

# etapastage 5

02 MAR CAMIÑO DA CORUÑA

BETANZOS SANTIAGO DE COMPOSTELA  
160km - 2830m

# #OGC25

CONTROL FIRMAS - 10:00 - 11:00

LLAMADA CICLISTAS - 11:05

SALIDA - 11:10

A Coruña

UNHA PROVINCIA  
POR DESCUBRIR



	VIAL	KM CARRERA	KM A META	HORARIO PREVISTO		
				40 KM/H	42 KM/H	44 KM/H
<b>Plaza Hermanos García Naveira</b>	Concello Betanzos	-5,46		11:15	11:15	11:15
Giro izquierda rúa Emilio Romay	Concello Betanzos	-5,46				
Giro izquierda rúa Caneiros	Concello Betanzos	-5,38				
Giro izquierda av de Castela	Concello Betanzos	-5,31				
Seguir por rúa Valdoncel	Concello Betanzos	-5,00				
Giro izquierda por av Coruña	Concello Betanzos	-4,75				
Rotonda izquierda por av de Fraga Iribarne	Concello Betanzos	-4,28				
Rotonda, seguir por av Fraga Iribarne	Concello Betanzos	-3,80				
Rotonda derecha por AC-542 dirección Santiago	AC-542	-2,90				
Rotonda con A-6, seguir por AC-542 dirección Santiago	AC-542	-0,70				
<b>KM 0</b>	AC-542	0,00	159,87	11:15	11:15	11:15
Mesón do Vento. Rotonda con isleta.	N-550	18,30	141,57	11:42	11:41	11:39
Ordes, rotonda, seguir por rúa Alfonso Senra	N-550	25,90	133,97	11:53	11:52	11:50
Sigüeiro, rotonda con AP-9, seguir por N-550	N-550	39,55	120,32	12:14	12:11	12:08
<b>INICIO ECO ZONA</b>	N-550	42,10	117,77	12:18	12:15	12:12
<b>FIN ECOZONA. INICIO AVITUALLAMIENTO</b>	N-550	42,40	117,47	12:18	12:15	12:12
<b>FIN AVITUALLAMIENTO</b>	N-550	45,00	114,87	12:22	12:19	12:16
Meixónfrio, rotonda, seguir por rúa Cruceiro da Coruña.	Concello Santiago	50,90	108,97	12:31	12:27	12:24
Plaza da Paz, seguir hacia rúa da Pastoriza.	Concello Santiago	52,32	107,55	12:33	12:29	12:26
Giro 90º a la izquierda por rúa das Rodas.	Concello Santiago	53,23	106,64	12:34	12:31	12:27
Seguir derecha por Virxe da Cerca	Concello Santiago	53,42	106,45	12:35	12:31	12:27
Rúa da Senra con Plaza Galicia, seguir hacia Xoan Carlos I	Concello Santiago	54,15	105,72	12:36	12:32	12:28
Paso por contrameta. Av Xoan Carlos I.	Concello Santiago	54,30	105,57	12:36	12:32	12:29
Rotonda, seguir por la derecha, dirección Noia.	Concello Santiago	54,90	104,97	12:37	12:33	12:29
Rotonda con AG-56. Seguir por av da Mahía, dirección Noia.	AC-543	62,88	96,99	12:49	12:44	12:40
BERTAMIRANS	Concello Ames	64,23	95,64	12:51	12:46	12:42
Rotonda coger a la izquierda por AC-304 dirección Picaraña.	AC-304	66,03	93,84	12:54	12:49	12:45
Rotonda, coger a la izquierda por AC-300.	AC-300	66,88	92,99	12:55	12:50	12:46
Soutullos, cruce giro derecha 90º dirección Bermil, Osebe.	Concello Brion	68,88	90,99	12:58	12:53	12:48
Cruce derecha 90º.	Concello Brion	72,43	87,44	13:03	12:58	12:53
Cruce 90º izquierda dirección Rois	Concello Rois	74,27	85,60	13:06	13:01	12:56
Pontenova, cruce derecha por DP-3302	DP-3302	74,96	84,91	13:07	13:02	12:57
Cruce, giro 90º izquierda dirección Padrón por AC-301	AC-301	78,22	81,65	13:12	13:06	13:01
<b>ROIS. SPRINT ESPECIAL.</b> 🏆	AC-301	78,76	81,11	13:14	13:08	13:03
Rotonda, izquierda dirección Santiago por AC-301.	AC-301	79,67	80,20	13:13	13:07	13:02
Rotonda coger a la izquierda dirección Santigo por N-550.	N-550	81,97	77,90	13:17	13:12	13:06
Pazos, rotonda coger a la derecha por DP-6502.	DP-6502	83,42	76,45	13:20	13:14	13:08
<b>Comienza puerto.</b>						
<b>INICIO ECO ZONA</b>	DP-6502	83,75	76,12	13:20	13:14	13:09
<b>FIN ECOZONA. INICIO AVITUALLAMIENTO</b>	DP-6502	84,00	75,87	13:21	13:15	13:09
<b>FIN AVITUALLAMIENTO</b>	DP-6502	87,00	72,87	13:25	13:19	13:13
<b>PREMIO DE MONTAÑA 3º CAT. ALTO DE LAMPAL</b> 🏆	DP-6502	88,62	71,25	13:27	13:21	13:15
Seguir a la izquierda por la DP-6502, dirección Luou	DP-6502	90,17	69,70	13:30	13:23	13:17
Cruce giro a la izquierda dirección Calo, Casalonga por DP-0205	DP-0205	91,29	68,58	13:31	13:25	13:19
Rotonda, giro izquierda dirección Padrón, por N-550.	N-550	94,32	65,55	13:36	13:29	13:23
Rotonda, seguir recto dirección Padrón	N-550	94,92	64,95	13:37	13:30	13:24
Cruce giro brusco a derecha dirección Faramello.	Concello Teo	96,47	63,40	13:39	13:32	13:26
Cruce giro izquierda siguiendo senda del Camino de Santiago	Concello Teo	97,23	62,64	13:40	13:33	13:27
Cruce seguir por el vial para enlazar con camino de Santiago	Concello Teo	97,72	62,15	13:41	13:34	13:28
Cruce con Ponte Paradela seguir recto por tierra.	Concello Teo	97,92	61,95	13:41	13:34	13:28
<b>Comienza tramo 1 camino de Santiago. Sector San Martiño</b>						

