

ANDALUCÍA

<b>ALMERÍA (11)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
AM01	Santillana	Ohanes	1338	870	18,28	4,76	9	151
AM02	Padilla-Escúllar*	Abla	2036	1221	27,05	4,50	10	208
AM03	Collado García	Olula del Río	1246	790	24,00	3,29	8	171
AM04	Enix (P. Eólico)	El Parador de las Hortichuelas	1019	961	16,30	5,89	10	177
		Vícar	1019	926	17,40	5,32	11	174
AM05	Pico Colativí	Turrillas	1387	928	19,10	4,86	17	172
AM06	Reul Alto	Macael	1149	659	12,60	5,20	15	134
AM07	La Parra (antes Los Pérez)	Guainos Bajos Km. 382	513	504	4,44	11,35	18	205
		Guainos Bajos Km. 386	626	616	9,24	6,67	10	123
AM08	Calar Alto- Venta Luisa	Gérgal	2155	1390	22,80	6,10	14	294
		Aulago	2155	1427	30,50	4,68	14	253
		Tíjola	2155	1493	33,30	4,50	17	332
		Serón	2155	1308	30,30	4,31	14	240
AM09	Velefique - Tetica de Bacares	Velefique	2078	1399	23,80	5,88	17	310
AM10	Cerro de la Mezquita (antes S <sup>a</sup> de la Cabrera)	Turre	962	919	14,19	6,48	28	284
AM11	Puerto de la Virgen	Albánchez	1070	625	15,28	4,09	9	92

<b>CÁDIZ (8)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
CD01	Las Palomas	Grazalema	1189	821	14,00	5,86	14	158
		Zahara de la Sierra	1189	826	13,80	5,99	11	154
CD02	Sierra de la Plata (antes La Silla del Papa)	Ensenada de Bolonia	414	403	7,42	5,43	18	85
CD03	Gáliz	Jimena de la Frontera	435	349	8,70	4,00	8	53
		Alcalá de los Gazules	435	336	17,00	2,00	15	77
CD04	Subida a Gibraltar	La Línea de la Concepción	387	378	3,89	9,74	20	125
CD06	Pedro Ruiz	Ubrique	904	585	15,37	3,80	14	100
CD08	El Boyar	El Bosque	1105	845	15,84	5,30	12	157
CD09	Mojón de la Víbora / Peñón del Berrueco	Ubrique	738	420	6,82	6,20	10	75
CD10	Pico Montero (EVA-11)	Sur	888	594	12,42	4,80	11	87

ANDALUCÍA

<b>CÓRDOBA (7)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
CO01	Santuario de Araceli	Lucena	863	425	8,23	5,20	15	75
CO02	Artafi	Río Guadiato	524	336	6,06	5,50	10	54
CO03	Virgen de la Sierra	Cabra	1208	764	14,08	5,40	12	136
CO05	San Jerónimo- Mirador de las Niñas	CV-119	509	388	7,03	5,50	12	74
CO06	Cueva de los murciélagos	Zuheros	985	519	8,70	5,97	17	122
CO07	El Caballón	Río Cuzna	726	454	6,39	7,10	14	97
CO08	El Jaramillo	Solerche	825	341	4,45	7,70	19	84
		Los Juncareas	825	323	3,60	8,97	18	121

<b>GRANADA (21)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
GR01	Los Guájares	Guájar/Faragüit	821	721	14,64	4,92	10	131
GR02	La Losa	Santiago de la Espada	1766	551	14,54	3,79	10	93
		Río Raigadas (Sur)	1766	521	9,64	5,40	13	90
GR03	La Alfaguara	Chaparral	1438	772	16,70	4,62	14	147
GR04	El Purche	Monachil	1495	755	12,20	6,19	15	200
GR05	Cumbres Verdes	La Zubia	1195	449	5,00	8,98	13	132
GR06	Parapanda	Molino del Rey	1196	595	11,68	5,10	12	108
GR07	Cáñar	Río Guadalfeo	1165	856	12,33	6,90	18	194
GR08	Collado de los Poyos del Pescado (antes Mirador de la Cabra Montés)	Jete	1276	1165	24,32	4,80	12	216
GR09	Capileira	Pampaneira	1832	662	9,90	6,69	14	133
GR10	La Ragua	Cherín	2041	1508	25,10	6,01	11	286
		La Calahorra	2041	845	13,80	6,12	9	151
GR11	Padilla-Escúllar*	Caniles	2036	1171	30,53	3,80	10	178
GR12	Peña Escrita	Torrequevas	1190	1149	14,06	8,20	21	453
GR13	Las Albuñuelas	Saleres	873	360	9,85	3,65	15	98
GR14	Trevezlez	Órgiva	1535	1213	35,90	3,38	9	223
GR15	Venta del Chaleco	Embalse de Beninar	1322	957	22,60	4,23	11	181
		Murtas	1322	769	18,66	4,12	9	141
GR16	Jabalcón	Zújar	1458	675	10,47	6,50	16	155
GR17	Haza de Lino	Rubite	1302	1291	22,20	5,82	18	312
		Albuñol	1302	1297	28,80	4,50	11	209
		Polopos	1302	1289	18,43	7,00	20	274
		Órgiva/Puerto Camacho	1302	980	19,04	5,14	10	-

## ANDALUCÍA

GR18	Sierra Nevada - Pico Veleta	Güejar Sierra/Hotel del Duque	3367	2557	43,10	5,93	14	549
		Güejar Sierra/Haza Llana	3367	2557	40,40	6,32	21	546
		Pinos Genil (*)	3367	2557	38,90	6,57	12	506
GR19	Portichuelo de Cástaras	Almegíjar	1405	840	12,80	6,60	13	172
GR20	Collado Canseco	Torvizcón	1358	793	19,22	4,10	21	173
		Albondón	1358	1352	26,70	5,06	9	215
GR21	Collado Alguacil	Pinos Genil	1891	1126	17,19	6,60	20	304

### HUELVA (6)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
HL01	San Cristóbal	Almonáster la Real	888	488	8,30	5,86	18	142
HL03	Aracena	Fuente del Rey	697	358	9,93	3,60	12	63
HL04	La Corte - Puerto Lucía	El Repilado	707	291	6,50	4,40	11	63
HL05	Las Contiendas	Ribera del Chanza	606	347	6,50	5,30	10	61
HL06	Sierra del Viento	Arroyo Montemayor	802	395	12,87	3,00	11	66
		Rivera de Hinojales	802	429	15,40	2,70	12	84
		Arroyo del Sillo	802	546	26,51	2,00	12	126
HL07	Alájar	Sur	842	265	3,69	7,11	12	56
		Linares de la Sierra	842	331	7,14	4,50	15	82

### JAÉN (16)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
JA01	Las Palomas	Cazorla	1240	750	21,60	3,47	7	-
JA02	Collado de la Traviesa (Pocico)	Mogón	1386	955	27,75	3,40	15	215
JA03	El Yelmo	Cortijos Nuevos	1803	1056	16,11	6,60	15	244
JA04	La Martina (Collados de Frailes)	Castillo de Locubin	1323	684	17,65	3,90	11	115
		Charilla	1323	438	7,77	5,60	21	157
JA05	Puerto de Tíscar	Quesada	1167	597	12,00	5,00	7	91
		Huesa/Belerda	1167	740	20,45	3,60	18	157
JA06	Castillo de Santa Catalina	Jaén	805	290	6,00	4,83	15	45
JA07	Collado Agua de los Perros	Charco del Aceite	1225	687	11,00	6,25	15	166
JA08	Las Coberteras	Otiñar-Embalse de Quiebrajano	1250	680	12,80	5,31	-	-
		Valdepeñas de Jaén	1250	313	5,14	6,09	17	66
JA09	Albánchez	Bedmar/Jimena	1160	686	15,95	4,30	10	114
		Garcíez/Jimena	1160	737	19,00	3,90	-	117

ANDALUCÍA

JA10	Iznatoraf	Mogón	1036	599	14,30	4,19	10	94
		Puente Ortega	1036	533	16,30	3,27	10	94
JA11	La Pandera	Los Villares	1830	1254	24,05	5,20	18	296
		Valdepeñas de Jaén	1830	933	12,86	7,30	18	239
JA12	Ahillos (Puerto de Villarabajo)	Casillas de Martos	990	488	11,00	4,44	10	76
JA13	Allanada del Santo	La Guardia de Jaén	998	521	5,45	9,60	21	182
JA14	Despiernacaballos	La Toba	1579	628	11,73	5,40	18	132
JA15	Puerto de Pontones	Hornos el Viejo	1605	876	24,70	3,60	15	222
JA16	Alto de Marchena	Juntas de Miller	1354	635	9,73	6,50	19	150

**MÁLAGA (17)**

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
ML01	Ojén - Refugio Juanar	Marbella/Ojén	789	768	18,66	4,12	11	136
ML02	Ermита de las Tres Cruces	Estación de Cártama	610	577	10,00	5,77	17	129
ML03	Encinas Borrachas	Jimera de Líbar	1006	614	14,20	4,30	8	111
		Río Genal/Faraján	1074	709	14,16	5,00	22	154
ML04	Puerto del Sol	Periana (Sur)	1085	880	19,04	4,60	12	162
ML05	El Viento	El Burgo	1061	489	13,50	3,60	12	100
ML06	Puerto de los Pinos- Llano de las Cruces	Estación de Colmenar	700	483	18,09	2,70	12	135
ML08	El Espino (antenas)	Gaucín	883	794	13,93	5,71	21	170
		Río Guadiaro	883	533	9,60	5,55	21	80
		Algatocín	883	652	10,25	6,40	21	136
ML09	Torcal de Antequera	Villanueva de la Concepción	1231	802	10,50	7,64	14	214
		Antequera	1231	713	15,52	4,30	17	158
ML10	El León	Málaga	940	905	16,30	5,55	10	153
		Olías	940	921	20,40	4,51	15	182
		Totalán	940	930	23,10	4,02	-	-
ML11	Las Mesas de Villaverde	Desfiladero de los Gaitanes	605	403	7,31	5,50	15	89
ML12	Loma de las Cuadrillas	Río de la Miel	724	677	11,10	6,10	19	163
ML13	El Madroño	Río Genal/Pujerra	1056	550	19,54	2,80	17	129
		San Pedro de Alcántara	1056	1000	21,20	4,72	10	151
ML14	Boquete de Zafarraya	Puente de D. Manuel	919	714	12,13	5,90	11	120
ML15	Cerro del Moro	Benalmádena	952	933	14,20	6,57	13	266
		Fuengirola	952	945	14,50	6,60	15	251
ML16	La Mina (El Chiquín)	Río de la Cueva	795	562	7,30	7,83	16	167
ML17	Peñas Blancas - Los Reales	Estepona	1278	1276	20,20	6,61	14	300
		Jubrique	1278	1043	27,00	3,80	17	212
ML18	Santopitar	Comares	1010	857	16,00	5,30	19	216

