

ALMERÍA (11)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	1383	895	18,62	4,81	18	168
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	Gérgal	2162	1429	22,63	6,31	14	316
		Aulago	2162	1436	30,50	4,71	14	251
		Tíjola	2162	1507	32,78	4,60	17	333
		Serón / Las Menas	2162	1404	26,28	5,34	15	286
AM09	Veleftique - Tetica de Bacares	Veleftique	2076	1392	23,29	5,98	18	307
AM10	Cerro Mezquita (antes S ^a de la Cabrera)	Turre	956	905	13,61	6,65	26	266
		La Carrasca	956	884	12,95	6,82	28	280
AM11	Puerto de la Virgen	Albánchez	1070	625	15,28	4,09	9	92

CÁDIZ (8)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
CD01	Las Palomas	Grazalema	1187	815	12,50	6,52	12	155
		Zahara de la Sierra	1187	806	14,30	5,64	14	154
CD02	Sierra de la Plata (antes La Silla del Papa)	Ensenada de Bolonia	421	415	7,30	5,68	18	92
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	14,90	3,93	10	107
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	887	591	12,27	4,81	11	86

CÓRDOBA (7)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
CO01	Santuario de Araceli	Lucena	863	424	8,20	5,19	14	77
CO02	Artafi	Río Guadiato	527	339	5,98	5,68	10	55
CO03	Virgen de la Sierra	Cabra	1205	764	14,08	5,40	12	136
CO05	San Jerónimo- Las Ermitas	Medina Azahara	571	450	14,15	3,20	12	104
CO06	Cueva de los murciélagos	Zuheros	985	522	8,68	6,02	17	124
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

GRANADA (21)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
GR01	Los Guájares	Guájar/Faragüit	822	726	14,03	5,18	12	134
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	1444	747	16,45	4,54	14	140
GR04	El Purche	Monachil	1488	762	12,20	6,25	17	208
GR05	Cumbres Verdes	La Zubia	1219	515	6,00	8,58	13	159
GR06	Parapanda	Molino del Rey	1196	595	11,68	5,10	12	108
GR07	Cáñar	Río Guadalfeo	1166	847	12,16	6,97	19	186
GR08	Collado de los Poyos del Pescado (antes Mirador de la Cabra Montés)	Jete	1337	1224	26,60	4,59	11	229
GR09	Capileira	Pampaneira	1675	510	7,33	6,96	14	102
GR10	La Ragua	Cherín	2041	1510	24,73	6,11	12	290
		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	1200	1150	13,90	8,27	27	462
GR13	Las Albuñuelas	Saleres	872	369	9,40	3,93	17	105
GR14	Trevez	Órgiva	1535	1213	35,90	3,38	9	223
GR15	Venta del Chaleco	Embalse de Beninar	1318	957	22,60	4,23	11	181
		Jorairátar	1318	803	21,87	3,70	11	154

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	-
GR18	Sierra Nevada - Pico Veleta	Güejar Sierra/Hotel del Duque	3296	2527	42,06	6,01	19	571
		Güejar Sierra/Haza Llanas	3296	2527	39,36	6,42	18	616
		Pinos Genil (*)	3296	2527	37,10	6,81	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	904	508	8,40	6,05	20	150
HL03	Aracena	Carboneras	735	389	11,48	3,39	14	72
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	1246	755	21,00	3,60	17	133
		Río Guadalquivir	1246	444	7,40	6,00	9	75
JA02	Collado de la Traviesa (Pocico)	Mogón	1386	955	27,75	3,40	15	215
JA03	El Yelmo	Cortijos Nuevos	1801	1056	15,72	6,71	15	255

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	598	11,20	5,30	8	91
		Huesa/Belerda	1167	740	20,45	3,60	18	157
JA06	Castillo de Santa Catalina	Jaén	799	430	10,34	4,16	15	79
JA07	Collado Agua de los Perros	Charco del Aceite	1221	685	10,88	6,30	14	168
JA08	Las Coberteras	Embalse de Quiebrajano	1252	682	12,81	5,30	15	128
		Valdepeñas de Jaén	1252	330	5,00	6,60	16	78
JA09	Albánchez	Río Cuadros	1160	688	16,17	4,30	10	114
		Garcíez	1160	737	19,00	3,90	-	117
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	1839	1255	23,63	5,31	17	298
		Valdepeñas de Jaén	1839	934	12,66	7,37	17	251
JA12	Ahillos (Puerto de Villarbajo)	Casillas de Martos	990	488	11,00	4,44	10	76
JA13	Allanada del Santo	La Guardia de Jaén	998	525	5,40	9,73	21	189
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	Ermita de las Tres Cruces	Estación de Cártama	607	570	9,90	5,76	21	131
ML03	Encinas Borrachas	Jimera de Líbar	1028	633	15,64	4,10	10	115
		Río Genal/Faraján	1074	709	14,16	5,00	22	154
ML04	Puerto del Sol	Periana	1085	880	19,04	4,60	12	162
ML05	El Viento	El Burgo	1073	509	13,45	3,80	12	108
ML06	Puerto de los Pinos- Llano de las Cruces	Estación de Colmenar	700	483	18,09	2,70	12	135
ML08	El Espino	Gaucín	844	755	13,93	5,40	14	165
		Río Guadiaro	844	466	9,03	5,16	10	71
		Algatocín	844	618	9,40	6,57	12	121

