

2023-Franciaország-Spanyolország- Portugália II túra/ France - Spain-Portugal II.tour

SLO-IT-FR 2200 km, 24 h autózás /driving 3 nap /days

>> **Verona** >> **Genova** > **Nizza** >> **Nimes** >> Montpellier >> **Carcasson** >> Toulouse

4. nap / day

347 - Col de Val Louron-Azet , 1585 m , **Bourisp** 795m , 42.82858 / 0.33147 , **790m** , 11 km , 7.2-10 % , Energy points 669 , 2,5 h kerékpározás / cycling

FR

>>> 5 km, 0,2 h autózás /driving

5. nap / day

345 - Col de Portet 2214 m , 42.83311 / 0.2365

Saint-Lary-Soulan , 804m , 42.82429 / 0.32154 , **1410m** , 16.5 km , 8.5-12 %

Energy points 1344

>> 15 km , 0,5 h autózás /driving

6. nap / day

342 - Lac d'Aumar , 2206 m , 42.83877 / 0.15263 , **Aragouet** , 1161m , 42.7908 / 0.22813 , **1045m** , 15.5 km , 6.7 - 11 % , Energy points 952 , 4 h kerékpározás , / cycling

>>> 190 km , 3 h autózás/driving

SPAIN

422 - Castillo de Loarre 1060m , **Ayerbe** 574m , 42.27393 / -0.68501 , **486m** , 11.9 km , 4.1-12 % , Energy points 426 , 2 h kerékpározás / cycling

7. nap / day

>>> 180 km, 3 h autózás /driving

visszafelé ???

423 - Collado de Sahún - Gravel 2010m . **Castejon de Saos** , 902m 42.51356 / 0.48228 , **1108m** , 16.5 km , 6.7 -12.1 % , 965 MTB 0->16,5 km , 4 h kerékpározás / cycling

Gravel 4->7;9->16,5km

>>>> 20 km, 0,5 h autózás /driving

visszafelé ???

8. nap

424 - Cerler - Alto del Ampriu 1911m **Benasque** 1151m , 42.60793 / 0.52319 , **760m** , 14.2 km , 5.4-12.1 % , Energy points 705 , 2,5 h kerékpározás / cycling

>>> 400 km , 6 h autózás /driving

9. nap / day

445 - Puerto de Peña Hincada , second name Collado de Cantohincado, Piedra Hincada , start place : **LR113/ LR232 Brieva de Cameros** 969m , 42.16422 / -2.794 , **442m** , 7.2 km , 6.1 -18.6 % Energy points 501 , 1,5 h kerékpározás / cycling

>>> 50 km, 1 h autózás /driving

442 - Lagunas de Neila 1896 m , **Neila** 1177m , 42.06017 / -2.99327 , **719m** , 9.1 km , 7.9-21 % , Energy points 829 , 2,5 h kerékpározás/ cycling

>>> 100 km, 2 h autózás/driving

10. nap / day

443 - Cruz de la Demanda 1846m , **Ezcaray** 814m , 42.3262 / -3.01359, **1032m** ,

25,9km , 4-9.7 % , Energy points 812 , 4,5 h kerékpározás/ cycling

130 km, 2,5 h autózás /driving

11. nap / day

446 - Laguna Negra de Urbion 1730m ,, **Vinuesa** 1093m , 41.91186 / -2.75524 , **637m**, 18,1 km , 3.5-13.5 % , Energy points 554 , 3 h kerékpározás / cycling

>>>130 km, 2 h autózás

469 - Puerto de la Quesera 1745m , **Riófrío de Riaza** , 1273m , 41.24313 / -3.45167 **472m** , 7.4 km , 6.4 -12.2 % , Energy points 405 , 2 h kerékpározás / cycling

>>> 80 km, 2 h autózás / driving

12. nap / day

468 - Puerto de la Morcuera 1796m , **Rascafría** , 1156m , 40.90534 / -3.87782 , **640m** 14,6 km , 4.4 -12.1 % , Energy points 537 , 2,5 h kerékpározás / cycling

>>> 110 km, 2 h autózás / driving

? Madrid városnézés ???

