Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

SubeconSer · Análisis de recorrido

Atleta: Trail Tester

· Salida 10:00 · Borrador

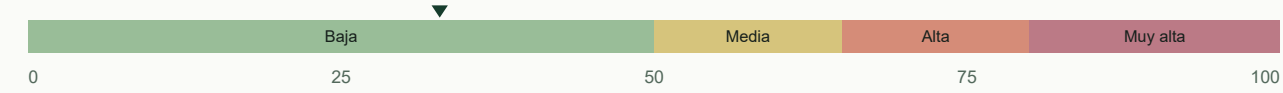
01 · Análisis de recorrido

Resumen del recorrido

Distancia calculada **13,30 km**	Desnivel positivo **437 m+**	Desnivel negativo **438 m−**
Kilómetros-esfuerzo **17,7**	Coeficiente D+ **33 m+/km**	Coeficiente D− **33 m−/km**
Altitud mínima **2 m**	Altitud máxima **181 m**	Pendiente máx. sostenida **31,5 %**

Nivel de dificultad según desnivel positivo por kilómetro

32,9 m+/km · Baja



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

17,7 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

Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

Clasificación por distancia ITRA

13,30 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

Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

Mapa del recorrido · vista 3D



Vista guardada · 1/11/2026, 22:49:44 · IGN / PNOA; relieve Mapzen / AWS.

1	**Salida** km 0,00	2	**1000m** km 1,00
3	**2000m** km 2,00	4	**3000m** km 2,98
5	**4000m** km 3,98	6	**5000m** km 4,98
7	**Avituallamento km6** km 5,62	8	**6000m** km 5,98
9	**Avituallamiento** km 6,00	10	**Cota más alta** km 6,62
11	**7000m** km 6,98	12	**8000m** km 7,98

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

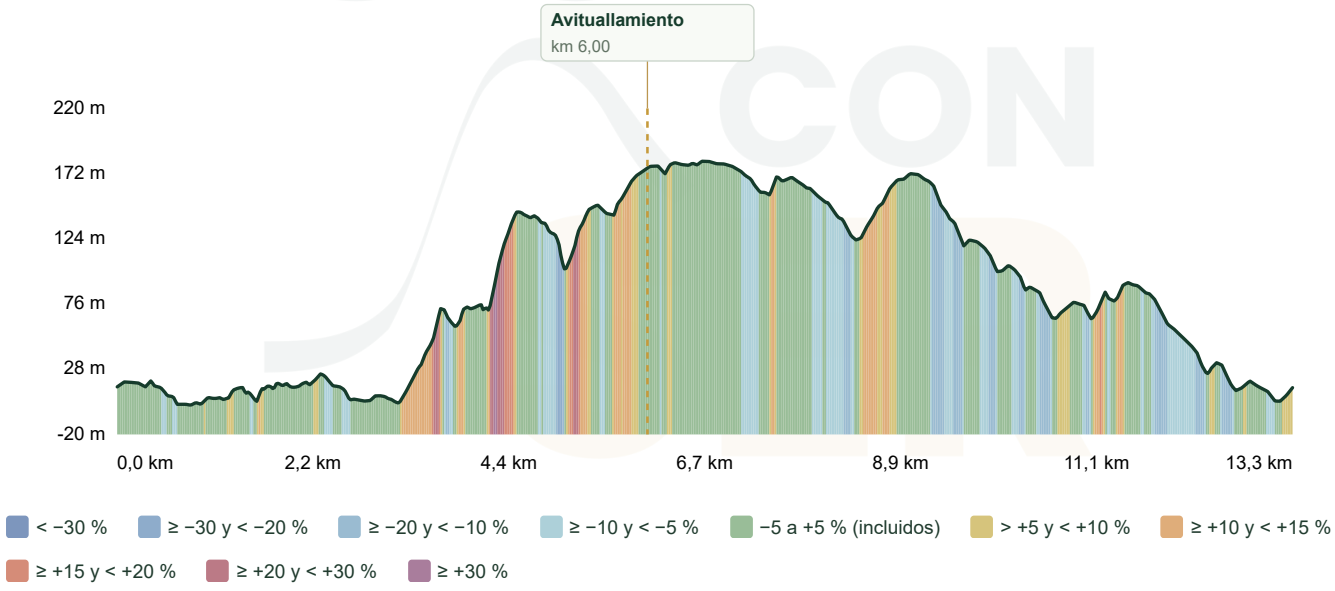
Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

13 **9000m** km 8,98	14 **10000m** km 9,96
15 **11000m** km 10,96	16 **12000m** km 11,96
17 **13000m** km 12,96	18 **Meta** km 13,30

Perfil de altimetría

Los colores representan la pendiente del terreno. Las líneas doradas señalan los puntos estratégicos.