ML09	Torcal de Antequera	Villanueva de la Concepción	1225	815	11,10	7,34	15	214
		Antequera	1225	713	15,52	4,30	17	158
ML10	El León	Málaga	931	893	16,20	5,51	10	149
		Olías	931	912	20,30	4,49	178	182
		Totalán	931	921	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	727	682	11,31	6,03	17	149
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	912	709	11,80	6,01	10	120
ML15	Cerro del Moro	Benalmádena	952	933	14,20	6,57	13	266
		Fuengirola	952	930	12,00	7,75	15	271
ML16	La Mina (El Chiquín)	Río de la Cueva	795	562	7,30	7,83	16	167
ML17	Peñas Blancas - Los Reales	Estepona	1440	1435	21,62	6,64	15	299
		Jubrique	1440	1212	29,65	4,09	17	260
ML18	Santopitar	Comares	861	712	14,65	4,86	15	178

SEVILLA (4)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
SV01	El Robledo - Cerro Negrillo	Constantina	856	354	9,98	3,55	13	51
SV02	Los Melonares	Río Viar	324	275	4,96	5,50	9	46
SV04	Peñón de Algámitas	Algámitas	779	402	6,97	5,78	20	101
SV05	Cerro Becerrero	Estepa	844	609	12,67	4,80	17	145

ANDORRA (12)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
AN01	Ordino-Arcalís	Ordino	2232	930	17,40	5,30	15	177
AN02	Coll de la Gallina	Aixovall/Bixessarri	1910	975	11,80	8,20	18	269
		Fontaneda	1910	1019	12,05	8,50	18	290
AN03	Arinsal	Andorra la Vella	1905	878	14,30	6,10	13	194
AN04	La Comella	Andorra la Vella	1344	341	4,30	7,90	13	81
AN05	Cortals d'Encamp	Escaldes/Engordany	2087	967	13,20	7,30	15	238
AN06	Llac d'Engolasters	Escaldes/Engordany	1639	513	6,10	8,40	15	135
AN07	La Rabassa	Aixirivall	2032	1122	17,80	6,30	14	243
		Juberri	2032	1122	17,30	6,48	13	245
AN08	Coll d'Ordino	Ordino	1980	676	9,80	6,90	12	135
		Canillo	1980	450	8,90	5,10	10	87
AN09	Port d'Envalira	Andorra la Vella	2408	1394	27,00	5,16	12	233
AN10	Os de Civis	Aixovall	1724	730	9,50	7,70	17	192
AN11	Port de Cabús	Andorra la Vella	2302	1285	23,80	5,39	12	243
AN12	Collada Beixalís	Andorra la Vella/Anyós	1795	765	12,50	6,12	12	150
		Encamp	1795	577	7,10	8,12	18	189

HUESCA (16)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
HU01	Tella	Hospital de Tella	1341	672	8,37	8,03	11	162
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	1373	783	23,30	3,36	12	119
		Sarvisé	1373	515	11,15	4,62	14	111
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	1220	547	12,25	4,47	13	110
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	Túnel de Manzanera	Nueno	1267	565	12,20	4,63	10	-
		Belsué	1267	320	4,70	6,80	10	-
HU11	La Besurta (La Renclusa)	Benasque	1902	773	16,70	4,63	13	129
HU12	Cotefablo	Biescas	1417	552	13,00	4,25	10	111
		Broto	1417	518	12,75	4,06	10	92
HU13	Cerler - El Ampriú	Benasque	1912	767	13,50	5,68	14	167
HU14	Portalet	Biescas	1794	942	27,34	3,45	11	152
HU15	Somport	Villanúa	1633	692	16,69	4,15	9	116
HU16	Baños de Panticosa	Panticosa	1643	523	10,70	4,88	12	100
HU17	Bestué (Valle de Puértolas)	Escalona	1239	636	12,15	5,23	14	130

TERUEL (14)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
TE01	Peñarroya – Estación de Valdelinares	Virgen de la Vega	1962	582	8,90	6,48	12	119
		Linares de Mora	1962	729	22,60	3,23	14	121
TE02	Pico del Buitre	Arcos de las Salinas	1956	900	11,95	7,53	16	241
TE03	Javalambre	La Puebla Valverde	1854	744	21,80	3,41	10	128
		Valacloche/Collado Gavilán	1854	897	25,20	3,82	15	142
		Valacloche/El Ramblar	1854	882	22,50	3,92	12	138

TE04	Nuestra Señora de Tremedal	Orihuela de Tremedal	1760	335	4,90	6,84	13	68
TE06	Los Degollaos	Puente río Guadalope	1265	433	8,11	5,33	12	89
TE07	Fuente de Rubielos	Olba	1005	399	7,60	5,25	14	83
TE08	Majalinos	Aliaga	1456	471	12,30	3,84	9	75
		Ejulve	1456	380	7,15	5,31	9	59
TE09	Cuarto Pelado	Puente río Pitarque	1657	792	26,10	3,03	12	138
TE10	Collado Calderón	Arroyo de las Dueñas	1306	416	7,00	5,94	9	69
TE11	San Just	Rio Martin	1408	524	12,00	4,30	9	85
TE12	El Portillo	Villar del Cobo	1775	353	10,45	3,38	15	67
TE13	Cabigordo	Teruel	1600	720	18,00	4,00	10	84
TE14	San Cristóbal	Puente río Pitarque	1477	612	8,85	6,91	19	174
TE15	Tarrascón de Peñacerrada (Puerto de Fortanete)	Fortanete	1814	471	6,50	7,25	16	119

