






RG SPAIN
EXPEDITION RACE

Índice de etapas

Etapa 01	08	
Etapa 02	10	  
Etapa 03	13	      
Etapa 04	18	
Etapa 05	20	
Etapa 06	22	
Etapa 07	24	
Etapa 08	26	
Etapa 09	28	
Etapa 10	30	    
Etapa 11	34	
Etapa 12	36	  

Intro

Bienvenidos a la primera edición del Raid Gallaecia Expedition Race!!! Después de muchos años organizando carreras a nivel regional y nacional por fin cumplimos uno de nuestros sueños y tenemos la oportunidad de organizar una prueba de las ARWS y mostrar a todo el mundo la belleza de nuestra tierra gallega. Esperamos que disfrutéis lo que os hemos preparado durante estos meses y que os llevéis un grato recuerdo para el resto de vuestras vidas!!

Las reglas de esta carrera toman como base las estándar de las ARWS, añadiendo sobre ellas las siguientes normas específicas:

- Ningún equipo en *Carrera Corta* podrá empezar una etapa hasta que el primer equipo en *Carrera Completa* lo haya hecho.
- Durante los periodos de carrera nocturnos (es decir desde que se pone el sol hasta que vuelva a salir) será obligatorio que los participantes vistan un chaleco reflectante como capas más externa mientras circulen en bicicleta.

Por otra parte la carrera tendrá los siguientes cortes:

- **KAYAK PANTANO DA FERVENZA:** ningún equipo podrá salir a remar más tarde de las 17:00 del miércoles día 13. Los equipos que no lleguen al corte deberán continuar en sus bicicletas hasta la transición en O Ézaro (final de la Etapa 6).
- **BARRANCO RÍO XALLAS:** ningún equipo podrá empezar la etapa del barranco después de las 18:30 del miércoles día 13. Los equipos que no lleguen al corte deberán continuar a pie hasta la transición en O Ézaro (final de la Etapa 6).
- **MONTE PINDO:** la etapa 7 contará con un nuevo corte, de manera que no se podrá empezar esta sección más tarde de las 1:00 del jueves 14.
- **PONTE DO PORTO:** los equipos que en su camino desde Muxía hacia Camariñas pasen por Ponte do Porto más tarde de las 14:00 del viernes día 15 deberán detenerse en la transición, dejando el bucle por Camariñas y a continuación seguir con la Etapa 11 hacia Negreira.
- **SANTIAGO DE COMPOSTELA:** los equipos deberán entrar en Meta en Santiago antes de las 14:00 del sábado día 16 de Mayo.

ETAPA	MODALIDAD	KM	D. POSITIVO	D.NEGATIVO	MEJOR TIEMPO	KIT EN FINAL DE ETAPA
E1	Trekking	16	550	550	1:40	Ninguna Bolsa
E2	BTT	54	1500	1700	4:30	Bolsas personales; Cajas de bici; Bolsa de kayak
	O.Pie	7	300	300	1:00	
E3	Kayak	45	0	0	7:30	Bolsas personales; Cajas de bici; Bolsa de kayak
	Trekking	12	300	300	1:40	
E4	BTT	68	2300	1700	6:00	Cajas de bici; Bolsa de kayak; Trolleys
E5	Kayak	23	100	250	3:00	Ninguna Bolsa
E6	Canyoneering	4	0	150	Neutraliz. 2:00	Bolsas personales
E7	Trekking	20	1100	1100	5:00	Bolsas personales; Cajas de bici
DESCANSO OBLIGATORIO						
E8	BTT	30	1200	1200	3:00	Bolsas personales
	Coasting	52	2100	2100	11:00	Bolsas personales; Cajas de bici
E10	BTT	59	1500	1500	6:30	Bolsas personales
	O.Pie	6	100	100	0:50	
	Trekking	14	450	450	2:00	
E11	BTT	60	1400	1200	6:00	Bolsas personales; Cajas de bici
E12	Trekking	35	900	700	6:30	Bolsas personales; Cajas de bici
	O.Pie	6	200	200	1:00	
Trekking		172	6000	5950		
BTT		271	7900	7300		
Kayak		68	100	250		
TOTAL		511	14000	13500		

RESUMEN DE BOLSAS		
CANTIDAD	KIT	NOTAS
4	Bolsas personales	Peso máximo de 30 Kg por bolsa
4	Cajas de bicicleta	Peso máximo de 32 Kg por caja Tamaño máximo de 140cm x 80cm x 30cm
1	Bolsa de Kayak	Peso máximo de 30 Kg Deberá ser transportada en los kayaks en la etapa del descenso del río
4	Palas de Kayak	Pueden ser entregadas independientemente de la anterior Bolsa de kayak pero deberán de ir perfectamente unidas todas las del equipo
2	Trolleys Kayak	Pueden ser entregados independientemente de los bultos anteriores, pero deberán ir perfectamente etiquetados con el número de dorsal del equipo. Se deberán transportar en los kayaks en la etapa del descenso del río
1	Bolsa final	Se podrá entregar una bolsa por equipo que será transportada directamente de Cuntis al hotel oficial en Santiago de Compostela.



ETAPA 1 - DESCUBRIENDO LOS MONTES DE CUNTIS - TREKKING

Cuntis

La primera etapa del Raid consistirá en un corto pero divertido y exigente trekking en bucle por lo alrededores de Cuntis. Esta bonita y tranquila población está localizada en un amplio valle formado a partir de los ríos Gallo y Umia y su territorio está flanqueado por dos conjuntos montañosos, el Xesteiras (718 m) y el Castro Sebil (545 m). Además, es un reconocido centro termal desde la época romana y cuenta con un importante patrimonio cultural y arqueológico (petroglifos, menhires y castros se extienden a lo largo del municipio) además de una grandísima riqueza natural que lo convierte en un destino idóneo para aquellos amantes de la naturaleza.

