

# 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 27 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, Carucedo, 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 28 de abril, 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**

<b>LUGAR DE PASO</b>	<b>PUNTO KILOMÉTRICO  (+ km)</b>	<b>HORA PREVISTA CABEZA CARRERA BDM</b>	<b>HORA PREVISTA CABEZA  ULTRAFONDO Y ULTRAMARATÓN</b>	<b>HORA CIERRE PUNTOS</b>
PONFERRADA (SALIDA)	00,00	08:30 H	09:00 H	
PUENTE BOEZA	03,00	08:40 H	09:15 H	
TORAL DE MERAYO	08,300	08:50 H	09:40 H	
SANTALLA DEL BIERZO I	16,300	09:10 H	10:20 H	
ERMITA DE SAN JUAN DE PALUEZAS	20,600	09:30 H	10:55 H	13:30 H
CARUCEDO (MERENDERO LAGO)	27,500	09:45 H	11:45 H	14:20 H
MÉDULAS (LAGO SOMIDO)	32,800	10:00 H	12:00 H	15:15 H
SALAS DE LA RIBERA	38,200	10:15 H	12:30 H	16:30 H
PUENTE DE DOMINGO FLÓREZ	42,600	10:40 H	13:00 H	17:30 H
YERES	50,600	11:15 H	14:00 H	19:00 H
ALTO LA BRAÑA	56,700	11:35 H	14:40 H	21:00 H
LA FUENTE	63,300	12:00 H	15:20 H	23:00 H
FERRADILLO	70,800	12:25 H	16:05 H	01:00 H

PARADELA	<b>77,100</b>	<b>12:35 H</b>	<b>16:35 H</b>	<b>03:00 H</b>
VILLAVIEJA	<b>80,000</b>	<b>12:45 H</b>	<b>16:55 H</b>	<b>04:00 H</b>
SANTALLA 2	<b>85,700</b>	<b>12:55 H</b>	<b>17:20 H</b>	<b>05:30 H</b>
VILLALIBRE 2	<b>90,600</b>	<b>13:10 H</b>	<b>17:40 H</b>	<b>6:30 H</b>
TORAL DE MERAYO	<b>93,700</b>	<b>13:30 H</b>	<b>18:00 H</b>	<b>07:25 H</b>
PONFERRADA (META)	<b>101</b>	<b>13:50 H</b>	<b>18:30 H</b>	<b>09:00 H</b>