ZARAGOZA (9)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
ZA01	Used	Murero	1208	507	13,25	3,83	11	75
ZA02	Beratón	Purujosa	1384	463	8,00	5,78	10	82
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	Sangüesa	849	333	7,70	4,32	8	47
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	463	8,00	5,79	16	81

ASTURIAS (37)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
AS01	Ventana	San Martín de Teverga	1586	1136	19,86	5,72	10	224
AS02	Amieva	Precendi/Sames	802	658	7,80	8,43	22	245
AS03	Connio	Cecos	1315	1024	19,39	5,28	10	187
		Ventanueva/Moal	1315	787	13,00	6,05	10	157
AS04	Casielles	N-625 Puente la Huera	808	474	3,84	12,33	21	209
AS05	Jitu de Escarandi (Collada Barreda)	Poncebos	1316	1105	14,95	7,39	20	289
AS06	San Lorenzo	Teverga	1346	895	11,12	8,05	14	265
		La Riera (Somiedo)	1346	855	9,91	8,63	16	271
AS07	Lagos de Covadonga	As-114	1124	962	13,90	6,92	15	268
AS08	Pajares-Cuitu Negru	Campomanes	1843	1466	25,43	5,77	24	394
AS09	Pozo de las Mujeres Muertas/Valvaler	San Antolín de Ibias	1132	847	17,02	4,80	13	215
		S. Martín de Valledor	1132	837	15,00	5,58	16	203
		Monasterio de Coto	1132	516	7,40	6,97	14	-
AS10	Tarna / Las Señales	La Foz	1627	949	18,20	5,20	10	156
AS11	Gamoniteiro	Pola / Cobertoria	1772	1465	15,11	9,69	17	492
		Sta. Marina / Llanuces	1772	1294	15,50	8,34	17	-
AS12	Valle de Lago/L'Outeiro	Pola de Somiedo	1278	587	9,10	6,45	16	149
AS13	Somiedo	La Riera	1503	996	19,80	5,03	10	178
AS14	Santuario del Acebo	Cangas del Narcea	1169	768	9,39	8,18	16	212
AS15	Cruz de Linares	Proaza	845	637	7,10	8,97	18	196
		San Andrés	845	715	8,20	8,71	18	211
AS16	Pelliceira	Cecos	1157	866	11,10	7,80	16	299
AS17	Angliru	La Vega (Riosa)	1572	1266	12,40	10,21	24	515
		Santa Eulalia	1572	1423	18,40	7,73	24	528
AS18	Collada Llómena	Puente Vidosa	998	705	7,58	9,30	14	212
		Beleño	998	615	9,00	6,83	13	145
AS19	San Isidro (Estación Invernal)	Felechosa	1681	1022	18,07	5,66	11	194
AS20	Collada de Arnicio	Puente Miera	908	612	11,00	5,65	10	115
AS21	Peñas del Viento	Argatón	723	626	6,88	9,10	17	183
		Rondiella	723	643	7,30	8,80	20	193

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
AS22	Marabio	San Pedro	1052	910	19,40	4,69	18	217
		Villamayor	1083	620	8,70	7,12	21	166
		Prado	1052	620	11,90	5,21	16	169
AS23	La Cubilla	Campomanes	1688	1309	27,83	4,70	11	231
AS24	El Fito	Loroñe	578	563	7,11	7,92	12	150
		Arriondas	578	547	9,74	5,62	10	104
AS25	Bustellán	Cruce N-634 / Los Corros	1012	933	13,00	7,17	12	240
		Cruce N-634 / Cruz de Ayones	1012	933	11,20	8,33	18	252
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	1116	1023	24,91	4,11	17	384
AS30	La Farrapona	Somiedo	1708	1090	18,64	5,84	13	243
AS31	Banduxu	Cruce As-228 (Proacina)	804	601	7,40	8,10	17	198
AS32	La Bobia	Vegadeo	1095	1088	26,70	4,07	-	228
		Taramundi	1095	843	22,90	3,68	-	-
		Meredo/Molejón	1095	994	13,50	7,47	-	268
		Puente Urubio/Doiras	1095	980	21,00	4,90	-	181
		Soutelo	1095	843	10,47	8,05	20	311
AS33	Siero	Carballo	1143	653	6,80	9,60	20	285
AS34	Ermita del Alba	Bárzana	1196	762	6,75	11,29	26	294
AS35	Cotobello	Piñeres	1198	835	10,05	8,31	12	212
AS36	Valdeferreiros	Río Navia	927	653	7,53	8,67	20	213
AS37	Collada Trespandiu	Oceño	763	646	6,70	9,65	20	215
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
ASRG	Pico Aguión	Castañedo/Lavio	923	728	14,50	5,02	18	180

ISLAS BALEARES (12)									
	Isla	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
IB01	Menorca	Monte Toro	Es Mercadal	349	283	3,11	9,12	17	84
IB02	Mallorca	Santuari de Cura (Puig de Randa)	Randa	544	387	8,50	4,54	10	60
			Llucmajor	544	377	6,10	6,17	15	78
			Montuiri	544	407	11,30	3,60	10	61
IB04	Mallorca	Coll de Claret (antes Valldemossa)	Port de Valldemossa	499	497	9,75	5,10	14	98
			Port des Canonge	499	479	9,20	5,21	14	84
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	Talaia d'Albercutx	Port de Pollença	363	353	5,40	6,53	11	66
IB08	Mallorca	Puig Major	Sóller	871	854	14,50	5,90	9	148
IB09	Mallorca	Coll dels Reis - Sa Calobra	Sa Calobra	722	706	10,16	6,95	12	143
IB10	Mallorca	Santuari Sant Salvador	Felanitx	486	346	5,40	6,40	10	81
IB12	Mallorca	Coll de Sóller	Sóller	497	487	9,68	5,03	11	75
			Bunyola	497	328	7,40	4,47	8	48
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

