

Hora comienzo Prueba: 09:30

Distancia 1ª vuelta:	33 km
Distancia 2ª vuelta:	31 km

T. META 1 V	11:42	11:20	11:00	10:49
T. META 2 V	13:46	13:03	12:24	12:03
V. CALCULOS	15	18	22	25

ORDEN	DESCRIPCION DEL PUNTO	KM				
0	Pazo da Peregrina (V1) SAIDA	0				
1	Desvío derecha "Casa de Mallo" (V1)	0,9	09:33	09:33	09:32	09:32
2	Inicio subida Aldea Nova (entramos monte) (V1)	1,1	09:34	09:33	09:33	09:32
3	Desvío esquerda hacia pista terra (V1)	2,2	09:38	09:37	09:36	09:35
4	Cruce esquerda hacia pista (V1)	2,7	09:40	09:39	09:37	09:36
5.1	Salida a pista asfalto seguimos hacia derecha (V1)	3,4	09:43	09:41	09:39	09:38
5.2	Seguimos recto en pista asfalto (V1)	3,5	09:44	09:41	09:39	09:38
5.3	Cruce con estrada de Covas - Bertamiráns, seguimos recto (V1)	3,7	09:44	09:42	09:40	09:38
6	Baixa resbaladiza cemento (precaución) y curva esquerda	3,8	09:45	09:42	09:40	09:39
7	Curva derecha hacia sendeiro "Rego dos Pasos" - Puetne estreito	4,1	09:46	09:43	09:41	09:39
8.1	Salida a pista asfalto seguimos hacia derecha (V1)	4,5	09:48	09:45	09:42	09:40
8.2	Cruce esquerda hacia pista terra (V1)	4,6	09:48	09:45	09:42	09:41
9	Giro esquerda en AC-453 (Cruce Augapesada) (V1)	5,6	09:52	09:48	09:45	09:43
10.1	Cruce de Augapesada AC-453 - P. LOCAL (V1)	5,7	09:52	09:49	09:45	09:43
10.2	Cruce de Augapesada AC-453 - P. LOCAL giro derecha (V1)	5,8	09:53	09:49	09:45	09:43
11	Dervio esquerda en cruce "Casa da Avoa" hacia pista local (V1)	6,2	09:54	09:50	09:46	09:44
12.1	Salida a pista asfalto giramos hacia derecha (V1)	7,4	09:59	09:54	09:50	09:47
12.2	Giro esquerda en cruce con estrada local dirección "Lamas" (V1)	7,5	10:00	09:55	09:50	09:48
12.3	Giro derecha hacia interior aldea de Lamas (V1)	7,6	10:00	09:55	09:50	09:48
13	Giro derecha en interior de Lamas - (I.Puerto) (V1)	7,7	10:00	09:55	09:51	09:48
14	Giro pronunciado derecha hacia "Sendeiro Riamonte" (V1)	8,4	10:03	09:58	09:52	09:50
15	Giro esquerda hacia pista terra - Precaución rampa (V1)	8,8	10:05	09:59	09:54	09:51
16	Lixeiro desvío esquerda hacia subida pronunciada - Pozo (V1)	9,9	10:09	10:03	09:57	09:53
17.1	Cruce con estrada local e giro esquerda (Fin Puerto) (V1)	11,7	10:16	10:09	10:01	09:58
17.2	Giro derecha hacia pista terra - Precaución (V1)	11,7	10:16	10:09	10:01	09:58
18	Cruce de camiños giro esquerda e giro derecha (V1)	13,2	10:22	10:14	10:06	10:01
19	Avituallamiento - Zona técnica Piñeiro (V1)	14,9	10:29	10:19	10:10	10:05
19.1	Cruce con pista asfalto giro esquerda (I.Puerto) (V1)	14,9	10:29	10:19	10:10	10:05
19.2	Giro derecha hacia sendeiro (V1)	15,1	10:30	10:20	10:11	10:06
20.1	Salida pista terra en Aeroclub - giro derecha (V1)	15,8	10:33	10:22	10:13	10:07
20.2	Lixeiro desvío esquerda seguindo pista (V1)	16,5	10:36	10:25	10:15	10:09
21	Cruce con pista seguimos derecha (V1)	18,2	10:42	10:30	10:19	10:13
22.1	Cruce con pista curva pronunciada esquerda (V1)	18,7	10:44	10:32	10:21	10:14
22.2	Desvío derecha hacia sendeiro "Alto basurero" (V1)	19,2	10:46	10:34	10:22	10:16
23.1	Cruce PELIGROSO "Alto de Cortegada" (V1)	20,3	10:51	10:37	10:25	10:18
23.2	Cruce PELIGROSO "Alto de Cortegada" (V1)	20,3	10:51	10:37	10:25	10:18
