

48 RALLYE optim'ik PRO SAN FROILAN

16-17-18 OUTUBRO 2026



Segue o
RALLYE ON LINE!
TEMPOS EN DIRECTO



Facebook.com/rallysanfroilanlugo

+info

www.anubespport.com/events
www.rallysanfroilan.org

Acceso Tramos



Lugo Motor



Concello de Lugo



DEPUTACIÓN
DE LUGO



Deportes

VICEPRESIDENCIA



Rias Baixas
SARRIA



Río
LECHE DE GALICIA

XL

GADIS



TORRE DE NUÑEZ

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE RALLYES - RECALVI 2026

Lugo Motor



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

Xacobeo 2027



PRELO XL

Impresión gran formato
Rotulación
Ronda de la Muralla, 34

PRELO RONDA

Papelería
Servicios Gráficos
Ronda de la Muralla, 34

PRELO OBISPO

Artes
Papelería
Calle Obispo Aguirre, 10

PRELO AVDA. CORUÑA

Artes
Papelería
Avda. de la Coruña, 23



1ª ETAPA VENRES ITINERARIO HORARIO					48 RALLYE SAN FROILAN			
Sector	C.H.	Localización	Km. Treito	Km. Enlace	Km. Total	Tempo	Vel Media	Hora 1ª
1ª Sección	0	Saída Parque Traballo "Outeiro de Rei)						18:12
	1	Parque Traballo "A" a Treito 1		3,75	3,75	0:15	15,00	18:27
	TC1	Treito 1 OUTEIRO DE REI	11,40			0:03		18:30
	2	Treito 1 a Treito 2		26,20	37,60	0:37	60,97	19:07
	TC2	Treito 2 O CORGO	10,00			0:03		19:10
1ª Sección	2A	Treito 2 a Parque Traballo "B" Outeiro de Rei		26,37	36,37	0:40	54,56	19:50
	4	Parque Traballo "B" Outeiro de Rei	21,40	56,32	77,72	0:30		
	2B	Saída Parque Traballo "B" Outeiro de Rei						20:20
	2C	Enlace a Cerimonia Saída "Praza Horta do Seminario"		17,90	17,90	0:40	26,85	21:00
		CERIMONIA Praza Horta do Seminario						21:00
TOTAL VENRES			21,40	74,22	95,62	2:48		

AUTORIZASE A ENTRADA POR ADIANTO NO PARQUE PECHADO

2ª ETAPA SABADO ITINERARIO HORARIO					48 RALLYE SAN FROILAN			
Sector	C.H.	Localización	Km. Treito	Km. Enlace	Km. Total	Tempo	Vel Media	Hora 1ª
2ª Sección	2D	Saída Parque Pechado Avd. Ramon Ferreiro						8:45
	2E	Saída Parque Pechado a Parque Traballo "C"		21,18	21,18	0:27	47,07	9:12
	7	Parque Traballo "C" Outeiro de Rei		21,18	21,18	0:20		
	2F	Saída Parque Traballo "C" Outeiro de Rei						9:27
	3	Parque Traballo "C" a Treito 3		3,75	3,75	0:15	15,00	9:42
2ª Sección	TC 3	Treito 3 OUTEIRO DE REI	11,40			0:03		9:45
	4	Treito 3 a Treito 4		26,20	37,60	0:42	53,71	10:27
	TC 4	Treito 4 O CORGO	10,00			0:03		10:30
	4A	Treito 4 a Reagrup. "507"		25,75	35,75	0:50	42,90	11:20
	4B	Saída Parque Reagrup. "Area 507"				1:00		12:20
3ª Sección	4C	Reagrup a Parque Traballo "D" Outeiro de Rei		2,20	2,20	0:06	22,00	12:26
	12	Parque Traballo "D" Outeiro de Rei	21,40	57,90	79,30	1:45		
	4D	Saída Parque Traballo "D" Outeiro de Rei						14:11
	5	Parque Traballo "D" a Treito 5		45,10	45,10	0:41	66,00	14:52
	TC 5	Treito 5 BARALLA	10,80			0:03		14:55
3ª Sección	6	Treito 5 a Treito 6		23,20	34,00	0:52	39,23	15:47
	TC 6	Treito 6 SARRIA	8,80			0:03		15:50
	7	Treito 6 a Treito 7		5,95	14,75	0:22	40,23	16:12
	TC 7	Treito 7 SAMOS	11,40			0:03		16:15
	7A	Treito 7 a Regarup Boulevard Sarria (Avd Calvo sotelo)		12,20	23,60	0:35	40,46	16:50
4ª Sección	7B	Saída Parque Reagrup. Boulevard Sarria (Avd Calvo sotelo)				0:40		17:30
	7C	Reagrup a Parque Traballo "E" Mercado Ganado		1,90	1,90	0:05	22,80	17:35
	18	Parque Traballo Remonto "E" Mercado Ganado	31,00	88,35	119,35	0:20		
	7D	Saída Parque Traballo "E" Sarria						17:55
	8	Parque Traballo "E" a Treito 8		27,20	27,20	0:42	38,86	18:37
4ª Sección	TC 8	Treito 8 BARALLA	10,80			0:03		18:40
	9	Treito 8 a Treito 9		23,20	34,00	0:52	39,23	19:32
	TC 9	Treito 9 SARRIA	8,80			0:03		19:35
	10	Treito 9 a Treito 10		5,95	14,75	0:22	40,23	19:57
	TC 10	Treito 10 SAMOS	11,40			0:03		20:00
	10A	Treito 8 a Parque Pechado Final "RAMON FERREIRO"		44,64	56,04	1:10	48,03	21:10
TOTAL SÁBADO			83,40	268,42	351,82	12:30		