## ANDALUCÍA

<b>SEVILLA (4)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
SV01	El Robledo - Cerro Negrillo	Constantina	854	352	10,22	3,40	13	50
SV02	Los Melonares	Río Viar	324	275	4,96	5,50	9	46
SV04	Peñón de Algámitas	Algámitas	776	401	7,03	5,70	23	100
SV05	Cerro Becerrero	El Rubio/Marinaleda	841	604	12,69	4,80	20	141

ANDORRA

<b>ANDORRA (12)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
AN01	Arcalís-Port del Rat	Ordino	2225	930	17,40	5,30	15	177
AN02	Coll de la Gallina	Aixovall/Bixessarri	1910	975	11,80	8,20	18	269
AN03	Arinsal	Andorra la Vella	1905	878	14,30	6,10	13	194
AN04	La Comella	Andorra la Vella	1362	356	4,60	7,74	11	85
AN05	Cortals d'Encamp	Andorra la Vella	2069	1053	15,25	6,90	14	244
AN06	Llac d'Engolasters	Escaldes/Engordany	1639	513	6,10	8,40	15	135
AN07	La Rabassa	Aixirivall	2032	1144	17,80	6,20	-	-
		Juberri	2032	1122	17,30	6,48	13	-
AN08	Coll d'Ordino	Ordino	1980	676	9,80	6,90	12	135
		Canillo	1980	423	8,89	4,14	-	79
AN09	Envalira	Andorra la Vella	2407	1377	27,60	4,98	11	204
AN10	Os de Civis	Aixovall	1724	730	9,50	7,70	17	192
AN11	Cabús	Andorra la Vella	2301	1271	23,60	5,39	12	243
AN12	Collada Beixalís	Andorra la Vella/Anyós	1795	765	12,50	6,12	12	150

ARAGÓN

<b>HUESCA (16)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
HU01	Tella	Hospital de Tella	1345	675	8,00	8,40	10	181
HU02	Presa de Llauset	Bono	2193	1147	17,20	6,60	14	239
HU03	Serrablo	Boltaña	1289	698	13,40	5,14	10	117
HU04	Fanlo	Cañón de Añisclo	1383	783	23,30	3,36	12	119
		Sarvisé	1383	519	11,00	4,72	?	?
HU05	Refugio de Lizara	Aragües del Puerto	1505	616	12,13	5,08	11	112
HU07	San Juan de la Peña	Santa Cruz de la Serós	1212	517	12,30	4,20	13	101
HU08	Refugio de Gabardito	Valle de Hecho	1388	474	6,80	6,97	13	97
HU09	Serveto	A-2609 - Sin	1320	430	5,10	8,43	16	124
HU10	Pico del Aguila	Arguis	1600	620	10,40	6,00	10	-
		Belsué	1600	650	10,10	6,43	10	-
HU11	La Besurta (La Renclusa)	Benasque	1915	775	15,40	5,03	14	129
HU12	Cotefablo	Biescas	1423	553	13,80	4,01	10	106
		Broto	1423	518	12,75	4,06	10	92
HU13	Cerler - El Ampriú	Benasque	1912	770	13,72	5,61	14	166
HU14	Portalet	Biescas	1794	929	27,20	3,42	10	152
HU15	Somport	Villanúa	1632	682	16,20	4,21	10	118
HU16	Baños de Panticosa	Panticosa	1643	523	10,70	4,88	12	100
HU17	Bestué	Escalona	1242	642	12,00	5,35	8	130

<b>TERUEL (14)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
TE01	Peñarroya – Estación de Valdelinares	Virgen de la Vega	1973	599	10,20	5,87	12	126
		Linares de Mora	1973	733	20,50	3,58	12	121
TE02	Villa Rosario - La Mata	Noguera	1700	373	6,20	6,02	12	70
TE03	Javalambre	La Puebla Valverde	1850	740	22,20	3,33	10	119
		Valacloche/Collado Gavilán	1850	865	23,20	3,72	12	134
		Valacloche/Directa	1850	865	21,20	4,08	12	134
TE04	Nuestra Señora de Tremedal	Orihuela de Tremedal	1743	315	4,80	6,56	14	64
TE06	Los Degollaos	Puente río Guadalupe	1261	425	8,78	4,80	12	75
TE07	Fuente de Rubielos	Olba	1004	390	7,20	5,40	11	70
TE08	Majalinos	Aliaga	1450	474	12,20	3,88	10	80
		Ejulve	1450	376	7,00	5,37	9	61

## ARAGÓN

	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
TE09	Cuarto Pelado	Puente río Pitarque	1657	792	26,10	3,03	12	138
TE10	Muela de San Juan	Villar del Cobo	1796	372	8,64	4,31	14	67
TE11	San Just	Rio Martin	1408	524	12,00	4,30	9	85
TE12	El Portillo	Villar del Cobo	1774	350	10,46	3,35	15	68
TE13	Cabigordo	Teruel	1600	720	18,00	4,00	10	84
TE14	San Cristóbal	Puente río Pitarque	1482	617	8,90	6,93	19	172
TE15	Tarrascón de Peñacerrada (Puerto de Fortanete)	Fortanete	1812	464	6,40	7,25	16	116

### ZARAGOZA (9)

	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
ZA01	Used	Murero	1208	507	13,25	3,83	11	75
ZA02	Beratón	Purujosa	1395	440	8,10	5,43	10	74
ZA03	Codos- Valdemadera	Cariñena	1275	685	14,37	4,80	18	158
		Codos	1275	525	8,50	6,20	18	128
ZA04	Viver de la Sierra	Morés	908	466	9,28	5,00	11	77
ZA05	Moncayo	Tarazona	1565	1085	24,40	4,45	10	152
		Vozmediano	1565	730	16,50	4,44	12	?
		Monast. Veruela	1565	906	24,60	3,68	-	135
ZA06	Puerto de Sos	Sos del Rey Católico	856	359	8,50	4,10	8	52
ZA07	Cubel	Morata de Jiloca	1193	581	20,80	2,79	-	110
ZA09	Balconchán	Daroca	1185	430	9,20	4,70	10	75
ZA10	Santurario Virgen de Herrera	Herrera de los Navarros	1342	481	8,20	5,90	16	90



ASTURIAS

<b>ASTURIAS (37)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
ASRG	Pico Aguión	Castañedo/Lavio	892	704	15,40	4,69	20	166
AS01	Ventana	San Martín de Teverga	1587	1057	16,50	6,40	9	218
AS02	Amieva	Precendi/Sames	803	659	7,80	8,40	21	254
AS03	Connio	Cecos	1315	1025	19,00	5,39	9	180
		Ventanueva/Moal	1315	787	13,00	6,05	10	157
AS04	Casielles	N-625 Puente la Huera	812	467	3,85	12,10	21	198
AS05	Jitu de Escarandi (Collado Barreda)	Poncebos	1308	1090	14,50	7,52	21	285
AS06	San Lorenzo	La Plaza (Teverga)	1349	899	11,20	8,03	15	267
		La Riera (Somiedo)	1349	853	10,10	8,45	16	268
AS07	Lagos de Covadonga	As-114	1135	962	14,00	6,87	15	271
AS08	Pajares-Cuitu Negro	La Frecha	1850	1431	23,50	6,08	25	408
AS09	Pozo de las Mujeres Muertas/Valvaler	San Antolín de Ibias	1137	847	17,02	4,80	13	215
		S. Martín de Valledor	1137	837	15,00	5,58	16	203
		Monasterio de Coto	1137	516	7,40	6,97	14	-
AS10	Tarna / Las Señales	La Foz	1627	949	18,20	5,20	10	156
AS11	La Cobertoria / Gamoniteiro	Pola de Lena	1764	1432	14,80	9,67	17	472
		Sta. Marina / Llanuces	1764	1281	15,50	8,26	-	-
AS12	Valle de Lago/L'Outeiro	Pola de Somiedo	1206	499	8,20	6,09	18	137
AS13	Somiedo	La Riera	1503	996	19,80	5,03	10	178
AS14	Santuario del Acebo	Cangas del Narcea	1170	777	10,00	7,77	17	214
AS15	Cruz de Linares	Proaza	830	637	7,10	8,97	18	196
		San Andrés	830	695	8,50	8,17	16	186
AS16	Pelliceira	Cecos	1158	868	11,00	7,89	17	308
AS17	Angliru	La Vega (Riosa)	1570	1265	12,60	10,04	23	515
		Santa Eulalia	1570	1403	17,70	7,93	23	516
AS18	Collada Llómena	Puente Vidosa	1003	707	7,50	9,43	17	217
		Beleño	1003	625	8,30	7,00	13	145
AS19	San Isidro	Felechosa	1520	770	12,00	6,41	14	145
AS20	Collada de Arnicio	Puente Miera	908	612	11,00	5,65	10	115
AS21	Peñas del Viento	Argatón	723	626	6,88	9,09	17	183
		Rondiella	723	643	7,30	8,80	20	193
AS22	Maravio	San Pedro	1050	910	19,40	4,69	18	217
		Villamayor	1050	620	8,70	7,12	21	166

