Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	+2.326 m	−2.327 m

SubeconSer · Análisis de recorrido

Atleta: Sergio C.S.

2026-10-24 · Salida 09:00 · Listo para entregar

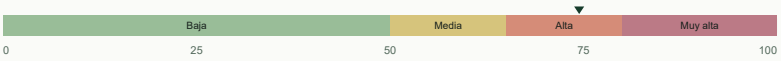
01 · Análisis de recorrido

Resumen del recorrido

Distancia calculada **31,25 km**	Desnivel positivo **2326 m+**	Desnivel negativo **2327 m−**
Kilómetros-esfuerzo **54,5**	Coeficiente D+ **74 m+/km**	Coeficiente D− **74 m−/km**
Altitud mínima **380 m**	Altitud máxima **1207 m**	Pendiente máx. sostenida **48,7 %**

Nivel de dificultad según desnivel positivo por kilómetro

74,4 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

54,5 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

31,25 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

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	+2.326 m	−2.327 m

Mapa del recorrido · vista 3D



Vista guardada · 22/10/2026, 23:28:33 · IGN / PNOA; relieve Mapzen / AWS.

1	**Salida** km 0,00	2	**AV 1 - Soto de Agües** km 9,60
3	**Cota más alta** km 14,54	4	**AV 2 - Trapa** km 17,00
5	**AV 3 - Retortoriu** km 21,00	6	**AV 4 - Fresnu** km 23,50
7	**AV 5 - Ladines** km 28,00	8	**Meta** km 31,25

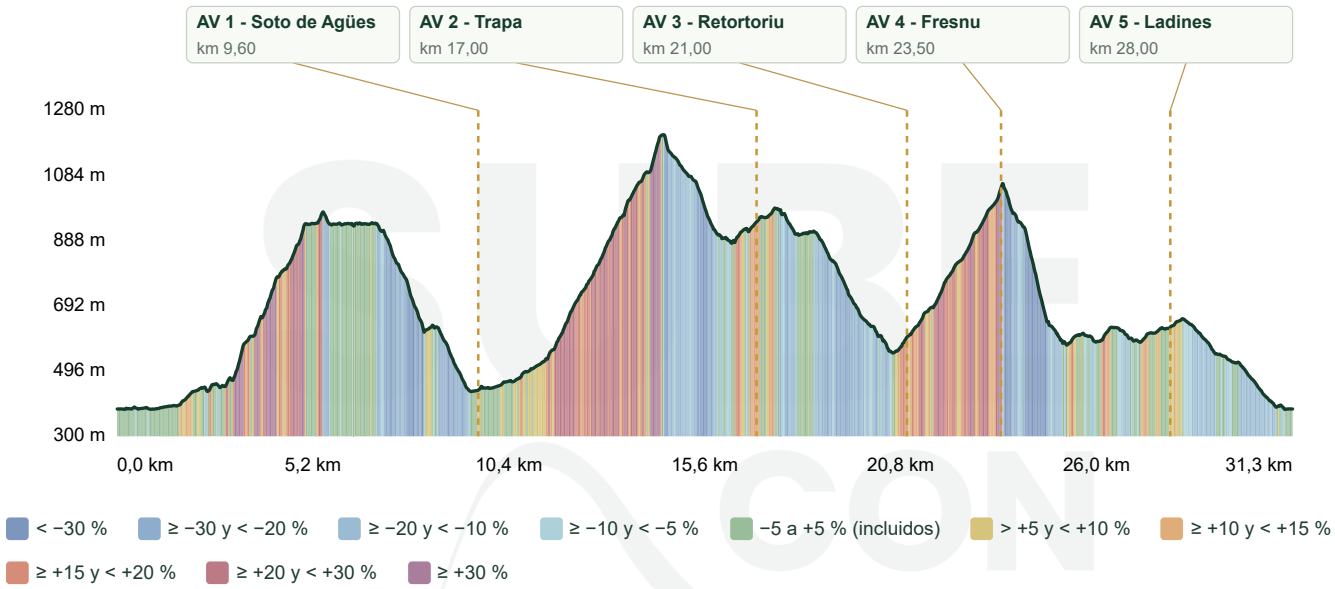
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	**+2.326 m**	**−2.327 m**

