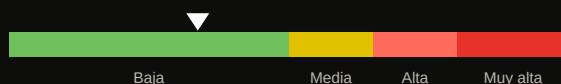


## TRAIL DE ALCONCHEL

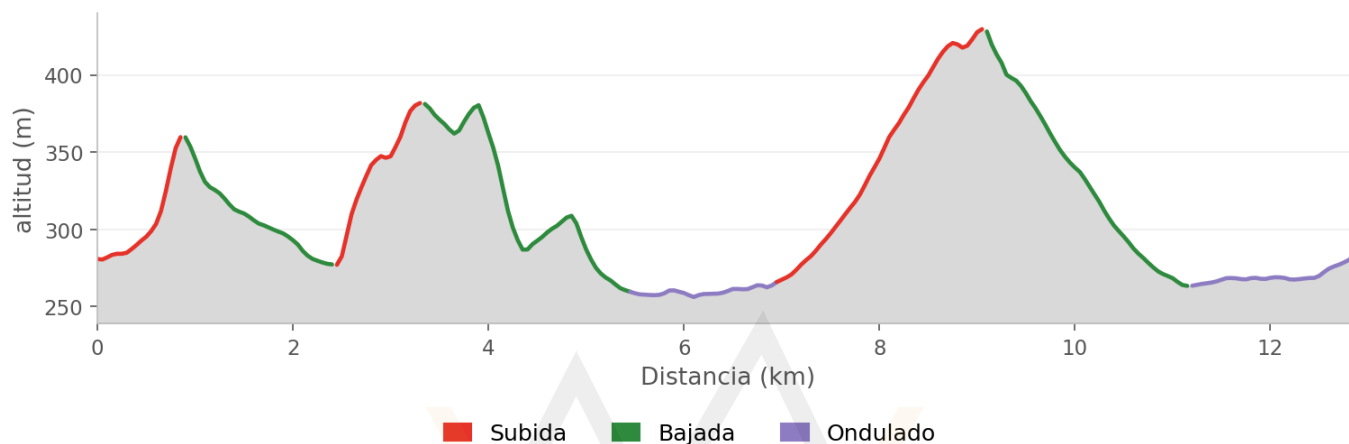
12.94 km · +436 m · -432 m

DUREZA: 33.7 m+/km · BAJA



## 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.

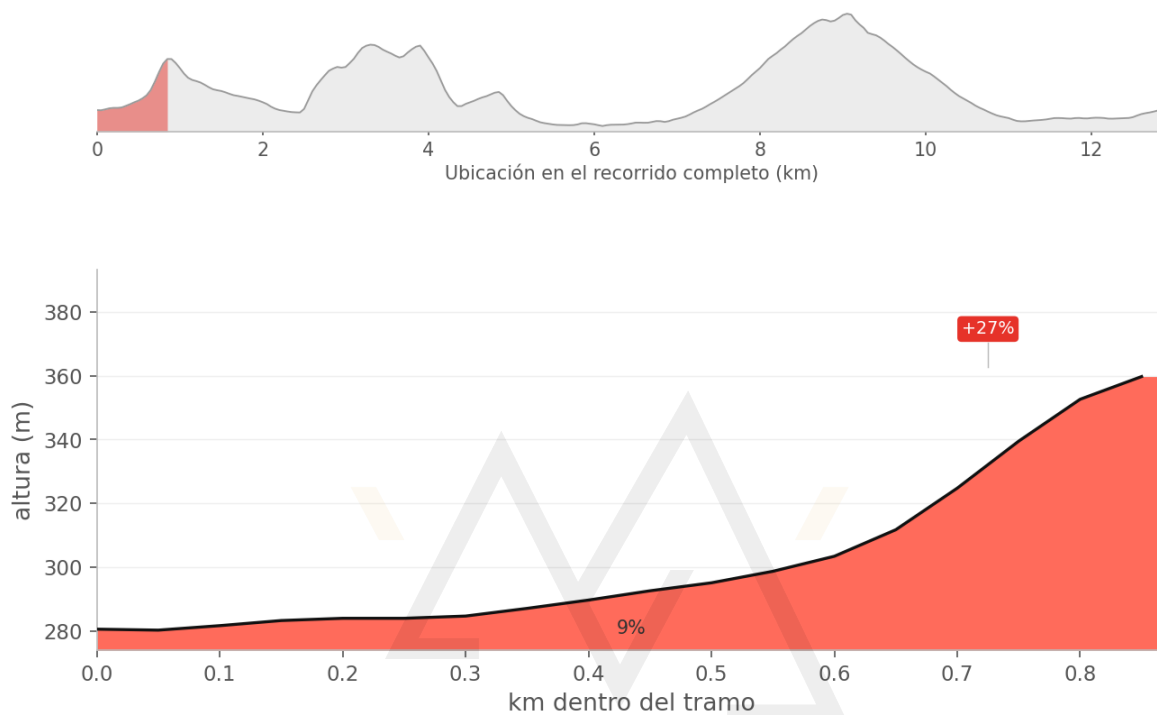


## Tramos

| # | Tipo     | Del km | Al km | Long. | D+   | D-   | % medio |
|---|----------|--------|-------|-------|------|------|---------|
| 1 | Subida   | 0.00   | 0.87  | 0.87  | +80  | -0   | 9.2%    |
| 2 | Bajada   | 0.87   | 2.43  | 1.56  | +0   | -84  | -5.4%   |
