

# 04 25 FEB. CAMIÑO DE PONTEVEDRA CAMIÑO PORTUGUÉS.

▶ PONTEAREAS  
 ❄️ TUI (PARQUE NATURAL DO MONTE ALOIA)  
**158,1KM - 3421M DESNIVEL POSITIVO**

25 DE FEBRERO








CONCENTRACIÓN Y CONTROL DE FIRMAS	09:30 - 10:25	Praza de Bugallal - Ponteareas 42°10'27.2"N 8°30'17.1"W
LLAMADA CICLISTAS	10:35	Rúa Rogelio Groba Groba
SALIDA NEUTRALIZADA DISTANCIA 5,850 Km	10:45	Recorrido urbano por Ponteareas, Reverjano Soutullo, rúa dos Ferreiros, San Roque, av Castelaio, Fermín Bouza Brey, rúa Redondela, av Sarmiento Rivera av de Galicia, paseo Matutino, rúa Castañal, seguir por PO-254. Amial.

## SALIDA NEUTRALIZADA CUARTA ETAPA

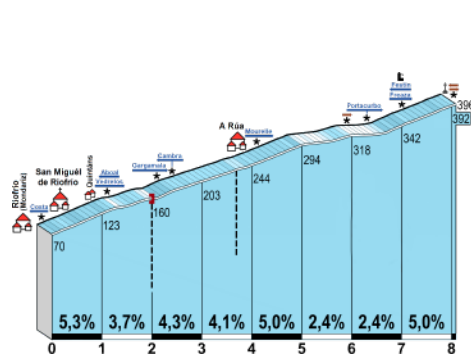
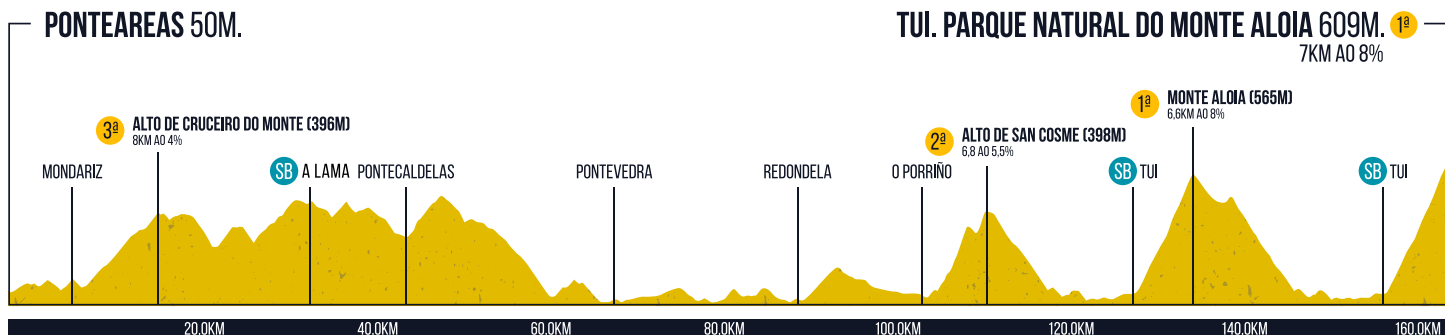
RIVERA, AV DE GALICIA, PASEO MATUTINO, RÚA CASTAÑAL, SEGUIR POR PO-254. AMIAL.  
 KM 0. 42012'9"N - 8030'34". TRAMO NEUTRALIZADO 5,850KM