LAS PALMAS (10)									
	Isla	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
LP01	Gran Canaria	Hoya de la Vieja	La Aldea de San Nicolás	1406	1317	22,81	5,78	21	404
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	982	942	15,90	5,93	18	240
LP04	Gran Canaria	Cruz de Tejeda	Arucas	1513	1501	31,20	4,81		
			Telde	1513	1350	34,60	3,90		
			El Risco de San Nicolás	1513	1509	34,50	4,37		
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	28,97	6,69	21	487
			Telde/Lomo Magullo	1940	1766	26,60	6,63		
			Telde/Vega de San Mateo	1940	1839	42,32	4,34		
			Ayacata	1940	600	11,70	5,13	12	139
			Tejeda	1940	931	15,70	5,93	17	228
LP07	Gran Canaria	Los Moriscos	Sta. María de Guía	1625	1445	30,70	4,70	18	413
			Hoya Pineda	1625	1415	31,10	4,54	16	-
LP08	Gran Canaria	Cruz de San Antonio	Mogán	967	928	19,50	4,75	15	160
			Barranquillo Andrés	967	758	11,37	6,67	17	185
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 / Degollada del Humo	San Nicolás/Acusa	1309	1230	30,06	4,10	17	236

SANTA CRUZ (16)									
	Isla	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	-	-
SC04	Tenerife	Teide	Santa Cruz	2325	2308	63,70	3,62	12	474
			Los Gigantes	2325	2322	51,80	4,48	12	411
			El Médano	2325	2325	51,50	4,51	12	446
			Puerto de la Cruz	2325	2315	46,70	4,96	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	1108	1063	18,59	5,72	21	188
			Los Gigantes (Sur)	1108	1106	18,10	6,11	10	194
SC08	El Hierro	La Fireba	Frontera	1336	1326	22,40	5,92	12	245
			Puerto de La Estaca	1336	1310	23,90	5,48	-	-
SC09	La Gomera	Garajonay	San Sebastián de la Gomera	1356	1351	24,20	5,58	16	-
			Playa de Santiago	1356	1351	19,34	6,98	11	275
SC10	La Palma	La Cumbrecita	Santa Cruz de la Palma	1309	1298	28,70	4,52	16	274
			Puerto de Tazacorte	1309	1300	20,40	6,37	18	-
SC11	Tenerife	Cruz de Hilda- Masca	Buenavista del Norte	1060	932	20,72	4,50	19	308
SC12	Tenerife	Teno Alto	El Palmar	861	334	3,90	8,56	17	94
SC13	Tenerife	Chanajiga	Realejo Alto	1179	1157	10,71	10,81	32	550

24/12/2023

SC14	Tenerife	Taucho	El Puertito	1104	1099	13,74	8,00	21	308
			La Caleta	1104	1096	12,44	8,80	21	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 Apartacaminos	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 (19)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	1235	1075	20,50	5,25	12	212
CA09	La Estranguada	Coterillo	681	485	5,45	8,90	21	206
		Lloreda/Eslés	681	547	11,00	5,00	16	122
		Llerana/Alto de la Cruz	681	485	7,84	6,18	19	115
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	1317	1230	31,45	3,19	12	226
CA12	El Caracol	Selaya	822	593	10,75	5,61	11	118
		San Roque de Riomiera	822	392	6,50	6,03	-	79
CA13	Salto de la Cabra	La Hermida	1116	1011	10,30	9,80	16	346
CA14	El Escudo	Los Pandos	1011	638	7,60	8,40	15	189
CA15	Alto Campoo-Fuente del Chivo	Espinilla	1999	1070	21,00	5,10	17	199
CA16	Collado de Hoz	La Hermida	657	552	10,45	5,28	13	102
		Sobrelapeña	657	424	7,72	5,49	13	75
CA17	El Soplao	La Florida	530	474	10,88	4,36	13	98
		Rábago	530	444	7,00	6,34	16	96

24/12/2023

CA18	Collao Espina–Los Machucos	Bustablado	919	688	8,87	7,76	27	227
		La Pedrosa	919	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

ALBACETE (10)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
AB01	Las Quebradas	Río Tus	1120	492	8,03	6,12	13	100
AB02	El Barrancazo	Vianos	1430	561	19,70	2,84	11	110
AB03	El Bellotar	Villaverde de Guadalimar	1251	466	8,60	5,42	9	85
AB04	La Borriqueta	Graya	1373	755	10,64	7,10	16	174
AB05	El Lastonar – Los Picones	Juntas de Miller	1303	569	8,63	5,69	-	117
AB06	Loma de la Albarda	CM-3216 (Sur)	1333	397	8,15	4,87	11	67
AB07	Monte Ardal	Yeste	1423	815	14,40	5,66	11	163
		Boche	1423	803	15,80	5,10	-	171
AB08	Las Cruceillas	CM-412	1482	479	8,00	5,99	9	83
AB09	El Arenal	Villaverde de Guadalimar	1139	329	7,20	4,56	9	47
AB10	Los Chorreones	Río Segura	950	300	3,10	9,68	20	95

