

ALMERÍA (11)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---|--------------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| AM01 | Santillana | Ohanes | 1338 | 870 | 18,28 | 4,76 | 9 | 151 |
| AM02 | Padilla-Escúllar* | Abla | 2036 | 1221 | 27,05 | 4,50 | 10 | 208 |
| AM03 | Collado García | Olula del Río | 1246 | 790 | 24,00 | 3,29 | 8 | 171 |
| AM04 | Enix (P. Eólico) | El Parador de las Hortichuelas | 1019 | 961 | 16,30 | 5,89 | 10 | 177 |
| | | Vícar | 1019 | 926 | 17,40 | 5,32 | 11 | 174 |
| AM05 | Pico Colativí | Turrillas | 1387 | 928 | 19,10 | 4,86 | 17 | 172 |
| AM06 | Reul Alto | Macael | 1149 | 659 | 12,60 | 5,20 | 15 | 134 |
| AM07 | La Parra (antes Los Pérez) | Guainos Bajos Km. 382 | 513 | 504 | 4,44 | 11,35 | 18 | 205 |
| | | Guainos Bajos Km. 386 | 626 | 616 | 9,24 | 6,67 | 10 | 123 |
| AM08 | Calar Alto | Gérgal | 2162 | 1390 | 22,80 | 6,10 | 14 | 294 |
| | | Aulago | 2162 | 1427 | 30,50 | 4,68 | 14 | 253 |
| | | Tíjola | 2162 | 1507 | 32,78 | 4,60 | 17 | 333 |
| | | Serón | 2162 | 1308 | 30,30 | 4,31 | 14 | 240 |
| AM09 | Velefique - Tetica de Bacares | Velefique | 2078 | 1399 | 23,80 | 5,88 | 17 | 310 |
| AM10 | Cerro de la Mezquita (antes S ^a de la Cabrera) | Turre | 962 | 919 | 14,19 | 6,48 | 28 | 284 |
| | | La Carrasca | 962 | 884 | 12,95 | 6,82 | 28 | 280 |
| AM11 | Puerto de la Virgen | Albánchez | 1070 | 625 | 15,28 | 4,09 | 9 | 92 |

CÁDIZ (8)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|--|---------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| CD01 | Las Palomas | Grazalema | 1189 | 821 | 14,00 | 5,86 | 14 | 158 |
| | | Zahara de la Sierra | 1189 | 826 | 13,80 | 5,99 | 11 | 154 |
| CD02 | Sierra de la Plata (antes La Silla del Papa) | Ensenada de Bolonia | 414 | 403 | 7,42 | 5,43 | 18 | 85 |
| CD03 | Gáliz | Jimena de la Frontera | 435 | 349 | 8,70 | 4,00 | 8 | 53 |
| | | Alcalá de los Gazules | 435 | 336 | 17,00 | 2,00 | 15 | 77 |
| CD04 | Subida a Gibraltar | La Línea de la Concepción | 387 | 378 | 3,89 | 9,74 | 20 | 125 |
| CD06 | Pedro Ruiz | Ubrique | 904 | 585 | 15,37 | 3,80 | 14 | 100 |
| CD08 | El Boyar | El Bosque | 1105 | 845 | 15,84 | 5,30 | 12 | 157 |
| CD09 | Mojón de la Víbora / Peñón del Berrueco | Ubrique | 738 | 420 | 6,82 | 6,20 | 10 | 75 |
| CD10 | Pico Montero (EVA-11) | Sur | 888 | 594 | 12,42 | 4,80 | 11 | 87 |

CÓRDOBA (7)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---------------------------|----------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| CO01 | Santuario de Araceli | Lucena | 863 | 425 | 8,23 | 5,20 | 15 | 76 |
| CO02 | Artafi | Río Guadiato | 524 | 336 | 6,06 | 5,50 | 10 | 54 |
| CO03 | Virgen de la Sierra | Cabra | 1208 | 764 | 14,08 | 5,40 | 12 | 136 |
| CO05 | San Jerónimo- Las Ermitas | Medina Azahara | 571 | 450 | 14,15 | 3,20 | 12 | 104 |
| CO06 | Cueva de los murciélagos | Zuheros | 985 | 519 | 8,70 | 5,97 | 17 | 122 |
| CO07 | El Caballón | Río Cuzna | 726 | 454 | 6,39 | 7,10 | 14 | 97 |
| CO08 | El Jaramillo | Solerche | 825 | 341 | 4,45 | 7,70 | 19 | 84 |
| | | Los Juncas | 825 | 323 | 3,60 | 8,97 | 18 | 121 |

GRANADA (21)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---|-----------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| GR01 | Los Guájares | Guájar/Faragüit | 821 | 721 | 14,64 | 4,92 | 10 | 131 |
| GR02 | La Losa | Santiago de la Espada | 1766 | 551 | 14,54 | 3,79 | 10 | 93 |
| | | Río Raigadas (Sur) | 1766 | 521 | 9,64 | 5,40 | 13 | 90 |
| GR03 | La Alfaguara | Chaparral | 1438 | 772 | 16,70 | 4,62 | 14 | 147 |
| GR04 | El Purche | Monachil | 1495 | 755 | 12,20 | 6,19 | 15 | 200 |
| GR05 | Cumbres Verdes | La Zubia | 1195 | 449 | 5,00 | 8,98 | 13 | 132 |
| GR06 | Parapanda | Molino del Rey | 1196 | 595 | 11,68 | 5,10 | 12 | 108 |
| GR07 | Cáñar | Río Guadalfeo | 1165 | 856 | 12,33 | 6,90 | 18 | 194 |
| GR08 | Collado de los Poyos del Pescado (antes Mirador de la Cabra Montés) | Jete | 1276 | 1165 | 24,32 | 4,80 | 12 | 216 |
| GR09 | Capileira | Pampaneira | 1832 | 662 | 9,90 | 6,69 | 14 | 133 |
| GR10 | La Ragua | Cherín | 2041 | 1508 | 25,10 | 6,01 | 11 | 286 |
| | | La Calahorra | 2041 | 845 | 13,80 | 6,12 | 9 | 151 |
| GR11 | Padilla-Escúllar* | Caniles | 2036 | 1171 | 30,53 | 3,80 | 10 | 178 |
| GR12 | Peña Escrita | Torrecuevas | 1200 | 1150 | 13,90 | 8,27 | 27 | 462 |
| GR13 | Las Albuñuelas | Saleres | 873 | 360 | 9,85 | 3,65 | 15 | 98 |
| GR14 | Trevez | Órgiva | 1535 | 1213 | 35,90 | 3,38 | 9 | 223 |
| GR15 | Venta del Chaleco | Embalse de Beninar | 1318 | 957 | 22,60 | 4,23 | 11 | 181 |
| | | Jorairátar | 1318 | 803 | 21,87 | 3,70 | 11 | 154 |

| | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-------------------------------|------|------|-------|------|----|-----|
| GR16 | Jabalcón | Zújar | 1458 | 675 | 10,47 | 6,50 | 16 | 155 |
| GR17 | Haza de Lino | Rubite | 1302 | 1291 | 22,20 | 5,82 | 18 | 312 |
| | | Albuñol | 1302 | 1297 | 28,80 | 4,50 | 11 | 209 |
| | | Polopos | 1302 | 1289 | 18,43 | 7,00 | 20 | 274 |
| | | Órgiva/Puerto Camacho | 1302 | 980 | 19,04 | 5,14 | 10 | - |
| GR18 | Sierra Nevada - Pico Veleta | Güejar Sierra/Hotel del Duque | 3367 | 2557 | 43,10 | 5,93 | 14 | 549 |
| | | Güéjar Sierra/Haza Llanas | 3367 | 2557 | 40,40 | 6,32 | 21 | 546 |
| | | Pinos Genil (*) | 3367 | 2557 | 38,90 | 6,57 | 12 | 506 |
| GR19 | Portichuelo de Cástaras | Almegíjar | 1405 | 840 | 12,80 | 6,60 | 13 | 172 |
| GR20 | Collado Canseco | Torvizcón | 1358 | 793 | 19,22 | 4,10 | 21 | 173 |
| | | Albondón | 1358 | 1352 | 26,70 | 5,06 | 9 | 215 |
| GR21 | Collado Alguacil | Pinos Genil | 1891 | 1126 | 17,19 | 6,60 | 20 | 304 |

HUELVA (6)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-------------------------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| HL01 | San Cristóbal | Almonáster la Real | 888 | 488 | 8,30 | 5,86 | 18 | 142 |
| HL03 | Aracena | Fuente del Rey | 697 | 358 | 9,93 | 3,60 | 12 | 63 |
| HL04 | La Corte - Puerto Lucía | El Repilado | 707 | 291 | 6,50 | 4,40 | 11 | 63 |
| HL05 | Las Contiendas | Ribera del Chanza | 606 | 347 | 6,50 | 5,30 | 10 | 61 |
| HL06 | Sierra del Viento | Arroyo Montemayor | 802 | 395 | 12,87 | 3,00 | 11 | 66 |
| | | Rivera de Hinojales | 802 | 429 | 15,40 | 2,70 | 12 | 84 |
| | | Arroyo del Sillo | 802 | 546 | 26,51 | 2,00 | 12 | 126 |
| HL07 | Alájar | Sur | 842 | 265 | 3,69 | 7,11 | 12 | 56 |
| | | Linares de la Sierra | 842 | 331 | 7,14 | 4,50 | 15 | 82 |

JAÉN (16)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---------------------------------|------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| JA01 | Las Palomas | Cazorla | 1246 | 755 | 21,00 | 3,60 | 17 | 133 |
| | | Río Guadalquivir | 1246 | 444 | 7,40 | 6,00 | 9 | 75 |
| JA02 | Collado de la Traviesa (Pocico) | Mogón | 1386 | 955 | 27,75 | 3,40 | 15 | 215 |
| JA03 | El Yelmo | Cortijos Nuevos | 1801 | 1056 | 15,72 | 6,71 | 15 | 255 |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|------------------------|------|------|-------|------|----|-----|
| JA04 | La Martina (Collados de Frailes) | Castillo de Locubin | 1323 | 684 | 17,65 | 3,90 | 11 | 115 |
| | | Charilla | 1323 | 438 | 7,77 | 5,60 | 21 | 157 |
| JA05 | Puerto de Tíscar | Quesada | 1167 | 598 | 11,20 | 5,30 | 8 | 91 |
| | | Huesa/Belerda | 1167 | 740 | 20,45 | 3,60 | 18 | 157 |
| JA06 | Castillo de Santa Catalina | Jaén | 805 | 290 | 6,00 | 4,83 | 15 | 45 |
| JA07 | Collado Agua de los Perros | Charco del Aceite | 1225 | 687 | 11,00 | 6,25 | 15 | 166 |
| JA08 | Las Coberteras | Embalse de Quiebrajano | 1252 | 682 | 12,81 | 5,30 | 15 | 128 |
| | | Valdepeñas de Jaén | 1252 | 330 | 5,00 | 6,60 | 16 | 78 |
| JA09 | Albánchez | Río Cuadros | 1160 | 688 | 16,17 | 4,30 | 10 | 114 |
| | | Garcíez | 1160 | 737 | 19,00 | 3,90 | - | 117 |
| JA10 | Iznatoraf | Mogón | 1036 | 599 | 14,30 | 4,19 | 10 | 94 |
| | | Puente Ortega | 1036 | 533 | 16,30 | 3,27 | 10 | 94 |
| JA11 | La Pandera | Los Villares | 1839 | 1254 | 24,05 | 5,20 | 18 | 296 |
| | | Valdepeñas de Jaén | 1839 | 934 | 12,66 | 7,37 | 17 | 251 |
| JA12 | Ahillos (Puerto de Villarbajo) | Casillas de Martos | 990 | 488 | 11,00 | 4,44 | 10 | 76 |
| JA13 | Allanada del Santo | La Guardia de Jaén | 998 | 521 | 5,45 | 9,60 | 21 | 182 |
| JA14 | Despiernacaballos | La Toba | 1579 | 628 | 11,73 | 5,40 | 18 | 132 |
| JA15 | Puerto de Pontones | Hornos el Viejo | 1605 | 876 | 24,70 | 3,60 | 15 | 222 |
| JA16 | Alto de Marchena | Juntas de Miller | 1354 | 635 | 9,73 | 6,50 | 19 | 150 |