| 3 | Subida   | 2.43   | 3.31  | 0.88  | +107 | -2   | 12.2%   |
| 4 | Bajada   | 3.31   | 5.45  | 2.14  | +41  | -164 | -7.7%   |
| 5 | Ondulado | 5.45   | 6.95  | 1.50  | +15  | -9   | 0.4%    |
| 6 | Subida   | 6.95   | 9.07  | 2.12  | +167 | -3   | 7.9%    |
| 7 | Bajada   | 9.07   | 11.18 | 2.11  | +0   | -167 | -7.9%   |
| 8 | Ondulado | 11.18  | 12.94 | 1.76  | +25  | -4   | 1.2%    |

**km 0.00 a 0.87**

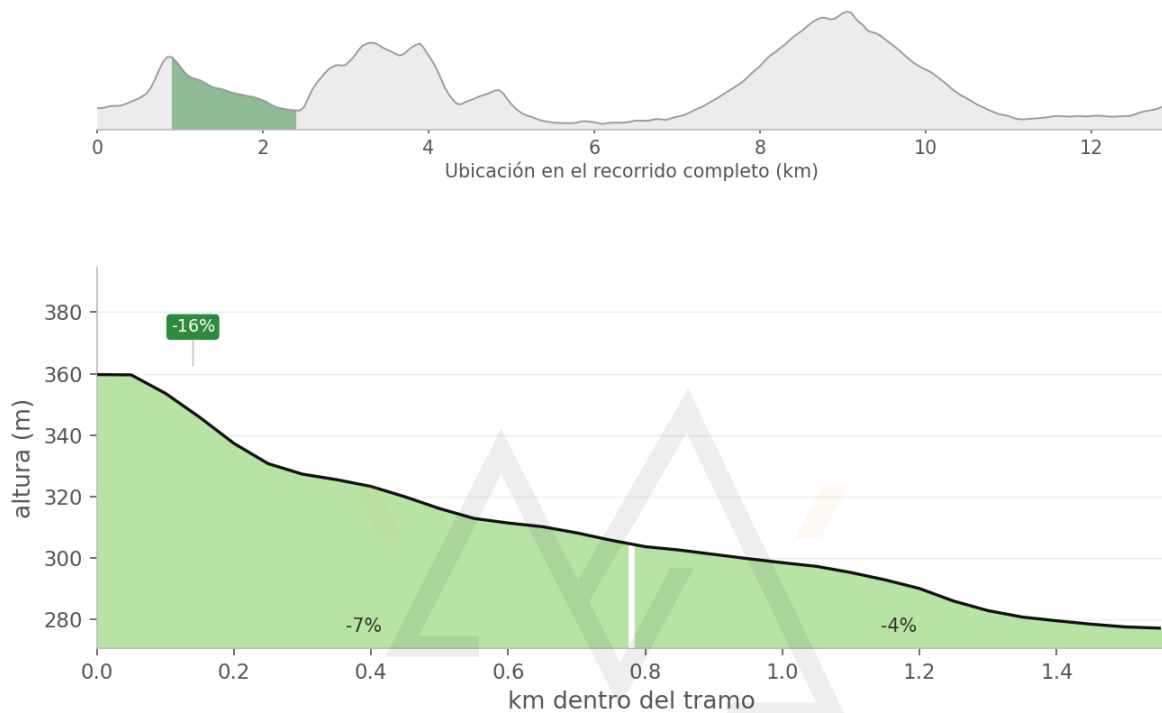
0.87 km · +80 m · -0 m · 9.2% de media · D+ acumulado: 80 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

