UNIQUE TRAIL LANZAROTE MARATÓN DEL JABLE

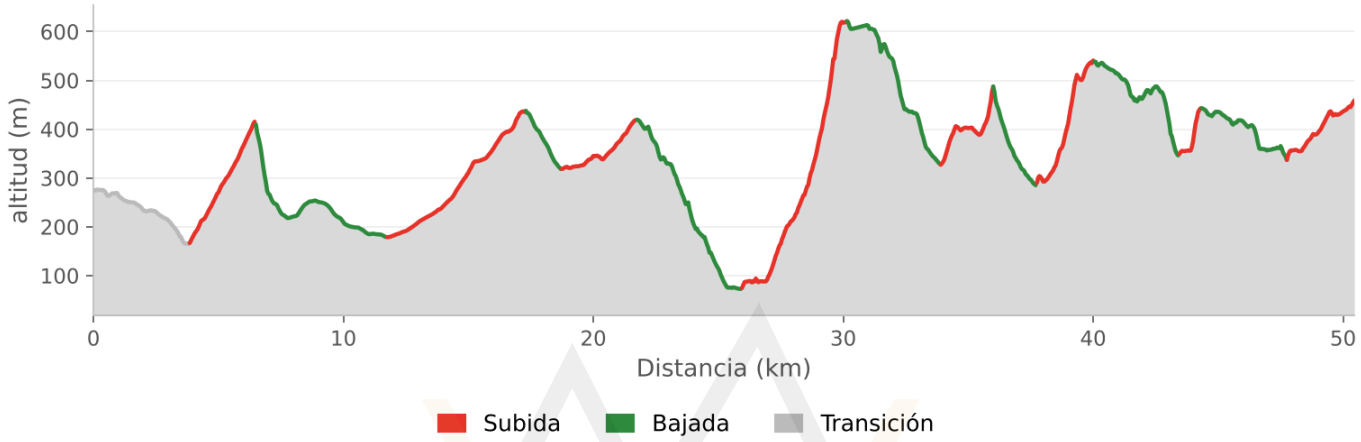
50.48 km · +2147 m · -1960 m

DUREZA: 42.5 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.



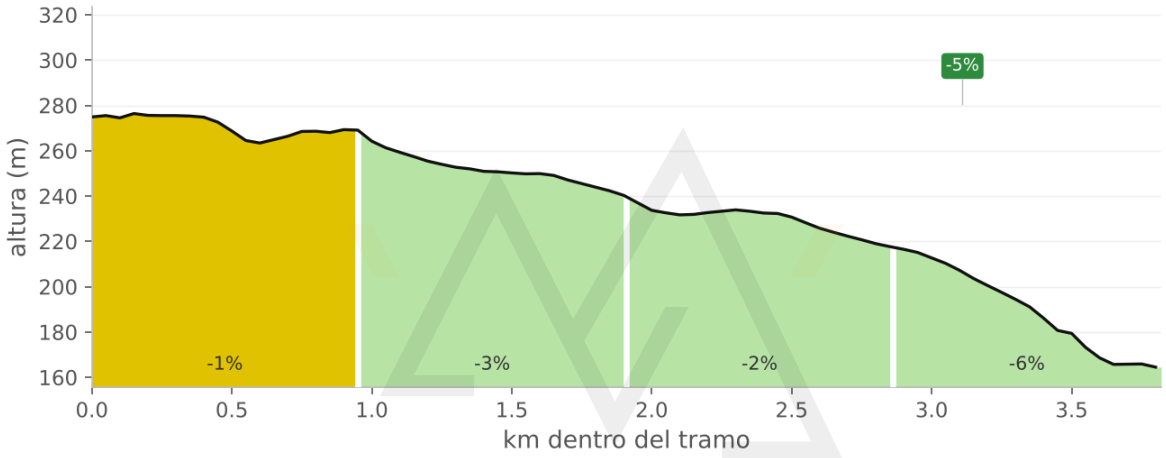
Tramos

#	Tipo	Del km	Al km	Long.	D+	D-	% medio
1	Transición	0.00	3.82	3.82	+17	-127	-2.9%
2	Subida	3.82	6.47	2.65	+252	-0	9.5%
3	Bajada	6.47	11.73	5.26	+38	-276	-5.2%
4	Subida	11.73	17.30	5.57	+261	-2	4.7%
5	Bajada	17.30	18.73	1.43	+1	-121	-8.5%
6	Subida	18.73	21.74	3.01	+117	-14	3.9%
7	Bajada	21.74	25.92	4.18	+31	-378	-9.1%
8	Subida	25.92	30.15	4.23	+578	-29	13.7%
9	Bajada	30.15	33.89	3.74	+35	-330	-8.8%
10	Subida	33.89	36.00	2.11	+187	-26	8.8%
11	Bajada	36.00	37.71	1.71	+0	-203	-11.9%
12	Subida	37.71	40.01	2.30	+285	-27	12.4%
13	Bajada	40.01	43.42	3.41	+61	-258	-7.6%
14	Subida	43.42	44.31	0.89	+101	-2	11.3%
15	Bajada	44.31	47.75	3.44	+41	-148	-4.3%
16	Subida	47.75	50.48	2.73	+144	-19	5.3%

