

46 RALLYE optim'ik PRO SAN FROILAN

18-19-20 OUTUBRO 2024



Concello de Outeiro de Rei

Concello de O Corgo

Concello de Lámcar

Concello do Páramo

Concello de Sarria

Segue o RALLYE ON LINE!

PRESENTACION DOS PILOTOS
TEMPOS EN DIRECTO
ENTREVISTAS



Facebook.com/rallysanfroilanlugo

www.atodomotor.com
www.rallysanfroilan.org

+info

Acceso Tramos



Concello de Lugo
Concellería de Deportes



DEPUTACIÓN
DE LUGO



Deportes

VICEPRESIDENCIA



CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE RALLYES 2024

Lugo Motor



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



FEDERACIÓN GALEGA
DE AUTOMOBILISMO



Empower Results®



Río
DE GALICIA



XL

GADIS

1 EXPO
RACING
GALICIA
Salón de Competición

Pazo de Feiras e
Congresos
de Lugo

16-17
NOVEMBRE
2024



XL

PRELO XL. Impresión en gran formato

IMPRESIÓN SIN LÍMITES

Rúa Factoría, 6.4 (O CEAO) Lugo | www.preloxl.com

VENRES ITINERARIO HORARIO				46 RALLYE SAN FROILAN				
Sector	C.H.	Localización	Km. Treito	Km. Enlace	Km. Total	Tempo	Vel Media	Hora 1ª
1ª Sección		Parque Traballo "A" Outeiro de Rei						
	1	Saida Parque Traballo Outeiro Rei						19:50
	2	Parque Traballo "A" Outeiro de Rei a Treito 1		8,19	8,19	0:22	22,34	20:12
	3	Treito 1 GUILLAR (Outeiro de Rei)	10,13			0:03		20:15
	4	Treito 1 a Cerimonia Saida		15,84	25,97	0:42	37,10	20:57
		CERIMONIA DE SAIDA				0:03		21:00
			10,13	24,03	34,16	1:10		

AUTORIZASE A ENTRADA POR ADIANTO NO PARQUE DE PECHADO

SABADO ITINERARIO HORARIO				46 RALLYE SAN FROILAN				
Sector	C.H.	Localización	Km. Treito	Km. Enlace	Km. Total	Tempo	Vel Media	Hora 1ª
2ª Sección	5	Saida Parque Pechado						8:00
	6	P. Pechado a P. Traballo "B" Outeiro de Rei		21,18	21,18	0:27	47,07	8:27
	4	Parque Traballo "B" Outeiro de Rei		21,18	21,18	0:20		
	7	Saida Parque Traballo Outeiro Rei						8:47
	8	Parque Traballo "B" Outeiro de Rei a Treito 2		3,72	3,72	0:15	14,88	9:02
	9	Treito 2 BONXE (Outeiro de Rei)	11,40			0:03		9:05
3ª Sección	10	Treito 2 a Treito 3		18,50	29,90	0:42	42,71	9:47
	7	Treito 3 GUILLAR (Outeiro de Rei)	10,13			0:03		9:50
	12	Treito 3 a Treito 4		37,62	47,75	0:52	55,10	10:42
	8	Treito 4 O CORGO	12,30			0:03		10:45
	14	Treito 4 a Regrup "Area 507"		26,60	38,90	0:45	51,87	11:30
	15	Saida Parque Regrup "Area 507"				0:40		12:10
4ª Sección	16	Reagrup a Parque Traballo "C" Outeiro de Rei		2,20	2,20	0:06	22,00	12:16
	10	Parque Traballo "C" Outeiro de Rei	33,83	88,64	122,47	1:45		
	11	Saida Parque Traballo "C" Outeiro de Rei						14:01
	18	Parque Traballo "C" a Treito 5		34,25	34,25	0:46	44,67	14:47
	12	Treito 5 O CORGO	12,30			0:03		14:50
	20	Treito 5 a Treito 6		19,33	31,63	0:42	45,19	15:32
5ª Sección	21	Treito 6 LANCARA	11,20			0:03		15:35
	22	Treito 6 a Treito 7		19,54	30,74	0:47	39,24	16:22
	14	Treito 7 GOIAN - O PARAMO	11,22			0:03		16:25
	24	Treito 7 a Regarup Boulevard Sarria (Avd Calvo soteiro)		2,18	13,40	0:20	40,20	16:45
	15	Saida Parque Regarup.Boulevard Sarria (Avd Calvo soteiro)				0:35		17:20
	26	Reagrup a Parque Traballo "D" Outeiro de Rei		44,01	44,01	0:45	58,68	18:05
6ª Sección	16	Parque Traballo "D" Outeiro de Rei	34,72	119,31	154,03	0:40		
	27	Saida Parque Traballo "D" Outeiro de Rei						18:45
	28	Parque Traballo "D" a Treito 9		33,30	33,30	0:42	47,57	19:27
	18	Treito 8 LANCARA	11,20			0:03		19:30
	30	Treito 8 a Treito 9		19,54	30,74	0:47	39,24	20:17
	19	Treito 9 GOIAN - O PARAMO	11,22			0:03		20:20
				30,05	41,27	1:00	41,27	21:20
			22,42	82,89	105,31			
TOTAIS RALLYE			101,10	336,05	437,15	14:30		