467 - Bola del Mundo 2247m , second name Puerto de Navacerrada- , start place **San Ildefonso o la Granja** 1169m , 40.90011 / -4.00961 , **1078m** , 20.3 km 5.3-13.9 % , Energy points 1094

>> 50 km , 1h autózás / driving

14. nap / day

467 - Bola del Mundo 2247m , second name Puerto de Navacerrada- , **Collado Villalba** 890m , 40.63286 / -4.00377 , **1357m** , 24 km , 5.7-14.5 % , Energy points 1233 6,5 h kerékpározás / cycling

>> 15 km , 0,5 h autózás

15. nap / day

466 - Puerto de Guadarrama 1511m , **Guadarrama** 966m , 40.67235 / -4.08917 , **545m** , 8.6 km , 6.3-18 % , Energy points 512 , 2 h kerékpározás / cycling

>>> 350 km 4 h autózás

384 - Puerto de Foncebadón 1501m **Penferrada** 529m 42.54544 / -6.56491 , **972m** 23.9 km , 4.1 -11.5 % , Energy points 873 3,6 h kerékpározás / cycling

16. nap / day

>>> 410 km , 5 h autózás /driving

465 - Puerto de Mijares 1572m , **CL 501 pour Gavilanes** , 464m , 40.24767 / -4.84809 , **1108m** , 22.2 km , 5 -8.2 % , Energy points 770 , 4 h kerékpározás / cycling

>> 35 km 1 h autózás

464 - Puerto de Serranillos 1575m , **Santa Cruz del Valle** , **718m** , 40.25233 / -5.00189 , **857m** , 19.7 km , 4.4 -10.8 % , Energy points 608 , 3 h kerékpározás /cycling

17. nap / day

>> 50 km, 1 h autózás /driving

463 - Puerto de la Peña Negra 1909m South side: , **Navacepeda** (San Juan de Gredos , 1307m , 40.36015 / -5.2665 , **602m** , 13 km , 4.6- 7.9 % , Energy points 369
2,5 h kerékpározás / cycling

>>> 30 km, 0,6 h autózás /driving

461 - Puerto de Tornavacas 1283m , **El Barco de Avila** , 997m , 40.36065 /
-5.52662 , **286m** , 15.6 km , 1.8-8.2 % , Energy points 214 , 1 h kerékpározás / cycling
>>>30 km 0,6 h autózás /driving

18. nap / day

459 - El Traviieso 1850m , **Béjar** , 932m , 40.38436 / -5.75841 , **918m** , 14.3 km ,
6.4 -13 % , Energy points 833 3,4 h kerékpározás / cycling

>>> 20 km , 0,4 h autózás /driving

460 - Puerto de Honduras 1420 m , **N630 pour Hervas** , 604m , 40.28512 / -5.88115
, **816 m**, 17.4 km , 4.7-8.2 % , Energy points 587 , 3 h kerékpározás / cycling

19. nap / day

>>> 70 km, 1,1 h autózás /driving

462 - Puerto del Piornal 1269m , **Valdastillas** , 416m , 40.13649 / -5.89192
853m , 16.8 km , 5.1 -7.7 % , Energy points 605 3 h kerékpározás / cycling

>> 110 km, 2 h autózás /driving

457 - El Portillo 1258m , second name : Puerto de Las Batuecas, start place
La Alberca , 1046m , 40.4908 / -6.11187 , **212m** , 3.5 km , 6.1 -36.5 % , Energy
points 289 0,8 h kerékpározás / cycling

20. nap / day

458 - Peña de Francia 1705m , **La Alberca** , 1046m , 40.4908 / -6.11187, **659m** ,
17 km , 3.9-9.7 % , Energy points 538 2,5 kerékpározás / cycling

>> 70 km, 1,4 h autózás

20. nap / day

456 - Puerto Viejo 1115m , **Martiago** , 811m , 40.45192 / -6.48967 , **304m** , 11.6
km , 2.6-9.6 % , Energy points 254 , 1,5 h kerékpározás / cycling

