



RUTOMETRO THE ONE RACE EL HIERRO

LUGAR	KM	PARCIAL	ALTURA	VIA/DENOMINACION	1º MASC.	1º FEM.	MEDIO	ULTIMO
SALIDA TIGADAY	0	0	5	C/ TIGADAY	9:00	9:00	9:00	9:00
CRUCE CRUZ ALTA	0,3	0,3	280	C/ CRUZ ALTA	9:01	9:01	9:01	9:02
CRUCE C/ LA LADERA	0,4	0,1	290	C/ LAS TOSCAS	9:02	9:02	9:03	9:05
CRUCE C/ LA ERITA	0,6	0,2	320	C/ LAS TOSCAS	9:02	9:03	9:04	9:07
CRUCE C/ LA LADERA	0,7	0,1	345	C/ LAS TOSCAS	9:03	9:04	9:05	9:08
CRUCE C/ MALNOMBRE	0,9	0,2	405	C/ LAS TOSCAS	9:04	9:05	9:06	9:10
CRUCE C/ LAS TOSCAS	1,1	0,2	351	C/ LAS TOSCAS	9:05	9:06	9:09	9:12
CRUCE C/MALNOMBRE	1,4	0,3	355	PR-EH2	9:07	9:08	9:13	9:18
CRUCE HI-1	1,6	0,2	450	PR-EH2	9:08	9:10	9:16	9:21
CRUCE C/ LOS CORCHOS	2,2	0,6	600	PR-EH2	9:12	9:15	9:23	9:30
CRUCE HI-1	4,3	2,1	1250	PR-EH2	9:34	9:41	9:53	10:10
CRUCE HI-45	5,2	0,9	1345	PR-EH2	9:45	10:00	10:10	10:25
SENDERO DE LA LLANIA	5,6	0,2	1348	SL -EH1	9:46	10:01	10:12	10:27
CRUCE HI-1	6,8	1,2	1312	SL-EH-1	9:51	10:07	10:19	10:35
APARCAMIENTOS LA LLANIA	6,9	0	1322	GR131	9:51	10:04	10:19	10:36
TUNEL LA LLANIA	7,3	0,4	1311	SL-EH-1	9:52	10:06	10:22	10:45
PISTA LA TAGUANTA	8,3	1,1	1216		9:56	10:12	10:27	10:54
PISTA DEL CANAL	9	0,7	1109		9:59	10:15	10:31	10:59
TUNEL BAJO HI-4	9,8	0,8	1010		10:03	10:20	10:35	11:05
DEPOSITO DE AGUA	10,4	0,6	919		10:06	10:23	10:38	11:09
CRUCE C/ LA CURVA	10,9	0,5	852	C/ EL LEON	10:08	10:25	10:41	11:13
LAS CASAS	11	0,1	836	C/ LUCIA MACHINA	10:09	10:26	10:42	11:14
ENTRADA SENDERO LAS PLAYAS	11,5	0,5	770	PR-EH3	10:12	10:30	10:46	11:19
MITAD DE SENDERO LAS PLAYAS	12,5	1	318	PR-EH3	10:22	10:42	11:05	11:45
FINAL SENDERO	13,2	1,1	76	PR-EH3	10:32	10:55	11:20	12:15
CARRETERA LAS PLAYAS	13,6	0,4	16	CTRA. LAS PLAYAS	10:34	10:57	11:22	12:18
PARADOR	14,4	0,8	20	CTRA. LAS PLAYAS	10:37	11:00	11:27	12:24

