SUARIAS BLINCAPEÑAS 22K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
22,43 km	**+2.012 m**	**−2.021 m**

SubeconSer · Análisis de recorrido

Atleta: Trail Tester

2026-11-01 · Salida 09:00 · Listo para entregar

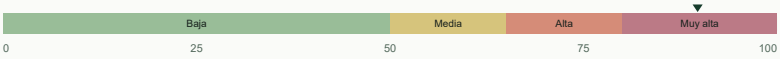
01 · Análisis de recorrido

Resumen del recorrido

Distancia calculada **22,43 km**	Desnivel positivo **2012 m+**	Desnivel negativo **2021 m−**
Kilómetros-esfuerzo **42,6**	Coeficiente D+ **90 m+/km**	Coeficiente D− **90 m−/km**
Altitud mínima **244 m**	Altitud máxima **1221 m**	Pendiente máx. sostenida **48,9 %**

Nivel de dificultad según desnivel positivo por kilómetro

89,7 m+/km · Muy 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

42,6 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

22,43 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

SUARIAS BLINCAPEÑAS 22K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
22,43 km	+2.012 m	−2.021 m

Mapa del recorrido · vista 3D



Vista guardada · 27/10/2026, 0:39:47 · IGN / PNOA; relieve Mapzen / AWS.

1. **Salida** — km 0,00
2. **Picu Gamonal** — km 10,61
3. **Picu Sestón** — km 14,78
4. **Meta** — km 22,43

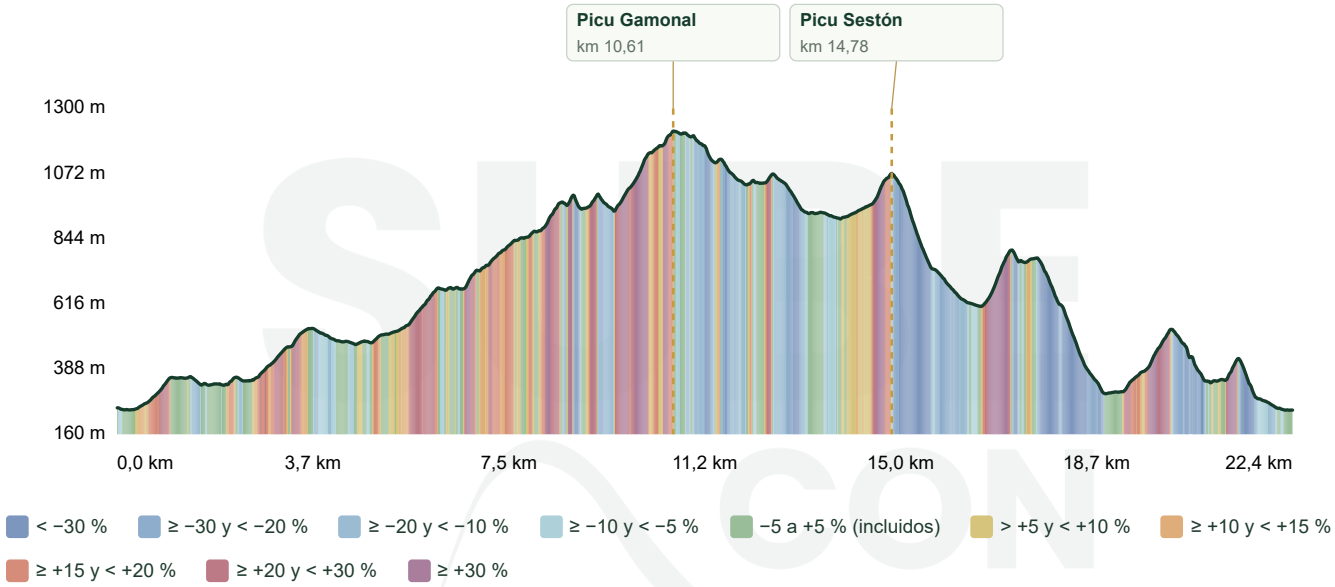
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

SUARIAS BLINCAPEÑAS 22K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
22,43 km	+2.012 m	−2.021 m

