

HORARIO

Concentración y firma / Rassemblement de départ et signature: c/ de Benigno Quiroga. De 12:05 a 12:50 h

Llamada / Appel: A las 12:55 h.

Salida neutralizada / Départ fictif: A las 13:00 h. por: c/ de Benigno Quiroga, Matías López, Calvo Sotelo, Ctra. de Becerreá, LU-636. Total: 5,2 Kms.

Alt.	ITINERARIO	Kilómetros		Horario		
		Km Rec.	Por Rec.	33	35	37
	PROVINCIA DE LUGO					
	SALIDA NEUTRALIZADA - LAT 42°46'31.45" N LONG 7°24'47.56" O	0		13:00	13:00	13:00
420	SALIDA LANZADA - LAT 42°48'5.21" N LONG 7°22'13.32" O	0	158,2	13:09	13:09	13:09
	A la altura del hito kilométrico 5 por la LU-636 por la Ctra. de Sarria a Becerreá					
500	Concello de Lancaras	3,5	154,7	13:15	13:15	13:14
520	Comienza puerto	6,3	151,9	13:20	13:19	13:19
820	Concello de Vilaesteva. Vilaesteva	12,8	145,4	13:32	13:30	13:29
950	Alto O'Pico Da Peña PM 3ª Cat	15,3	142,9	13:36	13:35	13:33
850	Vilouta. Giro dcha. dirección Becerreá LU-636	18,7	139,5	13:43	13:41	13:39
695	Becerreá. Cruce giro izda. dirección Lugo por la N-VI. c/ Carlos III. SPRINT INTERMEDIO (km. 27)	25,3	132,9	13:55	13:52	13:50
760	Cruce giro dcha. dirección Louxas por la LU-P0708. Comienza puerto	28,3	129,9	14:00	13:57	13:54
1015	Alto de O lago PM 3ª Cat	34,6	123,6	14:11	14:08	14:05
880	Giro dcha. dirección Louxas por la LU-P0708	38,7	119,5	14:19	14:15	14:11
975	Cruce giro dcha. dirección Navia de Suarna por la LU-3501	46	112,2	14:32	14:27	14:23
310	Navia de Suarna (Ext.) Paso por c/ Fuente. Puente estrecho	56,5	101,7	14:51	14:45	14:40
310	Cruce giro izda. dirección Moia por la LU-722. Ctra. estrecha	56,6	101,6	14:51	14:46	14:40
310	Cruce giro dcha. dirección Murias por la LU-P3502. Comienza puerto	60,1	98,1	14:58	14:52	14:46
440	Muñiz (Ext.)	62	96,2	15:01	14:55	14:49
880	Parroquia de Rao	69,8	88,4	15:15	15:08	15:02
955	Alto de Folgueiras de Aigas PM 1ª Cat	70,1	88,1	15:16	15:09	15:02
550	Cruce giro dcha. dirección Balouta LU-P3508. Ctra. estrecha	77,7	80,5	15:30	15:22	15:15
675	AVITUALLAMIENTO	81	77,2	15:38	15:29	15:21
755	Murias (Ext.)	82	76,2	15:38	15:29	15:21
758	Comienza puerto	84,8	73,4	15:43	15:34	15:26
760	PROVINCIA DE LEÓN. Pasa a ser la LE-712	85	73,2	15:43	15:34	15:26
1150	Balouta	91,8	66,4	15:55	15:46	15:37
1670	Puerto de Ancares PM 1ª Cat Descenso rápido con curvas. Precaución	96,6	61,6	16:04	15:54	15:45
970	Tejedo de Ancares	104,4	53,8	16:18	16:07	15:58
930	Pereda de Ancares (Ext.)	106,6	51,6	16:22	16:11	16:01
870	Candín	108,6	49,6	16:26	16:15	16:05
850	Villasumil	110	48,2	16:29	16:17	16:07
815	Comienza puerto	112	46,2	16:32	16:21	16:10
1045	Puerto de Lumeras PM 3ª cat	116,7	41,5	16:41	16:29	16:18
625	Sésamo. LE-712	124,6	33,6	16:55	16:42	16:31
600	Vega de Espinareda. Paso por Av. de los Ancares, Av. de los Doctores Terrón	126,3	31,9	16:58	16:45	16:33
600	Pasa a ser la LE-711.	127	31,2	16:59	16:46	16:34
850	Ocero. Puerto de Ocero (No Puntuable) Sprint Intermedio	131	27,2	17:07	16:53	16:41
670	Sancedo	137,5	20,7	17:19	17:04	16:51
610	Cabañas Raras	140	18,2	17:23	17:09	16:56
530	Cortigueira	145	13,2	17:32	17:17	17:04
510	Columbrianos	147,6	10,6	17:37	17:22	17:08
510	Cruce giro dcha. por la N-VI. Giro dcha.	149,3	8,9	17:40	17:24	17:11
510	Ponferrada. Giro izda. dirección Pontevedra por la Av. de Galicia, rotonda giro Av. de la Cemba, rotonda izda. Av. de Cemba, Av. de Portugal, Flores Sil, giro izda. Av. de los Escritores, giro dcha.	152,5	5,7	17:46	17:30	17:16
520	META. Ponferrada. Av. de la Libertad	158,2	0	17:56	17:40	17:25

Llegada último kilómetro / Arrivée dernier km:

Recta de 200 metros llanos. Rotonda recta de 400 metros llanos. Rotonda recta de 400 metros llanos.