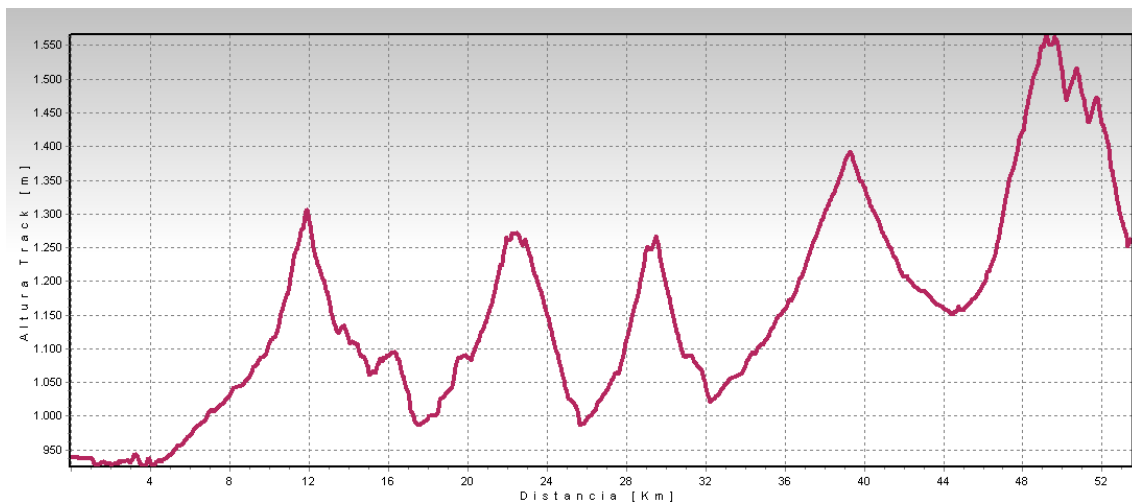


opción 4 etapas 2010

Nivel medio/alto:

Ideal para aquellos que andan habitualmente en bicicleta y que pese a la dureza desean disfrutar de los espectaculares lugares y paisajes por los que discurre la ruta.

etapa 1: cistierna - lois



Distancia: 53,69 km.

Altura máxima: 1.564 m.

Altura mínima: 926 m.

Desnivel salida – llegada: 319 m.

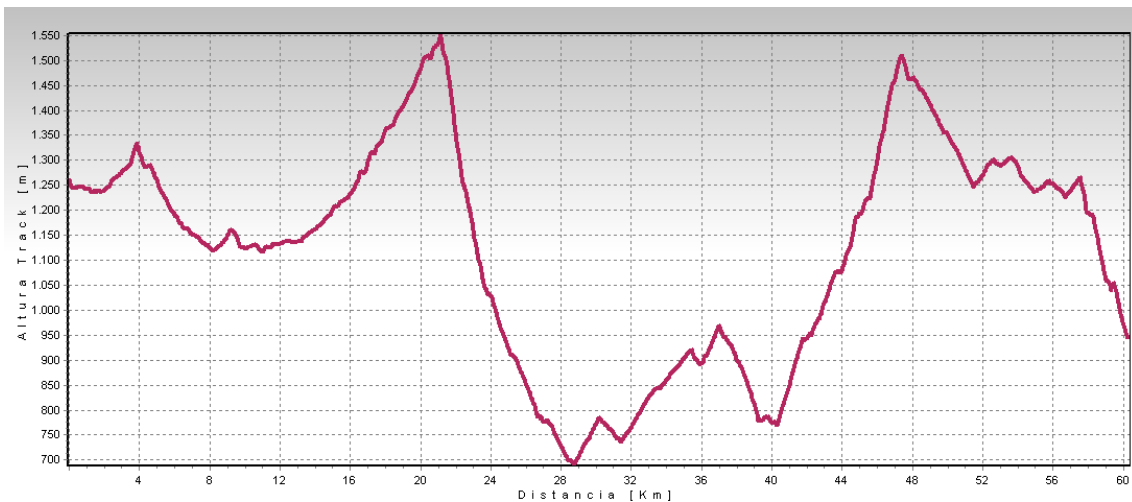
Desnivel máximo: 638 m.

Ascensión acumulada: 1.970 m.

Máxima pendiente: 27,27 %

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

etapa 2: lois - posada de valdeón



Distancia: 60,62 km.

Altura máxima: 1.551 m.

Altura mínima: 690 m.

Desnivel salida – llegada: -313 m.