CIUDAD REAL (7)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
CR01	Collado Pisa	Garganta del Montoro	1016	576	17,40	3,31	10	112
CR02	El Calero	Presa de Montoro	970	420	12,15	3,62	12	83
CR03	Navajo (Repetidor TV)	CR-1342	888	263	4,35	6,05	13	68
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

CUENCA (10)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	1185	267	4,10	6,51	16	54
		Casas Colgadas	1185	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	488	11,10	4,41	11	72
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	1589	442	7,30	6,05	15	103
		Puente de Vadillos	1589	652	25,00	2,61	15	111

GUADALAJARA (7)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
GU01	La Quesera*	Majaelrayo	1749	616	27,32	2,26	15	160
GU03	Alto Rey	Villares de Jadraque	1773	803	16,93	4,74	12	178
		Las Navas de Jadraque	1773	703	11,47	6,13	14	161
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 Iglesiasuela	1223	763	18,70	4,10	-	110
		Buenaventura	1223	785	18,60	4,20	-	125
TO03	El Robledillo (Baños de la Guarra)	CM-4017	1205	445	9,50	4,68	12	84
		San Pablo de los Montes	1205	454	10,00	4,54	15	90

ÁVILA (17)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
AV01	Chía	Villafranca de la Sierra	1663	598	11,80	5,04	12	104
AV02	Peña Negra	Piedrahita	1920	871	14,72	5,92	11	149
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	721	18,15	3,97	9	121
AV05	El Tremedal	Tremedal	1637	596	11,04	5,40	13	108
		Becedas	1637	549	9,30	5,90	8	97
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	1651	405	6,00	6,75	18	120
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	1341	835	15,83	5,27	11	143
AV12	Pedro Bernardo	CL-501	1242	807	18,50	4,40	8	112
		Lanzahíta	1242	801	16,90	4,73	16	133
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	1378	390	4,10	9,51	17	125
AV17	Refugio de Mingo Fernando	Arenas de San Pedro	1138	633	11,50	5,50	12	123

BURGOS (10)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
BU02	Peña Angulo	Añes	728	536	18,20	2,95	12	91
BU03	Lagunas de Neila	Villavelayo	1878	939	19,70	4,77	17	246
		Quintanar de la Sierra (Carr. Vieja)	1878	788	13,70	5,75	16	179
		Quintanar de la Sierra/El Collado	1878	793	14,67	5,41	17	226
		Huerta de Arriba	1878	678	16,20	4,18	17	171

BU04	La Mazorra	Valdenoceda	1005	420	8,40	5,00	10	80
BU05	La Eme	Pesquera de Ebro	1009	370	7,10	5,21	9	67
BU06	Altotero	Poza de la sal	1093	470	8,40	5,59	11	83
BU07	Portillo del Busto	Frias	994	454	12,35	3,51	10	76
BU08	Portillo de Lunada	Las Machorras	1317	461	8,10	5,69	7	75
BU09	Picón Blanco	Espinosa de los Monteros	1519	770	8,40	9,16	18	226
BU10	La Sía	Las Machorras	1235	436	7,20	6,06	11	81
BU11	Valle del Sol	Corta	1481	265	2,53	10,60	22	107
		Larga	1481	265	3,75	7,10	12	55

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	Campo de las Danzas	Ponferrada	1445	912	19,70	4,62	18	200
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 Vidosa (AS)	1463	1180	29,80	3,96	-	179
LE11	Valporquero	Vegacervera	1408	375	9,00	4,17	10	69
LE12	Fonte da Cova-Collada Trevinca*	La Baña	1849	834	12,28	6,79	15	183

LE13	El Morredero–Llano de las Ovejas	San Cristóbal de Valdueza	1946	1436	33,00	4,35	15	378
		Peñalba de Santiago	1946	1138	35,60	4,00	15	412
		Nogar	1946	1138	18,60	6,12	13	261
LE15	Pandetrave	Caín	1562	1077	19,00	5,66	21	274
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	1425	264	3,68	7,19	15	62
PA03	La Varga	Ventanilla	1414	376	9,50	4,00	10	57

SALAMANCA (9)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
SA01	El Cerro	Río Ambroz	1110	600	9,70	6,30	-	119
SA02	Saucelle	Salto de Saucelle	660	510	10,20	5,00	12	97
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	704	364	4,80	7,58	21	95
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	Mogarraz	La Regajera	1031	464	9,90	4,70	9	70
		Las Casas del Conde	1031	441	9,50	4,64	9	67

SEGOVIA (5)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	1749	542	13,50	4,01	10	99
SE05	Fuente de la Reina	Puente de la Cantina	1643	314	4,20	7,47	15	85
		Valsaín	1643	460	11,20	4,11	20	92
SE06	Navapelegrín	La Pradera de Navalhorno	1713	521	6,50	8,02	19	161

SORIA (8)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
SO01	Montenegro (Viniégras)*	Montenegro de Cameros	1583	368	6,20	5,93	9	68
SO02	El Cargadero	Navaleno	1343	247	10,72	2,30	13	52
SO03	Castroviejo	Duruelo de la Sierra	1547	351	6,62	5,30	9	59
SO04	L. Negra de Urbión	Santa Inés	1720	444	7,70	5,76	16	110
SO06	Cabeza Alta	Vertiente Sur	1403	264	5,15	5,14	13	42
		CL-117	1403	288	5,62	5,12	9	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

VALLADOLID (2)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
VD02	Renedo	Renedo de Esgueva	858	147	3,33	4,41	10	30
VD03	Alto de San Martín	Granja Muedra	854	134	3,00	4,47	10	19
		S. Martín de Valvení	854	119	2,65	4,49	10	20

