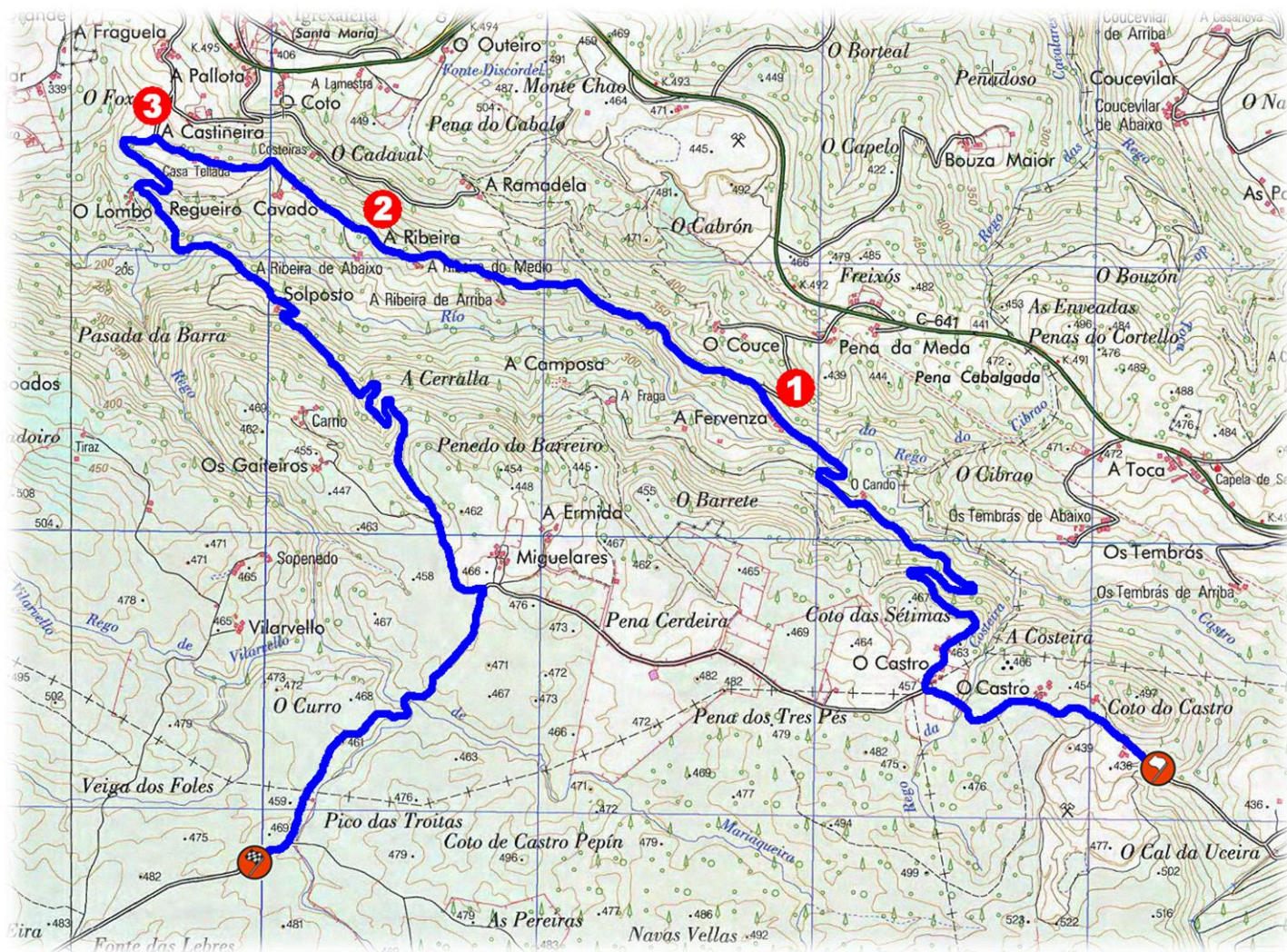


TCA: Forgoselo - "Sondeos Gayoso" - 10,150 Kms

1º Paso: 09:05

2º Paso: 12:04



Saída→ Para chegar a este lugar utilizaremos a autovía AG-64, que une Ferrol con Vilalba, abandonando a citada vía na saída 26, que indica "As Somozas - Pol. Industrial - Cedeira". Na rotonda de saída tomaremos á esquerda, pola AC-861, dirección "Ferrol - A Pena de Eiriz - A Toca". Continuaremos por esta carretera 1, 2 kilómetros e xiraremos á esquerda, na indicación "Parque Eólico do Forgoselo". Continuaremos por esta estrada e tras dous kilómetros estaremos na saída. Coordenadas: N43°28'25" - W7°58'18"

