

Jours	Etapes	Altitude	Heure	Km	D+	D-
1	Puente Poncebos	220				
	Puente Bolin	430	3:20		365	165
	Callado las Cruces	1 571				
	Refugio Vega de Ario	1 630	4:30		1 200	40
			7:50	18,90	1 565	205
2	Lago Enol / de la Ercina	1 110	2:55		155	620
	Refugio Vegarredonda	1 460	4:00		560	200
			6:55	19,10	715	820
3	Cabaña de Vega Huerta	2 040	4:20		940	400
	Cabaña del Frade	1 710	1:55		190	540
			6:15	13,80	1 130	940
4	Refugio Vegabaño	1 380	1:30		50	440
	Puerto Dobres	1 555				
	Posada de Valdeón	920				
	Cordiñanes de Valdeón	950	4:15		310	770
			5:45	13,90	360	1 210
5	Callado Solano	1 617				
	Refugio Collado Jermoso	2 064	4:10		1 240	65
	Collado las Colladinas	2 186				
	Collado Hoyo	2 352				
	Refugio Cabaña Verónica	2 325	3:55		650	380
			8:05	14,50	1 890	445
6	Hotel Aliva	1 670	1:40		40	695
	Collado de Camara	1 698				
	Collado de Samajia	1 480	2:05		270	490
			3:45	12,50	310	1 185
7	Collado Lechugales	2 392	4:35		1 050	120
	Cuetu Sierra Mojones	2 248				
	Refugio Casetón de Andara	1 725	2:00		60	730
	Sotres	1 020	1:25		50	720
			8:00	15,50	1 160	1 570
8	El Texu	890				
	Refugio de la Tereosa	1 305	2:00		470	180
	Refugio Vega de Urriellu	1 953	1:50		685	60
			3:50	11,20	1 155	240
9	Horcada Arenera	2 273				
	Torre Cerredo	2 650	3:55		835	160
	Refugio Jou de los Cabrones	2 024	2:30		50	640
			6:25	9,40	885	800
10	Bulnes	650	3:20		55	1 440
	Puente Poncebos	220	1:20		40	460
			4:40	14,40	95	1 900