ASTURIAS

	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
AS23	La Cubilla	Campomanes	1683	1293	28,10	4,60	11	229
AS24	El Fito	Loroñe	590	560	7,30	7,67	12	145
AS25	Bustellán	Ayones (Cruce N634)	1012	933	13,00	7,17	26	?
AS26	Leitariegos	Sonande	1526	834	14,40	5,79	15	169
		Cangas del Narcea/Bimeda	1526	1030	23,00	4,47	8	148
AS29	La Marta	Puente Polea/Villayón	1145	1014	25,86	3,90	18	377
AS30	La Farrapona	Somiedo (Embalse de la Malva)	1708	1079	18,70	5,76	13	240
AS31	Banduxu	Cruce As-228 (Proacina)	801	597	7,30	8,17	19	224
AS32	La Bobia	Vegadeo	1103	1088	26,70	4,07	-	228
		Taramundi	1103	843	22,90	3,68	-	-
		Meredo/Molejón	1103	994	13,50	7,47	-	268
		Puente Urubio/Doiras	1103	980	21,00	4,90	-	181
		Soutelo	1103	837	10,50	7,97	14	320
AS33	Siero	Carballo	1143	653	6,80	9,60	20	285
AS34	Ermita del Alba	Cruce Villar de Salcedo/Bárzana	1185	747	7,00	10,67	26	266
AS35	Cotobello	Piñeres	1224	817	10,19	8,00	12	198
AS36	Valdeferreiros	Río Navia	927	653	7,53	8,67	20	213
AS37	Collada Trespandiu	Oceño/cruce AS114	755	620	6,70	9,25	21	200
AS38	Collado Taranes	Taranes	1108	726	5,95	12,20	32	412
AS39	Alto Venta de la Corredoria	Belmonte/cruce Ondes	894	639	7,42	8,61	16	175

BALEARES

<b>ISLAS BALEARES (12)</b>									
	<b>Isla</b>	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
IB01	Menorca	Monte Toro	Es Mercadal	315	260	3,00	8,66	11	71
IB02	Mallorca	Santuari de Cura (Puig de Randa)	Randa	534	298	5,54	5,30	10	47
			Llucmajor	534	378	6,50	5,81	-	-
IB04	Mallorca	Valldemossa	Port de Valldemossa	368	366	5,00	7,30	12	75
IB05	Mallorca	Puig de Tomir- Femenía	Pollença	540	424	8,00	5,30	?	?
IB06	Mallorca	Sa Fita des Ram (Sobremunt)	Puigpunyent	686	582	7,25	8,03	21	209
IB07	Mallorca	Mirador d'es Colomer- Sa Talaia d'Albercutx	Port de Pollença	350	340	5,35	6,36	10	76
IB08	Mallorca	Puig Major	Sóller	871	854	14,50	5,90	9	148
IB09	Mallorca	Coll de Cals Reis - Sa Calobra	Sa Calobra	723	713	10,00	7,10	12	149
IB10	Mallorca	Santuari Sant Salvador	Felanitx	486	346	5,40	6,40	10	81
IB12	Mallorca	Coll de Sóller	Sóller	497	473	8,92	5,30	10	69
			Bunyola	497	308	6,80	4,50	10	43
IB13	Mallorca	Coll d'Honor	Bunyola	557	389	7,14	5,44	10	63
IB14	Mallorca	Galilea	Capdellà	400	270	4,70	5,74	8	45

CANARIAS

<b>LAS PALMAS (10)</b>										
	<b>Isla</b>	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>	
LP01	Gran Canaria	Hoya de la Vieja	San Nicolás/Carrizal	1405	1370	24,00	5,70	19	419	
LP02	Lanzarote	Peñas del Chache	Arrieta	631	613	12,00	5,10	13	-	
			Tabayesco	631	617	11,27	5,47	13	-	
LP03	Gran Canaria	Guayadeque	Agüimes	985	925	15,30	6,05	20	234	
LP04	Gran Canaria	Cruz de Tejeda	Arucas	1520	1498	26,90	5,70	19	343	
			Santa Brígida	1520						
			Ayala	1520						
			Tamaraceite	1520						
LP05	Gran Canaria	Taidía	Cruce de la Sardina	1135	1075	28,40	3,79	17	210	
LP06	Gran Canaria	Pico de las Nieves	Carrizal	1940	1937	28,80	6,73	21	481	
			Telde/Lomo Magullo	1940						
			Telde/Vega de San Mateo	1940						
			Ayacata	1940	600	11,70	5,13	12	139	
			Tejeda	1940	860	14,40	5,97	12	239	
LP07	Gran Canaria	Los Moriscos	Sta. María de Guía	1625	1442	23,50	6,10	18	413	
			Hoya Pineda	1625	1425	29,30	4,86	-	-	
LP08	Gran Canaria	Cruz de San Antonio	Mogán	968	928	19,50	4,75	15	160	
			Barranquillo Andrés	968	743	11,20	6,63	16	-	
LP09	Fuerteventura	Mirador de Morro Velosa (antes de Betancuria)	Tuineje	675	453	28,10	1,60	12	139	
			Llanos de la Concepción	675	446	7,64	5,83	-	-	
			Antigua	675	392	7,37	5,31	-	-	
LP10	Gran Canaria	Pinar de Tamadaba	San Nicolás/Acusa	1303	1230	30,06	4,10	17	236	

<b>SANTA CRUZ (16)</b>									
	<b>Isla</b>	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
SC01	La Palma	El Pilar	Los Cancajos-Los Llanitos	1470	1445	20,00	7,23	12	335
			Los Cancajos-San Antonio	1470	1370	16,50	8,30	-	-
SC02	Tenerife	Ermita de San José (La Montañeta)	Tierra del Trigo	1105	1100	13,50	8,15	25	406
			Icod de los Vinos	1105	1100	19,20	5,72	14	242
SC03	Tenerife	El Bailadero	Taganana	730	725	10,00	7,25	16	-
			San Andrés	730	728	12,50	5,84	-	-

CANARIAS

	<b>Isla</b>	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
SC04	Tenerife	Teide	Santa Cruz de Tenerife	2356	2339	63,70	3,67	12	474
			Los Gigantes	2356	2353	51,80	4,54	12	411
			El Médano	2356	2353	51,50	4,57	12	461
			Puerto de la Cruz	2356	2346	46,70	5,02	16	387
SC05	La Palma	Roque de los Muchachos	Garafía	2400	2164	29,60	7,31	17	477
			Santa Cruz de la Palma	2400	2390	41,40	5,78	17	518
SC06	Tenerife	Pico del Inglés	La Laguna	965	414	9,20	4,50	-	66
SC07	Tenerife	Puerto de Erjos	Garachico	1111	1080	20,10	5,37	13	173
			Los Gigantes (Sur)	1111	1106	18,10	6,11	10	194
SC08	El Hierro	La Fileba	Frontera	1336	1326	22,40	5,92	12	245
			Puerto de La Estaca	1330	1310	23,90	5,48	-	-
SC09	La Gomera	Garajonay	San Sebastián de la Gomera	1487	1482	25,40	5,83	11	-
SC10	La Palma	La Cumbrecita	Santa Cruz de la Palma	1309	1298	28,70	4,52	16	274
			Barranco de las Angustias	1309	1208	18,20	6,64	-	-
SC11	Tenerife	Cruz de Gilda- Masca	Buenavista del Norte	1060	940	20,85	4,51	20	302
SC12	Tenerife	Teno Alto	El Palmar	861	334	3,90	8,56	17	94
SC13	Tenerife	Chanajiga	Realejo Alto	1186	1151	9,56	12,00	25	651
SC14	Tenerife	Taucho	El Puertito	1104	1099	13,74	8,00	16	308
			La Caleta	1104	1096	12,44	8,80	18	364
SC15	Tenerife	Tijoco Alto	Ricasa/La Concepción	1053	965	12,20	7,90	15	291
			Ricasa/Era Alta	1053	965	8,90	10,80	19	379
SC16	La Gomera	Alto de Apartacamios	Valle Gran Rey	1033	1026	15,84	6,40	14	235
			Playa Vallehermoso	1033	1004	14,55	6,90	13	213
			Playa Alojera	1033	993	14,22	7,00	14	222

CANTABRIA

<b>CANTABRIA (19)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
CA01	Peña Cabarga	Heras	569	543	5,90	9,20	18	177
CA02	Piedrasluengas	Puentenansa	1354	1193	37,60	3,17	8	181
		Potes	1354	1067	29,00	3,68	8	155
CA03	San Glorio-Collada de Llesba	Potes	1677	1372	28,20	4,87	14	242
CA04	Palombera	Fresneda	1260	936	21,85	4,28	9	146
CA05	Estacas de Trueba	Vega de Pas	1166	793	14,20	5,58	8	133
CA06	Alisas	La Cavada	674	614	12,60	4,87	7	109
		Arredondo	674	513	8,90	5,76	10	89
		Bustablado	674	503	10,50	4,44	22	112
CA07	Los Tornos	Ramales de la Victoria	918	836	18,80	4,45	10	149
		Fresnedo	918	738	13,40	5,51	10	127
CA08	Asón- La Sía	Arredondo	1227	1089	20,60	5,29	13	218
CA09	La Estranguada	Coterillo	687	482	5,20	9,27	21	211
		Lloreda/Eslés	687	547	11,00	5,00	16	122
CA10	La Braguía	Selaya	720	480	8,20	5,85	8	86
		Vega de Pas	720	360	6,20	5,81	7	60
CA11	Portillo de Lunada	Liérganes	1320	1240	32,20	3,85	12	220
CA12	El Caracol	Selaya	822	593	10,75	5,61	11	118
		San Roque de Riomiera	822	392	6,50	6,03	-	79
CA13	La Hoja - Salto de la Cabra	La Hermida	1112	1004	10,30	9,75	15	339
CA14	El Escudo	Los Pandos	1011	638	7,60	8,40	15	189
CA15	Alto Campoo-Fuente del Chivo	Espinilla	1982	1052	21,25	4,95	16	191
CA16	Collado de Hoz	La Hermida	663	537	10,37	5,18	12	98
		Sobrelapeña	663	424	7,72	5,49	13	75
CA17	El Soplao	La Florida	531	474	10,88	4,36	13	98
		Rábago	531	443	6,50	6,82	15	98
CA18	Collao Espina-Los Machucos	Bustablado	920	698	9,00	7,76	26	242
		La Pedrosa	920	560	5,21	10,75	21	215
CA19	Collada de Brenes	Villasuso de Cieza	761	541	6,25	8,66	16	149
		Los Llares	761	514	7,90	6,51	11	101