ZAMORA (7)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
ZM01	Alto de Fermoselle	Puente Río Tormes	683	281	5,70	4,93	8	49
ZM02	Ladairo-Marabón	Hermisende	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	200
ZM06	P. E. Padornelo	Requejo	1745	780	19,00	4,10	14	129
		Lubián	1745	765	21,16	3,62	17	130
ZM07	P. E. Hedroso-Aciberos	Lubián	1679	688	9,97	6,90	17	183

BARCELONA (19)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	1654	1495	25,60	5,84	15	299
BA05	Santuari de Falgars	La Pobla de Lillet	1278	458	7,19	6,37	12	87
		Guardiola de Berguedà	1278	550	9,55	5,75	13	117
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	722	584	9,34	6,25	13	110
BA13	La Creueta	La Pobla de Lillet	1923	1080	21,32	5,06	12	182
		Cruce GI-402	1923	945	20,00	4,07	12	177
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

GIRONA (16)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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*	Can Trona	1132	655	8,40	7,80	18	169
GI06	Coubet-Canes	Olot	1120	687	12,71	5,40	10	108
GI07	Les Barraques	Ribes de Fresser	1910	996	15,80	6,30	14	211
GI08	Capsacosta	Vall de Bianya	862	490	10,70	4,60	8	72
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	1327	834	13,40	6,22	22	232
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	El Port de la Selva	522	517	8,20	6,20	16	112
		Vilajuïga	522	484	8,80	5,50	8	92
GI15	Sant Grau d'Ardenya	Riera Salionç (GI-682)	472	460	8,90	5,17	14	76
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 Comte-Estivella	Solsona	1930	1351	32,40	4,16	-	-
		S. Llorenç de Morunys	1930	1121	21,74	5,15	13	205
LL02	Boí - Taüll	Barruera	2052	947	16,80	5,64	11	179
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	1978	1238	18,66	6,64	13	256
LL11	Portillón	Bossost	1293	560	8,30	6,70	12	115
LL14	Boixols	Coll de Nargó	1332	799	18,40	4,30	8	130
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 – Planell de St. Esperit	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	586	410	5,15	7,96	20	106
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	978	642	11,29	5,69	12	108
TA07	Coll de la Teixeta	Riudecanyes	537	342	11,40	3,00	-	50
TA08	Ventoses (La Talaia)	Sant Jaume dels Domenys	550	339	7,70	4,40	7	46
TA09	Cardó	Rasquera	502	460	12,27	3,75	12	75
TA10	Llamberia	Pratdip	715	492	14,44	3,41	11	75
TA11	La Mussara - Llebres	Vilaplana	980	716	13,23	5,41	6	120

CEUTA (1)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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

ÁLAVA (12)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	697	416	7,75	5,37	12	89
		Aramaio/Uribarri	697	372	4,70	7,91	19	101
AL12	Santuario del Oro	Bitoriano	819	215	2,80	7,68	17	48

BIZKAIA (17)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	442	5,50	8,04	13	127
BI04	Argalarío	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	469	409	5,80	7,05	13	95
		Galdakao	469	429	5,40	7,94	15	105
		Erletze/El Gallo	469	417	8,42	4,95	14	87
		Zamudio	469	439	7,05	6,22	22	125
BI09	Serantes	Santurtzi	445	441	6,40	6,89	17	97
BI10	Alen	Olabarrieta Behekoa	541	385	5,10	7,55	14	86
BI11	Peñas Negras- La Asturiana	Muskiz	490	470	7,55	6,23	15	105
BI12	Paresi	Altamira (San Cristóbal)	403	393	6,80	5,78	17	105
BI13	Monte Oiz	Munitibar	1019	832	8,90	9,36	25	273
		Iurreta/Milikua	1019	892	14,73	6,02	18	237
		Iurreta/Goiguria	1019	892	15,30	5,83	18	237
		Zugastieta	1019	909	14,56	6,24	25	278
		Gernika	1019	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	610	4,13	14,79	30	335
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	706	555	5,92	9,38	20	197
GP04	Erlaitz (Castillo del Inglés)	Irún	502	495	9,20	5,38	15	144
GP05	Urraki	Azpeitia	682	592	8,60	6,88	11	128

GP06	Elosua (Gorla)	Bergara	683	541	7,00	7,73	11	124
		Azkoitia	681	547	9,65	5,67	10	103
GP07	Karakate	Soraluze / San Andrés	740	637	8,10	7,86	17	159
		Soraluze / Ezozia	740	641	7,56	8,48	19	168
GP08	Arrate-Usartza	Eibar	606	449	7,20	6,91	13	110
GP09	Azurki	Zestoa	675	631	14,70	4,29	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	675	11,80	5,72	10	110
GP11	Jaizkibel	Hondarribia	455	447	9,60	4,66	10	87
		Lezo-Pasajes	455	440	8,20	5,37	11	89
GP12	Samiño	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

BADAJOS (2)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
BD01	Castillo de Feria	Feria	673	290	3,88	7,48	16	79
BD02	Tentudía	Río Ardilla	1112	527	10,30	5,12	15	116