AUTORIZASE A ENTRADA POR ADIANTO NO PARQUE DE FIN DE RALLYE

OK
Garage

MECANICA | ELECTRICIDAD | CHAPA | PINTURA
COMPRA - VENTA | LIMPIEZA INTEGRAL

📍 Rúa Carpinteiros 18
Pol O Ceao LUGO

✉️ recepción@okgarage.es

☎️ 982 470 500

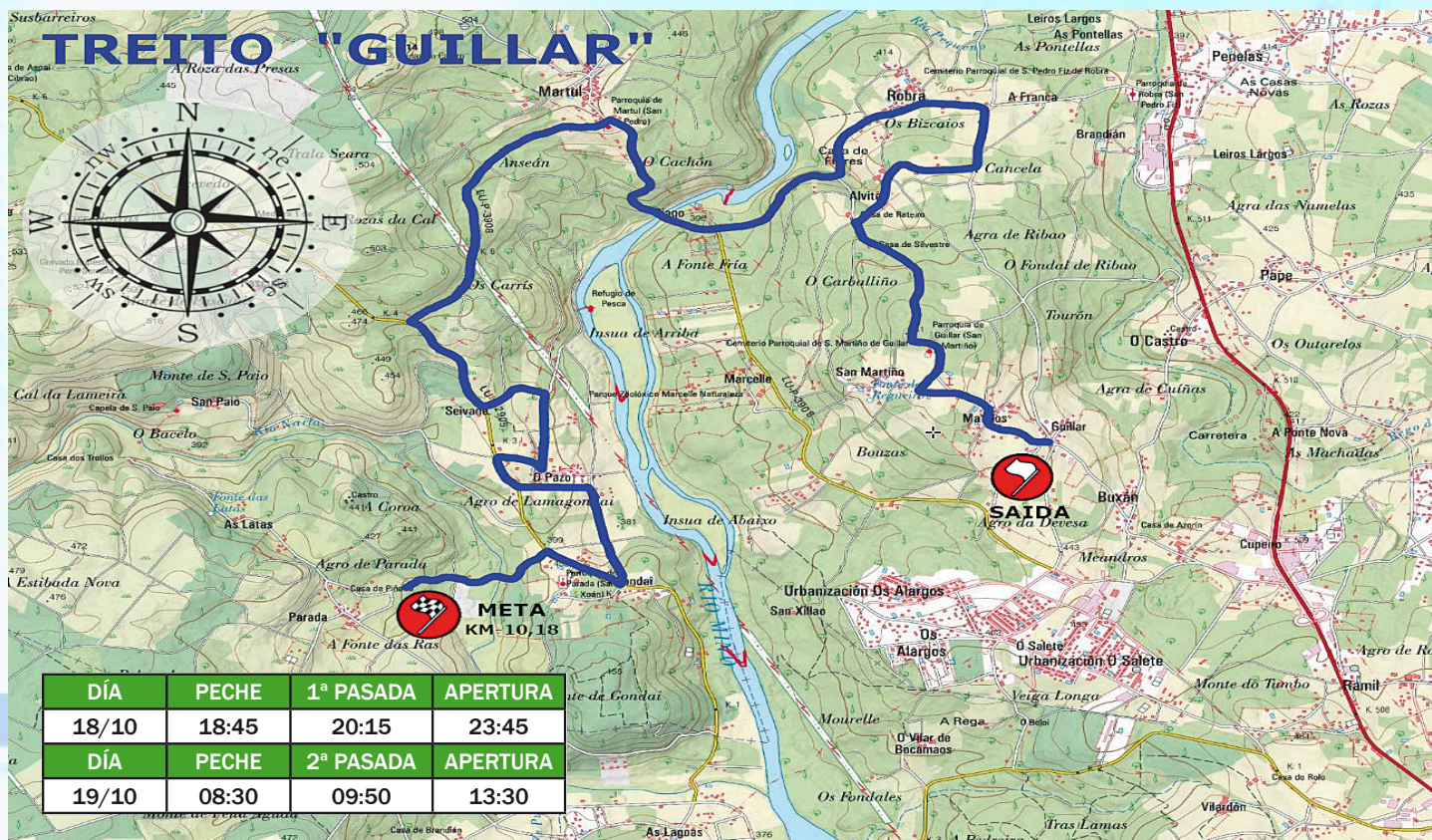
📞 674 196 652



TC A | Guillar (Outeiro de Rei)



optim'lk
PRO



Boa parte dos accesos os atopamos dende a estrada N-VI que sae dende Lugo a Coruña.

1. No Km 507,18 da N-VI a altura de AD Regueira collemos o desvío a esquerda que indica Friol, por LU-532; seguimos 3,7 km onde xiramos dereita indicacións de As Lagoas; Seguimos 600 m e collemos cruce a dereita; seguimos sen desviarnos 1,4 km e atoparemos o treito.
2. No Km 508,20 da N-VI collemos o desvío a dereita que indica San Martiño de Guillar, Silvarrei; na rotonda seguimos a dereita indicacións de San Martín de Guillar Martul; na seguinte rotonda xiramos esquerda dirección Marcelle, San Martín de Guillar Martul; a 220 m atopamos cruce a esquerda onde o Restaurante González xiramos esquerda; seguimos sen desviarnos 3,8 km e atoparemos o treito
3. No Km 510,27 da N-VI temos un cruce a man esquerda

xunto a parada de autobús onde xiramos esquerda; seguimos 120 m e xiramos dereita, logo seguimos sen desviarnos 1,5 km e atoparemos o treito

4. No Km 511,9 da N-VI temos un cruce a man esquerda xunto a parada de autobús, con indicacións de Parroquia de Martul xiramos esquerda, seguimos sen desviarnos 1,3km e atoparemos o treito
5. No Km 516,3 da N-VI temos un cruce a man esquerda xunto a oficina de Correos con indicacións de Parroquia de Caboi; seguimos 300 m ata a rotonda onde colleremos a segunda saída dirección Parroquia Santiago de Gaioso; seguimos 2,4 km e despois de cruzar a ponte Collemos Cruce a esquerda con indicacións de Reboreda, Pascuais; seguimos 3,5 Km e xiramos esquerda indicacións Pascuais, Lugo, Hombreiro; seguimos sen desviarnos 2,8 km e atoparemos o treito.



