SUARIAS BLINCAPEÑAS TASUGUINA 13K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
12,62 km	+940 m	−949 m

SubeconSer · Análisis de recorrido

Atleta: Trail Tester

2026-11-01 · Salida 10:00 · Listo para entregar

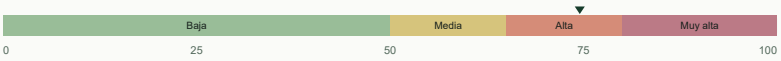
01 · Análisis de recorrido

Resumen del recorrido

Distancia calculada **12,62 km**	Desnivel positivo **940 m+**	Desnivel negativo **949 m−**
Kilómetros-esfuerzo **22,0**	Coeficiente D+ **74 m+/km**	Coeficiente D− **75 m−/km**
Altitud mínima **244 m**	Altitud máxima **841 m**	Pendiente máx. sostenida **37,6 %**

Nivel de dificultad según desnivel positivo por kilómetro

74,5 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

22,0 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

12,62 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

SUARIAS BLINCAPEÑAS TASUGUINA 13K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
12,62 km	+940 m	−949 m

Mapa del recorrido · vista 3D



Vista guardada · 27/10/2026, 0:22:41 · IGN / PNOA; relieve Mapzen / AWS.

1 **Salida** km 0,00	2 **Colladura de los Orias** km 5,71
3 **Pica Sel del Cantu** km 8,88	4 **Meta** km 12,62

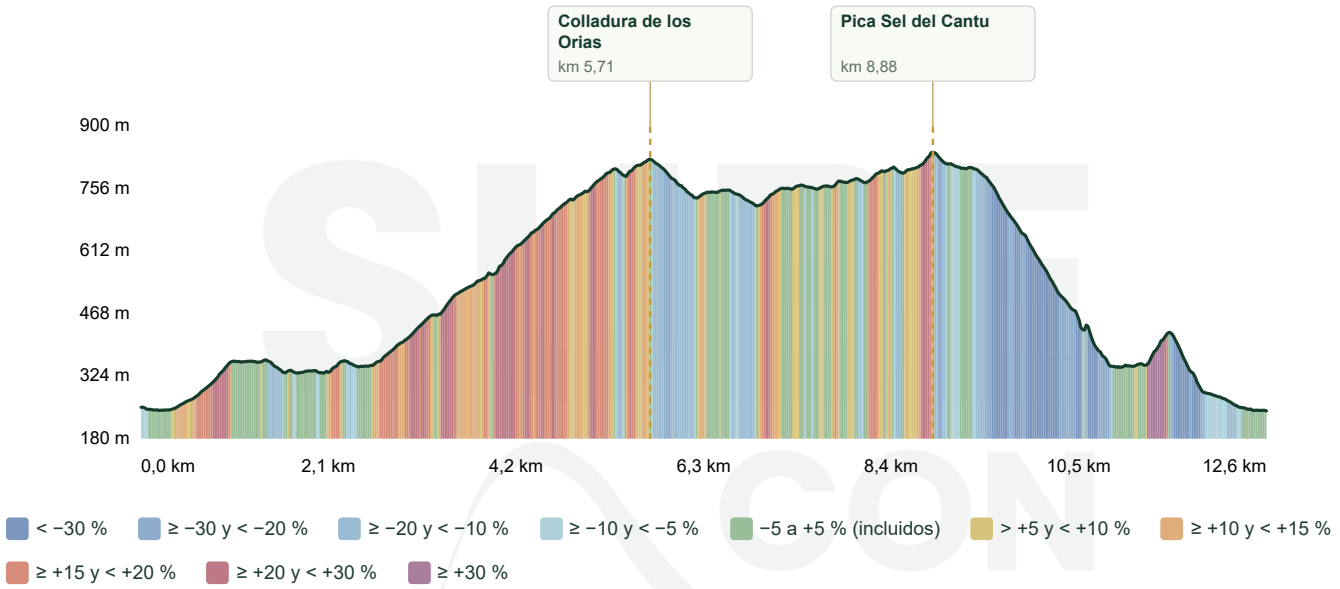
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

