Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	**+3.601 m**	**−3.600 m**

SubeconSer · Análisis de recorrido

Atleta: Trail Tester

2026-11-07 · Salida 07:30 · Listo para entregar

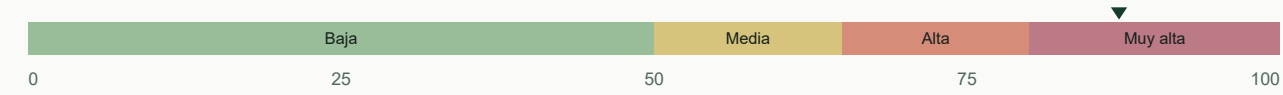
01 · Análisis de recorrido

Resumen del recorrido

Distancia calculada **41,32 km**	Desnivel positivo **3601 m+**	Desnivel negativo **3600 m−**
Kilómetros-esfuerzo **77,3**	Coeficiente D+ **87 m+/km**	Coeficiente D− **87 m−/km**
Altitud mínima **341 m**	Altitud máxima **1081 m**	Pendiente máx. sostenida **69,2 %**

Nivel de dificultad según desnivel positivo por kilómetro

87,1 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

77,3 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.

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

Clasificación por distancia ITRA

41,32 km · 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

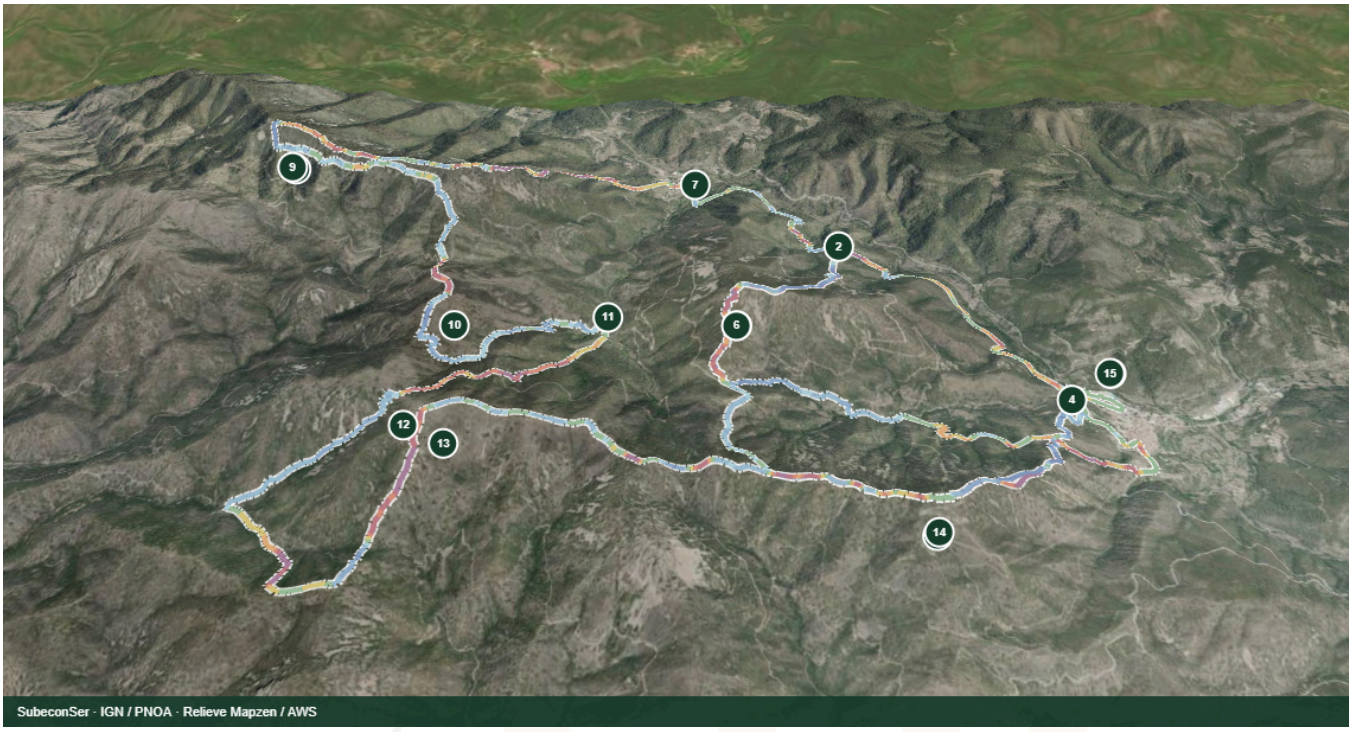
Equivalencia orientativa ITRA por distancia real, sin añadir el desnivel.

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

Mapa del recorrido · vista 3D



Vista guardada · 2/11/2026, 13:41:10 · IGN / PNOA; relieve Mapzen / AWS.