	Km. Treito	Km. Enlace	Km. Total	Tempo
TOTAL VENRES	21,40	74,22	95,62	2:48
TOTAL SÁBADO	83,40	268,42	351,82	12:30
TOTAL RALLYE	104,80	342,64	447,44	15:18

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

A maioría dos accesos a este treito parten dun mesmo punto, utilizando a estrada que une Outeiro de Rei con Castro Ribeiras de Lea (LU-115).

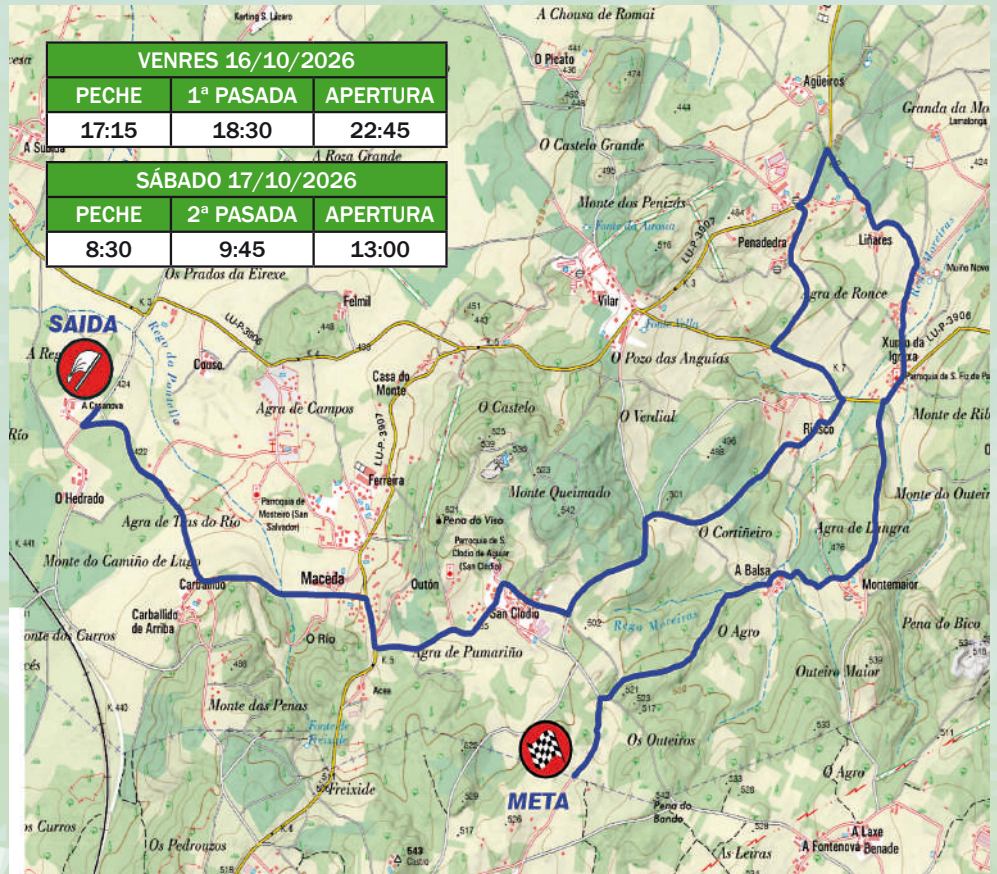
No fito quilométrico 2 atoparemos unha rotonda. Alí colleremos as indicacións de “Bonxe, Mosteiro”, percorrendo 3,5 km. A continuación, desviarémonos á esquerda seguindo as indicacións de “San Lourenzo, Karting”. Percorrendo 2,8 km chegaremos a un cruzamento múltiple.