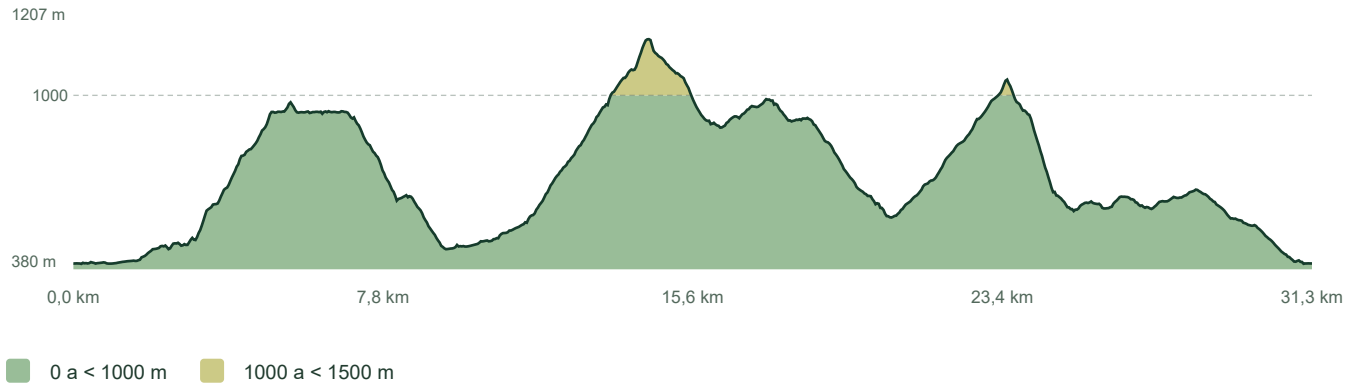
Perfil de altimetría

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.



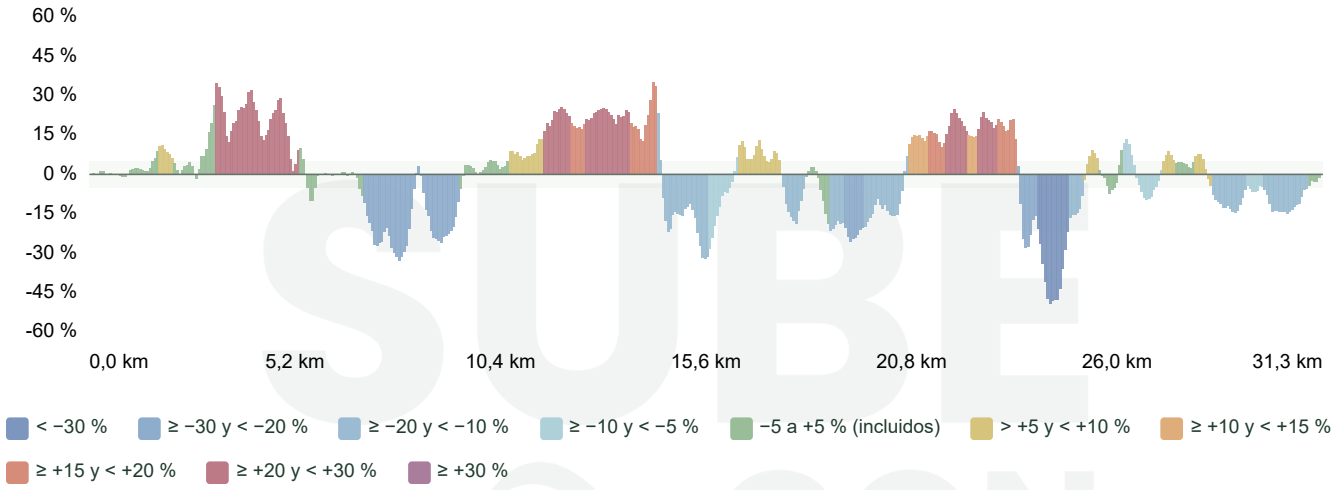
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail

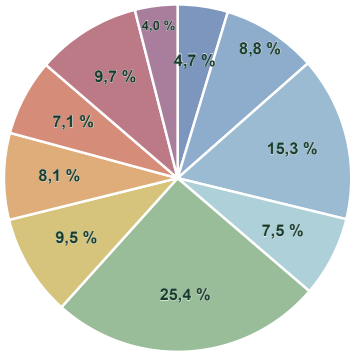
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	+2.326 m	−2.327 m

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 %	4,7 % · 1,46 km
Bajada muy pronunciada ≥ −30 y < −20 %	8,8 % · 2,76 km
Bajada pronunciada ≥ −20 y < −10 %	15,3 % · 4,78 km
Bajada moderada ≥ −10 y < −5 %	7,5 % · 2,34 km
Llano u ondulado −5 a +5 % (incluidos)	25,4 % · 7,93 km
Subida tendida > +5 y < +10 %	9,5 % · 2,96 km
Subida moderada ≥ +10 y < +15 %	8,1 % · 2,52 km
Subida pronunciada ≥ +15 y < +20 %	7,1 % · 2,22 km
Subida muy pronunciada ≥ +20 y < +30 %	9,7 % · 3,04 km
Subida extrema ≥ +30 %	4,0 % · 1,24 km

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

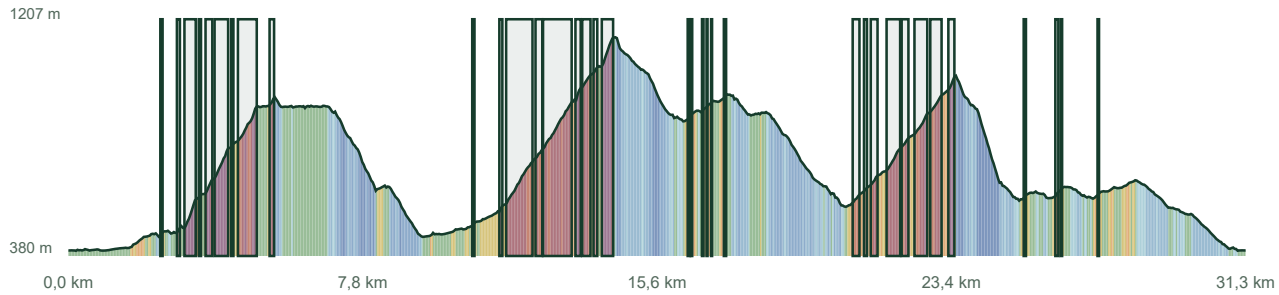
Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	**+2.326 m**	**−2.327 m**

