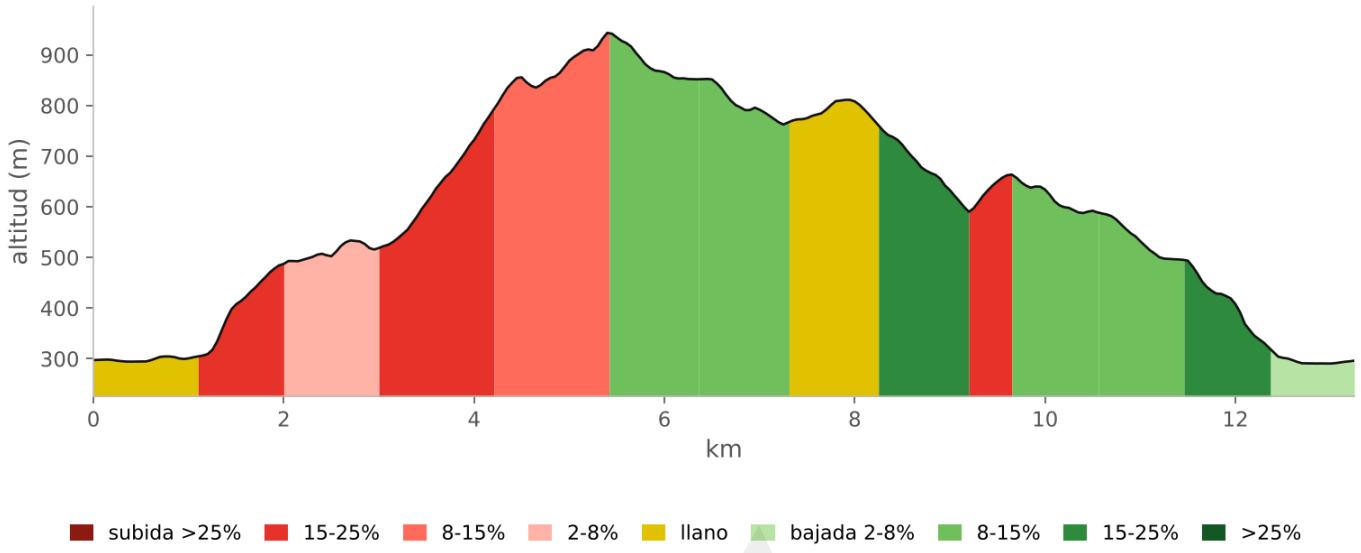
Las pastillas son los repechos destacados (su pendiente media). Abajo, la media de cada kilómetro.



Dónde está en el recorrido completo

TRAIL COTO MUSEL

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.

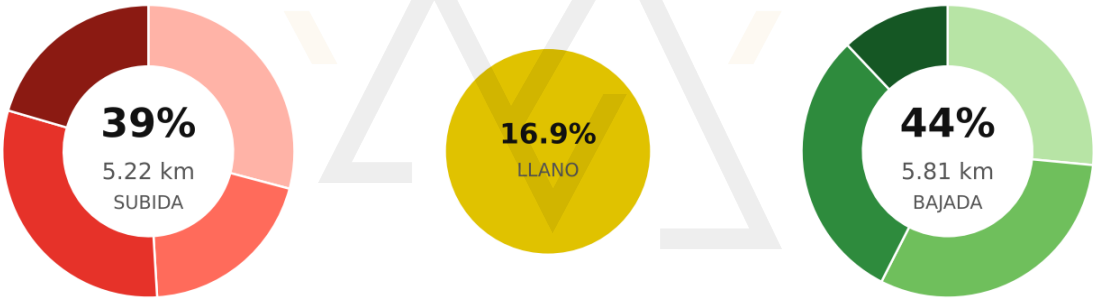


CORRE|MONTES.ES

TRAIL COTO MUSEL

CORRE|MONTES.ES

SUBIDAS		
>25%	1.07 km	8.1%
15-25%	1.59 km	12.0%
8-15%	1.04 km	7.8%
2-8%	1.52 km	11.4%
LLANO (<2%)		
-	2.25 km	16.9%
BAJADAS		
>25%	0.70 km	5.3%
15-25%	1.77 km	13.3%
8-15%	1.80 km	13.5%
2-8%	1.54 km	11.6%