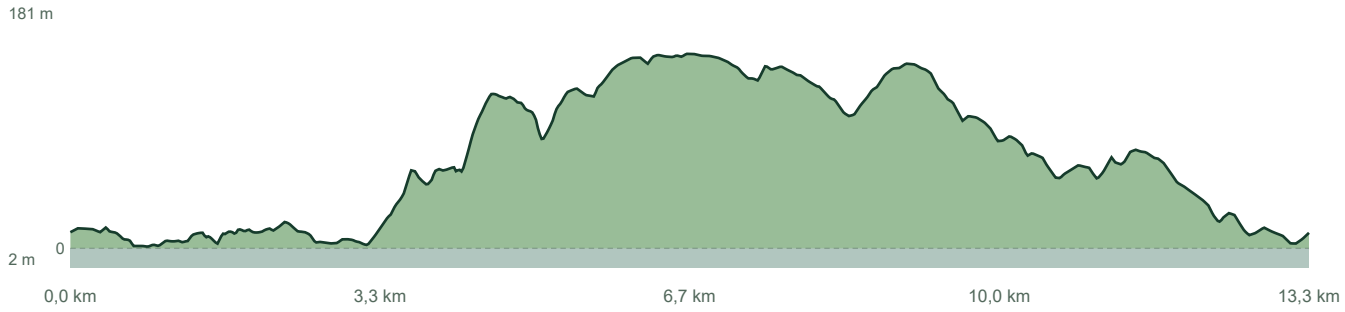
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

Perfil de altitud

Las bandas horizontales de color representan la altitud del terreno.



0 a < 1000 m

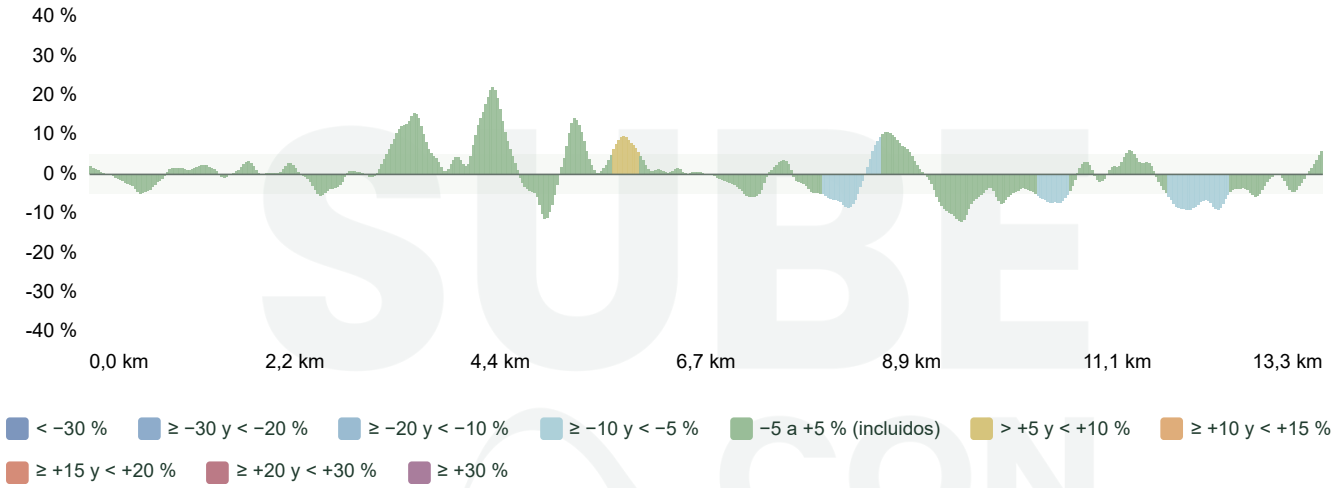
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