CASTILLA LA MANCHA

<b>ALBACETE (10)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
AB01	Las Quebradas	Río Tus	1120	492	8,03	6,12	13	100
AB02	El Barrancazo	Vianos	1428	558	19,70	2,83	10	108
AB03	El Bellotar	Villaverde de Guadalimar	1251	466	8,60	5,42	9	85
AB04	La Borriqueta	La Graya	1375	750	11,50	6,52	12	182
AB05	Las Crucetas	Cortijo del Cura	1303	283	4,70	6,02	10	53
AB06	Loma de la Albarda	CM-3216 (Sur)	1336	406	8,10	5,01	10	73
AB07	Monte Ardal	Yeste	1423	815	14,40	5,66	11	163
		Boche	1423	803	15,80	5,10	-	171
AB08	Las Crucetillas	CM-412	1482	479	8,00	5,99	9	83
AB09	El Arenal	Villaverde de Guadalimar	1135	350	8,80	4,00	10	85
AB10	Los Chorreones	Río Segura	950	300	3,10	9,68	20	95

<b>CIUDAD REAL (7)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
CR01	Castilnegro	N-430	852	372	4,20	8,90	26	130
CR02	El Calero	Presa de Montoro	970	420	12,15	3,62	12	83
CR03	Navajo (Repetidor TV)	CR-1342	890	260	4,50	5,78	15	64
CR04	El Rocino	Río Guadiana	806	350	6,25	5,65	12	69
CR05	Los Rehoyos	Río Robledillo	993	501	9,10	5,51	9	80
CR06	Madrona	Río Robledillo	957	467	7,50	6,23	10	84
CR07	Los Santos	Villarrubia de los Ojos	960	323	8,00	4,04	10	48

<b>CUENCA (10)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
CU01	Ciudad Encantada	Villalba de la Sierra	1410	438	13,32	3,29	10	69
		Valdecabras	1410	488	17,12	2,85	10	73
CU02	Cabeza de Hoyo	Villar del Humo	1295	446	13,56	3,29	10	80
CU03	Collado de las Vigas	La Olmeda	1073	418	7,60	5,50	12	69
CU04	Cerro del Socorro	Cuenca	1152	231	10,04	2,30	17	43
CU05	Cerro de San Cristobal	Puente de la Trinidad	1180	268	4,00	6,70	14	57
		Casas Colgadas	1180	261	3,68	7,09	20	65
CU06	La Vega/Serracín	Aula de la Naturaleza	1610	531	18,70	2,84	10	106
CU07	Las Majadas	Villalba de la Sierra	1463	478	11,00	4,35	11	73

CASTILLA LA MANCHA

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
CU08	El Cubillo/El Portillo	Tragacete	1774	524	16,00	3,15	12	144
CU09	El Pozuelo	Alcantud	1241	398	6,64	6,00	13	83
CU10	Belvalle	Peralejos de las Truchas	1596	456	7,10	6,42	15	104
		Puente de Vadillos	1596	652	25,00	2,61	15	111

**GUADALAJARA (7)**

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
GU01	La Quesera*	Majaelrayo	1750	613	27,00	2,27	16	162
GU03	Alto Rey	Villares de Jadraque	1765	795	17,00	4,68	12	168
		Las Navas de Jadraque	1765	687	11,35	6,05	12	145
GU04	Peñalba	Corralejo	1514	520	9,60	5,47	15	133
		La Hiruela	1514	383	9,60	4,00	-	-
GU05	Valfermoso	Valle de Tajuña	962	227	4,10	5,50	8	35
GU06	Taravilla	Puente Río Tajo	1312	271	8,33	3,25	14	78
GU08	Campanario de Galve	Umbralejo/La Huerce	1560	495	18,40	2,69	10	100
GU09	Almeriques	Poveda de la Sierra	1414	381	8,00	4,76	11	68

**TOLEDO (3)**

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
TO01	Risco de las Paradas	Río Majadillas	1154	405	9,14	4,43	10	60
		Navahermosa/Hontanar	1154	416	12,30	3,38	12	68
		Navas de Estena	1154	475	9,60	4,95	11	82
TO02	El Piélago	San Román de los Montes	1223	799	19,20	4,20	14	145
		La Iglesuela	1223	763	18,70	4,10	-	110
		Buenaventura	1223	785	18,60	4,20	-	125
TO03	El Robledillo (Baños de la Guarra)	Retuerta de Bullaque	1205	440	8,00	5,50	10	84
		San Pablo de los Montes	1205	454	10,00	4,54	15	90



CASTILLA Y LEÓN

<b>ÁVILA (17)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
AV01	Chía	Villafranca de la Sierra	1663	598	11,80	5,04	12	104
AV02	Peña Negra	Piedrahita	1909	847	14,80	5,72	11	140
AV03	Navalmoral	Burgohondo	1514	679	15,60	4,35	9	97
AV04	Serranillos	Santa Cruz del Valle	1571	1046	22,30	4,69	10	163
		Mombeltrán	1571	1046	23,50	4,42	8	-
		Puente del Morisco	1571	709	18,20	3,89	10	-
AV05	El Tremedal	Tremedal	1637	597	11,00	5,00	12	106
		Becedas	1637	547	9,40	5,81	-	-
AV06	Plataforma de Gredos	Navacepeda de Tormes	1759	482	11,60	4,16	15	91
AV07	Nogal del Barranco	Arenas de San Pedro	1100	600	8,70	6,90	12	131
AV08	Las Erillas	N-502 Navalsauz	1642	387	6,10	6,34	18	97
AV09	El Pico	Mombeltrán	1391	866	15,10	5,70	10	148
AV10	Mijares	Gavilanes	1570	1081	22,20	4,87	11	162
		Río Alberche	1570	737	15,00	4,88	8	97
AV11	La Centenera	Arenas de San Pedro	1350	850	16,00	5,31	11	147
AV12	Pedro Bernardo	CL-501	1242	807	18,50	4,40	8	112
		Lanzahíta	1242	780	16,75	4,65	-	-
AV13	Ermita de San Pedro - La Mesa	Puente del Morisco	1682	820	15,10	5,40	20	196
AV14	La Erilla	Puente del Morisco	1615	757	17,60	4,30	15	147
AV15	Arrebatacapas	Cebreros	1225	439	10,80	5,06	9	73
AV16	El Mediano	Herradón de Pinares	1380	368	4,00	9,20	21	109
AV17	Refugio de Mingo Fernando	Arenas de San Pedro	1138	633	11,50	5,50	12	123

<b>BURGOS (10)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
BU02	Peña Angulo	Añes	728	536	18,20	2,95	12	91
BU03	Lagunas de Neila	Villavelayo	1872	939	19,70	4,77	17	246
		Quintanar de la Sierra (Carr. Vieja)	1872	784	13,70	5,72	17	180
		Quintanar de la Sierra/El Collado	1872	782	14,80	5,28	17	213
		Huerta de Arriba	1872	670	15,50	4,32	17	171
BU04	La Mazorra	Valdenoceda	1005	420	8,40	5,00	10	80
BU05	La Eme	Pesquera de Ebro	1027	374	7,10	5,27	9	68
BU06	Altotero	Poza de la sal	1080	452	8,20	5,51	11	78
BU07	Portillo del Busto	Frias	1003	458	12,40	3,69	10	76

## CASTILLA Y LEÓN

BU08	Picón del Fraile (Lunada)	Las Machorras	1614	796	14,70	5,41	17	152
BU09	Picón Blanco	Espinosa de los Monteros	1512	772	8,50	9,10	17	233
BU10	La Sía	Las Machorras	1227	422	7,24	5,83	11	75
BU11	Trigaza	Valmala	1661	674	10,20	6,61	14	146

### LEÓN (16)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
LE01	Alto del Peñón*	Truchas	1840	720	14,40	5,00	16	194
LE02	Foncebadón-Cruz de Ferro	Molinaseca	1510	915	14,40	6,35	16	189
		Compludo	1510	670	8,50	7,88	16	184
LE03	Las Gobernadas	Rio Cabrera	1410	845	18,10	4,66	18	247
LE04	Sotillo de Cabrera	Pombriego	976	540	6,70	8,00	24	160
		Castroquillame	976	566	7,90	7,16	24	?
LE05	Ancares*	Tejedo	1670	710	8,05	8,82	17	251
LE06	Valporquero	Vegacervera	1408	375	9,00	4,17	10	69
LE07	Piedrafita (El Sierro)	Benuza	1309	819	9,80	8,36	20	231
		Sigüeya	1309	744	9,45	7,87	19	209
LE08	Virgen del Valle	Rio Cabrera	1035	485	5,60	8,66	17	132
LE09	O Cebreiro (repetidor)	Herrerias	1405	735	9,60	7,65	16	185
LE10	Panderruedas	Caín	1463	965	18,80	5,13	21	238
		Puente Vidoso (AS)	1463	1180	29,80	3,96	-	179
LE11	Peñalba de Santiago	Ponferrada	1098	565	18,80	3,00	9	156
LE12	Fonte da Cova-Collada Trevinca*	La Baña	1837	785	10,70	7,34	15	181
LE13	El Morredero-Llano de las Ovejas	Ponferrada	1946	1436	33,00	4,35	15	378
		Nogar	1946	1138	18,60	6,12	13	261
LE15	Pandetrave	Caín	1562	1055	18,40	5,74	19	214
LE16	Calello-Corral de los Lobos (antes Las Minas)	Matarrosa del Sil	1164	442	4,90	9,00	17	151
LE17	Mirador de Orellán	Carucedo	944	420	5,87	7,15	15	94