MÁLAGA (17)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|--|----------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| ML01 | Ojén - Refugio Juanar | Marbella/Ojén | 789 | 768 | 18,66 | 4,12 | 11 | 136 |
| ML02 | Ermита de las Tres Cruces | Estación de Cártama | 610 | 577 | 10,00 | 5,77 | 17 | 129 |
| ML03 | Encinas Borrachas | Jimera de Líbar | 1006 | 614 | 14,20 | 4,30 | 8 | 111 |
| | | Río Genal/Faraján | 1074 | 709 | 14,16 | 5,00 | 22 | 154 |
| ML04 | Puerto del Sol | Periana (Sur) | 1085 | 880 | 19,04 | 4,60 | 12 | 162 |
| ML05 | El Viento | El Burgo | 1073 | 509 | 13,45 | 3,80 | 12 | 108 |
| ML06 | Puerto de los Pinos- Llano de las Cruces | Estación de Colmenar | 700 | 483 | 18,09 | 2,70 | 12 | 135 |
| ML08 | El Espino (antenas) | Gaucín | 883 | 794 | 13,93 | 5,71 | 21 | 170 |
| | | Río Guadiaro | 883 | 533 | 9,60 | 5,55 | 21 | 80 |
| | | Algatocín | 883 | 652 | 10,25 | 6,40 | 21 | 136 |

20/03/2021

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------|-----------------------------|------|------|-------|------|----|-----|
| ML09 | Torcal de Antequera | Villanueva de la Concepción | 1223 | 805 | 10,88 | 7,40 | 15 | 208 |
| | | Antequera | 1223 | 713 | 15,52 | 4,30 | 17 | 158 |
| ML10 | El León | Málaga | 940 | 905 | 16,30 | 5,55 | 10 | 153 |
| | | Olías | 940 | 921 | 20,40 | 4,51 | 15 | 182 |
| | | Totalán | 940 | 930 | 23,10 | 4,02 | - | - |
| ML11 | Las Mesas de Villaverde | Desfiladero de los Gaitanes | 605 | 403 | 7,31 | 5,50 | 15 | 89 |
| ML12 | Loma de las Cuadrillas | Río de la Miel | 724 | 677 | 11,10 | 6,10 | 19 | 163 |
| ML13 | El Madroño | Río Genal/Pujerra | 1056 | 550 | 19,54 | 2,80 | 17 | 129 |
| | | San Pedro de Alcántara | 1056 | 1000 | 21,20 | 4,72 | 10 | 151 |
| ML14 | Boquete de Zafarraya | Puente de D. Manuel | 919 | 714 | 12,13 | 5,90 | 11 | 120 |
| ML15 | Cerro del Moro | Benalmádena | 952 | 933 | 14,20 | 6,57 | 13 | 266 |
| | | Fuengirola | 952 | 945 | 14,50 | 6,60 | 15 | 251 |
| ML16 | La Mina (El Chiquín) | Río de la Cueva | 795 | 562 | 7,30 | 7,83 | 16 | 167 |
| ML17 | Peñas Blancas - Los Reales | Estepona | 1278 | 1276 | 20,20 | 6,61 | 14 | 300 |
| | | Jubrique | 1278 | 1043 | 27,00 | 3,80 | 17 | 212 |
| ML18 | Santopitar | Comares | 1010 | 857 | 16,00 | 5,30 | 19 | 216 |

SEVILLA (4)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-----------------------------|-------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| SV01 | El Robledo - Cerro Negrillo | Constantina | 854 | 352 | 10,22 | 3,40 | 13 | 50 |
| SV02 | Los Melonares | Río Viar | 324 | 275 | 4,96 | 5,50 | 9 | 46 |
| SV04 | Peñón de Algámitas | Algámitas | 776 | 401 | 7,03 | 5,70 | 23 | 100 |
| SV05 | Cerro Becerrero | Estepa | 844 | 609 | 12,67 | 4,80 | 17 | 145 |

| ANDORRA (12) | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| AN01 | Ordino-Arcalís | Ordino | 2232 | 930 | 17,40 | 5,30 | 15 | 177 |
| AN02 | Coll de la Gallina | Aixovall/Bixessarri | 1910 | 975 | 11,80 | 8,20 | 18 | 269 |
| | | Fontaneda | 1910 | 1019 | 12,05 | 8,50 | 18 | 290 |
| AN03 | Arinsal | Andorra la Vella | 1905 | 878 | 14,30 | 6,10 | 13 | 194 |
| AN04 | La Comella | Andorra la Vella | 1344 | 341 | 4,30 | 7,90 | 13 | 81 |
| AN05 | Cortals d'Encamp | Escaldes/Engordany | 2087 | 967 | 13,20 | 7,30 | 15 | 238 |
| AN06 | Llac d'Engolasters | Escaldes/Engordany | 1639 | 513 | 6,10 | 8,40 | 15 | 135 |
| AN07 | La Rabassa | Aixirivall | 2032 | 1122 | 17,80 | 6,30 | 14 | 243 |
| | | Juberri | 2032 | 1122 | 17,30 | 6,48 | 13 | 245 |
| AN08 | Coll d'Ordino | Ordino | 1980 | 676 | 9,80 | 6,90 | 12 | 135 |
| | | Canillo | 1980 | 450 | 8,90 | 5,10 | 10 | 87 |
| AN09 | Port d'Envalira | Andorra la Vella | 2408 | 1394 | 27,00 | 5,16 | 12 | 233 |
| AN10 | Os de Civis | Aixovall | 1724 | 730 | 9,50 | 7,70 | 17 | 192 |
| AN11 | Port de Cabús | Andorra la Vella | 2302 | 1285 | 23,80 | 5,39 | 12 | 243 |
| AN12 | Collada Beixalís | Andorra la Vella/Anyós | 1795 | 765 | 12,50 | 6,12 | 12 | 150 |
| | | Escaldes/Engordany | 1795 | 785 | 11,70 | 6,70 | 18 | 189 |

| HUESCA (16) | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------|------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| HU01 | Tella | Hospital de Tella | 1345 | 674 | 8,40 | 8,02 | 12 | 162 |
| HU02 | Presa de Llauset | Bono | 2193 | 1147 | 17,20 | 6,60 | 14 | 239 |
| HU03 | Serrablo | Boltaña | 1289 | 698 | 13,40 | 5,14 | 10 | 117 |
| HU04 | Fanlo | Cañón de Añisclo | 1373 | 783 | 23,30 | 3,36 | 12 | 119 |
| | | Sarvisé | 1373 | 515 | 11,15 | 4,62 | 14 | 111 |
| HU05 | Refugio de Lizara | Aragües del Puerto | 1505 | 616 | 12,13 | 5,08 | 11 | 112 |
| HU07 | San Juan de la Peña | Santa Cruz de la Serós | 1212 | 517 | 12,30 | 4,20 | 13 | 101 |
| HU08 | Refugio de Gabardito | Valle de Hecho | 1388 | 474 | 6,80 | 6,97 | 13 | 97 |
| HU09 | Serveto | A-2609 - Sin | 1320 | 430 | 5,10 | 8,43 | 16 | 124 |
| HU10 | Túnel de Manzanera | Nueno | 1267 | 565 | 12,20 | 4,63 | 10 | - |
| | | Belsué | 1267 | 320 | 4,70 | 6,80 | 10 | - |
| HU11 | La Besurta (La Renclusa) | Benasque | 1915 | 775 | 15,40 | 5,03 | 14 | 129 |
| HU12 | Cotefablo | Biescas | 1423 | 553 | 13,80 | 4,01 | 10 | 106 |
| | | Broto | 1423 | 518 | 12,75 | 4,06 | 10 | 92 |
| HU13 | Cerler - El Ampriú | Benasque | 1912 | 770 | 13,72 | 5,61 | 14 | 166 |
| HU14 | Portalet | Biescas | 1794 | 929 | 27,20 | 3,42 | 10 | 152 |
| HU15 | Somport | Villanúa | 1632 | 682 | 16,20 | 4,21 | 10 | 118 |
| HU16 | Baños de Panticosa | Panticosa | 1643 | 523 | 10,70 | 4,88 | 12 | 100 |
| HU17 | Bestué | Escalona | 1237 | 635 | 12,20 | 5,20 | 14 | 129 |

| TERUEL (14) | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| TE01 | Peñarroya – Estación de Valdelinares | Virgen de la Vega | 1962 | 582 | 8,90 | 6,48 | 12 | 119 |
| | | Linares de Mora | 1962 | 729 | 22,60 | 3,23 | 14 | 121 |
| TE02 | Pico del Buitre | Arcos de las Salinas | 1956 | 900 | 11,95 | 7,53 | 16 | 241 |
| TE03 | Javalambre | La Puebla Valverde | 1857 | 740 | 22,20 | 3,33 | 10 | 119 |
| | | Valacloche/Collado Gavilán | 1857 | 882 | 24,00 | 3,67 | 12 | 134 |
| | | Valacloche/El Ramblar | 1857 | 882 | 22,50 | 3,92 | 12 | 138 |

| | | | | | | | | |
|------|---|----------------------|------|-----|-------|------|----|-----|
| TE04 | Nuestra Señora de Tremedal | Orihuela de Tremedal | 1760 | 335 | 4,90 | 6,84 | 13 | 68 |
| TE06 | Los Degollaos (Collado Frío) | Puente río Guadalope | 1261 | 426 | 8,20 | 5,20 | 12 | 76 |
| TE07 | Fuente de Rubielos | Olba | 1004 | 390 | 7,20 | 5,40 | 11 | 70 |
| TE08 | Majalinos | Aliaga | 1450 | 474 | 12,20 | 3,88 | 10 | 80 |
| | | Ejulve | 1450 | 376 | 7,00 | 5,37 | 9 | 61 |
| TE09 | Cuarto Pelado | Puente río Pitarque | 1657 | 792 | 26,10 | 3,03 | 12 | 138 |
| TE10 | Collado Calderón | Arroyo de las Dueñas | 1306 | 416 | 7,00 | 5,94 | 9 | 69 |
| TE11 | San Just | Rio Martin | 1408 | 524 | 12,00 | 4,30 | 9 | 85 |
| TE12 | El Portillo | Villar del Cobo | 1774 | 350 | 10,46 | 3,35 | 15 | 68 |
| TE13 | Cabigordo | Teruel | 1600 | 720 | 18,00 | 4,00 | 10 | 84 |
| TE14 | San Cristóbal | Puente río Pitarque | 1482 | 617 | 8,90 | 6,93 | 19 | 172 |
| TE15 | Tarrascón de Peñacerrada (Puerto de Fortanete) | Fortanete | 1812 | 464 | 6,40 | 7,25 | 16 | 116 |

ZARAGOZA (9)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|------------------------------|-------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| ZA01 | Used | Murero | 1208 | 507 | 13,25 | 3,83 | 11 | 75 |
| ZA02 | Beratón | Purujosa | 1395 | 440 | 8,10 | 5,43 | 10 | 74 |
| ZA03 | Codos- Valdemadera | Cariñena | 1275 | 685 | 14,37 | 4,80 | 18 | 158 |
| | | Codos | 1275 | 525 | 8,50 | 6,20 | 18 | 128 |
| ZA04 | Viver de la Sierra | Morés | 908 | 466 | 9,28 | 5,00 | 11 | 77 |
| ZA05 | Moncayo | Tarazona | 1565 | 1085 | 24,40 | 4,45 | 10 | 152 |
| | | Vozmediano | 1565 | 730 | 16,50 | 4,44 | 12 | ? |
| | | Monast. Veruela | 1565 | 906 | 24,60 | 3,68 | - | 135 |
| ZA06 | Puerto de Sos | Sangüesa | 847 | 330 | 7,70 | 4,29 | 8 | 47 |
| ZA07 | Cubel | Morata de Jiloca | 1193 | 581 | 20,80 | 2,79 | - | 110 |
| ZA09 | Balconchán | Daroca | 1185 | 430 | 9,20 | 4,70 | 10 | 75 |
| ZA10 | Santurario Virgen de Herrera | Herrera de los Navarros | 1342 | 481 | 8,20 | 5,90 | 16 | 90 |