24.1	Curva esquerda pronunciada baixad Liñaredo (V1)	21,5	10:56	10:41	10:28	10:21
24.2	Cruce con pista seguimos derecha (V1)	21,9	10:57	10:43	10:29	10:22
25	Desvío derecha hacia sendeiro "Sendeiro Guapo" (V1)	22,7	11:00	10:45	10:31	10:24
26.1	Salida a estrada "alto do S. Marcos" - giro derecha por "cuneta" (V1)	23,5	11:04	10:48	10:34	10:26
26.2	Desvío derecha hacia baixada pronunciada (V1)	23,6	11:04	10:48	10:34	10:26
27	Baixada pronunciada perigosa lixeiro desvío esquerda (V1)	24,6	11:08	10:52	10:37	10:29
28.1	Cruce "Casa do Portugués" seguimos recto (V1)	25,4	11:11	10:54	10:39	10:30
28.2	Cruce "Casa do Portugués" seguimos recto (V1)	25,4	11:11	10:54	10:39	10:30
29	Cruce en "Chalets de Ventosa" seguimos recto (V1)	27	11:18	11:00	10:43	10:34
30.1	Cruce de VENTOSA en AC-453 (V1)	27,2	11:18	11:00	10:44	10:35
30.2	Cruce de VENTOSA en AC-453 (V1)	27,2	11:18	11:00	10:44	10:35
31	Desvío esquerda hacia pista terra (V1)	27,4	11:19	11:01	10:44	10:35
32	Giro esquerda hacia pista terra en subida (V1)	28	11:22	11:03	10:46	10:37
33	Giro derecha hacia sendeiro en subida (V1)	28,6	11:24	11:05	10:48	10:38
34	Salida "pump track Aldea Nova e seguir sendeiro (V1)	29,7	11:28	11:09	10:51	10:41
35	Giro derecha - sendeiro - giro esquerda en Aldea nova (V1)	30,1	11:30	11:10	10:52	10:42
36	Giro esquerda hacia baixada "Alta Tensión" (V1)	30,5	11:32	11:11	10:53	10:43
37	Pedras metade baixada "Alta tensión" - precaución (V1)	31	11:34	11:13	10:54	10:44
38	Salida a pista de servicio autovia finl baixada (V1)	31,3	11:35	11:14	10:55	10:45
2	Salida sendeiro a estrada local lixeiro giro esquerda (V1)	31,7	11:36	11:15	10:56	10:46
2	Giro esquerda hacia sendeiro "Rego dos Pasos" (V1)	31,8	11:37	11:16	10:56	10:46
39	Giro esquerda hacia estrada asfalto - CARRIL ESQUERDO (V1)	32,6	11:40	11:18	10:58	10:48
0	Pazo da Peregrina (V1) META E SAIDA (V2) - GIRO 180º	33	11:42	11:20	11:00	10:49
1	Desvío derecha "Casa de Mallo" (V2)	33,9	11:45	11:23	11:02	10:51
2	Giro esquerda hacia sendeiro "Rego dos Pasos" (V2)	34	11:46	11:23	11:02	10:51
40	Cruce con estrada local de Covas seguimos recto sendeiro (V2)	34,3	11:47	11:24	11:03	10:52
7	Seguimos recto hacia sendeiro "Rego dos Pasos" - Puente estreito (V2)	35	11:50	11:26	11:05	10:54
8.1	Salida a pista asfalto seguimos hacia derecha (V2)	35,4	11:51	11:28	11:06	10:54
8.2	Cruce esquerda hacia pista terra (V2)	35,5	11:52	11:28	11:06	10:55
9	Giro esquerda en AC-453 (Cruce Augapesada) (V2)	36,6	11:56	11:32	11:09	10:57
10.1	Cruce de Augapesada AC-453 - P. LOCAL (V2)	36,6	11:56	11:32	11:09	10:57
10.2	Cruce de Augapesada AC-453 - P. LOCAL giro derecha (V2)	36,7	11:56	11:32	11:10	10:58
11	Dervio esquerda en cruce "Casa da Avoa" hacia pista local (V2)	37,1	11:58	11:33	11:11	10:59
12.1	Salida a pista asfalto giramos hacia derecha (V2)	38,3	12:03	11:37	11:14	11:01
12.2	Giro esquerda en cruce con estrada local dirección "Lamas" (V2)	38,4	12:03	11:38	11:14	11:02
12.3	Giro derecha hacia interior aldea de Lamas (V2)	38,5	12:04	11:38	11:15	11:02
13	Giro derecha en interior de Lamas - (I.Puerto) (V2)	38,6	12:04	11:38	11:15	11:02
14	Giro pronunciado derecha hacia "Sendeiro Riamonte" (V2)	39,3	12:07	11:41	11:17	11:04