Explorador de pendientes

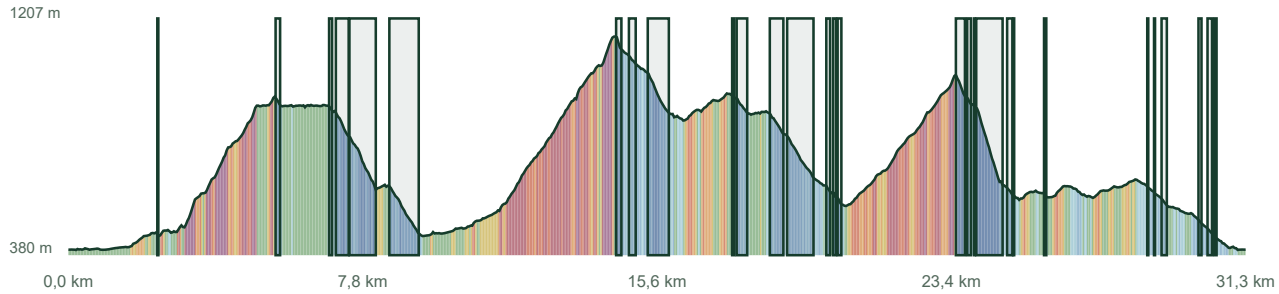
Subidas > +15 %

36 intervalos · 6,50 km · 20,8 % del recorrido



Bajadas < −15 %

29 intervalos · 6,32 km · 20,2 % del recorrido



Distribución del recorrido por altitud

Distribución por altitud

Altitud	Distancia	Porcentaje
0 a < 1000 m	28,82 km	92,2 %
1000 a < 1500 m	2,43 km	7,8 %

0 a < 1000 m 1000 a < 1500 m

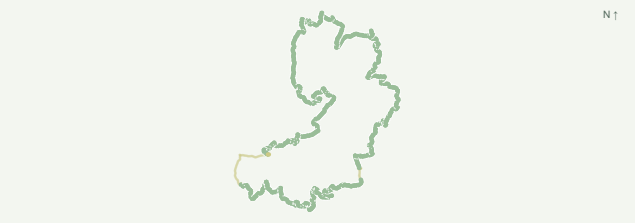
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

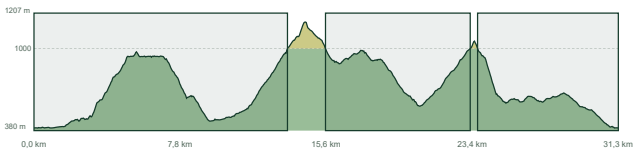
Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	**+2.326 m**	**−2.327 m**

0 a < 1000 m

28,82 km · 92,2 % · 3 intervalos

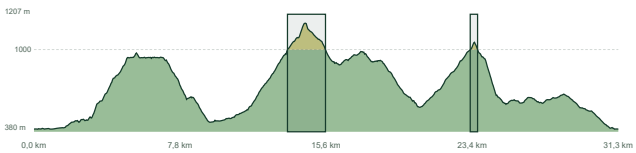




1000 a < 1500 m

2,43 km · 7,8 % · 2 intervalos





© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

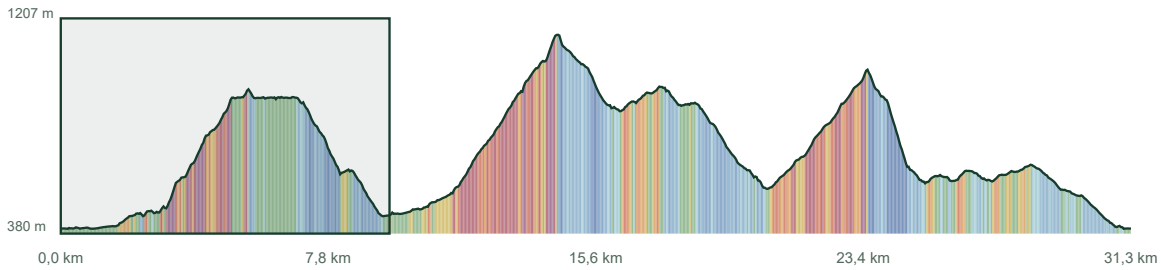
Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	+2.326 m	−2.327 m