La carrera dará **comienzo a las 9:00** desde el centro del pueblo y deberéis recoger vuestros trackers GPS entre las 8:30 y 8:45 en las inmediaciones de la salida. Es vuestra responsabilidad recoger el dispositivo y de no hacerlo seréis penalizados.

Los corredores partiréis del centro del pueblo, picaréis la primera baliza en las inmediaciones del Castro de Castrolandín e inmediatamente os dirigiréis a lo alto del monte Castro Sebil, desde donde podréis disfrutar de impresionantes vistas de Cuntis y sus alrededores. Posteriormente descenderéis hacia la aldea de A Ermida y regresaréis por las orillas de los ríos Umia y Gallo hacia el mismo punto de salida.

Importante: antes de la salida deberéis dejar preparadas vuestras bicicletas y todo el material que necesitéis para la segunda etapa del raid, ya que cuando regreséis a Cuntis ya no tendréis acceso a ninguna de vuestras bolsas ni cajas. De la misma forma, todo aquel material que hayáis utilizado en la primera etapa lo deberéis llevar con vosotros durante la segunda etapa ya que la organización no recogerá ningún material en Cuntis después de esta primera etapa.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
1	Interior de molino	2 horas
2	Vértice geodésico	2 horas
3	Terraza de roca	2 horas
4	Molino parte inferior	2 horas
5	Final de etapa: plaza	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **SCORE**: podéis recorrer las balizas en el orden que deseéis.
- **NO** encontraréis ninguna de vuestras bolsas ni cajas al final de esta etapa.
- **NO** habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- **NO** habrá agua caliente disponible en la transición.



Puente sobre el río Umia



ETAPA 2 - RUMBO SUROESTE BUSCANDO EL MAR - BTT

Cuntis - A Escusa

La segunda etapa del raid nos llevará en BTT desde Cuntis en dirección suroeste hasta alcanzar la proximidades del mar en la localidad de Ribadumia. Recordad que deberéis salir de Cuntis cargando todo lo que hayáis usado en la primera etapa ya que la organización no recogerá ningún material.

Realizaréis un recorrido con las típicas características de tierras gallegas en las que se pasará a través de numerosos pequeños núcleos de población y con constantes sube y baja por los montes gallegos. Deberéis estar atentos a los pasos obligatorios marcados en el mapa para no incurrir en infracciones en vuestro recorrido.

Tras varias balizas de distintas características en vuestra ruta hacia el sur, en la parte final de la etapa afrontaréis la subida al Alto de Castrove situado a 613m de altura y prácticamente a pie de la ría de Pontevedra.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
6	Vértice geodésico	2 horas
7	Árbol - Río	2 horas
8	Camino	2 horas
9	Vagoada	3 horas
10	Bosquecillo. Inicio O-pie mapa de A Escusa	2 horas



Zona paso etapa 2



ETAPA 2 - RUMBO SUROESTE BUSCANDO EL MAR - O PIE

O Pie A Escusa



Ría de Pontevedra desde A Escusa

Una vez en la parte alta del Monte Castrove, os dirigiréis al punto de control número 10 donde deberéis dejar vuestras bicicletas y calzar las zapatillas de trekking para realizar un recorrido en el mapa de orientación específica de "A Escusa" con un mapa que se os proporcionará en ese punto.

Una vez realizado el recorrido de orientación específica regresaréis al punto de partida para recoger de nuevo vuestras bicicletas y descender hacia el norte para recorrer la parte final de la etapa.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
11	O Pie: conjunto de piedras, parte alta	1 hora
12	O Pie: cota, lado noroeste	1 hora
13	O Pie: conjunto de piedras, al pie en el lado oeste	1 hora
14	O Pie: construcción, lado sur	1 hora
15	O Pie: intersección entre riachuelo y camino	1 hora
16	O Pie: cortado, lado este	1 hora



ETAPA 2 - RUMBO SUROESTE BUSCANDO EL MAR - BTT

A Escusa - Ribadumia

Finalizamos la segunda etapa descendiendo del Monte Castrove hacia el norte. Última parte que realizaréis por la Ruta de la Piedra y el Agua a orillas del río Armenteira por la cual deberéis encontrar los dos últimos puntos de control de la etapa para llegar finalmente a la localidad de Ribadumia.

CP. N°	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
17	Interior molino	2 horas
18	Molino más al este - agujero	2 horas
19	Final de etapa: polideportivo	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Al final de etapa os encontraréis las bolsas personales, las cajas de las bicicletas y las bolsas de kayak.
- **NO** habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- **NO** habrá agua caliente disponible en la transición.



Ruta río Armenteira



ETAPA 3 - REMAD MALDITOS, REMAD! - KAYAK

Ribadumia - Illa de Arousa



Illas de Arousa

En Ribadumia daremos inicio a la primera etapa de kayak de la carrera. Será una etapa realmente espectacular en la que empezaremos remando en la parte final del río Ulla para después recorrer la ría de Arousa hacia el norte y adentrándose, en su parte final, de nuevo hacia el interior por el río Ulla, hasta llegar a Pontecesures.