km 0.00 a 3.82

3.82 km · +17 m · -127 m · -2.9% de media · D+ acumulado: 17 m





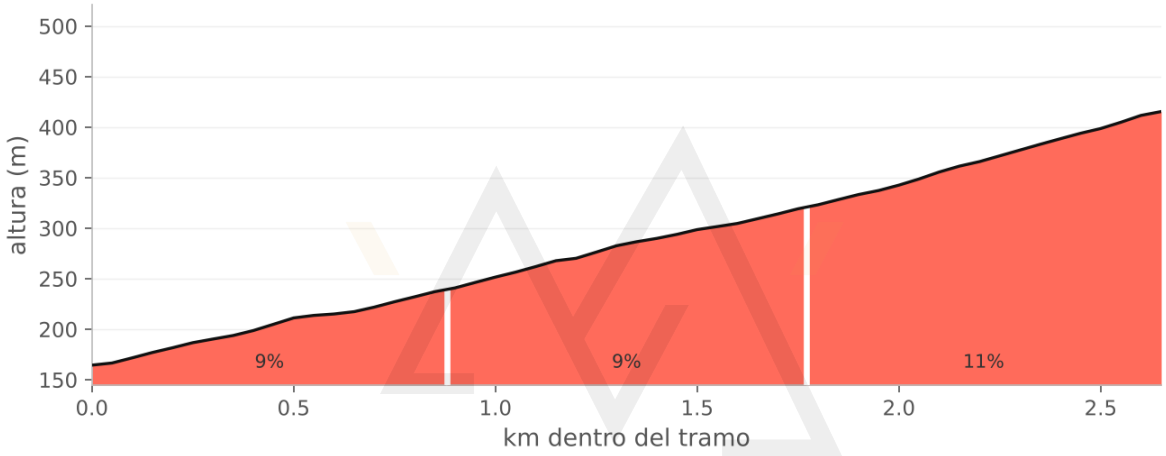
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 3.82 a 6.47

2.65 km · +252 m · -0 m · 9.5% de media · D+ acumulado: 269 m



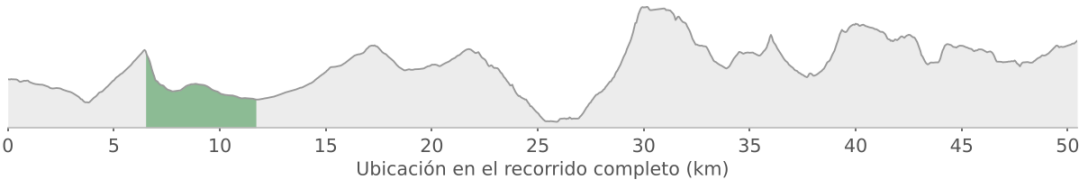


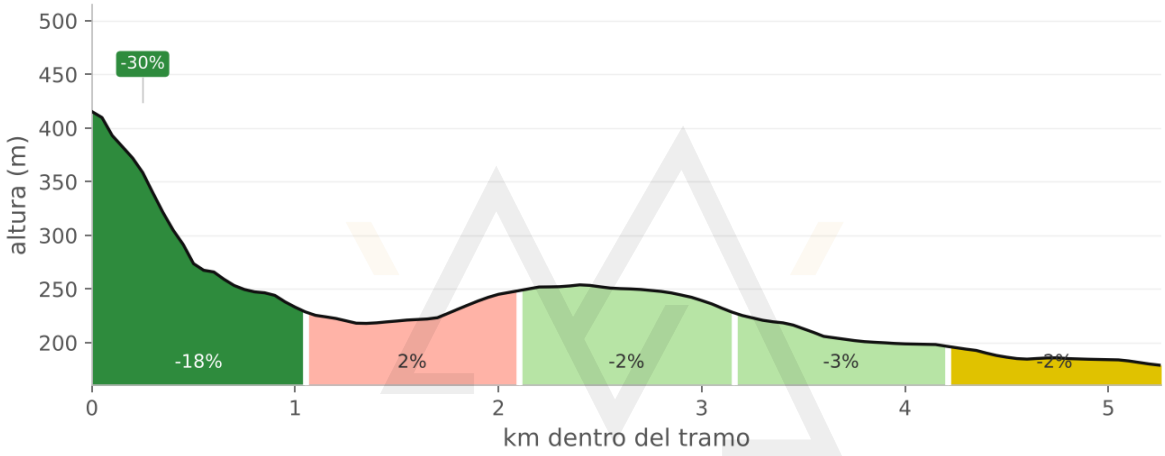
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 6.47 a 11.73

5.26 km · +38 m · -276 m · -5.2% de media · D+ acumulado: 307 m





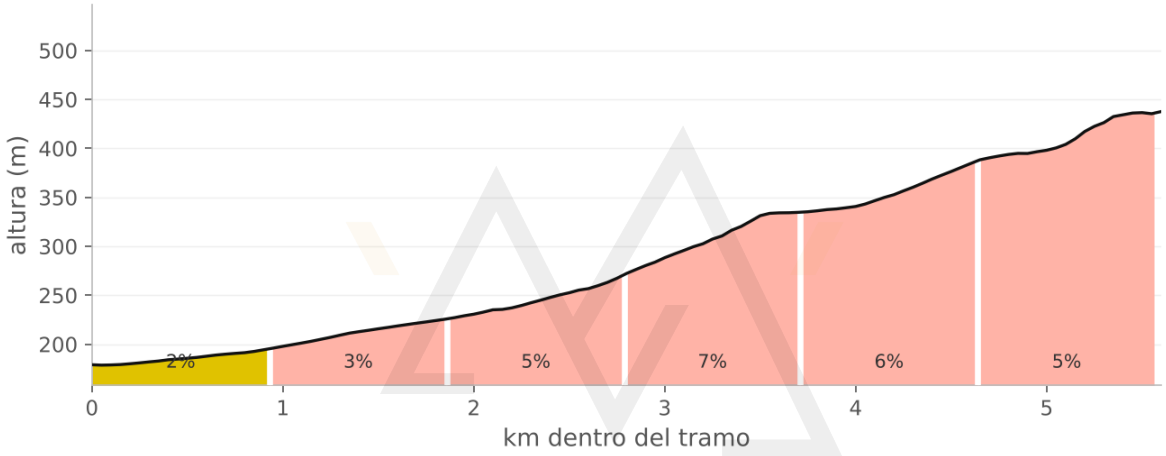
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 11.73 a 17.30

