

# Itinerario

**LOS CÁLCULOS DE LAS HORAS DE PASO, DE LOS PARTICIPANTES, POR LOS CRUCES DEL ITINERARIO CON LAS DIFERENTES CARRETERAS, ESTÁN REALIZADOS TOMANDO LAS MEDIAS DE VELOCIDAD, DE LA CABEZA Y COLA, DE LOS DIFERENTES PELOTONES EN LA ANTERIOR EDICIÓN; Y, ESTIMANDO UNA PARTICIPACIÓN DE 3.000 PARTICIPANTES EN TOTAL.**

El itinerario discurrirá por caminos, pistas y sendas. Evitará, en la medida de lo posible, ir por carreteras aunque, al ser **la promoción turística de los municipios** el fin principal, **obliga a pasar por el mayor número de pueblos cercanos**, y, esto, hace que se deba atravesar en varios puntos algunas carreteras de la zona.

En la siguiente tabla se detallarán los puntos kilométricos y las horas de paso aproximadas. Así, podemos describir el recorrido para tener una referencia general de las direcciones de marcha:

Se parte de Ponferrada (el día 30 de Abril, a las 08:30 horas saldrá el pelotón de ciclistas y a continuación los corredores a pie), iniciándose la carrera neutralizada por varias calles de la ciudad, y se pasa a continuación por las siguientes poblaciones:

En sentido de “ida”: Puente Boeza, Toral de Merayo, Villalibre, Santalla del Bierzo, San Juan de Paluezas, Borrenes, Médulas, Salas de la Ribera, Puente de Domingo Flórez.

Y “vuelta”: Puente Domingo Flórez, Yeres, Alto de la Braña, Ferradillo, Paradela de Muces, Villavieja, Santalla (por 2ª vez), Villalibre (por 2ª vez) Toral de Merayo (por 2ª vez), Puente Boeza (por 2ª vez) y Ponferrada (el día 1 de mayo, a las 08:30 h todos los participantes deben haber pasado la meta).

**TABLA DE LUGARES DE PASO, TIEMPOS PREVISTOS Y PUNTOS Y HORARIOS DE CIERRE**

LUGAR DE PASO	PUNTO KILOMÉTRICO  (+ km)	HORA PREVISTA CABEZA CARRERA BDM	HORA PREVISTA CABEZA  ULTRAFONDO Y ULTRAMARATÓN	HORA COLA MARCHA	HORA CIERRE PUNTOS
PONFERRADA (SALIDA)	00,00	08:30 H	09:00 H	09:10H	
PUENTE BOEZA	03,00	08:40 H	09:15 H	09:30H	
TORAL DE MERAYO	08,700	08:50 H	09:40 H	10:35H	
SANTALLA DEL BIERZO 1	15,200	09:10 H	10:20 H	11:40 H	
CRUCE FUENTE SANTOSTEBO	24,000	09:40 H	10:55 H	13:00 H	13:30 H
CRUCE DE VILLAVIEJA / CL-536	24,300	09:45 H	11:00 H	13:00 H	13:35 H
CRUCE INTERIOR BORRENES	26,200	09:55 H	11:10 H	13:25 H	14:00 H
CRUCE DE C.S.I. / CTRA. ORELLÁN	29,400	10:05 H	11:35 H	14:00 H	14:30 H
CRUCE DE C.S.I. / CTRA. CARUCEDO- MÉDULAS 1	29,800	10:07 H	11:40 H	14:00 H	14:30 H
CRUCE DE C.S.I. / CTRA. CARUCEDO- MÉDULAS 2	31,100	10:10 H	11:45 H	14:20 H	14:50 H
PUEBLO DE MÉDULAS(lago somido)	37,000	10:15 H	12:00 H	14:35 H	15:15 H
PUENTE DE DOMINGO FLÓREZ (FIN DEL ULTRAMARATÓN)	47,000	10:40 H	13:00 H	18:00 H	18:30 H

YERES	<b>56,300</b>	<b>11:15 H</b>	<b>14:00 H</b>	<b>20:00 H</b>	<b>20:10 H</b>
ALTO LA BRAÑA	<b>64,100</b>	<b>11:35 H</b>	<b>14:40 H</b>	<b>21:30 H</b>	<b>24:00 H</b>
FERRADILLO	<b>71,200</b>	<b>12:25 H</b>	<b>16:05 H</b>	<b>01:00 H</b>	<b>02:10 H</b>
PARADELA	<b>76,000</b>	<b>12:35 H</b>	<b>16:30 H</b>	<b>01:50 H</b>	<b>03:00 H</b>
VILLAVIEJA	<b>79,000</b>	<b>12:45 H</b>	<b>16:55 H</b>	<b>03:45 H</b>	<b>04:00 H</b>
SANTALLA 2	<b>84,700</b>	<b>12:55 H</b>	<b>17:20 H</b>	<b>05:00 H</b>	<b>05:00 H</b>
TORAL DE MERAYO	<b>91,000</b>	<b>13:15 H</b>	<b>18:00 H</b>	<b>07:00 H</b>	<b>07:00 H</b>
PUENTE DE BOEZA	<b>98,400</b>	<b>13:25 H</b>	<b>18:30 H</b>	<b>08:00 H</b>	
PONFERRADA (META)	<b>101</b>	<b>13:35 H</b>	<b>18:45 H</b>	<b>08:30 H</b>	<b>08:30 H</b>