IV Trail Coto Musel 2.0

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,25 km	+884 m	−892 m

SubeconSer · Análisis de recorrido

Atleta: Trail Tester

2026-10-31 · Salida 09:00 · Listo para entregar

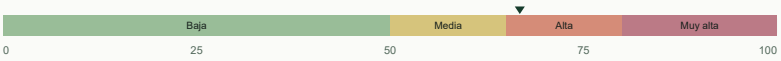
01 · Análisis de recorrido

Resumen del recorrido

Distancia calculada **13,25 km**	Desnivel positivo **884 m+**	Desnivel negativo **892 m−**
Kilómetros-esfuerzo **22,1**	Coeficiente D+ **67 m+/km**	Coeficiente D− **67 m−/km**
Altitud mínima **282 m**	Altitud máxima **943 m**	Pendiente máx. sostenida **47,2 %**

Nivel de dificultad según desnivel positivo por kilómetro

66,7 m+/km · Alta



Baja: 0 a < 50 · Media: 50 a < 65 · Alta: 65 a < 80 · Muy alta: 80 a 100 (incluido) · Extrema: > 100

Clasificación propia según el ascenso medio por kilómetro. No incorpora la dificultad técnica.

Nivel de dificultad según índice de kilómetros-esfuerzo

22,1 KM-E

0 puntos (XXS)	1 punto (XS)	2 puntos (S)	3 puntos (M)	4 puntos (L)	5 puntos (XL)	6 puntos (XXL)
0 a < 25 KM-E	25 a < 45 KM-E	45 a < 75 KM-E	75 a < 115 KM-E	115 a < 155 KM-E	155 a < 210 KM-E	≥ 210 KM-E

Distancia (km) + D+ (m) / 100. No incorpora la dificultad técnica. Las siglas XXS a XXL de los puntos corresponden a la clasificación histórica por kilómetros-esfuerzo.

Clasificación por distancia ITRA

13,25 km · 10K

10K	Media maratón	Maratón	50K	50M	100K	100M	Endurance
5 a < 15 km	15 a < 35 km	35 a < 45 km	45 a < 65 km	65 a < 90 km	90 a < 130 km	130 a < 190 km	≥ 190 km

Equivalencia orientativa ITRA por distancia real, sin añadir el desnivel.

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

IV Trail Coto Musel 2.0

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,25 km	+884 m	−892 m

Mapa del recorrido · vista 3D



Vista guardada · 27/10/2026, 0:01:14 · IGN / PNOA; relieve Mapzen / AWS.

1 **Salida**
km 0,00

2 **Picu La Tazá**
km 5,38

3 **Meta**
km 13,25

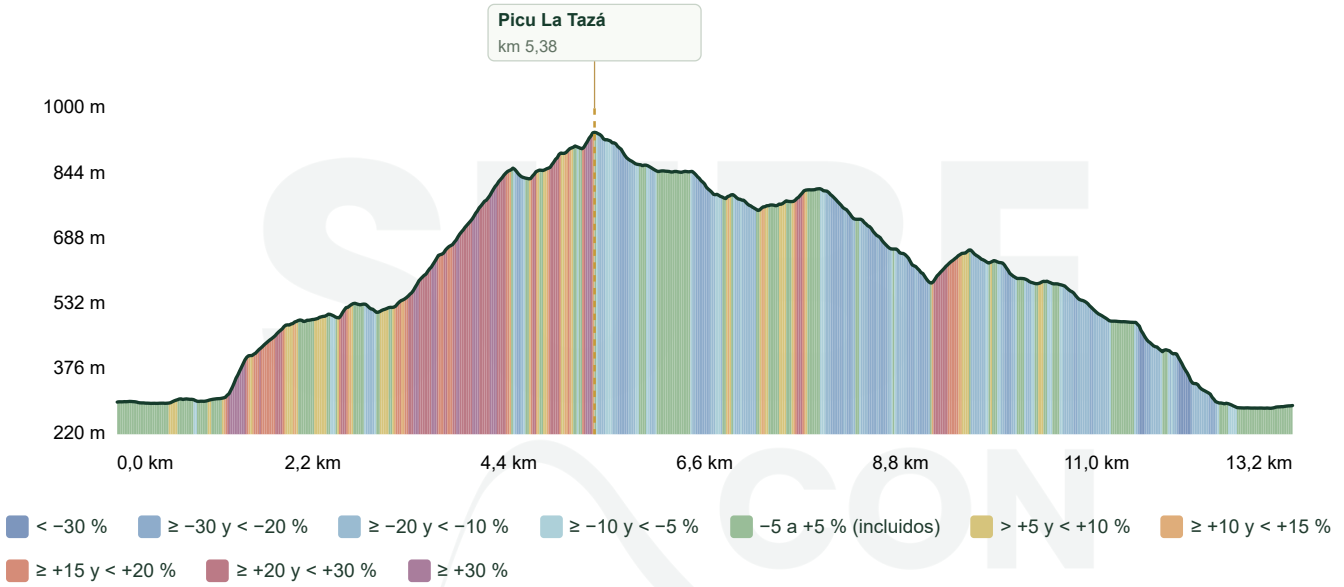
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

