

Vuelta cicloturista a Asturias

Sistema grupeta

382km

1ª Etapa: **La Morgal - Pola de Allande. 106 km.**

Viernes, 15 agosto 2014

ALTITUD	LOCALIDAD	VIA	PARCIAL	TOTAL	FALTAN	HORA	MEDIA
150	La Morgal	AS-241	0	0	106	08:00	
	Rotonda Posada	AS-17	1,5	1,5	104,5	08:05	20km/h
	Posada de Llanera	AS-240	0,5	2	104	08:12	
	San Cucao	LL-5	2,5	4,5	101,5	08:18	
	Cruce Anduerga	AS-233	5,5	10	96	08:30	
245	Stª Cruz de Llanera	AS-314	0,5	10,5	95,5	08:32	
	Cruce Santullano	AS-234	7,5	18	88	08:54	
75	Peñaflor	AS-235	6	24	82	09:12	
	Puente Sandiche	AS-236	4,5	28,5	77,5	09:26	
	Puente S Román	AS-38	5	33,5	72,5	09:41	
	Cruce Cabruñana	N-634	8,5	42	64	10:06	
	Zorrina	N-634b	8,5	50,5	55,5	10:32	
245	Salas		2	52	54	10:36	
	Pausa 30 minutos			54 km			
245	Salas	N-634b		52	54	11:06	
	Cruce	N-634b	1	53	53	11:10	15 km/h
685	La Espina	AS-216	10	63	43	11:54	
	Rotonda Tineo	AS-217	9	72	34	12:30	
690	Tineo		1,5	73,5	32,5	12:36	
	Pausa 30 minutos			21,5 km			
690	Tineo	AS-217		73,5	32,5	13:06	
	Gera		12,5	86	20	13:44	
540	Pola de Allande		32,5	106	0	14:44	20 km/h
	Comida a las 13 h			32,5 km			
	Cena y alojamiento						

Vuelta cicloturista a Asturias

Sistema grupeta

2ª Etapa: **Pola de Allande - Pola de Allande. 148 km.**

Sábado, 16 agosto 2014

ALTITUD	LOCALIDAD	VIA	PARCIAL	TOTAL	FALTAN	HORA	MEDIA
540	Pola de Allande	AS-14	0	0	148	08:00	
1145	Alto del Palo		11	11	137	08:44	15 km/h
200	Embalse Salime		25	36	112	10:24	
600	Grandas de salime		6	42	106	10:48	
	Pausa 30 minutos			42 km			
600	Grandas de Salime	AS-28		42	106	11:18	
1050	Alto del Acebo <i>Lugo</i>		13	55	93	12:10	15 km/h
	Cruce Acebo	LUP 3601	1	56	92	12:14	
	Cruce Negreira	LUP3602	9,5	65,5	82,5	12:52	
230	Puente Boadil		4,5	70	78	13:10	
	Marentes <i>Asturias</i>	AS-210	3	73	75	13:22	
310	San Antolín de Ibias		7	80	68	13:50	

	Comida 1h 30 minutos		38 km				
310	San Antolín de Ibias	AS-211		80	68	15:20	
1350	Alto del Conio		21	101	47	16:44	15 km/h
540	Ventanueva	AS-15	13	114	34	17:36	
380	Cangas del Narcea		16	130	18	18:40	
	Pausa 30 minutos		50 km				
380	Cangas del Narcea	AS-15		130	18	19:10	
	Puente el Infierno	AS-14	6	136	12	19:34	15 km/h
540	Pola de Allande		12	148	0	20:22	
	Cena y Alojamiento		18 km				

Vuelta cicloturista a Asturias

Sistema grupeta

3ª Etapa: **Pola de Allande - La Morgal. 128 km.**

Domingo, 17 agosto 2014

ALTITUD	LOCALIDAD	VIA	PARCIAL	TOTAL	FALTAN	HORA	MEDIA
540	Pola de Allande	AS-219	0	0	128	09:00	
230	Navelgas		30	30	98	10:30	20 km/h
300	Naraval	AS-220	3,5	33,5	94,5	10:41	
	Paredes		6,5	40	88	11:00	
	Pausa 30 minutos		40 km				
	Paredes			40	88	11:30	
	Merás	AS-221	4	44	84	11:42	20 km/h
50	Brieves	AS-222	4	48	80	11:54	
	S. Martín de Luiña	N-632	28	76	52	13:18	
	Alto el Praviano		20	94	34	14:12	
	Comida 1 hora 30 minutos		54 km				
	Alto el Praviano	N-632		94	34	15:42	
	Vegarrozadas	N-632b	4	98	30	15:54	20 km/h
	La Maruca	C. Cristal	6	104	24	16:12	
5	La Ría	Av. Guada	1	105	23	16:15	
	Llaranes	AS-18	3	108	20	16:24	
	Trasona	CV-1	2	110	18	16:30	
	Los Campos	AS-17	3	113	15	16:39	
	Posada Llanera <i>rotonda</i>	AS-241	13	126	2	17:18	
150	La Morgal		2	128	0	17:24	
			34 km				
	Fin de la grupeta ¡Enhorabuena!						