15	Giro esquerda hacia pista terra - Precaución rampa (V2)	39,7	12:08	11:42	11:18	11:05
16	Lixeiro desvío esquerda hacia subida pronunciada - Pozo (V2)	40,8	12:13	11:46	11:21	11:07
17.1	Cruce con estrada local e giro esquerda (Fin Puerto) (V2)	42,6	12:20	11:52	11:26	11:12
17.2	Giro derecha hacia pista terra - Precaución (V2)	42,3	12:19	11:51	11:25	11:11
18	Cruce de camiños giro esquerda e giro derecha (V2)	44,1	12:26	11:57	11:30	11:15
19	Avituallamiento - Zona técnica Piñeiro (V2)	45,9	12:33	12:03	11:35	11:20
19.1	Cruce con pista asfalto giro esquerda (I.Puerto) (V2)	45,9	12:33	12:03	11:35	11:20
19.2	Giro derecha hacia sendeiro (V2)	46	12:34	12:03	11:35	11:20
20.1	Salida pista terra en Aeroclub - giro derecha (V2)	46,7	12:36	12:05	11:37	11:22
20.2	Lixeiro desvío esquerda seguindo pista (V2)	47,4	12:39	12:08	11:39	11:23
21	Cruce con pista seguimos derecha (V2)	49,1	12:46	12:13	11:43	11:27
22.1	Cruce con pista curva pronunciada esquerda (V2)	49,6	12:48	12:15	11:45	11:29
22.2	Desvío derecha hacia sendeiro "Alto basurero" (V2)	50,1	12:50	12:17	11:46	11:30
23.1	Cruce PELIGROSO "Alto de Cortegada" (V2)	51,2	12:54	12:20	11:49	11:32
23.2	Cruce PELIGROSO "Alto de Cortegada" (V2)	51,2	12:54	12:20	11:49	11:32
24.1	Curva esquerda pronunciada baixad Liñaredo (V2)	52,4	12:59	12:24	11:52	11:35
24.2	Cruce con pista seguimos derecha (V2)	52,7	13:00	12:25	11:53	11:36
25	Desvío derecha hacia sendeiro "Sendeiro Guapo" (V2)	53,5	13:04	12:28	11:55	11:38
26.1	Salida a estrada "alto do S. Marcos" - giro derecha por "cuneta" (V2)	54,3	13:07	12:31	11:58	11:40
26.2	Desvío derecha hacia baixada pronunciada (V2)	54,4	13:07	12:31	11:58	11:40
27	Baixada pronunciada perigosa lixeiro desvío esquerda (V2)	54,9	13:09	12:33	11:59	11:41
28.1	Cruce "Casa do Portugués" seguimos recto (V2)	56,2	13:14	12:37	12:03	11:44
28.2	Cruce "Casa do Portugués" seguimos recto (V2)	56,2	13:14	12:37	12:03	11:44
29	Cruce en "Chalets de Ventosa" seguimos recto (V2)	57,9	13:21	12:43	12:07	11:48
30.1	Cruce de VENTOSA en AC-453 (V2)	58	13:22	12:43	12:08	11:49
30.2	Cruce de VENTOSA en AC-453 (V2)	58	13:22	12:43	12:08	11:49
31	Desvío esquerda hacia pista terra (V2)	58,3	13:23	12:44	12:09	11:49
32	Giro esquerda hacia pista terra en subida (V2)	58,9	13:25	12:46	12:10	11:51
33	Giro derecha hacia sendeiro en subida (V2)	59,4	13:27	12:48	12:12	11:52
34	Salida "pump track Aldea Nova e seguir sendeiro (V2)	60,5	13:32	12:51	12:15	11:55
35	Giro derecha - sendeiro - giro esquerda en Aldea nova (V2)	60,9	13:33	12:53	12:16	11:56
36	Giro esquerda hacia baixada "Alta Tensión" (V2)	61,4	13:35	12:54	12:17	11:57
37	Pedras metade baixada "Alta tensión" - precaución (V2)	61,9	13:37	12:56	12:18	11:58
38	Salida a pista de servicio autovia finl baixada (V2)	62,1	13:38	12:57	12:19	11:59
2	Salida sendeiro a estrada local lixeiro giro esquerda (V2)	62,5	13:40	12:58	12:20	12:00
2	Giro esquerda hacia sendeiro "Rego dos Pasos" (V2)	62,6	13:40	12:58	12:20	12:00
39	Giro esquerda hacia estrada asfalto - CARRIL ESQUERDO (V2)	63,4	13:43	13:01	12:22	12:02
0	Pazo da Peregrina (V2) META	64	13:46	13:03	12:24	12:03