Cruce recto siguiendo indicación camino de Santiago	Concello Teo	98,47	61,40	13:42	13:35	13:29
<b>Fin tramo 1 Camino de Santiago. Sector San Martiño</b>						
Cruce, recto, seguir senda del camino de Santiago	Concello Teo	98,76	61,11	13:43	13:36	13:29
Giro 90º a la derecha por puente sobre vía, seguir indicación camino de Santiago	Concello Teo	99,12	60,75	13:43	13:36	13:30
Cruce giro izquierda 90º. Rúa Rasoeira	Concello Teo	99,22	60,65	13:43	13:36	13:30
Cruce giro izquierda 90º por DP-0205	DP-0205	99,67	60,20	13:44	13:37	13:30
Cruce seguir a la derecha por DP-0205	DP-0205	99,69	60,18	13:44	13:37	13:30
Cruce seguir hacia la derecha dirección A Pedreira	Concello Teo	99,97	59,90	13:44	13:37	13:31
Cruce coger derecha por Camiño de Lamela	Concello Teo	100,44	59,43	13:45	13:38	13:31
Cruce giro izquierda 90º por tierra.	Concello Teo	100,67	59,20	13:46	13:38	13:32
<b>Comienza tramo 2 camino de Santiago. Sector A Pedreira.</b>						
Cruce giro izquierda por tierra.	Concello Teo	101,36	58,51	13:47	13:39	13:33
<b>Fin tramo 2 camino de Santiago. Sector A Pedreira.</b>						
Cruce giro derecha hacia Casanova	Concello Ames	101,47	58,40	13:47	13:39	13:33
Cruce giro derecha 90º	Concello Teo	101,82	58,05	13:47	13:40	13:33
Cruce giro izquierda por tierra.	Concello Teo	102,15	57,72	13:48	13:40	13:34
<b>Comienza tramo 3 camino de Santiago. Sector A Grela.</b>						
Cruce izquierda, seguir indicación Camino de Santiago	Concello Teo	102,89	56,98	13:49	13:41	13:35
Cruce derecha, seguir indicación Camino de Santiago	Concello Teo	102,99	56,88	13:49	13:42	13:35
Rotonda derecha, seguir dirección A Grela, por DP-0206.	DP-0206	103,12	56,75	13:49	13:42	13:35
<b>Fin tramo 3 camino de Santiago. Sector A Grela</b>						
Rotonda, derecha por DP-0206, dirección A Grela	DP-0206	103,24	56,63	13:49	13:42	13:35
Giro seguir por izquierda por Travesía do Porto.	Concello Ames	104,24	55,63	13:51	13:43	13:37
<b>O MILLADOIRO. SPRINT BONIFICABLE</b>						
Giro 90º derecha por avenida Muiño Vello	Concello Ames	104,72	55,15	13:52	13:44	13:37
Rotonda, izquierda por SC-20 dirección Santiago.	SC-20	105,37	54,50	13:53	13:45	13:38
A Rocha, coger por la salida hacia el centro cidade.Volta do Castro.	SC-20	107,02	52,85	13:55	13:47	13:40
Paso por meta. Av Xoan Carlos I	Concello Santiago	109,42	50,45	13:59	13:51	13:44
Giro 90º derecha por rúa do Hórreo	Concello Santiago	109,72	50,15	13:59	13:51	13:44
Rotonda giro derecha hacia Galuresa.	Concello Santiago	110,27	49,60	14:00	13:52	13:45
Rotonda Galuresa, seguir por la derecha por av Romero Donallo dirección Noia	Concello Santiago	110,64	49,23	14:00	13:53	13:45
