FICHA TÉCNICA DEL RECORRIDO

I San Silvestre Ribera del Duero Mélida – Peñafiel

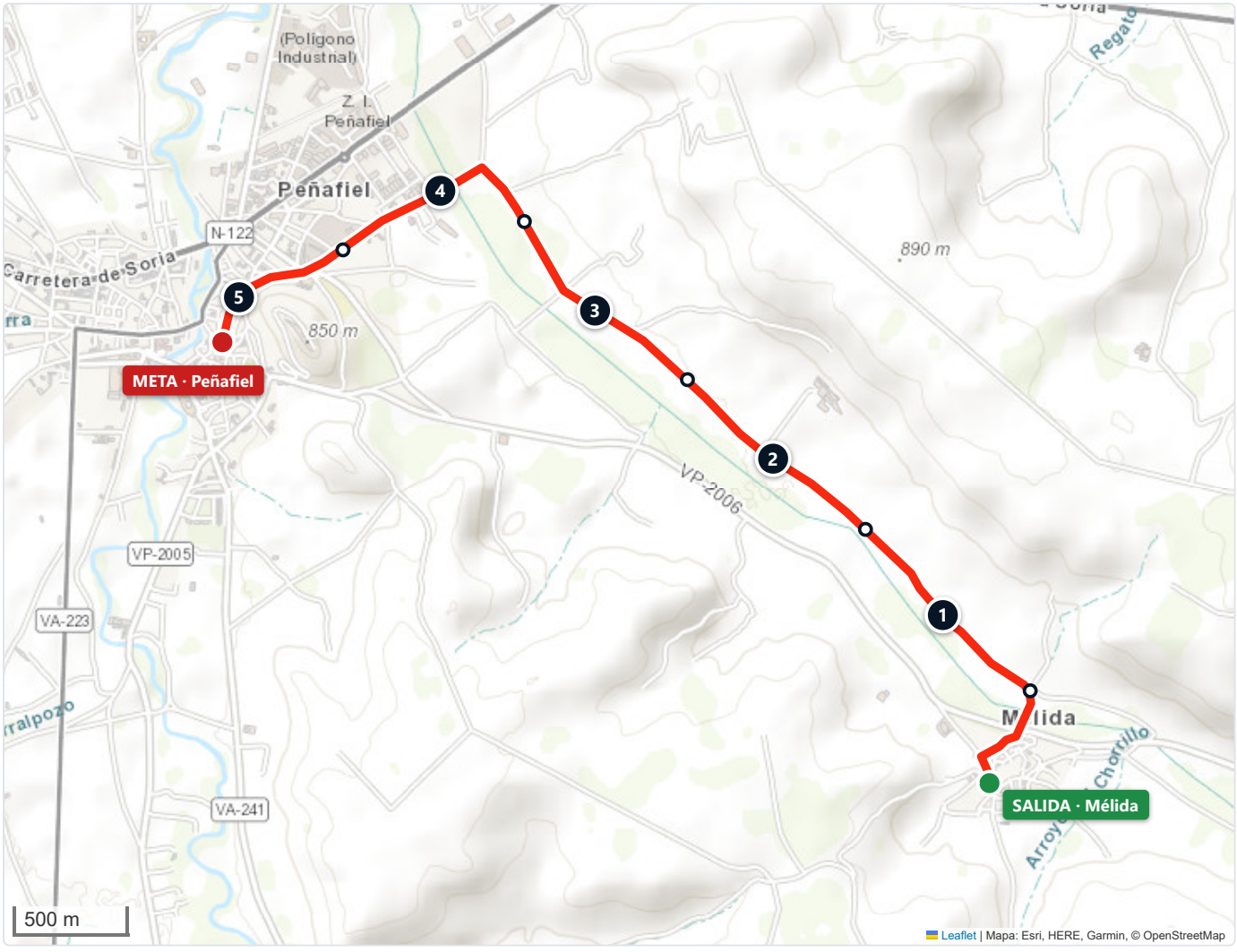
Domingo 27 de diciembre de 2026 · Salida a las 11:30 · Mélida (Peñafiel), Valladolid

Organizan: Asociación Amigos de Mélida y Asociación Juvenil DKL

DISTANCIA	TIPO DE RECORRIDO	DESNIVEL POSITIVO	ALTITUD MÁX. / MÍN.
5,21 km	Lineal	13 m	782 / 754 m

TIEMPO DE REFERENCIA	RITMO MEDIO	PENDIENTE MÁXIMA	DIFERENCIA SALIDA–META
23:13	4:27 /km	+4,5 %	−24 m

Mapa del recorrido



Salida: Calle de la Fuente (Mélida) · Meta: Plaza de España (Peñafiel) · Punto kilométrico · Medio kilómetro

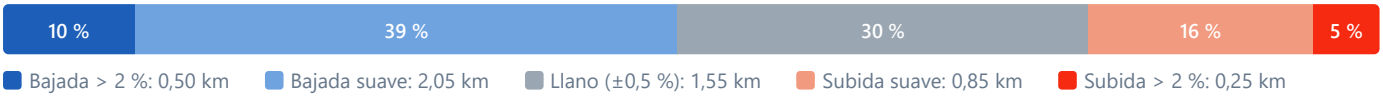
Perfil de elevación



Altitud a lo largo de todo el recorrido, de la salida en Mélida a la meta en Peñafiel. Escala vertical ampliada: entre el punto más alto y el más bajo hay menos de 30 m.

