Trail Siero - Corto

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
11,69 km	+315 m	−315 m

SubeconSer · Análisis de recorrido

Atleta: Trail Tester

· Salida 10:00 · Listo para entregar

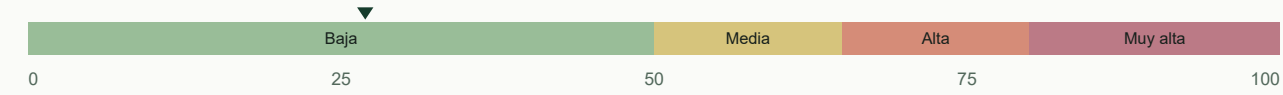
01 · Análisis de recorrido

Resumen del recorrido

Distancia calculada **11,69 km**	Desnivel positivo **315 m+**	Desnivel negativo **315 m−**
Kilómetros-esfuerzo **14,8**	Coeficiente D+ **27 m+/km**	Coeficiente D− **27 m−/km**
Altitud mínima **213 m**	Altitud máxima **318 m**	Pendiente máx. sostenida **21,0 %**

Nivel de dificultad según desnivel positivo por kilómetro

26,9 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

14,8 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 Siero - Corto

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
11,69 km	**+315 m**	**−315 m**

Clasificación por distancia ITRA

11,69 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.

Mapa del recorrido · vista 3D



Vista guardada · 2/11/2026, 10:04:47 · IGN / PNOA; relieve Mapzen / AWS.

1 Salida km 0,00	**2** Cota más alta km 3,84
3 Avituallamiento km 5,00	**4** Meta km 11,69

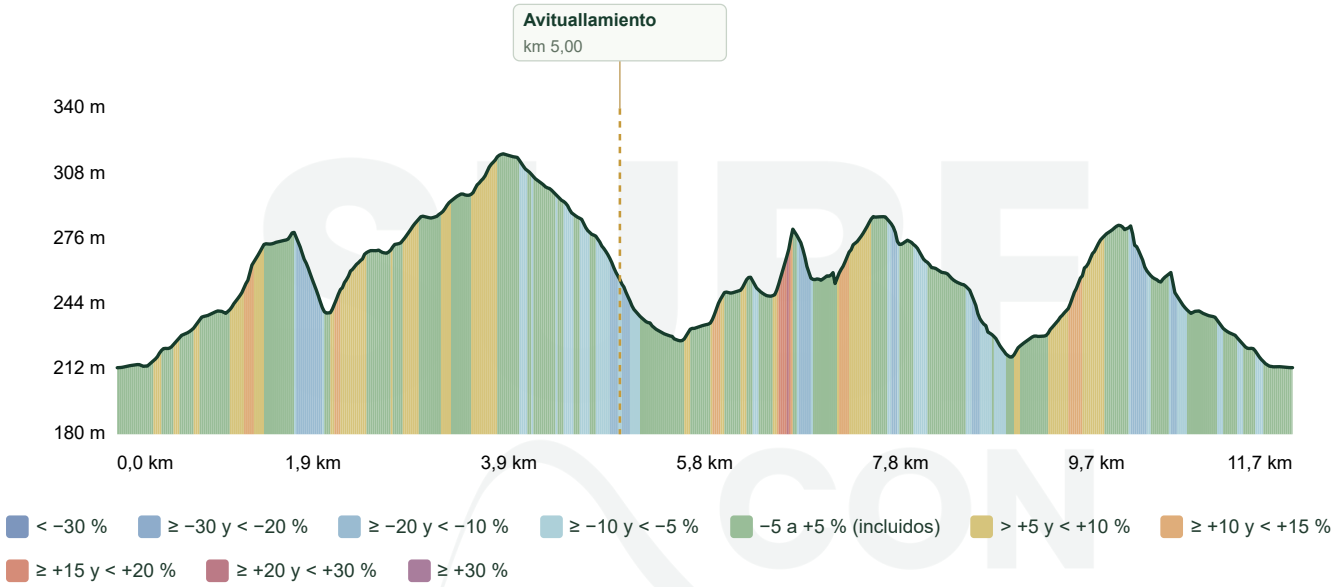
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Trail Siero - Corto

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
11,69 km	**+315 m**	**−315 m**