5.57 km · +261 m · -2 m · 4.7% de media · D+ acumulado: 568 m





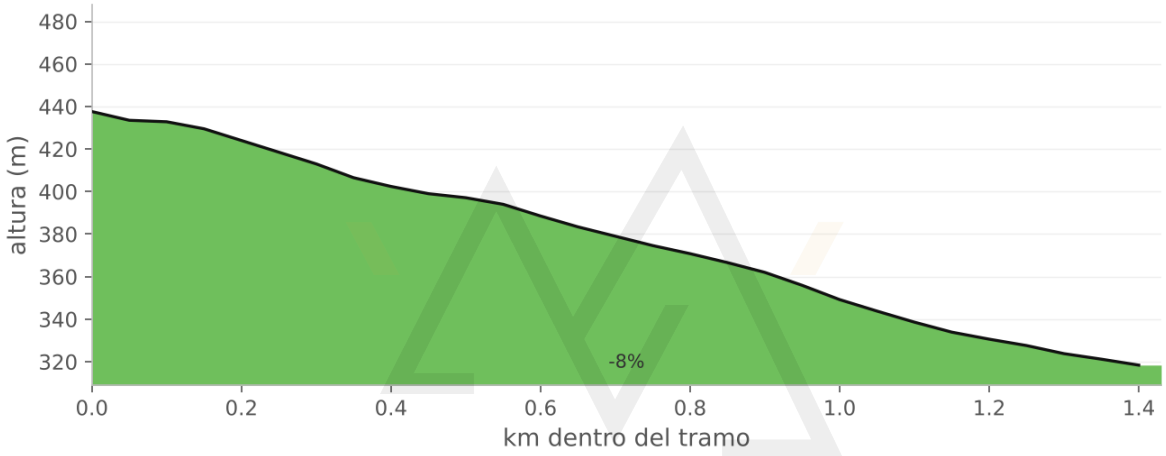
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 17.30 a 18.73

1.43 km · +1 m · -121 m · -8.5% de media · D+ acumulado: 569 m



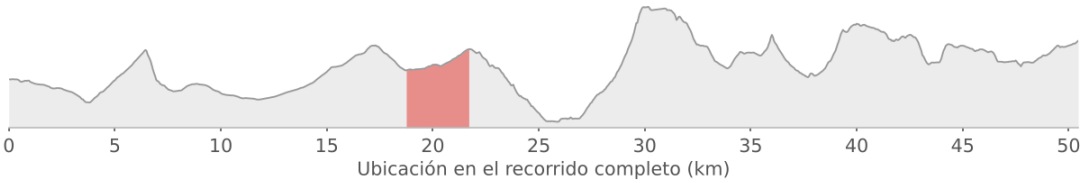


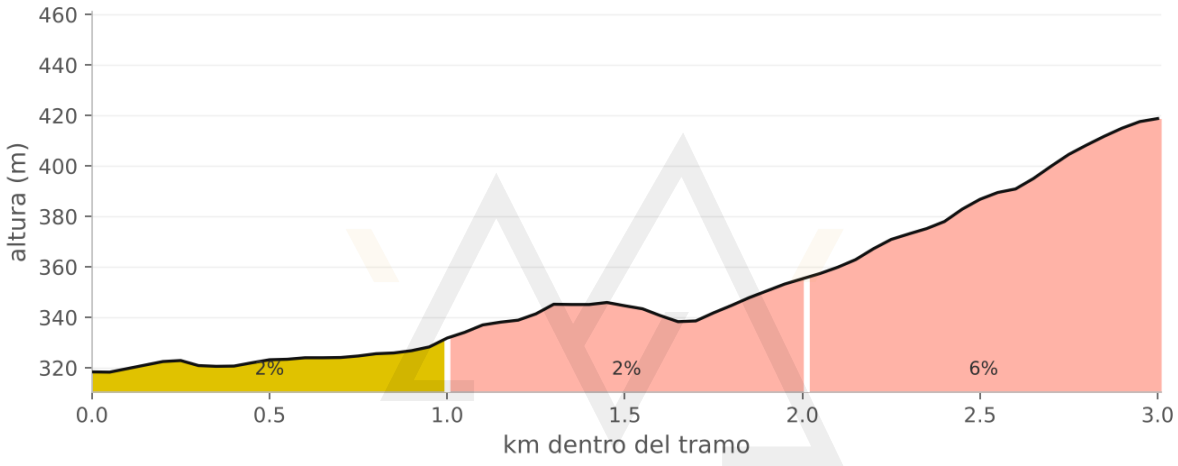
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 18.73 a 21.74