1→ Para acceder a este punto utilizaremos as mesmas indicacións que para a saída, pero en lugar de xirar á esquerda dirección "Parque Eólico do Forgoselo" continuaremos de fronte pola estrada xeral atravesando A Toca e xirando aos 4,2 kilómetros á esquerda pola indicación "O Couce - O Castro". A 250 metros, en baixada, continuaremos pola esquerda nunha curva pechada e chegaremos ó treito 400 metros máis adiante. Coordenadas: N43°29'11" - W7°59'24"

2→ Para chegar a esta zona tamén utilizaremos a autovía AG-64, Ferrol - Vilalba, abandonando a mesma na saída 18, que indica "Penavideira - Narahío - Igrexafeita". Na rotonda tomaremos a terceira saída, dirección Igrexafeita, discorrendo pola estrada AC-861 durante 1.300 metros, continuando pola dereita na indicación "A Fraguela - O Lombo - Solposo". 200 metros máis adiante, tras pasar ó lado dunha área de descanso tomaremos unha pista á dereita, de novo coa indicación "A Fraguela - O Lombo - Solposo - Castiñeira". Pasaremos por debaixo da autovía e xiraremos á esquerda, avanzaremos 500 metros e continuamos de fronte, chegando ó treito medio kilómetro máis adiante. Coordenadas: N43°29'26" - W8°00'18"

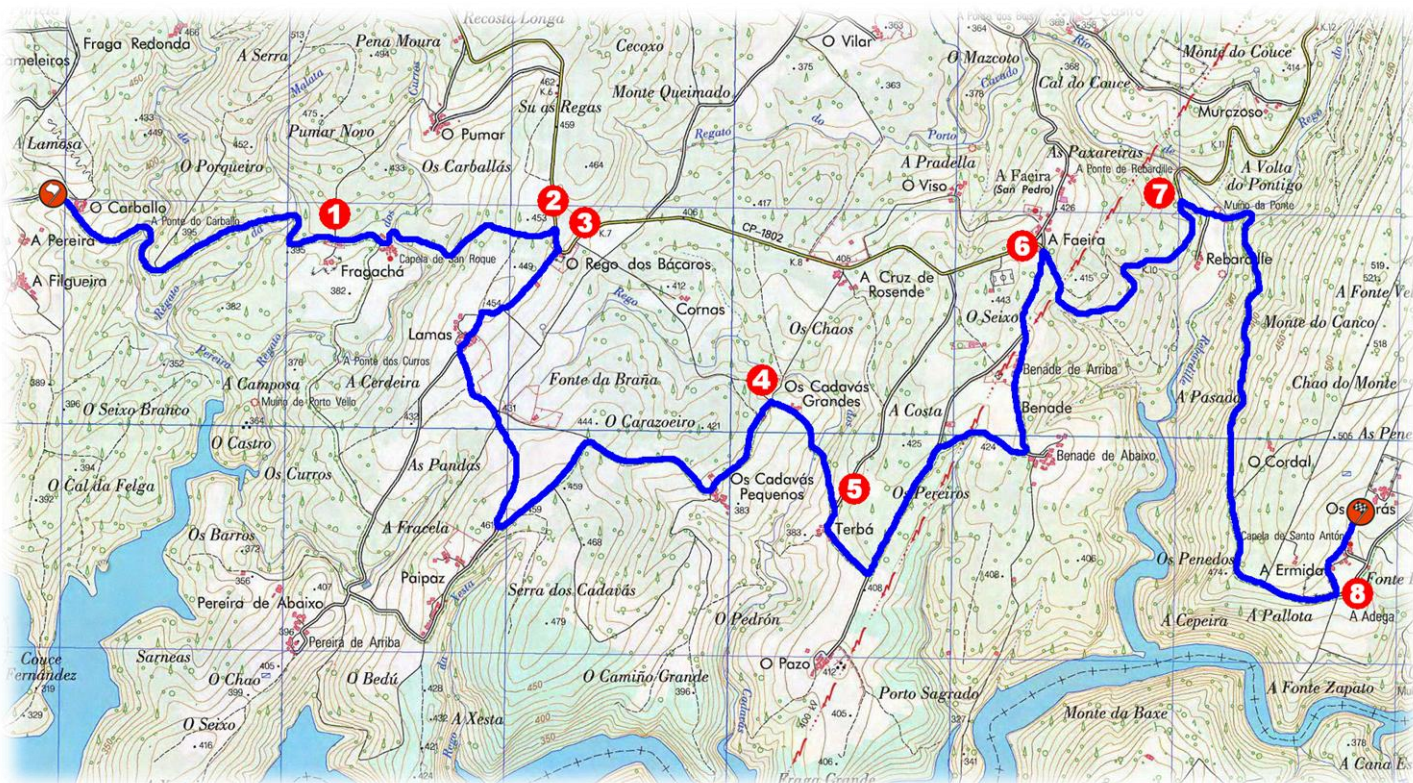
3→ A este punto accédese utilizando as mesmas indicacións que para o punto 3, pero en lugar de xirar á esquerda tras pasar por debaixo da autovía atravesaremos o núcleo de A Fraguela. A 450 metros continuaremos pola dereita, pola indicación "Sendeiro Río Castro", e atoparemos o treito a 200 metros. Coordenadas: N43°29'40" - W8°01'02"