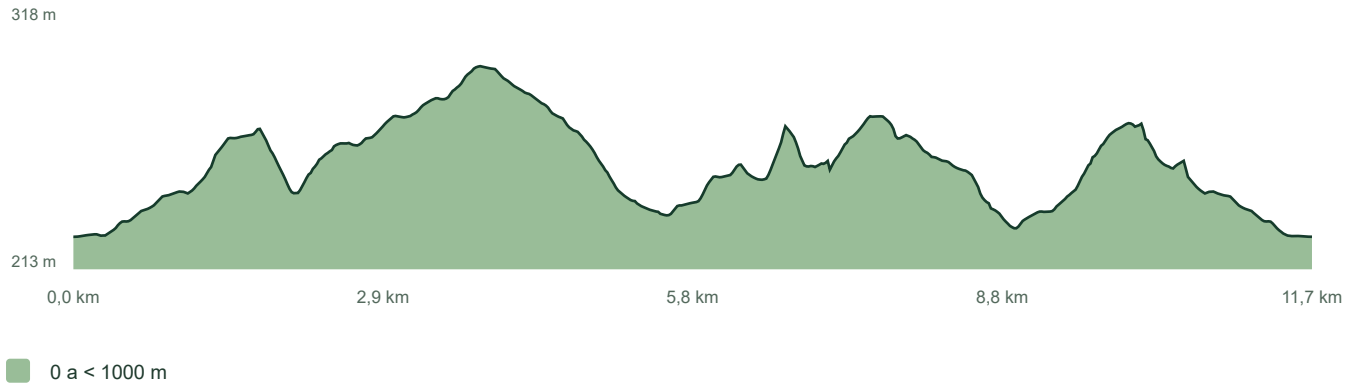
Perfil de altimetría

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.



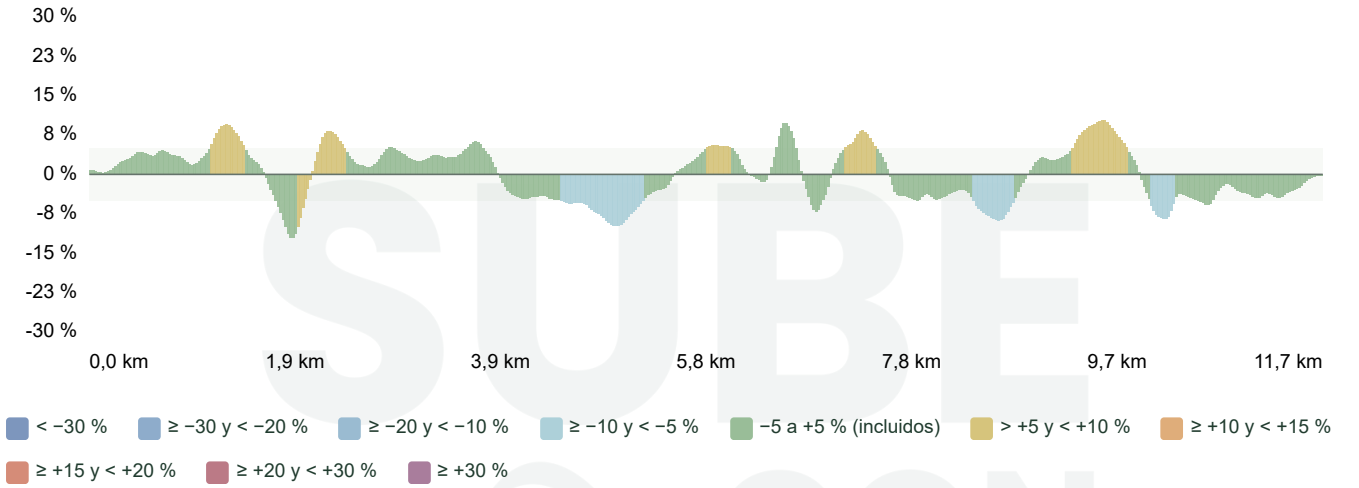
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Trail Siero - Corto

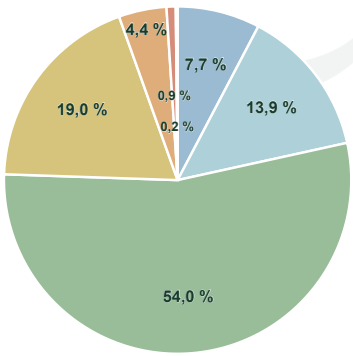
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
11,69 km	**+315 m**	**−315 m**