DE 7:30 A 00:00

635 488 915



MENÚ ESPECIAL RALLYE
15€

COMBO DESAYUNO
RALLYE A 4,90€



BOCADILLOS, BURGERS & RACIONES

LAVADO CON ESPUMA
DE COLOR



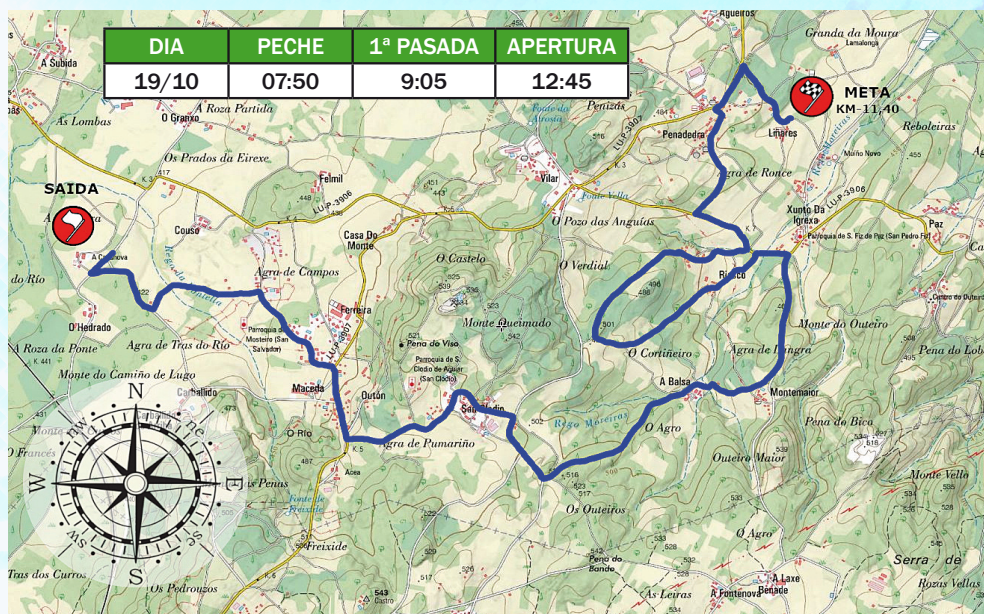
¡PREGÚNTANOS POR NUESTRAS PROMOCIONES!

■ A maioría dos accesos a este treito parten dun mesmo punto. Utilizando a estrada que une Outeiro de Rei con Castro Riberas de Lea (**LU-115**).

No fito kilométrico **2**, atoparemos unha rotonda, alí colleremos as indicacións (**Bonxe, Mosteiro**), percorrendo **3,5km**. A continuación nos desviaremos a esquerda en indicacións (San Lorenzo, Karting) percorrendo **2,8km**, alí colleremos á dereita indicacións (Parroquia de San Fiz de Paz) e, percorrendo de novo **2,8km**, chegaremos a un pobo cunha sinal de STOP.

■ Alí dispoñemos de 5 opcións para chegar ao treito:

1. Collemos á dereita e sen desviarnos, **1km** máis adiante atoparemos o treito nun cruce espectacular.
2. Collemos á dereita e a continuación esquerda, tras percorrer **1km** atoparemos unha pista á esquerda, por ela, a escasos **100m**, daremos co treito.
3. Utilizando as indicacións do punto 2 e sen nos desviar á esquerda, **600m** máis adiante atoparemos o treito.
4. Seguimos á fronte, e percorrendo **700m** atoparemos co treito.
5. Collendo de fronte a uns escasos metros, continuamos pola esquerda indicacións (Parroquia de Arcos), **1 km** máis adiante atoparemos de novo co treito nunha bonita chicane natural.



■ Atoparemos outro acceso na estrada **LU-113** que une a N-640 co Castro Riberas de Lea. Despois de aprox. 1km dirección Castro, atoparemos unha estrada á esquerda (**LU-P-1109 km 0**), **1,750km** máis adiante e sen desviarnos atoparemos cun cruce de catro camiños (cartel concello de Outeiro de rei), seguindo de fronte, **1,800km** máis adiante, colleremos á esquerda indicacións (Penahedra, Vilar, Karting), e sen desviarnos chegaremos ao treito nun bonito cambio de estrada.

■ Dende o **polígono do Ceao** en Lugo dispoñemos de outros accesos. Concretamente tomando a última rotonda dirección **A-6**, a **500m** tras pasar a estación de servizo Ceao, colleremos dirección (Pias), pasaremos a ponte dirección (Seivane) e **200m** máis adiante no STOP colleremos á dereita indicacións (Seivane, Pias). **600m** máis adiante colleremos un cruce á dereita indicacións (Pias, Granja Cortina) e dende este punto dispoñemos de dúas opcións:

1. Percorrendo un **1km** sen desviarnos daremos co treito.
2. Se uns metros máis adiante collemos á dereita con indicacións (Santa Eulalia de Mazoi) e percorremos **2,4km** sen desviarnos da estrada principal, toparemos cun cruce no cal, collendo á esquerda, **800m** máis adiante teremos a especial.

