

J	N°	Etape	Altitude [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
1		Janela	10			
	106	Selada Silvão	820			
	106	Covada de Santo António	1 100			
	104	Pico da Cruz	1 500	4:15	11,30	+1 535 / -115
	103a	Santa Isabel	770			
	103	Eito (Vila das Pombas) // hébergement	100	2:55	8,90	+110 / -1 440
			7:10	20,20	+1 645 / -1 555	

2		Eito (Vila das Pombas)	100			
	101	Boca de Figueiral	110			
	102	Quintal	250			
	102	Cabeça de Figueiral	620	2:00	4,80	+620 / -70
	102	Chã de Padre	590			
	101	Chã de Manuel Dos Santos	540	1:30	4,40	+285 / -370
	101	Miradouro Cabo da Ribeira	1 260			
	101	Cova de Paúl // bivouac	1 175	2:00	5,30	+675 / -65
			5:30	14,50	+1 580 / -505	

3		Cova de Paúl	1 175			
	101	Miradouro Cova de Paúl	1 270			
		Aguas das Caldeiras	1 370	0:55	4,00	+280 / -150
		Miradouro Rabo Curto	1 450			
	202	Xôxô	300	2:40	6,50	+135 / -1 175
	203	Losnã	740			
	203	Fajã de Cima	1 010			
	203	Chã de Mato	1 120	3:00	6,30	+1 020 / -140
	x	Corda	980			
	205	Topo de Vista	720			
		Figueiral de Cima // bivouac	430	2:00	6,50	+120 / -810
			8:35	23,30	+1 555 / -2 275	

4		Figueiral de Cima	430			
		Terrinha Vermelha	200			
	206	Coculi	100	0:55	3,50	+0 / -355
		Ponta do Sol	20	<i>taxi</i>		
	212	Fontainhas	130			
	212	Miradouro de Fontainhas	140			
	212	Corvo	70			
	212	Forminguinhas	15			
	212	Chã de Mar (Ruínas de Aldeia)	30			
	212	Cruzinha de Garça // hébergement	30	4:05	15,60	+710 / -710
			5:00	19,10	+710 / -1 065	

5		Cruzinha de Garça	30			
	215	Miradouro de Chupador	390			
	215	Ribeira Alta	130			
	215	Meio de Espanha	400			
	215	Figueras de Cima	500	5:00	18,10	+1 270 / -760

J	N°	Etape	Altitude [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
	216	Lombo de Galinha	310			
	216	Seladinha de Chapa	300			
	216	Ribeira dos Paus // bivouac	140	1:50	8,60	+180 / -580
				6:50	26,70	+1 450 / -1 340

		Ribeira dos Paus	140			
	216	Chã Branquinho	110			
	305	Dominguinhas Alto Mira I	400			
6	303	Chã Queimado Alto Mira II	730	3:20	11,20	+870 / -305
	214	Salto Preto	1 350			
	214	Miradouro Salto Preto	1 550			
	214	Guido de Cavaleiro	1 810	3:25	8,40	+1 230 / -230
	214	Miradouro Salto Preto // bivouac	1 550	0:50	3,60	+45 / -290
				7:35	23,20	+2 145 / -825

		Miradouro Salto Preto	1 550			
	214	Chã Queimado Alto Mira II	730	2:15	5,40	+200 / -990
	303	Chã d'Orgueiro Alto Mira III	780			
7	302	Forquinha	1 040			
	302	João de Bento	730			
	302	Chã de Morte // hébergement	700	2:30	9,00	+550 / -520
				4:45	14,40	+750 / -1 510

		Chã de Morte	700			
	309	Miradouro Bordeira de Norte	1 550	1:55	4,80	+830 / -10
8	316	Covão de Bordeira	1 660			
	309	Chã de Feijoal - Cooperativa	1 370	1:50	7,40	+235 / -390
	308a	Topo de Coroa // bivouac	1 980	2:10	6,80	+655 / -40
				5:55	19,00	+1 720 / -440

		Topo de Coroa	1 980			
9	308	Chã de Feijoal - Cooperativa	1 370	2:00	7,60	+115 / -735
		Monte Trigo // hébergement	20	4:30	16,70	+290 / -1 630
				6:30	24,30	+405 / -2 365

10		Monte Trigo	20			
	311	Tarrafal de Monte Trigo	20	3:05	11,40	+470 / -470
				3:05	11,40	+470 / -470

60:55	196	+12 430 / -12 350
--------------	------------	--------------------------

Bonus		Pico da Cruz	1 500			
	108	Cabeça de Figueiral	62			
	102	Vila das Pombas	20	5:30	19,90	+705 / -1 850
				5:30	19,90	+705 / -1 850