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 pronunciada ≥ −20 y < −10 %	7,7 % · 0,90 km
Bajada moderada ≥ −10 y < −5 %	13,9 % · 1,62 km
Llano u ondulado −5 a +5 % (incluidos)	54,0 % · 6,31 km
Subida tendida > +5 y < +10 %	19,0 % · 2,22 km
Subida moderada ≥ +10 y < +15 %	4,4 % · 0,52 km
Subida pronunciada ≥ +15 y < +20 %	0,9 % · 0,10 km
Subida muy pronunciada ≥ +20 y < +30 %	0,2 % · 0,02 km

© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

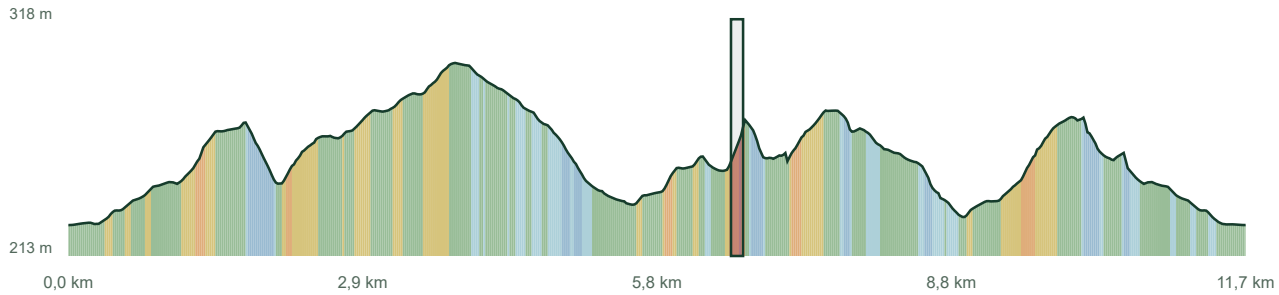
Trail Siero - Corto

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
11,69 km	+315 m	−315 m

Explorador de pendientes

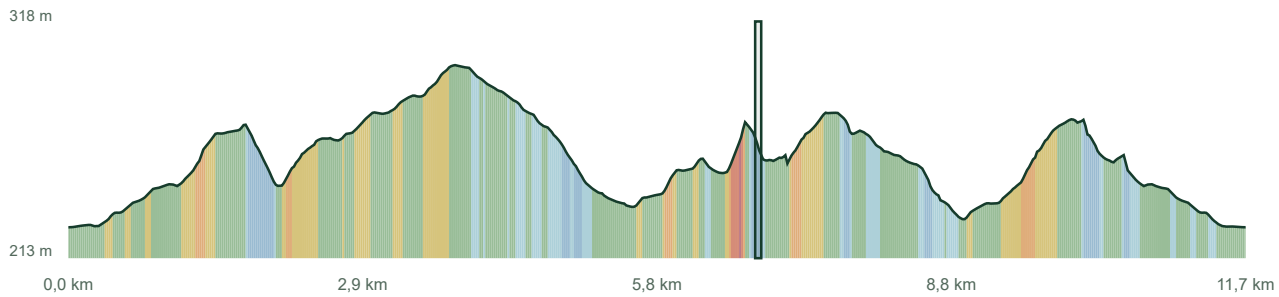
Subidas > +15 %

1 intervalo · 0,12 km · 1,0 % del recorrido



Bajadas < −15 %

1 intervalo · 0,06 km · 0,5 % del recorrido



Distribución del recorrido por altitud

Distribución por altitud

Altitud	Distancia	Porcentaje
0 a < 1000 m	11,69 km	100,0 %

0 a < 1000 m

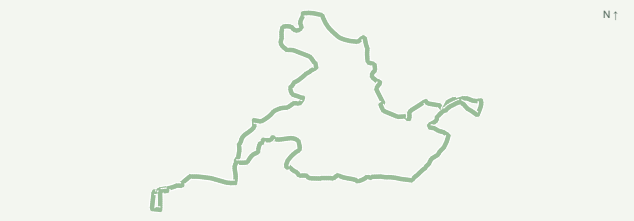
© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

