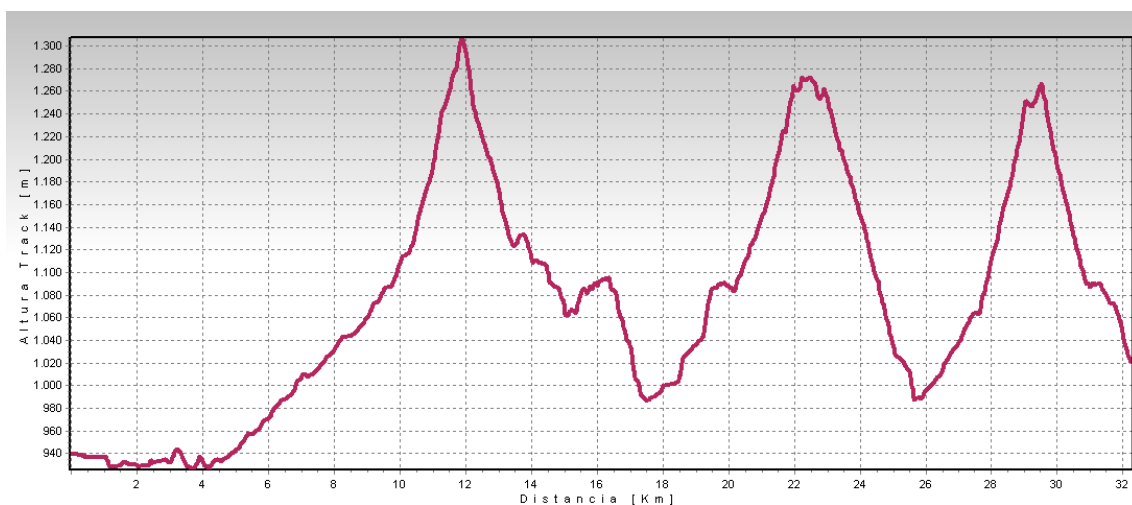


## opción 5 etapas 2010

### Nivel medio:

La opción más recomendable si se quiere disfrutar plenamente del viaje en bicicleta por la montaña y todo lo que ofrece la ruta (los paisajes, los pueblos y sus gentes).

### etapa 1: cistierna - crémenes



**Distancia:** 32,50 km.

**Altura máxima:** 1.306 m.

**Altura mínima:** 926 m.

**Desnivel salida – llegada:** 82 m.

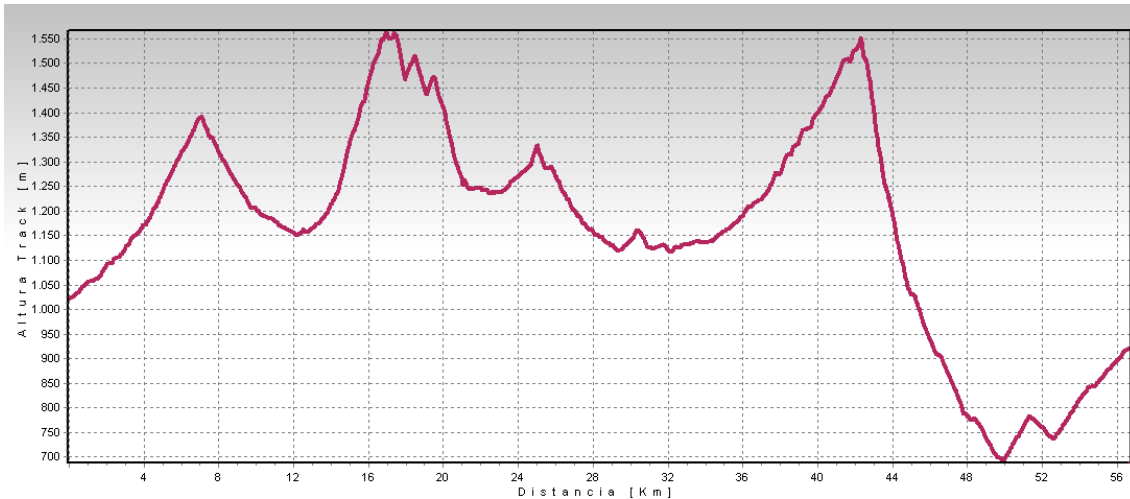
**Desnivel máximo:** 380 m.