| ASTURIAS (37) | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| ASRG | Pico Aguión | Castañedo/Lavio | 923 | 728 | 14,50 | 5,02 | 18 | 180 |
| AS01 | Ventana | San Martín de Teverga | 1587 | 1137 | 19,90 | 5,71 | 10 | 224 |
| AS02 | Amieva | Precendi/Sames | 802 | 658 | 7,80 | 8,43 | 22 | 245 |
| AS03 | Connio | Cecos | 1315 | 1024 | 19,39 | 5,28 | 10 | 187 |
| | | Ventanueva/Moal | 1315 | 787 | 13,00 | 6,05 | 10 | 157 |
| AS04 | Casielles | N-625 Puente la Huera | 808 | 474 | 3,84 | 12,33 | 21 | 209 |
| AS05 | Jitu de Escarandi (Collado Barreda) | Poncebos | 1316 | 1105 | 14,95 | 7,39 | 20 | 289 |
| AS06 | San Lorenzo | La Plaza (Teverga) | 1349 | 899 | 11,20 | 8,03 | 15 | 267 |
| | | La Riera (Somiedo) | 1349 | 853 | 10,10 | 8,45 | 16 | 268 |
| AS07 | Lagos de Covadonga | As-114 | 1124 | 962 | 13,90 | 6,92 | 15 | 268 |
| AS08 | Pajares-Cuitu Negro | Campomanes | 1843 | 1466 | 25,43 | 5,77 | 24 | 394 |
| AS09 | Pozo de las Mujeres Muertas/Valvaler | San Antolín de Ibias | 1132 | 847 | 17,02 | 4,80 | 13 | 215 |
| | | S. Martín de Valledor | 1132 | 837 | 15,00 | 5,58 | 16 | 203 |
| | | Monasterio de Coto | 1132 | 516 | 7,40 | 6,97 | 14 | - |
| AS10 | Tarna / Las Señales | La Foz | 1627 | 949 | 18,20 | 5,20 | 10 | 156 |
| AS11 | La Cobertoria / Gamoniteiro | Pola de Lena | 1764 | 1432 | 14,80 | 9,67 | 17 | 472 |
| | | Sta. Marina / Llanuces | 1764 | 1281 | 15,50 | 8,26 | - | - |
| AS12 | Valle de Lago/L'Outeiro | Pola de Somiedo | 1206 | 499 | 8,20 | 6,09 | 18 | 137 |
| AS13 | Somiedo | La Riera | 1503 | 996 | 19,80 | 5,03 | 10 | 178 |
| AS14 | Santuario del Acebo | Cangas del Narcea | 1170 | 777 | 10,00 | 7,77 | 17 | 214 |
| AS15 | Cruz de Linares | Proaza | 845 | 637 | 7,10 | 8,97 | 18 | 196 |
| | | San Andrés | 845 | 715 | 8,20 | 8,71 | 18 | 211 |
| AS16 | Pelliceira | Cecos | 1157 | 866 | 11,10 | 7,80 | 16 | 299 |
| AS17 | Angliru | La Vega (Riosa) | 1570 | 1265 | 12,60 | 10,04 | 23 | 515 |
| | | Santa Eulalia | 1570 | 1403 | 17,70 | 7,93 | 23 | 516 |
| AS18 | Collada Llómene | Puente Vidosa | 998 | 705 | 7,58 | 9,30 | 14 | 212 |
| | | Beleño | 998 | 625 | 8,30 | 7,00 | 13 | 145 |
| AS19 | San Isidro (Estación Invernal) | Felechosa | 1681 | 1022 | 18,07 | 5,66 | 11 | 194 |

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-----------------------------|-------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| AS20 | Collada de Arnicio | Puente Miera | 908 | 612 | 11,00 | 5,65 | 10 | 115 |
| AS21 | Peñas del Viento | Argatón | 723 | 626 | 6,88 | 9,10 | 17 | 183 |
| | | Rondiella | 723 | 643 | 7,30 | 8,80 | 20 | 193 |
| AS22 | Marabio | San Pedro | 1052 | 910 | 19,40 | 4,69 | 18 | 217 |
| | | Villamayor | 1083 | 620 | 8,70 | 7,12 | 21 | 166 |
| | | Prado | 1052 | 620 | 11,90 | 5,21 | 16 | 169 |
| AS23 | La Cubilla | Campomanes | 1683 | 1293 | 28,10 | 4,60 | 11 | 229 |
| AS24 | El Fito | Loroñe | 578 | 563 | 7,11 | 7,92 | 12 | 150 |
| | | Arriondas | 578 | 547 | 9,74 | 5,62 | 10 | 104 |
| AS25 | Bustellán | Ayones (Cruce N634) | 1012 | 933 | 13,00 | 7,17 | 26 | ? |
| AS26 | Leitariegos | Sonande | 1526 | 834 | 14,40 | 5,79 | 15 | 169 |
| | | Cangas del Narcea/Bimeda | 1526 | 1030 | 23,00 | 4,47 | 8 | 148 |
| AS29 | La Marta | Puente Polea/Villayón | 1115 | 1025 | 25,03 | 4,10 | 17 | 379 |
| AS30 | La Farrapona | Somiedo (Embalse de la Malva) | 1708 | 1079 | 18,70 | 5,76 | 13 | 240 |
| AS31 | Banduxu | Cruce As-228 (Proacina) | 804 | 601 | 7,40 | 8,10 | 17 | 198 |
| AS32 | La Bobia | Vegadeo | 1095 | 1088 | 26,70 | 4,07 | - | 228 |
| | | Taramundi | 1095 | 843 | 22,90 | 3,68 | - | - |
| | | Meredo/Molejón | 1095 | 994 | 13,50 | 7,47 | - | 268 |
| | | Puente Urubio/Doiras | 1095 | 980 | 21,00 | 4,90 | - | 181 |
| | | Soutelo | 1095 | 843 | 10,47 | 8,05 | 20 | 311 |
| AS33 | Siero | Carballo | 1143 | 653 | 6,80 | 9,60 | 20 | 285 |
| AS34 | Ermita del Alba | Bárzana | 1196 | 762 | 6,75 | 11,29 | 26 | 294 |
| AS35 | Cotobello | Piñeres | 1198 | 835 | 10,05 | 8,31 | 12 | 212 |
| AS36 | Valdeferreiros | Río Navia | 927 | 653 | 7,53 | 8,67 | 20 | 213 |
| AS37 | Collada Trespandiu | Oceño/cruce AS114 | 755 | 620 | 6,70 | 9,25 | 21 | 200 |
| AS38 | Collado Taranes | Taranes | 1108 | 726 | 5,95 | 12,20 | 32 | 412 |
| AS39 | Alto Venta de la Corredoria | Belmonte/cruce Ondes | 894 | 639 | 7,42 | 8,61 | 16 | 175 |

| ISLAS BALEARES (12) | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|---|---------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Isla | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| IB01 | Menorca | Monte Toro | Es Mercadal | 315 | 260 | 3,00 | 8,66 | 11 | 71 |
| IB02 | Mallorca | Santuari de Cura (Puig de Randa) | Randa | 534 | 298 | 5,54 | 5,30 | 10 | 47 |
| | | | Llucmajor | 534 | 378 | 6,50 | 5,81 | - | - |
| IB04 | Mallorca | Coll de Claret (antes Valldemossa) | Port de Valldemossa | 499 | 497 | 9,75 | 5,10 | 14 | 98 |
| | | | Port des Canonge | 499 | 479 | 9,20 | 5,21 | 14 | 84 |
| IB05 | Mallorca | Puig de Tomir- Femenía | Pollença | 540 | 424 | 8,00 | 5,30 | ? | ? |
| IB06 | Mallorca | Sa Fita des Ram (Sobremunt) | Puigpunyent | 686 | 582 | 7,25 | 8,03 | 21 | 209 |
| IB07 | Mallorca | Mirador d'es Colomer- Sa Talaia d'Albercutx | Port de Pollença | 350 | 340 | 5,35 | 6,36 | 10 | 76 |
| IB08 | Mallorca | Puig Major | Sóller | 871 | 854 | 14,50 | 5,90 | 9 | 148 |
| IB09 | Mallorca | Coll dels Reis - Sa Calobra | Sa Calobra | 722 | 706 | 10,16 | 6,95 | 12 | 143 |
| IB10 | Mallorca | Santuari Sant Salvador | Felanitx | 486 | 346 | 5,40 | 6,40 | 10 | 81 |
| IB12 | Mallorca | Coll de Sóller | Sóller | 497 | 473 | 8,92 | 5,30 | 10 | 69 |
| | | | Bunyola | 497 | 308 | 6,80 | 4,50 | 10 | 43 |
| IB13 | Mallorca | Coll d'Honor | Bunyola | 557 | 389 | 7,14 | 5,44 | 10 | 63 |
| IB14 | Mallorca | Galilea | Capdellà | 400 | 270 | 4,70 | 5,74 | 8 | 45 |

| LAS PALMAS (10) | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|---|-------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| | Isla | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| LP01 | Gran Canaria | Hoya de la Vieja | San Nicolás/Carrizal | 1405 | 1370 | 24,00 | 5,70 | 19 | 419 |
| LP02 | Lanzarote | Peñas del Chache | Arrieta | 631 | 613 | 12,00 | 5,10 | 13 | - |
| | | | Tabayesco | 631 | 617 | 11,27 | 5,47 | 13 | - |
| LP03 | Gran Canaria | Guayadeque | Agüimes | 982 | 942 | 15,90 | 5,93 | 18 | 240 |
| LP04 | Gran Canaria | Cruz de Tejeda | Arucas | 1520 | 1498 | 26,90 | 5,70 | 19 | 343 |
| | | | Santa Brígida | 1520 | | | | | |
| | | | Ayala | 1520 | | | | | |
| | | | Tamaraceite | 1520 | | | | | |
| LP05 | Gran Canaria | Taidía | Cruce de la Sardina | 1135 | 1075 | 28,40 | 3,79 | 17 | 210 |
| LP06 | Gran Canaria | Pico de las Nieves | Carrizal | 1940 | 1937 | 28,80 | 6,73 | 21 | 481 |
| | | | Telde/Lomo Magullo | 1940 | | | | | |
| | | | Telde/Vega de San Mateo | 1940 | | | | | |
| | | | Ayacata | 1940 | 600 | 11,70 | 5,13 | 12 | 139 |
| | | | Tejeda | 1940 | 860 | 14,40 | 5,97 | 12 | 239 |
| LP07 | Gran Canaria | Los Moriscos | Sta. María de Guía | 1625 | 1442 | 23,50 | 6,10 | 18 | 413 |
| | | | Hoya Pineda | 1625 | 1425 | 29,30 | 4,86 | - | - |
| LP08 | Gran Canaria | Cruz de San Antonio | Mogán | 968 | 928 | 19,50 | 4,75 | 15 | 160 |
| | | | Barranquillo Andrés | 968 | 743 | 11,20 | 6,63 | 16 | - |
| LP09 | Fuerteventura | Mirador de Morro Velosa (antes de Betancuria) | Tuineje | 675 | 453 | 28,10 | 1,60 | 12 | 139 |
| | | | Llanos de la Concepción | 675 | 446 | 7,64 | 5,83 | - | - |
| | | | Antigua | 675 | 392 | 7,37 | 5,31 | - | - |
| LP10 | Gran Canaria | Pinar de Tamadaba | San Nicolás/Acusa | 1303 | 1230 | 30,06 | 4,10 | 17 | 236 |

| SANTA CRUZ (16) | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Isla | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| SC01 | La Palma | El Pilar | Los Cancajos-Los Llanitos | 1470 | 1445 | 20,00 | 7,23 | 12 | 335 |
| | | | Los Cancajos-San Antonio | 1470 | 1370 | 16,50 | 8,30 | - | - |
| SC02 | Tenerife | Ermita de San José (La Montañeta) | Tierra del Trigo | 1105 | 1100 | 13,50 | 8,15 | 25 | 406 |
| | | | Icod de los Vinos | 1105 | 1100 | 19,20 | 5,72 | 14 | 242 |
| SC03 | Tenerife | El Bailadero | Taganana | 730 | 725 | 10,00 | 7,25 | 16 | - |
| | | | San Andrés | 730 | 728 | 12,50 | 5,84 | - | - |
| SC04 | Tenerife | Teide | Santa Cruz | 2325 | 2308 | 63,70 | 3,62 | 12 | 474 |
| | | | Los Gigantes | 2325 | 2322 | 51,80 | 4,48 | 12 | 411 |
| | | | El Médano | 2325 | 2325 | 51,50 | 4,51 | 12 | 446 |
| | | | Puerto de la Cruz | 2325 | 2315 | 46,70 | 4,96 | 16 | 387 |
| SC05 | La Palma | Roque de los Muchachos | Garafía | 2400 | 2164 | 29,60 | 7,31 | 17 | 477 |
| | | | Santa Cruz de la Palma | 2400 | 2390 | 41,40 | 5,78 | 17 | 518 |
| SC06 | Tenerife | Pico del Inglés | La Laguna | 965 | 414 | 9,20 | 4,50 | - | 66 |
| SC07 | Tenerife | Puerto de Erjos | Garachico | 1111 | 1080 | 20,10 | 5,37 | 13 | 173 |
| | | | Los Gigantes (Sur) | 1111 | 1106 | 18,10 | 6,11 | 10 | 194 |
| SC08 | El Hierro | La Fileba | Frontera | 1336 | 1326 | 22,40 | 5,92 | 12 | 245 |
| | | | Puerto de La Estaca | 1330 | 1310 | 23,90 | 5,48 | - | - |
| SC09 | La Gomera | Garajonay | San Sebastián de la Gomera | 1487 | 1482 | 25,40 | 5,83 | 11 | - |
| SC10 | La Palma | La Cumbrecita | Santa Cruz de la Palma | 1309 | 1298 | 28,70 | 4,52 | 16 | 274 |
| | | | Barranco de las Angustias | 1309 | 1208 | 18,20 | 6,64 | - | - |
| SC11 | Tenerife | Cruz de Hilda- Masca | Buenavista del Norte | 1060 | 932 | 20,72 | 4,50 | 19 | 308 |
| SC12 | Tenerife | Teno Alto | El Palmar | 861 | 334 | 3,90 | 8,56 | 17 | 94 |
| SC13 | Tenerife | Chanajiga | Realejo Alto | 1186 | 1151 | 9,56 | 12,00 | 25 | 651 |
| SC14 | Tenerife | Taucho | El Puertito | 1104 | 1099 | 13,74 | 8,00 | 16 | 308 |
| | | | La Caleta | 1104 | 1096 | 12,44 | 8,80 | 18 | 364 |