Para el acceso a los kayaks deberéis dirigiros andando por la ruta indicada en el mapa hacia el punto marcado con un cuadrado. En este punto recogeréis los kayaks y podréis empezar a remar río abajo. Posteriormente, a lo largo de la etapa deberéis realizar varios desembarcos de los kayaks para llevar a cabo pequeños trekkings:

- Trekking Illa de Arousa en zona Sur
- Trekking Illa de Arousa en zona Norte
- Orientación urbana en Vilagarcía de Arousa



ETAPA 3 - REMAD MALDITOS, REMAD! - TREKKING - KAYAK - TREKKING

Illa de Arousa (zona sur)

Deberéis desembarcar en el punto marcado en el mapa principal de la etapa con la baliza número **20**. Después de picar esta baliza, recibiréis en este punto el mapa **3C** con un recorrido donde se indicará la localización de tres balizas que se deberán visitar a pie en esta zona sur de la Isla. Estas tres balizas se pueden recorrer en el orden que deseéis.

Finalmente, tras completar el recorrido regresaréis al kayak y continuaréis hacia el siguiente punto de desembarque.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
20	Playa	2 horas
21	Árbol	0.5 horas
22	Banco	0.5 horas
23	Árbol	0.5 horas

Illa de Arousa (zona norte)

De nuevo en los kayaks continuaréis remando hacia el siguiente punto de desembarque que se realizará en la baliza número **24** del mapa principal de la etapa. Aquí se repetirá el mismo proceso, recibiréis un nuevo mapa (el **3D** en este caso) y realizaréis un nuevo recorrido en bucle por la zona norte de la isla, para localizar dos puntos de control y finalmente regresar de nuevo al kayak y continuar con vuestro recorrido remando. Al igual que en el anterior caso, podréis buscar estas dos balizas en el orden que vosotros preferáis.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
24	Dique	2 horas
25	Faro	0.5 horas
26	Vértice geodésico	0.5 horas



ETAPA 3 - REMAD MALDITOS, REMAD! - KAYAK - ORIENTACIÓN URBANA

Vilagarcía

El tercer desembarque se realizará en la ciudad de Vilagarcía de Arousa en la baliza marcada en el mapa principal con el número **27**, donde repetiremos una vez más el proceso. Recibiréis un nuevo mapa (el **3E** en esta ocasión) y realizaréis un recorrido urbano por la capital de la ría de Arousa y donde podréis aprovechar para recargar líquidos en vuestras mochilas o incluso para comer algo caliente para afrontar la parte final de la etapa.

Deberéis encontrar cuatro puntos de control que al igual que en los dos casos anteriores podéis visitar en el orden que vosotros decidáis.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
27	Edificio CEMAR: Centro Interpretación del Mar	2 horas
28	Monumento: ancla	1 hora
29	Cartel	1 hora
30	Monumento: cruceiro	1 hora
31	Árbol	1 hora



Vilagarcía de Arousa



ETAPA 3 - REMAD MALDITOS, REMAD! - KAYAK

Vilagarcía - Pontecesures

Finalizada la orientación en Vilagarcía, regresáis a los kayaks y remaréis hasta la cercana Illa de Cortegada donde tendréis que visitar dos balizas más, cuya posición podéis ver directamente en el mapa principal de la etapa. En esta ocasión no necesitaréis realizar el recorrido a pie, si no que os podréis acercar a cada una de ellas montados en los kayaks.

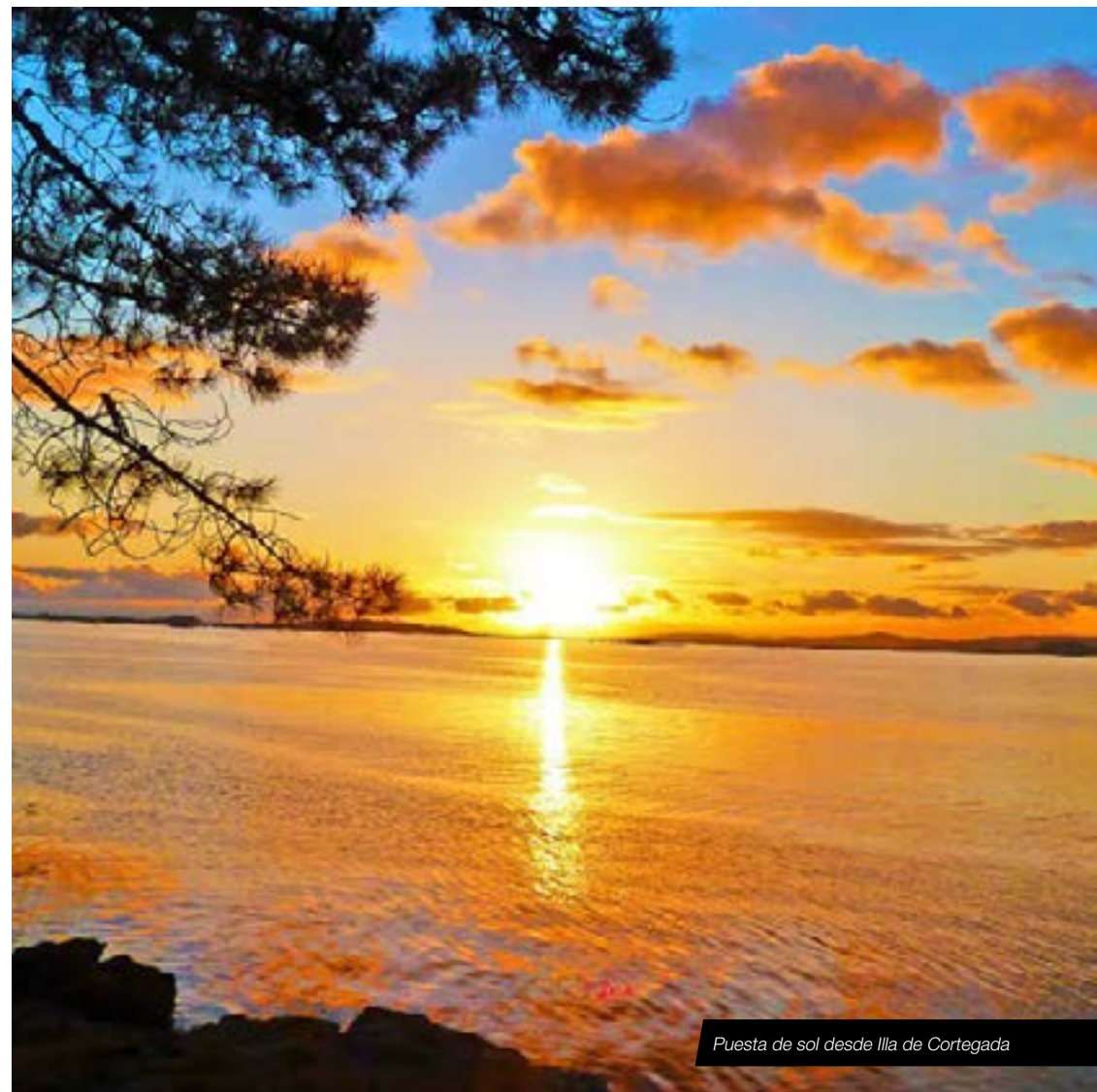
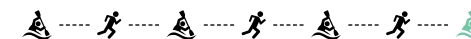
Una nota importante es que la isla de Cortegada deberéis rodearla **por el lado oeste de la misma**, ya que tal y como se indica en el mapa su parte este tiene nuestro acceso prohibido debido a motivos medioambientales.

