Sobrescobio Redes Trail (Speed)

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
16,75 km	**+1.089 m**	**−1.091 m**

SubeconSer · Análisis de recorrido

Atleta: Daniel G.N.

2026-10-25 · Salida 10:00 · Listo para entregar

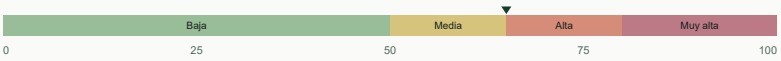
01 · Análisis de recorrido

Resumen del recorrido

Distancia calculada **16,75 km**	Desnivel positivo **1089 m+**	Desnivel negativo **1091 m−**
Kilómetros-esfuerzo **27,6**	Coeficiente D+ **65 m+/km**	Coeficiente D− **65 m−/km**
Altitud mínima **380 m**	Altitud máxima **1130 m**	Pendiente máx. sostenida **41,5 %**

Nivel de dificultad según desnivel positivo por kilómetro

65,0 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

27,6 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

16,75 km · Media maratón

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

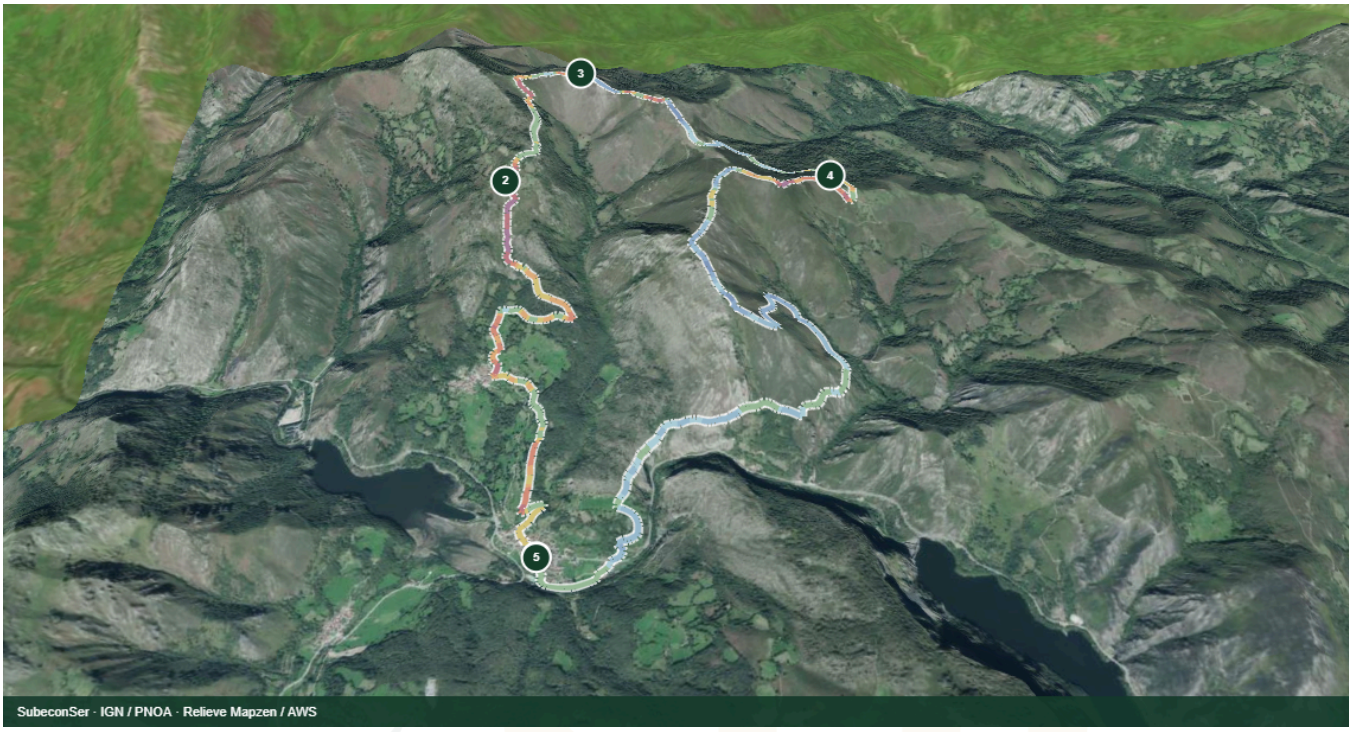
Equivalencia orientativa ITRA por distancia real, sin añadir el desnivel.