SUARIAS BLINCAPEÑAS TASUGUINA 13K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
12,62 km	+940 m	−949 m

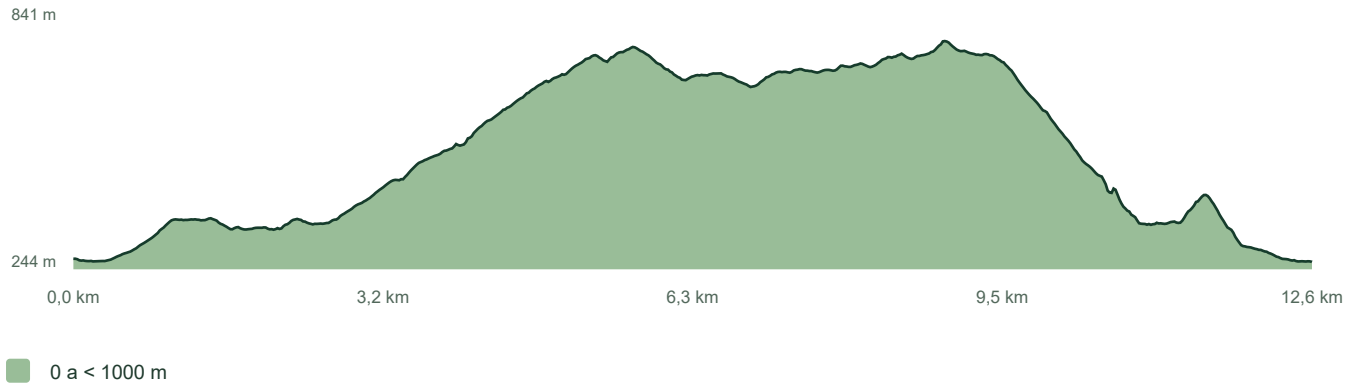
Perfil de altimetría

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.



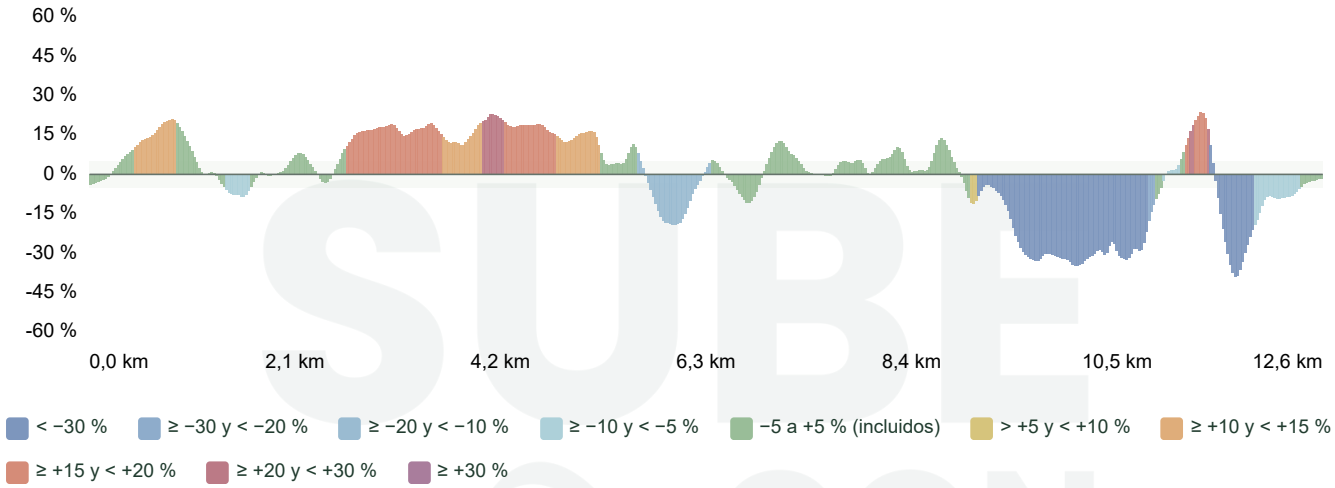
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