20/03/2021

| | | | | | | | | | |
|------|-----------|-----------------------|----------------------|------|------|-------|-------|----|-----|
| SC15 | Tenerife | Tijoco Alto | Ricasa/La Concepción | 1053 | 965 | 12,20 | 7,90 | 15 | 291 |
| | | | Ricasa/Era Alta | 1053 | 965 | 8,90 | 10,80 | 19 | 379 |
| SC16 | La Gomera | Alto de Apartacaminos | Valle Gran Rey | 1033 | 1026 | 15,84 | 6,40 | 14 | 235 |
| | | | Playa Vallehermoso | 1033 | 1004 | 14,55 | 6,90 | 13 | 213 |
| | | | Playa Alojera | 1033 | 993 | 14,22 | 7,00 | 14 | 222 |

CANTABRIA (19)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|------------------------------|-------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| CA01 | Peña Cabarga | Heras | 569 | 543 | 5,90 | 9,20 | 18 | 177 |
| CA02 | Piedrasluengas | Puentenansa | 1354 | 1193 | 37,60 | 3,17 | 8 | 181 |
| | | Potes | 1354 | 1067 | 29,00 | 3,68 | 8 | 155 |
| CA03 | San Glorio-Collada de Llesba | Potes | 1677 | 1372 | 28,20 | 4,87 | 14 | 242 |
| CA04 | Palombera | Fresneda | 1260 | 936 | 21,85 | 4,28 | 9 | 146 |
| CA05 | Estacas de Trueba | Vega de Pas | 1166 | 793 | 14,20 | 5,58 | 8 | 133 |
| CA06 | Alisas | La Cavada | 674 | 614 | 12,60 | 4,87 | 7 | 109 |
| | | Arredondo | 674 | 513 | 8,90 | 5,76 | 10 | 89 |
| | | Bustablado | 674 | 503 | 10,50 | 4,44 | 22 | 112 |
| CA07 | Los Tornos | Ramales de la Victoria | 918 | 836 | 18,80 | 4,45 | 10 | 149 |
| | | Fresnedo | 918 | 738 | 13,40 | 5,51 | 10 | 127 |
| CA08 | Asón- La Sía | Arredondo | 1227 | 1089 | 20,60 | 5,29 | 13 | 218 |
| CA09 | La Estranguada | Coterillo | 681 | 485 | 5,45 | 8,90 | 21 | 206 |
| | | Lloreda/Eslés | 681 | 547 | 11,00 | 5,00 | 16 | 122 |
| | | Llerana/Alto de la Cruz | 681 | 485 | 7,84 | 6,18 | 19 | 115 |
| CA10 | La Braguía | Selaya | 720 | 480 | 8,20 | 5,85 | 8 | 86 |
| | | Vega de Pas | 720 | 360 | 6,20 | 5,81 | 7 | 60 |
| CA11 | Portillo de Lunada | Liérganes | 1320 | 1240 | 32,20 | 3,85 | 12 | 220 |
| CA12 | El Caracol | Selaya | 822 | 593 | 10,75 | 5,61 | 11 | 118 |
| | | San Roque de Riomiera | 822 | 392 | 6,50 | 6,03 | - | 79 |
| CA13 | Salto de la Cabra | La Hermida | 1116 | 1011 | 10,30 | 9,80 | 16 | 346 |
| CA14 | El Escudo | Los Pandos | 1011 | 638 | 7,60 | 8,40 | 15 | 189 |
| CA15 | Alto Campoo-Fuente del Chivo | Espinilla | 1982 | 1052 | 21,25 | 4,95 | 16 | 191 |
| CA16 | Collado de Hoz | La Hermida | 657 | 552 | 10,45 | 5,28 | 13 | 102 |
| | | Sobrelapeña | 657 | 424 | 7,72 | 5,49 | 13 | 75 |
| CA17 | El Soplao | La Florida | 530 | 474 | 10,88 | 4,36 | 13 | 98 |
| | | Rábago | 530 | 444 | 7,00 | 6,34 | 16 | 96 |

20/03/2021

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------|--------------------|-----|-----|------|-------|----|-----|
| CA18 | Collao Espina–Los Machucos | Bustablado | 919 | 688 | 8,87 | 7,76 | 27 | 227 |
| | | La Pedrosa | 919 | 560 | 5,21 | 10,75 | 21 | 215 |
| CA19 | Collada de Brenes | Villasuso de Cieza | 761 | 541 | 6,25 | 8,66 | 16 | 149 |
| | | Los Llares | 761 | 514 | 7,90 | 6,51 | 11 | 101 |

ALBACETE (10)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---------------------------|--------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| AB01 | Las Quebradas | Río Tus | 1120 | 492 | 8,03 | 6,12 | 13 | 100 |
| AB02 | El Barrancazo | Vianos | 1430 | 561 | 19,70 | 2,84 | 11 | 110 |
| AB03 | El Bellotar | Villaverde de Guadalimar | 1251 | 466 | 8,60 | 5,42 | 9 | 85 |
| AB04 | La Borriqueta | Graya | 1373 | 755 | 10,64 | 7,10 | 16 | 174 |
| AB05 | El Lastonar – Los Picones | Juntas de Miller | 1284 | 542 | 8,61 | 6,70 | - | 117 |
| AB06 | Loma de la Albarda | CM-3216 (Sur) | 1333 | 397 | 8,15 | 4,87 | 11 | 67 |
| AB07 | Monte Ardal | Yeste | 1423 | 815 | 14,40 | 5,66 | 11 | 163 |
| | | Boche | 1423 | 803 | 15,80 | 5,10 | - | 171 |
| AB08 | Las Cruceillas | CM-412 | 1482 | 479 | 8,00 | 5,99 | 9 | 83 |
| AB09 | El Arenal | Villaverde de Guadalimar | 1135 | 350 | 8,80 | 4,00 | 10 | 85 |
| AB10 | Los Chorreones | Río Segura | 950 | 300 | 3,10 | 9,68 | 20 | 95 |

CIUDAD REAL (7)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-----------------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| CR01 | Collado Pisa | Garganta del Montoro | 1016 | 576 | 17,40 | 3,31 | 10 | 112 |
| CR02 | El Calero | Presa de Montoro | 970 | 420 | 12,15 | 3,62 | 12 | 83 |
| CR03 | Navajo (Repetidor TV) | CR-1342 | 890 | 260 | 4,50 | 5,78 | 15 | 64 |
| CR04 | El Rocino | Río Guadiana | 806 | 350 | 6,25 | 5,65 | 12 | 69 |
| CR05 | Los Rehoyos | Río Robledillo | 993 | 501 | 9,10 | 5,51 | 9 | 80 |
| CR06 | Madrona | Río Robledillo | 957 | 467 | 7,50 | 6,23 | 10 | 84 |
| CR07 | Los Santos | Villarrubia de los Ojos | 960 | 323 | 8,00 | 4,04 | 10 | 48 |

| CUENCA (10) | | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|--------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| CU01 | Ciudad Encantada | Villalba de la Sierra | 1410 | 438 | 13,32 | 3,29 | 10 | 69 |
| | | Valdecabras | 1410 | 488 | 17,12 | 2,85 | 10 | 73 |
| CU02 | Cabeza de Hoyo | Villar del Humo | 1295 | 446 | 13,56 | 3,29 | 10 | 80 |
| CU03 | Collado de las Vigas | La Olmeda | 1073 | 418 | 7,60 | 5,50 | 12 | 69 |
| CU04 | Cerro del Socorro | Cuenca | 1152 | 231 | 10,04 | 2,30 | 17 | 43 |
| CU05 | Cerro de San Cristobal | Puente de la Trinidad | 1180 | 268 | 4,00 | 6,70 | 14 | 57 |
| | | Casas Colgadas | 1180 | 261 | 3,68 | 7,09 | 20 | 65 |
| CU06 | La Vega/Serracin | Aula de la Naturaleza | 1610 | 531 | 18,70 | 2,84 | 10 | 106 |
| CU07 | Las Majadas | Villalba de la Sierra | 1463 | 478 | 11,00 | 4,35 | 11 | 73 |
| CU08 | El Cubillo/El Portillo | Tragacete | 1774 | 524 | 16,00 | 3,15 | 12 | 144 |
| CU09 | El Pozuelo | Alcantud | 1241 | 398 | 6,64 | 6,00 | 13 | 83 |
| CU10 | Belvalle | Peralejos de las Truchas | 1596 | 456 | 7,10 | 6,42 | 15 | 104 |
| | | Puente de Vadillos | 1596 | 652 | 25,00 | 2,61 | 15 | 111 |

| GUADALAJARA (7) | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| GU01 | La Quesera* | Majaelrayo | 1749 | 616 | 27,32 | 2,26 | 15 | 160 |
| GU03 | Alto Rey | Villares de Jadraque | 1765 | 795 | 17,00 | 4,68 | 12 | 168 |
| | | Las Navas de Jadraque | 1765 | 687 | 11,35 | 6,05 | 12 | 145 |
| GU04 | Peñalba | Corralejo | 1514 | 520 | 9,60 | 5,47 | 15 | 133 |
| | | La Hiruela | 1514 | 383 | 9,60 | 4,00 | - | - |
| GU05 | Valfermoso | Valle de Tajuña | 962 | 227 | 4,10 | 5,50 | 8 | 35 |
| GU06 | Taravilla | Puente Río Tajo | 1312 | 271 | 8,33 | 3,25 | 14 | 78 |
| GU08 | Campanario de Galve | Umbralejo/La Huerce | 1560 | 495 | 18,40 | 2,69 | 10 | 100 |
| GU09 | Almeriques | Poveda de la Sierra | 1414 | 381 | 8,00 | 4,76 | 11 | 68 |

| TOLEDO (3) | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| TO01 | Risco de las Paradas | Río Majadillas | 1154 | 405 | 9,14 | 4,43 | 10 | 60 |
| | | Navahermosa/Hontanar | 1154 | 416 | 12,30 | 3,38 | 12 | 68 |
| | | Navas de Estena | 1154 | 475 | 9,60 | 4,95 | 11 | 82 |
| TO02 | El Piélago | San Román de los Montes | 1223 | 799 | 19,20 | 4,20 | 14 | 145 |
| | | La Iglesiasuela | 1223 | 763 | 18,70 | 4,10 | - | 110 |
| | | Buenaventura | 1223 | 785 | 18,60 | 4,20 | - | 125 |
| TO03 | El Robledillo (Baños de la Guarra) | CM-4017 | 1205 | 445 | 9,50 | 4,68 | 12 | 84 |
| | | San Pablo de los Montes | 1205 | 454 | 10,00 | 4,54 | 15 | 90 |