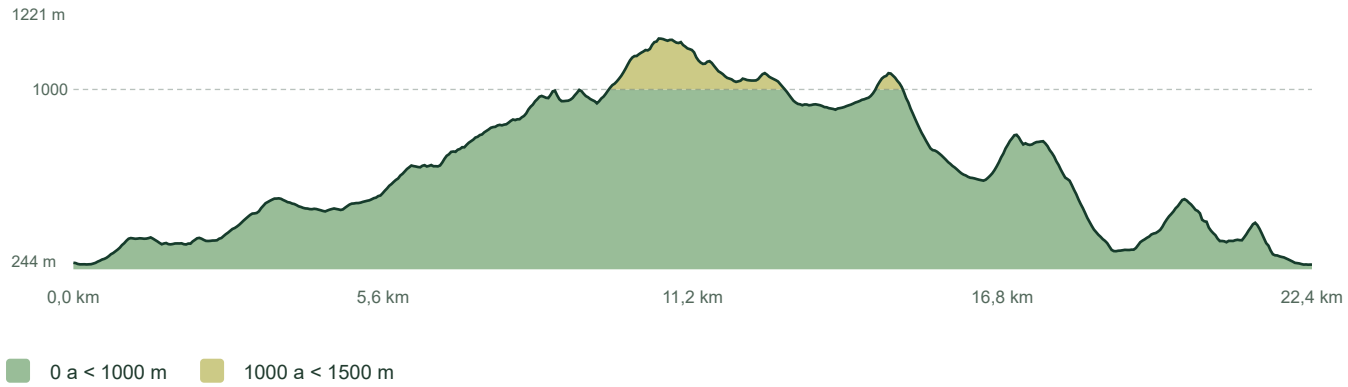
Perfil de altimetría

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.



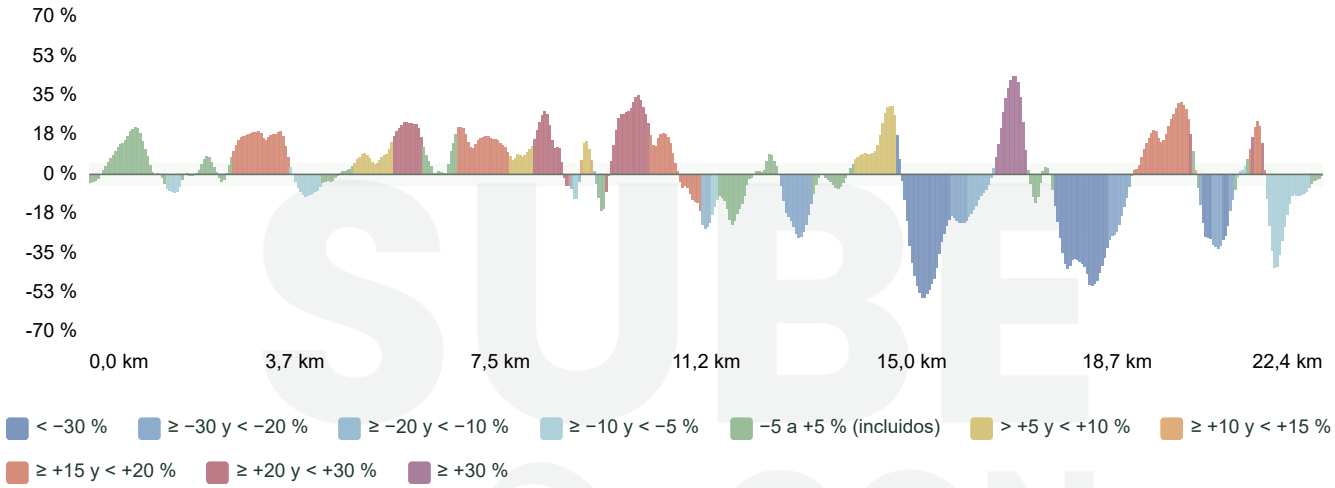
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