**Ascensión acumulada:** 1.068 m.

**Máxima pendiente:** 26,90 %

**Localidades:** Cistierna, Olleros de Sabero, Sabero, Valdoré, La Velilla de Valdoré y Crémenes.

## etapa 2: **crémenes - soto de sajambre**



**Distancia:** 56,63 km.

**Altura máxima:** 1.564 m.

**Altura mínima:** 690 m.

**Desnivel salida – llegada:** -103 m.

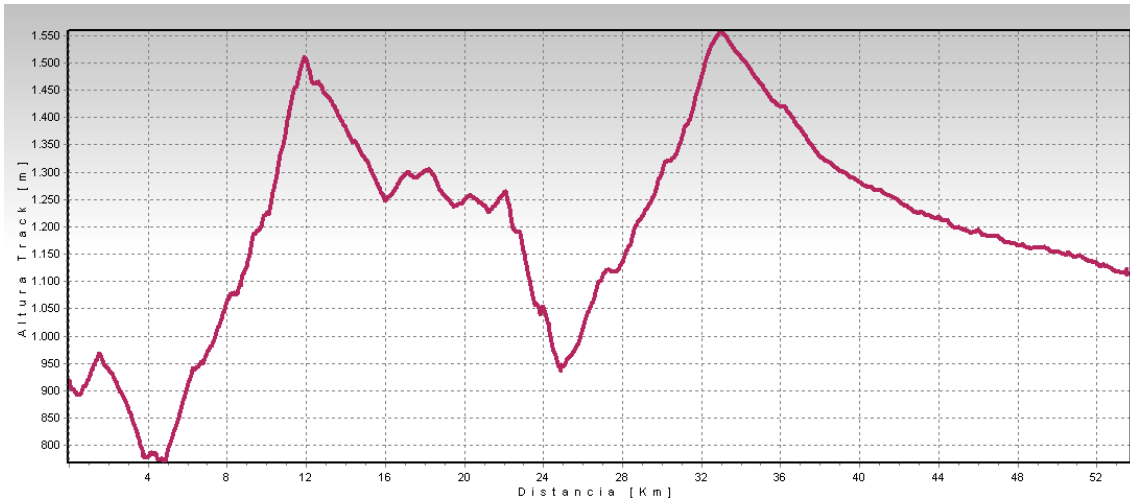
**Desnivel máximo:** 874 m.

**Ascensión acumulada:** 1.763 m.

**Máxima pendiente:** 27,27%

**Localidades:** Crémenes, Corniero, Primajas, Rejero, Lois, Liegos, Lario, Polvoreda, Pío de Sajambre, Oseja de Sajambre y Soto de Sajambre.

### etapa 3: soto de sajambre - villafría de la reina



**Distancia:** 53,88 km.

**Altura máxima:** 1.557 m.

**Altura mínima:** 770 m.

**Desnivel salida – llegada:** 196 m.

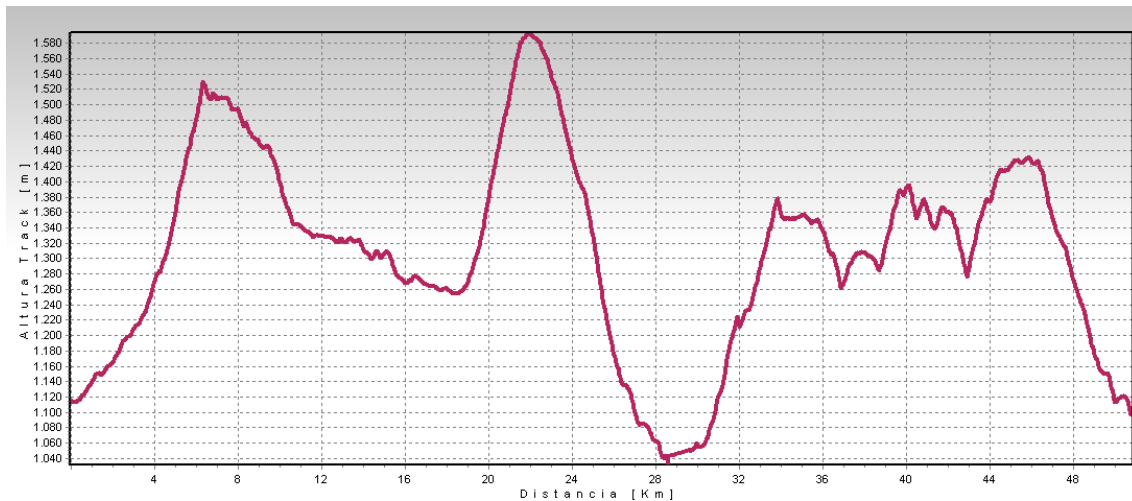
**Desnivel máximo:** 787 m.