SUARIAS BLINCAPEÑAS TASUGUINA 13K

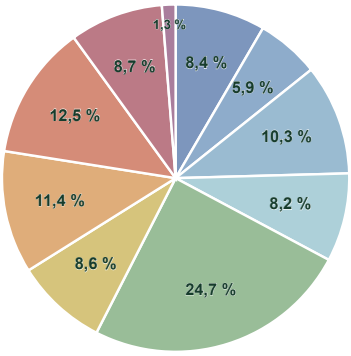
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
12,62 km	+940 m	−949 m

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 %	8,4 % · 1,06 km
Bajada muy pronunciada ≥ −30 y < −20 %	5,9 % · 0,74 km
Bajada pronunciada ≥ −20 y < −10 %	10,3 % · 1,30 km
Bajada moderada ≥ −10 y < −5 %	8,2 % · 1,04 km
Llano u ondulado −5 a +5 % (incluidos)	24,7 % · 3,12 km
Subida tendida > +5 y < +10 %	8,6 % · 1,08 km
Subida moderada ≥ +10 y < +15 %	11,4 % · 1,44 km
Subida pronunciada ≥ +15 y < +20 %	12,5 % · 1,58 km
Subida muy pronunciada ≥ +20 y < +30 %	8,7 % · 1,10 km
Subida extrema ≥ +30 %	1,3 % · 0,16 km

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

SUARIAS BLINCAPEÑAS TASUGUINA 13K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
12,62 km	**+940 m**	**−949 m**

Distribución del recorrido por altitud

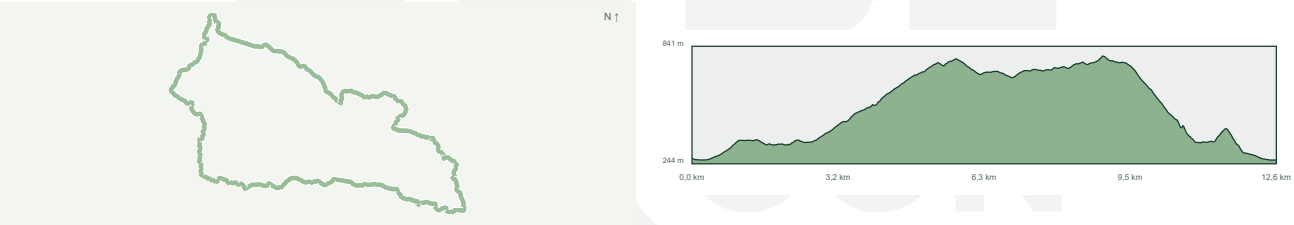
Distribución por altitud

Altitud	Distancia	Porcentaje
0 a < 1000 m	12,62 km	100,0 %

0 a < 1000 m

0 a < 1000 m

12,62 km · 100,0 % · 1 intervalo



© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

SUARIAS BLINCAPEÑAS TASUGUINA 13K

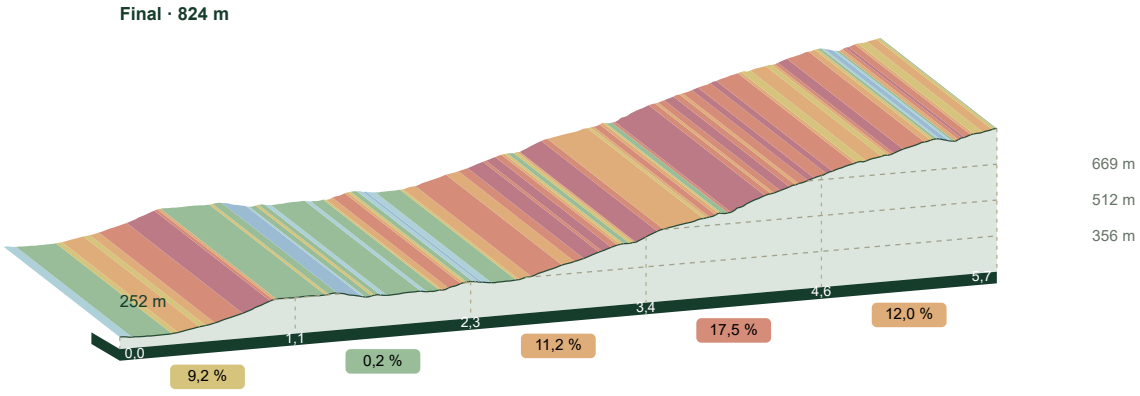
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
12,62 km	+940 m	−949 m

