

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