CÁCERES (12)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	1270	761	17,20	4,42	14	108
		Valdastillas	1270	845	16,70	5,05	11	119
		Cabrero	1270	894	19,20	4,65	-	-
		Arroyomolinos de la Vera	1270	766	17,40	4,40	17	160
		Pasarón	1270	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	Radars 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	13	93
CC08	El Robledo – Collado de la Yegua	Nuñomoral	1140	660	16,60	3,98	11	112
		Ríomalo de Arriba	1140	696	23,00	3,02	18	142
CC09	Pico Villuercas	Guadalupe	1594	1073	16,46	6,52	18	220
		Las Acebadillas	1594	1101	21,37	5,15	21	299
CC10	Honduras	Valle del Jerte	1433	873	16,90	5,17	10	170
		Hervás	1433	738	13,80	5,34	10	117
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

A CORUÑA (9)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
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	Pico Muralla (antes Encrucixada do Treito)	Ponte Beluso	530	515	11,40	4,50	14	91
		Bexo / Teaio	530	515	10,80	5,30	18	107
		Imo / Teaio	530	508	8,48	6,00	18	105
		Araño	530	450	11,22	4,00	11	70
AC07	As Paxareiras	O Viso / Carnota	538	536	9,30	5,78	15	116
		Portugalete / Muros	538	532	8,10	6,57	12	120
		Sestaio	538	515	10,70	4,81	16	91
		Abelleira	538	524	10,60	4,94	15	108
AC08	A Curota- Os Forcados	Pobra do Caramiñal	590	554	10,00	5,54	18	122
AC09	Fragas do Eume (A Torre de San Bartolomeu)	Central do Eume	437	354	3,21	11,30	17	136

LUGO (21)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
LU01	O Boi	Baldomir	987	563	6,83	8,24	15	156
		Baldomir / Vilar	987	563	9,87	5,70	17	261
		Folgozo do Courel	987	470	11,84	3,97	10	82
		Quiroga	987	720	11,65	6,18	10	140
LU02	Pena do Xastre	A Covela	1008	726	8,60	8,44	16	224
LU04	A Pintinidoira	Vilanova	1281	777	13,40	5,20	16	184
		As Nogais	1281	772	18,77	4,11	11	135
LU05	Pedras Apañadas	Río Navia	1195	970	14,04	6,91	14	200
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	844	21,90	3,85	12	194
		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
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	1187	678	11,80	5,74	17	158
LU15	A Moa	San Clodio	1000	750	8,00	9,30	14	227
LU16	A Barraca	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	1052	976	14,42	6,77	19	255
LU20	Alto de Onsolar (Pena da Cadela)	Frexulfe/O Cadramón	1031	948	14,38	6,59	20	267
LU21	Cruz de Barreiros	Río Eo/San Paio	879	765	11,96	6,40	24	268
LU22	Muradal – Lagoaseca	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	1849	1487	23,00	6,50	14	345
		Sobradelo	1849	1507	27,10	5,56	12	301
OU06	Cabeza de Manzaneda	Puente Bibeí/Manzaneda	1763	1448	25,60	5,66	16	302
		Río Návea/Pobra de Trives	1763	1465	29,67	4,94	11	268
OU07	Alto do Foxo – Pena Nofre	Castrelo do Val	1292	844	16,15	5,20	15	146
OU08	Albergueria	Soutelo Verde	930	474	10,34	4,40	10	81
OU09	Alto do Covelo (antenas)	Freixido	1220	924	23,18	3,99	18	178
		As Ermitas	1220	745	12,57	5,93	25	149
OU10	Alto do Cepedelo	Embalse Viana do Bolo	1400	755	17,30	4,36	17	140
OU11	A Portela - A Moeda	Vilaira	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	873	796	15,36	5,18	19	228

PONTEVEDRA (13)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% máx.	APM
PO01	Monte de Santa Tecla	La Guardia	319	269	3,65	7,36	10	58
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	17	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	Río Cea (Arbo)	666	547	6,53	8,37	20	167
PO13	A Paradanta	Río Deva	936	885	16,55	5,35	13	176
		Uma	936	749	11,55	6,48	14	157
PO14	San Nomedio	Río Termes	683	634	11,70	5,40	12	157

LA RIOJA (13)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
LR01	Peñahincada	Brieva de Cameros	1424	684	13,51	5,06	17	173
LR02	Cruz de la Demanda	Posadas	1855	895	15,60	5,74	14	220
LR03	Montenegro (Viniegras)*	Viniegra 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

COMUNIDAD DE MADRID (10)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
MA01	Cruz Verde - La Paradilla - Robledondo	Zarzalejo	1408	516	13,50	3,80	10	81
MA02	El Atazar (Alto Cancho Cabeza)	Pontón de la Oliva	1067	358	11,70	3,05	11	68
MA03	Canencia	M-604 Canencia	1524	448	14,00	3,20	10	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

REGIÓN DE MURCIA (10)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
MU02	Puerto Frío	La Garapacha	837	573	14,47	3,96	15	101
		La Churleta	837	573	12,08	4,74	15	99
MU03	Los Mayorales	Cuesta de Gos	583	516	8,95	5,77	-	88
MU04	Talayón	Ermita del Ramonete	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	1215	605	12,20	4,96	9	100
MU10	Morrón de Sierra Espuña (EVA-13)	Alhama de Murcia	1568	1383	26,03	5,31	14	258
		Cuestas del Marques	1568	1380	29,00	4,75	14	-
		Totana	1568	1330	26,30	5,06	14	260
MU11	Cabo Tiñoso	Campillo de Adentro	367	314	4,65	6,75	15	61
MU12	La Barquilla (La Alberquilla)	Caravaca de la Cruz	1093	458	8,20	5,58	20	125

