

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 (Pedrafitas)	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	1173	660	12,60	5,24	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
		San Román de Cervantes	1422	1043	22,36	4,66	18	235

20/03/2021

LU18	Sete Carballos - A Fiosa	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	885	753	11,92	6,32	22	254
LU22	Muradal – Lagoaseca	Cabaceira	1106	860	12,51	6,87	15	209