Romero Donaño, Paso inferior dirección Noia por AC-543	Concello Santiago	111,17	48,70	14:01	13:53	13:46
Rotonda con AG-56. Seguir por av da Mahía, dirección Noia.	AC-543	119,22	40,65	14:13	14:05	13:57
BERTAMIRANS	Concello Ames	120,57	39,30	14:15	14:07	13:59
Rotonda coger a la izquierda por AC-304 dirección Picaraña.	AC-304	122,57	37,30	14:18	14:10	14:02
Rotonda, coger a la izquierda por AC-300.	AC-300	123,32	36,55	14:19	14:11	14:03
Picaraña Rotonda, giro derecha por N-550 dirección Padrón.	N-550	129,77	30,10	14:29	14:20	14:11
Rotonda izquierda por DP-6502.	DP-6502	133,87	26,00	14:35	14:26	14:17
<b>Comienza puerto.</b>						
<b>INICIO ECO ZONA</b>	DP-6502	134,16	25,71	14:36	14:26	14:17
<b>FIN ECO ZONA. INICIO AVITUALLAMIENTO</b>	DP-6502	134,28	25,59	14:36	14:26	14:18
<b>FIN AVITUALLAMIENTO</b>	DP-6502	136,79	23,08	14:40	14:30	14:21
<b>PREMIO DE MONTAÑA 3ª CAT. ALTO DE LAMPAI</b>						
Seguir a la izquierda por la DP-6502, dirección Luou	DP-6502	140,62	19,25	14:45	14:35	14:26
Cruce giro a la izquierda dirección Calo, Casalonga por DP-0205	DP-0205	141,74	18,13	14:47	14:37	14:28
Rotonda, giro izquierda dirección Padrón, por N-550.	N-550	144,77	15,10	14:52	14:41	14:32
Cruce giro brusco a derecha tras bajada dirección Faramello.	Concello Teo	146,92	12,95	14:55	14:44	14:35
Cruce giro izquierda siguiendo senda del Camino de Santiago	Concello Teo	147,68	12,19	14:56	14:45	14:36
Cruce seguir por el vial para enlazar con camino de Santiago	Concello Teo	148,17	11,70	14:57	14:46	14:37
Cruce con Ponte Paradela seguir recto por tierra.	Concello Teo	148,37	11,50	14:57	14:46	14:37
<b>Comienza tramo 1 camino de Santiago. Sector San Martiño</b>						
Cruce recto siguiendo indicación camino de Santiago	Concello Teo	148,92	10,95	14:58	14:47	14:38
<b>Fin tramo 1 Camino de Santiago. Sector San Martiño</b>						
Cruce, recto, seguir senda del camino de Santiago	Concello Teo	149,21	10,66	14:58	14:48	14:38
Giro 90º a la derecha, seguir indicación camino de Santiago	Concello Teo	149,57	10,30	14:59	14:48	14:38
Cruce giro izquierda 90º. Rúa Rasoeira	Concello Teo	149,67	10,20	14:59	14:48	14:39
Cruce giro izquierda 90º por DP-0205	DP-0205	150,12	9,75	15:00	14:49	14:39
Cruce seguir a la derecha por DP-0205	DP-0205	150,14	9,73	15:00	14:49	14:39
Cruce seguir hacia la derecha dirección A Pedreira	Concello Teo	150,42	9,45	15:00	14:49	14:40
Cruce coger derecha por Camiño de Lamela	Concello Teo	150,89	8,98	15:01	14:50	14:40
Cruce giro izquierda 90º por tierra.	Concello Teo	151,12	8,75	15:01	14:50	14:41
<b>Comienza tramo 2 camino de Santiago. Sector A Pedreira.</b>						
Cruce giro izquierda por tierra.	Concello Teo	151,81	8,06	15:02	14:51	14:42