## HORARIO PREVISTO

	VIAL	KM CARRERA	KM A META	36 KM/H	38 KM/H	40 KM/H
<b>KM 0 INICIO ETAPA.</b> AMIAL 42°12'9"N - 8°30'34"	PO-254	0,00	158,10	10:50	10:50	10:50
<b>CONCELLO DE MONDARIZ BALNEARIO.</b>	PO-254	3,80	154,30	10:56	10:56	10:55
RÚA CONSTITUCIÓN - RÚA RAMÓN PEINADOR						
CRUCE GIRO IZQUIERDA AL PASAR EDIFICIO CONCELLO POR PO-254. <b>PRECAUCIÓN.</b>	PO-254	3,80	153,60	10:57	10:57	10:56
PASO ELEVADO						
<b>CONCELLO DE MONDARIZ</b> AV DO BALNEARIO - AV DO VAL	PO-252	5,80	153,50	10:57	10:57	10:56
CRUCE GIRO IZQUIERDA DIRECCIÓN MOSCOXO POR PO-252	PO-252	6,50	152,30	10:59	10:59	10:58
SEGUIR POR LA DERECHA POR PO-252	PO-252	7,00	151,60	11:00	11:00	10:59
<b>QUINTANS.</b> SEGUIR POR PO-252. <b>COMIENZA PUERTO</b>	PO-252	9,10	149,00	11:05	11:04	11:03
<b>XUNQUEIRAS. PREMIO MONTAÑA ALTO CRUCEIRO DO MONTE 3ª CAT. TRASMIRAS.</b>	PO-252	16,20	141,90	11:17	11:15	11:14
<b>AS LOMBAS.</b> CRUCE DERECHA 90º DIRECCIÓN FORNELOS - FORZANS.	PO-250	20,20	137,90	11:23	11:21	11:20
INCORPORACIÓN A LA PO-250						
<b>FORZÁNS.</b> ROTONDA. GIRO A LA IZQUIERDA DIRECCIÓN PONTE CALDELAS POR PO-255	PO-255	29,10	129,00	11:38	11:35	11:33
ROTONDA. DERECHA DIRECCIÓN A LAMA POR PO-241	PO-241	32,90	125,20	11:44	11:41	11:39
<b>PRECAUCIÓN SETO CENTRAL</b>						
<b>A LAMA.</b> PRECAUCIÓN PASOS ELEVADOS.	EP-0301	33,70	124,40	11:46	11:43	11:40
<b>PUNTO DESARROLLA - SPRINT BONIFICABLE</b>						
CRUCE GIRO IZQUIERDA DIRECCIÓN CENTRO PENITENCIARIO POR EP- 0301						
CRUCE. GIRO IZQUIERDA 90º DIRECCIÓN CARBALLED0 - AUGASANTAS POR PO-235	PO-235	35,70	122,40	11:49	11:46	11:43
<b>AUGASANTAS.</b> CRUCE 90º GIRO A IZQUIERDA DIRECCIÓN PONTECALDELAS POR PO-234	PO-234	37,30	120,80	11:52	11:48	11:45
<b>PONTECALDELAS.</b> RÚA GONZÁLEZ BESADA	PO-532	44,20	113,90	12:03	11:59	11:56
GIRO 90º DERECHA DIRECCIÓN PONTEVEDRA. POR AV DE PONTEVEDRA						
Giro derecha por avenida de Galicia.	CONCELLO PONTECALDELAS	44,40	113,70	12:04	12:00	11:56
<b>PRECAUCIÓN PASO ESTRECHO</b>						
Giro 90º a la izquierda por rúa Lepanto. EP-0407	EP-0407	44,70	113,40	12:04	12:00	11:57
<b>CONCELLO CERDEDO - COTOBADE,</b> seguir por EP-0407	EP-0407	49,20	108,90	12:12	12:07	12:03
Cruce giro izquierda 90º, por PO-233, dirección Pontevedra	PO-233	53,50	104,60	12:19	12:14	12:10