### PALENCIA (3)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
PA01	Golobar	Salcedillo	1800	874	19,80	4,50	13	165
		Barruelo de Santullán	1800	780	13,80	5,41	13	138
PA02	Santuario del Brezo	Aviñante	1450	290	3,75	6,80	16	67
PA03	La Varga	Ventanilla	1414	376	9,50	4,00	10	57

CASTILLA Y LEÓN

<b>SALAMANCA (9)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
SA01	El Cerro	Río Ambroz	1110	600	9,70	6,30	-	119
SA02	Saucelle	Presa	655	503	9,00	5,59	14	93
SA03	El Travieso	Béjar	1857	925	14,40	6,42	13	-
SA04	Aldeadávila	Presa	722	507	8,50	6,00	16	101
		Playa del Rostro	679	375	6,00	6,00	18	97
SA05	Lagunilla	Abadía	940	464	8,00	5,70	17	109
SA06	Peña de Francia	El Cabaco	1723	720	12,00	6,00	11	126
		Monsagro	1723	769	16,28	4,72	-	118
SA07	El Portillo de las Batuecas	Las Mestas	1252	810	14,90	5,44	10	153
SA08	La Covatilla	Béjar	1962	1112	19,70	5,64	14	250
SA09	Mogarráz	La Regajera	1031	464	9,90	4,70	9	70
		Las Casas del Conde	1031	420	9,40	4,46	9	66

<b>SEGOVIA (5)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
SE01	Navacerrada	La Pradera de Navalhorno	1860	630	11,40	5,53	10	124
SE03	Navafría*	Navafría	1778	570	10,85	5,25	10	92
SE04	La Quesera*	Riaza	1750	551	13,60	4,05	9	99
SE05	Fuente de la Reina	La Pradera de Navalhorno	1640	387	9,25	4,18	17	84
		Valsain	1640	460	11,20	4,11	20	92
SE06	Navalpelegrín y Peñas de la Chorranca	La Pradera de Navalhorno	1711	521	7,20	7,24	21	146

<b>SORIA (8)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
SO01	Montenegro (Viniegras)*	Montenegro de Cameros	1583	368	6,20	5,93	9	68
SO02	El Cargadero	Navaleno	1330	235	10,20	2,30	11	54
SO03	Castroviejo	Duruelo de la Sierra	1529	337	6,70	5,03	8	54
SO04	L. Negra de Urbión	Santa Inés	1715	435	7,80	5,58	16	100
SO06	Cabeza Alta	Pinar Grande	1405	265	5,15	5,15	14	42
		CL-117	1405	287	5,64	5,09	7	43
SO07	Alto Cruz	Deza	1307	450	13,70	3,29	15	103
SO08	Piqueras*	Póveda de Soria	1710	427	9,60	4,45	-	60
SO09	Santa Inés	Montenegro de Cameros	1753	589	11,75	5,01	12	93
		Vinuesa	1753	505	9,30	5,43	10	84

## CASTILLA Y LEÓN

<b>VALLADOLID (2)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
VD02	Renedo	Renedo de Esgueva	858	147	3,33	4,41	10	30
VD03	Alto de San Martín	Granja Muedra	848	134	3,00	4,47	10	19
		S. Martín de Valvení	848	110	2,60	4,23	-	-

<b>ZAMORA (7)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
ZM01	Alto de Fermoselle	Puente Río Tormes	683	281	5,70	4,93	8	49
ZM02	Ladairo-Marabón	Hermisinde	1335	542	14,92	3,63	21	187
ZM03	Laguna de los Peces	San Martín	1727	721	15,50	4,65	16	106
ZM04	Peña Mira	Villarino de Manzanas	1061	413	8,20	5,10	14	87
ZM05	Alto del Peñón*	Doney de la Requejada	1840	791	10,70	7,39	13	197
ZM06	P. E. Padornelo	Requejo	1725	780	19,00	4,10	14	129
		Lubián	1725	759	20,50	3,70	-	-
ZM07	P. E. Hedroso-Aciberos	Lubián	1679	688	9,97	6,90	17	183

CATALUÑA

<b>BARCELONA (19)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
BA01	Rasos de Peguera	Berga	1892	1221	16,50	7,40	18	274
BA02	Santa Fe	Sant Celoni	1300	1145	23,80	4,81	9	179
BA03	Bracons*	Sant Pere de Torelló	1132	560	13,40	4,20	14	125
BA04	Turó de l'Home	Sant Celoni	1652	1497	25,60	5,85	15	299
BA05	Santuari de Falgars	La Pobla de Lillet	1278	459	7,20	6,40	11	89
		Guardiola de Berguedá	1278	550	9,60	5,70	15	116
BA06	Bellmunt	Sant Pere de Torelló	1246	648	6,90	9,40	23	201
BA07	Coll de la Bena	Bagà	1434	645	12,80	5,00	15	158
BA08	Coll de Pal	Bagà	2110	1350	20,60	6,56	13	282
BA09	Coll d'Estenalles	Terrassa	870	553	14,40	3,80	10	75
		Navarcles	870	626	20,90	3,00	9	111
BA10	El Farell	Caldes de Montbuí (corta)	701	464	6,20	7,50	13	113
		Caldes de Montbuí (larga)	701	464	8,00	5,80	9	76
BA11	Rat Penat	Castelldefels	592	573	6,20	9,30	23	173
BA12	Montserrat	Monistrol	735	588	8,50	6,90	12	118
BA13	La Creueta	La Pobla de Lillet	1925	1080	21,40	5,05	14	184
		Gómbren	1925	1216	31,00	3,92	?	?
BA14	Fumanya- Peguera	Central Térmica de Cercs	1678	1026	13,40	7,70	15	244
BA15	Collformic	Montseny	1145	815	15,40	5,30	10	152
BA16	Coll de Pradell	Guardiola de Berguedà	1728	1028	15,30	6,70	20	289
BA17	Sant Isidre	C-16, (dir. Malanyeu)	1112	438	5,10	8,60	15	118
BA18	Capolat-Malpàs	L'Espunyola	1295	444	5,10	8,70	20	148
BA19	P.E. de Tagamanent	Tagamanent	1013	655	7,20	9,10	23	203

<b>GIRONA (16)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
GI01	Els Angels	Madremanya	485	310	6,00	5,60	10	66
GI02	Revell- Els Cortals	Arbúcies	1005	700	17,00	4,12	8	98
GI03	Rocacorba	Cta. de Pujarnol	977	798	13,30	6,00	15	202
GI04	Masella- Coma Oriola	Alp	1960	780	11,20	7,00	11	160
		Das	1960	720	9,80	7,34	11	-
GI05	Bracons*	Vall d'en Bas	1132	655	8,40	7,80	14	169
GI06	Coubet-Canes	Olot	1120	687	12,71	5,40	10	108

CATALUÑA

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
GI07	Les Barraques	Ribes de Fresser	1910	996	15,80	6,30	14	211
GI08	Capsacosta	Vall de Bianya	870	414	8,00	5,20	-	61
GI09	La Collada de Toses	Puigcerdà	1800	689	21,40	3,21	10	89
		Toses	1777	870	20,40	4,30	14	180
		Ribes de Fresser	1800	880	24,40	3,60	-	105
GI10	Collfred	St. Privat d'en Bas	1343	853	14,30	6,00	20	240
GI11	Vallter 2000	Setcases	2144	879	12,20	7,20	12	194
GI12	Condreu - El Far	Hostalets d'en Bas	1123	625	15,85	4,00	8	96
GI13	Mare de Déu del Mont	Besalú/Beuda	1111	951	21,00	4,52	17	204
		Maià de Montcal	1111	936	17,80	5,25	17	204
		N-260/Hostal Can Vilà	1111	932	18,85	4,90	14	190
GI14	Sant Pere de Rodes	Port de la Selva	517	512	8,40	6,10	15	110
GI15	Sant Grau	Riera Salionç (GI-682)	462	410	7,26	5,70	11	102
GI16	Coll de Jou	Ribes de Fresser	1637	737	12,50	5,90	14	168
		Sant Joan de les Abadesses	1637	865	14,00	6,20	18	213

**LLEIDA (22)**

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
LL01	Port del Compte-Estivella	Solsona	1930	1351	32,40	4,16	-	-
		S. Llorenç de Morunys	1930	1121	21,74	5,15	13	205
LL02	Boí - Taüll	Boí y Taüll	2031	780	14,20	5,49	12	142
LL03	Cap de Rec	Martinet de Cerdanya	1986	977	16,40	6,00	15	179
LL04	Pleta del Prat	Ainet de Cardós	1703	775	18,85	4,10	14	146
LL05	Llac de Sant Maurici	C-13 / Espot	1917	977	15,80	6,20	18	216
LL06	Creu de Perves	Senterada	1335	606	13,53	4,47	9	101
		Pont de Suert	1335	501	12,20	4,10	11	99
LL07	Coll de Josa	Tuixent	1630	492	12,20	4,00	10	92
LL08	Bonaigua	Esterrí d'Aneu	2072	1120	19,70	5,70	9	189
		Vielha	2072	1102	23,00	4,79	-	182
LL09	Pla de Beret	Vielha	1877	902	19,69	4,50	8	135
LL10	Port Ainé	Rialp/Llavorsí	1947	1199	18,90	6,34	12	245
LL11	Portillón	Bossost	1293	560	8,30	6,70	12	115