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail (Speed)

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
16,75 km	+1.089 m	−1.091 m

Mapa del recorrido · vista 3D



Vista guardada · 23/10/2026, 18:48:22 · IGN / PNOA; relieve Mapzen / AWS.

1. **Salida** — km 0,00
2. **AV. 1 - Llagos** — km 4,50
3. **Cota más alta** — km 6,40
4. **AV. 2 - Pumarín** — km 9,00
5. **Meta** — km 16,75

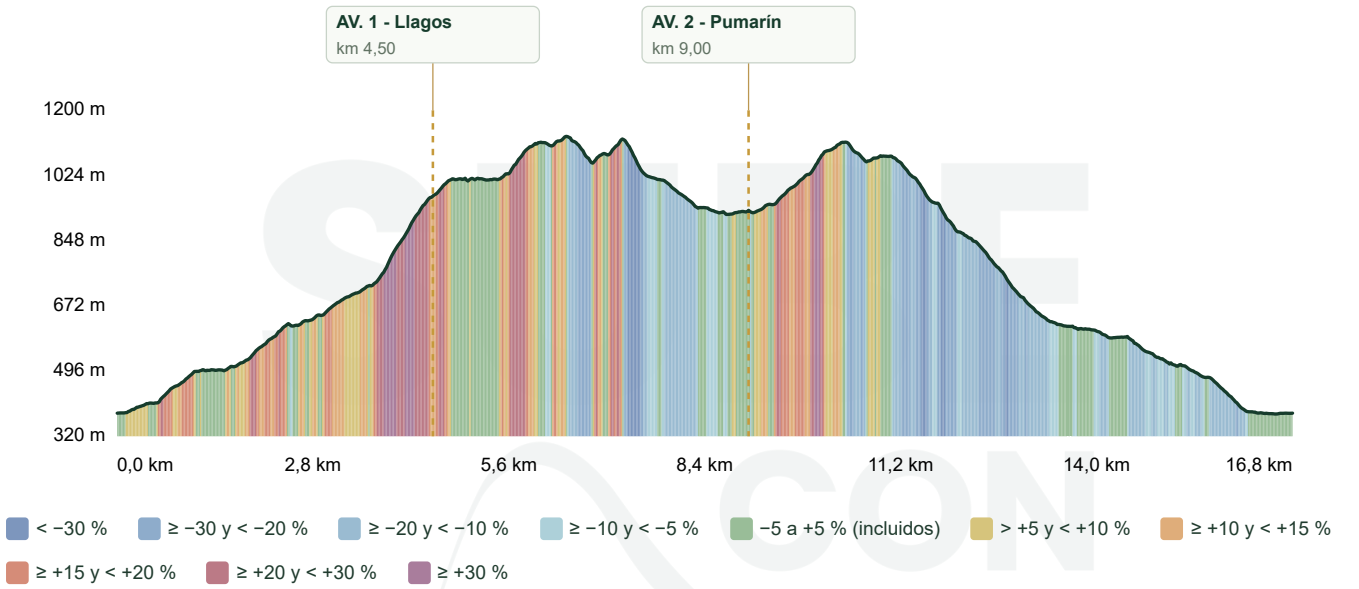
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail (Speed)

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
16,75 km	**+1.089 m**	**−1.091 m**