Perfiles de los tramos seleccionados

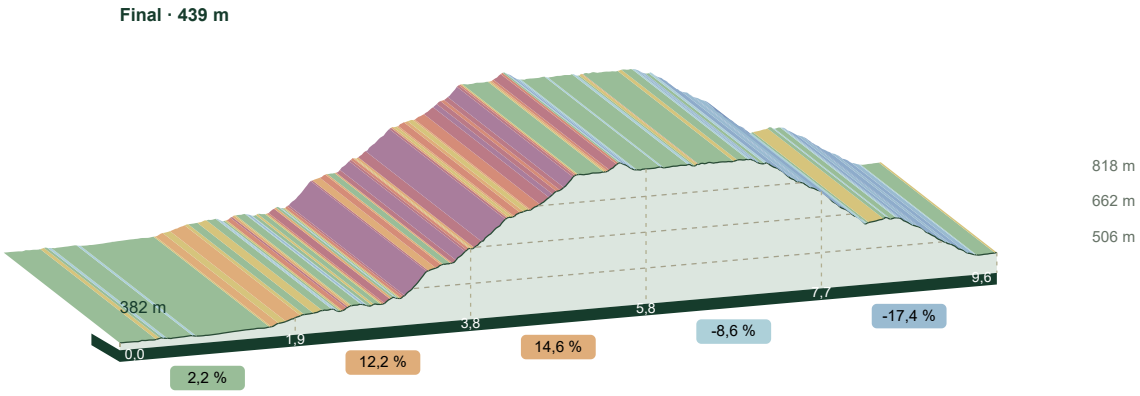
1. Salida → AV 1 - Soto de Agües

Km 0,00 → 9,60 del recorrido · Altitud 382 → 439 m



D+ acumulado: 708 m · Tiempo de tramo: Sin definir · Paso: —

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
9,60 km	+708 m	−651 m	0,6 %	47,3 %



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.

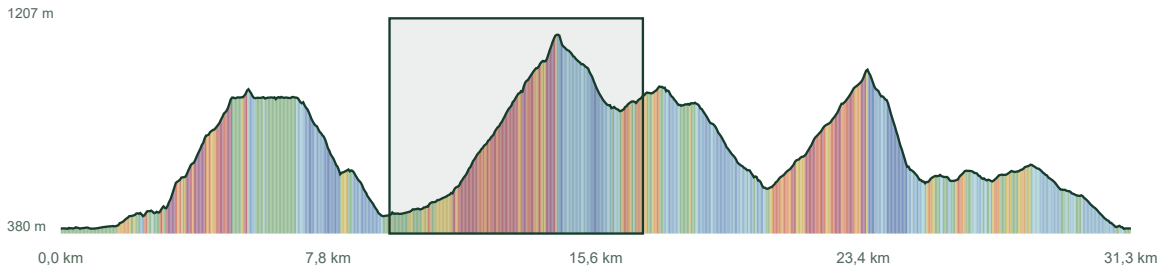
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	**+2.326 m**	**−2.327 m**

2. AV 1 - Soto de Agües → AV 2 - Trapa

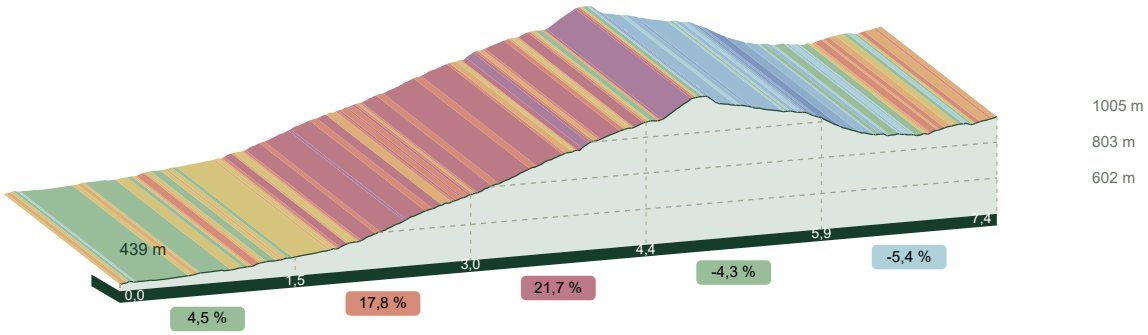
Km 9,60 → 17,00 del recorrido · Altitud 439 → 947 m



D+ acumulado: 1574 m · Tiempo de tramo: Sin definir · Paso: —

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
7,40 km	**+866 m**	**−358 m**	**6,9 %**	**45,0 %**

Final · 947 m



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.