ÁVILA (17)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-------------------------------|--------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| AV01 | Chía | Villafranca de la Sierra | 1663 | 598 | 11,80 | 5,04 | 12 | 104 |
| AV02 | Peña Negra | Piedrahita | 1920 | 871 | 14,72 | 5,92 | 11 | 149 |
| AV03 | Navalmoral | Burgohondo | 1514 | 679 | 15,60 | 4,35 | 9 | 97 |
| AV04 | Serranillos | Santa Cruz del Valle | 1571 | 1046 | 22,30 | 4,69 | 10 | 163 |
| | | Mombeltrán | 1571 | 1046 | 23,50 | 4,42 | 8 | - |
| | | Puente del Morisco | 1571 | 721 | 18,15 | 3,97 | 9 | 121 |
| AV05 | El Tremedal | Tremedal | 1637 | 596 | 11,04 | 5,40 | 13 | 108 |
| | | Becedas | 1637 | 549 | 9,30 | 5,90 | 8 | 97 |
| AV06 | Plataforma de Gredos | Navacepeda de Tormes | 1759 | 482 | 11,60 | 4,16 | 15 | 91 |
| AV07 | Nogal del Barranco | Arenas de San Pedro | 1100 | 600 | 8,70 | 6,90 | 12 | 131 |
| AV08 | Las Erillas | N-502 Navalsauz | 1642 | 387 | 6,10 | 6,34 | 18 | 97 |
| AV09 | El Pico | Mombeltrán | 1391 | 866 | 15,10 | 5,70 | 10 | 148 |
| AV10 | Mijares | Gavilanes | 1570 | 1081 | 22,20 | 4,87 | 11 | 162 |
| | | Río Alberche | 1570 | 737 | 15,00 | 4,88 | 8 | 97 |
| AV11 | La Centenera | Arenas de San Pedro | 1350 | 850 | 16,00 | 5,31 | 11 | 147 |
| AV12 | Pedro Bernardo | CL-501 | 1242 | 807 | 18,50 | 4,40 | 8 | 112 |
| | | Lanzahíta | 1242 | 801 | 16,90 | 4,73 | 16 | 133 |
| AV13 | Ermita de San Pedro - La Mesa | Puente del Morisco | 1682 | 820 | 15,10 | 5,40 | 20 | 196 |
| AV14 | La Erilla | Puente del Morisco | 1615 | 757 | 17,60 | 4,30 | 15 | 147 |
| AV15 | Arrebatacapas | Cebreros | 1225 | 439 | 10,80 | 5,06 | 9 | 73 |
| AV16 | El Mediano | Herradón de Pinares | 1380 | 368 | 4,00 | 9,20 | 21 | 109 |
| AV17 | Refugio de Mingo Fernando | Arenas de San Pedro | 1138 | 633 | 11,50 | 5,50 | 12 | 123 |

BURGOS (10)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|------------------|--------------------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| BU02 | Peña Angulo | Añes | 728 | 536 | 18,20 | 2,95 | 12 | 91 |
| BU03 | Lagunas de Neila | Villavelayo | 1878 | 939 | 19,70 | 4,77 | 17 | 246 |
| | | Quintanar de la Sierra (Carr. Vieja) | 1878 | 788 | 13,70 | 5,75 | 16 | 179 |
| | | Quintanar de la Sierra/El Collado | 1878 | 793 | 14,67 | 5,41 | 17 | 226 |
| | | Huerta de Arriba | 1878 | 678 | 16,20 | 4,18 | 17 | 171 |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------------------------|------|-----|-------|-------|----|-----|
| BU04 | La Mazorra | Valdenoceda | 1005 | 420 | 8,40 | 5,00 | 10 | 80 |
| BU05 | La Eme | Pesquera de Ebro | 1027 | 374 | 7,10 | 5,27 | 9 | 68 |
| BU06 | Altotero | Poza de la sal | 1093 | 470 | 8,40 | 5,59 | 11 | 83 |
| BU07 | Portillo del Busto | Frias | 1003 | 458 | 12,40 | 3,69 | 10 | 76 |
| BU08 | Portillo de Lunada | Las Machorras | 1320 | 502 | 10,50 | 4,78 | 7 | 88 |
| BU09 | Picón Blanco | Espinosa de los Monteros | 1512 | 772 | 8,50 | 9,10 | 17 | 233 |
| BU10 | La Sía | Las Machorras | 1227 | 422 | 7,24 | 5,83 | 11 | 75 |
| BU11 | Valle del Sol | Corta | 1481 | 265 | 2,53 | 10,60 | 22 | 107 |
| | | Larga | 1481 | 265 | 3,75 | 7,10 | 12 | 55 |

LEÓN (16)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---------------------------------|--------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| LE01 | Alto del Peñón* | Truchas | 1840 | 720 | 14,40 | 5,00 | 16 | 194 |
| LE02 | Foncebadón-Cruz de Ferro | Molinaseca | 1510 | 915 | 14,40 | 6,35 | 16 | 189 |
| | | Compludo | 1510 | 670 | 8,50 | 7,88 | 16 | 184 |
| LE03 | Las Gobernadas | Rio Cabrera | 1410 | 845 | 18,10 | 4,66 | 18 | 247 |
| LE04 | Sotillo de Cabrera | Pombriego | 976 | 540 | 6,70 | 8,00 | 24 | 160 |
| | | Castroquillame | 976 | 566 | 7,90 | 7,16 | 24 | ? |
| LE05 | Ancares* | Tejedo | 1670 | 710 | 8,05 | 8,82 | 17 | 251 |
| LE06 | Campo de las Danzas | Ponferrada | 1445 | 912 | 19,70 | 4,62 | 18 | 200 |
| LE07 | Piedrafita (El Sierro) | Benuza | 1309 | 819 | 9,80 | 8,36 | 20 | 231 |
| | | Sigüeya | 1309 | 744 | 9,45 | 7,87 | 19 | 209 |
| LE08 | Virgen del Valle | Rio Cabrera | 1035 | 485 | 5,60 | 8,66 | 17 | 132 |
| LE09 | O Cebreiro (repetidor) | Herrerias | 1405 | 735 | 9,60 | 7,65 | 16 | 185 |
| LE10 | Panderruedas | Caín | 1463 | 965 | 18,80 | 5,13 | 21 | 238 |
| | | Puente Vidosa (AS) | 1463 | 1180 | 29,80 | 3,96 | - | 179 |
| LE11 | Valporquero | Vegacervera | 1408 | 375 | 9,00 | 4,17 | 10 | 69 |
| LE12 | Fonte da Cova-Collada Trevinca* | La Baña | 1837 | 785 | 10,70 | 7,34 | 15 | 181 |

| | | | | | | | | |
|------|---|---------------------------|------|------|-------|------|----|-----|
| LE13 | El Morredero–Llano de las Ovejas | San Cristóbal de Valdueza | 1946 | 1436 | 33,00 | 4,35 | 15 | 378 |
| | | Peñalba de Santiago | 1946 | 1138 | 35,60 | 4,00 | 15 | 412 |
| | | Nogar | 1946 | 1138 | 18,60 | 6,12 | 13 | 261 |
| LE15 | Pandetrave | Caín | 1562 | 1077 | 19,00 | 5,66 | 21 | 274 |
| LE16 | Calello-Corral de los Lobos (antes Las Minas) | Matarrosa del Sil | 1164 | 442 | 4,90 | 9,00 | 17 | 151 |
| LE17 | Mirador de Orellán | Carucedo | 944 | 420 | 5,87 | 7,15 | 15 | 94 |

PALENCIA (3)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---------------------|-----------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| PA01 | Golobar | Salcedillo | 1800 | 874 | 19,80 | 4,50 | 13 | 165 |
| | | Barruelo de Santullán | 1800 | 780 | 13,80 | 5,41 | 13 | 138 |
| PA02 | Santuario del Brezo | Aviñante | 1425 | 264 | 3,68 | 7,19 | 15 | 62 |
| PA03 | La Varga | Ventanilla | 1414 | 376 | 9,50 | 4,00 | 10 | 57 |

SALAMANCA (9)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-----------------------------|---------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| SA01 | El Cerro | Río Ambroz | 1110 | 600 | 9,70 | 6,30 | - | 119 |
| SA02 | Saucelle | Presa | 655 | 503 | 9,00 | 5,59 | 14 | 93 |
| SA03 | El Travieso | Béjar | 1857 | 925 | 14,40 | 6,42 | 13 | - |
| SA04 | Aldeadávila | Presa | 722 | 507 | 8,50 | 6,00 | 16 | 101 |
| | | Playa del Rostro | 704 | 364 | 4,80 | 7,58 | 21 | 95 |
| SA05 | Lagunilla | Abadía | 940 | 464 | 8,00 | 5,70 | 17 | 109 |
| SA06 | Peña de Francia | El Cabaco | 1723 | 720 | 12,00 | 6,00 | 11 | 126 |
| | | Monsagro | 1723 | 769 | 16,28 | 4,72 | - | 118 |
| SA07 | El Portillo de las Batuecas | Las Mestas | 1252 | 810 | 14,90 | 5,44 | 10 | 153 |
| SA08 | La Covatilla | Béjar | 1962 | 1112 | 19,70 | 5,64 | 14 | 250 |
| SA09 | Mogarraz | La Regajera | 1031 | 464 | 9,90 | 4,70 | 9 | 70 |
| | | Las Casas del Conde | 1031 | 441 | 9,50 | 4,64 | 9 | 67 |

SEGOVIA (5)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|--------------------|--------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| SE01 | Navacerrada | La Pradera de Navalhorno | 1860 | 630 | 11,40 | 5,53 | 10 | 124 |
| SE03 | Navafría* | Navafría | 1778 | 570 | 10,85 | 5,25 | 10 | 92 |
| SE04 | La Quesera* | Riaza | 1749 | 542 | 13,50 | 4,01 | 10 | 99 |
| SE05 | Fuente de la Reina | Puente de la Cantina | 1643 | 314 | 4,20 | 7,47 | 15 | 85 |
| | | Valsaín | 1643 | 460 | 11,20 | 4,11 | 20 | 92 |
| SE06 | Navapelegrín | La Pradera de Navalhorno | 1713 | 521 | 6,50 | 8,02 | 19 | 161 |

SORIA (8)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-------------------------|-----------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| SO01 | Montenegro (Viniégras)* | Montenegro de Cameros | 1583 | 368 | 6,20 | 5,93 | 9 | 68 |
| SO02 | El Cargadero | Navaleno | 1330 | 235 | 10,20 | 2,30 | 11 | 54 |
| SO03 | Castroviejo | Duruelo de la Sierra | 1529 | 337 | 6,70 | 5,03 | 8 | 54 |
| SO04 | L. Negra de Urbión | Santa Inés | 1715 | 435 | 7,80 | 5,58 | 16 | 100 |
| SO06 | Cabeza Alta | Pinar Grande | 1405 | 265 | 5,15 | 5,15 | 14 | 42 |
| | | CL-117 | 1405 | 287 | 5,64 | 5,09 | 7 | 43 |
| SO07 | Alto Cruz | Deza | 1307 | 450 | 13,70 | 3,29 | 15 | 103 |
| SO08 | Piqueras* | Póveda de Soria | 1710 | 427 | 9,60 | 4,45 | - | 60 |
| SO09 | Santa Inés | Montenegro de Cameros | 1753 | 589 | 11,75 | 5,01 | 12 | 93 |
| | | Vinuesa | 1753 | 505 | 9,30 | 5,43 | 10 | 84 |

