



## RUTÓMETRO RUTA LARGA – 145,40KM. 2.877m DE DESNIVEL

ITINERARIO	VIAL	KM CARRERA	KM A META	HORARIO PREVISTO		
				22 Km/h	25 Km/h	30 Km/h
<b>SALIDA.</b> Cascada de Ézaro	DP-2308	0,00	145,40	9:00	9:00	9:00
Cruce giro derecha por AC-550 dirección CEE	AC-550	0,50	144,90	09:01	09:01	09:01
Cruce giro derecha por AC-197 dirección Ameixenda	AC-197	4,30	141,10	09:11	09:10	09:08
Seguir a derecha, incorporación a AC-550 dirección Cee	AC-550	6,20	139,20	09:16	09:14	09:12
<b>CEE.</b> Entrada en Castro Urbano	AC-550	8,70	136,70	09:23	09:20	09:17
<b>CEE.</b> Avd Fernando Blanco, giro derecha dirección Carballo, A Coruña por Avd Finisterre	AC-552	10,00	135,40	09:27	09:24	09:20
<b>ROTONDA.</b> Seguir recto por AC-552	AC-552	11,90	133,50	09:32	09:28	09:23
<b>ROTONDA.</b> Seguir recto por AC-552	AC-552	12,50	132,90	09:34	09:30	09:25
<b>LOBELOS.</b> Cruce izquierda dirección Muxia, Pereiriña por DP-2303	DP-2303	13,40	132,00	09:36	09:32	09:26
<b>ALDEA BERMUN.</b> Cruce izquierda por DP-2301, dirección Casa Lourido, Pereirina.	DP-2301	14,80	130,60	09:40	09:35	09:29
<b>ALDEA PEREIRA.</b> Cruce giro derecha dirección Faro Touriñán, Lires.		16,50	128,90	09:45	09:39	09:33
<b>FRIXE.</b> Seguir recto dirección Faro Touriñán.		19,40	126,00	09:52	09:46	09:38
<b>SEIXO.</b> Cruce derecha por DP-5201 dirección Muxia	DP-5201	22,70	122,70	10:01	09:54	09:45
<b>WISEO.</b> Seguir a la izquierda dirección Muxia por DP-5201	DP-5201	24,20	121,20	10:06	09:58	09:48
<b>Zona de curvas en bajada</b>	DP-5201	26,80	118,60	10:13	10:04	09:53
Seguir a la izquierda dirección Muxia por DP-5201	DP-5201	32,50	112,90	10:28	10:18	10:05
<b>MUXIA.</b> Entrada por Avd Dr. Troba	DP-5201	34,50	110,90	10:34	10:22	10:09
<b>MUXIA.</b> Giro izquierda por Rúa Areal		34,90	110,50	10:35	10:23	10:09
<b>MUXIA.</b> Giro derecha por Rúa Ramón Caamaño		35,10	110,30	10:35	10:24	10:10
<b>MUXIA.</b> Giro izquierda y luego derecha por Rúa Atalaia, dirección Santuario da Barca		35,20	110,20	10:36	10:24	10:10
<b>MUXIA.</b> 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	DP-5202 AC-440	36,00	109,40	10:38	10:26	10:12
<b>CRUCE,</b> giro derecha dirección CEE hacia DP-2303. Indica también Casa do Trillo y Turismo Rural. Ojo baches		40,20	105,20	10:49	10:36	10:20
<b>MUIÑOS.</b> Seguir recto hacia DP-2303 dirección CEE		40,40	105,00	10:50	10:36	10:20
Cruce seguir por la derecha, enlazar con DP-2303, dirección CEE	DP-2303	41,00	104,40	10:51	10:38	10:22
Cuce izquierda, dirección Senande, Couceiro, Agar, Trasufre por DP-3403	DP-3403	45,70	99,70	11:04	10:49	10:31
<b>COUCIEIRO.</b> Seguir por DP-3403, dirección Senande	DP-3403	47,00	98,40	11:08	10:52	10:34
<b>SEMANDE.</b> Seguir recto por DP-3403, dirección Berdeogas	DP-3403	48,80	96,60	11:13	10:57	10:37
<b>BERDEOGAS.</b> Cruce con AC-552, seguir recto dirección Berdeogas por DP-3401	DP-3401	52,50	92,90	11:23	11:06	10:45
<b>VACARIZA.</b> Precaución paso estrecho, seguiri por DP-3401	DP-3401	53,60	91,80	11:26	11:08	10:47
Cruce izquierda-derecha, atravesando AC-442, dirección Campo Berdeogas, Sabade		53,90	91,50	11:27	11:09	10:47
Cruce derecha dirección <b>Cementerio de Coles.</b>		55,00	90,40	11:30	11:12	10:50
Cruce izquierda dirección <b>Dumbria.</b>		55,10	90,30	11:30	11:12	10:50
<b>CEMENTERIO DE COLES.</b> Seguir por la izquierda hacia Dumbria		56,90	88,50	11:35	11:16	10:53
<b>DUMBRIA.</b> Cruce giro izquierda por DP-3404, dirección O Conco	DP-3404	57,10	88,30	11:35	11:17	10:54
<b>O CONCO.</b> Seguir de frente. COMIENZA PUERTO	DP-3404	58,10	87,30	11:38	11:19	10:56