Rotonda, giro izquierda por N-541. Precaución en bajada	N-541	60,20	97,90	12:30	12:25	12:20
<b>PONTEVEDRA.</b> Rotonda, recto por Avd de Lugo	CONCELLO PONTEVEDRA	64,30	93,80	12:37	12:31	12:26
<b>ROTONDA DERECHA</b> POR AVD DE LUGO	CONCELLO PONTEVEDRA	65,40	92,70	12:39	12:33	12:28
<b>ROTONDA RECTO</b> POR RÚA LOUREIRO CRESPO.	CONCELLO PONTEVEDRA	65,60	92,51	12:39	12:33	12:28
PRECAUCIÓN PASO ESTRECHO PASOS ELEVADOS EN BAJADA						
<b>ROTONDA IZQUIERDA</b> POR RÚA 12 DE NOVIEMBRE, PRECAUCIÓN SETO CENTRAL EN SALIDA ROTONDA	CONCELLO PONTEVEDRA	65,99	92,12	12:39	12:34	12:28
<b>ROTONDA RECTO</b> POR RÚA 12 DE NOVIEMBRE	CONCELLO PONTEVEDRA	66,12	91,98	12:40	12:34	12:29
<b>ROTONDA RECTO</b> POR RÚA 12 DE NOVIEMBRE	CONCELLO PONTEVEDRA	66,28	91,82	12:40	12:34	12:29
<b>ROTONDA RECTO</b> POR AV DE EDUARDO PONDAL PRECAUCIÓN SETO CENTRAL	CONCELLO PONTEVEDRA	66,64	91,46	12:41	12:35	12:29
<b>ROTONDA</b> DERECHA RÚA DA ESTACIÓN	CONCELLO PONTEVEDRA	66,79	91,31	12:41	12:35	12:30
<b>ROTONDA</b> IZQUIERDA POR AVD DE VIGO	CONCELLO PONTEVEDRA	66,93	91,17	12:41	12:35	12:30
<b>ROTONDA.</b> RECTO DIRECCIÓN RENDONDELA HACIA N-550	N-550	67,38	90,72	12:42	12:36	12:31
<b>ROTONDA.</b> RECTO DIRECCIÓN RENDONDELA HACIA N-550	N-550	67,58	90,52	12:42	12:36	12:31
<b>ROTONDA.</b> RECTO DIRECCIÓN RENDONDELA HACIA N-550	N-550	67,98	90,12	12:43	12:37	12:31
<b>ARCADE.</b> PRECAUCIÓN SETO CENTRAL CIRCULAR POR DERECHA	N-550	76,68	81,42	12:57	12:51	12:45
<b>REDONDELA.</b> SEGUIR RECTO POR N-550 DIRECCIÓN PORRIÑO - TUI. AVENIDA SANTA MARIÑA	N-550	84,58	73,52	13:10	13:03	12:56
<b>CRUCE.</b> SEGUIR RECTO Y A IZQUIERDA POR N-550 DIRECCIÓN PORRIÑO - TUI. AVENIDA SANTA MARIÑA	N-550	85,28	72,82	13:12	13:04	12:57
<b>ROTONDA</b> IZQUIERDA DIRECCIÓN PORRIÑO POR N-550	N-550	85,78	72,32	13:12	13:05	12:58
<b>MOS.</b> ROTONDA ENLACE CON A-55/A-52. SEGUIR RECTO.	N-550	98,68	59,42	13:34	13:25	13:18
<b>ROTONDA</b> GIRO DERECHA POR RÚA DAS ANGIUSTIAS. DIRECCIÓN TUI- GONDOMAR	CONCELLO O PORRIÑO	99,18	58,92	13:35	13:26	13:18
<b>ROTONDA.</b> GIRO IZQUIERDA DIRECCIÓN GONDOMAR - PORRIÑO	PO-511	99,58	58,52	13:35	13:27	13:19
<b>ROTONDA.</b> GIRO DERECHA DIRECCIÓN GONDOMAR - NIGRÁN POR PO- 331	PO-331	100,08	58,02	13:36	13:28	13:20