1	**Salida** km 0,00	2	**Penya Miró** km 3,00
3	**Pico Batalla** km 4,56	4	**Molí d'aire** km 8,97
5	**Puntal de l'Aljub** km 12,28	6	**Pico Batalla** km 15,47
7	**Font de Sant Ambrós** km 19,15	8	**Cota más alta** km 23,32
9	**Pico Espadán** km 23,36	10	**Cerro Gordo** km 26,43
11	**Corral del Bovalar** km 28,73	12	**Collado de Mosquera** km 30,83

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	**+3.601 m**	**−3.600 m**

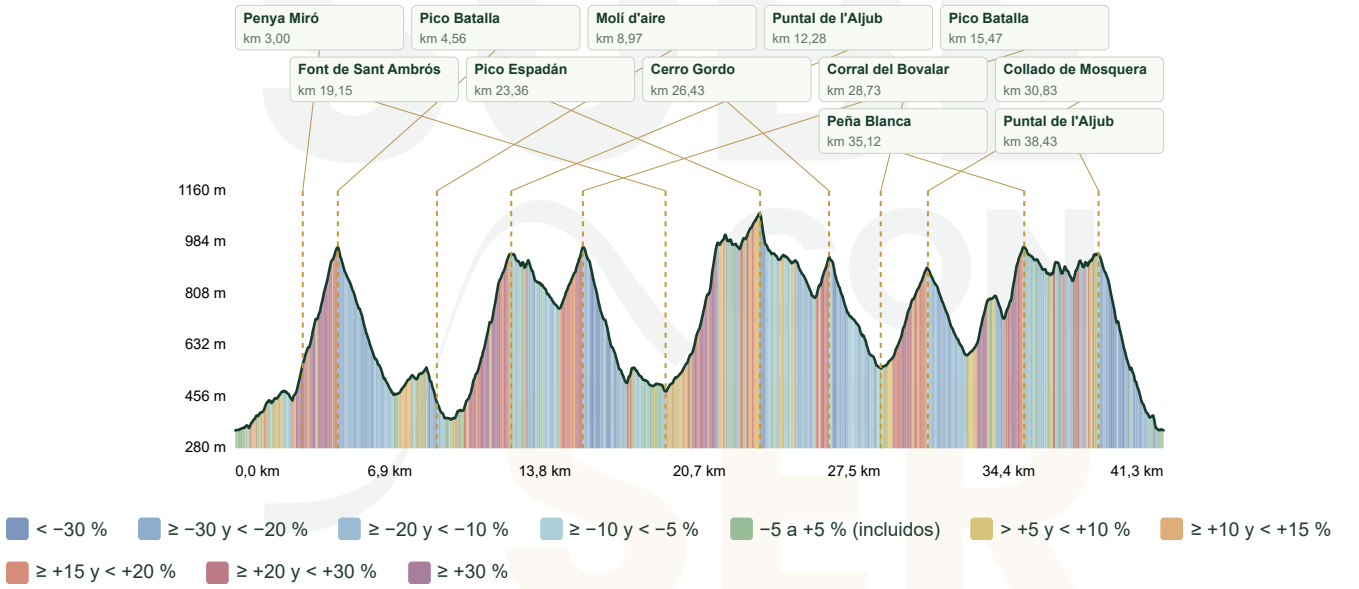
13 **Peña Blanca**
km 35,12

14 **Puntal de l'Aljub**
km 38,43

15 **Meta**
km 41,32

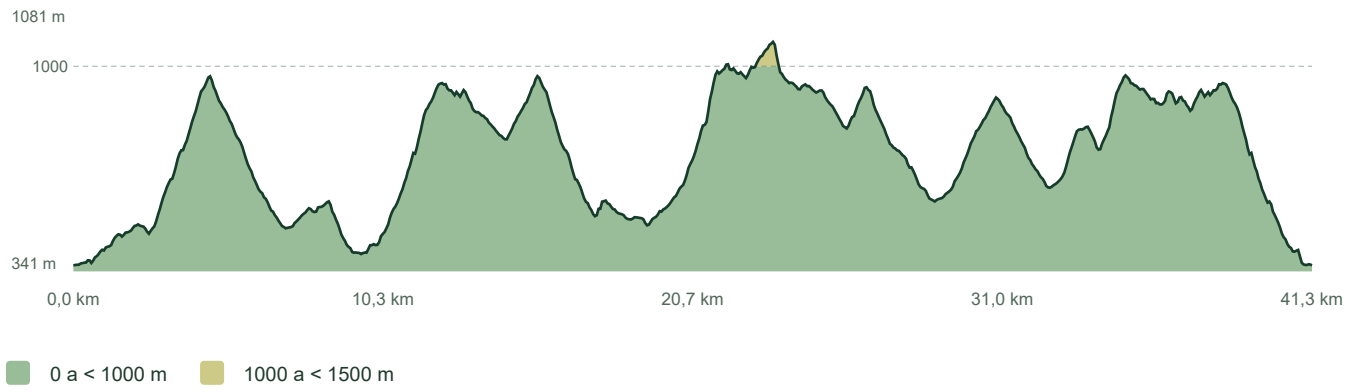
Perfil de altimetría

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.