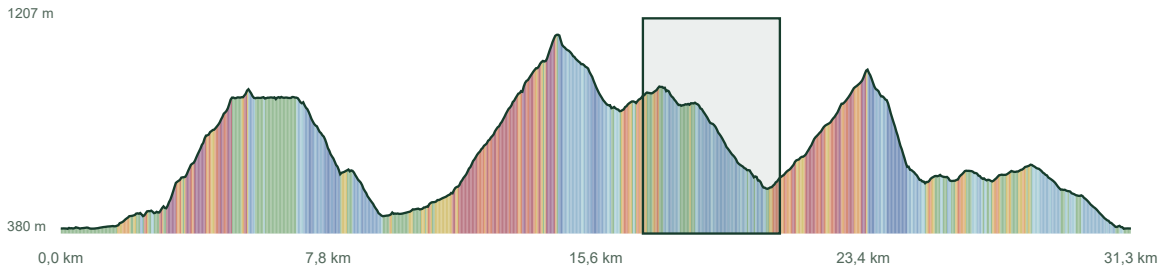
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	+2.326 m	−2.327 m

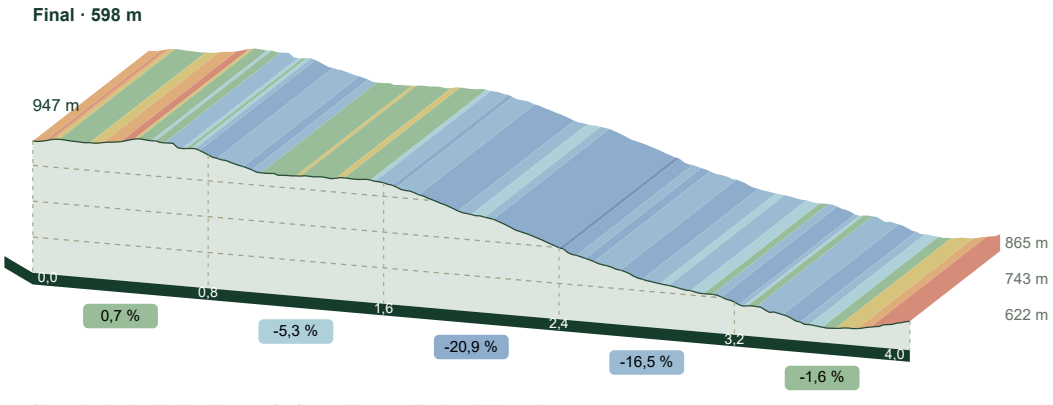
3. AV 2 - Trapa → AV 3 - Retortoriu

Km 17,00 → 21,00 del recorrido · Altitud 947 → 598 m



D+ acumulado: 1689 m · Tiempo de tramo: Sin definir · Paso: —

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
4,00 km	+115 m	−463 m	-8,7 %	19,3 %



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.

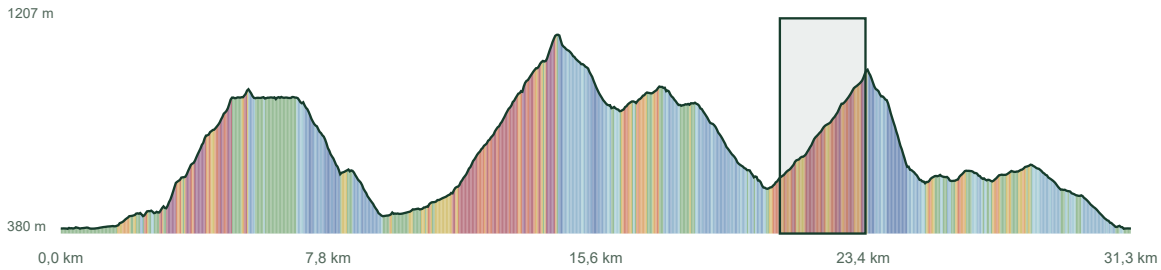
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	+2.326 m	−2.327 m

