

## Etapa 10 - Tramo 3: Murías de Ponjos - Pobladura de las Regueras



### Datos de la ruta

---

**Origen de la ruta:** Murías de Ponjos

**Destino de la ruta:** Pobladura de las Regueras

**Trayecto:** Lineal

**Medio:** A pedal (1 h. 45 min.)

**Longitud:** 17,6 km.

**Desnivel subida (m):** 400

**Recomendada:** primavera, verano, otoño

**Dificultad de la ruta:** Media

**Carretera:** 45

**Pista Forestal:** 55

### Dirección

---

Murías de Ponjos (Valdesamario). 24127 León.