VALLADOLID (2)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|--------------------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| VD02 | Renedo | Renedo de Esgueva | 858 | 147 | 3,33 | 4,41 | 10 | 30 |
| VD03 | Alto de San Martín | Granja Muedra | 854 | 134 | 3,00 | 4,47 | 10 | 19 |
| | | S. Martín de Valvení | 854 | 119 | 2,65 | 4,49 | 10 | 20 |

| ZAMORA (7) | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| ZM01 | Alto de Fermoselle | Puente Río Tormes | 683 | 281 | 5,70 | 4,93 | 8 | 49 |
| ZM02 | Ladiairo-Marabón | Hermisende | 1335 | 542 | 14,92 | 3,63 | 21 | 187 |
| ZM03 | Laguna de los Peces | San Martín | 1727 | 721 | 15,50 | 4,65 | 16 | 106 |
| ZM04 | Peña Mira | Villarino de Manzanas | 1061 | 413 | 8,20 | 5,10 | 14 | 87 |
| ZM05 | Alto del Peñón* | Doney de la Requejada | 1840 | 791 | 10,70 | 7,39 | 13 | 200 |
| ZM06 | P. E. Padornelo | Requejo | 1745 | 780 | 19,00 | 4,10 | 14 | 129 |
| | | Lubián | 1745 | 765 | 21,16 | 3,62 | 17 | 130 |
| ZM07 | P. E. Hedroso-Aciberos | Lubián | 1679 | 688 | 9,97 | 6,90 | 17 | 183 |

| BARCELONA (19) | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|---------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| BA01 | Rasos de Peguera | Berga | 1892 | 1221 | 16,50 | 7,40 | 18 | 274 |
| BA02 | Santa Fe | Sant Celoni | 1300 | 1145 | 23,80 | 4,81 | 9 | 179 |
| BA03 | Bracons* | Sant Pere de Torelló | 1132 | 560 | 13,40 | 4,20 | 14 | 125 |
| BA04 | Turó de l'Home | Sant Celoni | 1652 | 1497 | 25,60 | 5,85 | 15 | 299 |
| BA05 | Santuari de Falgars | La Pobla de Lillet | 1278 | 459 | 7,20 | 6,40 | 11 | 89 |
| | | Guardiola de Berguedà | 1278 | 550 | 9,60 | 5,70 | 15 | 116 |
| BA06 | Bellmunt | Sant Pere de Torelló | 1246 | 648 | 6,90 | 9,40 | 23 | 201 |
| BA07 | Coll de la Bena | Bagà | 1434 | 645 | 12,80 | 5,00 | 15 | 158 |
| BA08 | Coll de Pal | Bagà | 2110 | 1350 | 20,60 | 6,56 | 13 | 282 |
| BA09 | Coll d'Estenalles | Terrassa | 870 | 553 | 14,40 | 3,80 | 10 | 75 |
| | | Navarces | 870 | 626 | 20,90 | 3,00 | 9 | 111 |
| BA10 | El Farell | Caldes de Montbuí (corta) | 701 | 464 | 6,20 | 7,50 | 13 | 113 |
| | | Caldes de Montbuí (larga) | 701 | 464 | 8,00 | 5,80 | 9 | 76 |
| BA11 | Rat Penat | Castelldefels | 592 | 573 | 6,20 | 9,30 | 23 | 173 |
| BA12 | Montserrat | Monistrol | 735 | 588 | 8,50 | 6,90 | 12 | 118 |
| BA13 | La Creueta | La Pobla de Lillet | 1925 | 1080 | 21,40 | 5,05 | 14 | 184 |
| | | Gómbren | 1925 | 1216 | 31,00 | 3,92 | ? | ? |
| BA14 | Fumanya- Peguera | Central Térmica de Cercs | 1678 | 1026 | 13,40 | 7,70 | 15 | 244 |
| BA15 | Collformic | Montseny | 1145 | 815 | 15,40 | 5,30 | 10 | 152 |
| BA16 | Coll de Pradell | Guardiola de Berguedà | 1728 | 1028 | 15,30 | 6,70 | 20 | 289 |
| BA17 | Sant Isidre | C-16, (dir. Malanyeu) | 1112 | 438 | 5,10 | 8,60 | 15 | 118 |
| BA18 | Capolat-Malpàs | L'Espunyola | 1295 | 444 | 5,10 | 8,70 | 20 | 148 |
| BA19 | P.E. de Tagamanent | Tagamanent | 1013 | 655 | 7,20 | 9,10 | 23 | 203 |

| GIRONA (16) | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|----------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| GI01 | Els Angels | Madremanya | 485 | 310 | 6,00 | 5,60 | 10 | 66 |
| GI02 | Revell- Els Cortals | Arbúcies | 1005 | 700 | 17,00 | 4,12 | 8 | 98 |
| GI03 | Rocacorba | Cta. de Pujarnol | 977 | 798 | 13,30 | 6,00 | 15 | 202 |
| GI04 | Masella- Coma Oriola | Alp | 1960 | 780 | 11,20 | 7,00 | 11 | 160 |
| | | Das | 1960 | 720 | 9,80 | 7,34 | 11 | - |
| GI05 | Bracons* | Can Trona | 1132 | 655 | 8,40 | 7,80 | 18 | 169 |
| GI06 | Coubet-Canes | Olot | 1120 | 687 | 12,71 | 5,40 | 10 | 108 |
| GI07 | Les Barraques | Ribes de Fresser | 1910 | 996 | 15,80 | 6,30 | 14 | 211 |
| GI08 | Capsacosta | Vall de Bianya | 862 | 490 | 10,70 | 4,60 | 8 | 72 |
| GI09 | La Collada de Toses | Puigcerdà | 1800 | 689 | 21,40 | 3,21 | 10 | 89 |
| | | Toses | 1777 | 870 | 20,40 | 4,30 | 14 | 180 |
| | | Ribes de Fresser | 1800 | 880 | 24,40 | 3,60 | - | 105 |
| GI10 | Collfred | St. Privat d'en Bas | 1327 | 834 | 13,40 | 6,22 | 22 | 232 |
| GI11 | Vallter 2000 | Setcases | 2144 | 879 | 12,20 | 7,20 | 12 | 194 |
| GI12 | Condreu - El Far | Hostalets d'en Bas | 1123 | 625 | 15,85 | 4,00 | 8 | 96 |
| GI13 | Mare de Déu del Mont | Besalú/Beuda | 1111 | 951 | 21,00 | 4,52 | 17 | 204 |
| | | Maià de Montcal | 1111 | 936 | 17,80 | 5,25 | 17 | 204 |
| | | N-260/Hostal Can Vilà | 1111 | 932 | 18,85 | 4,90 | 14 | 190 |
| GI14 | Sant Pere de Rodes | Port de la Selva | 517 | 512 | 8,40 | 6,10 | 15 | 110 |
| GI15 | Sant Grau | Riera Salionç (GI-682) | 462 | 410 | 7,26 | 5,70 | 11 | 102 |
| GI16 | Coll de Jou | Ribes de Fresser | 1637 | 737 | 12,50 | 5,90 | 14 | 168 |
| | | Sant Joan de les Abadesses | 1637 | 865 | 14,00 | 6,20 | 18 | 213 |

| LLEIDA (22) | | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| LL01 | Port del Compte-Estivella | Solsona | 1930 | 1351 | 32,40 | 4,16 | - | - |
| | | S. Llorenç de Morunys | 1930 | 1121 | 21,74 | 5,15 | 13 | 205 |
| LL02 | Boí - Taüll | Boí y Taüll | 2031 | 780 | 14,20 | 5,49 | 12 | 142 |
| LL03 | Cap de Rec | Martinet de Cerdanya | 1986 | 977 | 16,40 | 6,00 | 15 | 179 |
| LL04 | Pleta del Prat | Ainet de Cardós | 1703 | 775 | 18,85 | 4,10 | 14 | 146 |
| LL05 | Llac de Sant Maurici | C-13 / Espot | 1917 | 977 | 15,80 | 6,20 | 18 | 216 |
| LL06 | Creu de Perves | Senterada | 1335 | 606 | 13,53 | 4,47 | 9 | 101 |
| | | Pont de Suert | 1335 | 501 | 12,20 | 4,10 | 11 | 99 |
| LL07 | Coll de Josa | Tuixent | 1630 | 492 | 12,20 | 4,00 | 10 | 92 |
| LL08 | Bonaigua | Esterri d'Aneu | 2072 | 1120 | 19,70 | 5,70 | 9 | 189 |
| | | Vielha | 2072 | 1102 | 23,00 | 4,79 | - | 182 |
| LL09 | Pla de Beret | Vielha | 1877 | 902 | 19,69 | 4,50 | 8 | 135 |
| LL10 | Port Ainé | Rialp/Llavorsí | 1947 | 1199 | 18,90 | 6,34 | 12 | 245 |
| LL11 | Portillón | Bossost | 1293 | 560 | 8,30 | 6,70 | 12 | 115 |
| LL14 | Boixols | Coll de Nargó | 1295 | 773 | 18,70 | 4,10 | 6 | 114 |
| LL15 | Port de Cantó | Adrall | 1721 | 1078 | 25,80 | 4,18 | 12 | 200 |
| | | Sort | 1721 | 1038 | 19,50 | 5,30 | 9 | 183 |
| LL16 | Embalse de Sallente | Torre de Capdella | 1770 | 863 | 17,30 | 4,99 | 14 | 166 |
| LL17 | Lavansa | Tuixent | 1930 | 803 | 13,20 | 6,10 | 12 | 162 |
| | | Sant Llorenç de Morunys | 1930 | 1113 | 22,40 | 5,00 | 12 | 225 |
| LL18 | Artiga de Lin | Es Bordès | 1464 | 652 | 9,10 | 7,20 | 15 | 152 |
| LL19 | Montnou | Orrit/Odèn | 1761 | 1011 | 16,85 | 6,00 | 20 | 325 |
| LL20 | Coll d'Ares | Ager | 1534 | 935 | 14,10 | 6,63 | 12 | 197 |
| | | Alsamora | 1534 | 1002 | 17,03 | 5,09 | 14 | 193 |
| LL21 | Saut deth Pish | Pont d'Arros | 1552 | 692 | 10,92 | 6,30 | 18 | 185 |
| LL22 | Bassa d'Oles | Aubert | 1606 | 723 | 10,20 | 7,08 | 12 | 193 |
| LL23 | Mirador d'Arres | Bossost | 1320 | 611 | 7,50 | 8,10 | 14 | 159 |
| LL24 | Aigüestortes | Caldes de Boi | 1825 | 510 | 7,80 | 6,50 | 11 | 105 |

| TARRAGONA (11) | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| TA01 | Alforja – Los Castillejos | Les Borges del Camp | 968 | 643 | 13,00 | 4,95 | 12 | 98 |
| | | Río Siurana | 968 | 566 | 11,00 | 5,15 | 12 | 92 |
| TA02 | Castillo de Escornalbou | Riudecanyes | 570 | 391 | 5,19 | 7,53 | 20 | 87 |
| TA03 | Prades (Coll de l'Arena) | L'Espluga de Francolí | 1032 | 629 | 19,20 | 3,28 | 7 | 85 |
| TA04 | Montagut | Querol | 840 | 303 | 3,87 | 7,82 | 22 | 72 |
| TA05 | Mont Caro | Tortosa | 1434 | 1423 | 23,20 | 6,13 | 15 | 336 |
| TA06 | Rojals | Montblanc | 978 | 642 | 11,29 | 5,69 | 12 | 108 |
| TA07 | Coll de la Teixeta | Riudecanyes | 537 | 342 | 11,40 | 3,00 | - | 50 |
| TA08 | Ventoses | Sant Jaume dels Domenys | 550 | 339 | 7,70 | 4,20 | | 46 |
| TA09 | Cardó | Rasquera | 502 | 460 | 12,27 | 3,75 | 12 | 75 |
| TA10 | Llaberia | Pratdip | 715 | 462 | 14,00 | 3,30 | 13 | 69 |
| TA11 | La Mussara - Llebres | Vilaplana | 985 | 720 | 13,70 | 5,30 | 6 | 123 |

20/03/2021

| CEUTA (1) | | | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| CE01 | García Aldave | N-354 (PK. 2,1) | 290 | 285 | 4,83 | 5,90 | 12 | 46 |
| | | Barriada Benzú | 290 | 285 | 5,45 | 5,23 | 13 | 46 |

ÁLAVA (12)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---------------------|----------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| AL01 | Altube | Baranbio | 631 | 359 | 10,60 | 3,38 | 10 | 63 |
| AL02 | Iturrieta | Elortza | 999 | 349 | 12,57 | 2,69 | 12 | 62 |
| AL03 | Pagolar | Llodio | 720 | 595 | 6,15 | 9,67 | 22 | 279 |
| AL04 | Opakua | Salvatierra | 1025 | 420 | 7,40 | 5,70 | 12 | 82 |
| AL05 | Herrera | Leza | 1109 | 459 | 5,60 | 8,20 | 15 | 122 |
| AL06 | Bernedo (La Aldea) | Bernedo | 1000 | 276 | 4,20 | 6,57 | 11 | 52 |
| AL07 | La Barrerilla | Orduña | 641 | 369 | 6,60 | 5,59 | 9 | 66 |
| AL08 | Orduña | Venta de Orduña | 902 | 602 | 7,90 | 7,62 | 14 | 144 |
| AL09 | Osma (Repetidor TV) | Osma | 1090 | 524 | 4,10 | 12,78 | 20 | 243 |
| AL10 | Santa Teodosia | San Vicente de Arana | 1038 | 244 | 2,70 | 9,05 | 17 | 77 |
| AL11 | Kruzeta | Aramaio | 697 | 416 | 7,75 | 5,37 | 12 | 89 |
| | | Aramaio/Uribarri | 697 | 372 | 4,70 | 7,91 | 19 | 101 |
| AL12 | Santuario del Oro | Bitoriano | 819 | 215 | 2,80 | 7,68 | 17 | 48 |

