

| 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 | 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 | 10 | 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 | 21 | 149 |
| OU10 | Alto do Cepedelo | Embalse Viana do Bolo | 1400 | 755 | 17,30 | 4,36 | 17 | 140 |
| OU11 | A Portela - A Moeda | Viloiira | 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 |