Portugália 9 BIG Portugal 7 BIGs

from North to South

>>> 190 km , 3h autózás /driving

510 - Caramulinho 964 m , **Campo de Besteiros** , 283m , 40.55641 / -8.13498 , **681m** ,
15.5 km , 4.4-8.1 % , Energy points 431 , 2.5 h kerékpározás / cycling

>> 40 km , 1 h autózás /driving

21. nap / day

506 - Buçaco 545 m second name: Cruz Alta , **Luso** , 71m , 40.40964 / -8.39936 ,
474m , 15 km , 3.2-9.1 % , Energy points 373 , **Cobbled 7 -> 11 km (macskaköves!!!)**
2,5 h kerékpározás / cycling

>>> 45 km , 1h autózás /driving

22. nap / day

509 - Alto do Trevim 1202 m , 40.09072 / -8.17857
SIDES:N second name Ponte de Pera-, Serra de Lousã# , start place : **Lousa** , 184m ,

40.11037 / -8.24485 , **1018m** , 26.5 km , 3.8 -8.4 % , Energy points 679,
3 h kerékpározás / cycling
S 22.7 km - 521 pt
>>> 110 km, 3 h autózás /driving

23. nap / day

507 - Torre 1991 m , 40.32216 / -7.6129

SIDES **SE** second name Serra de Estrela# , start place **Covilhã** 690m , 40.28078 / -7.50439
, 20.4 km , **1301m**, 6.4 -12.7 % , Energy points 1267 , 4 h kerékpározás / cycling
NW 29.5 km - 1302 pt
NE 20.7 km - 1129 pt

>>> 60 km , 1,3 h autózás /driving

514 - Monsanto 676 m /közül a spanyol határhoz/ , **Medelim** , 419m , 40.04835 /
-7.18008 , **257m** , 8.1 km , 3.2-11.4 % , Energy points 231, 1 h kerékpározás / cycling

24. nap/ day

>>> 155 km , 3 h autózás /driving

512 - Marvao (közel a spanyol határhoz) , 877 m 39.39423 / -7.37635

SIDES

N : **Santo Antonio das Areias** 485m , 39.41173 / -7.3533 , **392m** , 5.9 km , 6.6 -9 %
Energy points 318 , 1,5 h kerékpározás / cycling

S 5.6 km - 297 pt

(közel a spanyol határhoz és 15 km-re Marvaohoz) near the Spanish border 15 km from
Marvao

>>> 11 km , 0,5 h autózás /driving

511 - Sao Mamede 1019 m , **Porto da Espada** , 596m , 39.35449 / -7.35062 , **423m** ,
10.9 km , 3.9 - 15.7 % , Energy points 522 , 2 h kerékpározás / cycling

25. nap / day

>>> 220 km, 3 h autózás

Lisszabon 15:10 - 16:41 bussza 1,5 h Torres Vedras-ig >>> 20 km kerékpárral Vilar+-ig

518 - Montejunto 658 m , GPS Location 39.17395 / -9.06063

SIDES

SE : **Abrigada** 78m , 39.14382 / -9.01781 , **580m** , 13.3 km , 4,4-14.9 % , Energy
points 582 , 2,5 h kerékpározás / cycling

W 12.8 km - 490 pt , N 5.5 km - 459 pt

>>> 280 km 3,5 h driving

517 - Monte Fóia 902 m GPS Location 37.31536 / -8.59576

SIDES

SW 11.2 km - 476 pt

NE 7.6 km - 421 pt

E : **Monchique** 455m , 37.31639 / -8.55564 , **447m** , 7.5 km , 6-12 % , Energy
points 359

N : X EN501 , 458m , **37.33784 / -8.56772** , 6.6 km 6.7-13.6 % ,Energy points 438

26. nap standolás Algarve régió ??? bathing on the beach of Algarve

27. nap / day

>>> 280 km , 4 h autózás /driving Sevillába Sevilla városnézés / sightseeing

28. nap / day

Toledo ???

29. nap esőnap, pihenőnap valamikor útközben / rainy days, relaxing days

?? további látnivalók Spanyolországban / more sightseeing in Spain

5 nap hazautazás 5 days returning home

35. nap / day hazaérkezés / arriving home