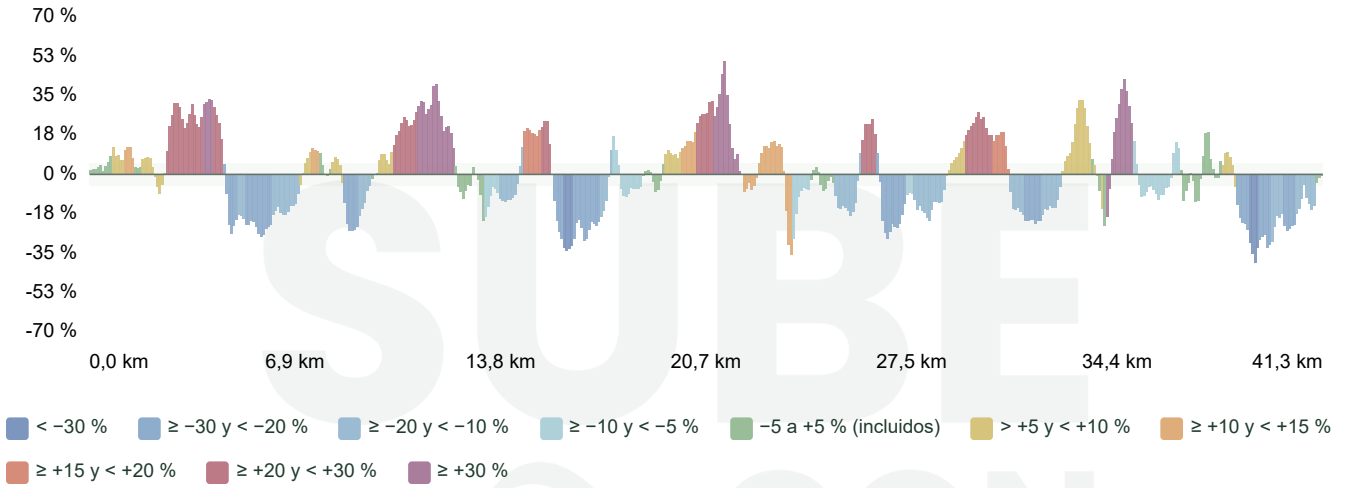
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Marató del Dements 2026

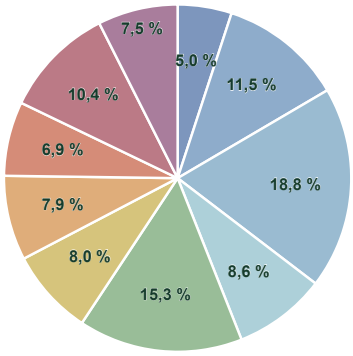
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	**+3.601 m**	**−3.600 m**

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 %	5,0 % · 2,08 km
Bajada muy pronunciada ≥ −30 y < −20 %	11,5 % · 4,76 km
Bajada pronunciada ≥ −20 y < −10 %	18,8 % · 7,78 km
Bajada moderada ≥ −10 y < −5 %	8,6 % · 3,56 km
Llano u ondulado −5 a +5 % (incluidos)	15,3 % · 6,32 km
Subida tendida > +5 y < +10 %	8,0 % · 3,32 km
Subida moderada ≥ +10 y < +15 %	7,9 % · 3,26 km
Subida pronunciada ≥ +15 y < +20 %	6,9 % · 2,86 km
Subida muy pronunciada ≥ +20 y < +30 %	10,4 % · 4,30 km
Subida extrema ≥ +30 %	7,5 % · 3,08 km

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

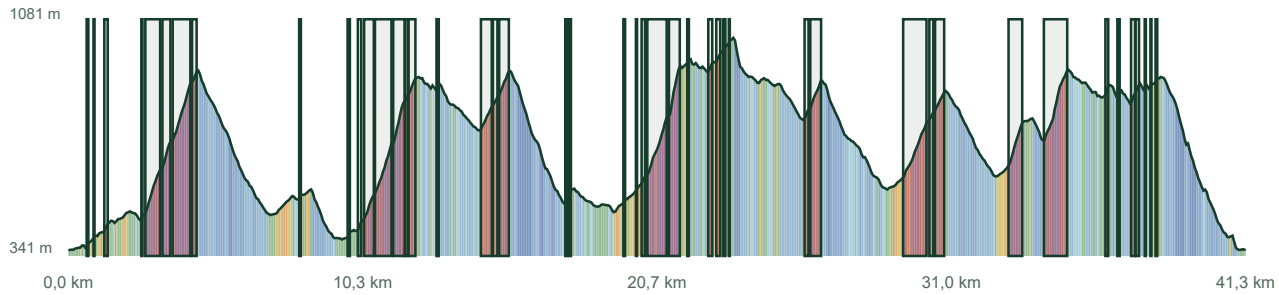
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	**+3.601 m**	**−3.600 m**