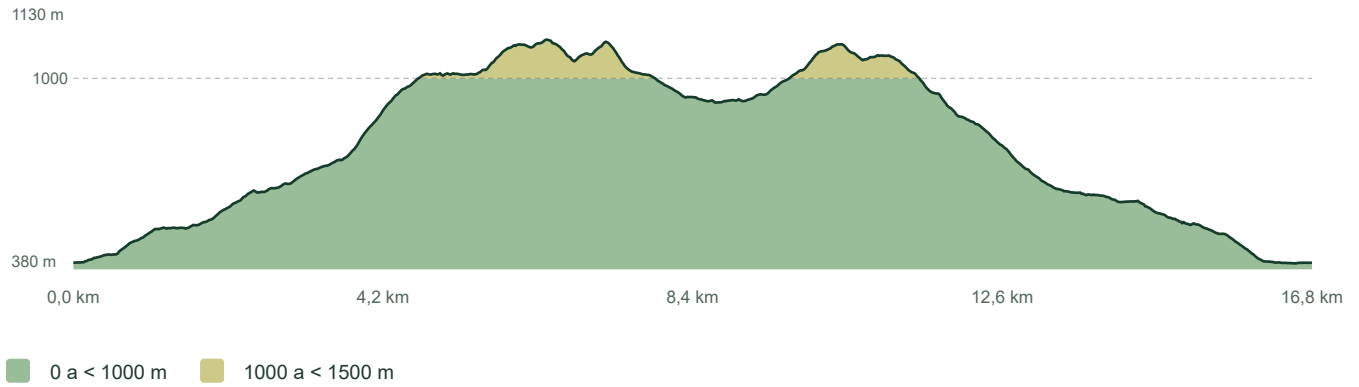
Perfil de altimetría

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.



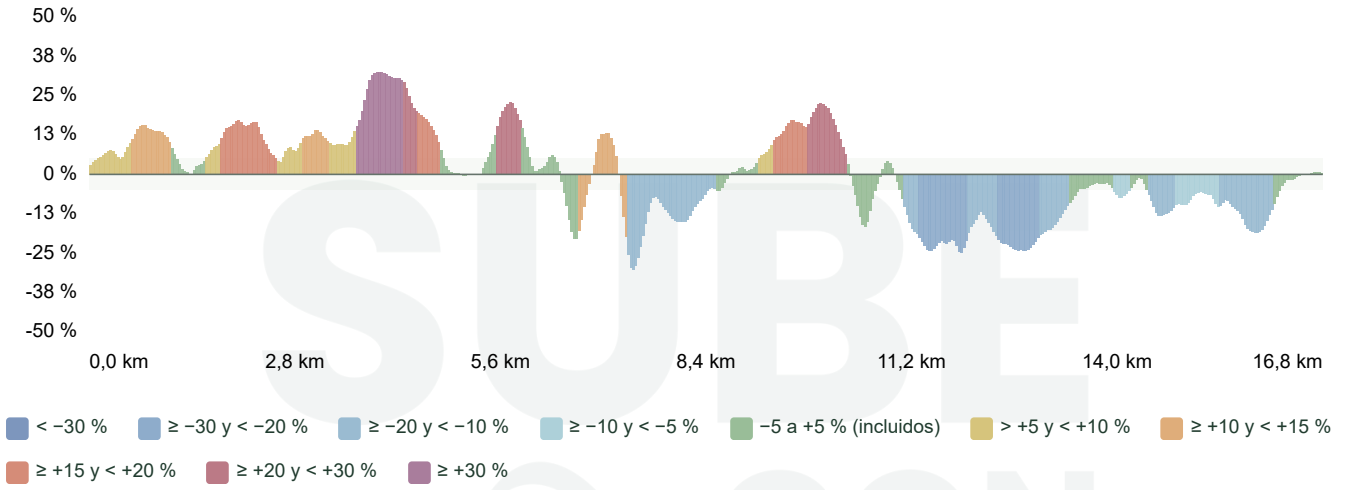
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail (Speed)

