

## 15K A MARIÑA

DIRECCIÓN DISTANCIA	Rápido Medio Lento			
	HORARIO 1	HORARIO 2	HORARIO 3	
	0:03	0:04	0:05	
Praia de Llas, Foz	0	11:00:00	11:00:00	11:00:00
Seguimos Avenida de Peizás	1,3	11:04:13	11:05:12	11:07:09
Xiro Esquerda, Carretera Peizas	1,5	11:04:52	11:06:00	11:08:15
Xiro Dereita, Rúa das Chaves	1,8	11:05:51	11:07:12	11:09:54
Xiro Dereita, Camiño Caldouceiro	2,2	11:07:09	11:08:48	11:12:06
Pasamos baixo a Ponte da N-642	3,1	11:10:04	11:12:24	11:17:03
Xiro Dereita para Ponte de Ferro	3,3	11:10:43	11:13:12	11:18:09
Xiro Dereita para San Acis	3,6	11:11:42	11:14:24	11:19:48
Xiro Esquerda, Estrada Bargado (N642) ACERA	4	11:13:00	11:16:00	11:22:00
Xiro Dereita deixamos N-642	4,3	11:13:59	11:17:12	11:23:39
Xiro Esquerda, Camiño Porto	4,4	11:14:18	11:17:36	11:24:12
A altura da Punta do Fazouro, collemos Paseo	5	11:16:15	11:20:00	11:27:30
Xiro Dereita despois da Praia Arealonga	6	11:19:30	11:24:00	11:33:00
Pasamos Igrexa de Nois	7	11:22:45	11:28:00	11:38:30
Xiro Dereita despois da Praia Ama, para Camiño Xuncos	8,9	11:28:56	11:35:36	11:48:57
Xiro Dereita para Estrada Gralleira	9,2	11:29:54	11:36:48	11:50:36
Xiro Esquerda camiño de terra "Camiño Riosmar"	9,4	11:30:33	11:37:36	11:51:42
Xiro Dereita, camiño da costa	9,6	11:31:12	11:38:24	11:52:48
De fronte, Camiño Igrexa Cangas de Foz	10,3	11:33:28	11:41:12	11:56:39
Xiro Dereita, Camiño Igrexario	10,4	11:33:48	11:41:36	11:57:12
Xiro Dereita, pola acera N-642	10,8	11:35:06	11:43:12	11:59:24
Xiro Dereita, deixamos N-642 carretera interior	11	11:35:45	11:44:00	12:00:30
Xiro Dereita, camiño de terra paralelo N-642	10,5	11:34:07	11:42:00	11:57:45
Xiro Dereita, sobre ponte, para estrada Areoura	12	11:39:00	11:48:00	12:06:00
De Fronte, Rúa Areoura (Praia do Cantiño)	12,5	11:40:37	11:50:00	12:08:45
De Fronte, Rúa do Rio Landro	12,8	11:41:36	11:51:12	12:10:24
De Fronte, Rúa do Mariñeiro	13,5	11:43:52	11:54:00	12:14:15
Xiro Dereita, Rúa Montecastelo	14,8	11:48:06	11:59:12	12:21:24
Xiro Dereita, Rúa Eijo Garay	14,9	11:48:25	11:59:36	12:21:57
Chegada a Meta	15	11:48:45	12:00:00	12:22:30