■ Un último acceso; partindo da **N-640** que une Lugo con Meira e unha vez pasado o fito km. 82 atoparemos unha pista á esquerda con indicacións (Silgueiros de arriba). Collendo esa pista e sen desviarse, **4,6km** máis adiante, toparemos a especial.



HAMBURGUESA



PLATO
COMBINADO

A 200 metros del
PARKING CERRADO
OUTEIRO DE REI



Especial RALLY SAN FROILÁN

Y ADEMÁS,
SANDWICHES, PIZZAS,
BOCADILLOS, ETC

Autovía A6, saída 507 | Outeiro de Rei (Lugo) | Tel. 982 393 276

Sábado 19 de octubre - Reagrupamiento Rallye de 40 min
Vehículos de Rallye desde las 11:30 hasta las 15:00 horas



■ Na N-VI teremos un primeiro acceso se nos desviamos na saída a Nadela á dereita, pasamos Leite Puleva e a 200 metros xiraremos á esquerda entre casas a 200 m. Esquerda por riba da autovía, á saída da ponte sempre de fronte, a 1,2 Km colleremos á esquerda dirección “O Castro”, “Carballido”, seguiremos de fronte a 3 km pasaremos Castro e no Stop colleremos á dereita dirección “Aday”, seguiremos de fronte a 800 m deixando Carballido, a 1,5 Km seguiremos de fronte deixando Marce, a 800 m. Deixaremos Segovia e a 900 metros teremos o tramo.

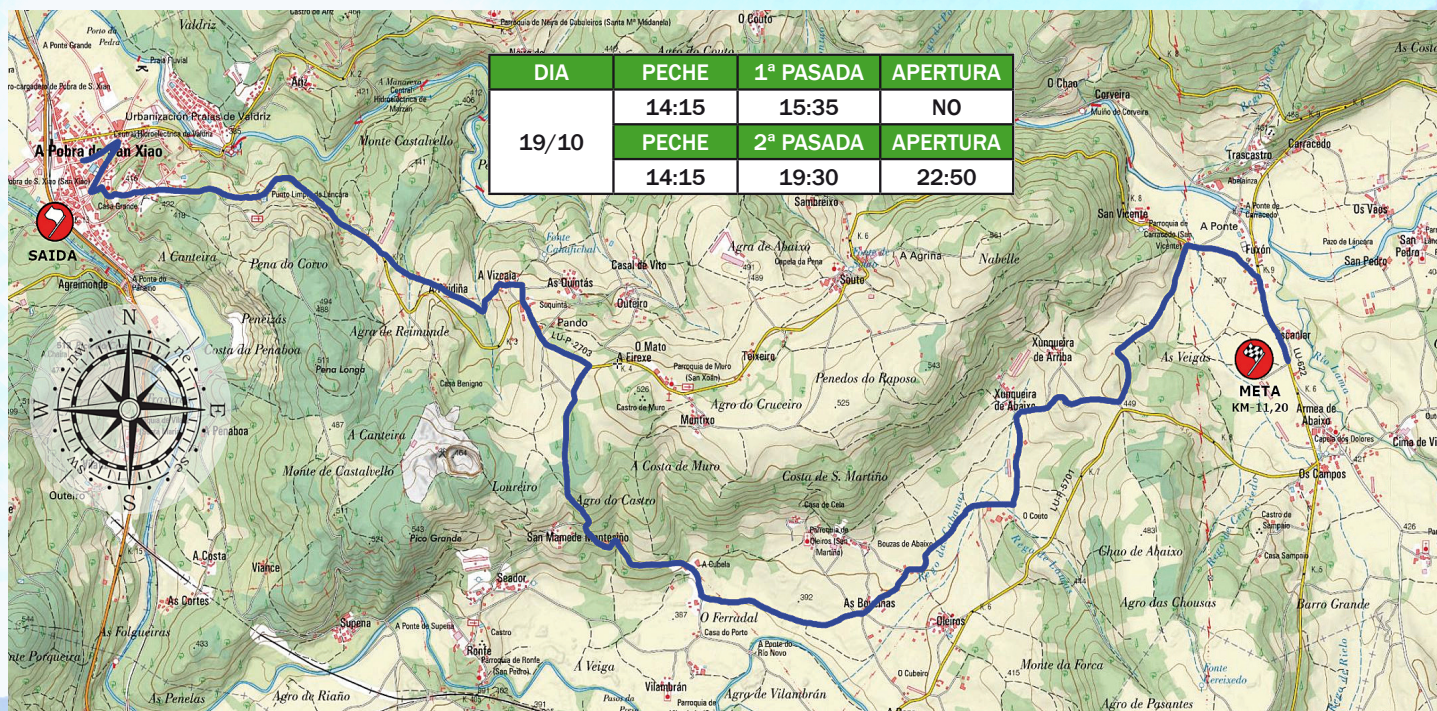
■ Na N-VI teremos un segundo e tomaremos na glorieta dirección Corgo, no Km 489, xusto ao pasar a sinalización, colleremos á esquerda, Pedradita, Aday, Romean, se seguimos por esta estrada a 4.5 km chegaremos a aldea de Aday, onde atopamos o tramo, podendo ver varios cruces na Feira de Aday