Explorador de pendientes

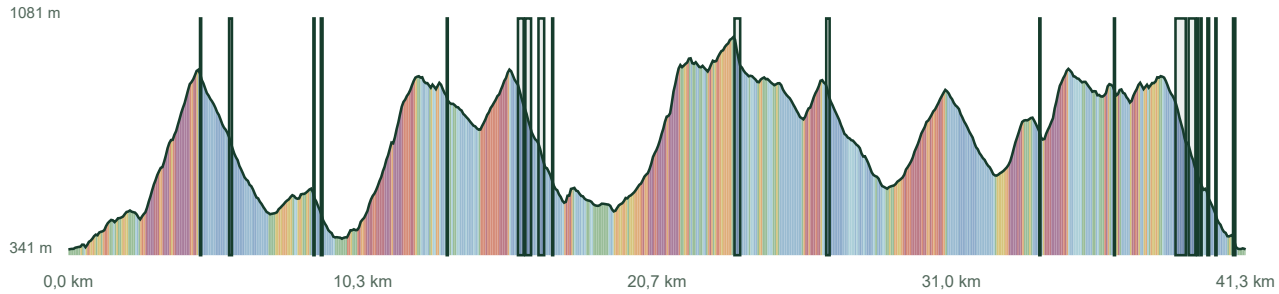
Subidas > +15 %

46 intervalos · 10,24 km · 24,8 % del recorrido



Bajadas < −30 %

20 intervalos · 2,08 km · 5,0 % del recorrido



Distribución del recorrido por altitud

Distribución por altitud

Altitud	Distancia	Porcentaje
0 a < 1000 m	40,43 km	97,9 %
1000 a < 1500 m	0,89 km	2,1 %

0 a < 1000 m 1000 a < 1500 m

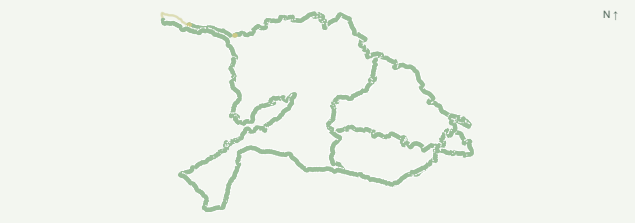
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

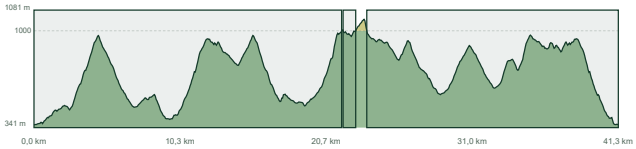
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	**+3.601 m**	**−3.600 m**

0 a < 1000 m

40,43 km · 97,9 % · 3 intervalos

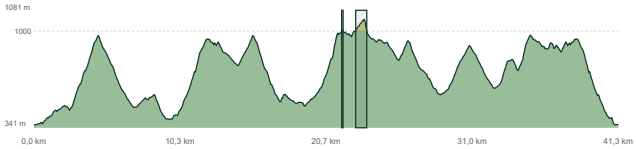




1000 a < 1500 m

0,89 km · 2,1 % · 2 intervalos





© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Marató del Dements 2026

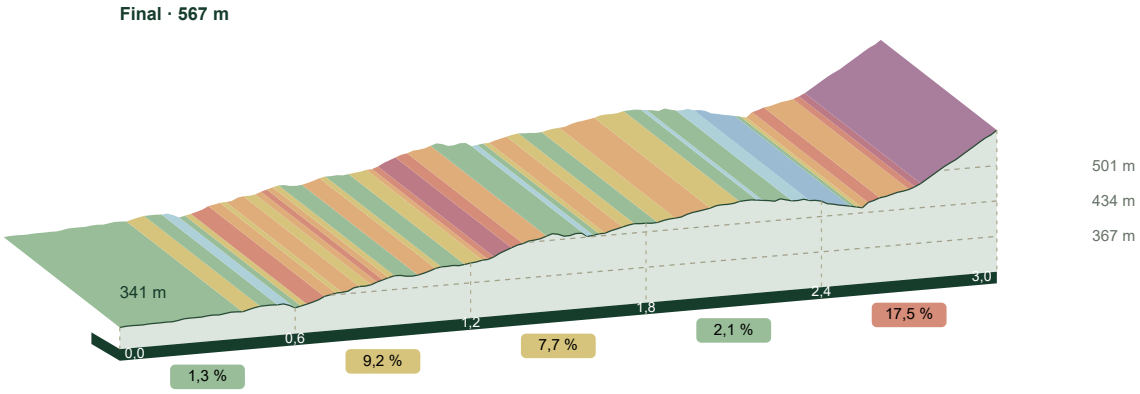
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	**+3.601 m**	**−3.600 m**

Perfiles de los tramos seleccionados

1. Salida → Penya Miró

Km 0,00 → 3,00 del recorrido · Altitud 341 → 567 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,00 km	**+290 m**	**−64 m**	**7,6 %**	**35,7 %**



