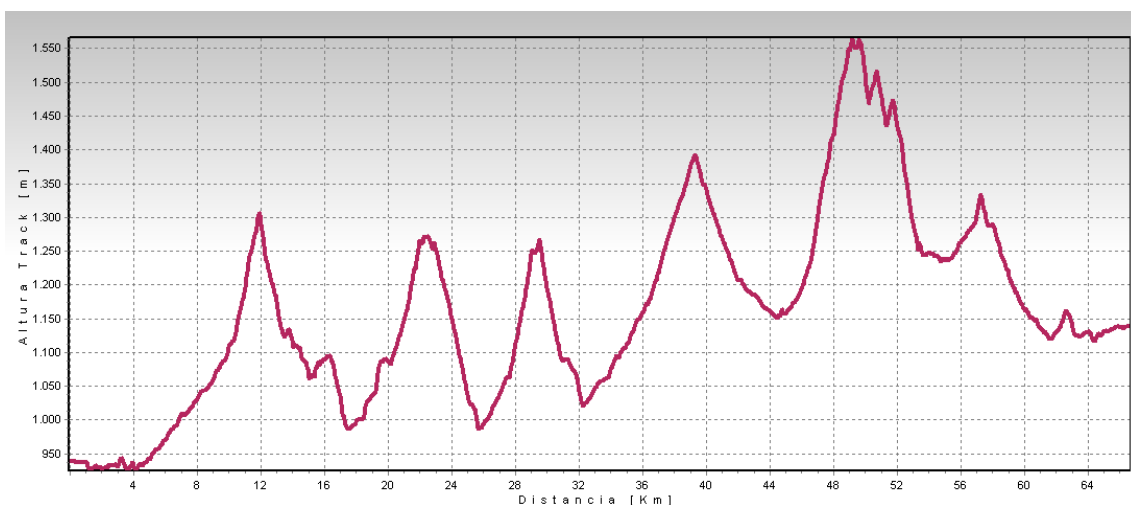


opción 3 etapas 2010

Nivel muy alto:

Únicamente para expertos y sólo si no se dispone de más días. Pocas etapas, muchos kilómetros diarios y por un terreno rompepiernas muy duro, Las prisas no permiten disfrutar de la ruta. Un reto.

etapa 1: cistierna - lario



Distancia: 66,81 km.

Altura máxima: 1.564 m.

Altura mínima: 926 m.

Desnivel salida – llegada: 200 m.

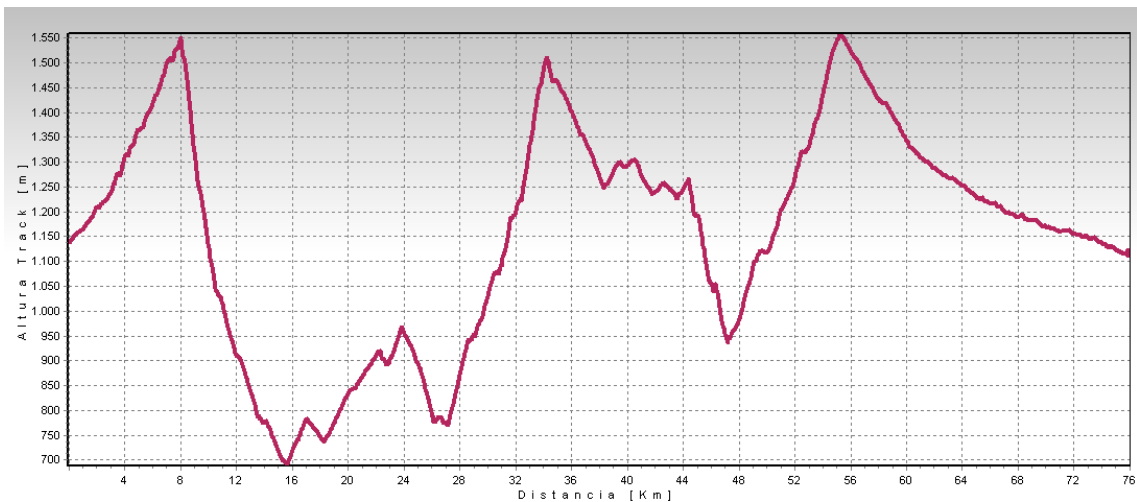
Desnivel máximo: 638 m.