**Fin tramo 2 camino de Santiago. Sector A Pedreira**

Cruce giro derecha hacia Casanova	Concello Ames	151,92	7,95	15:02	14:52	14:42
Cruce giro derecha 90º, referencia contenedores	Concello Teo	152,27	7,60	15:03	14:52	14:42
Cruce giro izquierda por tierra.	Concello Teo	152,60	7,27	15:03	14:53	14:43

**Comienza tramo 3 camino de Santiago. Sector A Grela.**

Cruce izquierda, seguir indicación Camino de Santiago	Concello Teo	153,34	6,53	15:05	14:54	14:44
Cruce derecha, seguir indicación Camino de Santiago	Concello Teo	153,44	6,43	15:05	14:54	14:44
Rotonda derecha, seguir dirección A Grela, por DP-0206.	DP-0206	153,57	6,30	15:05	14:54	14:44

**Fin tramo 3 camino de Santiago. Sector A Grela**

Rotonda, derecha por DP-0206, dirección A Grela	DP-0206	153,69	6,18	15:05	14:54	14:44
Giro seguir por izquierda por Travesía do Porto.	Concello Ames	154,69	5,18	15:07	14:55	14:45

**O MILLADOIRO. SPRINT BONIFICABLE**

Giro 90º derecha por avenida Muiño Vello	Concello Ames	155,29	4,58	15:07	14:56	14:46
Rotonda, izquierda por SC-20 dirección Santiago.	SC-20	155,82	4,05	15:08	14:57	14:47