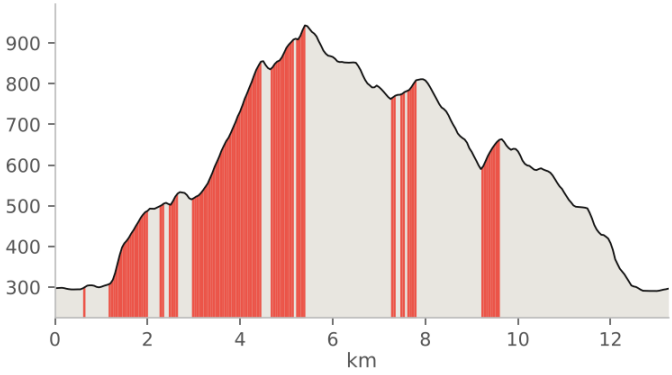


CORRE|MONTES.ES

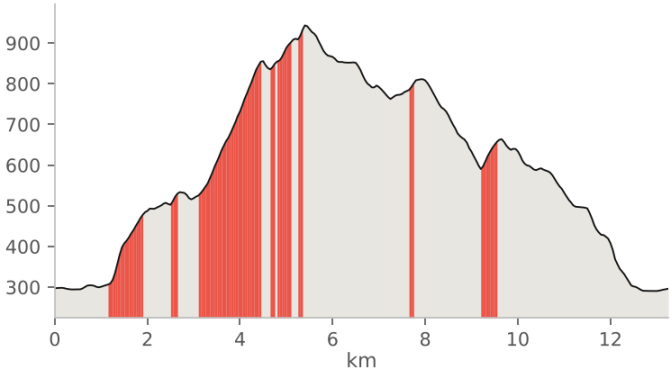
TRAIL COTO MUSEL

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

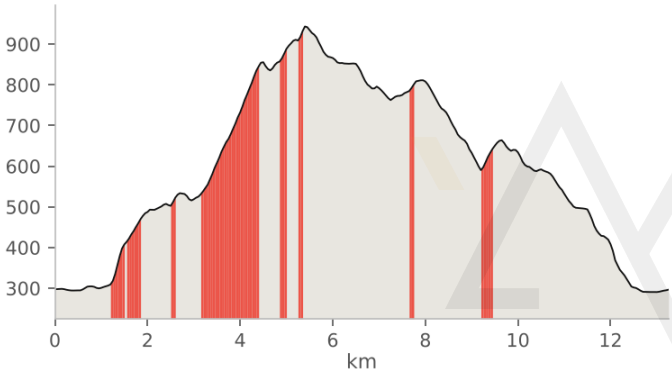
Más del 6% · 4.2 km (32% del recorrido)



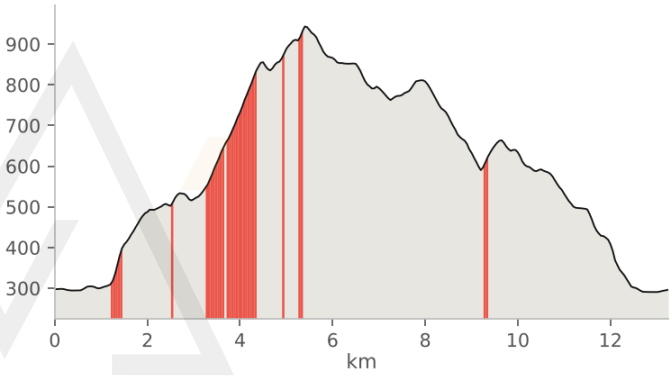
Más del 10% · 3.2 km (24% del recorrido)



Más del 15% · 2.6 km (19% del recorrido)



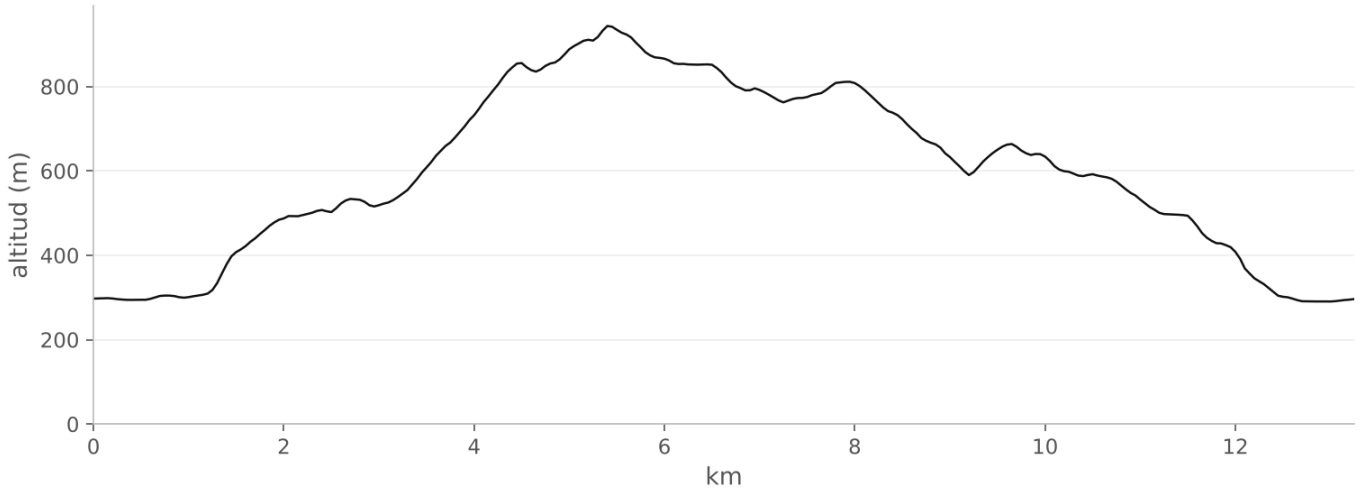
Más del 20% · 1.6 km (12% del recorrido)



CORRE|MONTES.ES

TRAIL COTO MUSEL

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	13.2 km	100%

Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 944 m).

TRAIL COTO MUSEL

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	55' 19"
950	58' 14"
900	1h 01' 28"
850	1h 05' 05"
800	1h 09' 09"
750	1h 13' 46"
700	1h 19' 02"
650	1h 25' 07"
600	1h 32' 12"
550	1h 40' 35"
500	1h 50' 39"
450	2h 02' 56"
400	2h 18' 19"
350	2h 38' 04"
300	3h 04' 25"

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