Ascensión acumulada: 2.138 m.

Máxima pendiente: 27,27 %

Localidades: Cistierna, Olleros de Sabero, Sabero, Valdoré, La Velilla de Valdoré, Crémenes, Corniero, Primajas, Reyero, Lois, Liegos y Lario.

etapa 2: lario - posada de valdeón



Distancia: 76,31 km.

Altura máxima: 1.557 m.

Altura mínima: 690 m.

Desnivel salida – llegada: -25 m.

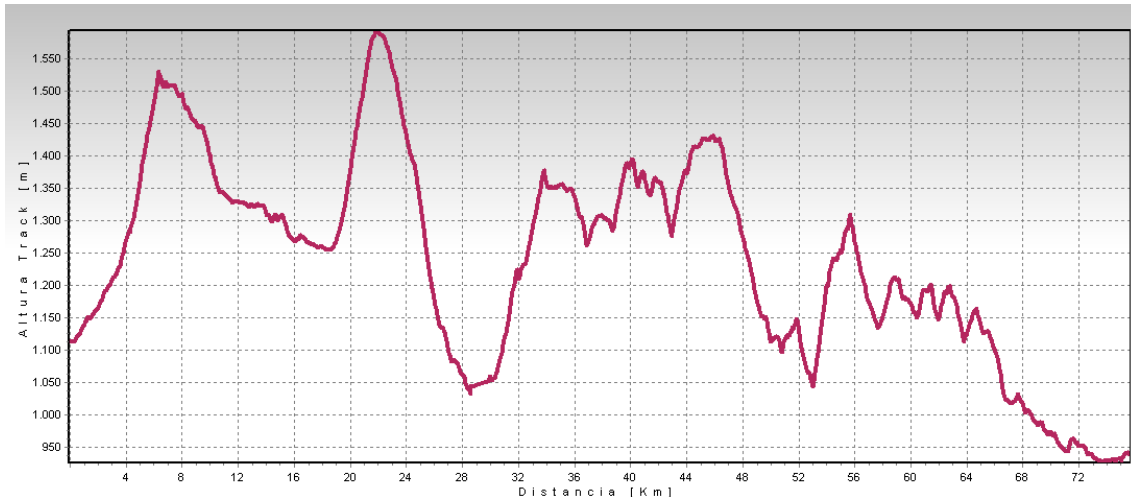
Desnivel máximo: 867 m.

Ascensión acumulada: 2.342 m.

Máxima pendiente: 27,36%

Localidades: Lario, Polvoredos, Pío de Sajambre, Oseja de Sajambre, Soto de Sajambre (variante recomendada), Posada de Valdeón, Prada de Valdeón, Santa Marina de Valdeón, Portilla de la Reina, Barniedo de la Reina, Los Espejos de la Reina y Villafra de la Reina.

etapa 3: villafría de la reina - cistierna



Distancia: 75,83 km

Altura máxima: 1.592 m.

Altura mínima: 927 m.

Desnivel salida – llegada: -175 m.

Desnivel máximo: 665 m.

Ascensión acumulada: 2.168 m.

Máxima pendiente: 23,09 %

Localidades: Villafría de la Reina, Valverde de la Sierra, Besande, Morgovejo, La Red de Valdetuejar, Ferreras del Puerto, La Mata de Monteagudo, El Otero de Valdetuejar, Quintana de la Peña, Sorriba del Esla y Cistierna.

Aviso:

Hay que tener en cuenta que tanto las distancias, alturas y desniveles son datos aproximados, es decir puede que no se ajusten con exactitud a lo que vuestro GPS o velocímetro os indique, los GPS con los que se han tomado estos datos no son equipos profesionales de topografía, por tanto, se pueden acumular errores considerables.