## RUTÓMETRO RUTA LARGA – 145,40KM. 2.877m DE DESNIVEL

ITINERARIO	VIAL	KM CARRERA	KM A META	HORARIO PREVISTO		
				22 Km/h	25 Km/h	30 Km/h
<b>ALTO 3ª Cat.</b> Ferroatlántica (Fábrica Carburos). Seguir por DP-2302, dirección CEE	DP-2302	61,10	84,30	11:46	11:26	11:02
<b>BUXANTES.</b> Cruce seguir por derecha por DP-2302, dirección CEE	DP-2302	64,10	81,30	11:54	11:33	11:08
<b>RASO.</b> Cruce giro izquierda dirección Ézaro por AC-550	AC-550	70,60	74,80	12:12	11:49	11:21
<b>ÉZARO PRAIA.</b> Seguir recto por AC-550	AC-550	77,20	68,20	12:30	12:05	11:34
<b>CRUCE ÉZARO.</b> Seguir recto dirección Muros por AC-550	AC-550	77,60	67,80	12:31	12:06	11:35
<b>O PINDO.</b> Seguir recto por AC-550 dirección Muros	AC-550	79,2	66,20	12:36	12:10	11:38
<b>CALDEBARCOS.</b> Seguir recto por AC-550 dirección Muros	AC-550	85,7	59,70	12:53	12:25	11:51
<b>CARNOTA.</b> Seguir recto por AC-550 dirección Muros	AC-550	92,5	52,90	13:12	12:42	12:05
<b>LOURO.</b> Seguir recto por AC-550 dirección Muros	AC-550	104,7	40,70	13:45	13:11	12:29
<b>MUROS.</b> Avd Bombé, giro izquierda por Avda. Castelao, Avd Bos Aires	AC-550	108,7	36,70	13:56	13:20	12:37
<b>ROTONDA.</b> Seguir por la derecha por AC-550. Rúa de Acea	AC-550	110,3	35,10	14:00	13:24	12:40
<b>ABELLEIRA.</b> Cruce giro izquierda dirección Paxareiras por DP-5304. <b>COMIENZA PUERTO</b>	DP-5304	115,1	30,30	14:13	13:36	12:50
<b>PAXAREIRAS.</b> Cruce izquierda dirección Paxareiras - Muros por AC-400	AC-400	123,3	22,10	14:36	13:55	13:06
<b>PAXAREIRAS.</b> AVITUALLAMIENTO	AC-400	124,1	21,30	14:38	13:57	13:08
<b>ALTO PAXAREIRAS 2ª CAT.</b> Cruce derecha indica Carnota 10Km <b>PRECAUCIÓN EN LA BAJADA</b>		124,4	21,00	14:39	13:58	13:08
<b>PRECAUCIÓN ZONA DE CURVAS PELIGROSAS</b>		128	17,40	14:49	14:07	13:16
<b>CURVA PELIGROSA</b>		129,2	16,20	14:52	14:10	13:18
<b>CRUCE GIRO DERECHA.</b> Incorporación a la AC-550 dirección Ézaro	AC-550	131,4	14,00	14:58	14:15	13:22
<b>ÉZARO.</b> Cruce derecha hacia Mirador Ézaro-zona salida	DP-2308	142,9	2,50	15:29	14:42	13:45
<b>COMIENZA PUERTO - MIRADOR DO ÉZARO.</b> Cruce izquierdA	DP-2308	143,6	1,80	15:31	14:44	13:47
<b>ALTO MIRADOR ÉZARO 1ª Cat - DUMBRIA. FIN RUTA</b>	DP-2308	145,4	0,00	15:36	14:48	13:50

## PERFIL ALTIMÉTRICO





# RUTÓMETRO RUTA LARGA – 145,40KM. 2.877m DE DESNIVEL

## MAPA RECORRIDO