SUARIAS BLINCAPEÑAS 22K

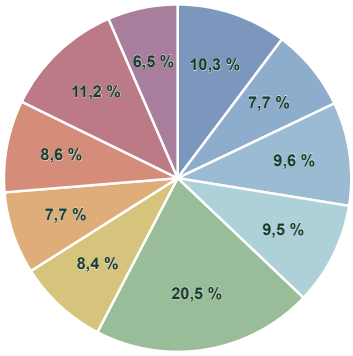
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
22,43 km	+2.012 m	−2.021 m

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 %	10,3 % · 2,30 km
Bajada muy pronunciada ≥ −30 y < −20 %	7,7 % · 1,72 km
Bajada pronunciada ≥ −20 y < −10 %	9,6 % · 2,16 km
Bajada moderada ≥ −10 y < −5 %	9,5 % · 2,14 km
Llano u ondulado −5 a +5 % (incluidos)	20,5 % · 4,61 km
Subida tendida > +5 y < +10 %	8,4 % · 1,88 km
Subida moderada ≥ +10 y < +15 %	7,7 % · 1,72 km
Subida pronunciada ≥ +15 y < +20 %	8,6 % · 1,92 km
Subida muy pronunciada ≥ +20 y < +30 %	11,2 % · 2,52 km
Subida extrema ≥ +30 %	6,5 % · 1,46 km

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

SUARIAS BLINCAPEÑAS 22K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
22,43 km	+2.012 m	−2.021 m

Distribución del recorrido por altitud

Distribución por altitud

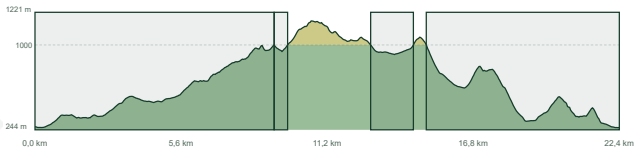
Altitud	Distancia	Porcentaje
0 a < 1000 m	18,74 km	83,6 %
1000 a < 1500 m	3,68 km	16,4 %

0 a < 1000 m 1000 a < 1500 m

0 a < 1000 m

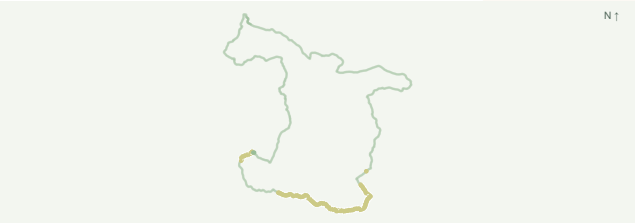
18,74 km · 83,6 % · 4 intervalos

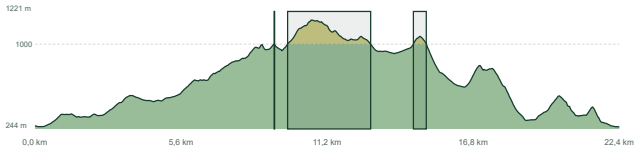




1000 a < 1500 m

3,68 km · 16,4 % · 3 intervalos





© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

SUARIAS BLINCAPEÑAS 22K

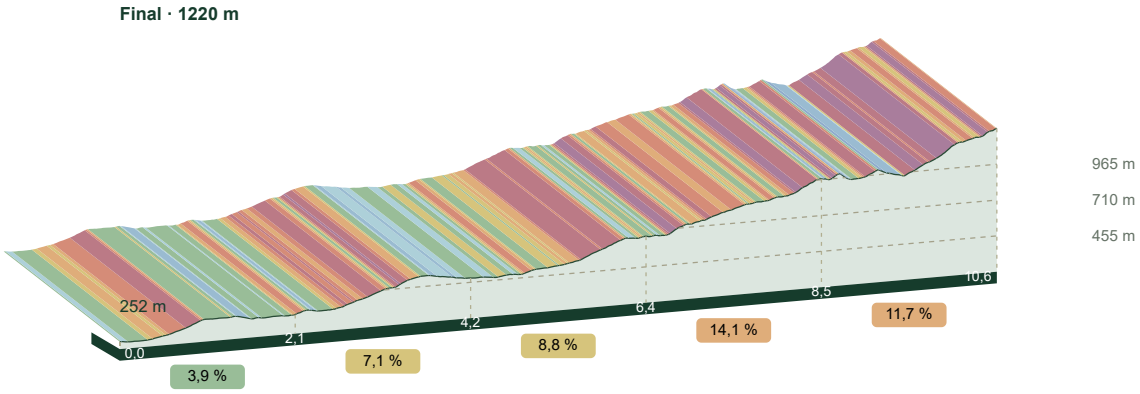
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
22,43 km	+2.012 m	−2.021 m

