

# Itinerario

**LOS CÁLCULOS DE LAS HORAS DE PASO, DE LOS PARTICIPANTES, POR LOS CRUCES DEL ITINERARIO CON LAS DIFERENTES CARRETERAS, ESTÁN REALIZADOS TOMANDO LAS MEDIAS DE VELOCIDAD, DE LA CABEZA Y COLA, DE LOS DIFERENTES PELOTONES EN LA ANTERIOR EDICIÓN; Y, ESTIMANDO UNA PARTICIPACIÓN DE 1.000 PARTICIPANTES EN TOTAL.**

El itinerario discurrirá por caminos, pistas y sendas. Evitará, en la medida de lo posible, ir por carreteras aunque, al ser **la promoción turística de los municipios** el fin principal, **obliga a pasar por el mayor número de concellos cercanos**, y, esto, hace que se deba atravesar en varios puntos algunas carreteras de la zona.

En la siguiente tabla se detallarán los puntos kilométricos y las horas de paso aproximadas. Así, podemos describir el recorrido para tener una referencia general de las direcciones de marcha:

Se parte de Xuvia (Narón) (el día 30 de Septiembre, a las 08:00 horas saldrá el pelotón de ciclistas y a continuación los corredores a pie), iniciándose la carrera neutralizada por varias calles de la ciudad, y se pasa a continuación por las siguientes poblaciones:

En sentido de “ida”: Xuvia , O Couto , Paseo de Caranza , Escuela Antonio de Escaño , Astillero de Navantia , Arsenal Militar , Puerto de Cuuruxeira , Autoridad Portuaria , Paseo de la Malata , Escuela de la Graña , Montes de Brion , Confurco , Lagoa y Paseo de Doniños , Lobadiz , Pista servicio San Jorge , Carril Bici As Cabazas , Montes de Prior , Faro de Prior , Bajada a Equiocio , Ponzos , Artabra , Pena Molexa , Aparcamiento de Campelo , Lavacerido , Playa de Rio , Montes de Lago , Tramo Ruta das Olas , Cooperativa de Lago , Paseo Lagoa de Valdoviño , Playa de los Curas , subida a Paraño , tramo cable de alta hasta playa de Patin , tramo hasta Ramalleira , subida montes Eolicos , tramo monte hasta zona Aldea Nova , bajada a Cantalarrana , tramo final por Bicás y llegada a Xuvia

**TABLA DE LUGARES DE PASO, TIEMPOS PREVISTOS Y PUNTOS Y HORARIOS DE CIERRE**

LUGAR DE PASO	PUNTO KILOMÉTRICO (+ km)	HORA PREVISTA CABEZA CARRERA MTB	HORA PREVISTA CABEZA MARCHADORES	HORA COLA MARCHA	HORA CIERRE PUNTOS
XUVIA SALIDA	00.00	08:00 H	09:00 H	09:10H	
ESCUELA ANTONIO DE ESCAÑO	10.00	08:25H	09:50 H	11:00H	
ESCUELA DE LA GRAÑA	20.00	08:50 H	10:45 H	13:00H	
CONFURCO	29.60	09:10H	11:25 H	14:25 H	CORTE 15:30 TIEMPO 6H30
DONIÑOS (APARCAMIENTO)	35.8	09:25H	11:50 H	16:00 H	
FARO DE PRIOR	47.50	10:00 H	12:50 H	18:15 H	CORTE 19:40 TIEMPO 10H40
LAVACERIDO	65.8	10:55 H	14:45 H	22:30 H	CORTE 23H40 TIEMPO
RAMALLEIRA	81,00	11:35H	16:25 H	02:00 H	CORTE 02:30 TIEMPO 18H40
META	101,00	12:47 H	18:50 H	07:15 H	