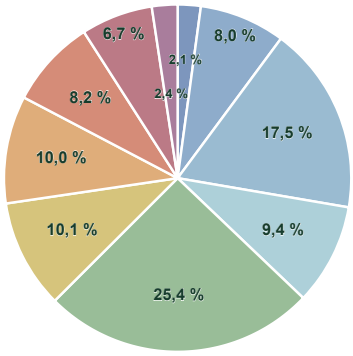
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
16,75 km	**+1.089 m**	**−1.091 m**

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 %	2,1 % · 0,36 km
Bajada muy pronunciada ≥ −30 y < −20 %	8,0 % · 1,34 km
Bajada pronunciada ≥ −20 y < −10 %	17,5 % · 2,94 km
Bajada moderada ≥ −10 y < −5 %	9,4 % · 1,58 km
Llano u ondulado −5 a +5 % (incluidos)	25,4 % · 4,25 km
Subida tendida > +5 y < +10 %	10,1 % · 1,70 km
Subida moderada ≥ +10 y < +15 %	10,0 % · 1,68 km
Subida pronunciada ≥ +15 y < +20 %	8,2 % · 1,38 km
Subida muy pronunciada ≥ +20 y < +30 %	6,7 % · 1,12 km
Subida extrema ≥ +30 %	2,4 % · 0,40 km

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail (Speed)

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
16,75 km	**+1.089 m**	**−1.091 m**

Distribución del recorrido por altitud

Distribución por altitud

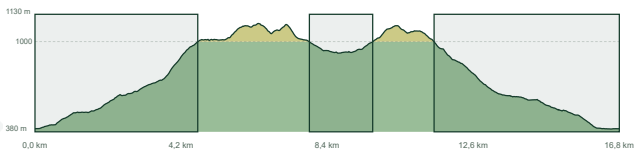
Altitud	Distancia	Porcentaje
0 a < 1000 m	11,79 km	70,4 %
1000 a < 1500 m	4,96 km	29,6 %

0 a < 1000 m 1000 a < 1500 m

0 a < 1000 m

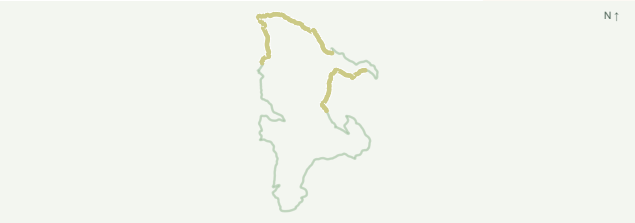
11,79 km · 70,4 % · 3 intervalos





1000 a < 1500 m

4,96 km · 29,6 % · 2 intervalos





© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail (Speed)

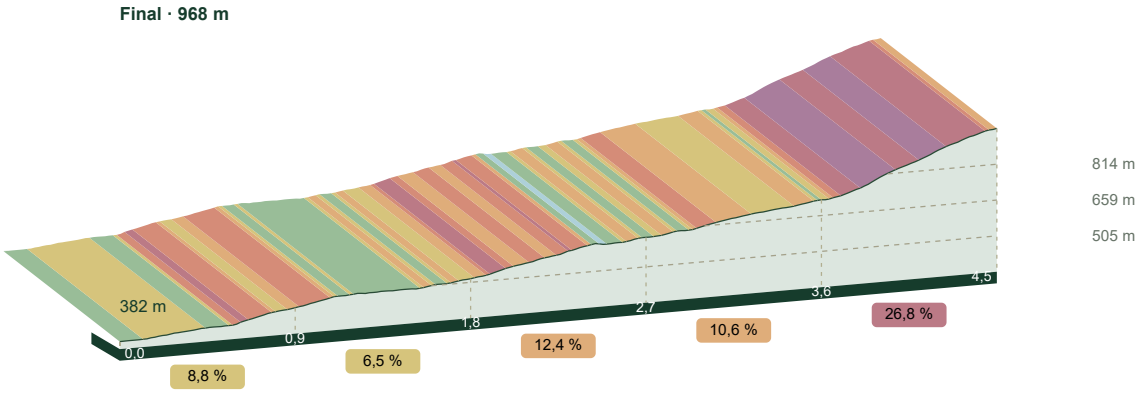
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
16,75 km	+1.089 m	−1.091 m