Meta→ Para chegar a este lugar partiremos de Narón en dirección a Ortigueira, pola AC-862, e tras atravesar Xuvía, ó chegar á Mourela, tomaremos á dereita a estrada AC-121, tamén coñecida popularmente como estrada do Roxal, dirección A Capela. Percorreremos por esta estrada 13 kilómetros e tras pasar o fito kilométrico 3 tomaremos unha pista á esquerda que indica "Lagoa - Vidueiro - Sabugueiro". A partir de este punto continuaremos sempre por esta pista principal e tras cruzar un paso canadense a 1,2 kilómetros chegaremos á meta 1.400 metros máis adiante. Coordenadas: N43°28'16" - W8°00'45"

TCB: Eume - “Memorial Laricas” - 13,400 Kms

1º Paso: 09:38

2º Paso: 12:37



Saída→ Para acceder á saída o máis recomendable é partir de Narón e tomar a autopista AP-9, dirección A Coruña. Circularemos por esta vía ata a saída 27F-A, que indica “Betanzos - Ares - Mugardos - As Pontes”. Nos incorporamos á N-651 e a uns 600 metros, antes da estación de servizo, nos desviamos á dereita na indicación “Polígono Vilar do Colo - Magalofes - S Marcos - Ferrol - A Coruña - Santiago - Ares - Mugardos”. A 200 metros atoparemos unha rotonda, tomando a terceira saída, que indica “AC-563 As Pontes”. Outros 200 metros despois atoparemos outra rotonda e xiraremos á dereita, dirección “AC-563 As Pontes”. Continuaremos por esta estrada e nos incorporaremos no seu final á AC-564, dirección “As Pontes”. Percorreremos uns 8 kilómetros, ata chegar ó lugar de Goente, onde tras pasar a Estación de Servizo Porta do Eume, a 350 metros, xiraremos á dereita, xusto ó lado do bar Casa Díaz e na indicación de “Faeira 9”, por la carretera DP-1802. A 2,2 kilómetros xiraremos á dereita, existindo na zona o letreiro “Parque Natural Fragas do Eume Portal Encoro do Eume 1.5 kms”, no lugar de O Gallel. 400 metros máis adiante continuaremos pola esquerda e tras 1.350 metros xiraremos á esquerda na indicación “A Igrexa - Rego dos Bácaros”, atopándose a saída 1.8 kilómetros máis adiante. Coordenadas: N43°24'02" - W7°59'21"

1→ A este punto accédese como para a saída, pero tras xirar á dereita, xusto ó lado do bar Casa Díaz e na indicación “de Faeira 9”, continuaremos por esta estrada, a DP-1802, durante 5,400 metros, tomando unha pista a man dereita sen indicación, xusto ó lado de unha casa en ruínas e dun cartel de aportación de Fondos Europeos á esquerda. A 350 metros, tomaremos unha pista á dereita, xusto ó lado dun grupo de casas, atopándose o treito a 900 metros. Coordenadas: N43°23'56" - W7°58'26"

2→ A este lugar, ó igual que ós dous anteriores, tamén se accede dende a estrada DP-1802. Tras xirar á dereita en Goente, xusto ó lado do bar Casa Díaz e na indicación de “Faeira 9”, si continuamos por esta estrada sen desviarnos 6,7 kilómetros chegaremos a este punto do treito. Coordenadas: N43°23'57 - W7°57'41''

3→ Para acceder a este lugar o máis recomendable é facelo dende a autovía AG-64, que comunica Ferrol con Vilaba. Percorreremos pola mesma ata a saída 31, que indica, “Ferrol - Cabanas - Pol. Penapurreira”. Tomaremos a primeira saída, dirección “Cabanas - Pol. Penapurreira” e 500 metros máis adiante tomaremos unha pista á esquerda que indica “Maciñeira”, cun sinal de límite de 10 toneladas enriba. Percorreremos por esta pista 2,2 kilómetros e continuaremos pola dereita, pola indicación “Rego dos Bácaros – Faeira”. A 2,400 kms, en outro cruce seguiremos pola esquerda, indicando tamén “Faeira - Rego dos Bácaros”. A un kilómetro seguiremos de fronte, pola indicación “Rego dos Bácaros”, a 1.400 metros continuaremos pola esquerda e 500 metros máis adiante xiraremos á dereita, chegando ó treito 400 metros máis adiante. Coordenadas: N43°23’54’’ - W7°57’42’’

4→ Para chegar a este punto utilizaremos as mesmas indicacións que para o anterior, pero no último cruce en lugar de xirar á dereita o faremos á esquerda, pola estrada DP-1802. Tras percorrer 900 metros chegaremos ó lugar de A Cruz de Rosende, onde ó lado dunha casa restaurada tomaremos a pista á dereita, atopándose o treito a 700 metros. Coordenadas: N43°23'33'' - W7°56'59''

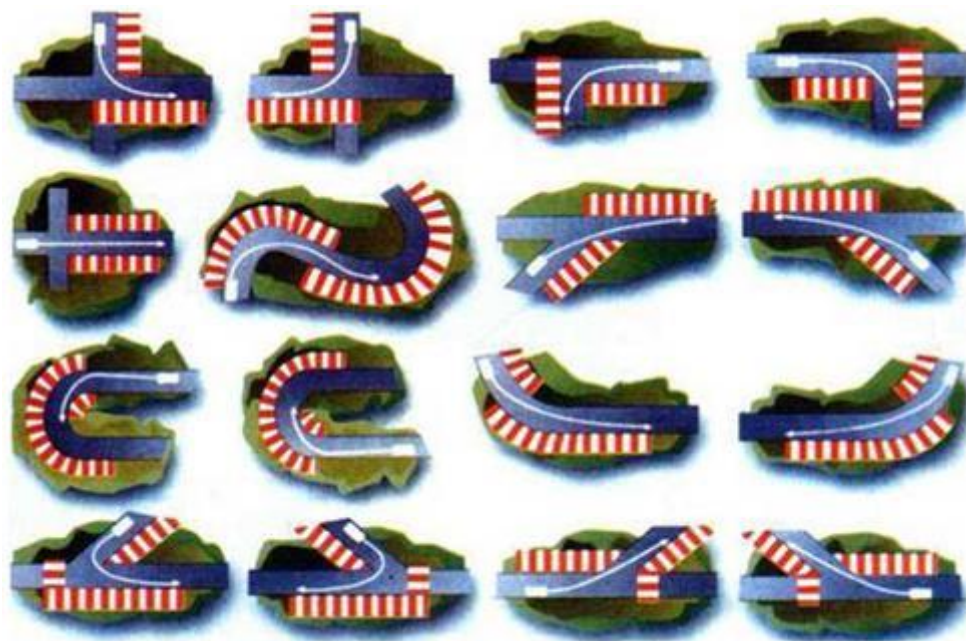
5→ A este lugar chégase tamén dende a DP-1802. Pero en lugar de xirar á dereita no lugar de A Cruz de Rosende, (punto 4), continuaremos de fronte outros 500 metros, xirando á dereita na indicación "Terba". Tras 1,3 kilómetros por esta pista chegaremos ó treito. Coordenadas: N43°23'17'' - W7°56'47''

6→ Este punto atópase situado no lugar de A Faeira. Para chegar utilizaremos as mesmas indicacións que para o punto 5, pero en lugar de xirar á dereita na indicación "Terba" continuaremos de fronte chegando ó treito 450 metros máis adiante. Coordenadas: N43°23'54'' - W7°56'05''

7→ A este lugar tamén se accede dende a autovía AG-64, abandonando a mesma na saída 33, que indica "As Pontes - Ortigueira - Cabanas - Pol. Penapurreira". Na rotonda tomaremos a terceira saída, que indica "As Pontes - Ortigueira". A 700 metros xiraremos á dereita, na indicación "Ribadeume - Faeira - Bermui - San Pedro de Eume", ademais de "Ribadeume 2 - Faeira 9". Circularremos 7,5 kilómetros por esta estrada, a DP-1802, sempre dirección Faeira, e chegaremos ó treito. Coordenadas: N43°24'01'' - W7°55'37''

8→ Para chegar a este lugar utilizaremos parte das indicacións do anterior. Tamén abandonaremos a autovía AG-64 na saída 33, que indica "As Pontes - Ortigueira - Cabanas - Pol. Penapurreira". Na rotonda tomaremos a terceira saída, que indica "As Pontes - Ortigueira". A 700 metros xiraremos á dereita, na indicación "Ribadeume - Faeira - Bermui - San Pedro de Eume", ademais de "Ribadeume 2 - Faeira 9". Circularremos 2,6 kilómetros por esta vía, a DP-1802, e xiraremos á esquerda, pola indicación "Bermui". Percorreremos 2,3 kilómetros e ó chegar a Campoverde continuaremos pola dereita. Continuaremos 2.600 metros e chegaremos ó treito. Coordenadas: N43°23'04'' - W7°55'06''

Meta→ Ó final do treito chégase coas mesmas indicacións que para o punto anterior. Tamén ó chegar a Campoverde continuaremos pola dereita, pero tras percorrer 2,1 kilómetros tomaremos unha pista á dereita que indica "Os Curras", atopándose a meta a 300 metros. Coordenadas: N43°23'15'' - W7°55'02''



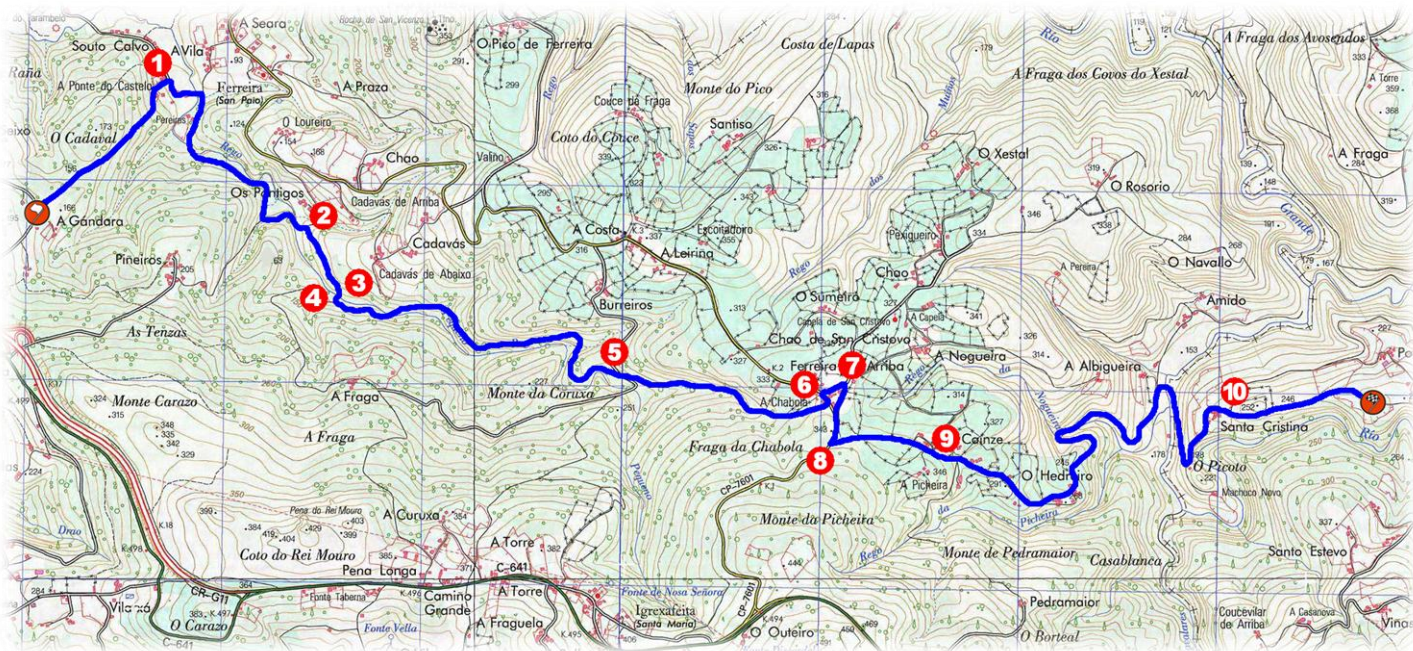
Zonas Prohibidas ó Público

*Os organizadores poden suspender a celebración da proba se nalgún momento observan situacións potencialmente perigosas para deportistas e público.
Non nos obrigues a tomar esta decisión.
Detrás do que para ti é un espectáculo hai meses de traballo de decenas de persoas.*

TCC: Ferreira - "Estación de Servicio La Gallada" - 10,400 Kms

1º Paso: 17:30

2º Paso: 19:55



Saída→ Para ir á saída partiremos de Narón en dirección As Pontes, pola autovía AG-64, tomando a saída 17, que indica "Narahío - Penavidreira". Na rotonda xiraremos á dereita, dirección "Narahío", pola AC-125, e uns metros despois xiraremos de novo á dereita pola indicación "A Gándara - Coto - Raña", atopándose a saída a 800 metros.

Coordenadas: N43°31'00" - W8°02'52"

1→ Para acceder a este punto partiremos de Narón dirección As Pontes, pola autovía AG-64, desviándonos na saída 13, que indica "San Sadurniño - Ortigueira - Xubia". Xiraremos á esquerda, dirección "San Sadurniño - Ortigueira" e chegaremos á poboación de San Sadurniño, onde xiraremos á dereita na rotonda, seguindo a indicación "Ferreira 3 - Igrexiafeita 10". Tras percorrer 2,3 kilómetros, pola CP-7601, nos desviamos á dereita, na indicación "Souto Calvo", e tras un kilómetro estaremos na especial. Coordenadas: N43°31'21" - W8°02'24"

2→ Utilizaremos as mesmas indicacións que no punto anterior para chegar á poboación de San Sadurniño, onde xiraremos á dereita na rotonda, seguindo a indicación "Ferreira 3 - Igrexiafeita 10". Tras percorrer 4,500 kilómetros, tomaremos unha pista á dereita que fai cambio de rasante, con indicación "Os Pontigos - A Fraga - Piñeiros". Circularemos 450 metros e chegaremos ó treito. Coordenadas: N43°30'57" - W8°01'53"

3→ Para acceder a este punto tamén deberemos partir da poboación de San Sadurniño, onde xiraremos á dereita na rotonda, seguindo a indicación "Ferreira 3 - Igrexiafeita 10". Tras percorrer 5,6 kilómetros, pola CP-7601, xiraremos á dereita pola indicación "Cadavás" (o letreiro non se ve no sentido da marcha). A 400 metros continuaremos pola esquerda, entre casas, e 400 metros máis adiante atoparemos o treito. Coordenadas: N43°30'46" - W8°01'46"

4→ Partiremos de Narón, dirección As Pontes, pola autovía AG-64, tomando a saída 18, que indica "Penavidreira - Narahío - Igrexiafeita", seguindo en dirección "Igrexiafeita" na rotonda sobre a autovía e a uns 800 metros da rotonda, xusto tras superar o bar Casa Casal, tomaremos unha pista á esquerda que indica "Penalonga - A Coruxa - Ferreira". A 150 metros continuaremos pola esquerda, sen indicación, e por esta pista percorrерemos 2,5 kms en baixada, momento no que atoparemos o treito. Coordenadas: N43°30'45" - W8°01'46"

5→ Accederemos polas mesmas indicacións que para o punto 1 ata San Sadurniño, onde xiraremos á dereita na rotonda, seguindo a indicación "Ferreira 3 - Igrexiafeita 10". Tras percorrer 6,5 kilómetros tomaremos unha pista á dereita, que indica "Borreiros de Abaixo", ó pouco de pasar o KM 3 da DP-7601, pola que tras percorrer 900 metros, os últimos por pista de terra, chegaremos ó treito. Coordenadas: N43°30'33" - W8°00'43"

6→ Para acceder a este punto partiremos de Narón dirección As Pontes, pola autovía AG-64, desviándonos na saída 13, que indica "San Sadurniño - Ortigueira - Xubia". Xiraremos á esquerda, dirección "San Sadurniño - Ortigueira" e chegaremos á poboación de San Sadurniño, onde xiraremos á dereita na rotonda, seguindo a indicación "Ferreira 3 - Igrexiafeita 10". Tras percorrer 8 kilómetros, pola CP-7601, chegaremos en este punto.



Coordenadas: N43°30'30'' - W7°59'57''

7→ A este punto chegaremos como ó anterior, pero 500 metros antes tomaremos unha pista á esquerda, que indica “O Sumeiro” e tras percorrer 700 metros, tomaremos outra pista á dereita pola que a 250 metros chegaremos ó treito.
Coordenadas: N43°30'32'' - W7°59'52''

8→ Partiremos de Narón, dirección As Pontes, pola autovía AG-64, tomando a saída 18, que indica “Penavidreira - Narahío, - Igrexafeita”, seguindo na rotonda sobre a autovía dirección “Igrexafeita”. Pasaremos esta poboación, circulando pola AC-861, e tras un kilómetro nos desviaremos á esquerda, indicación “San Sadurniño 10”, pola CP-7601. A 1,4 kms nos chegaremos ó treito. Coordenadas: N43°30'22'' - W7°59'55''

9→ Para acceder a este punto empregaremos as mesmas indicacións que para o Punto 7, pero uns metros antes de encontrarnos coa especial xiraremos á esquerda. Percorreremos 150 metros e xiraremos na primeira pista á dereita pola que avanzaremos 500 metros para xirar de novo á dereita, atopándonos o treito a unos 300 m.
Coordenadas: N43°30'20'' - W7°59'29''

10→ Para acceder a este punto partiremos de Narón dirección As Pontes, pola autovía AG-64, tomando a saída 26, que indica “As Somozas - Polígono Industrial - Cedeira”. Tras percorrer 6,9 kilómetros pola AC-110, tomamos unha pista á esquerda sen indicación en mal estado e tras percorrer 3,6 kilómetros, chegaremos ó treito.
Coordenadas: N43°30'28'' - W7°58'26''

Meta→ A este lugar se accede de igual forma que ó anterior, pero unha vez na estrada AC-110, dirección As Somozas, e tras percorrer 5,5 kilómetros chegaremos ó lugar de A Rodela, onde xiraremos á esquerda e tras percorrer 1.200 metros continuaremos de fronte no primeiro cruce e á esquerda 25 metros máis adiante, encontrándose o final da especial a 150 metros. Coordenadas: N43°30'30'' - W7°57'57''

RESPETA o espazo natural onde disfrutas da carreira.

Deixa o entorno tal e como o atopaches ó chegar.

Do mesmo xeito que transportas a comida, bebidas, tabaco... dende o coche ata o treito en bolsas, pódelo facer á inversa, ou cando menos, deixalo recollido para facilitar a limpeza da zona.

RESPETA as propiedades dos veciños.

Non rompas os peches das fincas.

Non estragues as súas colleitas, nin collas nada sen o seu consentimento.

SEXAMOS CÍVICOS

Evita o consumo excesivo de bebidas alcohólicas ou outras sustancias que podan volverche irritable.

Non perdas o control.



1º Paso: 18:10
2º Paso: 20:35





Saída→ Para ir á saída partiremos de Narón en dirección a As Pontes, pola autovía AG-64, tomando a saída 17, que indica “Naraío - Penavidreira”. Na rotonda xiraremos á dereita, dirección “Naraío” e circularémos por esta estrada, a AC-125, durante 2,3 kilómetros, xirando á esquerda na indicación “Ponte de Ferreira - Naraío Castelo S. XIV - Fonte de San Roque”, ademais de “Vila - Piñeiro - Os Foxos - Ferreiras - Eirixado” (o letreiro non se ve nesta dirección). Continuaremos por esta estrada 1.250 metros e xiraremos de novo á esquerda na indicación “Castelo - Naraío Castelo S. XIV”, encontrándose a saída 600 metros máis adiante.

Coordenadas: N43°29'44" - W8°03'58"

1→ Para chegar a este punto utilizaremos a mesma saída da autovía AG-64, a 17, que para ir á saída. Na rotonda continuaremos de fronte, dirección A-64 “As Pontes - Vilalba”. Tras percorrer 200 metros xiraremos á dereita, pola indicación “As Cancelas - As Nabeiras”, e tras 1,8 kilómetros chegaremos á especial. Coordenadas: N43°29'54" - W8°03'04"

2→ Este punto encóntrase xusto ao lado do anterior. Para chegar ata este lugar temos dúas opcións. A primeira, abandonar a autovía AG-64 na saída 17, na rotonda seguir de fronte, pola AC-125, dirección “As Pontes - Vilalba”, e tras 1,3 quilómetros xirar á dereita na indicación “Vilarxá - A Pedreira - A Fraguela - Racamonde”, ou “Castelo - Rioliempo - Castelo de Naraío”, por onde a 850 metros encontramos o treito. Outra opción é continuar pola autovía AG-64 ata a saída 18, que indica “Penavidreira - Naraío - Igrexafeita”. Na glorieta, xiraremos á dereita, dirección “Penavidreira - Naraío”, e a un quilómetro, á esquerda, dirección “Vilarxá - A Pedreira - A Fraguela - Racamonde” ou “Castelo - Rioliempo - Castelo de Naraío”, por onde a 850 metros encontramos o treito.

Coordenadas: N43°29'54" - W8°03'03"

3→ Para chegar a este punto tamén utilizaremos a autovía a Vilalba, a AG-64, abandonando a devandita vía na saída 26, que indica “As Somozas - Pol. Industrial - Cedeira”. Na rotonda de saída tomaremos á esquerda, pola AC-861, dirección “Ferrol - A Pena de Eiriz - A Toca”. Transitaremos por esta estrada 1,2 kilómetros e xiraremos á esquerda dirección “Parque Eólico do Forgoselo”. Continuaremos por esta estrada, pasaremos a dous kilómetros por unha canteira que queda a man esquerda, e a 4,6 continuaremos pola esquerda, dirección “Parque Eólico do Forgoselo”. Posteriormente, no 5,1 tamén atravesaremos un paso canadense en mal estado e aos 6,7 kilómetros tomaremos unha pista á dereita, tras unha recta longa que indica “Parque Eólico do Forgoselo”. Tras uns metros entraremos nunha pista de terra en bo estado que seguiremos de fronte. Aos 7,4 kms, dirección subestación, continuaremos pola esquerda, no 8,6, dirección “Vilar de Mouros - Ferrol” e tras 10,3 quilómetros de abandonar a AC-861 estaremos no treito.

Coordenadas: N43°29'08" - W8°02'57"

4→ A este punto accederemos dende a estrada AC-121, que comunica A Mourela coas Felgueiras, estrada tamén coñecida como do Roxal. O máis recomendable é dende a poboación de Vilar de Mouros, situada no quilómetro 6,5 da mencionada estrada. Unha vez neste lugar tomaremos unha pista estreita que parte xusto ao lado do restaurante A Palma, á esquerda se vimos de Narón, pola cal e tras percorrer 1,4 quilómetros tamén ao treito. Coordenadas: N43°28'23" - W8°04'04"

5→ Utilizaremos as mesmas indicacións que no punto anterior para chegar a Vilar de Mouros e unha vez nesta poboación en lugar de xirar á esquerda, ó lado do Restaurante A Palma, continuaremos de fronte, atopándonos o treito a 900 metros.

Outra opción é dende a AC-564 que une Cabanas con As Pontes, no lugar de Filgueiras, no kilómetro 14,5 de esa estrada, xiraremos á esquerda e tomaremos a AC-121, pola indicación “Ferrol 25”, atopándonos o treito a menos de 5 kilómetros.

Coordenadas: N43°27'42" - W8°03'55"

6→ Ó igual que a segunda opción do punto anterior, percorrendo pola estrada que une Cabanas con As Pontes, a AC-564, no lugar de Filgueiras, no KM 14,5, xiraremos á esquerda e tomaremos a estrada AC-121, pola indicación “Ferrol 25”. Tras 3,7 kilómetros chegaremos a “Os Calzados”, onde xiraremos á esquerda dirección “Polideportivo - Barbela - As Neves”, pasando ó lado da Cooperativa de A Capela. Circularémos por esta estrada 500 metros e continuando pola dereita xunto ó campo de fútbol, atopándonos o treito tras percorrer 1,8 kilómetros. Coordenadas: N43°27'23" - W8°04'11"

7→ Dende a poboación de Vilar de Mouros, AC-121, antes de pasar un aserradeiro, xiramos á dereita, pola indicación “Bouza - Barreiro - A Igrexa - As Neves”, atopándose o treito 1,2 kilómetros máis adiante. Coordenadas: N43°27'20" - W8°04'18"

8→ A este punto accédese dende a localidade de As Neves, estrada que une Cabanas con As Pontes, a AC-564. Tras pasar Casa Toñita xiraremos á esquerda, dirección “Parque Eólico - Cabalar”, xusto diante da casa do Concello de A Capela, atopándonos o treito a menos de 2 kilómetros sen desviarnos de esta estrada. Coordenadas: N43°26'59" - W8°04'43"

9→ A este lugar tamén se accede dende a localidade de As Neves. Xiraremos á esquerda xusto diante de Casa Pepe e onde está Caixa Galicia, indicando “Calzados - Cabalar - Vilar de Mouros”, ademais de “Correos e Telégrafos - Centro de Saúde - Polideportivo”. A 25 metros xiraremos de novo á esquerda, xusto diante do edificio de Correos, e de novo 25 metros máis adiante, á dereita, entre casas. Tras percorrer 1500 metros, seguiremos pola dereita dirección “Fornelos”, chegando ó treito 400 metros máis adiante tras superar un grupo de casas. Coordenadas: N43°26'45" - W8°05'08"

10→ Para chegar a esta zona utilizaremos a estrada que une Fene con Lavandeira, a DP-1503. Tras pasar o lugar de San Marcos, a 250 metros existe unha pista á esquerda sen indicación, pola que tras percorrer 2,7 kilómetros por esta pista principal e sempre de fronte, chegaremos ó treito. Coordenadas: N43°27'25" - W8°05'27"

Meta→ A este punto accederemos dende a AC-121, que comunica A Mourela con As Felgasas, estrada tamén coñecida como de O Roxal. Tras percorrer uns 6 kilómetros da citada vía tomaremos unha pista á dereita no medio de unha recta, uns metros antes de Desguaces Román e 500 metros antes de chegar a Vilar de Mouros. Circularémos por esta pista uns 400 metros e xiraremos á esquerda, atopándose o final do treito a outros 300 metros. Coordenadas: N43°27'39" - W8°05'23"