CATALUÑA

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
LL14	Boixols	Coll de Nargó	1295	773	18,70	4,10	6	114
LL15	Port de Cantó	Adrall	1721	1078	25,80	4,18	12	200
		Sort	1721	1038	19,50	5,30	9	183
LL16	Embalse de Sallente	Torre de Capdella	1770	863	17,30	4,99	14	166
LL17	Lavansa	Tuixent	1930	803	13,20	6,10	12	162
		Sant Llorenç de Morunys	1930	1113	22,40	5,00	12	225
LL18	Artiga de Lin	Es Bordès	1464	652	9,10	7,20	15	152
LL19	Montnou	Orrit/Odèn	1761	1011	16,85	6,00	20	325
LL20	Coll d'Ares	Ager	1534	935	14,10	6,63	12	197
		Alsamora	1534	1002	17,03	5,09	14	193
LL21	Saut deth Pish	Pont d'Arros	1552	692	10,92	6,30	18	185
LL22	Bassa d'Oles	Aubert	1606	723	10,20	7,08	12	193
LL23	Mirador d'Arres	Bossost	1320	611	7,50	8,10	14	159
LL24	Aigüestortes	Caldes de Boi	1825	510	7,80	6,50	11	105

**TARRAGONA (11)**

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
TA01	Alforja – Los Castillejos	Les Borges del Camp	968	643	13,00	4,95	12	98
		Río Siurana	968	566	11,00	5,15	12	92
TA02	Castillo de Escornalbou	Riudecanyes	570	391	5,19	7,53	20	87
TA03	Prades (Coll de l'Arena)	L'Espluga de Francolí	1032	629	19,20	3,28	7	85
TA04	Montagut	Querol	840	303	3,87	7,82	22	72
TA05	Mont Caro	Tortosa	1434	1423	23,20	6,13	15	336
TA06	Rojals	Montblanc	974	638	11,00	5,80	9	109
TA07	Coll de la Teixeta	Riudecanyes	537	342	11,40	3,00	-	50
TA08	Ventoses	Sant Jaume dels Domenys	550	339	7,70	4,20		46
TA09	Cardó	Riera del Comte (C-42)	506	500	12,60	3,80		85
TA10	Llaberia	Pratdip	715	462	14,00	3,30	13	69
TA11	La Mussara - Llebres	Vilaplana	985	720	13,70	5,30	6	123

CEUTA

<b>CEUTA (1)</b>			<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
CE01	García Aldave	N-354 (PK. 2,1)	290	285	4,83	5,90	12	46
		Barriada Benzú	290	285	5,45	5,23	13	46



## EUSKADI

<b>ÁLAVA (12)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
AL01	Altube	Baranbio	631	359	10,60	3,38	10	63
AL02	Iturrieta	Elortza	999	349	12,57	2,69	12	62
AL03	Pagolar	Llodio	720	595	6,15	9,67	22	279
AL04	Opakua	Salvatierra	1025	420	7,40	5,70	12	82
AL05	Herrera	Leza	1109	459	5,60	8,20	15	122
AL06	Bernedo (La Aldea)	Bernedo	1000	276	4,20	6,57	11	52
AL07	La Barrerilla	Orduña	641	369	6,60	5,59	9	66
AL08	Orduña	Venta de Orduña	902	602	7,90	7,62	14	144
AL09	Osma (Repetidor TV)	Osma	1090	524	4,10	12,78	20	243
AL10	Santa Teodosia	San Vicente de Arana	1038	244	2,70	9,05	17	77
AL11	Kruzeta	Aramaio	702	422	7,80	5,41	12	92
AL12	Santuario del Oro	Bitoriano	793	193	2,60	7,42	17	44

<b>BIZKAIA (17)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
BI01	Ubal	Kontxa/Soscaño	634	470	7,00	6,71	15	92
		Kontxa/Presa	649	483	7,10	6,80	15	98
		Lanestosa	634	354	4,75	7,45	11	78
BI02	Larreder-Pagomakurre	Areatza	878	738	9,00	8,20	14	210
BI03	Bikotzgane	Artea	565	421	5,10	8,25	12	126
BI04	Argalario	Gorostiza (Barakaldo)	548	533	8,70	6,13	15	120
BI05	Sollube (antenas)	Almike	684	677	7,80	8,68	20	201
		Bermeo	684	663	9,65	6,87	13	155
BI06	Dima	Dima	592	472	11,00	4,29	8	68
BI07	Urkiola (Santuario)	Mañaria	752	563	6,10	9,23	14	166
BI08	El Vivero	Lezama	477	415	5,80	7,15	11	-
		Galdakao	477	407	5,40	7,53	13	98
		Erletxe/El Gallo	477	430	8,40	5,11	14	-
		Zamudio	477	447	7,00	6,38	22	-
BI09	Serantes	Santurtzi	445	441	6,40	6,89	17	97
BI10	Alen	Labarrieta Behekoa	539	382	5,10	7,49	14	84

EUSKADI

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
BI11	Peñas Negras- La Asturiana	Muskiz	490	470	7,55	6,23	15	105
BI12	Parsi	Altamira (San Cristóbal)	403	393	6,80	5,78	17	105
BI13	Monte Oiz	Munitibar	1018	832	8,90	9,36	25	273
		Iurreta/Milikua	1018	892	14,73	6,02	18	237
		Iurreta/Goioria	1018	892	15,30	5,83	18	237
		Zugastieta	1018	909	14,56	6,24	25	278
		Gernika	1018	1012	20,20	5,01	25	315
BI14	Muniketa	Arriandi (La Pilastra)	380	259	3,70	7,00	10	52
		Zugastieta	380	273	5,10	5,35	12	50
BI15	Barazar	Zeanuri	606	436	7,10	6,14	7	77
BI16	Arimegorta	Lanbreabe (Zeanuri)	900	603	4,20	14,20	29	306
BI17	Peña Ranero	Rioseco	488	369	5,20	7,10	18	89

**GIPUZKOA (13)**

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
GP01	Arantzazu	Oñati	718	464	7,80	5,95	13	96
GP02	Otzaurte- Aratz	Zegama	835	608	14,30	4,25	16	108
GP03	Usurbe	Beasain	704	553	5,10	10,80	20	210
GP04	Erlaitz (Castillo del Inglés)	Irún	545	481	7,52	6,30	17	148
GP05	Urraki	Azpeitia	682	592	8,60	6,88	11	128
GP06	Elosua (Gorla)	Bergara	681	541	7,00	7,73	11	124
GP07	Karakate	Soraluze (Placencia de las Armas)	732	632	8,00	7,90	17	159
GP08	Arrate-Usartza	Eibar	606	449	7,20	6,91	13	110
GP09	Azurki	Zestoa	675	631	17,40	3,62	19	224
		Deba	675	670	16,40	4,09	17	170
		Lastur	675	655	13,50	4,85	19	163
		Azkoitia	675	548	7,55	7,26	19	144
		Elgoibar	675	627	9,27	7,26	12	131
GP10	Bianditz	Oiartzun	711	666	11,80	5,64	10	107
GP11	Jaizkibel	Hondarribia	455	447	9,60	4,66	10	87
		Lezo-Pasajes	455	440	8,20	5,37	11	89
GP12	Samifo	Azkoitia	792	671	7,25	9,26	18	201
GP13	Santa Agueda	Nuarbe	705	555	8,60	6,45	13	112
		Tolosa	705	615	9,10	6,75	-	140

EXTREMADURA

<b>BADAJOS (2)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
BD01	Castillo de Feria	Feria	649	255	3,91	6,52	12	-
BD02	Tentudía	Río Ardilla	1112	527	10,30	5,12	15	116

<b>CÁCERES (12)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
CC01	Cabezabellosa	Villar de Plasencia	938	509	10,50	4,85	11	75
		Valle del Jerte	938	548	10,40	5,26	-	-
CC02	Piornal	Garganta la Olla	1284	761	17,20	4,42	14	108
		Valdastillas	1284	846	16,70	5,07	9	-
		Cabrero	1284	894	19,20	4,65	-	-
		Pasarón	1284	784	17,40	4,50	-	-
CC03	Tornavacas	Jerte	1278	693	14,00	4,95	8	108
CC04	Montánchez (antenas)	EX-382	983	554	7,70	7,19	15	124
CC05	Esperabán	Pinofranqueado	1295	849	22,00	3,90	17	185
CC06	Radar de Cancho Blanco	Zarza de Montánchez	947	492	6,85	7,18	17	130
CC07	Perales	Rivera del Acebo	910	533	10,40	5,13	9	93
CC08	El Robledo (Casares)	Nuñomoral	1075	600	15,00	4,00	10	102
CC09	Pico Villuercas	Guadalupe	1580	1040	16,55	6,64	15	203
		Las Acebadillas	1580	1092	21,68	5,00	20	292
CC10	Honduras	Valle del Jerte	1430	873	16,90	5,17	10	170
		Hervás	1430	765	14,10	5,39	10	131
CC11	Collado del Hospital	Navatrasierra	1094	485	11,50	4,22	8	69
		EX-118	1094	417	9,70	4,30	7	56
CC12	La Garganta (Collado de las Angosturas)	Baños de Montemayor	1319	594	10,90	5,45	13	99
		Hervás	1319	664	15,20	4,37	11	102

GALICIA

<b>A CORUÑA (9)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
AC01	San Lois	Taramancos	363	304	3,80	8,00	18	76
AC02	Iroite	Pomardorio	670	624	10,31	6,05	15	173
		Camboño	670	661	10,38	6,37	19	153
		Runs	670	655	11,30	5,80	13	114
AC03	Garita da Herbeira	Cedeira	599	576	12,90	4,47	17	137
		Cariño	599	574	8,20	7,03	15	126
		Cariño-A Vacariza	599	597	11,05	5,40	15	156
AC04	Tremuzo	A Ribeira do Freixo	515	511	6,40	8,05	19	152
AC05	Enxa	Porto do Son	539	510	7,40	6,89	17	115
AC06	Encrucixada do Treito	Teaio	474	450	10,05	4,50	18	94
AC07	As Paxareiras	Carnota	540	538	9,30	5,78	15	116
		Portugalete	540	538	8,22	6,55	12	123
AC08	A Curota- Os Forcados	Pobra do Caramiñal	590	554	10,00	5,54	18	122
AC09	Fragas do Eume	Central do Eume	437	354	3,21	11,30	17	136

