



Número	UBICACIÓN	KM	KM ENTRE AVIT	Desn.+ entre Avit	Desn.- entre Avit	DESNIVEL + ACUM	DESNIVEL - ACUM	ELEVACIÓN	CORTE	previsión paso
0	Luintra	0						673		8:00
1	A Lampa	10,4	10,4	886	-967	886	-967	592	11:00	9:25
2	Parador S.Esteban	16,7	6,3	324	-443	1.210	-1.410	474	12:30	10:00
3	A Rasa	25,15	8,45	813	-756	2.023	-2.166	535		11:00
4	Pe De Home	29,75	4,6	405	-416	2.428	-2.582	525	15:30	11:38
5	Outeiro do Voadeiro	36,8	7,05	518	-292	2.946	-2.874	748	17:00	12:15
6	Pombar	43,4	6,6	288	-395	3.234	-3.269	641		12:50
7	Meta	48	4,6	216	-181	3.450	-3.450	673	19:00	13:05