Recorrido **rápido y favorable**: se termina 24 m más abajo de donde se sale. La salida, en la Calle de la Fuente de Mélida, es el punto más alto (782 m), y los primeros 300 m son la bajada más marcada (hasta un −4,9 %). Después el descenso es suave y continuo hasta el punto más bajo (754 m, en el km 3,9), ya en las afueras de Peñafiel. Desde ahí hay dos repechos cortos: uno hacia el km 4,1 y otro, el más exigente de la prueba, entre el km 4,55 y el 4,85 (unos +8 m, con tramos del 4,5 %). Los últimos 350 m vuelven a bajar, por la Ribera de Don Pedro Burgueño, hasta la meta en la Plaza de España.

Pendientes



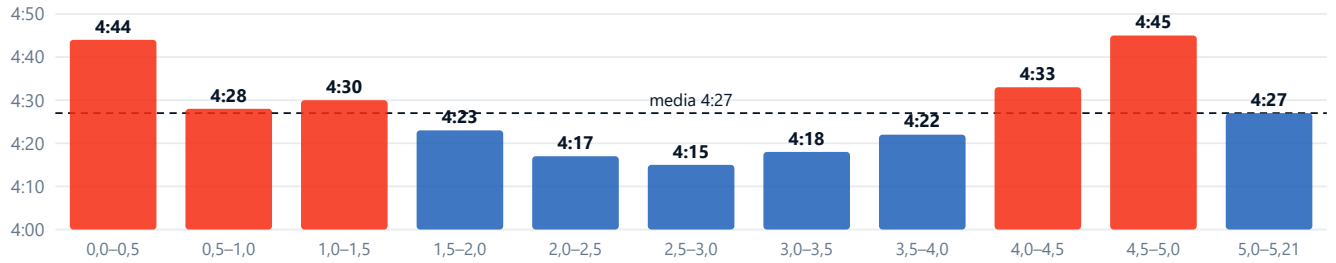
Datos de altitud

Concepto	Valor	Dónde
Altitud máxima	782 m	Salida
Altitud mínima	754 m	km 3,9
Altitud en meta	758 m	km 5,21
Desnivel positivo	13 m	—
Desnivel negativo	37 m	—
Subida más fuerte (100 m)	+4,5 %	km 4,55
Bajada más fuerte (100 m)	−4,9 %	Salida

Parciales por kilómetro

Km	Ritmo	Ritmo ajust. pendiente	Desnivel
1	4:33	4:32	−11 m
2	4:27	4:29	−6 m
3	4:16	4:18	−6 m
4	4:20	4:20	−4 m
5	4:39	4:28	+5 m
Últimos 210 m	4:27	—	−3 m
Total	**4:27**	**4:25**	**−24 m**

Ritmo cada 500 m del corredor de referencia



Los primeros 500 m incluyen la arrancada. El ritmo se acelera en la bajada (km 2–3,5) y cae en los repechos del km 4–5, el tramo más lento de la prueba; los últimos 210 m, cuesta abajo hasta meta, vuelven al ritmo medio. Cadencia muy estable: 172–174 pasos por minuto en todo el recorrido.

Puntos kilométricos

Coordenadas de la salida, la meta y cada punto kilométrico y de medio kilómetro, medidas sobre el GPX completo del recorrido. Sirven para colocar los carteles de kilómetro y los puestos de control. Pulsando las coordenadas se abre el punto en Google Maps.

Punto	Latitud	Longitud	Altitud	Paso a 4:27 /km	Hora aprox.	Ver en mapa
Salida · C/ de la Fuente, Mélida	41.579460	-4.078847	782 m	0:00	11:30	Google Maps
0,5 km	41.582954	-4.076781	772 m	2:22	11:32	Google Maps
Km 1	41.585901	-4.081258	771 m	4:36	11:34	Google Maps
1,5 km	41.589201	-4.085251	768 m	6:51	11:36	Google Maps
Km 2	41.591937	-4.089988	765 m	9:03	11:39	Google Maps
2,5 km	41.594938	-4.094431	762 m	11:11	11:41	Google Maps
Km 3	41.597674	-4.099165	759 m	13:18	11:43	Google Maps
3,5 km	41.601077	-4.102838	756 m	15:27	11:45	Google Maps
Km 4	41.602277	-4.107129	755 m	17:38	11:47	Google Maps
4,5 km	41.599972	-4.112248	757 m	19:54	11:49	Google Maps
Km 5	41.598161	-4.117543	760 m	22:17	11:52	Google Maps
Meta · Plaza de España, Peñafiel	41.596417	-4.118432	758 m	23:13	11:53	Google Maps