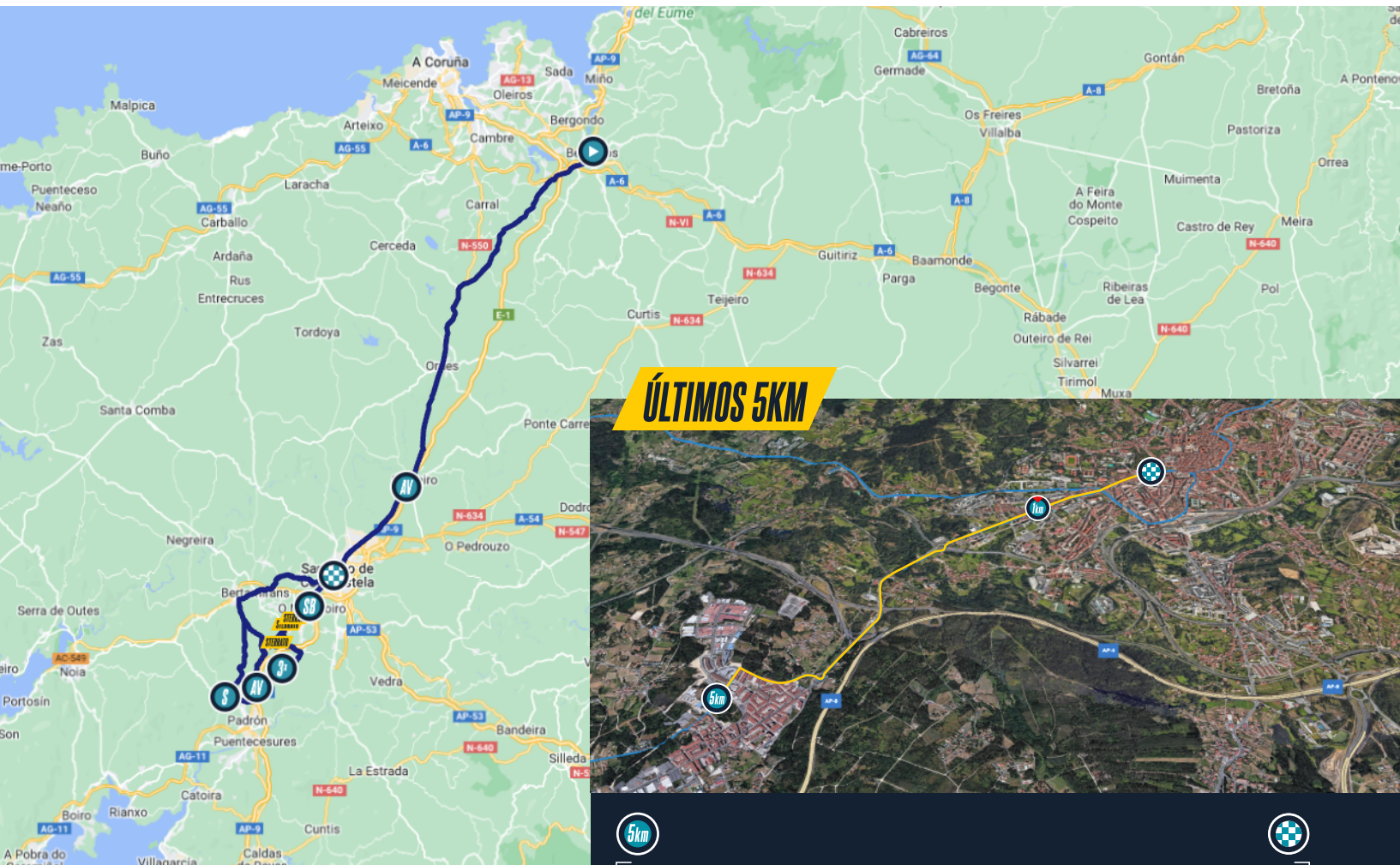
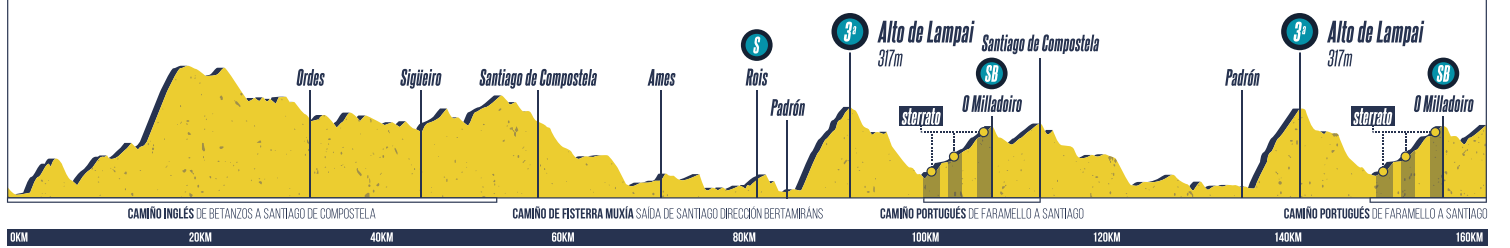
A Rocha, coger por la salida hacia el centro cidade.Volta do Castro.

**Meta. Av Xoan Carlos I**

Concello Santiago	159,87	0,00	15:14	15:03	14:53
-------------------	--------	------	-------	-------	-------

**BETANZOS 27m**

**SANTIAGO DE COMPOSTELA 250m**



**ÚLTIMOS 5KM**