Perfiles de los tramos seleccionados

1. Salida → AV. 1 - Llagos

Km 0,00 → 4,50 del recorrido · Altitud 382 → 968 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
4,50 km	+596 m	−13 m	13,0 %	40,1 %



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

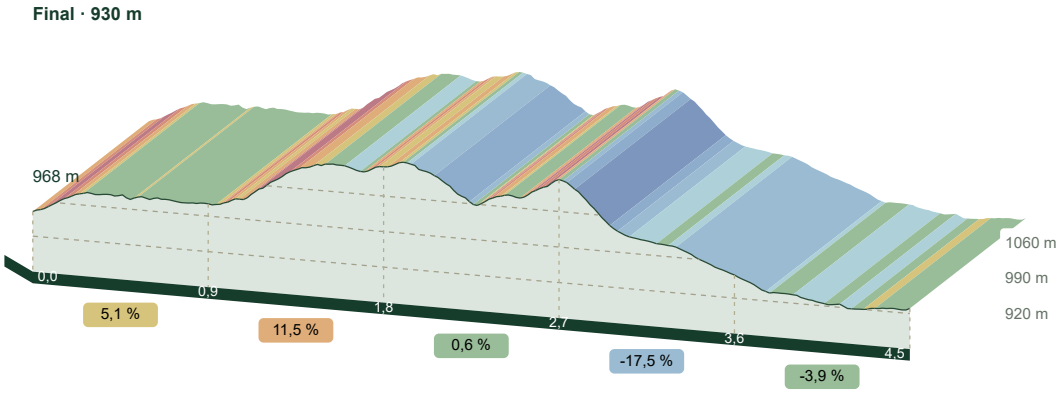
Sobrescobio Redes Trail (Speed)

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
16,75 km	+1.089 m	−1.091 m

2. AV. 1 - Llagos → AV. 2 - Pumarín

Km 4,50 → 9,00 del recorrido · Altitud 968 → 930 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
4,50 km	+275 m	−310 m	-0,9 %	28,0 %



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

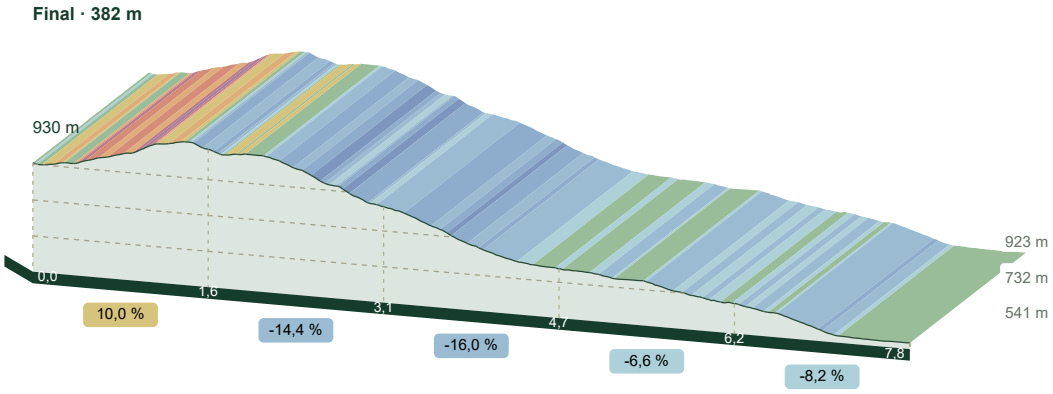
Sobrescobio Redes Trail (Speed)

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
16,75 km	+1.089 m	−1.091 m

3. AV. 2 - Pumarín → Meta

Km 9,00 → 16,75 del recorrido · Altitud 930 → 382 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
7,75 km	+219 m	−769 m	-7,1 %	31,8 %



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