

RUTÓMETRO Circuito ANDA12K			22/02/2026		Hora	
VÍA	DIRECCIÓN	Km	Primeiro	Último		
Praza Pública Vialia	Saída.	0,00	9:30	9:35		
Vía Norte	Tómase á esquerda.					
Entrada a Vía Verde do Tren	Seguir ata á altura do parque da Riouxa	0,2	9:35	9:40		
Avda. Galicia	Crúzase por paso semafórico para entrar ao parque da Riouxa	3,5	9:55	10:45		
Parque da Riouxa	Accédese pola primeira entrada e percórrese polo sendeiro paralelo ao CEIP S. Salvador de Teis. Baixase ao anfiteatro. Saída por parque por sendeiro a Camiño Real na parte baixa do recinto.	3,6	9:56	10:47		
Cño. Real (San Salvador de Teis)	Calzada estreita sen beirarrúas fronte a igrexa durante 50 metros.	4,1	10:00			
Baixada dos Ríos		4,8	10:07			
Etea	Percórrese bordeando en todo momento o litoral	5,3	10:10			
Praia da Punta		5,8	10:14			
Paseo da Punta	Acceso pola rampa en zigzag.	5,9	10:15			
Exteriores Club Remo A Guía	AVITUALLAMENTO. Acceso baixando polas escaleiras dende o Paseo da Punta.	6,2	10:17	11:35		
Rúa Dr. Corbal	Forte pendente inicial de 200 metros.	6,2	10:17	11:35		
Rúa Dr. Corbal. BIFURACIÓN	A altura do campo de fútbol da Guía, dúas opcións: dereita polo Faro da Guía e Trav. Espiñeiro 1 ou recto por Dr. Corbal para evitar a forte subida a Ermida da Guía. A primeira opción péchase ás 11:30 horas.	6,4	10:23	11:45		
Travesía Espiñeiro 1	Séguese ata uns metros antes do porto deportivo da Lagoa.	6,4	10:23			
Monte da Guía	Accédese cun dobre xiro para entrar nun sendeiro de forte pendente e terreo pedregoso.	7,1	10:22			
Avda. Dña. Fermina	Saída do sendeiro a altura do aparcadoiro da Guía. Atravesase a avenida polos escaleiras a dereita da caseta forestal.	7,6	10:30			
Ermida de Guía	ATENCIÓN. Recollida distintivo confirmación ruta longa.	7,8	10:33			
Avda. Dña. Fermina	Acceso a Carballeira da Guía pola primeira entrada á dereita dende a Avda. Dña. Fermina.	7,8	10:33			
Carballeira da Guía	Sendeiro en descenso pronunciado ata a parte baixa da arboreda. A altura do muro de pedra, xiro a esquerda para atravesalo recinto de sur a norte.	8,0	10:35			
Rúa da Urbanización Mirasol	Accédese con xiro a esquerda dirección Dr. Corbal.	8,4	10:38			
Cruce R.Urb. Mirasol/Dr. Corbal	Punto de encontro de novo das dúas rutas. Tómase á dereita, dirección rotonda IES Teis.	8,6	10:40	12:00		
Dr. Corbal	Cruce paso de ceбра. Seguir ata a rotonda IES TEIS e continuar por Dr. Corbal.	8,6	10:40	12:00		
Primera Travesía Oliveira	É o segundo acceso á esquerda. Recto a Avd. da Marina.	9,0	10:43	12:08		
Avda. da Marina	Tómase á dereita ata o inicio na rotonda da Avda. de Galicia.	9,1	10:44	12:10		
Avda. de Galicia. Paso de ceбра	Tómase con xiro á dereita. PASO DE CEBRA: crúzase á altura da igrexa das Neves é séguese á dereita.	9,3	10:46	12:14		
Subida á Ponte	Tómase dende a Avda. de Galicia con xiro á esquerda.	9,4	10:47	12:15		
Rúa Gerardo Campos	Tómase con xiro á dereita.	9,6	10:48	12:19		
Avda. Bos Aires. MICROCORTE	Crúzase para continuar pola esquerda. Pásase sobre á Autopista A9, ao cruzala, xiro á dereita para acceder a Vía Verde do Tren.	9,7	10:49	12:20		
Vía Verde do Tren	PRECAUCIÓN. Entrase cruzando o carrilbici.	9,8	10:50	12:22		
Acceso a Vía Norte	No parque exterior Vialia, camiñárase polo paso de ceбра situado máis á esquerda para acceder a Vía Norte pola senda en zigzag.	11,3	10:55	12:50		
Rúa Vía Norte	Accese pola pasarela de acceso á Vía Verde do Tren. PRECAUCIÓN. Posibilidade de coincidir con ciclistas de regreso da Gran Bikedada.	12,0	11:05	13:05		
Praza Pública Vialia	Cegada	12,4	11:10	13:15		