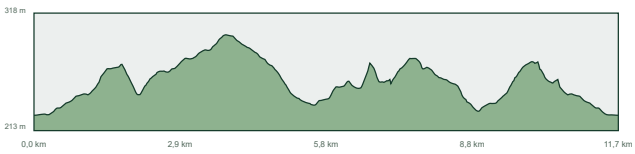
Trail Siero - Corto

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
11,69 km	**+315 m**	**−315 m**

0 a < 1000 m

11,69 km · 100,0 % · 1 intervalo





© 2026 SubeconSer · Análisis de recorrido
Documento de uso personal

Trail Siero - Corto

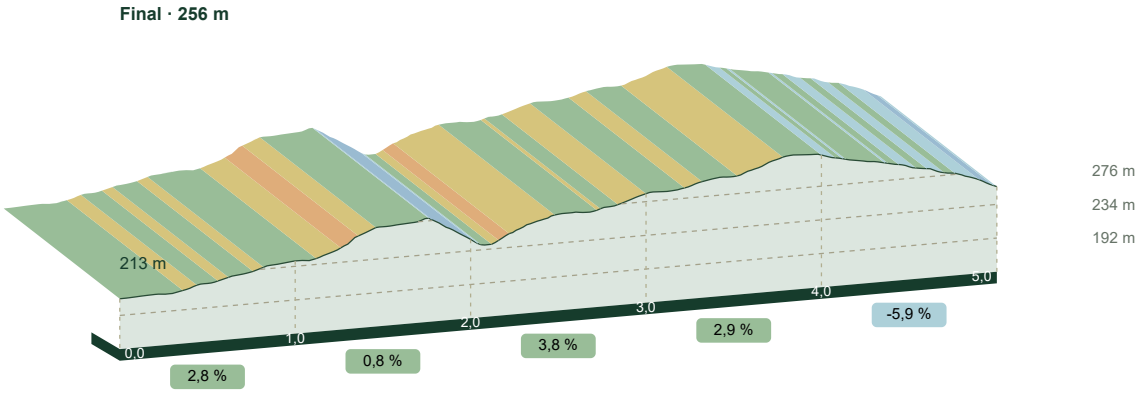
DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
11,69 km	+315 m	−315 m

Perfiles de los tramos seleccionados

1. Salida → Avituallamiento

Km 0,00 → 5,00 del recorrido · Altitud 213 → 256 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
5,00 km	+145 m	−101 m	0,9 %	13,5 %



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

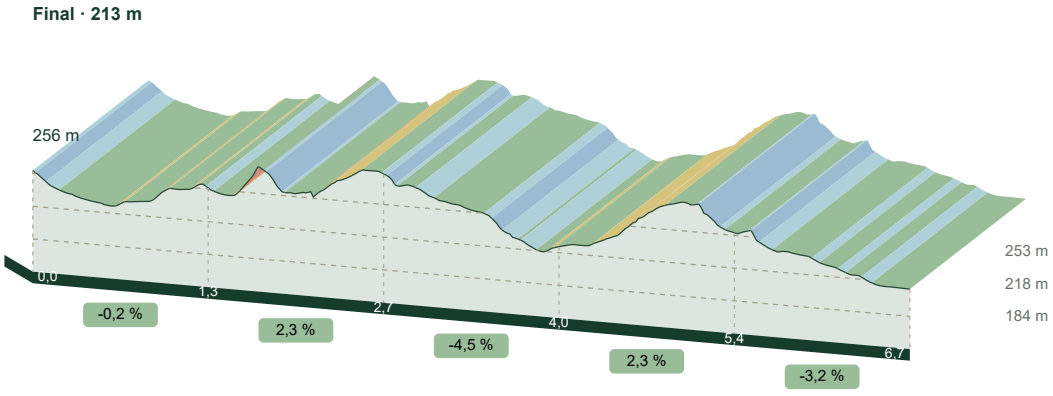
Trail Siero - Corto

DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	DESNIVEL NEGATIVO
11,69 km	+315 m	−315 m

2. Avituallamiento → Meta

Km 5,00 → 11,69 del recorrido · Altitud 256 → 213 m

Distancia	Desnivel positivo	Desnivel negativo	Pendiente media	Pendiente máx. de subida (100 m)
6,69 km	+170 m	−213 m	-0,6 %	20,2 %



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.

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