Perfiles de los tramos seleccionados

1. Salida → Picu Gamonal

Km 0,00 → 10,61 del recorrido · Altitud 252 → 1220 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
10,61 km	+1239 m	−271 m	9,1 %	45,6 %



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.

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

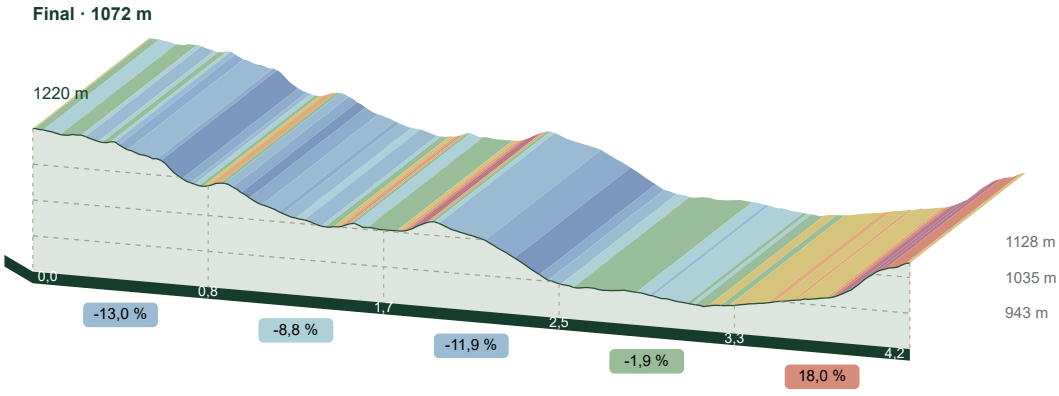
SUARIAS BLINCAPEÑAS 22K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
22,43 km	+2.012 m	−2.021 m

2. Picu Gamonal → Picu Sestón

Km 10,61 → 14,78 del recorrido · Altitud 1220 → 1072 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
4,17 km	+238 m	−386 m	-3,5 %	44,2 %



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

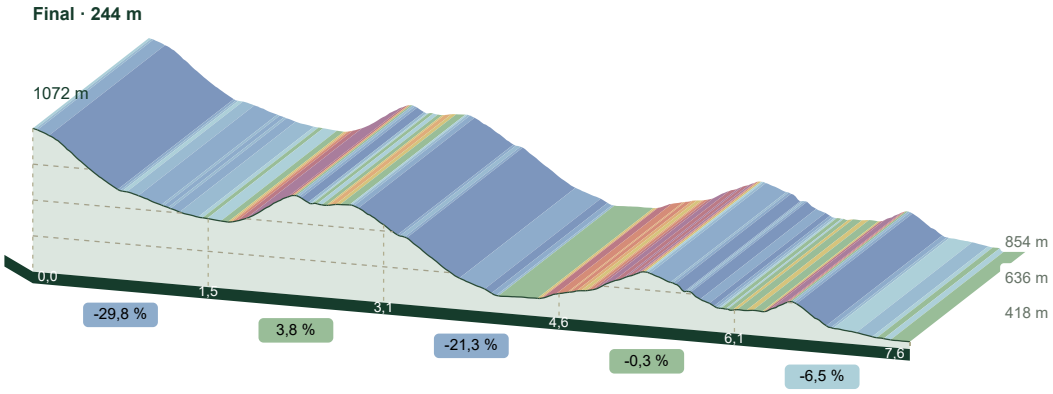
SUARIAS BLINCAPEÑAS 22K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
22,43 km	+2.012 m	−2.021 m

3. Picu Sestón → Meta

Km 14,78 → 22,43 del recorrido · Altitud 1072 → 244 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
7,65 km	+536 m	−1364 m	-10,8 %	49,1 %



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.

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