

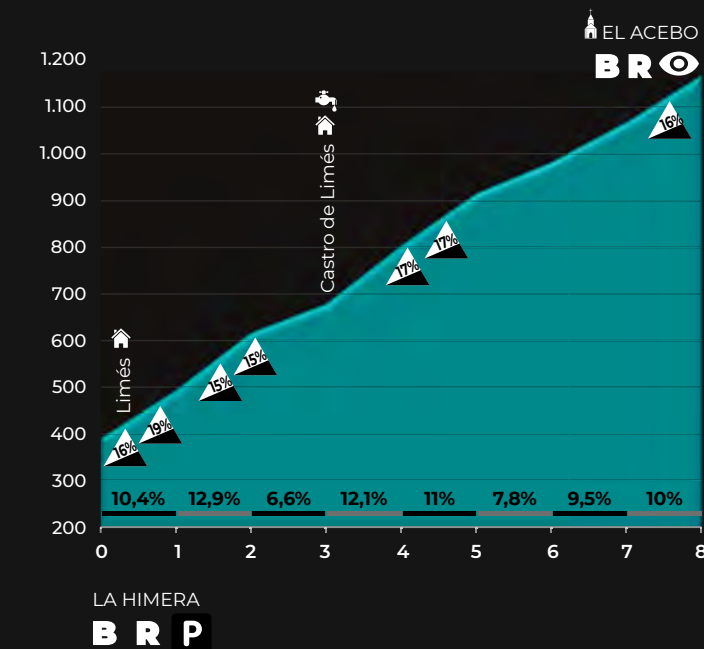
LA HIMERA EL ACEBO 2

La Himera - Castro de Limés - El Acebo

FINAL ETAPA VUELTA A ESPAÑA'19

- Irregular
 - Bajo
 - Limés y Castro de Limés
 - Km. 3 Castro de Limés
- Longitud: 8 km
Desnivel: 779 m
P. media: 9,73%
Coeficiente APM: 270

Carretera estrecha, con curvas en herradura y la pendiente no baja del 6%. Alterna fuertes rampas entre el 12-19% con pequeños descansillos haciendo difícil coger ritmo constante. Ofrece vistas espectaculares y es la ascensión más dura de las seis. Los 2,5 km finales coinciden con la ascensión N° 1.



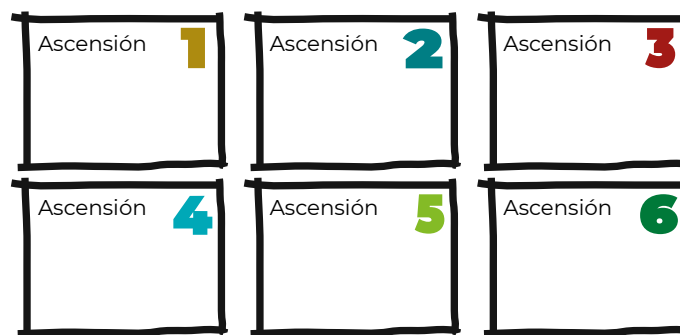
Al lado del recinto ferial La Himera, a 3 km de Cangas del Narcea (AS-213).



- Gasolinera
- Bar
- Mirador
- Asfalto
- Duchas
- Pueblo
- Restaurante
- Fuente
- Tráfico
- Inicio
- Aparcamiento
- Alojamiento
- Ermita
- Farmacia