<b>LUGO (21)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
LU01	O Boi	Baldomir	987	548	6,70	8,20	18	160
		Baldomir / Vilar	987	548	9,80	5,60	18	-
		Folgozo do Courel	987	565	9,50	5,90	8	-
		Quiroga	987	720	11,65	6,18	10	140
LU02	Pena do Xastre	A Cubela	1001	714	8,76	8,20	18	225
LU04	A Pintinidoira	Vilanova	1279	777	13,40	5,20	16	184
		As Nogais	1279	770	19,10	4,03	15	130
LU05	Pedras Apañadas	Río Navia	1203	955	14,20	6,72	10	180
LU06	A Pedra (Pedrafita)	Ponte do Louzará	1143	410	5,50	7,50	14	126
		Seoane do Courel	1143	551	13,70	4,02	13	118
LU07	O Portelo-Penas do Comeal	Doiras	1263	613	11,59	5,28	14	108
LU08	O Poio	Triacastela	1335	707	18,66	3,80	10	129
		Seoane do Courel	1335	775	18,60	4,16	14	168
		Ponte da Cornavía	1335	475	12,50	3,80	13	122
LU09	O Couto	Seoane do Courel (Camping)	1308	723	8,66	8,35	14	208
LU10	Campa das Laviadas-Murias do Camín	Navia de Suarna	950	630	12,40	5,08	18	115
LU11	Alto da Golada (A Seara)	Quiroga	1074	767	20,09	3,82	10	168

GALICIA

LU12	Ancares*	Pan do Zarco	1670	1110	12,00	9,25	20	366
		Piornedo	1670	1095	23,60	4,64	15	293
		Balouta	1670	1110	16,60	6,68	15	-
LU13	Serra Morela	Larxentes	953	638	10,20	6,25	11	123
LU14	Vilasol	As Nogais	1173	660	12,60	5,24	17	158
LU15	A Moa	San Clodio	1000	750	8,00	9,30	14	227
LU16	A Barranca	Río Eo /Acebo	836	652	6,22	10,48	21	276
		Río Eo/Vileimil	838	716	10,44	6,86	12	170
LU17	Cruz de Meira	Chao de Pousadoiro	821	583	6,65	8,77	17	169
LU18	Sete Carballos - A Fiosa	San Román de Cervantes	1422	1043	22,36	4,66	18	235
		Tarnas/Vilaluz	1422	1059	22,44	4,72	18	334
		A Ribeira/Quindous	1422	1061	19,51	5,44	18	283
LU19	O Cadramón	A Torre/Pereiro	1051	977	14,80	6,50	20	269
LU20	Alto de Onsolar (Pena da Cadela)	Frexulfe/O Cadramón	1031	935	14,21	6,58	20	257
LU21	Cruz de Barreiros	Río Eo/San Paio	885	753	11,92	6,32	22	254
LU22	Hospital (Lagoseca)	Cabaceira	1106	860	12,51	6,87	15	209

**OURENSE (13)**

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
OU01	Pico de Mairos	Feces de Cima	930	523	7,64	6,80	18	112
OU03	Home - Portela do Leonte	Fondevila	875	550	13,20	3,50	10	85
OU04	Alto de Toro	Laza	1145	655	11,50	5,70	17	-
OU05	Fonte da Cova-Collada Trevinca*	A Medua	1837	1483	23,10	6,42	13	326
		Sobradelo	1837	1507	27,10	5,56	12	301
OU06	Cabeza de Manzaneda	Puente Bibei/Manzaneda	1760	1448	25,60	5,66	16	302
		Montefurado/Pobra de Trives	1760	1448	30,00	4,83	16	235
OU07	Alto de Foxo (Repetidor TV)	Castrelo do Val	1292	844	16,15	5,20	10	146
OU08	Albergueria	Soutelo Verde	930	474	10,34	4,40	10	81
OU09	Alto do Covelo (antenas)	Freixido	1225	790	21,80	3,62	18	95
		As Ermitas	1225	750	12,75	5,88	18	139
OU10	Alto do Cepedelo	Embalse Viana do Bolo	1400	755	17,30	4,36	17	140
OU11	A Portela - A Moeda	Viloira	1397	1068	19,14	5,58	12	177
OU12	O Cerengo	Montefurado	1097	799	12,20	6,55	21	188
OU13	A Pedralta	Petín	1101	799	11,20	7,13	14	176
OU14	Alto de Azureira	A Frieira/Pontebaxas	880	801	15,50	5,20	21	215

GALICIA

<b>PONTEVEDRA (13)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% máx.</b>	<b>APM</b>
PO01	Monte da Fracha	Marcón	493	476	6,10	7,80	18	161
PO02	Borraxeiros - A Piconá	Filgueira	572	492	7,00	7,03	17	115
PO04	Coto Redondo	Marín/San Xulián	523	519	7,90	6,57	19	136
		Marín/Pardavila	523	519	11,45	4,53	15	90
PO05	Monte da Groba	Baiona	632	625	11,40	5,48	15	117
PO06	Alto do Seixo	Cerdedo	967	627	10,15	6,18	14	127
PO07	Xiabre	Catoira	640	605	7,65	7,90	15	169
PO08	Monte Faro- Domaio	Palmás	610	579	7,70	7,52	15	163
PO09	Alto do Cepudo	Vigo / Zondal	505	497	8,45	5,88	17	102
		Vigo / Freixo	505	497	6,70	7,41	24	134
PO10	Moncelos	Mondáriz-Covelo	800	691	17,00	4,06	10	116
PO11	Monte Aloia	Rebordans/San Fins	631	601	9,50	6,32	20	173
		Tui	631	581	7,60	7,64	-	135
		Prado	631	592	11,60	5,10	22	152
PO12	San Fins	Arbo/Cabeiras	669	550	6,60	8,33	18	173
PO13	A Paradanta	Río Deva	936	875	16,70	5,20	-	174
		Uma	936	749	11,55	6,48	14	157
PO14	San Nomedio	Río Termes	683	634	11,70	5,40	12	157

LA RIOJA

<b>LA RIOJA (13)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
LR01	Peñahincada	Brieva de Cameros	1422	662	13,60	4,86	16	159
LR02	Cruz de la Demanda	Posadas	1855	895	15,60	5,74	14	220
LR03	Montenegro (Viniégras)*	Viniégra de Abajo	1583	727	19,00	3,82	14	125
LR04	Monasterio de Valvanera	LR-113	1002	282	4,90	5,76	12	52
LR05	Santa Marina	Robres del Castillo	1253	508	10,40	4,88	16	109
LR07	Valdezcaray	Ezcaray	1570	713	14,20	5,02	10	129
LR08	Clavijo (Ermita de Santiago)	Alberite	965	544	8,90	5,78	20	107
		Albelda	965	442	6,00	7,37	20	112
LR09	Moncalvillo	Medrano/Daroca	1490	948	14,50	6,54	15	239
		Hornos de Moncalvillo	1490	810	9,60	8,50	15	246
LR10	Bonicaparra	Ezcaray	1264	437	8,00	5,46	10	73
LR11	La Rasa	Valle del Iregua	1390	602	9,70	6,21	14	120
		Jalón de Cameros	1390	526	9,90	5,31	12	90
LR12	Rivas de Tereso	San Vicente de la Sonsierra	960	430	9,90	4,34	6	60
		Labastida	960	414	10,20	4,05	6	59
LR13	Piqueras*	Villanueva de Cameros	1710	702	19,00	4,00	6	102
LR14	Sancho Leza	Jalón de Cameros	1410	541	15,00	3,60	8	89

## MADRID

<b>COMUNIDAD DE MADRID (10)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
MA01	Cruz Verde - La Paradilla - Robledondo	Zarzalejo	1408	516	13,50	3,80	10	81
MA02	La Jarosa	Guadarrama	1444	441	8,84	4,99	18	82
MA03	Canencia	M-604 Canencia	1524	448	14,00	3,20	-	72
		Miraflores	1524	371	8,00	4,64	17	73
MA04	Morcuera	Miraflores de la Sierra	1796	623	9,20	6,77	12	127
		Rascafría	1796	631	13,40	4,71	10	108
MA05	Bola del Mundo (Navacerrada)	Collado Villalba	2257	1350	21,80	6,19	19	339
		Guadarrama	2257	1280	21,85	5,86	19	340
MA06	Navafría*	Lozoya	1778	635	11,60	5,47	10	106
MA07	Cotos	El Paular (Rascafría)	1830	637	14,00	4,55	9	102
MA08	Abantos	San Lorenzo del Escorial	1640	620	11,50	5,39	15	134
		El Tomillar	1640	677	13,10	5,17	17	133
MA09	El León	Guadarrama	1511	530	8,30	6,39	13	105
MA10	La Puebla	La Puebla de la Sierra	1638	518	9,70	5,40	10	103
		Prádena del Rincón	1638	522	9,70	5,38	10	89
		La Hiruela	1638	510	11,80	4,32	10	105



MURCIA

<b>REGIÓN DE MURCIA (10)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
MU02	Puerto Frío	La Garapacha	837	573	14,47	3,96	15	101
		La Chuleta	837	573	12,08	4,74	15	-
MU03	Castillo de San Julián	Cartagena	300	283	3,60	7,94	17	85
MU04	Talayón	Las Librilleras	753	585	16,00	3,70	12	106
		Lorca	695	377	8,20	4,60	-	-
		Morata	695	365	9,70	3,76	-	-
MU05	Cresta del Gallo	San José	434	369	5,50	6,70	16	75
		Algezares	434	382	6,20	6,16	15	85
MU06	Garita de Salinas	RM-424	1055	433	4,81	9,00	20	128
MU07	Benizar - Las Lorigas	Tazona	1300	585	15,00	3,90	16	94
MU09	Los Álamos	Moratalla	1205	565	11,00	5,12	10	92
MU10	Morrón de Sierra Espuña (EVA-13)	Alhama de Murcia	1580	1380	25,30	5,45	12	272
		Cuestas del Marques	1580	1380	29,00	4,75	12	-
		Totana/La Santa	1580	1353	28,00	4,83	12	248
		Totana/Aledo	1580	1353	27,40	4,93	12	250
MU11	Cabo Tiñoso (Castillitos)	Campillo de Adentro	369	315	4,70	6,70	14	61
MU12	La Barquilla (La Alberquilla)	Caravaca de la Cruz	1093	458	8,20	5,58	20	125