BIZKAIA (17)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|----------------------|-----------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| BI01 | Ubal | Kontxa/Soscaño | 634 | 470 | 7,00 | 6,71 | 15 | 92 |
| | | Kontxa/Presa | 649 | 483 | 7,10 | 6,80 | 15 | 98 |
| | | Lanestosa | 634 | 354 | 4,75 | 7,45 | 11 | 78 |
| BI02 | Larreder-Pagomakurre | Areatza | 878 | 738 | 9,00 | 8,20 | 14 | 210 |
| BI03 | Bikotzgane | Artea | 565 | 442 | 5,50 | 8,04 | 13 | 127 |
| BI04 | Argalarío | Gorostiza (Barakaldo) | 548 | 533 | 8,70 | 6,13 | 15 | 120 |
| BI05 | Sollube (antenas) | Almike | 684 | 677 | 7,80 | 8,68 | 20 | 201 |
| | | Bermeo | 684 | 663 | 9,65 | 6,87 | 13 | 155 |
| BI06 | Dima | Dima | 592 | 472 | 11,00 | 4,29 | 8 | 68 |
| BI07 | Urkiola (Santuario) | Mañaria | 752 | 563 | 6,10 | 9,23 | 14 | 166 |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------|--------------------------|------|------|-------|-------|----|-----|
| BI08 | El Vivero | Lezama | 469 | 409 | 5,80 | 7,05 | 13 | 95 |
| | | Galdakao | 469 | 429 | 5,40 | 7,94 | 15 | 105 |
| | | Erletxe/El Gallo | 469 | 417 | 8,42 | 4,95 | 14 | 87 |
| | | Zamudio | 469 | 439 | 7,05 | 6,22 | 22 | 125 |
| BI09 | Serantes | Santurtzi | 445 | 441 | 6,40 | 6,89 | 17 | 97 |
| BI10 | Alen | Olabarrieta Behekoa | 541 | 385 | 5,10 | 7,55 | 14 | 86 |
| BI11 | Peñas Negras- La Asturiana | Muskiz | 490 | 470 | 7,55 | 6,23 | 15 | 105 |
| BI12 | Paresi | Altamira (San Cristóbal) | 403 | 393 | 6,80 | 5,78 | 17 | 105 |
| BI13 | Monte Oiz | Munitibar | 1019 | 832 | 8,90 | 9,36 | 25 | 273 |
| | | Iurreta/Milikua | 1019 | 892 | 14,73 | 6,02 | 18 | 237 |
| | | Iurreta/Goiuria | 1019 | 892 | 15,30 | 5,83 | 18 | 237 |
| | | Zugastieta | 1019 | 909 | 14,56 | 6,24 | 25 | 278 |
| | | Gernika | 1019 | 1012 | 20,20 | 5,01 | 25 | 315 |
| BI14 | Muniketa | Arriandi (La Pilastra) | 380 | 259 | 3,70 | 7,00 | 10 | 52 |
| | | Zugastieta | 380 | 273 | 5,10 | 5,35 | 12 | 50 |
| BI15 | Barazar | Zeanuri | 606 | 436 | 7,10 | 6,14 | 7 | 77 |
| BI16 | Arimegorta | Lanbreabe (Zeanuri) | 900 | 610 | 4,13 | 14,79 | 30 | 335 |
| BI17 | Peña Ranero | Rioseco | 488 | 369 | 5,20 | 7,10 | 18 | 89 |

GIPUZKOA (13)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-------------------------------|-----------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| GP01 | Arantzazu | Oñati | 718 | 464 | 7,80 | 5,95 | 13 | 96 |
| GP02 | Otzaurte- Aratz | Zegama | 835 | 608 | 14,30 | 4,25 | 16 | 108 |
| GP03 | Usurbe | Beasain | 704 | 553 | 5,10 | 10,80 | 20 | 210 |
| GP04 | Erlaitz (Castillo del Inglés) | Irún | 502 | 495 | 9,20 | 5,38 | 15 | 144 |
| GP05 | Urraki | Azpeitia | 682 | 592 | 8,60 | 6,88 | 11 | 128 |
| GP06 | Elosua (Gorla) | Bergara | 683 | 541 | 7,00 | 7,73 | 11 | 124 |
| | | Azkoitia | 681 | 547 | 9,65 | 5,67 | 10 | 103 |

| | | | | | | | | |
|------|----------------|-----------------------|-----|-----|-------|------|----|-----|
| GP07 | Karakate | Soraluze / San Andrés | 740 | 637 | 8,10 | 7,86 | 17 | 159 |
| | | Soraluze / Ezozia | 740 | 641 | 7,56 | 8,48 | 19 | 168 |
| GP08 | Arrate-Usartza | Eibar | 606 | 449 | 7,20 | 6,91 | 13 | 110 |
| GP09 | Azurki | Zestoa | 675 | 631 | 14,70 | 4,29 | 19 | 224 |
| | | Deba | 675 | 670 | 16,40 | 4,09 | 17 | 170 |
| | | Lastur | 675 | 655 | 13,50 | 4,85 | 19 | 163 |
| | | Azkoitia | 675 | 548 | 7,55 | 7,26 | 19 | 144 |
| GP10 | Bianditz | Elgoibar | 675 | 627 | 9,27 | 7,26 | 12 | 131 |
| | | Oiartzun | 711 | 675 | 11,80 | 5,72 | 10 | 110 |
| GP11 | Jaizkibel | Hondarribia | 455 | 447 | 9,60 | 4,66 | 10 | 87 |
| | | Lezo-Pasajes | 455 | 440 | 8,20 | 5,37 | 11 | 89 |
| GP12 | Samiño | Azkoitia | 792 | 671 | 7,25 | 9,26 | 18 | 201 |
| GP13 | Santa Agueda | Nuarbe | 705 | 555 | 8,60 | 6,45 | 13 | 112 |
| | | Tolosa | 705 | 615 | 9,10 | 6,75 | - | 140 |

BADAJOS (2)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|-------------------|-------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| BD01 | Castillo de Feria | Feria | 649 | 255 | 3,91 | 6,52 | 12 | - |
| BD02 | Tentudía | Río Ardilla | 1112 | 527 | 10,30 | 5,12 | 15 | 116 |

CÁCERES (12)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|---|--------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| CC01 | Cabezabellosa | Villar de Plasencia | 938 | 509 | 10,50 | 4,85 | 11 | 75 |
| | | Valle del Jerte | 938 | 548 | 10,40 | 5,26 | - | - |
| CC02 | Piornal | Garganta la Olla | 1270 | 761 | 17,20 | 4,42 | 14 | 108 |
| | | Valdastillas | 1270 | 845 | 16,70 | 5,05 | 11 | 119 |
| | | Cabrero | 1270 | 894 | 19,20 | 4,65 | - | - |
| | | Arroyomolinos de la Vera | 1270 | 766 | 17,40 | 4,40 | 17 | 160 |
| | | Pasarón | 1270 | 784 | 17,40 | 4,50 | - | - |
| CC03 | Tornavacas | Jerte | 1278 | 693 | 14,00 | 4,95 | 8 | 108 |
| CC04 | Montánchez (antenas) | EX-382 | 983 | 554 | 7,70 | 7,19 | 15 | 124 |
| CC05 | Esperabán | Pinofranqueado | 1295 | 849 | 22,00 | 3,90 | 17 | 185 |
| CC06 | Radars de Cancho Blanco | Zarza de Montánchez | 947 | 492 | 6,85 | 7,18 | 17 | 130 |
| CC07 | Perales | Rivera del Acebo | 910 | 533 | 10,40 | 5,13 | 9 | 93 |
| CC08 | El Robledo – Collado de la Yegua | Nuñomoral | 1140 | 660 | 16,60 | 3,98 | 11 | 112 |
| | | Ríomalo de Arriba | 1140 | 696 | 23,00 | 3,02 | 18 | 142 |
| CC09 | Pico Villuercas | Guadalupe | 1586 | 1040 | 16,55 | 6,64 | 15 | 203 |
| | | Las Acebadillas | 1586 | 1093 | 21,32 | 5,13 | 20 | 305 |
| CC10 | Honduras | Valle del Jerte | 1433 | 873 | 16,90 | 5,17 | 10 | 170 |
| | | Hervás | 1433 | 738 | 13,80 | 5,34 | 10 | 117 |
| CC11 | Collado del Hospital | Navatrasierra | 1094 | 485 | 11,50 | 4,22 | 8 | 69 |
| | | EX-118 | 1094 | 417 | 9,70 | 4,30 | 7 | 56 |
| CC12 | La Garganta (Collado de las Angosturas) | Baños de Montemayor | 1319 | 594 | 10,90 | 5,45 | 13 | 99 |
| | | Hervás | 1319 | 664 | 15,20 | 4,37 | 11 | 102 |

A CORUÑA (9)

| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
|------|--|---------------------|---------|----------|----------|---------|--------|-----|
| AC01 | San Lois | Taramancos | 363 | 304 | 3,80 | 8,00 | 18 | 76 |
| AC02 | Iroite | Pomardorio | 670 | 624 | 10,31 | 6,05 | 15 | 173 |
| | | Camboño | 670 | 661 | 10,38 | 6,37 | 19 | 153 |
| | | Runs | 670 | 655 | 11,30 | 5,80 | 13 | 114 |
| AC03 | Garita da Herbeira | Cedeira | 599 | 576 | 12,90 | 4,47 | 17 | 137 |
| | | Cariño | 599 | 574 | 8,20 | 7,03 | 15 | 126 |
| | | Cariño-A Vacariza | 599 | 597 | 11,05 | 5,40 | 15 | 156 |
| AC04 | Tremuzo | A Ribeira do Freixo | 515 | 511 | 6,40 | 8,05 | 19 | 152 |
| AC05 | Enxa | Porto do Son | 539 | 510 | 7,40 | 6,89 | 17 | 115 |
| AC06 | Pico Muralla (antes Encrucixada do Treito) | Ponte Beluso | 530 | 515 | 11,40 | 4,50 | 14 | 91 |
| | | Bexo / Teaio | 530 | 515 | 10,80 | 5,30 | 18 | 107 |
| | | Imo / Teaio | 530 | 508 | 8,48 | 6,00 | 18 | 105 |
| | | Araño | 530 | 450 | 11,22 | 4,00 | 11 | 70 |
| AC07 | As Paxareiras | O Viso / Carnota | 538 | 536 | 9,30 | 5,78 | 15 | 116 |
| | | Portugalete / Muros | 538 | 532 | 8,10 | 6,57 | 12 | 120 |
| | | Sestaio | 538 | 515 | 10,70 | 4,81 | 16 | 91 |
| | | Abelleira | 538 | 524 | 10,60 | 4,94 | 15 | 108 |
| AC08 | A Curota- Os Forcados | Pobra do Caramiñal | 590 | 554 | 10,00 | 5,54 | 18 | 122 |
| AC09 | Fragas do Eume (A Torre de San Bartolomeu) | Central do Eume | 437 | 354 | 3,21 | 11,30 | 17 | 136 |

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 |

20/03/2021

| | | | | | | | | |
|------|------------------------------------|----------------------------|------|------|-------|-------|----|-----|
| 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 (Pedrafita) | 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 |
| LU18 | Sete Carballos - A Fiosa | San Román de Cervantes | 1422 | 1043 | 22,36 | 4,66 | 18 | 235 |
| | | 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 |

| 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 | Viloiria | 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 |

| 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 Picon | 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 |