3.01 km · +117 m · -14 m · 3.9% de media · D+ acumulado: 685 m



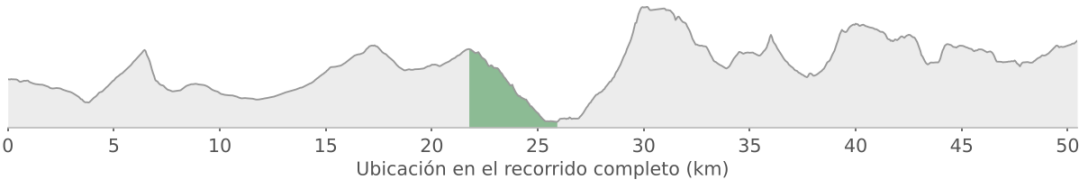


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 21.74 a 25.92

4.18 km · +31 m · -378 m · -9.1% de media · D+ acumulado: 716 m



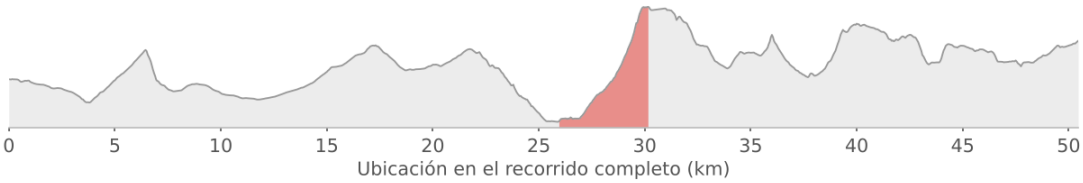


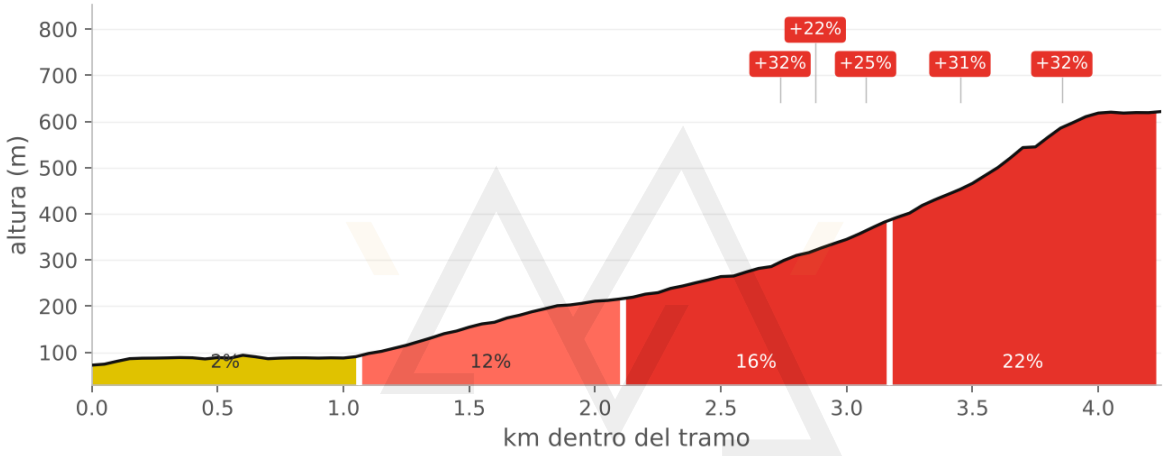
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 25.92 a 30.15

4.23 km · +578 m · -29 m · 13.7% de media · D+ acumulado: 1294 m





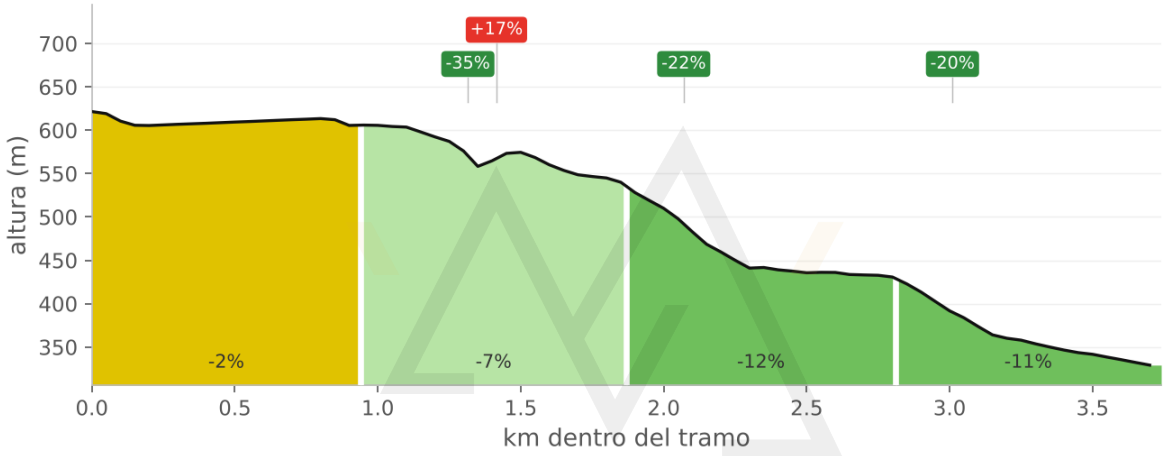
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 30.15 a 33.89

3.74 km · +35 m · -330 m · -8.8% de media · D+ acumulado: 1329 m





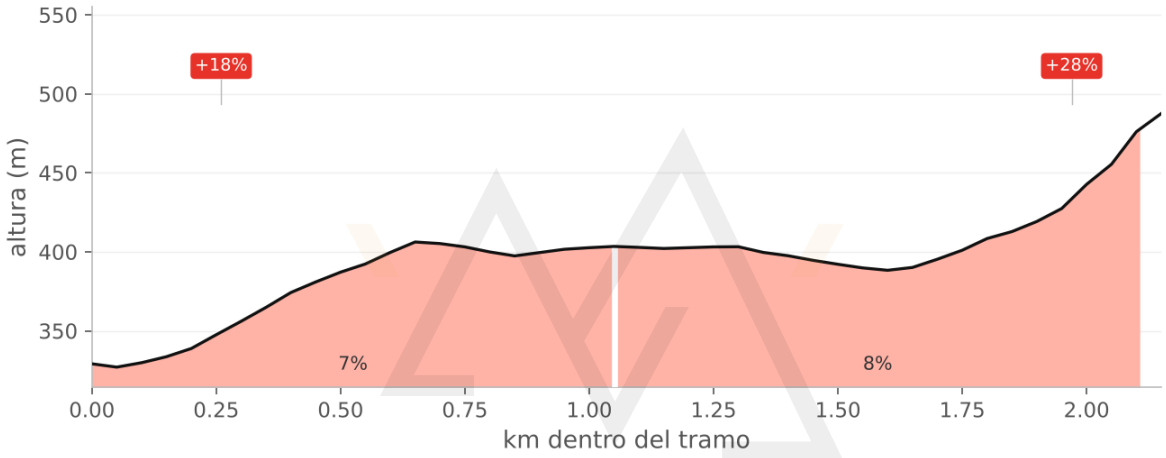
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 33.89 a 36.00

