

LOS 10.000 DEL SOPLAO  
"El infierno del Norte"

LOS 10.000 DEL SOPLAO  
"El infierno del Norte"

LOS 10.000 DEL SOPLAO  
"El infierno del Norte"

165  
kilómetros  
y 4.400  
metros de  
desnivel  
positivo  
era el reto  
a superar  
el día 24  
de mayo  
de 2009.



JAVI60

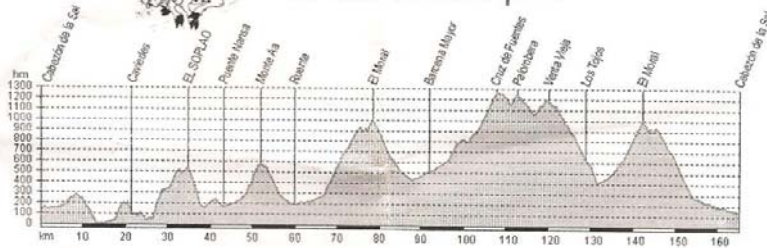


 **BURGOS en RUTA BTT** 

[www.burgosenrutabtt.es](http://www.burgosenrutabtt.es)  
[Burgosenrutabtt@hotmail.com](mailto:Burgosenrutabtt@hotmail.com)  
G-09496878

# BTT 165km

los 10.000 del Soplaio



	Altitud	Lugar	Km	Velocidad media					
				12 km/h	14 km/h	16 km/h	18 km/h	20 km/h	22 km/h
taller	130	Cabezón de la Sal	0	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
	240	Ermita San Esteban	9	8:45	8:38	8:33	8:30	8:27	8:24
	10	Rioturbio	15	9:15	9:04	8:56	8:50	8:45	8:40
	200	Ermita San Antonio	20	9:40	9:25	9:15	9:06	9:00	8:54
	100	Caviedes	22	9:50	9:34	9:22	9:13	9:06	9:00
	80	La Cocina	26	10:10	9:51	9:37	9:26	9:18	9:10
	340	La Florida	31	10:35	10:12	9:56	9:43	9:33	9:24
	540	El Soplaio	35	10:55	10:30	10:11	9:56	9:45	9:35
taller	170	Celis	36	11:10	10:42	10:22	10:06	9:54	9:43
	200	Puentenansa	43	11:35	11:04	10:41	10:23	10:09	9:57
	240	Carmona	47	11:55	11:21	10:56	10:36	10:21	10:08
	570	Monte Aa	52	12:20	11:42	11:15	10:53	10:36	10:21
	190	Ruente	60	13:00	12:17	11:45	11:20	11:00	10:43
taller	240	Campa Uciada	65	13:25	12:38	12:03	11:36	11:15	10:57
	1000	El Moral	78	14:30	13:34	12:52	12:20	11:54	11:32
taller	420	Cruce Juzmeana	88	15:20	14:17	13:30	12:53	12:24	12:00
	500	Barcena Mayor	92	15:40	14:34	13:45	13:06	12:36	12:10
	530	Campa Barcena Mayor	93	15:45	14:38	13:48	13:10	12:39	12:13
	1260	Fuentes	108	17:00	15:42	14:45	14:00	13:24	12:54
taller	1240	Palombera	113	17:25	16:04	15:03	14:16	13:39	13:08
	1200	Venta Vieja	120	18:00	16:34	15:30	14:40	14:00	13:27
	640	Los Tojos	129	18:45	17:12	16:03	15:10	14:27	13:51
taller	400	Cruce Juzmeana	133	19:05	17:30	16:18	15:23	14:39	14:02
	1000	El Moral	143	19:55	18:12	16:56	15:56	15:09	14:30
taller	240	Campa Uciada	156	21:00	19:08	17:45	16:40	15:48	15:05
	130	Cabezón de la Sal	165	21:45	19:47	18:18	17:10	16:15	15:30