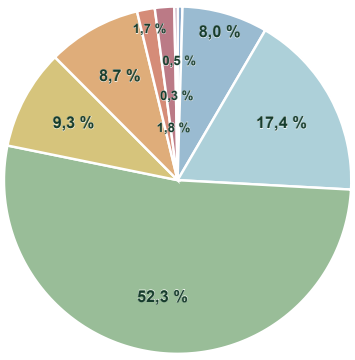
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

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 muy pronunciada ≥ −30 y < −20 %	0,5 % · 0,06 km
Bajada pronunciada ≥ −20 y < −10 %	8,0 % · 1,06 km
Bajada moderada ≥ −10 y < −5 %	17,4 % · 2,32 km
Llano u ondulado −5 a +5 % (incluidos)	52,3 % · 6,96 km
Subida tendida > +5 y < +10 %	9,3 % · 1,24 km
Subida moderada ≥ +10 y < +15 %	8,7 % · 1,16 km
Subida pronunciada ≥ +15 y < +20 %	1,7 % · 0,22 km
Subida muy pronunciada ≥ +20 y < +30 %	1,8 % · 0,24 km
Subida extrema ≥ +30 %	0,3 % · 0,04 km

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

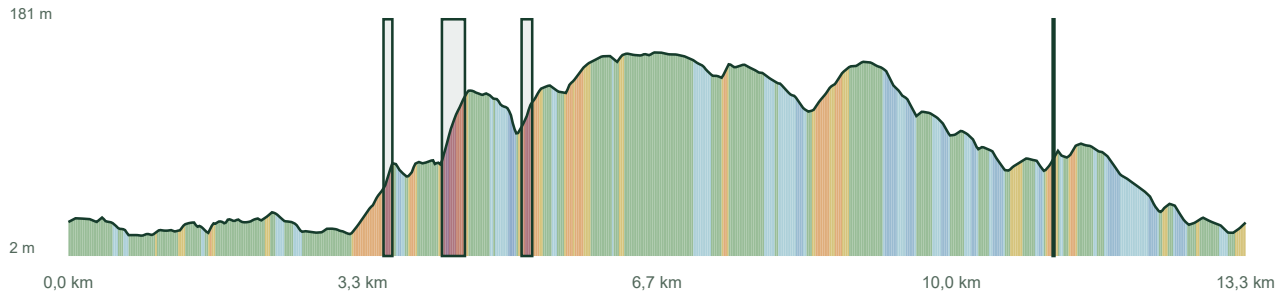
Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

Explorador de pendientes

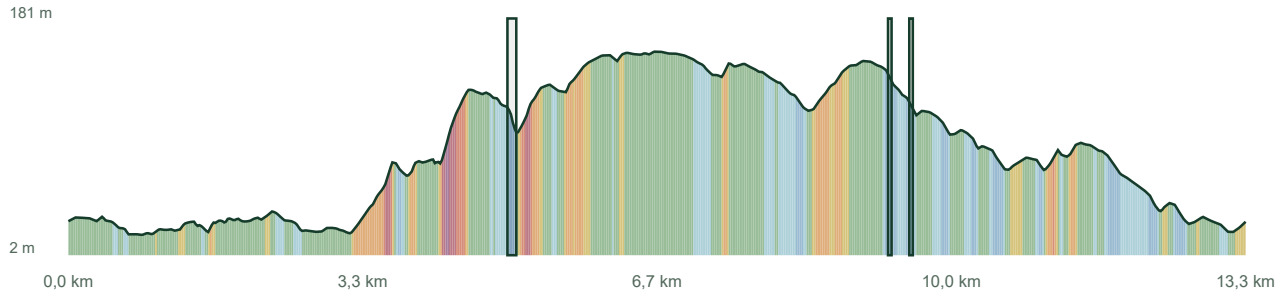
Subidas > +15 %

4 intervalos · 0,50 km · 3,8 % del recorrido



Bajadas < −15 %

3 intervalos · 0,18 km · 1,4 % del recorrido



Distribución del recorrido por altitud

Distribución por altitud

Altitud	Distancia	Porcentaje
0 a < 1000 m	13,30 km	100,0 %

0 a < 1000 m

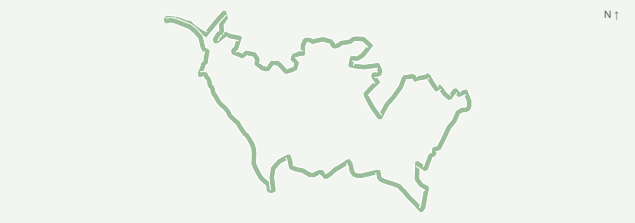
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

