

<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 (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