### DETALLE AVITUALLAMIENTOS

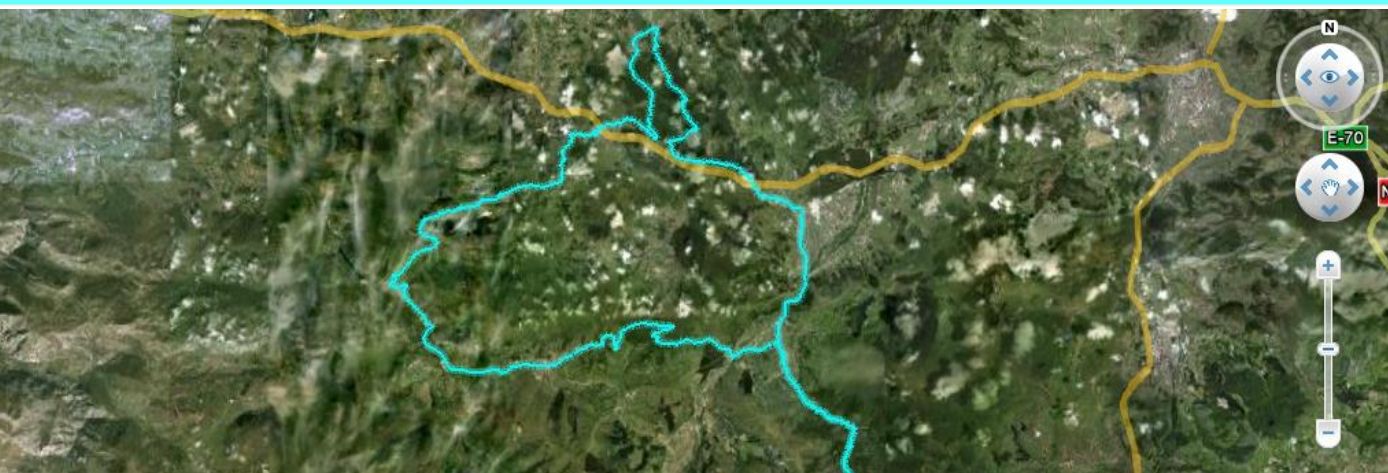
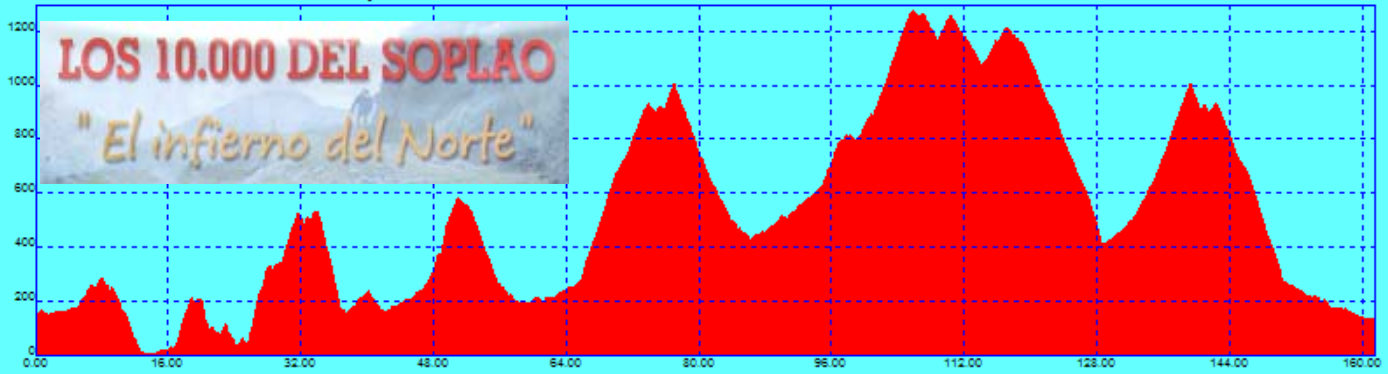
(km 22) Caviedes	agua+cocacola+beb isotonica+platanos+naranjas
(km 35) El Soplaio	agua+cocacola+beb isotonica+platanos+naranjas+bollieria
(km 65) Campa Uciada	agua+cocacola+beb isotonica+platanos+naranjas+bollieria+bocadillo
(km 93) Campa Barcena Mayor	agua+cocacola+beb isotonica+platanos+naranjas+bollieria+bocadillo
(km 113) Palombera	agua+cocacola+beb isotonica+platanos+naranjas+bollieria
(km 133) Cruce Juzmeana	agua+cocacola+beb isotonica+platanos+naranjas+bollieria+café+chupito

Y escapatorias muy bien localizadas a lo largo de la carrera para una posible "pajaron".  
La proporción pista carretera aproximadamente 2/3 de pista contra 1/3 de carretera



La organización → ¡fenomenal!  
6 avituallamientos bien surtidos  
7 talleres fijos  
Limpieza y engrasado en carrera.