2.11 km · +187 m · -26 m · 8.8% de media · D+ acumulado: 1516 m





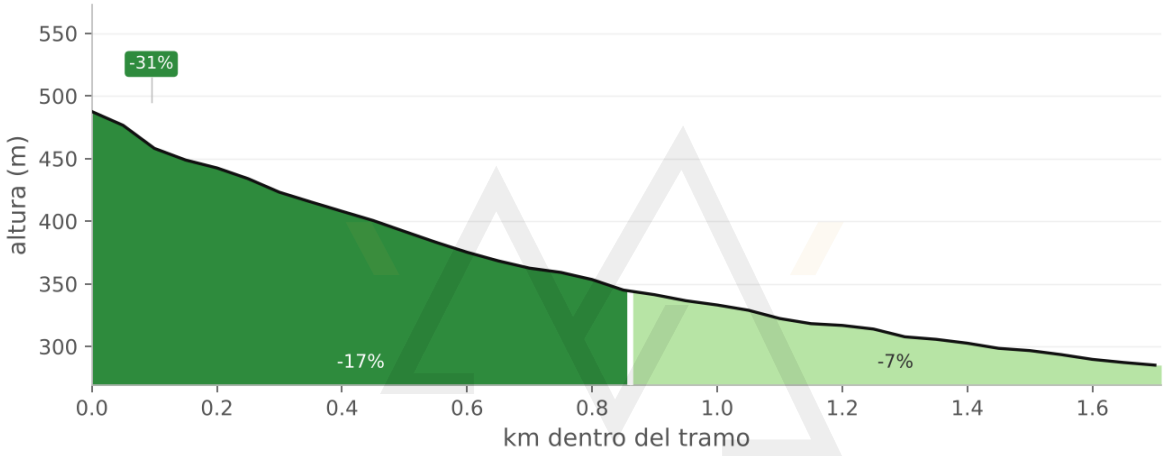
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 36.00 a 37.71

1.71 km · +0 m · -203 m · -11.9% de media · D+ acumulado: 1516 m





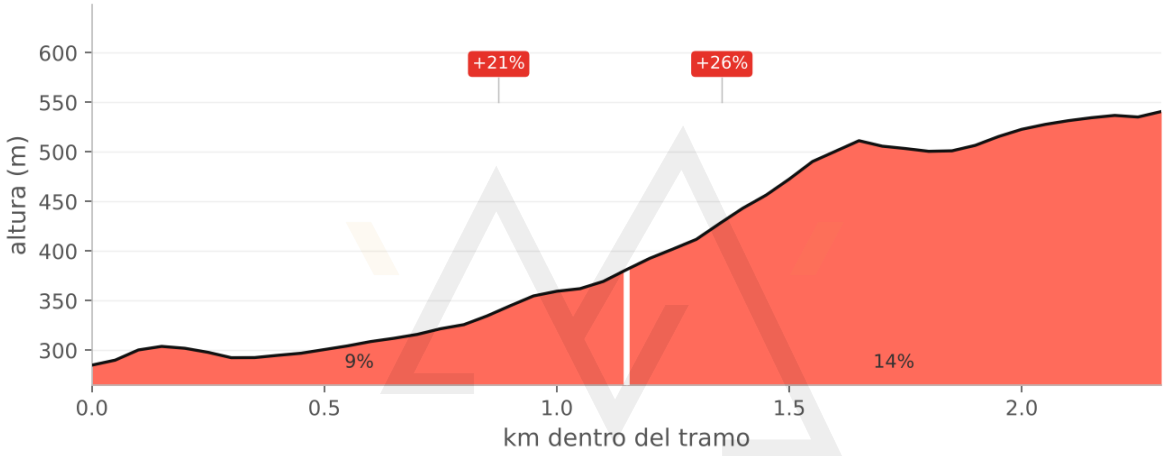
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 37.71 a 40.01

