

#### RECORRIDO PARA MASTER50 – MASTER40 – MASTER30 JUNIOR FEMENINO – SUB23 FEMENINO – ELITE FEMENINO- ELITE-SUB23 MASCULINO

HORA SALIDA PRIMER CORREDOR 10:00 17 Maio 2019

## TRAZADO LARGO

LOCALIDAD	RECORRIDO	Kms	Resta	Alt.	40 Km/h
AS PONTES DE GARCIA RODRIGUEZ	SALIDA Carretera del Lago, zona caseta información Turismo. A 20 metros rotonda giro derecha dirección Fene por AC-105	0	23	352	
AS PONTES DE GARCIA RODRIGUEZ	Rotonda seguimos dirección Fene por AC-861	1	22	340	
PENA PORREIRA	<b>PRECAUCION</b> , zona estrecha con separadores de carril, se divide la zona con conos para paso de ciclista y coche seguidor, recto dirección Saá por AC-861	2,6	20,4	345	
SAÁ	<b>PRECAUCION</b> . Rotonda Recto dirección Espiñeiredo por AC-861	6	17	356	
ESPIÑEIREDO	Rotonda con la AC-110 giro de 180º dirección As Pontes por AC-861	11,5	11,5	464	
SAÁ	Rotonda <b>PRECAUCION</b> . Recto dirección As Pontes por AC-861	17	6	356	
PENA PORREIRA	<b>PRECAUCION</b> Ciclista Recto por tramo de 50 metros prohibido separado por conos, coche seguidor sentido de circulación normal, recto As Pontes por AC-861	20,4	2,6	345	
AS PONTES DE GARCIA RODRIGUEZ	Rotonda seguimos dirección Ortigueira por AC-105	21,9	1,1	340	
AS PONTES DE GARCIA RODRIGUEZ	Rotonda hacemos sentido circulación izquierda, entramos en carretera Lago. Meta	23	0	352	10:35

#### PRIMERO TRAZADO PEQUEÑO, AUNQUE SE MANTIENE CERRADO TODO EL TRAZADO LARGO DESDE LAS 09:30 HORAS HASTA LAS 15:00

Cada corredor o corredora sale con una diferencia de un minuto

Se utiliza un tramo de la AC-105 de mil metros y la AC-861 desde As Pontes A Espiñeiredo. Con alternativa para tráfico normal por Autovía AG-64

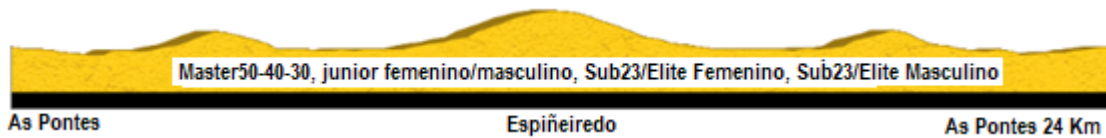
Se colocaran conos a lo largo del recorrido, ya que los ciclistas van y vienen por los mismos viales.

Las categorías Master 60, cadete femenino, cadete masculino, darán la vuelta en la Rotonda de la localidad de Saá, en la AC-861. Saliendo el primer corredor a las 10:00 de la mañana del 17 de Mayo de la carretera del lago, de As Pontes de García Rodríguez. Con un intervalo entre cada participante de un minuto.

Cuando salga el último corredor de esta serie, se dejaran 5 minutos para que salga el primer corredor de la siguiente serie con el siguiente orden Master50, master 40, master 30, junior femenina, junior masculino, elite y Sub23 femenina, Sub23 masculino y Élite masculino.

#### TRAZADO LARGO

Master50, master 40, master 30, junior femenina, junior masculino, elite y Sub23 femenina, Sub23 masculino y Élite masculino.



#### RECORRIDO PARA MASTER60 CADETES MASCULINO/FEMENINO/HANDBIKE

#### TRAZADO CORTO

LOCALIDAD	RECORRIDO	Kms	Resta	Alt.	40 Km/h
AS PONTES DE GARCIA RODRIGUEZ	SALIDA Carretera del Lago, zona caseta información Turismo. A 20 metros rotonda giro derecha dirección Fene por AC-105	0	0	352	10:00
AS PONTES DE GARCIA RODRIGUEZ	Rotonda seguimos dirección Fene por AC-861	1	11	340	10:02
PENA PORREIRA	<b>PRECAUCION</b> , zona estrecha con separadores de carril, se divide la zona con conos para paso de ciclista y coche seguidor, recto dirección Saá por AC-861	2,6	9,4	345	10:05
SAÁ	<b>PRECAUCION</b> . Rotonda Recto dirección Espiñeiredo por AC-861	6	6	356	10:09
PENA PORREIRA	<b>PRECAUCION</b> Ciclista Recto por tramo de 50 metros prohibido separado por conos, coche seguidor sentido de circulación normal, recto As Pontes por AC-861	9,4	2,6	345	10:14
AS PONTES DE GARCIA RODRIGUEZ	Rotonda seguimos dirección Ortigueira por AC-105	10,9	1,1	340	10:16
AS PONTES DE GARCIA RODRIGUEZ	Rotonda hacemos sentido circulación izquierda, entramos en carretera Lago. Meta	12	0	352	10:18

Tiempo medio aproximado por corredor 18 minutos

Recorrido Master 60, cadete femenino, cadete masculino



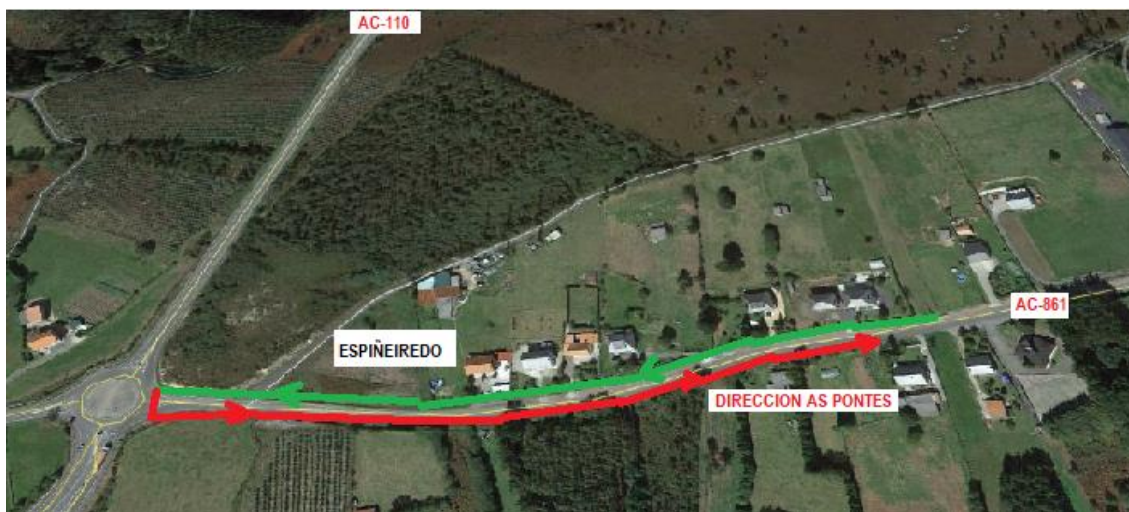


#### ZONA SALIDA META



## VUELTA DE 180º EN ESPÍÑEIREDO

No se bloquea totalmente la rotonda para con la finalidad de dejar circular la AC-110



## VUELTA DE 180º EN SAÁ ROTONDA AC-861