Altura máxima: 1274.06 mts - Altura mínima: 0.00 mts - Desnivel acumulado: 4371.14 mts - 5.15%  
Velocidad máxima: 88.63 km/h - Velocidad media: 14.37 km/h  
Distancia: 161.41 km - Tiempo 511:35



 **BURGOS en RUTA BTT**   
Www.burgosenrutabt.es  
Burgosenrutabt@hotmail.com  
G-09496878

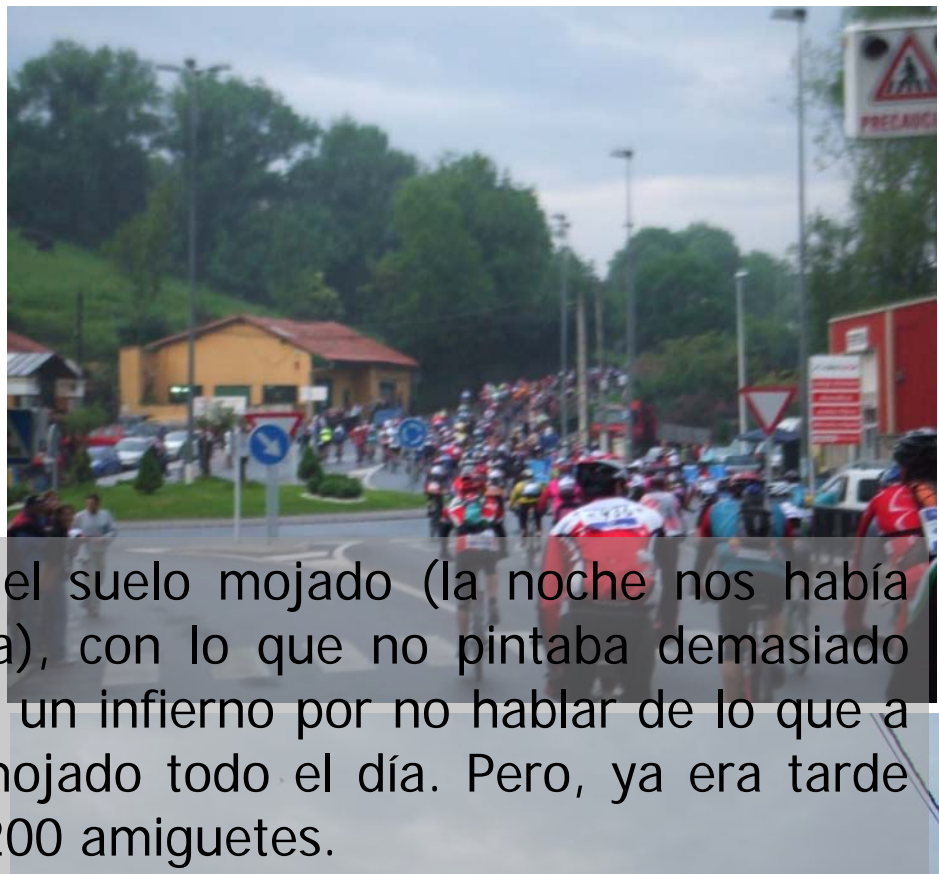


El alojamiento, la organización y el ambiente en Cabezón de la Sal ¡incuestionable!. El tiempo una incógnita





El 24 de mayo, amaneció nublado y el suelo mojado (la noche nos había acompañado con una buena tormenta), con lo que no pintaba demasiado bien. Las pistas se podían convertir en un infierno por no hablar de lo que a mi personalmente me mina el estar mojado todo el día. Pero, ya era tarde para rajarse y salimos junto a otros 1.200 amiguetes.





Las vistas espectaculares, a cada pedalada algo te llamaba la atención por su belleza, la belleza de Cantabria para la práctica del BTT es difícilmente superable.





Sol, lluvia, niebla, calor, frío, barro, nubes negras, muy negras, fuertes desniveles (hasta del 22% subiendo al Monte Aa), subidas interminables (16 kilómetros de subida a Fuentes) y un objetivo: TERMINAR





Los puntos de referencia iban cayendo, subida al Soplao, Monte Aa, el Moral (este 2 veces al ir y al volver), subida a Fuentes y puerto de la Palombera (el punto más alto de la carrera con 1.260 mts.). Y la misma rutina para afrontar la subida: plátano al cinto, un pastelito para adentro, trago de isostar y para arriba poco a poco





OBJETIVO CUMPLIDO, después de más de 12 horas sobre la bici los tres titanes se reencontraron en Cabezón de la Sal. Cena a base de pasta (para variar), limpieza de bicis, duchita y a casita a descansar.



Un fin de semana que recordaremos siempre.

Gracias, Oscar, por tus ideas. Si es que las preparar gordas.

¿Sabes que hay una carrera más dura? No se si lo he soñado o lo escuche en la cola del super....205 kilómetros y 6.000 mts. de desnivel+ ¿dónde.....?