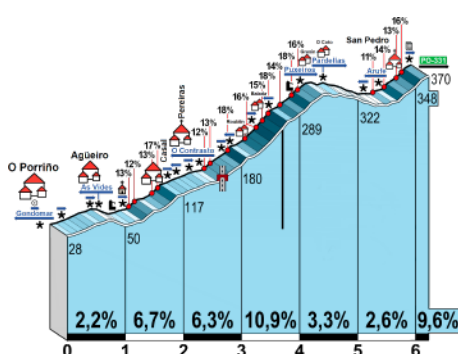
AL PASAR ROTONDA GIRO A LA DERECHA POR CAMIÑO DOS SANTOS REIS.	CONCELLO O PORRIÑO	100,13	57,97	13:36	13:28	13:20
<b>COMIENZA PUERTO</b>						
GIRO A LA IZQUIERDA. CAMIÑO DO CAMPO DE EIRÓ	Concello Mos	100,28	57,82	13:37	13:28	13:20
CRUCE GIRO IZQUIERDA HACIA CAMIÑO DA FONTE DA PROBA	Concello Mos	100,88	57,22	13:38	13:29	13:21
CRUCE GIRO A LA DERECHA DIRECCIÓN CASAL. CAMIÑO DA FONTE DA PROBA	Concello Mos	100,93	57,17	13:38	13:29	13:21
SEGUIR POR IZQUIERDA POR CAMIÑO DE SOUTELO	Concello Mos	101,78	56,32	13:39	13:30	13:22
CRUCE IZQUIERDA Y DERECHA POR CAMIÑO DE SOUTELO PARA SEGUIR POR CAMIÑO DE PAZOS.	Concello Mos	102,18	55,92	13:40	13:31	13:23
CRUCE SEGUIR POR LA DERECHA POR ENCIMA AUTOPISTA. CAMIÑO DA CRUZ	Concello Mos	102,68	55,42	13:41	13:32	13:24
CRUCE SEGUIR POR LA DERECHA. ESTRADA ALCALDE OLEGARIO	Concello Mos	102,98	55,12	13:41	13:32	13:24
SEGUIR POR LA IZQUIERDA. HACIA PARROQUIA DE CELA. RÚA OLEGARIO RODRÍGUEZ PÉREZ	Concello Mos	103,58	54,52	13:42	13:33	13:25
CRUCE SEGUIR POR EL VIAL HACIA LA DERECHA. RÚA OLEGARIO MARTÍNEZ PÉREZ	Concello Mos	103,88	54,22	13:43	13:34	13:25
CRUCE GIRO IZQUIERDA. DIRECCIÓN SAN COSME	Concello Mos	104,48	53,62	13:44	13:34	13:26
<b>PREMIO DE MONTAÑA ALTO DE SAN COSME - 2ª CAT </b>	Concello Mos	107,58	50,52	13:49	13:39	13:31
Cruce giro izquierda para incorporarse a PO-331	PO-331	107,91	50,19	13:49	13:40	13:31
CRUCE DERECHA POR PO-342, DIRECCIÓN MOSENDE - TUI	PO-342	109,61	48,49	13:52	13:43	13:34
CRUCE CON CHENLO, SEGUIR POR PO-342. <b>INICIO BUCLE</b>	PO-342	112,10	46,00	13:56	13:47	13:38
<b>CRUCE</b> GIRO DERECHA 90º DIRECCIÓN TUI	Concello Tui	120,3	37,80	14:10	13:59	13:50
<b>PRECAUCIÓN</b> ZONA DE PASOS ELEVADOS AVENIDA DA CONCORDIA	Concello Tui	120,5	37,60	14:10	14:00	13:50
CRUCE, SEGUIR RECTO POR RÚA CALVO SOTELO. <b>PUNTO DESARROLLA - SPRINT BONIFICABLE  </b>	Concello Tui	122,1	36,00	14:13	14:02	13:53
GIRO DERECHA 90º, POR RUA DE AUGUSTO GONZÁLEZ BESADA	Concello Tui	122,3	35,80	14:13	14:03	13:53