**km 0.87 a 2.43**

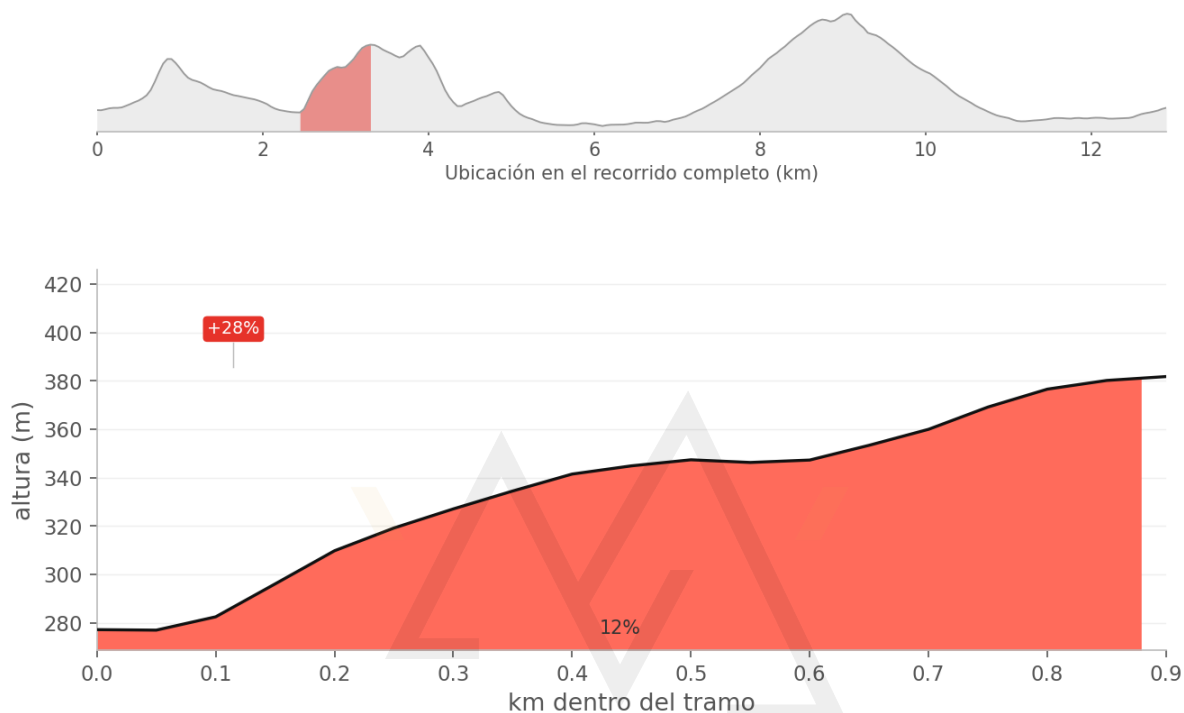
1.56 km · +0 m · -84 m · -5.4% de media · D+ acumulado: 80 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

**km 2.43 a 3.31**

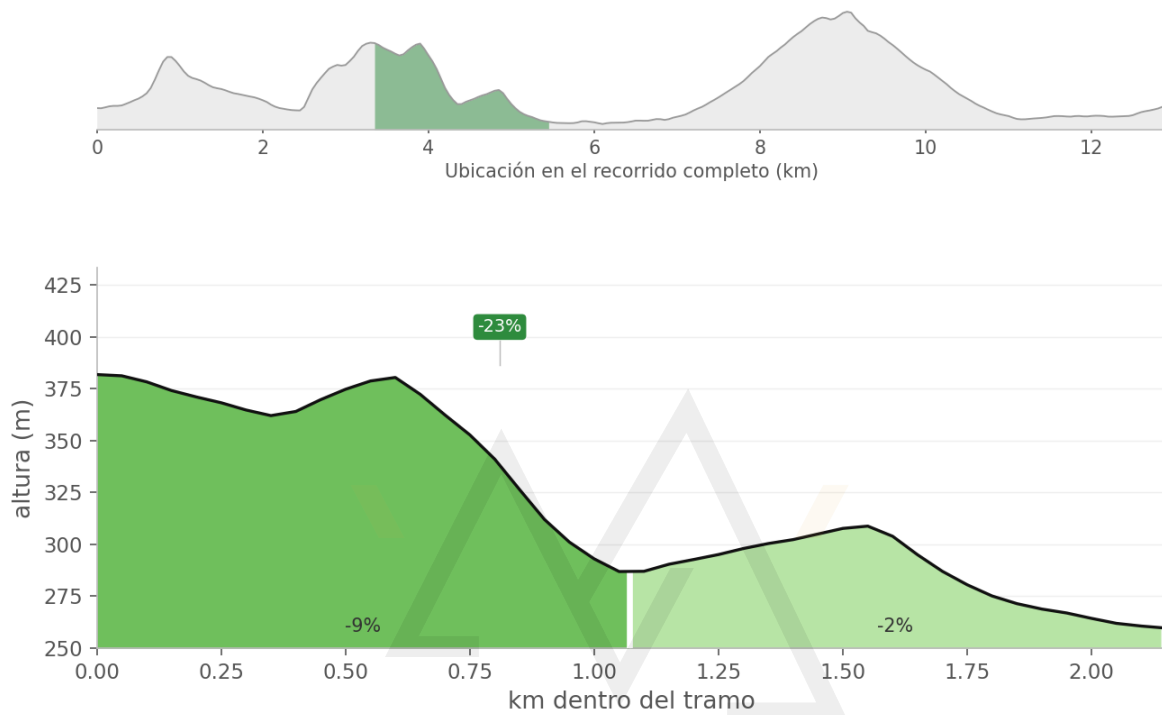
0.88 km · +107 m · -2 m · 12.2% de media · D+ acumulado: 187 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