Finalmente deberéis continuar remando remontando el río Ulla hasta la localidad de Pontecesures, donde se encuentra el punto final de la etapa.

CP. N°	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
32	Ruína	1 hora
33	Límite de Vegetación	1 hora
34	Final de etapa: edificio (Club de Piraguismo)	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Esta etapa de Kayak está permitido realizarla sin Casco de Kayak.
- Al final de etapa os encontraréis las bolsas personales, las cajas de las bicicletas y las bolsas de kayak.
- Habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- Habrá agua caliente disponible en la transición.



Puesta de sol desde Illa de Cortegada



ETAPA 4 - ADIOS PONTEVEDRA, HA SIDO UN PLACER - BTT

Pontecesures - Baiñas (Vimianzo)



Puente romano Pontecesures

La etapa cuatro consistirá en una nueva BTT en dirección norte. Partiremos de Pontecesures para inmediatamente cruzar el río Ulla, abandonando así la provincia de Pontevedra para adentrarnos ya en A Coruña a través de la población de Padrón.

La primera parte de la etapa deberéis cruzar la parte final de la Sierra del Barbanza y tras picar varias balizas por zonas altas deberéis volver a descender hasta orillas del mar a la altura de las localidades de Noia y de Serra de Outes donde desemboca el río Tambre en la ría de Muros y Noia.

A partir de aquí volveréis a ganar altura poco a poco hasta que en la parte final rodeados mayormente por tierras de cultivo os dirigiréis hacia el Pantano de la Fervenza hasta llegar a la aldea de Baiñas, perteneciente al municipio de Vimianzo, que cuenta con una gran cantidad de dólmenes. Precisamente visitaréis uno de los más famosos en vuestra última baliza antes de la transición.



CP. N°	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
35	Vagoada	2 horas
36	Límite de vegetación en cortafuegos	2 horas
37	Sendero	2 horas
38	Rocas al oeste del camino	2 horas
39	Torre línea eléctrica	2 horas
40	Dolmen	2 horas
41	Final de etapa: edificio	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Al final de etapa os encontraréis las cajas de las bicicletas y las bolsas de kayak (deberíais dejar en ellas un par de zapatillas para poder afrontar las dos siguientes secciones).
- Habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- Habrá agua caliente disponible en la transición.



Dolmen



Pantano da Fervenza y Río Xallas



Descenso Río Xallas

Llegamos a la segunda etapa de kayak, donde seguro que pasaréis un buen rato divertido. Esta etapa **no se abrirá hasta** primera hora de la mañana (**7:00**) del segundo día de carrera (13 de Mayo), por lo que los equipos que corráis demasiado en el primer día :) seréis neutralizados hasta esa hora en caso de que cuando lleguéis no se pueda empezar a remar todavía.

Por otra parte, esta etapa tendrá **un corte a las 17:00 horas del mismo día 13 de Mayo**. De manera que los equipos que no salgan a la misma antes de esa hora ya no la podrán realizar remando y tendrán que continuar en sus bicicletas en dirección a O Ézaro (punto final de la etapa 6).

Importante: en la próxima transición no os encontraréis con ninguna de vuestras bolsas de corredor ni cajas de bicicleta. Por lo tanto, deberéis llevaros con vosotros todo el material que necesitéis para esta etapa de kayak y para la siguiente, donde realizaréis el descenso del barranco. Todo el material que tengáis en la Bolsa de Kayak (incluida la propia bolsa) os la deberéis llevar con vosotros y también los trolleys para los porteos (aquellos que nos los hayáis entregado).