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

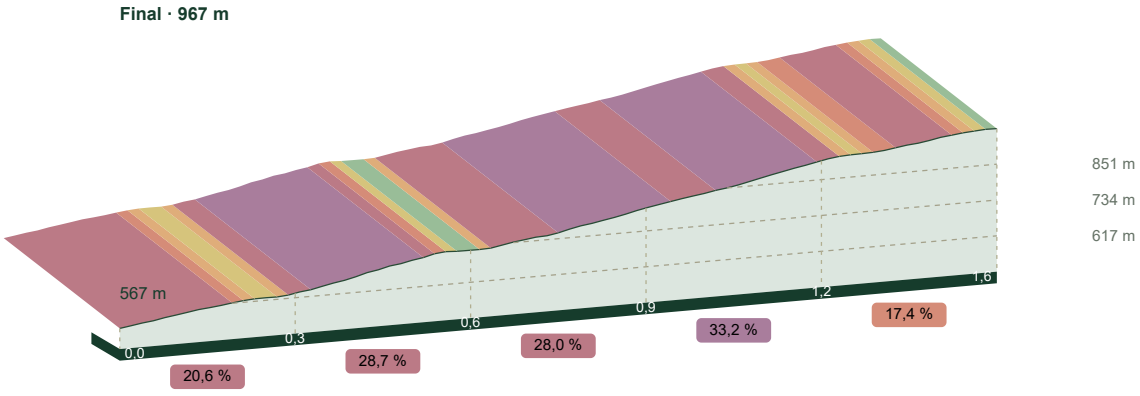
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

2. Penya Miró → Pico Batalla

Km 3,00 → 4,56 del recorrido · Altitud 567 → 967 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
1,56 km	+401 m	−1 m	25,6 %	39,6 %



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

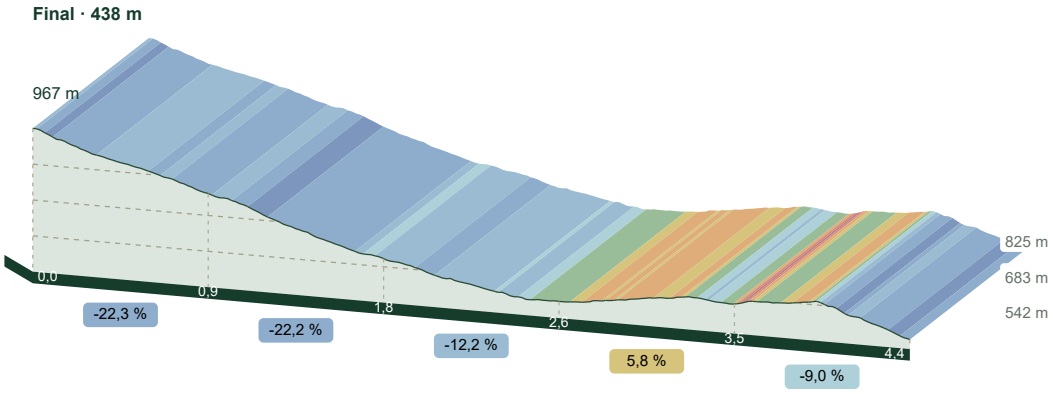
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

3. Pico Batalla → Molí d'aire

Km 4,56 → 8,97 del recorrido · Altitud 967 → 438 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
4,41 km	+108 m	−635 m	-12,0 %	18,1 %



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

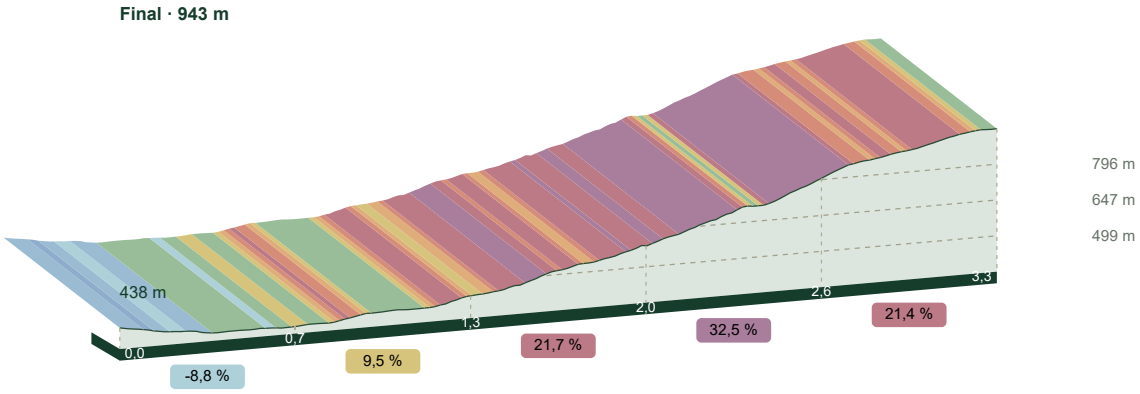
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

4. Molí d'aire → Puntal de l'Aljub

Km 8,97 → 12,28 del recorrido · Altitud 438 → 943 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,31 km	+571 m	−68 m	15,3 %	47,0 %