NAVARRA (15)								
	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
NA01	Larrau	Otxagabia	1579	688	10,75	6,40	8	132
NA02	Otxondo-Gorramendi	Elizondo	1070	825	20,80	3,96	11	142
		Dantxarinea	1070	1006	21,00	4,79	11	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	549	459	13,20	3,47	11	129
		Lesaka	549	475	8,03	5,92	10	90
NA05	Piedra de San Martin	Isaba (Belagua)	1760	782	14,40	5,43	10	155
NA06	Paso Tapla	Otxagabia	1364	614	14,00	4,38	10	105
NA07	Lizárraga	Etxarri-Aranaz	1031	505	12,40	4,07	8	72
		Arbizu	1031	530	11,96	4,43	8	79
NA08	Etxauri	Etxauri	840	433	6,80	6,37	-	79
NA09	Bagordi-Arrateketa	Elizondo	681	478	5,90	8,10	20	140
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	Matamachos	Garde	1146	461	11,90	3,88	11	83
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 (21)									
	Isla	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
PR01		Marao (Alto Do Espinho)	Amarante	1406	1324	37,60	3,52	18	229
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 Do Alvao	Vila Real	1075	650	9,00	7,22	12	130
			Ponte da Petisqueira	1075	725	10,10	7,17	-	-
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	933	911	11,30	8,10	18	268
			Ribeira Grande	933	906	12,20	7,40	18	221
PR15	Azores	Caldeira	Horta	898	892	18,47	4,82	11	192
PR16	Azores	Lagoa do Canario	Relva	760	677	11,88	5,60	10	124

24/12/2023

PR17	Madeira	Achada do Teixeira	Santana	1583	1202	10,81	11,11	23	550
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

ALICANTE (13)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
AT01	Coll de Rates-Tossal dels Diners	Parcent	928	656	9,90	6,63	21	156
		Es Buscarró – Sa Venta	928	546	8,45	6,46	21	136
AT02	La Carrasqueta	Xixona	1024	706	15,70	4,50	8	100
AT03	Font del Partegat	Beniardá	1030	622	7,22	8,60	20	179
AT04	Puerto de Confrides	Río Guadalest	966	735	20,40	3,60	11	114
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	685	620	5,20	11,92	24	282
AT11	Xorret de Catí	Castalla	1097	444	3,85	11,55	22	184
		Petrer	1097	627	13,40	4,68	18	123
AT12	Tudons	Orxeta/Sella	1026	888	20,30	4,37	11	142
AT13	La Garga	Sagra	765	649	10,90	5,94	17	130
		Orba	765	612	9,90	6,16	17	123
		Sur	765	385	5,70	6,75	15	76

CASTELLÓN (18)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
CS01	Fredes	La Sénia	1156	775	18,73	4,14	12	118
CS02	Bel	Rossell	952	513	8,79	5,83	14	100

CS03	Desierto de Las Palmas- Monte Bartolo	Benicàssim	726	704	10,33	6,61	23	173
		La Magdalena	726	698	11,75	5,94	24	159
		CV-148	726	594	10,30	5,76	24	160
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	790	485	13,00	3,73	10	77
		Els Rosildos	790	365	5,50	6,64	16	74
CS06	Serratella	Torre d'en Domenech	844	567	15,20	3,73	11	92
CS07	Torre Miró	Herbés	1249	459	9,70	4,70	12	130
CS08	Mas de la Costa	Lucena de Cid	989	501	3,93	12,74	22	223
CS09	Xodos	Atzeneta del Maestrat	1104	772	16,90	4,20	13	124
CS10	Eslida-Puntal de l'Aljub	Eslida	949	624	8,75	7,13	17	160
		Xóvar	949	570	9,74	5,86	17	138
CS11	Remolcador	Figueroles	988	645	15,10	4,27	10	91
		Zucaina	988	453	8,70	5,21	10	73
		Ludiente	988	650	19,30	3,37	12	94
CS12	Puertomingalvo	Puente Río Carbó (Villahermosa)	1450	774	12,00	6,45	12	165
CS14	Collado de Íbola (antes Puerto Espadán)	Almedíjar	793	443	8,50	5,19	11	77
		Eslida	793	468	10,20	4,57	11	74
		Tales	793	553	15,10	3,66	10	89
CS15	Santa Águeda	Vallibona	1160	520	9,00	5,77	10	86
CS16	Ermita de Santa Lucía	Alcossebre	348	342	3,90	8,82	23	102
CS17	Mas del Moro (Salto del 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	549	13,30	4,13	14	112

VALENCIA (10)

	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
VA01	Montdúver	Gandía	830	768	14,21	5,61	23	230
		Simat de Valldigna	830	783	11,90	6,56	24	235
VA02	Alt del Pí	Náquera	716	479	10,30	4,65	18	117
		Torres Torres	716	494	10,60	4,66	18	114
VA03	Portixol- El Campello	Vallada	774	529	7,80	6,78	21	143
VA04	Coll de la Safor (L'Orxa)	Villalonga	556	459	7,16	6,41	23	120
VA05	Pico del Remedio	Chelva	998	518	7,80	6,64	14	120
VA06	Muela de Cortes	Cortes de Pallás	825	466	8,20	5,68	16	90
VA07	La Bellida	Alcublas	1266	1001	28,60	3,51	12	162
VA08	Collado Calderón	Ademuz	1306	597	23,40	2,55	14	136
VA09	Pico del Águila (Chirivilla)	Olocau	712	484	17,80	2,72	9	69
VA10	Alto del Garbí	Segart	596	504	9,20	5,48	22	135
		Estivella	596	486	5,45	8,92	16	142