CONTROL DE PASO

BAR BOHEMIA	15,6	1,2	15	CTRA. LAS PLAYAS	10:42	11:06	11:32	12:31	AVITUALLAMIENTO
ENTRADA SENDERO BCO. EL ABRA	15,7	0,1	20	PR-EH3	10:43	11:07	11:33	12:32	
CURCE BCO. EL ABRA- SENDERO ISORA	16	0,3	139	PR-EH3	10:45	11:10	11:36	12:37	
MITAD DE SENDERO	17	1	484	PR-EH3	10:57	11:26	11:56	13:05	
MIRADOR DE ISORA	18	1	810	PR-EH3	11:10	11:42	12:16	13:35	AVITUALLAMIENTO
CRUCE C/ LOS VALLES	19,2	1,2	831	PR-EH3.3	11:16	11:50	12:22	13:43	
CRUCE C/ TOM PEREZ	19,3	0,1	835	C/ TOM PEREZ	11:17	11:51	12:22	13:44	
CRUCE C/ LA FUENTE	20	0,7	838	C/ JIRDANA	11:20	11:55	12:26	13:50	
CRUCE C/ LOS LLANOS	20,5	0,5	856	C/ JIRDANA	11:22	11:57	12:29	13:53	
LA CUESTA	21,4	0,9	895	C/ LA ESPERILLA	11:27	12:03	12:35	14:01	
CRUCE CTRA. ISORA-TIMIJI RAQUE	21,7	0,3	825	PR-EH4	11:28	12:04	12:38	14:06	
CRUCE CTRA. ISORA-TIMIJI RAQUE	22,5	0,8	720	PR-EH4	11:32	12:06	12:43	14:12	
CRUCE CTRA. ISORA-TIMIJI RAQUE	22,6	0,1	685	PR-EH4	11:33	12:07	12:44	14:13	
CRUCE CTRA. ISORA-TIMIJI RAQUE	23,5	0,9	490	PR-EH4	11:38	12:13	12:50	14:21	
CRUCE CTRA. ISORA-TIMIJI RAQUE	23,8	0,3	368	PR-EH4	11:40	12:16	12:53	14:25	
CRUCE CTRA. ISORA-TIMIJI RAQUE	24,2	0,4	266	PR-EH4	11:42	12:19	12:58	14:32	
PLAYA TIMIJI RAQUE	25,7	1,5	5	HI-30	11:48	12:26	13:07	14:41	AVITUALLAMIENTO
ENTRADA CTRA. ANTIGUA	25,9	0,2	10		11:49	12:27	13:08	14:42	
SALIDA CTRA. ANTIGUA	26,7	0,8	17	HI-30	11:52	12:31	13:13	14:48	
CRUCE CENTRAL GORONA	26,9	0,2	29	HI-30	11:53	12:32	13:14	14:50	
SENDERO PUERTO-VALVERDE	27,9	1	140	PR-EH5	12:00	12:43	13:25	15:05	
CRUCE SENDEROS PR-EH4 Y EH-5	28,9	1	390	PR-EH5	12:10	12:57	13:36	15:20	
CRUCE CAMINO LOS DARES	30,3	1,4	460	PR-EH5	12:24	13:14	13:50	15:40	
CRUCE HI-1	31,7	1,4	625	HI-1	12:35	13:28	14:05	16:00	
ALMACEN AYUNTAMIENTO	31,9	0,2	620	PR-EH5	12:36	13:29	14:06	16:02	
CRUCE SEND. CAMINO VIRGEN	32,2	0,3	670		12:38	13:31	14:08	16:05	
CRUCE SEND. TESINE	32,4	0,2	645		12:39	13:32	14:10	16:08	
TUNEL	32,6	0,2	620	C/ LICENCIADO BUENO	12:40	13:33	14:11	16:10	
EL PUENTE	32,9	0,3	595	C/ SAN FRANCISCO	12:42	13:35	14:13	16:13	AVITUALLAMIENTO
PLAZA VIRREY DE MANILA	33	0,1	590	C/ PEREZ GALDOS	12:43	13:36	14:15	16:18	
HOTEL BOOMERANG	33,2	0,2	565	C/ DOCTOR GOST	12:44	13:37	14:16	16:20	
CRUCE QUESADILLAS	33,3	0,1	544	C/ LA CARRERA	12:45	13:38	14:17	16:20	
CRUCE COLEGIO	33,6	0,3	540	C/ LA CARRERA	12:47	13:40	14:19	16:22	

CRUCE HI-2- ASABANOS	33,7	0,1	540	HI-2	12:47	13:41	14:20	16:22
ASABANOS	33,8	0,1	530	GR-131	12:48	13:42	14:21	16:23
EL TEJAL	35	1,2	255	GR-131	12:53	13:48	14:27	16:32
ENTRADA SENDERO	35,3	0,3	210	GR-131	12:54	13:50	14:28	16:34
SALIDA SENDERO	36,3	1	50	C/ LAS CAMPANAS	12:59	13:56	14:34	16:44
ENTRADA ESCALONES	36,4	0,1	50	GR-131	13:00	13:57	14:34	16:45
CASA DE INOCENCIO	36,5	0,1	15	C/ EL JORADO	13:01	13:58	14:35	16:47
CHARCO TAMADUSTE	36,6	0,1	3		13:01	13:58	14:36	16:48
META	37	0,4	10	PLAZA DE TAMADUSTE	13:02	14:00	14:38	16:50
TIEMPO TOTAL					4h 02'	5h 00'	5h 38'	7h 50'
RITMO POR KM					6'43"/km	8'20"/km	9'23"/km	13'03"/km