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

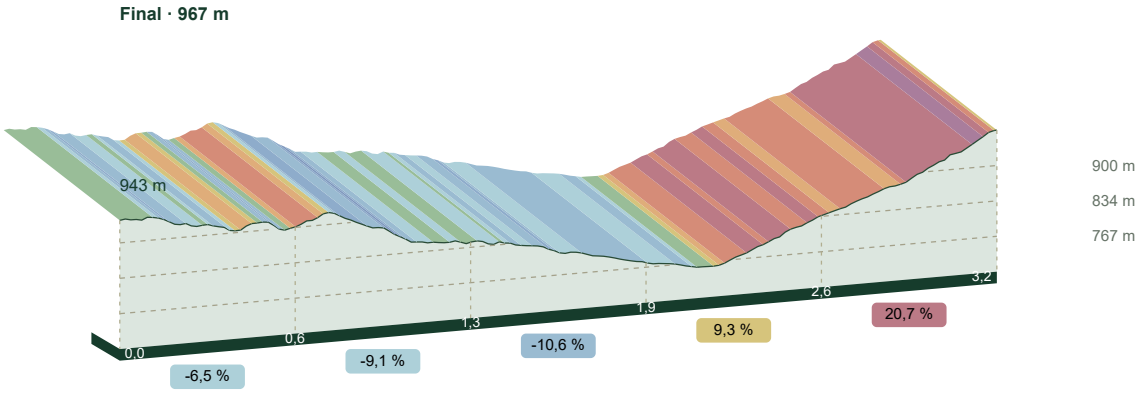
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

5. Puntal de l'Aljub → Pico Batalla

Km 12,28 → 15,47 del recorrido · Altitud 943 → 967 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,19 km	+260 m	−236 m	0,8 %	32,1 %



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

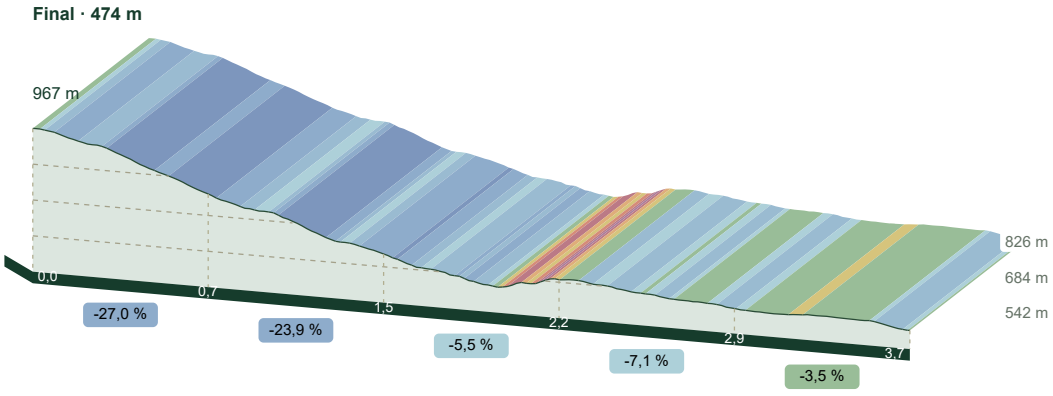
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

6. Pico Batalla → Font de Sant Ambrós

Km 15,47 → 19,15 del recorrido · Altitud 967 → 474 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,68 km	+64 m	−558 m	-13,4 %	27,9 %



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

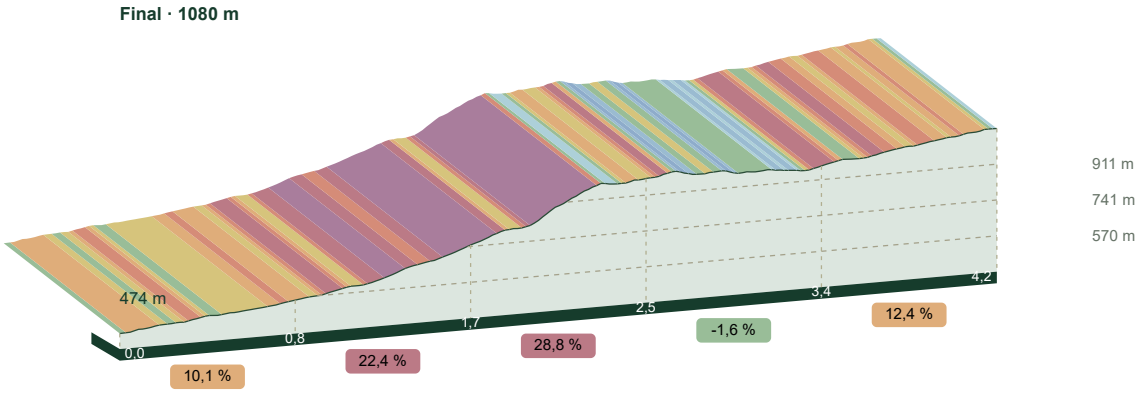
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

7. Font de Sant Ambrós → Pico Espadán

Km 19,15 → 23,36 del recorrido · Altitud 474 → 1080 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
4,21 km	+689 m	−83 m	14,4 %	66,4 %