■ Na N-VI, teremos un segundo e tomaremos na glorieta dirección Corgo, no Km 489, atoparémonos en Cabreiros, xiraremos á esquerda dirección Arxemil, Ponte de Galiñeiros. Seguiremos 3,2 km den desviamos, onde teremos dúas opción:

1. Coller á dereita nun cruce sen indicación, a 500m. estaremos no tramo, unha zona rápida e estreita.
2. Seguir de fronte durante 750m atopamos o tramo.

■ Outros accesos témolos pola estrada LU-530 que une Lugo e Fonsagrada, no km 9.4, collomos un cruce á dereita que indica Romean, Aday, a 2 Km xunto ao sinal km 2 collomos á dereita por Aday, Corgo a 1.1 km seguimos pola esquerda e a 1.4 km chegamos ao cruce to tramo.





■ Boa parte dos accesos os atopamos dende a estrada LU-546 que sae dende Nadelá a Monforte. A esa estrada se accede pola A-6, tomando a saída 488 (Lugo, Monforte, Ourense, Santiago).

1. Chegamos a unha glorieta dende onde parte dita estrada.

Na altura do km 12,1 da LU-546 atopamos a poboación da “Pobra de San Xiao” e desviándonos na rotonda a esquerda entrando no seu centro urbán, atoparemos a saída do treito.

2. Si pola contra nos desviamos á esquerda na altura do BBVA temos varias opcións:

Se seguimos indicacións (Láncara 10, Baralla 22) tomamos a estrada LU-621 e despois de 300m, temos dúas posibilidades.

I Xirar dereita e a 100 m chegamos ao treito.

II Seguimos avanzando sen desviarnos pola LU-621 por onde sen desviarnos durante 9,2 km chegamos a un cruce, collemos a dereita por LU-622 e a 1,1 km máis adiante atoparemos o treito.

3. Unha das mellores opcións e aparcar no núcleo urbán da “Pobra de San Xiao” e camiñando podemos ir a varios cruces espectaculares na mesma saída.

4. Si avanzamos pola estrada LU-546 ata o km 21,3 nos atopamos unha glorieta con indicacións (Becerreá, Polig. Industrial, Mourelle), collendo a LU-536 percorremos 2,6km ata chegar a outra glorieta e tomamos indicacións (CÉLTIGOS CP-5701), temos varias posibilidades.

I Seguindo por esa estrada a 4,3 km xirando esquerda e a 500 m atopamos tramo.

II Seguindo por esa estrada a 5,4 Km xirando esquerda e a 300 m atopamos tramo.

III Seguindo por esa estrada a 6,3Km a man esquerda atopámonos cun cruce del tramo.

IV Seguindo por esa estrada percorremos 7,4km chegaremos a un cruce con stop onde collendo esquerda atoparemos o Control Stop do treito, estando a meta a 550 m.

EXTINTORES



IGLESIAS

SERVICIO TÉCNICO DE
MANTENIMIENTO Y RECARGAS

MATERIAL CONTRA INCENDIOS

Estrada Vella de Santiago, 143 - LUGO
Tel. 982 24 19 04
Fax 982 22 58 05



TC E | Goián - O Páramo



optim'lk
PRO

1. Para chegar a meta, temos que saír de Lugo dirección Madrid e logo en Nadela coller a LU-546 dirección Sarria, Monforte; no km 13,6, tras pasar xunto ao pobo de Pobra de San Xiao collemos un cruce a dereita que indica Páramo, Portomarin, a 5,2 km seguimos pola esquerda e a 400 m collemos un cruce a esquerda que indica Monte do Páramo e chegamos ao control stop.

2. Se pouco antes en esa mesma estrada indicacions Páramo, Portomarin, a 4,6 desde a LU-546, tras unha longa recta nos desviamos a esquerda dirección Saa, xusto antes de unha nave, a 500 m entre unhas casas seguimos pola esquerda, a 100 m collemos a esquerda, a 50 m de fronte pola dereita, tras 400 m collemos a esquerda, a 50 pola dereita entre as casas e logo sempre de fronte entre as casas chegamos ao tramo. **(pouco sitio para aparcas).**

3. Outras opcións as temos seguindo pola LU-546 indicacions Sarria, no km 23,2 xusto ao pasar a ponte sobre o tren, nos desviamos a dereita indicacions Paradela, Portomarin, a 200 m no primeiro semáforo de fronte e a 300 m no segundo a dereita. Pola estrada LU-633 temos dúas opcións:

- No km 51,8 en cruce a dereita que indica Tapisa, por donde tras 2,2 kms sen desviarnos chegamos a unha curva a esquerda con un muro de bloques de fronte donde collemos a dereita, a 900 m de fronte, a 700 m chegamos a un cruce donde pola dereita a



pocos metros temos to treito a esquerda.

- A segunda opción esta no km 54,2 da LU-633 en un cruce que indica Ortoá, Goian; por donde tras percorrer 1,7 km chegamos a un cruce con unha sinal de madeira de Rectoral de Goian donde podemos ir a dereita que percorrendo 1,9 km chegamos ao cruce do famoso tramo de Goian.
- Tamén podemos ir a esquerda en este ultimo cruce, tras percorrer 2,6 km collemos a dereita pola sinal Tecor societario Ribeira do Loio, a 800 m a dereita en un cruce sen indicacións, tras percorrer 700 m en outro cruce seguimos pola dereita e despois de 3,1 km chegamos ao treito.
- Outro acceso que chega 50 m antes do cruce da ponte, o temos desde a LU-546 (Lugo a Sarria), no km 16,5 xusto antes de unha gasolinera Cepsa nos desviamos a dereita indicacions Villapedre, Goian, 300m despois de pasar por unhas casas seguimos pola esquerda xunto a un roble grande e a 100 m pola esquerda, tras 1,5 km pola dereita, a 1,1 km outra vez pola dereita, 400 m dereita e a 700 m chegamos ao treito.
- Para chegar a saída, no km 22,5 da LU-546 fronte a Concesionario Opel en un cruce a dereita pola indicacións Goian, Santalla.(so se poderá acceder andando)



Mecánica, chapa y pintura,
neumáticos, diagnosis,
aire acondicionado...

Betote de arriba 19, 27617 - Sarria (Lugo)
Telf: 982530714



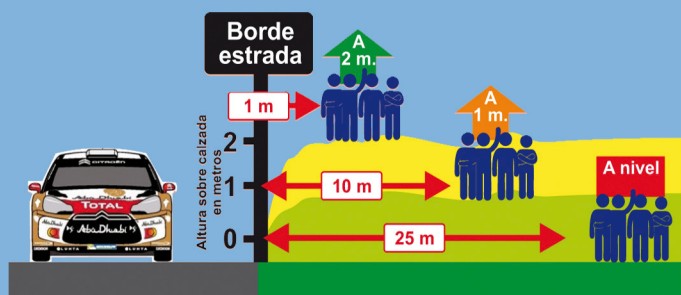
www.rdautos.es

Diego Pazos 78, 27600 - Sarria (Lugo)
Telf:686279083



Recomendacións ao Público

No transcurso da competición:



**Non situarse NUNCA
diante nin detrás da cinta
VERMELLA
ou carteis de prohibición**

PROHIBIDO PÚBLICO

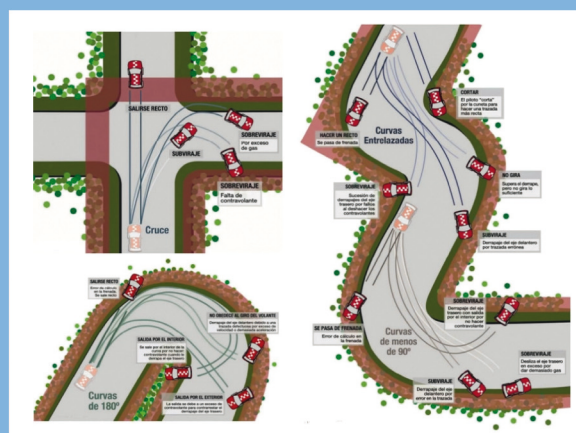


¿QUÉ PODE PASAR?

Nas saídas de estrada non existe a traxectoria lóxica. Un vehículo de competición despraza unha masa a gran velocidade e por iso, en caso de accidente, é imposible adiviñar a traxectoria. Calquera rotura ou avaria mecánica pode provocar un accidente sen ningunha lóxica. Só nas zonas altas e nas zonas habilitadas polo Organizador teremos relativa seguridade. A mala actitude do público e/ou a súa incorrecta colocación nas zonas prohibidas ou perigosas poden ser motivo de anulación dunha proba. ¡¡¡NON O PERMITÁDES!!!

SI PODEMOS FACER

- A estrada péchase ao público 1h antes da saída do primeiro vehículo: Intentar chegar ao treito coa suficiente antelación para aparcар correctamente. Aparcar o vehículo sempre fora do percorrido.
- Manter en todo momento aos nenos baixo a supervisión dos adultos.
- Seguir sempre as indicacións de comisarios e/ou forzas de orde público e tratalos con respecto e educación, sen eles non sería posible este deporte.
- Debemos ter moi claro que treitos imos a presenciar e onde facelo xa que por motivos de seguridade pode ocorrer que non nos deixen mover o noso vehículo ata que remate la carreira. Non desesperar si se produce algún retraso en caso de accidente.
- Situarnos SEMPRE en lugares elevados e/ou nas zonas habilitadas para o público pola Organización, tendo en conta que: As zonas PROHIBIDAS para o público estarán marcadas con CINTA VERMELLA e/ou CARTEIS DE PROHIBICIÓN. Obviamente é imposible marcar todo o percorrido do rally polo que, nas zonas non marcadas con ningún tipo de cinta ou carteis empregues o sentido común e fagas caso das indicacións dos membros da Caravana de Seguridade, TRABALLAN PARA a TÚA SEGURIDADE.



NON PODEMOS FACER

- Situar-se en lugares perigosos aínda que non exista ningunha sinalización. Situar-se en lugares prohibidos marcados pola Organización con CINTA VERMELLA ou CARTEIS DE PROHIBICIÓN.
- Invadir o percorrido para ver mellor, xalear ou animar aos participantes. Lanzar obxectos ao percorrido.
- Circular polo percorrido de forma temeraria, antes ou despois da carreira. Facer caso omiso as indicacións do persoal da Organización. Prender lumes. Deixar lixos e desperdicios nas cunetas ou zonas de público.
- Pintar as estradas ou sinais de tráfico con mensaxes. Quitar as cintas ou sinalizacións de seguridade montadas polo Organizador. Consumir en exceso bebidas alcohólicas, volveranos irritables, inconscientes e incívicos.
- Convén lembrar que os controis de alcoholemia e velocidade soen intensificarse nas inmediacións dos treitos cronometrados do rallye.

optimilk
PRO

27g
PROTEÍNAS

Batido hiperproteico
de leite ultrafiltrada 100% gallega

MÁS PROTEÍNA, MÁS CALCIO
SIN LACTOSA, SIN GRASA

OPTI, LA FAMILIA QUE TE MEREDES