IV Trail Coto Musel 2.0

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,25 km	+884 m	−892 m

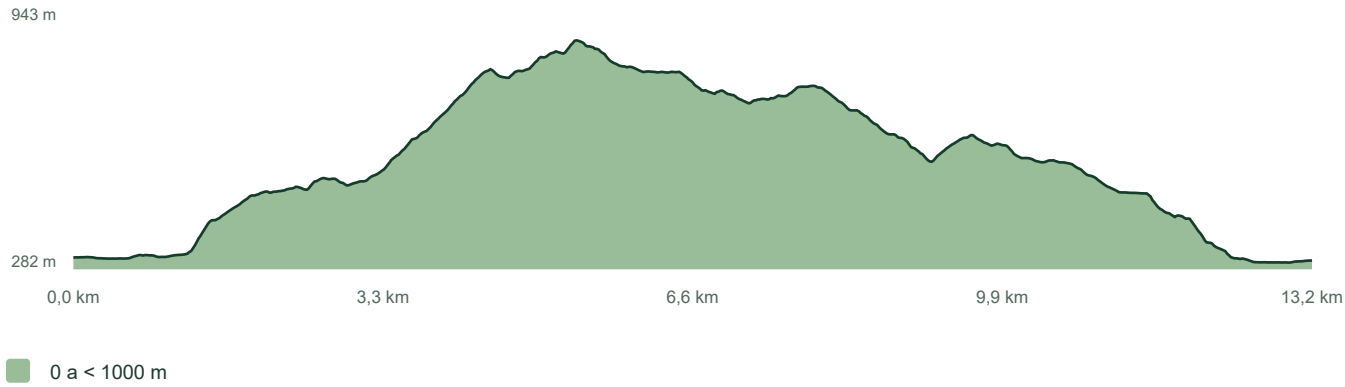
Perfil de altimetría

Los colores representan la pendiente del terreno. Las líneas doradas señalan los puntos estratégicos.



Perfil de altitud

Las bandas horizontales de color representan la altitud del terreno.



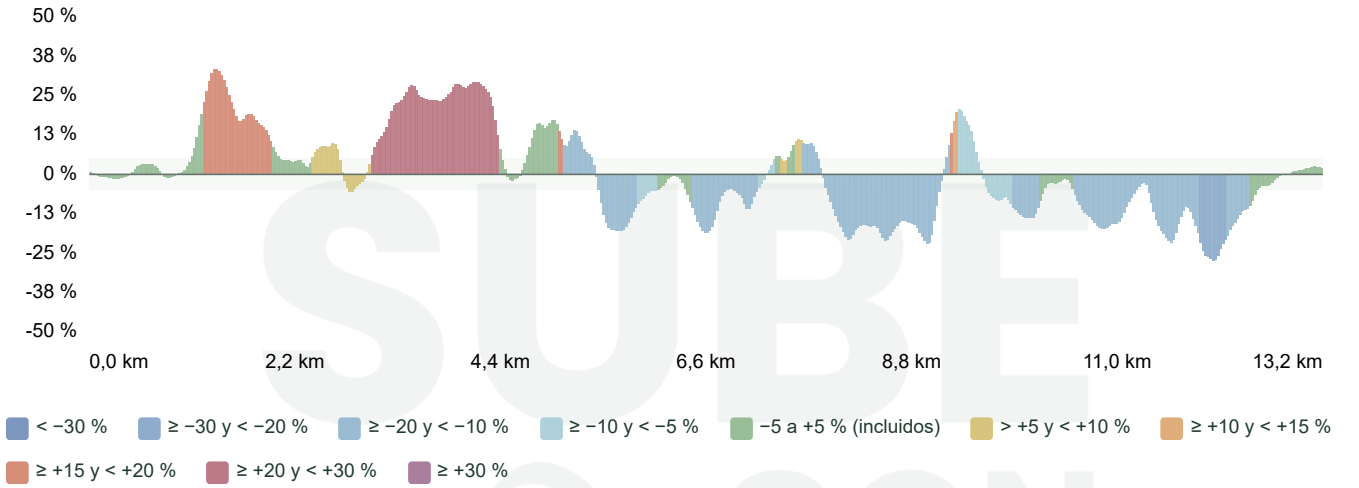
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