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

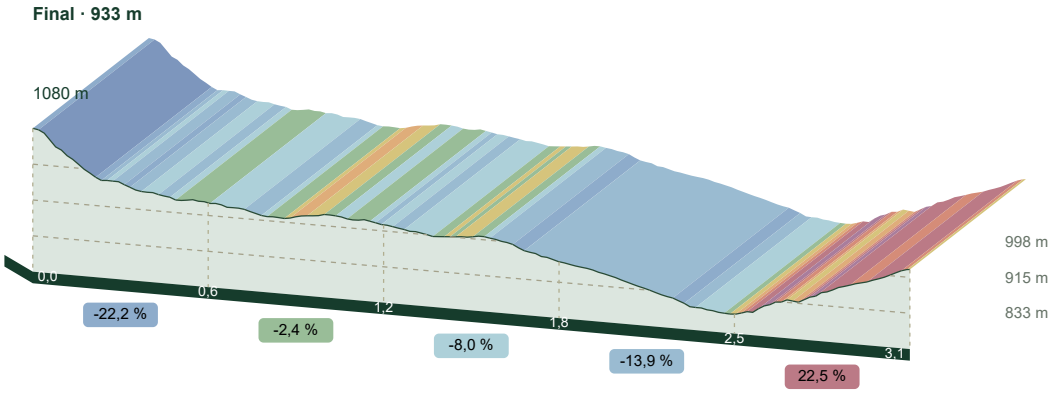
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

8. Pico Espadán → Cerro Gordo

Km 23,36 → 26,43 del recorrido · Altitud 1080 → 933 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,07 km	+177 m	−324 m	-4,8 %	29,5 %



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

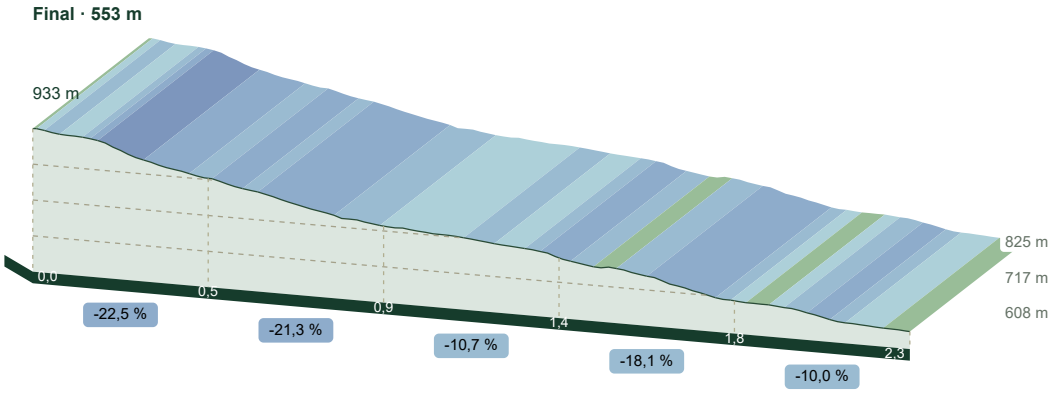
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

9. Cerro Gordo → Corral del Bovalar

Km 26,43 → 28,73 del recorrido · Altitud 933 → 553 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
2,30 km	+5 m	−385 m	-16,5 %	0,0 %



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

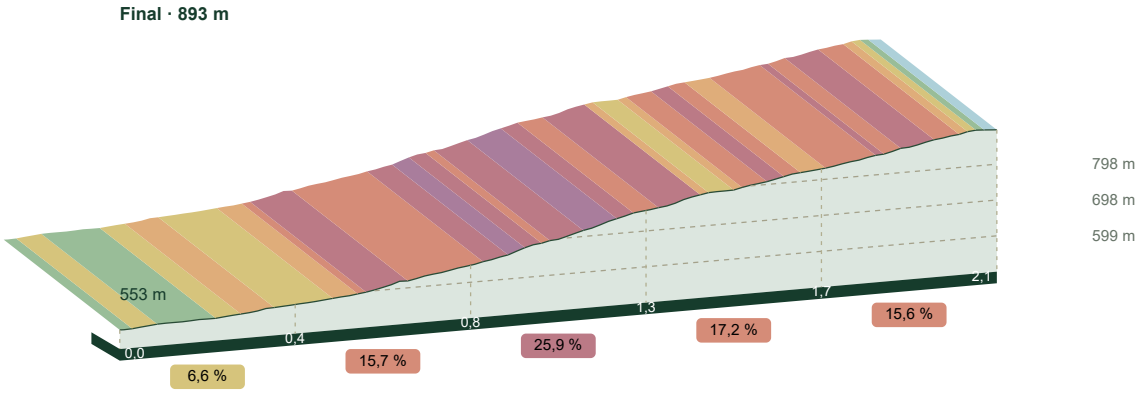
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

10. Corral del Bovalar → Collado de Mosquera

Km 28,73 → 30,83 del recorrido · Altitud 553 → 893 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
2,10 km	+344 m	−5 m	16,2 %	31,9 %



