

PORTUGAL (21)									
	Isla	Nombre	Vertiente	Altitud	Desnivel	Longitud	% medio	% max.	APM
PR01		Marao (Alto Do Espinho)	Amarante	1415	1265	36,50	3,50	18	-
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	947	937	10,00	9,40	12	-
PR15	Azores	Caldeira	Horta	1043	1033	16,00	6,50	9	192
PR16	Azores	Pico das Eguas	Ponta Delgada	974	964	15,00	6,40	9	174
PR17	Madeira	Achada do Teixeira	Santana	1581	1374	16,30	7,90	-	350

20/03/2021

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