2.30 km · +285 m · -27 m · 12.4% de media · D+ acumulado: 1801 m

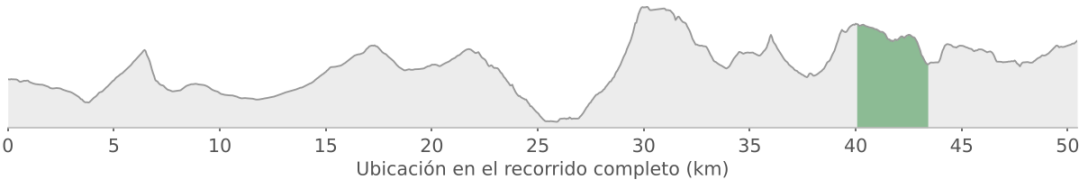


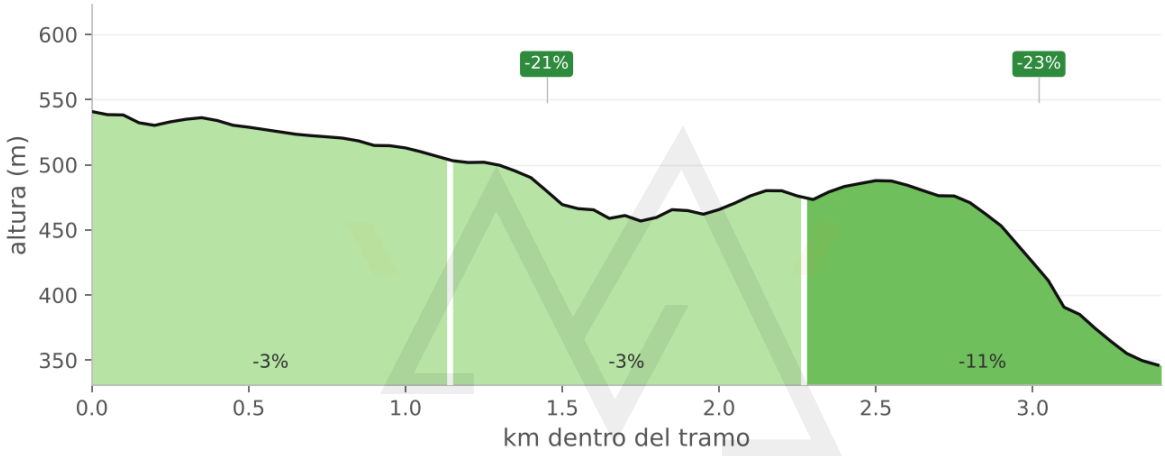


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

km 40.01 a 43.42

3.41 km · +61 m · -258 m · -7.6% de media · D+ acumulado: 1861 m





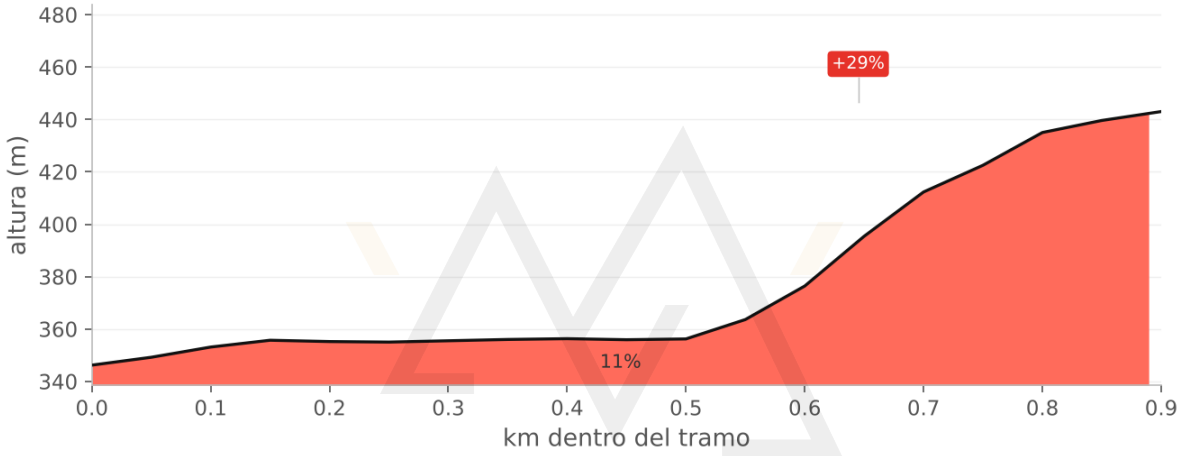
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 43.42 a 44.31

0.89 km · +101 m · -2 m · 11.3% de media · D+ acumulado: 1962 m



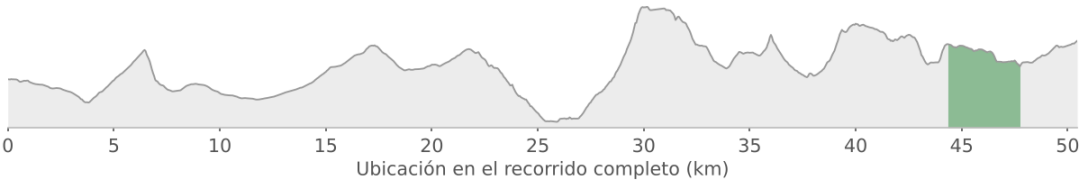


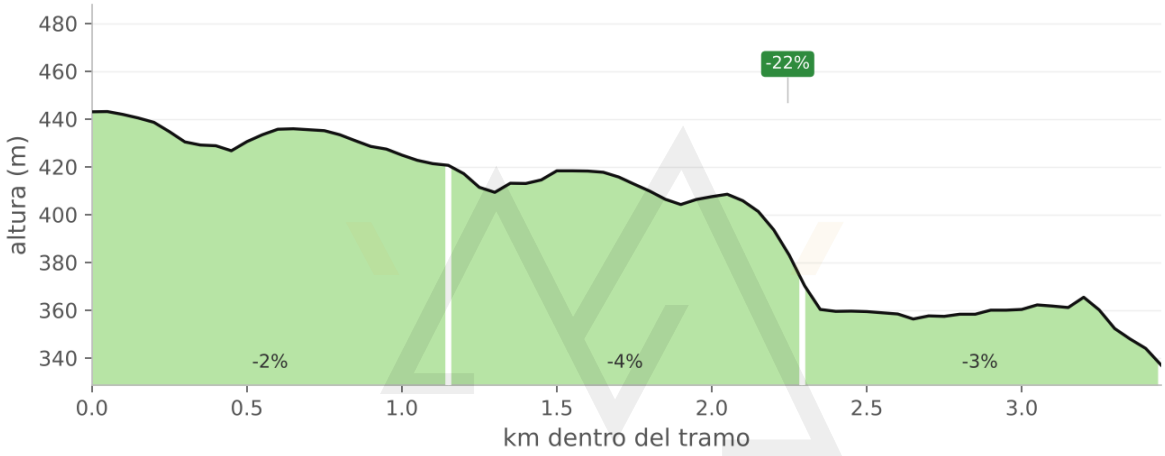
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 44.31 a 47.75

3.44 km · +41 m · -148 m · -4.3% de media · D+ acumulado: 2003 m





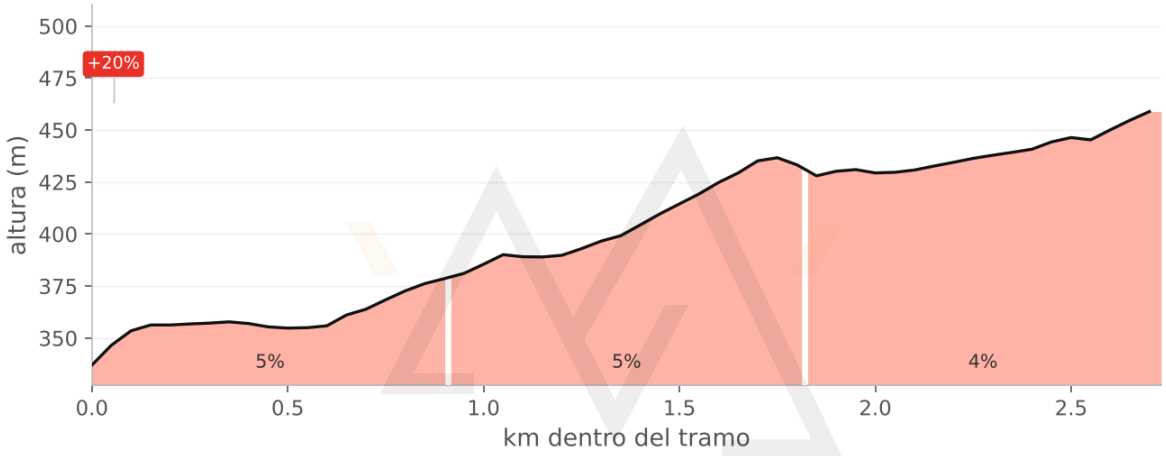
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 47.75 a 50.48