NAVARRA

<b>NAVARRA (15)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
NA01	Larrau	Otxagabia	1585	695	10,80	6,44	8	131
NA02	Otxondo-Gorramendi	Elizondo	1070	825	20,80	3,96	11	142
		Dantxarinea	1070	1006	21,00	4,79	-	199
		Indarte Erreka	1070	847	16,60	5,10	16	211
NA03	San Miguel de Aralar- Altxueta	Uharte-Arakil	1341	886	11,00	8,05	17	223
		Lekunberri	1341	771	18,00	4,28	17	150
NA04	Agiña	Oiartzun	545	464	16,20	2,87	11	-
		Lesaka	545	475	8,00	5,94	12	89
NA05	Piedra de San Martin	Isaba (Belagua)	1760	782	14,40	5,43	10	155
NA06	Paso Tapla	Otxagabia	1364	609	14,10	4,32	10	102
NA07	Lizárraga	Lizárraga	1050	505	9,30	5,40	8	72
		Arbizu	1050	497	10,20	4,87	-	89
NA08	Etxauri	Etxauri	840	433	6,80	6,37	-	79
NA09	Bagordi-Arrateketa	Elizondo	685	485	6,10	7,95	20	142
NA10	Belate	Mugaire	847	692	15,60	4,44	10	113
		Irurita	847	679	18,87	3,60	-	132
NA11	Urbasa	Olazagutia	927	377	16,00	2,36	6	66
		Alsasua	927	388	16,00	2,43	-	71
NA12	Arangoiti	Bigüezal	1356	845	14,16	5,90	10	167
NA13	Artesiaga	Irurita	999	781	15,60	5,00	13	136
NA14	Ibañeta-Ortzainzurieta	Arnegi	1560	1315	24,30	5,41	20	280
NA15	Ardibide	Isaba	1457	684	4,80	14,25	30	369

PORTUGAL

**PORTUGAL (21)**

	<b>Isla</b>	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
PR01		Marao (Alto Espinho)	Amarante	1415	1265	36,50	3,50	18	-
PR02		Alto Foia	Pte.Carrasqueira	890	797	16,20	4,90	-	125
PR03	Madeira	Pico de Arieiro	Funchal	1805	1800	19,30	9,30	23	775
PR04		Penhas Douradas	Seia	1523	1119	25,30	4,40	15	226
			Seia/Sabugueiro	1523	1119	24,90	4,49	-	-
PR05	Madeira	Paul da Serra	Serra de Agua	1575	1521	18,40	8,30	14	513
			Sao Vicente	1575	1565	18,70	8,36	-	-
			Canhas	1575	1505	23,30	6,45	-	-
PR06		Montejunto	Vilar	666	578	7,90	7,30	-	-
			Pragança	666	466	5,80	8,03	-	-
			N-115	666	546	10,70	5,10	-	-
PR07		Torre	Covilha	1993	1443	22,80	6,32	14	350
			Seia	1993	1583	31,10	5,09	-	-
			Manteigas	1993	1315	22,20	5,92	13	263
			San Romao	1993	1583	30,00	5,27	14	318
PR09		Alto do Trevim	Lousa	1200	1043	26,89	3,88	11	157
			Castanheira	1200	741	20,12	3,68	11	117
PR10		Nª Sª da Graça (Monte Farinha)	Modeim de Basto	912	702	11,20	6,27	15	146
PR11		Barragem Alvao	Vila Real	1125	695	9,00	7,72	12	141
			Ponte da Petisqueira	1125	775	10,00	7,75	-	-
PR12		Monte do Viso (Capela)	Celorico de Basto	892	582	9,70	5,90	14	166
PR13	Madeira	Eira do Serrado	Funchal	1095	1085	12,00	9,00	12	300
PR14	Azores	Barrosa	Lagoa	947	937	10,00	9,40	12	-
PR15	Azores	Caldeira	Horta	1043	1033	16,00	6,50	9	192
PR16	Azores	Pico das Eguas	Ponta Delgada	974	964	15,00	6,40	9	174
PR17	Madeira	Achada do Teixeira	Santana	1581	1374	16,30	7,90	-	350
PR18		Caramulinho	Campo de Besteiros	1000	715	16,00	4,40	10	103
PR19		Santo Antonio	Ponte do Mouro	1104	822	14,30	5,70	17	194
			Cela/Gave	1104	724	7,00	10,30	20	269
PR20		Portelinha	Sá/San Gregorio	1085	953	15,40	6,10	21	224
			Melgaço	1085	979	21,60	4,50	18	269
PR21		Poiares	Estrada N-221	641	475	4,10	11,60	25	194
PR22		Sao Mamede	Porto da Espada	1019	485	9,60	5,05	22	127

VALENCIA

<b>ALICANTE (13)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
AT01	Rates-Tossal dels Diners	Parcent	928	656	10,00	6,56	18	151
AT02	La Carrasqueta	Xixona (Fábrica de turrón)	1022	588	12,86	4,60	8	83
AT03	Font del Partegat	Beniardá	1030	622	7,22	8,60	20	179
AT04	Confrides (Puerto de Ares)	Río Guadalest	966	739	20,15	3,66	11	110
AT05	Alto de Ebo	Pego	575	465	8,60	5,41	9	73
AT06	Serra Gelada	Castillo Alfaz del Pi	432	396	3,86	10,18	34	176
AT07	Miserat-Pico Chillibre	Pego	780	690	8,10	8,52	24	246
		Adsubia	780	659	6,10	10,80	24	268
AT08	Guixop	A-7-Tibi	1195	557	5,50	10,33	19	185
AT09	Font Roja	Alcoi	1058	490	10,10	4,85	15	99
AT10	Bernia	CV-755	711	621	5,30	11,72	24	278
AT11	Xorret de Catí	Castalla	1099	439	4,00	11,11	22	172
AT12	Tudons	Orxeta/Sella	1024	846	20,60	4,10	11	134
AT13	La Garga	Sagra	766	654	10,80	6,10	17	131
		Orba	766	611	11,10	5,50	17	-

<b>CASTELLÓN (18)</b>								
	<b>Nombre</b>	<b>Vertiente</b>	<b>Altitud</b>	<b>Desnivel</b>	<b>Longitud</b>	<b>% medio</b>	<b>% max.</b>	<b>APM</b>
CS01	Fredes	La Sénia	1150	750	17,00	4,41	12	108
CS02	Bel	Rosell	952	513	8,79	5,83	14	100
CS03	Desierto de Las Palmas- Monte Bartolo	Benicàssim	730	703	10,70	6,57	22	172
		La Magdalena	730	652	11,00	5,92	22	-
CS04	El Vidré-Vistabella	Atzeneta del Maestrat	1246	844	24,40	3,46	9	164
		Benafigós	1246	805	25,30	3,18	9	-
CS05	Bandereta	Benlloch	785	476	13,30	3,58	10	76
		Els Rosildos	785	309	4,60	6,70	16	69
CS06	Sarratella	Torre d'en Domenech	842	564	15,20	3,71	10	96
CS07	Torre Miró	Herbés	1249	459	9,70	4,70	12	130
CS08	Mas de la Costa	Lucena de Cid	982	496	4,00	12,40	22	213
CS09	Xodos	Atzeneta del Maestrat	1105	698	17,00	4,11	9	126
CS10	Eslida-Puntal de l'Aljub	Eslida	944	603	8,90	6,80	18	136
		Xóvar	944	565	10,40	5,40	14	-

VALENCIA

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
CS11	Remolcador	Figueroles	988	644	15,50	4,15	8	90
		Castillo de Villamalefa	988	453	9,00	5,03	-	-
		Ludiente	988	674	20,50	3,30	11	106
CS12	Puertomingalvo	Puente Río Carbó (Villahermosa)	1450	774	12,00	6,45	12	165
CS14	Almedijar	Almedijar	792	452	9,00	4,55	11	84
		Eslida	792	703	21,00	3,35	9	110
		Tales	792	553	15,40	3,60	9	90
CS15	Santa Águeda	Vallibona	1160	520	9,00	5,77	10	86
CS16	Ermita de Santa Lucía	Alcossebre	350	345	4,50	7,66	20	98
CS17	Mas del Moro (Cola de Caballo)	Argelita	786	474	10,20	4,65	13	100
CS18	Montemayor	Altura	952	637	16,40	3,90	11	110
CS19	La Salada	El Toro	1583	583	14,80	3,90	14	141

**VALENCIA (10)**

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
VA01	Montdúver	Gandía	837	805	14,60	5,50	23	259
		Simat de Valldigna	837	787	12,10	6,50	23	246
VA02	Alt del Pí	Náquera	716	543	13,20	4,10	17	127
		Torres Torres	716	498	10,60	4,70	17	120
VA03	Portixol- El Campello	Vallada	774	529	7,80	6,78	21	143
VA04	Coll de la Safor (L'Orxa)	Villalonga	553	453	7,30	6,20	21	157
VA05	Pico del Remedio	Chelva	998	518	7,80	6,64	14	120
VA06	Puerto del Negrete (El Remedio)	Utiel	1239	509	12,83	3,98	10	80
VA07	La Bellida	Casinos/Camino del Bisbe	1265	959	27,60	3,47	12	150
VA08	Collado Calderón	Ademuz	1304	594	23,40	2,50	13	148
VA09	Pico del Águila (Chirivilla)	Olocau	712	506	19,00	2,70	8	79
VA10	Alto del Garbí	Segart	598	504	9,20	5,60	22	148
		Estivella	598	486	5,40	9,00	16	144