Al finalizar el recorrido de kayak, podréis dejar vuestras palas y el resto de material que no llevéis a la etapa de barranco en las bolsas de kayak que deberíais haber traído con vosotros. Tened en cuenta que esta bolsa ya no la volveréis a encontrar hasta que finalicéis la carrera.



Al salir de la transición deberéis desplazaros a pie hasta el punto señalado en el mapa con un cuadrado en las cercanías del pantano donde tomaréis los kayaks, bajaréis a la orilla del agua y empezareis a remar. A continuación, la etapa se divide en dos partes bien diferenciadas:

- **Pantano da Fervenza:** en los primeros kilómetros de la etapa remaréis por las aguas tranquilas del pantano para dirigiros hacia el comienzo del río donde deberéis desembarcar antes de la presa y realizar el primer porteo (siguiendo la ruta obligatoria marcada en el mapa para bajar a pies del muro y dar comienzo a la segunda parte de la etapa).
- **Río Xallas:** una vez en el río afrontaréis su descenso, donde os encontraréis con otros dos pantanos de menor tamaño (Pantano da Ponte Olveira y Pantano de Castrelo), que os obligarán a bajaros de nuevo de los kayaks y transportarlos por tierra usando los trolleys para evitar las caídas de los pantanos. Hemos situado una baliza en cada uno de los puntos donde comienzan estos porteos (balizas número **42** y **43**) para señalaros el punto exacto y evitar que os paséis estos puntos. Después de alcanzar cada uno de estos puntos de control deberéis salir del agua con los kayaks y seguir las rutas **obligatorias** para volver a entrar al río.

Unos cientos de metros río abajo después del primer porteo, tenéis marcada en el mapa una zona prohibida debido a unas obras que se están realizando pegadas al río. En ese punto deberéis manteneros lo más pegados posible al margen derecho del río para mantenerse lo más separado posible de las obras.

Después del segundo porteo será cuando os enfrentaréis a la zona más divertida de aguas bravas de la etapa, donde puede que más de uno pruebe la temperatura del agua y que le ayude a despertar después de la primera noche sin dormir :)

Finalmente, para terminar la etapa por el río os adentraréis en el cuarto y último pantano de la etapa (Pantano de Santa Uxía) donde terminaréis la etapa.

CP. N°	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
42	Árbol	3 horas
43	Límite vegetación	3 horas
44	Final de etapa: orilla	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Recordad que es obligatorio el uso de **Casco de Kayak**.
- **NO** encontraréis ninguna de vuestras bolsas ni cajas al final de esta etapa.
- **NO** habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- **NO** habrá agua caliente disponible en la transición.



ETAPA 6 - EL MEJOR BARRANCO DE GALICIA - CANYONING

Barranco del Río Xallas

Espectacular etapa una vez más por la parte final del Río Xallas, donde encontramos uno de los mejores lugares de Galicia para la práctica del barranquismo.

Realizaréis el descenso del último tramo del río, salvando un desnivel de unos 150 metros en una distancia aproximada de 1 kilómetro desde el Pantano de Santa Uxía hasta la desembocadura del río en la población de O Ézaro.

Esta etapa tendrá **un corte a las 18:30 horas del día 13 de Mayo**. De manera que los equipos que no salgan a la misma antes de esa hora ya no la podrán realizar por el barranco y tendrán que continuar a pie en dirección a O Ézaro (punto final de la etapa).

Durante el descenso, además de estas indicaciones marcadas con la ruta obligatoria en el mapa, también tendréis el recorrido marcado con pintura biodegradable para que sepáis por donde debéis progresar. Transcurriréis por grandes cantos de granito, disfrutaréis de diversos saltos, descensos por toboganes, varios rappels y de las conocidas como "Pias" o "Caldeiras", que son cavidades naturales construidas a lo largo de los siglos por el río y que están bañadas por transparentes aguas de color turquesa.

Empezaréis la etapa descendiendo a los pies de los muros del pantano siguiendo la ruta obligatoria marcada en el mapa. Allí encontraréis la primera baliza de la etapa (número **45**), que marcará el comienzo del tiempo neutralizado y que no podréis picar hasta tener puesto todo el material para el barranco. El descenso se hará fuera de tiempo de carrera para que lo toméis con tranquilidad y que las prisas no os conduzcan a realizar imprudencias que os puedan poner en peligro. De todas formas, durante este tiempo deberéis progresar continuamente y no podéis aprovechar esta neutralización para parar a descansar o a dormir.

A continuación empezáis ya el barranco, donde cabe destacar que el nivel de agua que lleva el río es menor que la representada en el mapa. Empezaréis con una pequeña zona a nado para después progresar ya a pie por la parte izquierda del mismo hasta llegar al muro donde se sitúa la única baliza dentro del barranco. Se cruza ahora hacia el lado derecho por donde se progresa durante unos metros para después volver a cruzar a nado hacia el margen izquierdo, tal y como se indica en la ruta obligatoria pintada en el mapa. Se continúa por este lado hasta la llegada al primer rappel. Una vez abajo, se nada de nuevo unos metros hasta el margen izquierdo y se continúa avanzando por ese margen del río.

Finalmente llegaréis a la desembocadura del río y final del barranco. Desembocadura totalmente única ya que nos encontramos con el único río de Europa que finaliza con una cascada en el mar repleta de legendarias historias, desamores de princesas, poderes sobrenaturales, encantamientos, ritos, etc y donde finalizaréis primero cruzando el río de nuevo por un pasamanos instalado y finalmente con un rappel de unos 60 metros. Una vez hecho el rappel deberéis salir del río nadando y picar la baliza número **47** que marca el fin de neutralización y vuestro tiempo empezará a contar de nuevo.