Perfiles de los tramos seleccionados

1. Salida → Colladura de los Orias

Km 0,00 → 5,71 del recorrido · Altitud 252 → 824 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
5,71 km	+659 m	−87 m	10,0 %	30,8 %



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

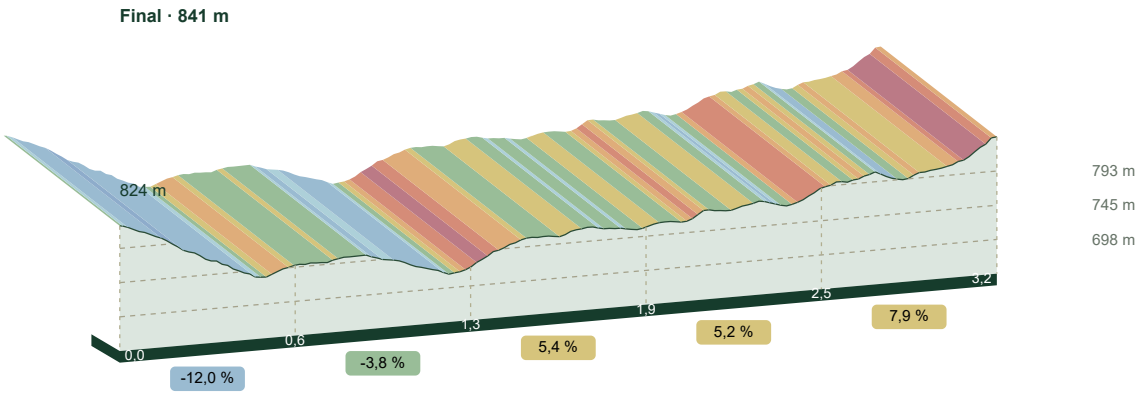
SUARIAS BLINCAPEÑAS TASUGUINA 13K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
12,62 km	+940 m	−949 m

2. Colladura de los Orias → Pica Sel del Cantu

Km 5,71 → 8,88 del recorrido · Altitud 824 → 841 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,17 km	+179 m	−163 m	0,5 %	27,7 %



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

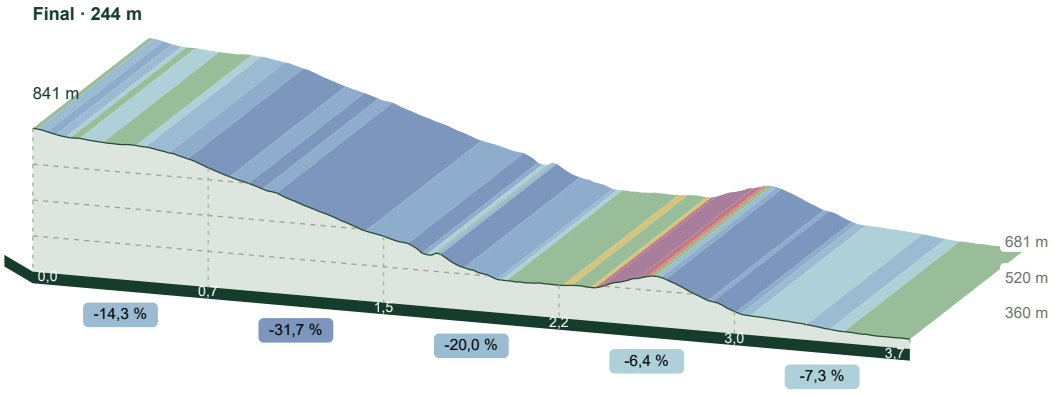
SUARIAS BLINCAPEÑAS TASUGUINA 13K

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
12,62 km	+940 m	−949 m

3. Pica Sel del Cantu → Meta

Km 8,88 → 12,62 del recorrido · Altitud 841 → 244 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,74 km	+102 m	−699 m	-16,0 %	34,3 %



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.

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