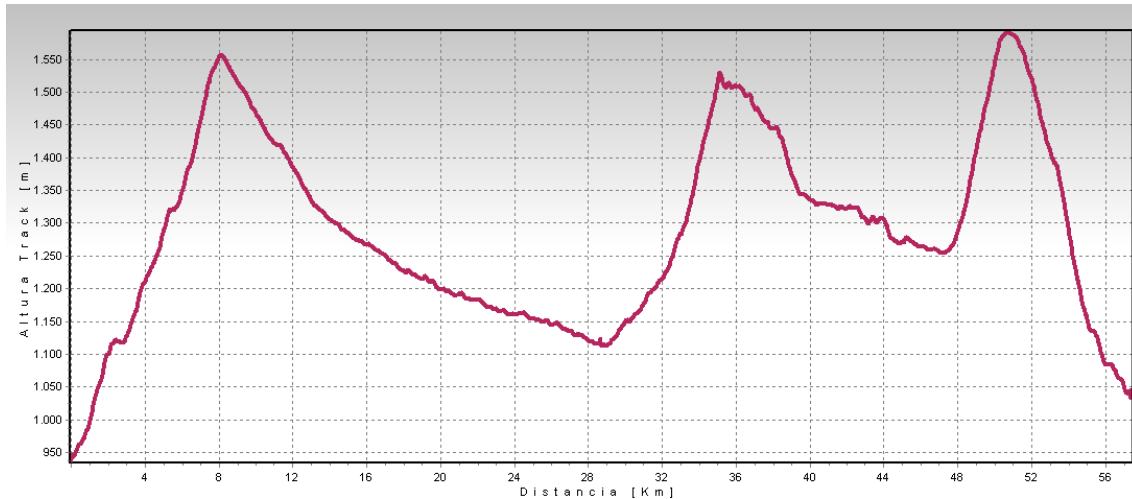
Desnivel máximo: 861 m.

Ascensión acumulada: 1.859 m.

Máxima pendiente: 27,36%

Localidades: Lois, Liegos, Lario, Polvoreda, Pío de Sajambre, Oseja de Sajambre, Soto de Sajambre (variante recomendada) y Posada de Valdeón.

etapa 3: posada de valdeón - morgovejo



Distancia: 57,60 km.

Altura máxima: 1.592 m.

Altura mínima: 935 m.

Desnivel salida – llegada: 95 m.

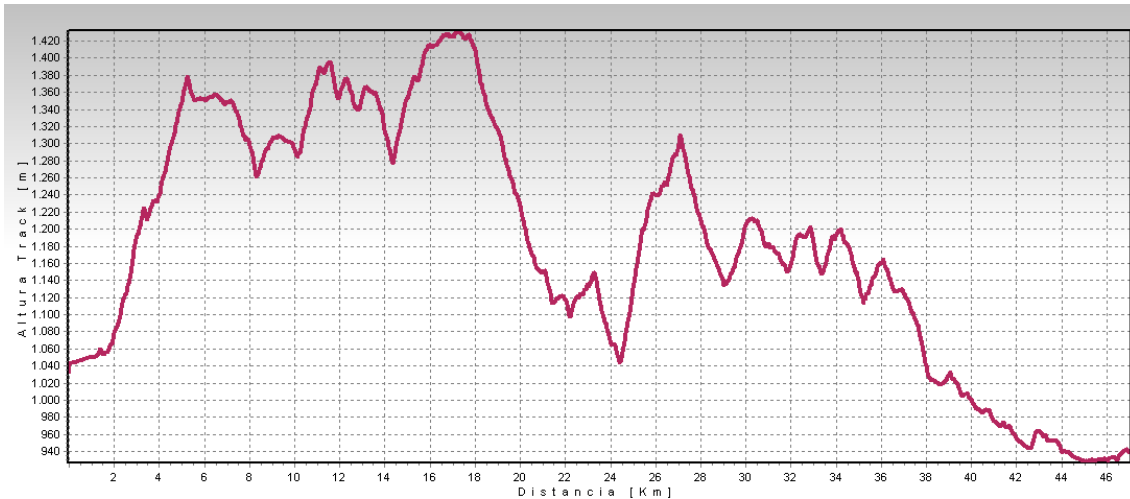
Desnivel máximo: 657 m.

Ascensión acumulada: 1.466 m.

Máxima pendiente: 22,26 %

Localidades: Posada de Valdeón, Prada de Valdeón, Santa Marina de Valdeón, Portilla de la Reina, Barniedo de la Reina, Los Espejos de la Reina, Villafrea de la Reina, Valverde de la Sierra, Besande y Morgovejo.

etapa 4: morgovejo - cistierna



Distancia: 47,15 km.

Altura máxima: 1.431 m.

Altura mínima: 927 m.

Desnivel salida – llegada: -104 m.

Desnivel máximo: 504 m.

Ascensión acumulada: 1.362 m.

Máxima pendiente: 23,09 %

Localidades: Morgovejo, La Red de Valdetuejar, Ferreras del Puerto, La Mata de Montegudo, 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.