IV Trail Coto Musel 2.0

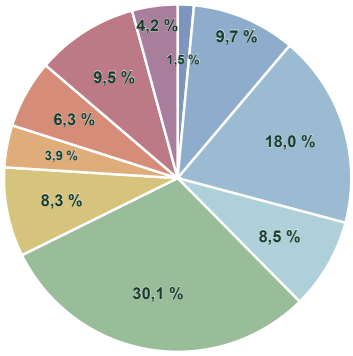
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,25 km	+884 m	−892 m

Perfil de pendientes

Representación visual suavizada en 300 metros y hasta ±80 %. Los cálculos y porcentajes conservan la ventana analítica de 100 metros.



Distribución del recorrido por pendiente



Bajada extrema < −30 %	1,5 % · 0,20 km
Bajada muy pronunciada ≥ −30 y < −20 %	9,7 % · 1,28 km
Bajada pronunciada ≥ −20 y < −10 %	18,0 % · 2,38 km
Bajada moderada ≥ −10 y < −5 %	8,5 % · 1,12 km
Llano u ondulado −5 a +5 % (incluidos)	30,1 % · 3,99 km
Subida tendida > +5 y < +10 %	8,3 % · 1,10 km
Subida moderada ≥ +10 y < +15 %	3,9 % · 0,52 km
Subida pronunciada ≥ +15 y < +20 %	6,3 % · 0,84 km
Subida muy pronunciada ≥ +20 y < +30 %	9,5 % · 1,26 km
Subida extrema ≥ +30 %	4,2 % · 0,56 km

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

IV Trail Coto Musel 2.0

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,25 km	**+884 m**	**−892 m**

Distribución del recorrido por altitud

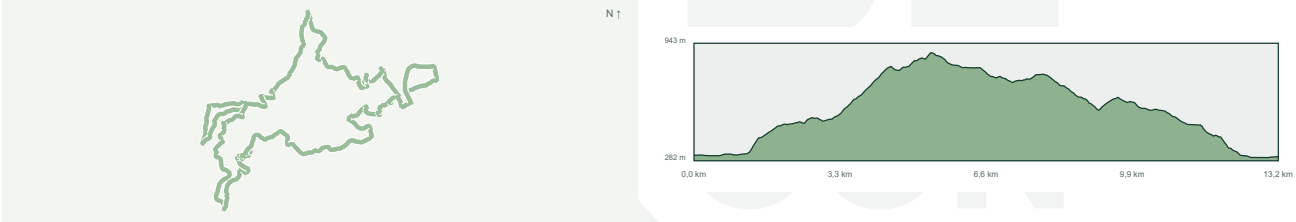
Distribución por altitud

Altitud	Distancia	Porcentaje
0 a < 1000 m	13,25 km	100,0 %

0 a < 1000 m

0 a < 1000 m

13,25 km · 100,0 % · 1 intervalo



© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

IV Trail Coto Musel 2.0

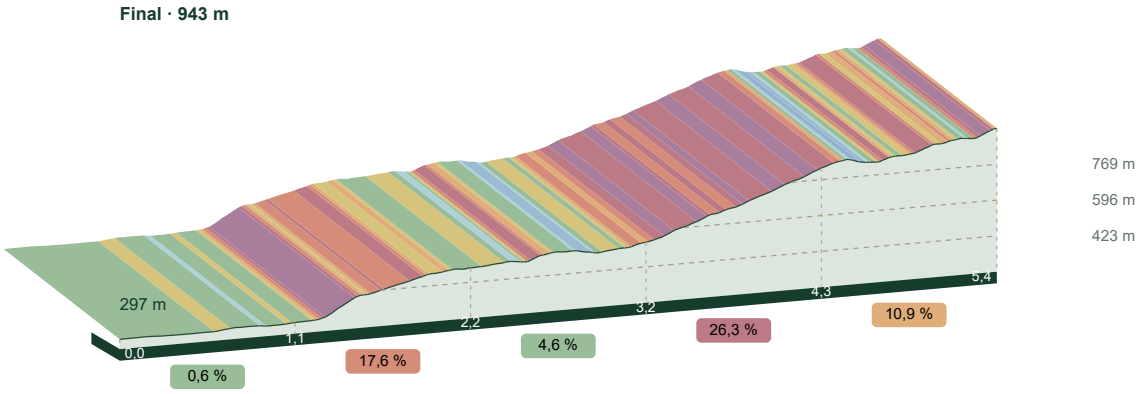
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,25 km	+884 m	−892 m