**km 3.31 a 5.45**

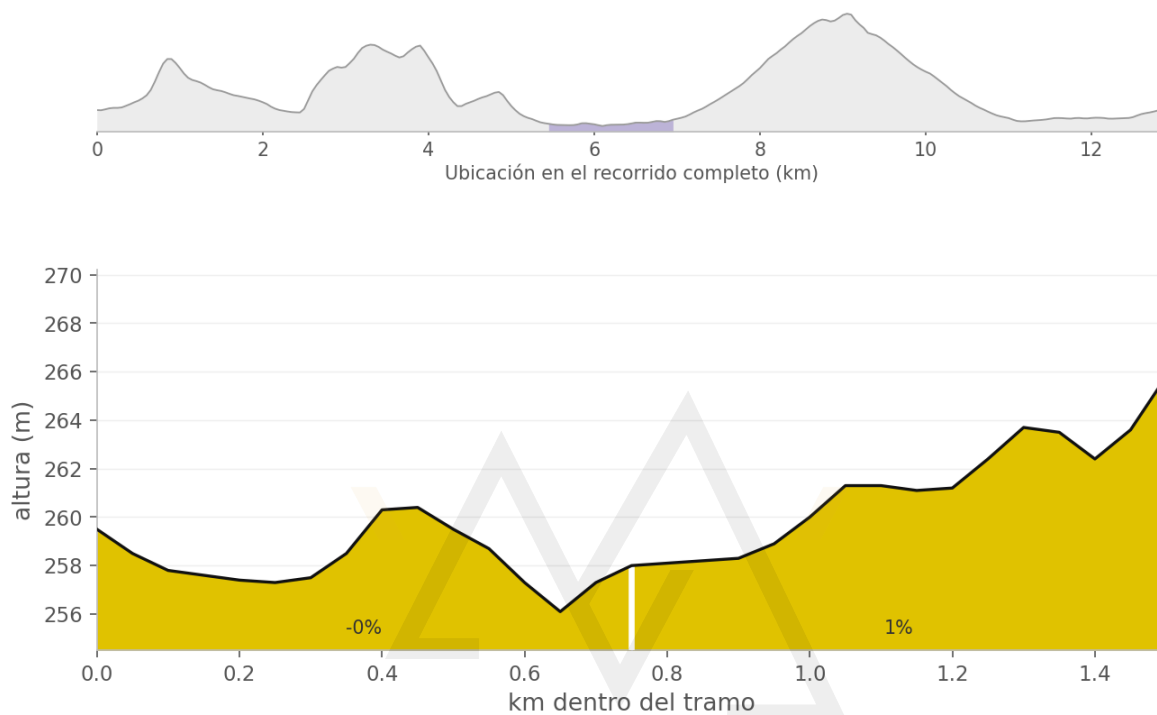
2.14 km · +41 m · -164 m · -7.7% de media · D+ acumulado: 229 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