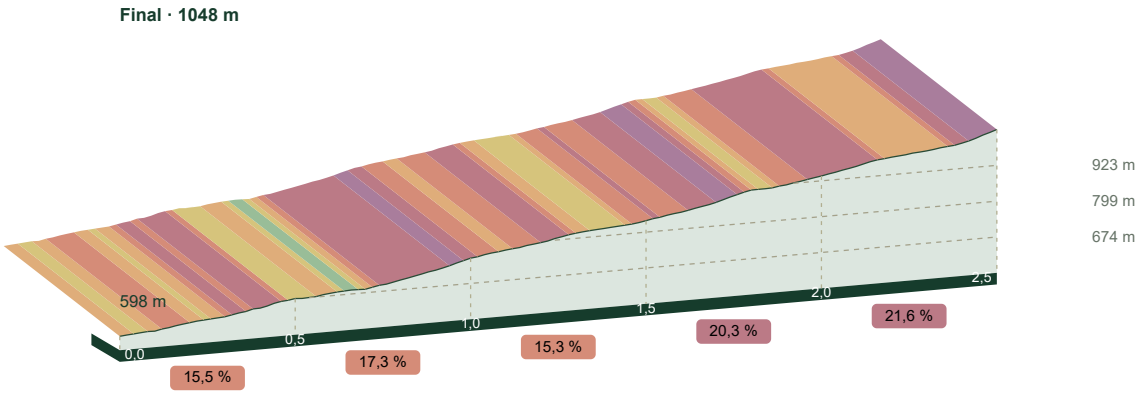
4. AV 3 - Retortoriu → AV 4 - Fresnu

Km 21,00 → 23,50 del recorrido · Altitud 598 → 1048 m



D+ acumulado: 2139 m · Tiempo de tramo: Sin definir · Paso: —

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
2,50 km	+449 m	−0 m	18,0 %	36,8 %



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.

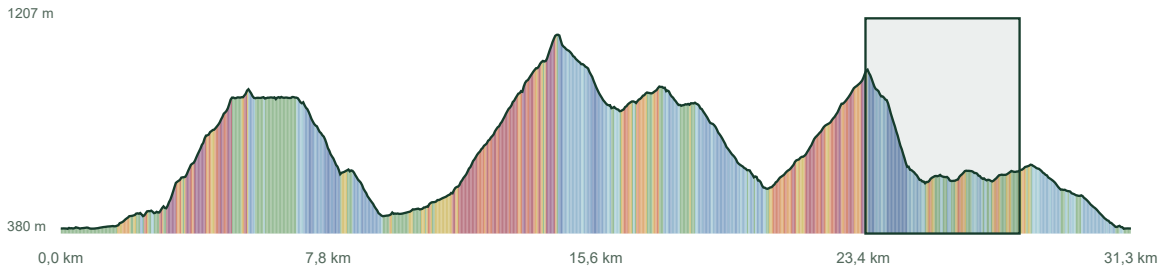
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	**+2.326 m**	**−2.327 m**