2.73 km · +144 m · -19 m · 5.3% de media · D+ acumulado: 2147 m



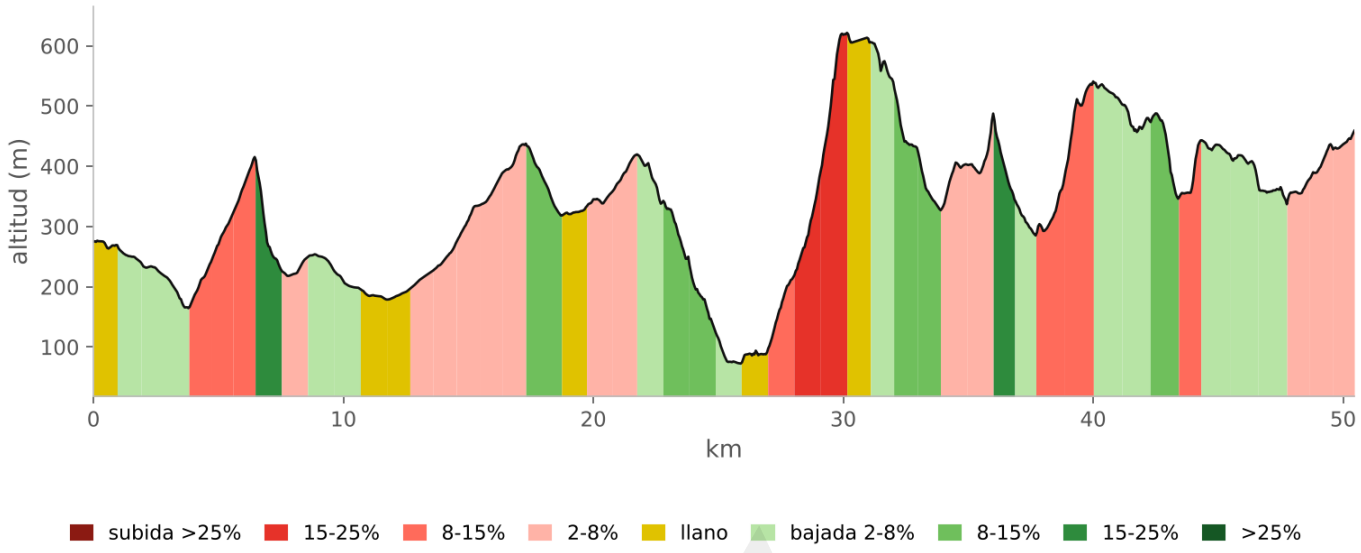


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

UNIQUE TRAIL LANZAROTE MARATÓN DEL JABLE

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.

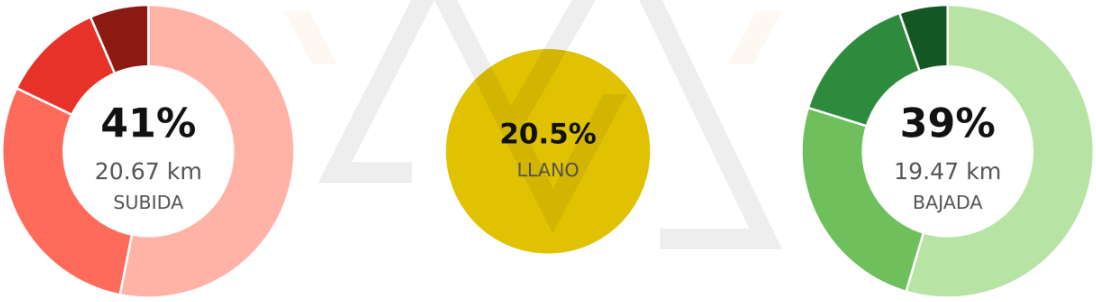


CORRE|MONTES.ES

UNIQUE TRAIL LANZAROTE MARATÓN DEL JABLE

CORRE|MONTES.ES

SUBIDAS		
>25%	1.34 km	2.7%
15-25%	2.36 km	4.7%
8-15%	5.99 km	11.9%
2-8%	10.98 km	21.8%
LLANO (<2%)		
-	10.34 km	20.5%
BAJADAS		
>25%	1.04 km	2.1%
15-25%	2.89 km	5.7%
8-15%	4.91 km	9.7%
2-8%	10.63 km	21.1%