**km 5.45 a 6.95**

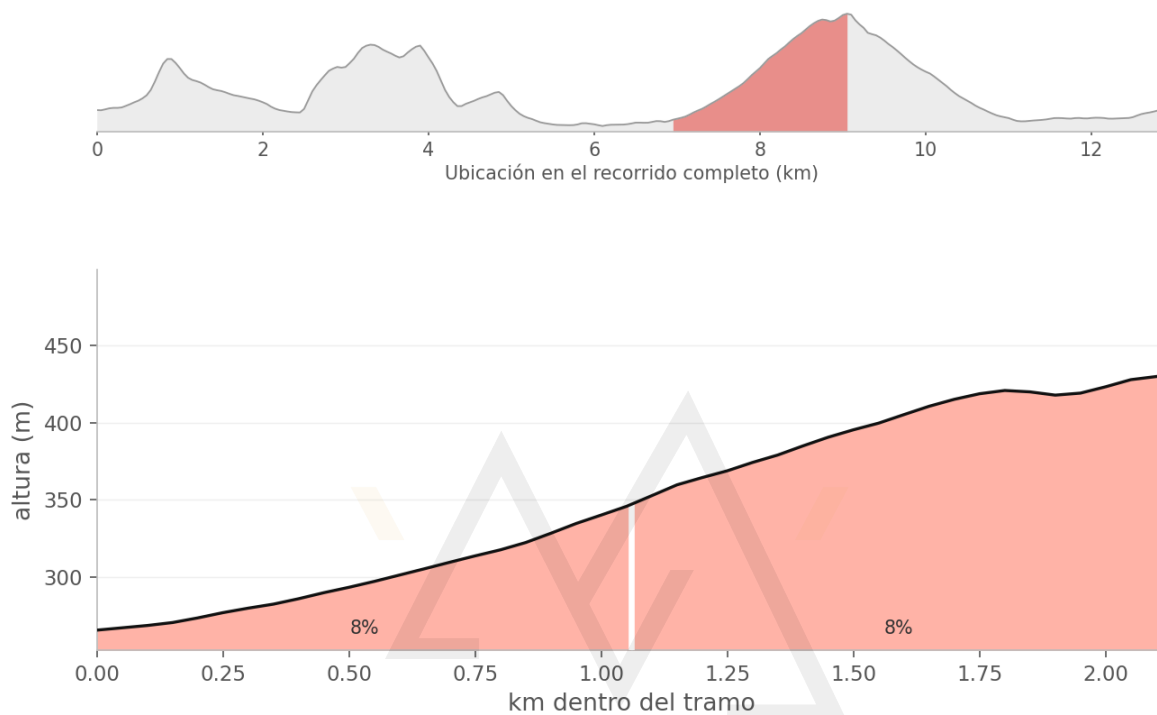
1.50 km · +15 m · -9 m · 0.4% de media · D+ acumulado: 244 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

**km 6.95 a 9.07**

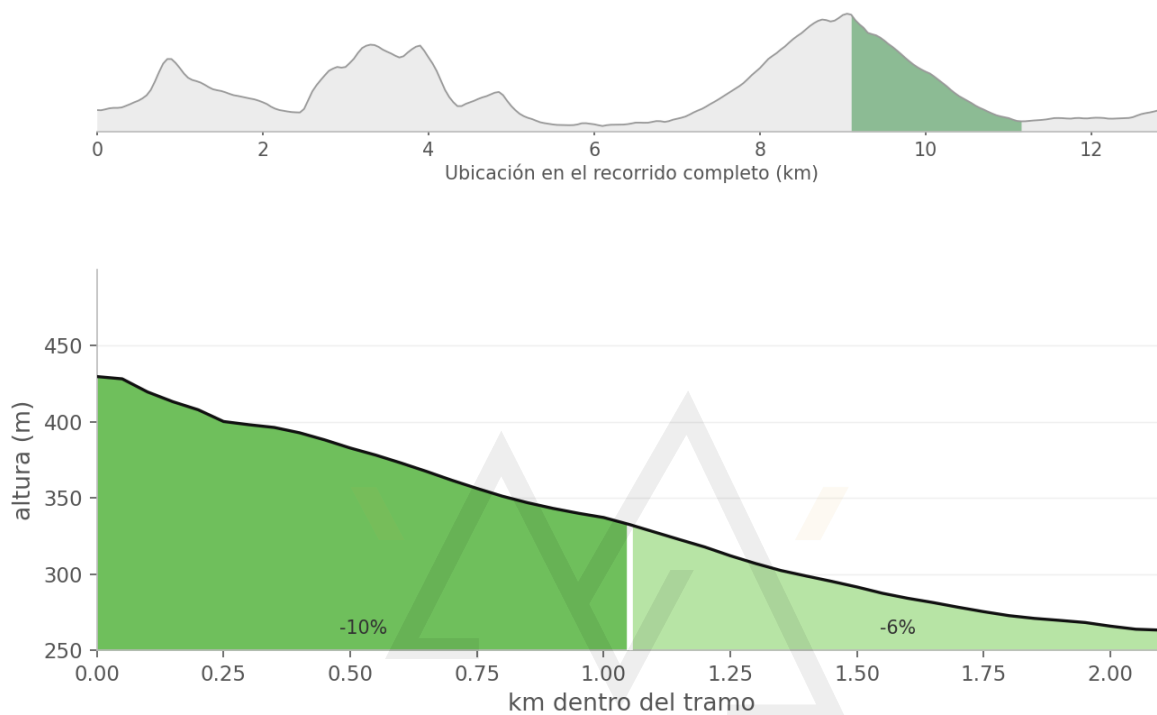
2.12 km · +167 m · -3 m · 7.9% de media · D+ acumulado: 411 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