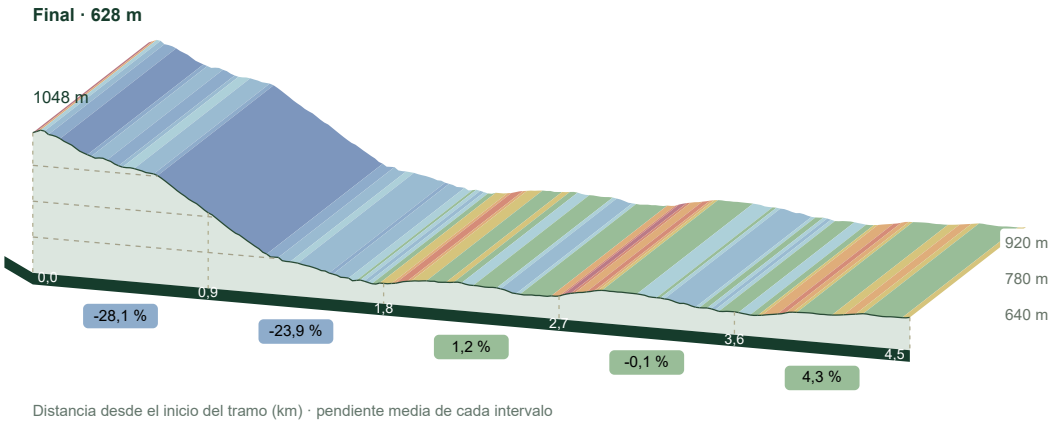
5. AV 4 - Fresnu → AV 5 - Ladines

Km 23,50 → 28,00 del recorrido · Altitud 1048 → 628 m



D+ acumulado: 2291 m · Tiempo de tramo: Sin definir · Paso: —

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
4,50 km	**+152 m**	**−572 m**	**-9,3 %**	**20,8 %**



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.

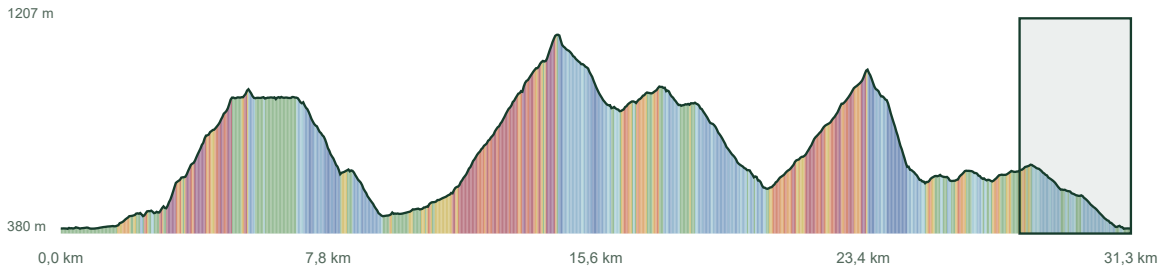
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Sobrescobio Redes Trail

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	+2.326 m	−2.327 m

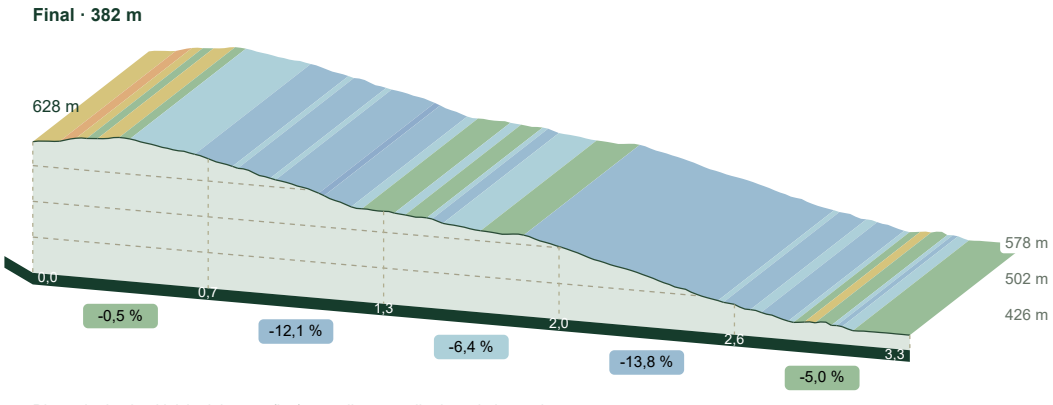
6. AV 5 - Ladines → Meta

Km 28,00 → 31,25 del recorrido · Altitud 628 → 382 m



D+ acumulado: 2326 m · Tiempo de tramo: Sin definir · Paso: —

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,25 km	+35 m	−283 m	-7,6 %	12,3 %



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

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
31,25 km	+2.326 m	−2.327 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.

Solicita tu valoración inicial →

subeconser.com/entrenamiento-trail-running/

Escanea para empezar

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal