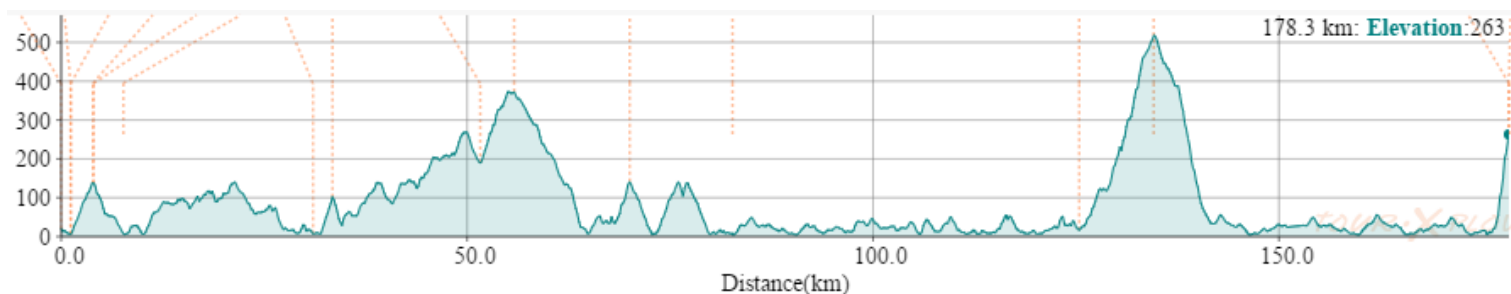


ALT	ITINERARIO	VIAL	KM CARRERA	KM A META	HORARIO PREVISTO		
					22 Km/h	25 Km/h	28 Km/h
10	SALIDA. Cascada de Ézaro	DP-2308	0,00	141,30	9:00	9:00	9:00
8	Cruce giro derecha por AC-550 dirección CEE	AC-550	0,50	140,80	09:01	09:01	09:01
32	Cruce giro derecha por AC-197 dirección Ameixenda	AC-197	4,30	137,00	09:11	09:10	09:09
25	Seguir a derecha, incorporación a AC-550 dirección Cee	AC-550	6,20	135,10	09:16	09:14	09:13
21	CEE. Entrada en Castro Urbano	AC-550	8,70	132,60	09:23	09:20	09:18
21	CEE. Avd Fernando Blanco, giro derecha dirección Carballo, A Coruña por Avd Finisterre	AC-552	10,00	131,30	09:27	09:24	09:21
70	ROTONDA. Seguir recto por AC-552	AC-552	11,90	129,40	09:32	09:28	09:25
81	ROTONDA. Seguir recto por AC-552	AC-552	12,50	128,80	09:34	09:30	09:26
83	LOBELOS. Cruce izquierda dirección Muxia, Pereiriña por DP-2303	DP-2303	13,60	127,70	09:37	09:32	09:29
95	GIRO IZQUIERDA. Girar dirección Vilariño		23,10	118,20	10:03	09:55	09:49
58	GIRO DERECHA. Dirección Muxia incorporándose a la DP-5201	DP-5201	26,60	114,70	10:12	10:03	09:57
13	MUXIA. Entrada por Avd Dr. Troba	DP-5201	28,70	112,60	10:18	10:08	10:01
12	MUXIA. Giro izquierda por Rúa Areal		29,00	112,30	10:19	10:09	10:02
7	MUXIA. Giro derecha por Rúa Ramón Caamaño		29,05	112,25	10:19	10:09	10:02
6	MUXIA. Giro izquierda y luego derecha por Rúa Atalaia, dirección Santuario da Barca		29,30	112,00	10:19	10:10	10:02
17	MUXIA. ZONA O. SANTUARIO DA BARCA - EMPEDRADO. Seguir hacia puerto por Rúa Virxe da Barca, giro izquierda por Rúa da Mariña, giro derecha, por zona portuaria. Avd López Abente	AC-400	30,00	111,30	10:21	10:12	10:04
25	CRUCE, giro derecha dirección CEE hacia DP-2303. Indica también Casa do Trillo y Turismo Rural. Ojo baches		33,90	107,40	10:32	10:21	10:12
17	MUIÑOS. Seguir recto hacia DP-2303 dirección CEE		34,20	107,10	10:33	10:22	10:13
15	Cruce seguir por la derecha, enlazar con DP-2303, dirección CEE	DP-2303	34,50	106,80	10:34	10:22	10:13
9	Cuce izquierda, dirección Senande, Couceiro, Agar, Trasufre por DP-3403	DP-3403	40,20	101,10	10:49	10:36	10:26
40	SENANDE. Seguir recto por DP-3403, dirección Berdeogas	DP-3403	42,80	98,50	10:56	10:42	10:31
141	BERDEOGAS. Cruce con AC-552, seguir recto dirección Berdeogas por DP-3401	DP-3401	47,20	94,10	11:08	10:53	10:41
120	VACARIZA. Precaución paso estrecho, seguio por DP-3401	DP-3401	48,20	93,10	11:11	10:55	10:43
96	Cruce izquierda-derecha, atravesando AC-442, dirección Campo Berdeogas, Sabade		48,60	92,70	11:12	10:56	10:44
133	Cruce derecha dirección Cementerio de Coles.		49,70	91,60	11:15	10:59	10:46
210	Cruce izquierda dirección Dumbria.		49,80	91,50	11:15	10:59	10:46
237	CEMENTERIO DE COLES. Seguir por la izquierda hacia Dumbria		51,20	90,10	11:19	11:02	10:49
215	DUMBRIA. Cruce giro izquierda por DP-3404, dirección O Conco	DP-3404	51,70	89,60	11:21	11:04	10:50
180	O CONCO. Seguir de frente. COMIENZA PUERTO	DP-3404	52,10	89,20	11:22	11:05	10:51
372	ALTO 3ª Cat. Ferroatlántica (Fábrica Carburos). Seguir por DP-2302, dirección CEE	DP-2302	57,20	84,10	11:36	11:17	11:02
300	BUXANTES. Cruce seguir por derecha por DP-2302, dirección CEE	DP-2302	58,10	83,20	11:38	11:19	11:04
50	RASO. Cruce giro izquierda dirección Ézaro por AC-550	AC-550	65,50	75,80	11:58	11:37	11:20

GRAN FONDO ÉZARO – COSTA DA MORTE

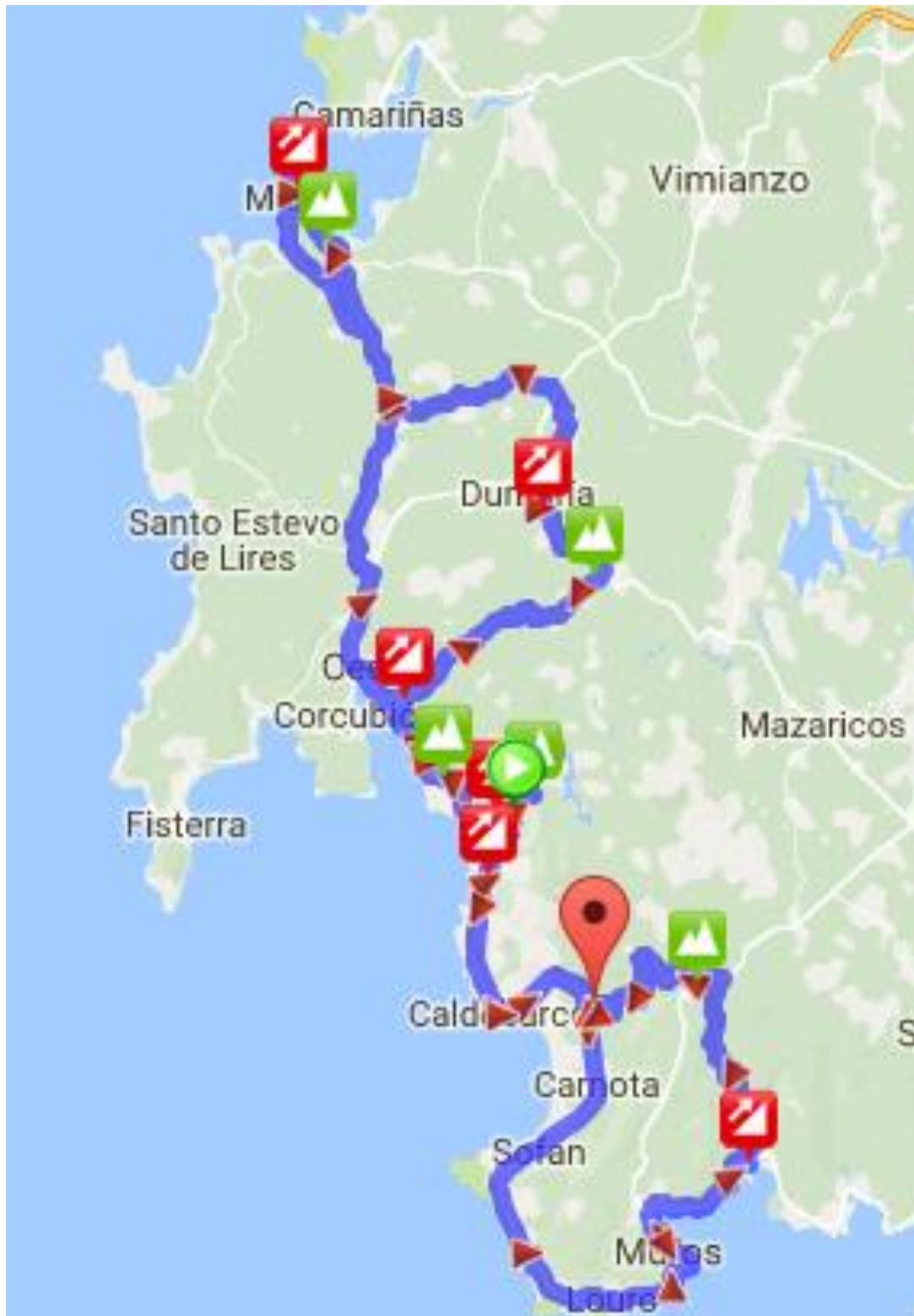
RUTÓMETRO RUTA LARGA – 3.008 metros desnivel positivo

ALT	ITINERARIO	VIAL	KM CARRERA	KM A META	HORARIO PREVISTO		
					22 Km/h	25 Km/h	28 Km/h
8	CRUCE ÉZARO. Seguir recto por AC-550 dirección Muros	AC-550	72,60	68,70	12:18	11:54	11:35
15	O PINDO. Seguir recto por AC-550 dirección Muros	AC-550	74,20	67,10	12:22	11:58	11:39
8	MUROS. Avd Bombé, giro izquierda por Avda. Castela, Avd Bos Aires	AC-550	103,70	37,60	13:42	13:08	12:42
10	ROTONDA. Seguir por la derecha por AC-550. Rúa de Acea	AC-550	105,30	36,00	13:47	13:12	12:45
72	ABELLEIRA. Cruce giro izquierda dirección Paxareiras por DP-5304. COMIENZA PUERTO	DP-3504	110,60	30,70	14:01	13:25	12:57
240	PAXAREIRAS. Cruce izquierda dirección Paxareiras - Muros por AC-400	AC-400	118,90	22,40	14:24	13:45	13:14
260	PAXAREIRAS. AVITUALLAMIENTO	AC-400	119,70	21,60	14:26	13:47	13:16
281	ALTO PAXAREIRAS 2ª CAT. Cruce derecha indica Carnota 10Km PRECAUCIÓN EN LA BAJADA		120,00	21,30	14:27	13:48	13:17
242	PRECAUCIÓN ZONA DE CURVAS PELIGROSAS		123,50	17,80	14:36	13:56	13:24
235	CURVA PELIGROSA DEL BACHE		124,20	17,10	14:38	13:58	13:26
212	LOUREDO. Seguir hacia Carnota		126,70	14,60	14:45	14:04	13:31
19	CRUCE GIRO DERECHA. Incorporación a la AC-550 dirección Ézaro	AC-550	127,10	14,20	14:46	14:05	13:32
8	ÉZARO. Cruce derecha hacia Mirador Ézaro-zona salida	DP-2308	138,70	2,60	15:18	14:32	13:57
11	COMIENZA PUERTO - MIRADOR DO ÉZARO. Cruce izquierda	DP-2308	139,40	1,90	15:20	14:34	13:58
268	ALTO MIRADOR ÉZARO 1ª Cat - DUMBRIA. FIN RUTA	DP-2308	141,30	0,00	15:25	14:39	14:02



GRAN FONDO ÉZARO – COSTA DA MORTE

RUTÓMETRO RUTA LARGA – 3.008 metros desnivel positivo



ALT	ITINERARIO	VIAL	KM CARRERA	KM A META	HORARIO PREVISTO		
					22 Km/h	25 Km/h	28 Km/h
10	SALIDA. Cascada de Ézaro	DP-2308	0,00	75,20	9:00	9:00	9:00
8	Cruce giro derecha por AC-550 dirección CEE	AC-550	0,50	74,70	09:01	09:01	09:01
32	Cruce giro derecha por AC-197 dirección Ameixenda	AC-197	4,30	70,90	09:11	09:10	09:09
25	Seguir a derecha, incorporación a AC-550 dirección Cee	AC-550	6,20	69,00	09:16	09:14	09:13
21	CEE. Entrada en Castro Urbano	AC-550	8,70	66,50	09:23	09:20	09:18
21	CEE. Avd Fernando Blanco, giro derecha dirección Carballo, A Coruña por Avd Finisterre	AC-552	10,00	65,20	09:27	09:24	09:21
70	ROTONDA. Seguir recto por AC-552	AC-552	11,90	63,30	09:32	09:28	09:25
81	ROTONDA. Seguir recto por AC-552	AC-552	12,50	62,70	09:34	09:30	09:26
83	LOBELOS. Cruce izquierda dirección Muxia, Pereiriña por DP-2303	DP-2303	13,60	61,60	09:37	09:32	09:29
95	GIRO IZQUIERDA. Girar dirección Vilariño		23,10	52,10	10:03	09:55	09:49
58	GIRO DERECHA. Dirección Muxia incorporándose a la DP-5201	DP-5201	26,60	48,60	10:12	10:03	09:57
13	MUXIA. Entrada por Avd Dr. Troba	DP-5201	28,70	46,50	10:18	10:08	10:01
12	MUXIA. Giro izquierda por Rúa Areal		29,00	46,20	10:19	10:09	10:02
7	MUXIA. Giro derecha por Rúa Ramón Caamaño		29,05	46,15	10:19	10:09	10:02
6	MUXIA. Giro izquierda y luego derecha por Rúa Atalaia, dirección Santuario da Barca		29,30	45,90	10:19	10:10	10:02
17	MUXIA. ZONA 0. SANTUARIO DA BARCA - EMPEDRADO. Seguir hacia puerto por Rúa Virxe da Barca, giro izquierda por Rúa da Mariña, giro derecha, por zona portuaria. Avd López Abente	AC-400	30,00	45,20	10:21	10:12	10:04
25	CRUCE, giro derecha dirección CEE hacia DP-2303. Indica también Casa do Trillo y Turismo Rural. Ojo baches		33,90	41,30	10:32	10:21	10:12
17	MUIÑOS. Seguir recto hacia DP-2303 dirección CEE		34,20	41,00	10:33	10:22	10:13
15	Cruce seguir por la derecha, enlazar con DP-2303, dirección CEE	DP-2303	34,50	40,70	10:34	10:22	10:13
9	Cuce izquierda, dirección Senande, Couceiro, Agar, Trasufre por DP-3403	DP-3403	40,20	35,00	10:49	10:36	10:26
19	COUCIEIRO. Seguir por DP-3403, dirección Senande	DP-3403	41,00	34,20	10:51	10:38	10:27
40	SENANDE. Seguir recto por DP-3403, dirección Berdeogas	DP-3403	42,80	32,40	10:56	10:42	10:31
141	BERDEOGAS. Cruce con AC-552, seguir recto dirección Berdeogas por DP-3401	DP-3401	47,20	28,00	11:08	10:53	10:41
120	VACARIZA. Precaución paso estrecho, seguiri por DP-3401	DP-3401	48,20	27,00	11:11	10:55	10:43
96	Cruce izquierda-derecha, atravesando AC-442, dirección Campo Berdeogas, Sabade		48,60	26,60	11:12	10:56	10:44
133	Cruce derecha dirección Cementerio de Coles.		49,70	25,50	11:15	10:59	10:46
210	Cruce izquierda dirección Dumbria.		49,80	25,40	11:15	10:59	10:46
237	CEMENTERIO DE COLES. Seguir por la izquierda hacia Dumbria		51,20	24,00	11:19	11:02	10:49
215	DUMBRIA. Cruce giro izquierda por DP-3404, dirección O Conco	DP-3404	51,70	23,50	11:21	11:04	10:50
180	O CONCO. Seguir de frente. COMIENZA PUERTO	DP-3404	52,10	23,10	11:22	11:05	10:51
372	ALTO 3ª Cat. Ferroatlántica (Fábrica Carburos). Seguir por DP-2302, dirección CEE	DP-2302	57,20	18,00	11:36	11:17	11:02
300	BUXANTES. Cruce seguir por derecha por DP-2302, dirección CEE	DP-2302	58,10	17,10	11:38	11:19	11:04

GRAN FONDO ÉZARO – COSTA DA MORTE

RUTÓMETRO RUTA CORTA – 1.743 metros desnivel positivo

ALT	ITINERARIO	VIAL	KM CARRERA	KM A META	HORARIO PREVISTO		
					22 Km/h	25 Km/h	28 Km/h
50	RASO. Cruce giro izquierda dirección Ézaro por AC-550	AC-550	65,50	9,70	11:58	11:37	11:20
10	ÉZARO PRAIA. Seguir recto por AC-550	AC-550	72,20	3,00	12:16	11:53	11:34
8	CRUCE ÉZARO. Giro izquierda hacia Mirador do Ézaro	DP-2308	72,60	2,60	12:18	11:54	11:35
11	COMIENZA PUERTO - MIRADOR DO ÉZARO. Cruce izquierda	DP-2308	73,30	1,90	12:19	11:55	11:37
268	ALTO MIRADOR ÉZARO 1ª Cat - DUMBRIA. FIN RUTA	DP-2308	75,20	0,00	12:25	12:00	11:41