<b>CRUCE GIRO 90º DERECHA DIRECCIÓN MONTE ALOIA. COMIENZA PUERTO ALTO DE ALOIA</b>	Concello Tui	123,4	34,70	14:15	14:04	13:55
CRUCE GIRO IZQUIERDA 90º INDICA MUIÑOS DO TRIPES. CAMIÑO EIRADO	Concello Tui	123,5	34,60	14:15	14:05	13:55
<b>CIRCUS.</b> CRUCE LAVADERO, SEGUIR RECTO DIRECCIÓN MONTE ALOIA.	Concello Tui	124,6	33,50	14:17	14:06	13:56
<b>ENTRADA PARQUE NATURAL MONTE ALOIA</b>						
<b>FRINXO.</b> SEGUIR ASCENSIÓN INCORPORACIÓN AL VIAL	Concello Tui	125,8	32,30	14:19	14:08	13:58
CRUCE GIRO IZQUIERDA ALTO DE SAN XIAO	Concello Tui	129,8	28,30	14:26	14:14	14:04
<b>PREMIO DE MONTAÑA. ALTO DE SAN XIAO - MONTE ALOIA 1ª CAT </b>	Concello Tui	130	28,10	14:26	14:15	14:05
<b>CRUCE 90º</b> GIRO DERECHA. INCORPORACIÓN A LA EP-2403	EP-2403	133,7	24,40	14:32	14:21	14:10
<b>PRECAUCIÓN GIRO CERRADO A DERECHA</b> INCORPORACIÓN A PO-342 DIRECCIÓN TUI	PO-342	139,80	18,30	14:43	14:30	14:19
<b>CRUCE</b> GIRO DERECHA 90º DIRECCIÓN TUI	Concello Tui	148,00	10,10	14:56	14:43	14:32
<b>PRECAUCIÓN</b> ZONA DE PASOS ELEVADOS AVENIDA DA CONCORDIA	Concello Tui	148,20	9,90	14:57	14:44	14:32
CRUCE, SEGUIR RECTO POR RÚA CALVO SOTELO. <b>PUNTO DESARROLLA - SPRINT BONIFICABLE.  </b>	Concello Tui	149,80	8,30	14:59	14:46	14:34
<b>GIRO DERECHA 90º,</b> POR RUA DE AUGUSTO GONZÁLEZ BESADA	Concello Tui	150,00	8,10	15:00	14:46	14:34
<b>CRUCE GIRO 90º DERECHA</b> DIRECCIÓN MONTE ALOIA <b>COMIENZA PUERTO ALTO DE ALOIA</b>	Concello Tui	151,00	7,10	15:01	14:48	14:36
CRUCE GIRO IZQUIERDA 90º INDICA MUIÑOS DO TRIPES. CAMIÑO EIRADO	Concello Tui	151,10	7,00	15:01	14:48	14:36
<b>CIRCUS.</b> CRUCE LAVADERO, SEGUIR RECTO DIRECCIÓN MONTE ALOIA.	Concello Tui	152,30	5,80	15:03	14:50	14:38
<b>ENTRADA PARQUE NATURAL MONTE ALOIA</b>						
<b>FRINXO.</b> SEGUIR ASCENSIÓN INCORPORACIÓN AL VIAL	Concello Tui	153,40	4,70	15:05	14:52	14:40
CRUCE GIRO IZQUIERDA HACIA CAPELA	Concello Tui	157,48	0,62	15:12	14:58	14:46
<b>META ALTO MONTE ALOIA - CAPELA DE XAN XULIAN - 1ª CAT </b>	Concello Tui	158,10	0,00	15:13	14:59	14:47

# PERFIL Y ALTIMETRÍA DE COTAS PUNTUALES



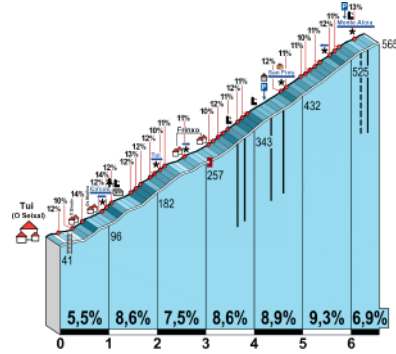
## CRUCEIRO DO MONTE

**3ª** ALTITUD: 396M  
 DISTANCIA: 8,09 KM  
 DESNIVEL: 326M.  
 PENDIENTE MEDIA: 4,04%



## ALTO DE SAN COSME

**2ª** ALTITUD: 370M  
 DISTANCIA: 6,23 KM  
 DESNIVEL: 343M.  
 PENDIENTE MEDIA: 5,50%

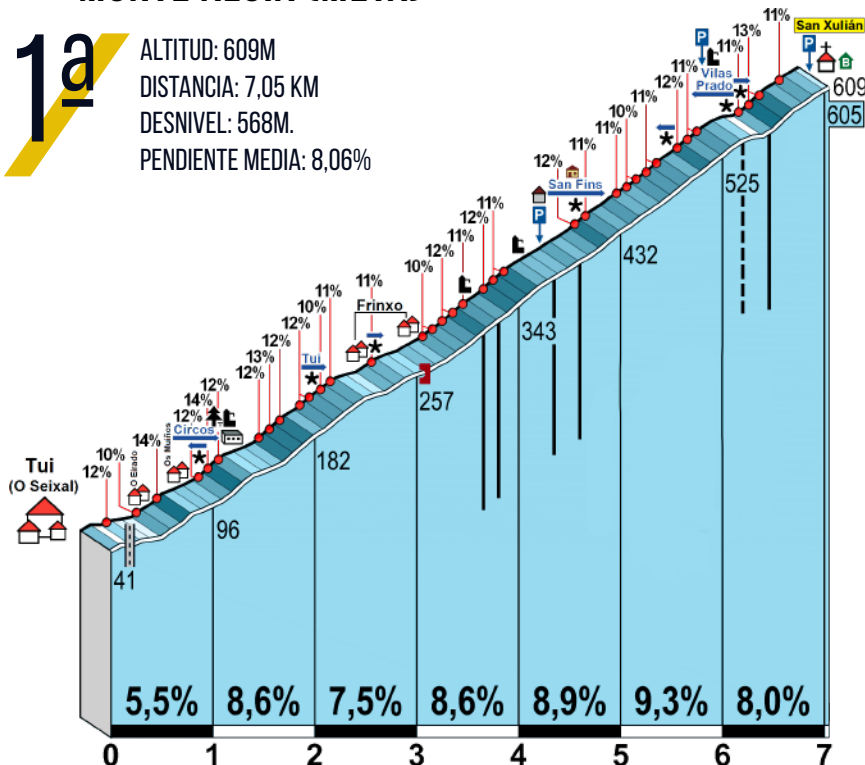


## MONTE ALOIA (1º PASO)

**1ª** ALTITUD: 565M  
 DISTANCIA: 6,58 KM  
 DESNIVEL: 524M.  
 PENDIENTE MEDIA: 7,97%

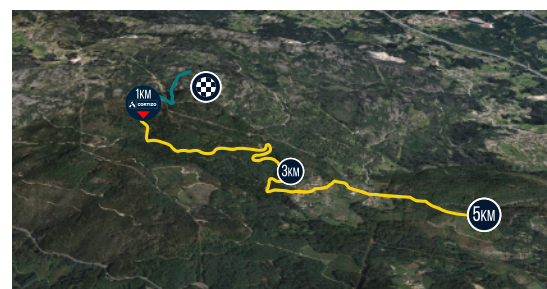
## MONTE ALOIA (META)

**1ª** ALTITUD: 609M  
 DISTANCIA: 7,05 KM  
 DESNIVEL: 568M.  
 PENDIENTE MEDIA: 8,06%



## ÚLTIMOS 5KM.

Final en alto. Al pasar Circus, cogiendo como referencia el cruce del lavadero entramos en los últimos 5Km, parte de estos últimos km se hicieron en el paso anterior, subida continua hasta meta. Se asciende hasta los 614 msl, ascendiendo en estos últimos 5Km 476 metros.



### PASOS CON PRECAUCIÓN BANDERAS AMARILLAS. SEGUNDA ETAPA

R=ROTONDA / B=BADENES / SC=SETOS / M=MEDIANAS / GD=CURVAS Y CRUCES A LA DERECHA / GI=CURVAS Y CRUCES A LA IZQUIERDA / PE= PASO ESTRECHO / C= ZONA CURVAS

R-3,80; B-4,50; GD-4,60; GI-4,80; B-6,20; GI-6,50; PE-7,60; PE-10,20; GD-20,20; B- 21,40; B-25,90; R+GI-29,10; R+GD-32,90; C-33,10; B+GI-33,70; B-33,80; C-34,40; R- 35,20; GI-35,70; PR-35,80; B-37,20; GI-37,30; C+PE-38,30; GD-44,20; GD-44,40; GI- 44,70; B-44,80; GI-51,30; B-52,20; GI-53,50; R+GI-60,20; R+GD-64,30; B-64,60; GI- 64,70; B-64,93 A 65,70; GD-65,90; R-66,00; R+GI-66,20; R+B-66,60; R+GI-67,00; B- 67,80; R-68,00; R+GI-68,20; R+GI-68,40; R+PE-68,60; R+PE-68,90; R+PE-69,20; R+B+GD-69,70; R-70,20; R-70,40; R-70,80; M+SC-79,50; R-101,50; R+GD-102,00; R+GI-102,40; R+GD-102,90; R+GD-102,95; GI-103,10; GI-103,70; GD-103,75; GI- 104,60; GI+GD-105,00; PE-105,60; GD-105,80; GI-106,40; GI-107,30; B-107,50; GI- 110,73; GD-112,43; C-114,72; R-115,42; GD-123,12; B-123,32; GD-125,12; R- 125,32; GD-126,22; GI-126,32; GI-132,62; C+PE-133,42; GD-136,52; PE-140,32; C- 141,92; GD-142,62; GD-150,82; B-151,02; GD-152,82; R-153,02; GD-153,82; GI- 153,92; GI-160,30

CONSULTA AQUÍ LAS ASCENSIONES EN 3D



FUENTE: ALTIMETRIAS.NET

# CAMIÑO DE PONTEVEDRA

## CAMIÑO PORTUGUÉS.

► PONTEAREAS ❖ TUI (PARQUE NATURAL DO MONTE ALOIA)

# 16 CONCELLOS

CONCELLO DE PONTEAREAS  
CONCELLO DE MONDARIZ-BALNEARIO  
CONCELLO DE MONDARIZ  
CONCELLO DE PAZOS DE BORBÉN  
CONCELLO DE FORNELOS DE MONTES  
CONCELLO DE PONTECALDELAS  
CONCELLO A LAMA  
CONCELLO DE CERDEDO - COTOBADE  
CONCELLO DE PONTEVEDRA  
CONCELLO DE VILABOA  
CONCELLO DE SOUTOMAIOR  
CONCELLO DE REDONDELA  
CONCELLO DE MOS  
CONCELLO DE O PORRIÑO  
CONCELLO DE GONDOMAR  
CONCELLO DE TUI



## CENTROS MÉDICOS CUARTA ETAPA

### HOSPITAL UNIVERSITARIO ÁLVARO CUNQUEIRO

DIRECCIÓN: CARRETERA CLARA CAMPOAMOR 341, 36312 VIGO TELÉFONO: 986811111

COORDENADAS: 42° 11' 19" N 8° 42' 58" O

### HOSPITAL POVISA

DIRECCIÓN: CALLE SALAMANCA 5, 36211 VIGO TELÉFONO: 986413566

COORDENADAS: 42° 13' 24" N 8° 43' 39" O

### HOSPITAL NOSA SEÑORA DE FÁTIMA

DIRECCIÓN: CALLE VIA NORTE 48, 36206 VIGO TELÉFONO: 986821100

COORDENADAS: 42° 14' 4" N 8° 42' 31" O

### HOSPITAL UNIVERSITARIO ÁLVARO CUNQUEIRO

DIRECCIÓN: CARRETERA CLARA CAMPOAMOR 341, 36312 VIGO TELÉFONO: 986811111

COORDENADAS: 42° 11' 19" N 8° 42' 58" O

CONSULTA AQUÍ LAS UBICACIONES  
IMPORTANTES RELATIVAS A LA ETAPA

