

I Prozis GMTA Trail Internacional da Ramboia

Fecha y hora:

Domingo 4 de septiembre 10:00 HORAS

Lugar salida/llegada:

- Complejo deportivo A Bandexa
- Coordenadas salida: 42°08'22.8"N 8°09'56.6"W
- En Google Maps: 42.139657, -8.165736

Horario salida:

- Area deportiva de A Bandexa
- Ambas pruebas saldrán a las 10:00 h.

Entrega de dorsales:

- Pabellón polideportivo de A Bandexa el **sábado 3 de 18:00 a 21:00 h.** y el **domingo 4 de 8:00 h. a 09:30 h.**

Datos técnicos:

- Trail corto: **12 km**
- Trail largo: **21 km**

Avituallamientos:

- Trail corto: 1 líquidos y sólido + avituallamiento final
- Trail largo: 2 líquidos y sólidos + avituallamiento final

Control de salida y charla técnica:

- Se establece el mismo horario para ambas distancias.
- Control de salida: 9:45 horas.
- Charla técnica: 9:55 horas.

Duchas:

- Zona de Salida / Llegada. Area deportiva A Bandexa
- En el pabellón polideportivo y en el campo de fútbol de A Bandexa, situado en la zona de salida/llegada.

Accesos hasta Padrenda:

- **Desde A Coruña:** AP – 9 hasta Santiago de Compostela y allí tomar la salida 72 para enlazar con la AG - 53 hasta salida 73 para tomar la OU - 504 (Carballiño/Cea) hasta Ribadavia, donde se gira a la izquierda para tomar la OU - 801 en dirección a Francelos. Continuar por la PO - 801 hasta Crecente. Continúa por PO - 400 durante 300 m y girar a la izquierda para incorporarse a la OU -801 (Cortegada, P. Barxas) para continuar por la OU - 801 durante 3,1 km hasta la rotonda, donde se toma la OU - 531 durante 500 m. hasta el cruce donde se toma la OU - 801 durante 7,4 km. hasta el cruce donde se toma la OU - 411 en dirección Bande, para lo que hay que coger el ramal a la derecha que permite atravesar el carril izquierdo. Se sigue por la OU - 411 durante 3,8 km hasta San Amaro. A la entrada de dicha población girar a la izquierda en el primer cruce en dirección "Piscinas municipais" "Campo de Fútbol" "complexo deportivo" o "Velatorio". A 750 m. el destino está a la izquierda.
- **Desde Ourense:** Salir de Ourense por la A-52 en dirección Vigo hasta salida 252 hacia N - 120. En la rotonda tomar la tercera salida hacia la OU - 406 Ribadavia. En la siguiente rotonda tomar la primera salida hacia OU - 406 (Castrelo de Miño) y continuar hasta Ribadavia, donde se toma la Rúa Progreso / OU - 801 durante 650 metros hasta el cruce a la izquierda para incorporarse a la OU - 801 en dirección a Francelos. Continuar por la PO - 801 hasta Crecente. Continúa por PO - 400 durante 300 m y girar a la izquierda para incorporarse a la OU -801 (Cortegada, P. Barxas) para continuar por la OU - 801 durante 3,1 km hasta la rotonda, donde se toma la OU - 531 durante 500 m. hasta el cruce donde se toma la OU - 801 durante 7,4 km. hasta el cruce donde se toma la OU - 411 en dirección Bande, para lo que hay que coger el ramal a la derecha que permite atravesar el carril izquierdo. Se sigue por la OU - 411 durante 3,8 km hasta San Amaro. A la entrada de dicha población girar a la izquierda en el primer cruce en dirección "Piscinas municipais" "Campo de Fútbol" "complexo deportivo" o "Velatorio". A 750 m. el destino está a la izquierda.
- **Desde Pontevedra y Vigo:** Tomar la A-52 en dirección Ourense / Madrid y tomar la salida 272 (A Cañiza, Crecente, Arbo). En el cruce girar a la derecha para tomar la EP - 5005 (Crecente, Arbo) hasta la rotonda a 200 m. donde se toma la segunda salida hacia Crecente. Seguir por la EP - 5005 hasta su cruce con la PO - 400, donde se gira a la izquierda en dirección Ribadavia, Portugal. Continuar por la PO - 400 hasta el cruce con la OR - 412 (Ponte/Frieira, Portugal). Cruzar el puente y seguir por la OR - 412 hasta el cruce con la OU - 801. Girar a la derecha y de nuevo en el primer cruce a la derecha para tomar la OU - 411. Se sigue por la OU - 411 durante 3,8 km hasta San Amaro. A la entrada de dicha población girar a la izquierda en el primer cruce en dirección "Piscinas municipais" "Campo de Fútbol" "complexo deportivo" o "Velatorio". A 750 m. el destino está a la izquierda.
- **Dende Porto:** chegar até Melgaço. Evitar a passagem pelo centro dessa povoação circulando pela variante N202 até São Gregório. Passar a povoação e atravessar até Pontebarxas (Galiza). Já na Galiza, continuar pela estrada OU - 801 durante 2,7 km até a estrada OU - 411 (virando á direita) e seguir por essa estrada durante 3,8 km até San Amaro. Na entrada da povoação virar á esquerda no primeiro cruzamento en direcção "Piscinas municipais" / "Campo de Fútbol" / "complexo deportivo" ou "Velatorio". A 750 m. e á esquerda está o destino.