A continuación, ya en tiempo de carrera de nuevo, os dirigiréis al punto de transición situado en O Ezaro.



CP. N°	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
45	Orilla	Inicio Neutraliz
46	Muro	5 horas
47	Valla	Fin Neutraliz
48	Fin de etapa: edificio	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Recordad que es obligatorio el uso de **Casco de Montaña**.
- Al final de etapa os encontraréis solamente las bolsas personales.
- Habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- Habrá agua caliente disponible en la transición.



Barranco Río Xallas



Monte Pindo



Monte Pindo

En esta séptima etapa, dejamos el agua y volvemos al monte para realizar un trekking en bucle desde la población de O Ézaro y donde podréis visitar las balizas en el orden que deseéis. Un **nuevo corte** limitará el inicio de esta sección, de tal forma que ningún equipo podrá salir a ella **después de la 1:00 del jueves día 14**.

Partimos del nivel del mar y cruzando de nuevo el río hacia el sur nos encontramos de frente con el Monte Pindo, que será el protagonista de esta etapa, llevando a los corredores a una altitud de 629 metros en pocos kilómetros de trekking.

Los historiadores denominaron a este monte como el Olimpo Sagrado de los Celtas, porque según la tradición, sus piedras fueron esculpidas por los antiguos celtas y nuestros antepasados solo supieron explicar la curiosa geomorfología del Monte Pindo, llena de relieves en forma de bolas de granito, a través de historias de deidades, esculturas o monstruos y gigantes míticos. En su cumbre está la Pedra da Moa con "Pías" (bañeras naturales), donde se cree que se hacían rituales celtas y donde se afirma que los matrimonios estériles acuden para tener descendencia.

Durante esta etapa deberéis llevar el **casco de montaña**, ya que aunque no es un terreno especialmente peligroso si se debe tener cuidado para evitar tener caídas o golpearse contra alguna roca (especialmente los que realicéis la etapa durante la noche); su uso será obligatorio durante toda la etapa. También deberéis llevar las **polainas** para proteger vuestras piernas de la vegetación.

Tras el trekking por este místico monte, regresaréis de nuevo a la población de Ézaro y tendréis un **descanso obligatorio de 3 horas** antes de poder salir a la siguiente etapa. Estas 3 horas no empezarán a contar hasta que hayáis preparado vuestras bicicletas para la siguiente etapa y entregado sus cajas a la organización para realizar su traslado a la siguiente transición.



Una vez finalizado el tiempo de descanso volveréis a tener acceso solo a vuestras bolsas personales para poder guardar vuestros sacos de dormir, pero ya no tendréis acceso a las cajas de bicicleta.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
49	Collado	2 horas
50	Muro	2 horas
51	Vértice geodésico	3 horas
52	Pedreira	2 horas
53	Vagoada	2 horas
54	Molino	2 horas
55	Collado	2 horas
56	Muro en el interior de la esquina suroeste	2 horas
57	Final de etapa: edificio	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **SCORE**: podéis recorrer las balizas en el orden que deseéis.
- Deberéis llevar obligatoriamente **Casco de Montaña** y **Polainas** para proteger las piernas.
- Al final de etapa os encontraréis las bolsas personales y las cajas de bicicleta.
- Habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- Habrá agua caliente disponible en la transición.



Guerrero Monte Pindo



ETAPA 8 - CAMINO HACIA EL FIN DEL MUNDO - BTT

O Ézaro - Cee - Fisterra

Corta etapa de BTT de transición entre las localidades de O Ézaro y de Fisterra. Después de las 3 horas de descanso obligatorio y con fuerzas renovadas partiréis dirección noroeste, cruzaréis la localidad de Cee tomando vuestra ruta hacia el oeste y finalmente os dirigiréis de nuevo dirección sur por el cabo de Fisterra hacia el pueblo de este mismo nombre y donde se localiza la siguiente transición.

Su nombre procede del latín “finis terrae” -fin de la tierra- ya que los romanos pensaban que este cabo era el punto más occidental de la tierra y que por lo tanto, que el mundo se acababa aquí.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
58	Vagoada	2 horas
59	Antena	2 horas
60	Final de etapa: Edificación	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Al final de etapa os encontraréis **solo las cajas de bicicleta** (deberíais dejar en ellas un par de zapatillas para poder afrontar la siguiente sección).
- Habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- Habrá agua caliente disponible en la transición.



Finisterre



ETAPA 9 - O CAMIÑO DOS FAROS - COASTERING

Fisterra - Muxía



Cabo Fisterra

Novena etapa del raid y tercera de trekking, en esta ocasión un recorrido de coastering siguiendo el recorrido entre Fisterra y Muxía, por tramos del conocido como "Camino dos Faros", cruzando preciosas playas, subiendo y bajando montes y bordeando espectaculares acantilados y que sin lugar a dudas perdurará también en vuestra mente durante mucho tiempo.

Iniciaremos el recorrido partiendo del pueblo de Fisterra para dirigirse hasta la punta del Cabo Fisterra. Su nombre procede del latín "finis terrae" -fin de la tierra- ya que los romanos pensaban que este era el punto más occidental de la tierra y, por tanto que el mundo se acababa aquí. Hoy, con su potente faro, Cabo Fisterra sigue ejerciendo un atractivo especial sobre los peregrinos del Camino de Santiago, que en muchas ocasiones no dan por finalizado su viaje en Santiago y aprovechan para llegar a pie hasta este impresionante lugar.