**km 9.07 a 11.18**

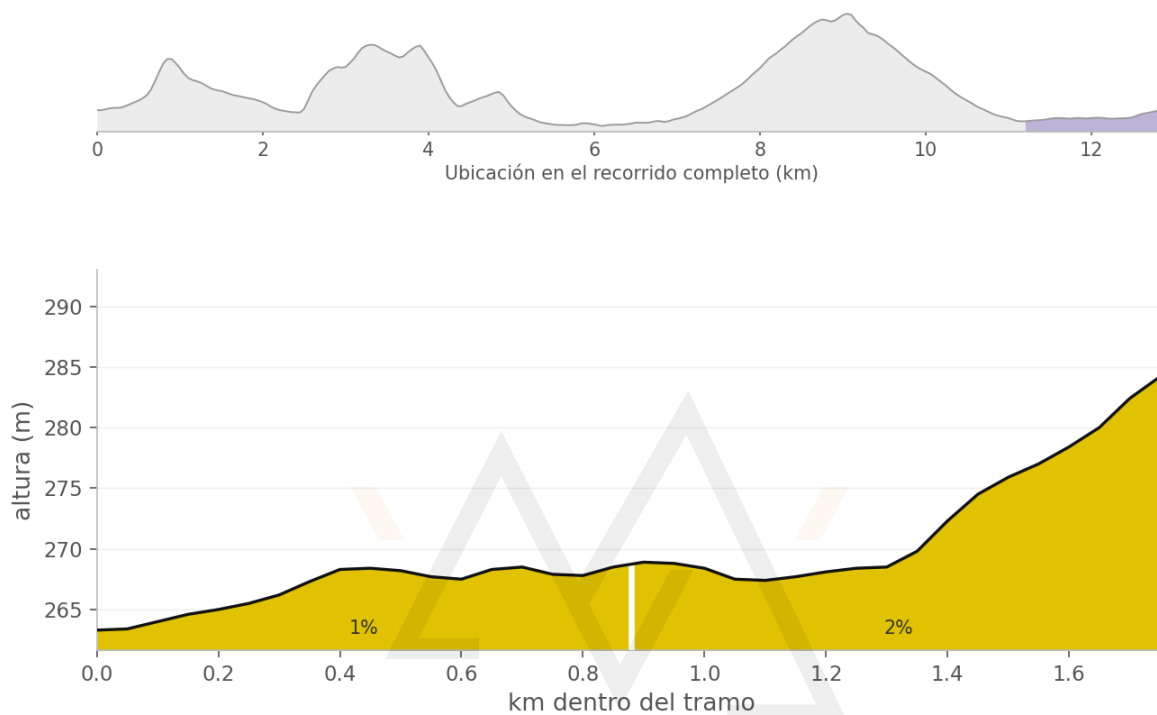
2.11 km · +0 m · -167 m · -7.9% de media · D+ acumulado: 411 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

**km 11.18 a 12.94**

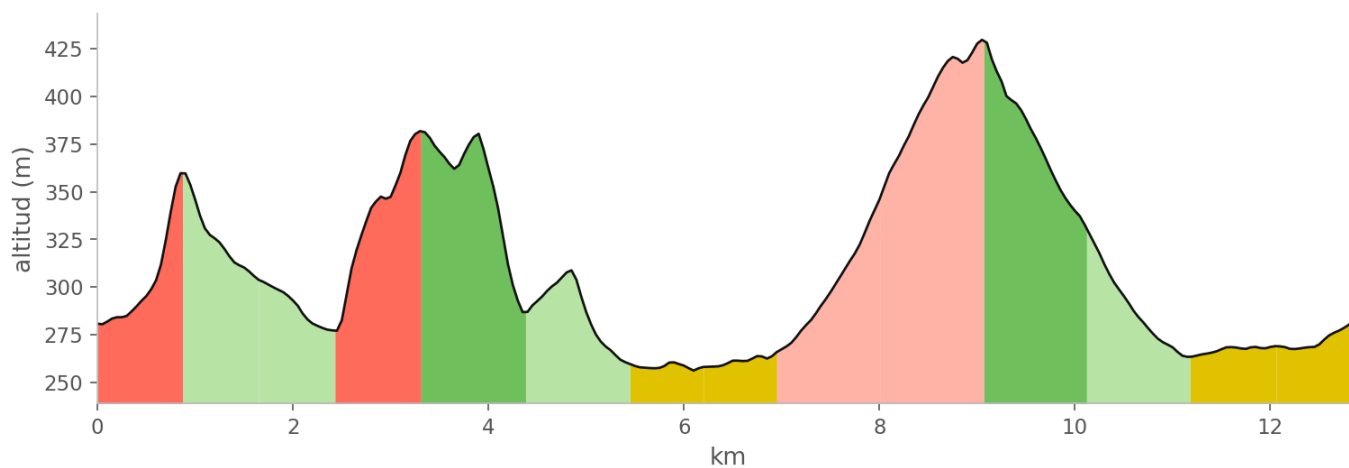
1.76 km · +25 m · -4 m · 1.2% de media · D+ acumulado: 436 m



Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

# TRAIL DE ALCONCHEL

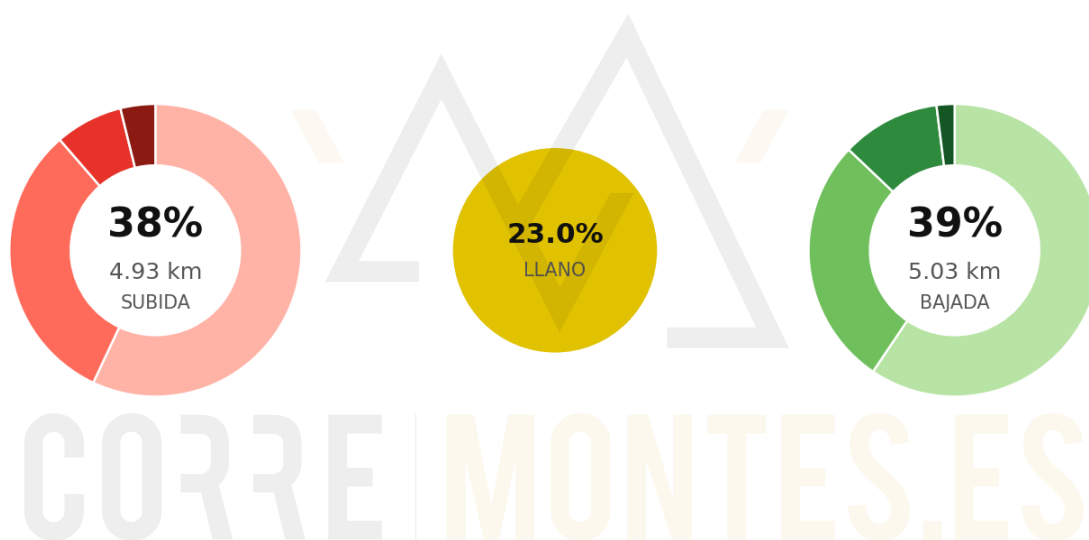
El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.



CORRE | MONTES.ES

# TRAIL DE ALCONCHEL

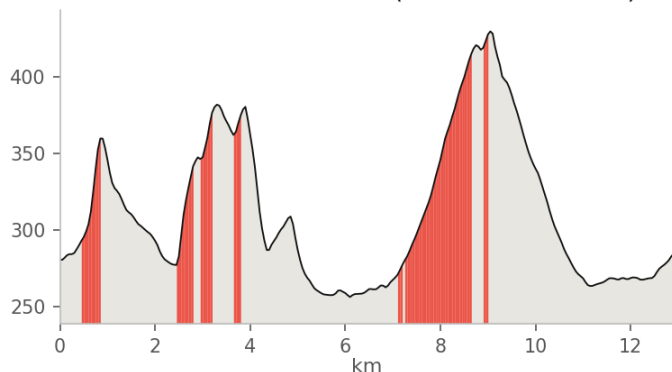
| SUBIDAS     |         |       |
|-------------|---------|-------|
| >25%        | 0.19 km | 1.5%  |
| 15-25%      | 0.37 km | 2.9%  |
| 8-15%       | 1.56 km | 12.1% |
| 2-8%        | 2.81 km | 21.7% |
| LLANO (<2%) |         |       |
| -           | 2.98 km | 23.0% |
| BAJADAS     |         |       |
| >25%        | 0.10 km | 0.8%  |
| 15-25%      | 0.55 km | 4.3%  |
| 8-15%       | 1.39 km | 10.7% |
| 2-8%        | 2.99 km | 23.1% |



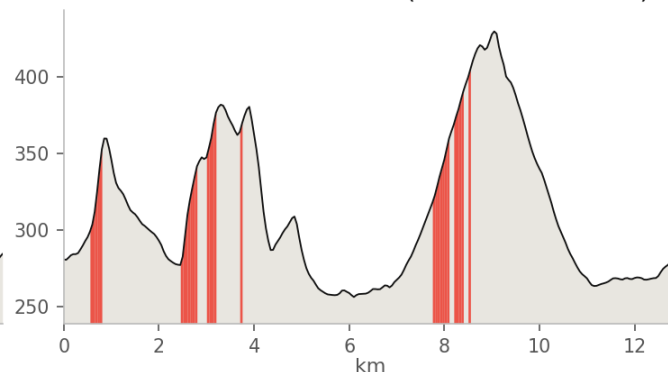
# TRAIL DE ALCONCHEL

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

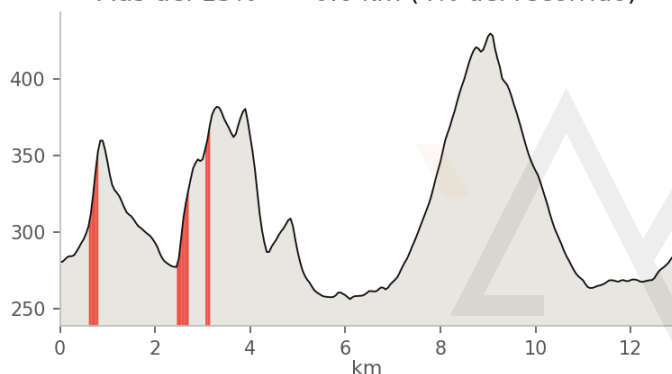
Más del 6% · 2.8 km (21% del recorrido)