Tiempos estimados según el ritmo

Ritmo	Nivel	Tiempo	Llegada
3:30 /km	Élite	**18:14**	11:48
4:00 /km	Muy rápido	**20:51**	11:50
4:30 /km	Rápido	**23:27**	11:53
5:00 /km	Bueno	**26:03**	11:56
5:30 /km	Medio	**28:40**	11:58
6:00 /km	Popular	**31:16**	12:01
7:00 /km	Trote suave	**36:29**	12:06
8:00 /km	Trote / andar	**41:41**	12:11
10:00 /km	Andando rápido	**52:07**	12:22
12:00 /km	Andando	**1:02:32**	12:32

Mejores tiempos dentro del recorrido

Distancia	Tiempo	Ritmo
400 m	1:42	4:15 /km
800 m (½ milla)	3:25	4:15 /km
1 km	4:15	4:15 /km
1 milla	6:51	4:15 /km
2 millas	13:59	4:21 /km
5 km	22:13	4:27 /km

Condiciones del reconocimiento

Concepto	Valor
Fecha y hora	19-11-2026, salida 17:30
Cielo	Nublado
Temperatura	10 °C (sensación 4 °C)
Humedad	72 %
Viento	22,3 km/h del OSO

Datos de la prueba

Organizan	Asociación Amigos de Mélida y Asociación Juvenil DKL
Contacto	amigosdemelida@gmail.com
Fecha	**Domingo 27 de diciembre de 2026**
Hora de salida	**11:30**
Salida	Calle de la Fuente, Mélida (Peñafiel)
Meta	Plaza de España, Peñafiel
Distancia	5,21 km, recorrido lineal
Cierre de inscripciones	Viernes 25 de diciembre de 2026, a las 23:59
Inscripciones	cronometa.es

Notas para la organización

Salida y meta. La salida está en la Calle de la Fuente de Mélida (41.579460, −4.078847; 782 m) y la meta en la Plaza de España de Peñafiel (41.596417, −4.118432; 758 m), a 3,8 km en línea recta. Entre las dos hay 5,21 km de recorrido, medidos sobre el GPX completo.

- **Horario:** con salida a las 11:30, los más rápidos llegarán a meta hacia las 11:48 y la mayoría entre las 11:55 y las 12:05. Se corre a plena luz del día, pero a media mañana de finales de diciembre suele hacer frío en la meseta: conviene un guardarropa en meta (o el traslado de bolsas desde Mélida) y algo caliente al terminar.
- **Viento:** el día del reconocimiento soplaba a 22 km/h del oeste-suroeste. El recorrido va de sureste a noroeste, así que con ese viento se corre de costado y algo de cara casi todo el tiempo; con viento de levante la prueba sería todavía más rápida.
- **Al ser lineal**, hay que prever el traslado de corredores a la salida en Mélida (o de su ropa y bolsas a la meta en Peñafiel). El trazado discurre en paralelo a la VP-2006; conviene revisar sobre el terreno el tipo de firme y los cruces con carreteras y caminos que necesiten control de tráfico o voluntarios.
- **Punto más exigente:** el repecho del km 4,55–4,85. Es buen sitio para animación o fotógrafo: los corredores llegan a ritmo más lento y ya cerca de meta.
- **Avituallamiento:** con 5 km no es obligatorio en carrera; lo habitual es colocarlo en meta. Si se pone uno intermedio, el km 2,5–3 queda a mitad de recorrido y en bajada.
- **Tiempo de cierre orientativo:** a 10 min/km (paso rápido andando) se tardan unos 52 minutos, con llegada hacia las 12:22; a 12 min/km, poco más de una hora, con llegada hacia las 12:32. Cerrar la meta a las 12:35 deja margen a todos los que vayan andando.

Origen de los datos

Recorrido completo: GPX exportado de la app de Suunto (reloj Suunto 9 Peak Pro con altímetro barométrico, 1.391 puntos con altitud), que coincide al metro con la distancia de Strava (5,21 km). Tiempos, ritmos, parciales, mejores tiempos y meteorología: actividad de Strava del 19-11-2026. Puntos kilométricos, pendientes, desniveles y ritmos cada 500 m calculados por CronoMeta. Junto a esta ficha se entrega el archivo GPX del recorrido completo, con la salida, la meta y los kilómetros marcados, para cargarlo en CronoMeta. Mapa base: Esri, HERE, Garmin y colaboradores de OpenStreetMap.