A continuación deberéis seguir vuestro camino hacia Muxía siempre respetando las carreteras prohibidas que os obligarán a mantener vuestra ruta prácticamente siguiendo la línea de la costa. En la parte final de la etapa, tendréis varios pasos que podréis utilizar para recortar parte del recorrido lo que preferiréis dejar alguna de las balizas.

Una vez lleguéis a Muxía, antes de dirigiros a la transición tendréis una última baliza situada en las inmediaciones del Faro de la localidad y de sus conocidos Santuario de Nosa Señora da Barca y la famosa "Pedra de Abalar" que dicen las leyendas que es el barco de piedra en el que llegó la Virgen.

CP. N°	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
61	Monumento zapato	3 horas
62	Cota	2 horas
63	Rocas	2 horas
64	Rocas	2 horas
65	Rocas	2 horas
66	Puente de madera	2 horas
67	Vagoada	3 horas
68	Rocas	3 horas
69	Edificio: faro	2 hora
70	Final de etapa: edificio	0 hora

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Al final de etapa os encontraréis las bolsas personales y las cajas de bicicleta.
- Habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- Habrá agua caliente disponible en la transición.



Faro Muxía



ETAPA 10 - UN ENCAJE DE BALIZAS - BTT

Muxía - Camariñas

Después de la larga etapa de trekking retomamos de nuevo las bicicletas para continuar con la siguiente etapa. En esta ocasión partimos desde Muxía para rodear toda la ría de Camariñas, llegando al pueblo de mismo nombre y desarrollar la parte principal de la etapa por las tierras de esta localidad y finalizando la misma en el pueblo de Ponte do Porto.

En esta etapa se realizarán dos paradas intermedias para realizar dos recorridos a pie por lo que deberéis acordaros de cargar con vuestras zapatillas de trekking.

La primera parte de la etapa os llevará de Muxía a Camariñas, realizando un paso intermedio por el pueblo de Ponte do Porto, lugar de finalización de la etapa, por lo que aquellos equipos que vayan mal de tiempo tendrán una buena oportunidad para recortar parte del recorrido y ganar tiempo.

De hecho, en este punto se establecerá un nuevo **corte a las 14:00 del viernes día 15**, de manera que los que lleguen más tarde no podrán continuar su ruta hacia Camariñas y deberán finalizar en este punto la etapa 10.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
71	Edificación	1 hora
72	Muro	1 hora
73	Muro	1 hora
74	Edificación	1 hora
75	Piedras / Cruce de caminos	2 horas
76	Cortado al pie	2 horas
77	Edificio - Club Náutico. Inicio O-Pie mapa de Camariñas	2 horas



Playas Muxía


ETAPA 10 - UN ENCAJE DE BALIZAS - O PIE - BTT

O Pie Camariñas

El pueblo de Camariñas está formado por un gran entramado de pequeñas y estrechas calles que lo hacen ideal para la realización de un pequeño mapa de orientación específica un poco "laberíntico" y esto es a lo que os tendréis que enfrentar aquí los equipos. Al llegar a la baliza **77** situada en el Club Náutico de Camariñas, se os proporcionará el mapa **10B** con este recorrido con tres balizas.

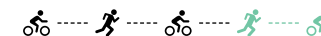
CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
78	O Pie: Cortado parte alta	1 hora
79	O Pie: Túnel	1 hora
80	O Pie: Muro al pie	1 hora

Una vez finalizado el recorrido O-Pie regresaréis a recoger vuestras bicicletas al Club Náutico y continuaréis vuestro camino en bicicleta hacia el siguiente trekking de la etapa, discurriendo de nuevo por la línea costera hasta alcanzar el conocido cementerio de los ingleses donde están enterradas las 172 víctimas del trágico naufragio del *Serpent* contra estas salvajes costas del entorno del Cabo Vilán.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
81	Muro	2 horas
82	Parking. Inicio Trekking Playa del Trece	2 horas



Playa del Trece y Duna remontante


ETAPA 10 - UN ENCAJE DE BALIZAS - TREKKING - BTT

Playa del Trece

La Playa del Trece, playa virgen y lugar de extrema belleza, donde nos encontraremos una de las formaciones geomorfológicas más importante de Camariñas y de Galicia: el Monte Branco o la duna remontante más alta de la península ibérica y una de las más altas de Europa con más de 150 metros de altura. Aquí de nuevo, al alcanzar la baliza **82** aparcaréis vuestras bicicletas y realizaréis un pequeño trekking en bucle según lo indicado por el mapa **10C**.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
83	Cota	1 hora
84	Vagoada	1 hora
85	Vagoada	1 hora
86	Vagoada	1 hora
87	Piedras	1 hora

Una vez finalizado el trekking volveréis de nuevo a las bicicletas y tomaréis rumbo al final de la etapa en el pueblo de Ponte do Porto, recogiendo de camino la baliza 88.

En esta transición en Ponte do Porto se podrá neutralizar de nuevo a los equipos que todavía continúen en *Carrera Completa* para precisamente igualar los tiempos de neutralización acumulados durante la carrera hasta este punto, ya sea en el inicio del kayak de la etapa 5, durante la realización del barranco o por otro motivo no planificado.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
88	Depósito de agua	3 horas
89	Final de etapa: edificio	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Al final de etapa os encontraréis solamente las bolsas personales.
- Habrá punto de transición cubierto donde poder descansar o dormir.
- Habrá agua caliente disponible en la transición.