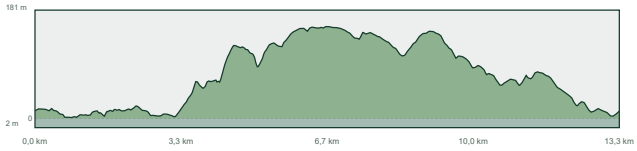
Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	**+437 m**	**−438 m**

0 a < 1000 m

13,30 km · 100,0 % · 1 intervalo





© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

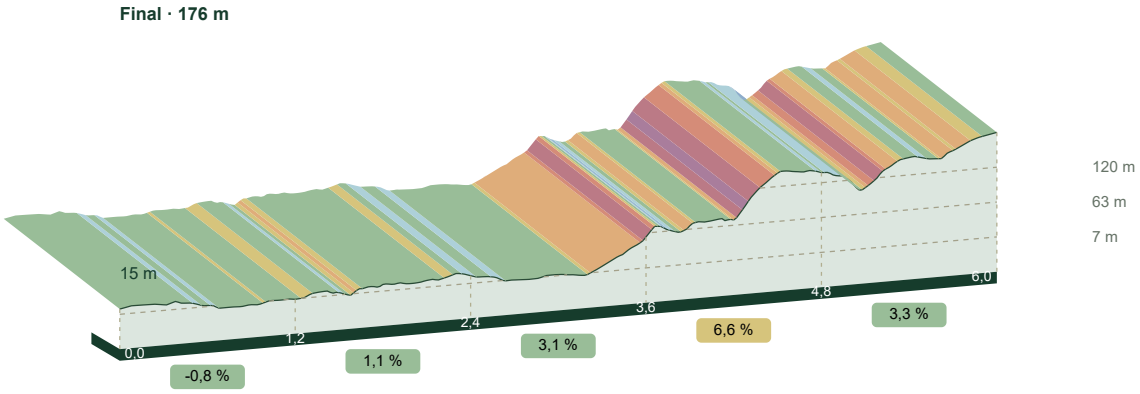
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

Perfiles de los tramos seleccionados

1. Salida → Avituallamiento

Km 0,00 → 6,00 del recorrido · Altitud 15 → 176 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
6,00 km	+287 m	−125 m	2,7 %	31,2 %



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

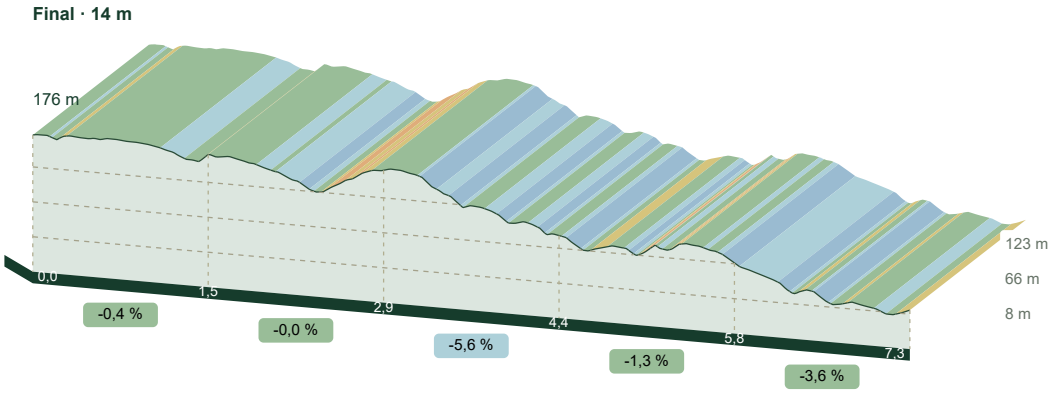
Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 m

2. Avituallamiento → Meta

Km 6,00 → 13,30 del recorrido · Altitud 176 → 14 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
7,30 km	+151 m	−312 m	-2,2 %	14,8 %



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

Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón - TRAIL CURTO

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
13,30 km	+437 m	−438 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