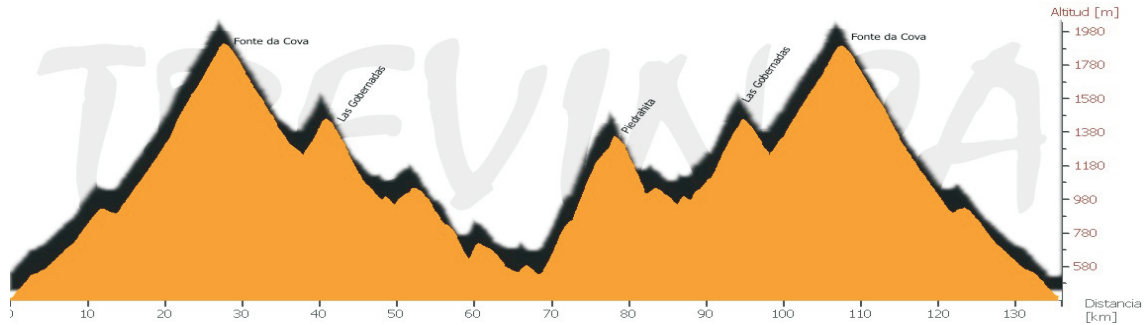











Libro de Ruta (P.Trevinca-Las Gobernadas)



<p>SALIDA del área recreativa de sobradelo, empezamos ya la ascensión a "Fonte da Cova" por la OU-122</p>	<p>Hora de Salida: 9:00 Distancia: 0 Km Velo. Media: 0 Km/h Hora de Paso: 9:00</p>	 <p>OU-122 Comienza Puerto Longitud: 27,0 Km Pdte. Media: 6,3%</p>
<p>Coronamos y continuamos la bajada durante 10km aprox. para coger a la izquierda por la CV-191-17 dirección Sigüeya (ojo es una rampa a la izquierda muy pronunciada antes de llegar a la localidad de la Baña)</p>	<p>Distancia: 38 Km Velo. Media: 20 Km/h Hora de Paso: 10:56</p>	 <p>CV-191-17 Comienza Puerto Longitud: 3,7 Km Pdte. Media: 7,6%</p>
<p>Después de este duro "repecho" de casi 4 km es todo bajar hasta el pueblo de Sigüeya, donde nos esperan algunos repechos bastante malvados. En esta localidad será el punto de encuentro para la vuelta después de coronar. Todo lo que acabamos de bajar, lo tendremos que subir a la vuelta, TODO. Continuamos bajando, hasta Pombriego</p>	<p>Distancia: 52,0 Km Velo. Media: 21 Km/h Hora de Paso: 11:32</p>	 <p>CV-191-17 Pombriego</p>
<p>Después de coronar otros duros repechos llegamos a Pombriego, donde justo al llegar al centro del pueblo cogemos a la izquierda dirección Benuza, cruzamos un puente.</p>	<p>Distancia: 68,2Km Velo. Media: 22,5Km/h Hora de Paso: 12:03</p>	 <p>CV-191-16 Benuza</p>
<p>Se acabó la parte fácil del día, a partir de aquí apenas habrá descanso hasta llegar a las duchas. Comenzamos a subir el puerto de Piedrahita, a partir del pueblo es donde empieza la parte "dura" especialmente la zona de la cantera con 500 mtrs. que no bajan del 20% y el resto hasta coronar que apenas bajan del 10%, excepto algún pequeño descanso al 4-5%</p>		 <p>CV-191-16 Comienza Puerto Longitud: 10, Km Fuente Pdte. Media: 9,3%</p>
<p>En el pueblo tenemos dos fuentes y otra más al coronar, continuamos bajando por la única pista asfaltada que hay hasta llegar de nuevo a Sigüeya. Podremos refrescarnos de nuevo con 2 nuevas fuentes en el medio del pueblo y a la salida. Cogemos a la derecha dirección La Lomba y la Baña, para empezar a subir el gran puerto de Las Gobernadas.</p>	<p>Distancia: 78,2 Km Velo. Media: 19,8Km/h Hora de Paso: 12:58</p>	 <p>OU-536 Comienza Puerto Longitud: 5,1Km Fuente Pdte. Media: 4,9%</p>
<p>Bajamos algunos kilómetros y empezamos el recorrido es a la inversa, hay que tomarlo con tranquilidad, ya llevamos 3000mtrs acumulados en las piernas y aún queda Fonte da Cova. Cuando coronemos las gobernadas tomamos un respiro observando el maravilloso paisaje, bajamos y giramos a la derecha dirección Fonte da Cova y Sobradelo.</p>	<p>Distancia: 94,7Km Velo. Media: 19,4Km/h Hora de Paso: 13:53</p>	 <p>LE-126 Fonte da Cova</p>
<p>Afrontaremos ahora la última dificultad del día, quedan 10km aproximadamente de sufrimiento, tanto físico como psicológico.</p>	<p>Distancia: 98,0 Km Velo. Media: 19,8Km/h Hora de Paso: 13:58</p>	 <p>LE-126 Comienza Puerto Longitud: 9,7Km Pdte. Media: 7,2%</p>
<p>Coronamos a 1890 mtrs. de altitud, lo difícil ya está hecho, pero aún quedan 27km de descenso, que aunque estamos cansados no nos podemos despistar de las curvas peligrosas y la alta velocidad.</p>	<p>Distancia: 107,0 Km Velo. Media: 18,4Km/h Hora de Paso: 14:50</p>	 <p>OU-122 Sobradelo</p>
<p>LLEGADA, después un largo día llegamos a las merecidas duchas con 4.300mtrs. acumulados de ascensión en 136km. Una gran ruta.</p>	<p>Distancia: 136,0 Km Velo. Media: 20,8Km/h Hora de Paso: 15:30</p>	