ETAPA 11 - ABANDONAMOS LA COSTA, RUMBO AL INTERIOR - BTT

Ponte do Porto - Vimianzo - Negreira

Tras la transición en Ponte do Porto, cambiamos de etapa pero no de disciplina, ya que continuaremos montados en bicicleta para una larga etapa hacia Negreira. Estaremos ante una etapa muy lineal donde no será fácil encontrar puntos donde poder recortar el recorrido para ganar tiempo, por lo que los equipos con su tiempo más ajustado deberán tener esto muy en cuenta en las etapas anteriores.

Debido al hecho de que en esta etapa continuáis en BTT, en la transición de Ponte do Porto solo os encontraréis con vuestras bolsas personales pero no con las cajas de bicicleta.

A los pocos kilómetros de la salida alcanzaremos el pueblo de Vimianzo, donde nos acercaremos a visitar su castillo, con orígenes en el siglo XIII y en muy buen estado de conservación. A partir de aquí continuaremos el camino hacia el sureste para volver a pasar a orillas del Pantano da Fervenza (donde había comenzado la segunda etapa de kayak) y continuar hacia Negreira. Este último tramo exigirá que los orientadores mantengan un alto nivel de concentración ya que la gran densidad de caminos y cruces, unidos al gran cansancio acumulado a estas alturas de la carrera, harán que sea muy fácil despistarse y perder la referencia del punto exacto en el que nos encontramos.

Finalmente, llegaremos a Negreira, pueblo ya muy cercano a la ciudad de Santiago y que constituye una de las zona de paso más importantes del Camino de Fisterra que une Santiago con Fisterra.

Cabe destacar que el punto de transición de Negreira no será en un edificio cerrado aunque sí que contará con una zona cubierta pero abierta por los lados.



Castillo Vimianzo



CP. N°	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
90	Puente	1 hora
91	Rocas	2 horas
92	Castillo - Patio interior	1 hora
93	Muro en esquina noreste	2 horas
94	Castro	2 horas
95	Muro	2 horas
96	Puente	2 horas
97	Edificación lado norte	2 horas
98	Vértice geodésico	2 horas
99	Puente	2 horas
100	Final de etapa: explanada	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.
- Al final de etapa os encontraréis las bolsas personales y las cajas de bicicleta.
- Habrá punto de transición cubierto (pero no cerrado) donde poder descansar o dormir.
- **NO** habrá agua caliente disponible en la transición.



Negreira



ETAPA 12 - EL FINAL DE LA PEREGRINACIÓN - TREKKING

Negreira - Santiago

Última etapa del raid, pero no por eso la debéis subestimar. Dejamos definitivamente las bicicletas y afrontamos los últimos kilómetros de la aventura con un trekking hacia Santiago de Compostela siguiendo en dirección contraria las inmediaciones del Camino de Santiago que une el propio Santiago de Compostela con Fisterra.

Los equipos con el tiempo más ajustado para llegar a meta tendréis algunos puntos de paso en las carreteras prohibidas que os permitirán ahorrar tiempo y dirigiros más directamente hacia la Meta.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
101	Muro / Arbol característico	3 horas
102	Roca	2 horas
103	Ruina	2 horas
104	Roca	3 horas
105	Límite vegetación	2 horas
106	Construcción. Inicio O-Pie Monte Pedroso	2 horas



Ponte Maceira - Negreira



ETAPA 12 - EL FINAL DE LA PEREGRINACIÓN - O PIE

O Pie Monte Pedroso

El último reto antes de la llegada a meta será la realización de un nuevo recorrido de orientación específica a realizar en el Monte Pedroso. Éste es uno de los puntos de mayor altitud de los que rodean la ciudad de Santiago, su cumbre alcanza los 461 m. y se localiza en un entorno donde destacan sus laderas cubiertas de un manto forestal a base de coníferas. Desde él se obtiene una buena panorámica de la ciudad.

En la baliza **106** deberéis recoger el mapa de O-Pie para realizar este recorrido formado por cinco balizas.

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
107	O Pie: cortado de piedra, al pie	1 hora
108	O Pie: cortado de piedra, en el extremo noreste	1 hora
109	O Pie: roca	1 hora
110	O Pie: torreta de línea eléctrica	1 hora
111	O Pie: hoyo cubierto de vegetación	1 hora



Monte Pedroso



ETAPA 12 - EL FINAL DE LA PEREGRINACIÓN - TREKKING

Meta

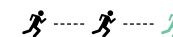
Una vez finalizado el recorrido de orientación específica, os dirigiréis por fin a la esperada llegada a Meta, no resta más que casi un paseo triunfal realizando los últimos pasos por el Camino de Santiago para llegar hasta la misma Plaza del Obradoiro ante la fachada principal de la Catedral.

Difícil imaginarse un mejor final para esta aventura: Santiago de Compostela, la capital de Galicia. Un lugar al que cada año acuden millones de personas procedentes de todo el mundo, muchas de ellas tras recorrer el Camino de Santiago. Su Centro Histórico ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y en él nos encontramos con la Catedral y el Pórtico de la Gloria, plazas emblemáticas como la del Obradoiro, la Quintana y O Toural, decenas de iglesias, conventos y palacios de estilos románico, gótico y barroco. También tiendas, bares y restaurantes donde los que les queden fuerzas todavía podrán seguir disfrutando ;-)

CP. Nº	DESCRIPCIÓN	PENALIZACIÓN
112	Valla / Construcción	2 horas
113	Meta: Plaza del Obradoiro (Catedral de Santiago)	0 horas

INFORMACIÓN DESTACADA DE LA ETAPA

- Etapa **LINEAL**: las balizas deben ser picadas en orden.



Catedral de Santiago

RG SPAIN
EXPEDITION RACE

ARWORLD SERIES