Perfiles de los tramos seleccionados

1. Salida → Picu La Tazá

Km 0,00 → 5,38 del recorrido · Altitud 297 → 943 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
5,38 km	+721 m	−75 m	12,0 %	46,4 %



Distancia desde el inicio del tramo (km) · pendiente media de cada intervalo

< −30 % · ≥ −30 y < −20 % · ≥ −20 y < −10 % · ≥ −10 y < −5 % · Llano u ondulado · −5 a +5 % (incluidos) · > +5 y < +10 % · ≥ +10 y < +15 % · ≥ +15 y < +20 % · ≥ +20 y < +30 % · ≥ +30 %

Perfil en perspectiva; escala vertical ampliada e independiente por tramo. Pendiente media = diferencia de altitud / distancia. Pendiente máxima de subida: el valor más alto medido en un tramo continuo de 100 m.

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

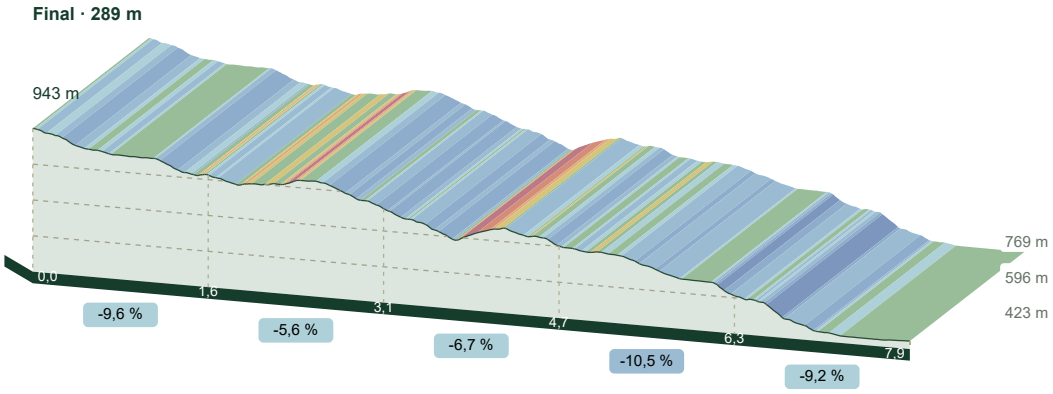
IV Trail Coto Musel 2.0

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,25 km	+884 m	−892 m

2. Picu La Tazá → Meta

Km 5,38 → 13,25 del recorrido · Altitud 943 → 289 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
7,87 km	+163 m	−817 m	-8,3 %	26,6 %



Distancia desde el inicio del tramo (km) · pendiente media de cada intervalo

< −30 % · ≥ −30 y < −20 % · ≥ −20 y < −10 % · ≥ −10 y < −5 % · Llano u ondulado · −5 a +5 % (incluidos) · > +5 y < +10 % · ≥ +10 y < +15 % · ≥ +15 y < +20 % · ≥ +20 y < +30 % · ≥ +30 %

Perfil en perspectiva; escala vertical ampliada e independiente por tramo. Pendiente media = diferencia de altitud / distancia. Pendiente máxima de subida: el valor más alto medido en un tramo continuo de 100 m.

ENTRENAMIENTO · ANÁLISIS · ESTRATEGIA DE CARRERA

Prepárate para tu próxima carrera con SubeconSer

ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO

Plan de entrenamiento con seguimiento diario, planificación de fuerza y entrenamiento cruzado.

ANÁLISIS Y ESTRATEGIA DE CARRERA

Análisis del recorrido y estrategia personalizada: tiempos de paso, nutrición e hidratación planificados tramo a tramo.

Escanea para empezar

Solicita tu valoración inicial →

subeconser.com/entrenamiento-trail-running/

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal