



**Ciclismo
Galego**
Federación



**Deputación
DA CORUÑA**

ORTIGUEIRA
son mil cousas



CONCELLO
DA LARACHA



A POBRA
DO CARAMIÑAL
CONCELLO

3ª ETAPA POBRA DO CARAMIÑAL – POBRA DO CARAMIÑAL

ALAMEDA POBRA DO C.

DOMINGO 29 DE MAYO

LLAMADA CICLISTAS 09:50

LOCALIDAD	VIAL	DESCRIPCIÓN	KM+	KM-	ALT	38 KM/H	42 KM/H
Pobra do Caram.	AC-305	SALIDA REAL Rúa Gasset Gasolinera "Repsol"	0	116.4	3	10:00	10:00
Ribeira	AC-305	Rotondas recto hacia Avda da Coruña	4.6	111.8	4	10:06	10:06
Ribeira	AC-305	Giro derecha hacia Avda Ferrol AC-550	6.3	110.1	10	10:09	10:09
Ribeira	AC-550	Rotondas recto, seguimos por AC-550	7.7	108.7	94	10:13	10:12
Porto do Son	AC-550	Rotonda recto, seguimos por AC-550	27.2	89.2	17	10:43	10:39
Portosín	AC-550	Rotonda recto, seguimos por AC-550	33.9	82.5	23	10:54	10:49
Taramancos	AC-550	Rotonda por la derecha dir. Noia	38	78.4	44	11:00	10:54
Noia	URBANO	Ponte do campo de rodas, giro dcha rúa Malecón, giro izda rúa Ferreiro, giro dcha META VOLANTE Rúa de Galicia	41.8	74.6	14	11:06	11:00
Noia	AC-311	Giro dcha hacia AC-308	43.1	73.3	30	11:08	11:01
Noia	AC-308	Rotonda a la derecha, seguimos por AC-308	43.7	72.7	39	11:09	11:03
Lousame	AC-308	Giro dcha hacia DP-4201	44.1	72.3	29	11:09	11:03
Aldea Grande L.	DP-4201	Recto hacia por estrada local. Comienza Puerto	49	67.4	74	11:17	11:10
Gandarela	LOCAL	Giro izda dir. Minas de San Fins	50.8	65.6	190	11:21	11:13
San Fins	LOCAL	Giro dcha dir. Silvarredonda	51.9	64.5	236	11:22	11:14
Silvarredonda	LOCAL	Giro dcha dir. Fruime	52.8	63.6	280	11:24	11:16
Silvarredonda	LOCAL	Giro dcha PM 3ª Cat MINAS DE SAN FINS	53.3	63.1	310	11:24	11:16
Fruime	LOCAL	Giro izda dir Fruime	54.2	62.2	284	11:25	11:17
Fruime	LOCAL	Giro izda hacia DP-1103	57.1	59.3	182	11:30	11:21
Ponte Beluso	DP-1103	Giro dcha hacia AC-305	63.4	53	13	11:43	11:33
Boiro	AC-305	Giro izda. Dir. Espiñeira	69.1	47.3	45	11:49	11:39
Espiñeira	LOCAL	Giro izda por DP-1105	70.7	45.7	98	11:52	11:41
Espiñeira	LOCAL	Giro dcha. Dir. Runs	71.3	45.1	90	11:52	11:41
Runs	LOCAL	Precaución! puente estrecho Comienza Puerto Precaución!!! 4 Pasos Canadienses en la subida	72.1	44.3	25	11:54	11:43
Iroite	LOCAL	PM 1ª Cat IROITE , Precaución! bajada rápida	83.7	32.7	673	12:13	12:00
Moimenta	LOCAL	Giro dcha por DP-1105 dir. Boiro	92.6	23.8	261	12:27	12:13
Ponte Goiáns	DP-1105	Giro dcha hacia AC-305 dir. Pobra Caramiñal	100.3	16.1	14	12:38	12:23
Pobra do Caram.	AC-305	META VOLANTE Rúa Díaz de Rabago Giro izda hacia AC-302	107.6	8.8	6	12:51	12:34
Covas	AC-302	Comienza Puerto	108.9	7.5	23	12:52	12:36
Moldes	AC-302	Giro dcha hacia DP-6705 dir. A Curota	111.4	5	168	12:55	12:39
A Curota	DP-6705	PM 2ª Cat A CUROTA META! Miradoiro da Curota	116.4	0	468	13:03	12:46