20/03/2021

| | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------------------|-----|-----|-------|------|----|-----|
| 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 | Arbo/Cabeiras | 669 | 550 | 6,60 | 8,33 | 18 | 173 |
| 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 |

| LA RIOJA (13) | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| 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 |

| COMUNIDAD DE MADRID (10) | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| MA01 | Cruz Verde - La Paradilla - Robledondo | Zarzalejo | 1408 | 516 | 13,50 | 3,80 | 10 | 81 |
| MA02 | El Atazar (Alto Cancho Cabeza) | Pontón de la Oliva | 1067 | 358 | 11,70 | 3,05 | 11 | 68 |
| MA03 | Canencia | M-604 Canencia | 1524 | 448 | 14,00 | 3,20 | 10 | 72 |
| | | Miraflora | 1524 | 371 | 8,00 | 4,64 | 17 | 73 |
| MA04 | Morcuera | Miraflora de la Sierra | 1796 | 623 | 9,20 | 6,77 | 12 | 127 |
| | | Rascafría | 1796 | 631 | 13,40 | 4,71 | 10 | 108 |
| MA05 | Bola del Mundo (Navacerrada) | Collado Villalba | 2257 | 1350 | 21,80 | 6,19 | 19 | 339 |
| | | Guadarrama | 2257 | 1280 | 21,85 | 5,86 | 19 | 340 |
| MA06 | Navafra* | Lozoya | 1778 | 635 | 11,60 | 5,47 | 10 | 106 |
| MA07 | Cotos | El Paular (Rascafría) | 1830 | 637 | 14,00 | 4,55 | 9 | 102 |
| MA08 | Abantos | San Lorenzo del Escorial | 1640 | 620 | 11,50 | 5,39 | 15 | 134 |
| | | El Tomillar | 1640 | 677 | 13,10 | 5,17 | 17 | 133 |
| MA09 | El León | Guadarrama | 1511 | 530 | 8,30 | 6,39 | 13 | 105 |
| MA10 | La Puebla | La Puebla de la Sierra | 1638 | 518 | 9,70 | 5,40 | 10 | 103 |
| | | Prádena del Rincón | 1638 | 522 | 9,70 | 5,38 | 10 | 89 |
| | | La Hiruela | 1638 | 510 | 11,80 | 4,32 | 10 | 105 |

| REGIÓN DE MURCIA (10) | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|---------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| MU02 | Puerto Frío | La Garapacha | 837 | 573 | 14,47 | 3,96 | 15 | 101 |
| | | La Chuleta | 837 | 573 | 12,08 | 4,74 | 15 | 99 |
| MU03 | Castillo de San Julián | Cartagena | 300 | 283 | 3,60 | 7,94 | 17 | 85 |
| MU04 | Talayón | Las Librilleras | 753 | 585 | 16,00 | 3,70 | 12 | 106 |
| | | Lorca | 695 | 377 | 8,20 | 4,60 | - | - |
| | | Morata | 695 | 365 | 9,70 | 3,76 | - | - |
| MU05 | Cresta del Gallo | San José | 434 | 369 | 5,50 | 6,70 | 16 | 75 |
| | | Algezares | 434 | 382 | 6,20 | 6,16 | 15 | 85 |
| MU06 | Garita de Salinas | RM-424 | 1055 | 433 | 4,81 | 9,00 | 20 | 128 |
| MU07 | Benizar - Las Lorigas | Tazona | 1300 | 585 | 15,00 | 3,90 | 16 | 94 |
| MU09 | Los Álamos | Moratalla | 1215 | 605 | 12,20 | 4,96 | 9 | 100 |
| MU10 | Morrón de Sierra Espuña (EVA-13) | Alhama de Murcia | 1580 | 1380 | 25,30 | 5,45 | 12 | 272 |
| | | Cuestas del Marques | 1580 | 1380 | 29,00 | 4,75 | 12 | - |
| | | Totana/La Santa | 1580 | 1353 | 28,00 | 4,83 | 12 | 248 |
| | | Totana/Aledo | 1580 | 1353 | 27,40 | 4,93 | 12 | 250 |
| MU11 | Cabo Tiñoso (Castillitos) | Campillo de Adentro | 367 | 314 | 4,65 | 6,75 | 15 | 61 |
| MU12 | La Barquilla (La Alberquilla) | Caravaca de la Cruz | 1093 | 458 | 8,20 | 5,58 | 20 | 125 |

| NAVARRA (15) | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| NA01 | Larrau | Otxagabia | 1579 | 688 | 10,75 | 6,40 | 8 | 132 |
| NA02 | Otxondo-Gorramendi | Elizondo | 1070 | 825 | 20,80 | 3,96 | 11 | 142 |
| | | Dantxarinea | 1070 | 1006 | 21,00 | 4,79 | - | 199 |
| | | Indarte Erreka | 1070 | 847 | 16,60 | 5,10 | 16 | 211 |
| NA03 | San Miguel de Aralar- Altxueta | Uharte-Arakil | 1341 | 886 | 11,00 | 8,05 | 17 | 223 |
| | | Lekunberri | 1341 | 771 | 18,00 | 4,28 | 17 | 150 |
| NA04 | Agiña | Oiartzun | 549 | 464 | 16,20 | 2,87 | 11 | - |
| | | Lesaka | 549 | 475 | 8,03 | 5,92 | 10 | 90 |
| NA05 | Piedra de San Martin | Isaba (Belagua) | 1760 | 782 | 14,40 | 5,43 | 10 | 155 |
| NA06 | Paso Tapla | Otxagabia | 1364 | 614 | 14,00 | 4,38 | 10 | 105 |
| NA07 | Lizárraga | Etxarri-Aranaz | 1031 | 505 | 9,30 | 5,40 | 8 | 72 |
| | | Arbizu | 1031 | 529 | 12,00 | 4,41 | 7 | 79 |
| NA08 | Etxauri | Etxauri | 840 | 433 | 6,80 | 6,37 | - | 79 |
| NA09 | Bagordi-Arrateketa | Elizondo | 685 | 485 | 6,10 | 7,95 | 20 | 142 |
| NA10 | Belate | Mugaire | 847 | 692 | 15,60 | 4,44 | 10 | 113 |
| | | Irurita | 847 | 679 | 18,87 | 3,60 | - | 132 |
| NA11 | Urbasa | Olazagutia | 927 | 377 | 16,00 | 2,36 | 6 | 66 |
| | | Alsasua | 927 | 388 | 16,00 | 2,43 | - | 71 |
| NA12 | Matamachos | Garde | 1149 | 333 | 4,90 | 6,80 | 11 | 66 |
| NA13 | Artesiaga | Irurita | 999 | 781 | 15,60 | 5,00 | 13 | 136 |
| NA14 | Ibañeta-Ortzainzurieta | Arnegi | 1560 | 1315 | 24,30 | 5,41 | 20 | 280 |
| NA15 | Ardibide | Isaba | 1457 | 684 | 4,80 | 14,25 | 30 | 369 |

| 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 |

| ALICANTE (13) | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| AT01 | Coll de Rates-Tossal dels Diners | Parcent | 928 | 656 | 9,90 | 6,63 | 21 | 156 |
| | | Es Buscarró – Sa Venta | 928 | 546 | 8,45 | 6,46 | 21 | 136 |
| AT02 | La Carrasqueta | Xixona (Fábrica de turrón) | 1022 | 588 | 12,86 | 4,60 | 8 | 83 |
| AT03 | Font del Partegat | Beniardá | 1030 | 622 | 7,22 | 8,60 | 20 | 179 |
| AT04 | Puerto de Confrides | Río Guadalest | 966 | 735 | 20,40 | 3,60 | 11 | 114 |
| AT05 | Alto de Ebo | Pego | 575 | 465 | 8,60 | 5,41 | 9 | 73 |
| AT06 | Serra Gelada | Castillo Alfaz del Pi | 432 | 396 | 3,86 | 10,18 | 34 | 176 |
| AT07 | Miserat-Pico Chillibre | Pego | 780 | 690 | 8,10 | 8,52 | 24 | 246 |
| | | Adsubia | 780 | 659 | 6,10 | 10,80 | 24 | 268 |
| AT08 | Guixop | A-7-Tibi | 1195 | 557 | 5,50 | 10,33 | 19 | 185 |
| AT09 | Font Roja | Alcoi | 1058 | 490 | 10,10 | 4,85 | 15 | 99 |
| AT10 | Bernia | CV-755 | 685 | 620 | 5,20 | 11,92 | 24 | 282 |
| AT11 | Xorret de Catí | Castalla | 1099 | 439 | 4,00 | 11,11 | 22 | 172 |
| AT12 | Tudons | Orxeta/Sella | 1024 | 846 | 20,60 | 4,10 | 11 | 134 |
| AT13 | La Garga | Sagra | 765 | 649 | 10,90 | 5,94 | 17 | 130 |
| | | Orba | 765 | 612 | 9,90 | 6,16 | 17 | 123 |
| | | Sur | 765 | 385 | 5,70 | 6,75 | 15 | 76 |

| CASTELLÓN (18) | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| CS01 | Fredes | La Sénia | 1156 | 775 | 18,73 | 4,14 | 12 | 118 |
| CS02 | Bel | Rossell | 952 | 513 | 8,79 | 5,83 | 14 | 100 |
| CS03 | Desierto de Las Palmas- Monte Bartolo | Benicàssim | 726 | 704 | 10,33 | 6,61 | 23 | 173 |
| | | La Magdalena | 726 | 698 | 11,75 | 5,94 | 24 | 159 |
| | | CV-148 | 726 | 594 | 10,30 | 5,76 | 24 | 160 |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|---------------------------------|------|-----|-------|-------|----|-----|
| CS04 | El Vidré-Vistabella | Atzeneta del Maestrat | 1246 | 844 | 24,40 | 3,46 | 9 | 164 |
| | | Benafigós | 1246 | 805 | 25,30 | 3,18 | 9 | - |
| CS05 | Bandereta | Benlloch | 790 | 485 | 13,00 | 3,73 | 10 | 77 |
| | | Els Rosildos | 790 | 365 | 5,50 | 6,64 | 16 | 74 |
| CS06 | Serratella | Torre d'en Domenech | 844 | 567 | 15,20 | 3,73 | 11 | 92 |
| CS07 | Torre Miró | Herbés | 1249 | 459 | 9,70 | 4,70 | 12 | 130 |
| CS08 | Mas de la Costa | Lucena de Cid | 982 | 496 | 4,00 | 12,40 | 22 | 213 |
| CS09 | Xodos | Atzeneta del Maestrat | 1104 | 772 | 16,90 | 4,20 | 13 | 124 |
| CS10 | Eslida-Puntal de l'Aljub | Eslida | 949 | 624 | 8,75 | 7,13 | 17 | 160 |
| | | Xóvar | 949 | 572 | 9,70 | 5,88 | 17 | 139 |
| CS11 | Remolcador | Figueroles | 988 | 645 | 15,10 | 4,27 | 10 | 91 |
| | | Zucaina | 988 | 453 | 8,70 | 5,21 | 10 | 73 |
| | | Ludiente | 988 | 650 | 19,30 | 3,37 | 12 | 94 |
| CS12 | Puertomingalvo | Puente Río Carbó (Villahermosa) | 1450 | 774 | 12,00 | 6,45 | 12 | 165 |
| CS14 | Puerto Espadán (Almedijar) | Almedijar | 793 | 443 | 8,50 | 5,19 | 11 | 77 |
| | | Eslida | 793 | 468 | 10,20 | 4,57 | 11 | 74 |
| | | Tales | 793 | 553 | 15,10 | 3,66 | 10 | 89 |
| CS15 | Santa Águeda | Vallibona | 1160 | 520 | 9,00 | 5,77 | 10 | 86 |
| CS16 | Ermita de Santa Lucía | Alcossebre | 350 | 345 | 4,50 | 7,66 | 20 | 98 |
| CS17 | Mas del Moro (Salto del Caballo) | Argelita | 786 | 474 | 10,20 | 4,65 | 13 | 100 |
| CS18 | Montemayor | Altura | 952 | 637 | 16,40 | 3,90 | 11 | 110 |
| CS19 | La Salada | El Toro | 1583 | 549 | 13,30 | 4,13 | 14 | 112 |

| VALENCIA (10) | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| | Nombre | Vertiente | Altitud | Desnivel | Longitud | % medio | % max. | APM |
| VA01 | Montdúver | Gandía | 830 | 768 | 14,21 | 5,61 | 23 | 230 |
| | | Simat de Valldigna | 830 | 783 | 11,90 | 6,56 | 24 | 235 |
| VA02 | Alt del Pí | Náquera | 716 | 479 | 10,30 | 4,65 | 18 | 117 |
| | | Torres Torres | 716 | 494 | 10,60 | 4,66 | 18 | 114 |
| VA03 | Portixol- El Campello | Vallada | 774 | 529 | 7,80 | 6,78 | 21 | 143 |
| VA04 | Coll de la Safor (L'Orxa) | Villalonga | 556 | 459 | 7,16 | 6,41 | 23 | 120 |
| VA05 | Pico del Remedio | Chelva | 998 | 518 | 7,80 | 6,64 | 14 | 120 |
| VA06 | Muela de Cortes | Cortes de Pallás | 825 | 466 | 8,20 | 5,68 | 16 | 90 |
| VA07 | La Bellida | Alcublas | 1266 | 1001 | 28,60 | 3,51 | 12 | 162 |
| VA08 | Collado Calderón | Ademuz | 1306 | 597 | 23,40 | 2,55 | 14 | 136 |
| VA09 | Pico del Águila (Chirivilla) | Olocau | 712 | 506 | 19,00 | 2,70 | 8 | 79 |
| VA10 | Alto del Garbí | Segart | 596 | 504 | 9,20 | 5,48 | 22 | 135 |
| | | Estivella | 596 | 486 | 5,45 | 8,92 | 16 | 142 |