**Ascensión acumulada:** 1.1649 m.

**Máxima pendiente:** 27,36 %

**Localidades:** Soto de Sajambre, Posada de Valdeón, Prada de Valdeón, Santa Marina de Valdeón, Portilla de la Reina, Barniedo de la Reina, Los Espejos de la Reina y Villafría de la Reina..

## etapa 4: villafrea de la reina - la mata de monteagudo



**Distancia:** 50,96 km.

**Altura máxima:** 1. 592 m.

**Altura mínima:** 1.033 m.

**Desnivel salida – llegada:** -17 m.

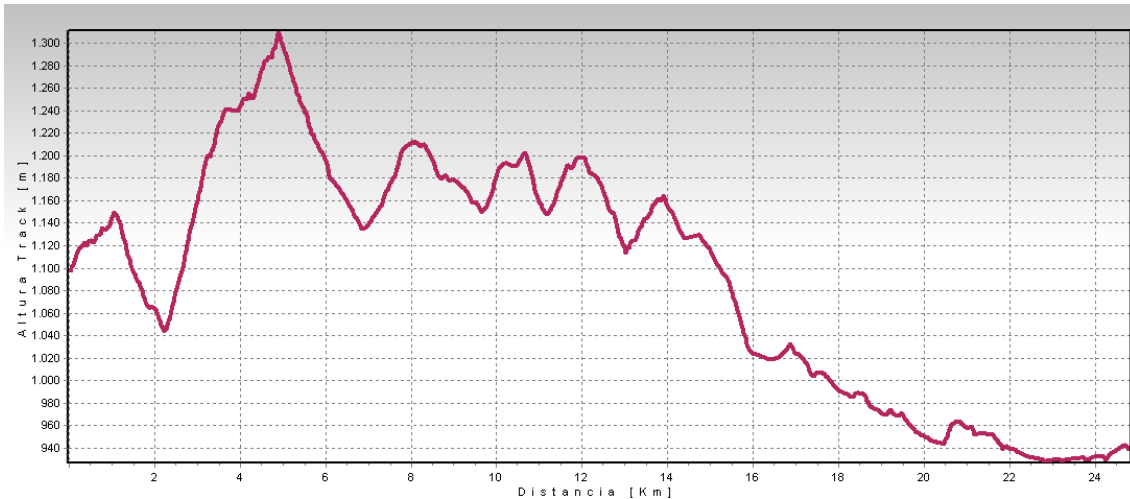
**Desnivel máximo:** 559 m.

**Ascensión acumulada:** 1.563 m.

**Máxima pendiente:** 22,26 %

**Localidades:** Villafrea de la Reina, Valverde de la Sierra, Besande, Morgovejo, La Red de Valdetuejar, Ferreras del Puerto y La Mata de Monteagudo (Virgen de la Velilla).

## etapa 5: la mata de monteagudo - cistierna



**Distancia:** 24,87 km.

**Altura máxima:** 1.310 m.

**Altura mínima:** 927 m.

**Desnivel salida – llegada:** -158 m.

**Desnivel máximo:** 383 m.

**Ascensión acumulada:** 605 m.

**Máxima pendiente:** 22,06 %

**Localidades:** La Mata de Monteagudo (Virgen de la Velilla), 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.