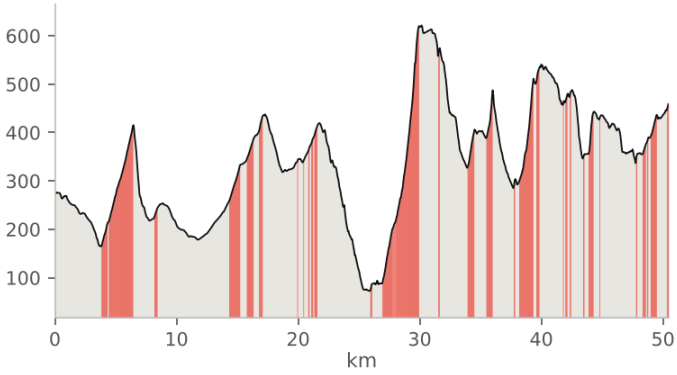


CORRE|MONTES.ES

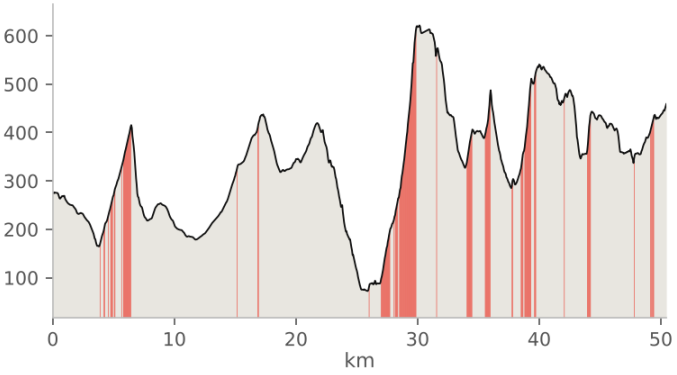
UNIQUE TRAIL LANZAROTE MARATÓN DEL JABLE

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

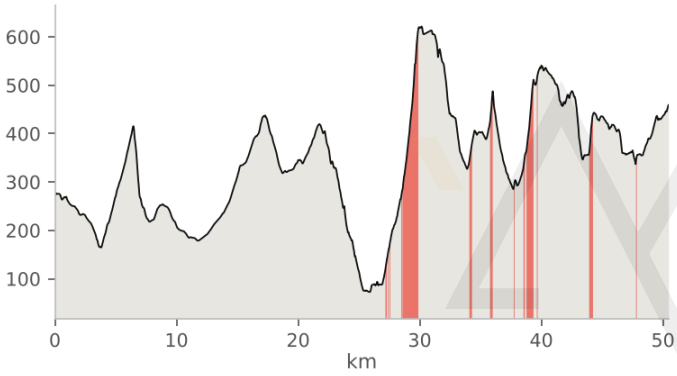
Más del 6% · 12.8 km (25% del recorrido)



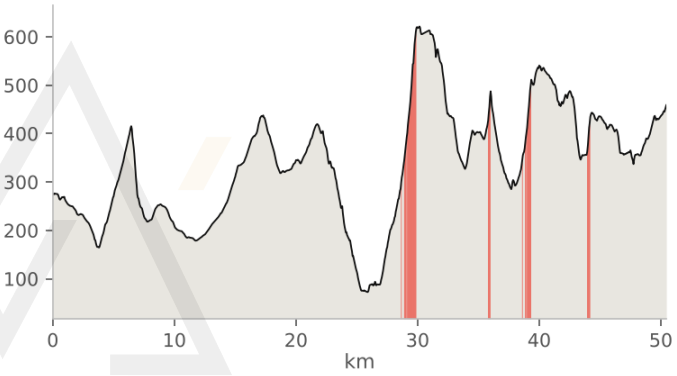
Más del 10% · 6.5 km (13% del recorrido)



Más del 15% · 3.1 km (6% del recorrido)



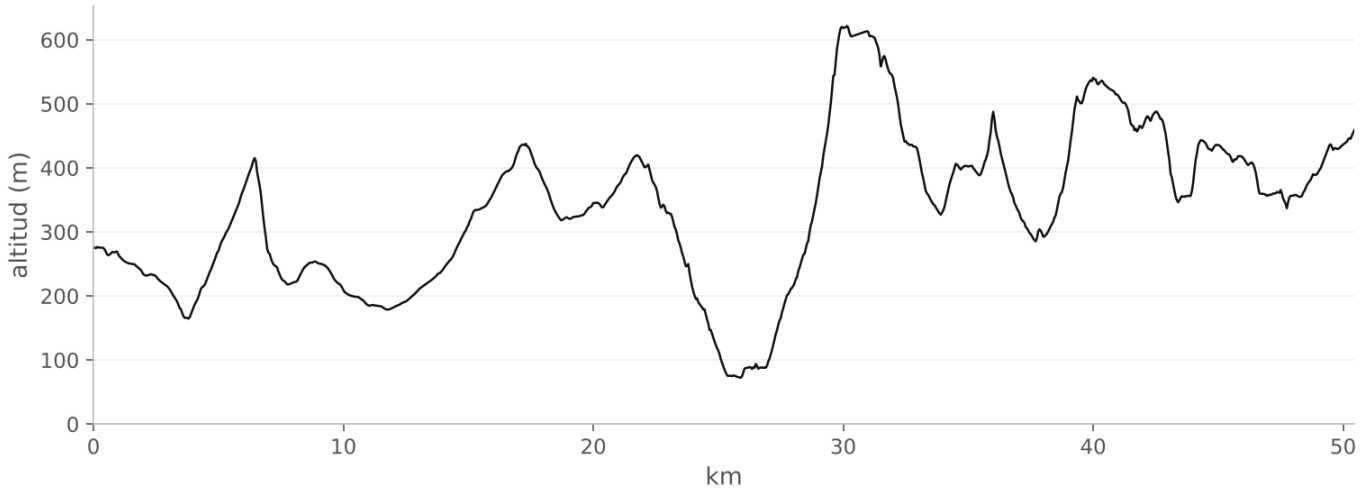
Más del 20% · 1.9 km (4% del recorrido)



CORRE|MONTES.ES

UNIQUE TRAIL LANZAROTE MARATÓN DEL JABLE

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	50.5 km	100%

Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 622 m).

CORRE MONTES.ES

UNIQUE TRAIL LANZAROTE MARATÓN DEL JABLE

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	3h 37' 08"
950	3h 48' 34"
900	4h 01' 16"
850	4h 15' 27"
800	4h 31' 25"
750	4h 49' 31"
700	5h 10' 12"
650	5h 34' 04"
600	6h 01' 54"
550	6h 34' 48"
500	7h 14' 17"
450	8h 02' 32"
400	9h 02' 51"
350	10h 20' 24"
300	12h 03' 48"

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