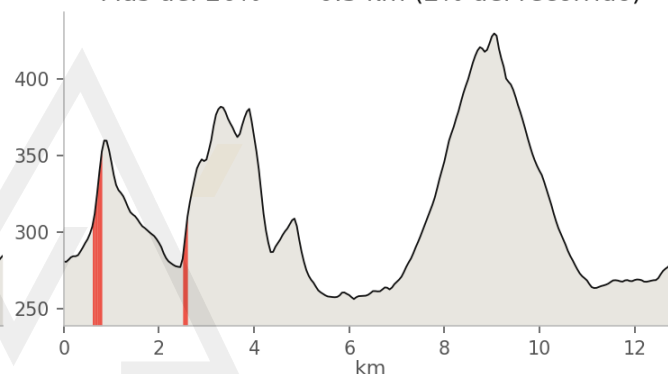
Más del 10% · 1.5 km (11% del recorrido)



Más del 15% · 0.6 km (4% del recorrido)

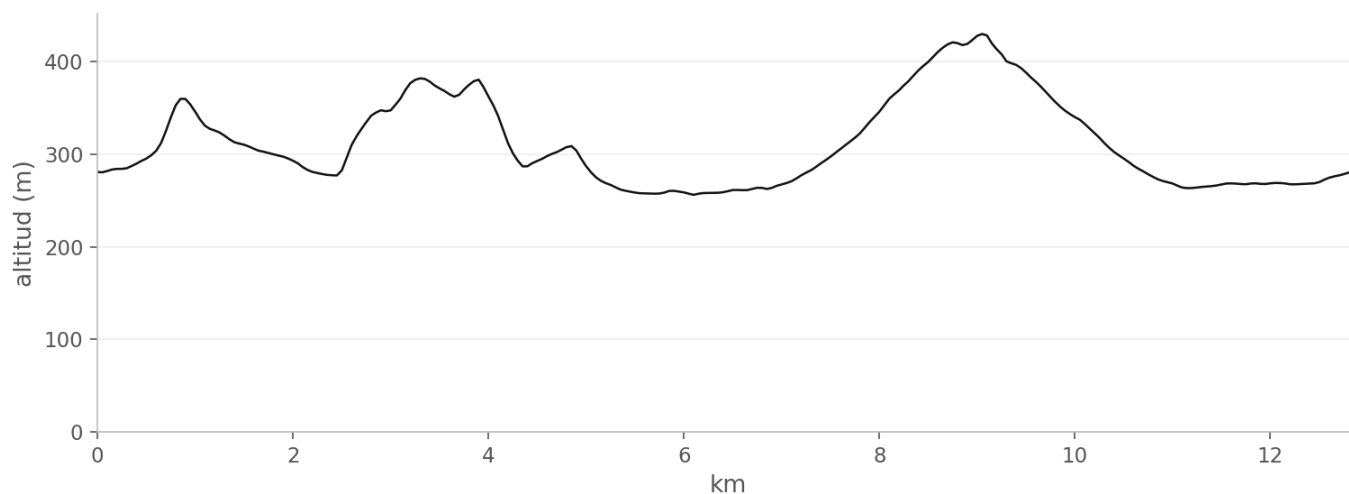


Más del 20% · 0.3 km (2% del recorrido)



CORRE MONTES.ES

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          | 12.9 km   | 100%            |

Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 430 m).

CORRE | MONTES.ES

# TRAIL DE ALCONCHEL

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   | 41' 55"        |
| 950    | 44' 07"        |
| 900    | 46' 34"        |
| 850    | 49' 19"        |
| 800    | 52' 24"        |
| 750    | 55' 53"        |
| 700    | 59' 53"        |
| 650    | 1h 04' 29"     |
| 600    | 1h 09' 51"     |
| 550    | 1h 16' 13"     |
| 500    | 1h 23' 50"     |
| 450    | 1h 33' 09"     |
| 400    | 1h 44' 47"     |
| 350    | 1h 59' 45"     |
| 300    | 2h 19' 43"     |

*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](mailto:corremontesonline@gmail.com) · [corremontes.es](http://corremontes.es)**