sella tu ascensión

• BAR RTE. SANTUARIO DEL ACEBO
• BAR RTE. DEL RÍO



EL ACEBO en bicicleta

CANGAS DEL NARCEA ASTURIAS



www.ayto-cnarcea.es · www.fuentesdelnarcea.org

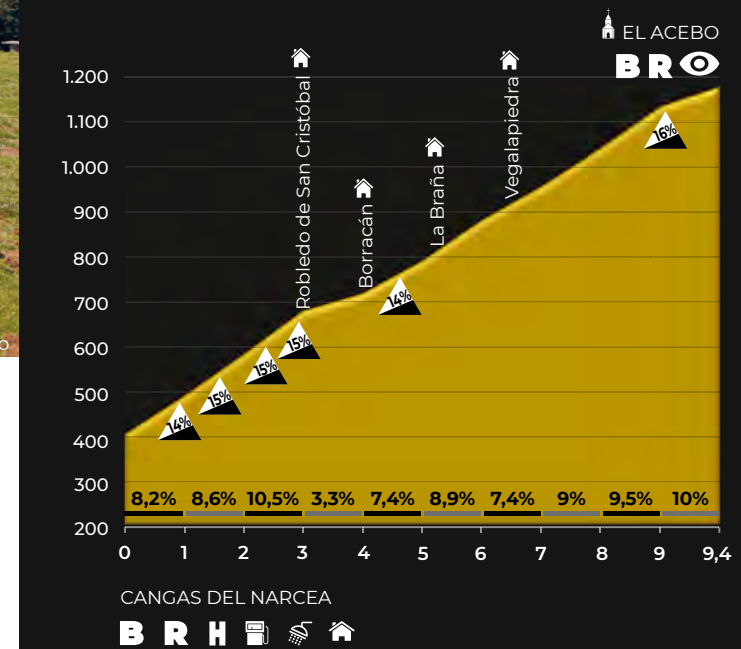
CANGAS DEL NARCEA EL ACEBO 1

Cangas del Narcea - Vegalapiedra - El Acebo

FINAL VUELTA A ASTURIAS DESDE LOS 90

- Perfectas condiciones
 - Bajo-moderado
Intenso el 8 de septiembre
 - Robledo de San Cristóbal, Borracán, La Braña y Vegalapiedra.
- Longitud: 9,4 km
Desnivel: 770 m
P. media: 8,19%
Coeficiente APM: 230

Los 3 Km iniciales concentran la mayor dureza con muchas rampas por encima del 10%. A continuación 1 Km suave para seguir con ascensión constante. Rampa final especialmente dura con 16% de pendiente y viento de costado. Subida "clásica" con vistas espectaculares.



Centro de Cangas del Narcea, en la Avenida de El Acebo.

PUENTICIELLA

EL ACEBO

3

10 km

Puenticiella - Las Cuadriellas - El Acebo

LA ASCENSIÓN MÁS IRREGULAR

- 

Rugoso e irregular



Bajo



Cobos y Las Cuadriellas



Km. 4,2

Longitud: 10 km

Desnivel: 740 m

P. media: 7,4%

Coeficiente APM: 246

La ascensión más irregular de todas, alternando grandes pendientes con zonas llanas y descensos. Destaca el paso por Las Cuadriellas con una rampa del 22% de hormigón. La pendiente media de los 7 km iniciales es de 9,8%. Los 3,3 km finales coinciden con la ascensión N° 4.

PUENTICIELLA

EL ACEBO





Nada más pasar Puenticiella, a 5 km de Cangas del Narcea, en la AS-213, giro a la izquierda dirección Cobos/Las Cuadriellas.

CARBALLO

EL ACEBO

4

9 km

Carballo - Las Tiendas - El Acebo

LAS MEJORES PANORÁMICAS



Perfecto en 7 km iniciales



Bajo



Las Tiendas

Longitud: 9 km

Desnivel: 650 m

P. media: 7,2%

Coeficiente APM: 198

Ascensión muy dura y constante los 6 km iniciales, con una pendiente media de 10,2%, sin descansos y con curvas de herradura que hacen ganar altitud rápidamente. Después se suaviza la ascensión. Los 3,3 km finales coinciden con la ascensión N° 3.

CARBALLO

EL ACEBO





Antes de llegar a la localidad de Carballo, a 10 km de Cangas del Narcea, en la CN-4, giro a la izquierda dirección Las Tiendas.

ALTO BIESCAS

EL ACEBO

5

8,2 km

Alto de Biescas - Vegalapedra - El Acebo

LA ASCENSIÓN MÁS SUAVE



Perfectas condiciones



Bajo



Villanueva de San Cristóbal, Vegalapedra.



Km. 2

Longitud: 8,2 km

Desnivel: 410 m

P. media: 5%

Coeficiente APM: 145

Es la ascensión más suave que alterna subidas, bajadas y llanos. La mayor dureza se encuentra en el primer y último kilómetro del recorrido. Su recorrido coincide con la ascensión N° 6. Además, los 3 km finales coinciden con las ascensiones N° 1 y N° 2.

ALTO DE BIESCAS

EL ACEBO





Alto de Biescas, a 8,2 km de Cangas del Narcea (CN-2). Alternativa: Cangas del Narcea, en cuyo caso la distancia total es de 16,6 km.

TEBONGO

EL ACEBO

6

14,6 km

Tebongo - Alto de Biescas - El Acebo

LA ASCENSIÓN MÁS LARGA



Perfectas condiciones



Bajo



Tebongo, Robledo de Biforco, Vegalapedra y Villanueva de San Cristóbal



Km. 2,3 y 8,5

Longitud: 14,6 km

Desnivel: 870 m

P. media: 5,95%

Coeficiente APM: 278

Ascensión que alterna rampas muy duras, bajadas y llanos haciendo que sea un trayecto “rompepiernas total”. La mayor dureza se encuentra en los 2 km iniciales donde encontramos rampas entre el 16 y el 21%. Los 8 km finales coinciden con la ascensión N° 5.

TEBONGO

EL ACEBO





Tebongo, a 10 km de Cangas del Narcea (AS-15).