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

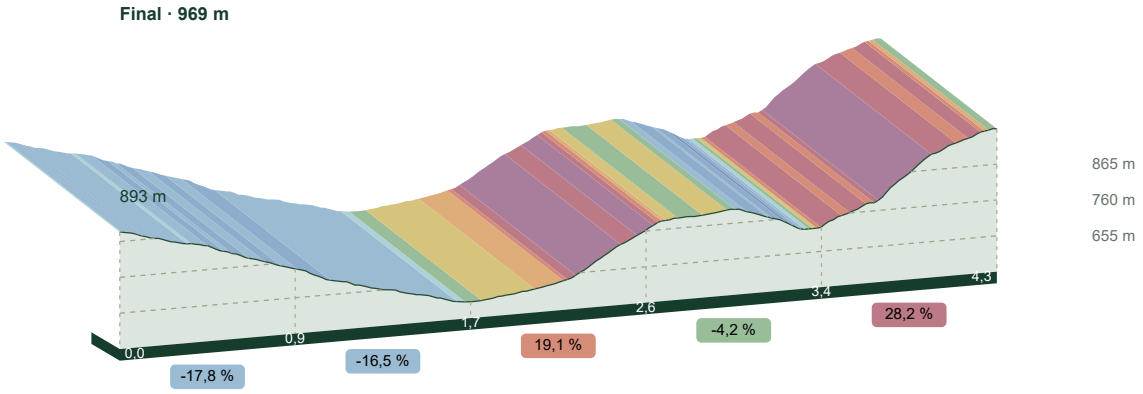
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

11. Collado de Mosquera → Peña Blanca

Km 30,83 → 35,12 del recorrido · Altitud 893 → 969 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
4,29 km	+450 m	−374 m	1,8 %	52,2 %



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

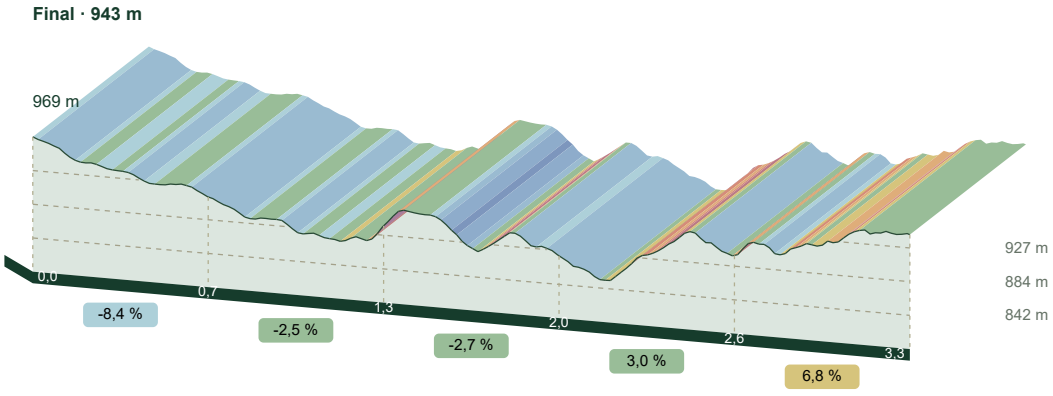
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

12. Peña Blanca → Puntal de l'Aljub

Km 35,12 → 38,43 del recorrido · Altitud 969 → 943 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
3,31 km	+214 m	−242 m	-0,8 %	37,5 %



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

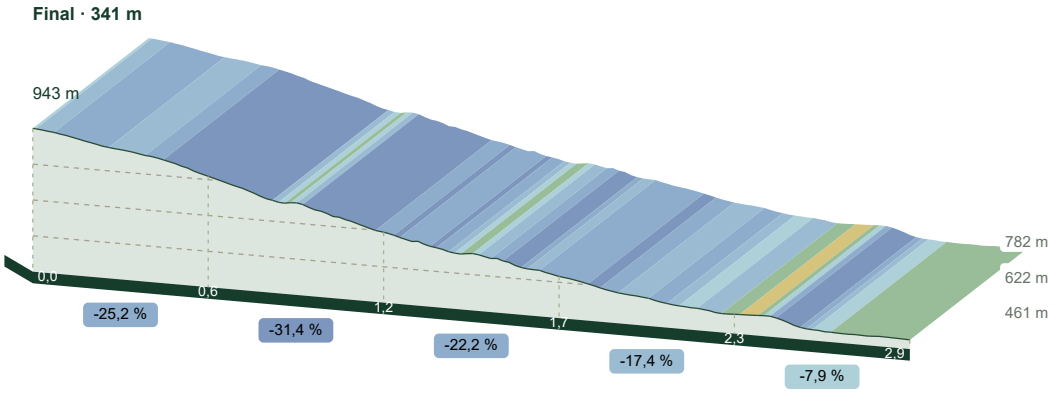
Marató del Dements 2026

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
41,32 km	+3.601 m	−3.600 m

13. Puntal de l'Aljub → Meta

Km 38,43 → 41,32 del recorrido · Altitud 943 → 341 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
2,89 km	+26 m	−626 m	-20,8 %	5,8 %



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