Alí dispoñemos de dúas opcións para chegar ao treito:

1. Collemos á dereita e, sen desviarnos, 700 m máis adiante atoparemos o treito nun cruzamento espectacular.
2. Collemos á dereita e, a continuación, á esquerda en dirección a Arcos. Tras percorrer 1 km, atoparemos o treito.

Atoparemos outro acceso na estrada LU-113, que une a N-640 con Castro Ribeiras de Lea. Despois de aproximadamente 1 km en dirección a Castro, atoparemos unha estrada á esquerda (LU-P-1109, km 0). 1,750 km máis adiante e sen desviarnos, atoparemos un cruzamento de catro camiños (cartel do Concello de Outeiro de Rei). Seguindo de fronte, 1,800 km máis adiante, colleremos á esquerda seguindo as indicacións de “Penahedra, Vilar, Karting” e, sen desviarnos, chegaremos ao treito nun bonito cambio de estrada.

Desde o polígono do Ceao, en Lugo, dispoñemos doutros accesos. Concretamente, tomando a



última rotonda en dirección á A-6, a 500 m, tras pasar a estación de servizo Ceao, colleremos en dirección a “Pías”. Pasaremos a ponte en dirección a “Seivane” e, 200 m máis adiante, no STOP, colleremos á dereita seguindo as indicacións de “Seivane, Pías”. 600 m máis adiante colleremos un cruzamento á dereita, seguindo as indicacións de “Pías, Granxa Cortiña”, e desde este punto dispoñemos de dúas opcións:

1. Percorrendo 1 km sen desviarnos, daremos co treito.
2. Se uns metros máis adiante collemos á dereita, seguindo as indicacións de “Santa Eulalia de Mazoi”, e percorremos 2,4 km sen desviarnos da estrada principal, atoparemos un cruzamento no cal, collendo á esquerda, 800 m máis adiante teremos o treito.

Un último acceso: partindo da N-640, que une Lugo con Meira, e unha vez pasado o fito quilométrico 82, atoparemos unha pista á esquerda coas indicacións de “Silgueiros de Arriba”. Collendo esa pista e sen desviarnos, 4,6 km máis adiante, chegaremos ao treito.

REAGRUPAMIENTO DE COCHES

EN EL ÁREA 507

DESDE LAS 11:20 A 14:50

(CADA COCHE ESTARÁ PARADO ALLÍ UNA HORA)

HAMBURGUESAS

- ✓ Raciones
- ✓ Ensaladas
- ✓ Bocadillos
- ✓ Pizzas
- ✓ Sándwiches

PLATOS COMBINADOS

MENÚ DEL DÍA

18€

4 PRIMEROS A ELEGIR

4 SEGUNDOS A ELEGIR

INCLUYE (PAN, POSTRE, BEBIDA Y CAFÉ)

OUTEIRO DE REI

área servicio

507

A6 salida

Especial RALLY

SAN FROILÁN

CHURRASCO

A La Parrilla

Na N-VI teremos un primeiro acceso se nos desviamos na saída a Nadelá á dereita, pasamos Leite Puleva e a 200 metros xiraremos á esquerda entre casas a 200 m.

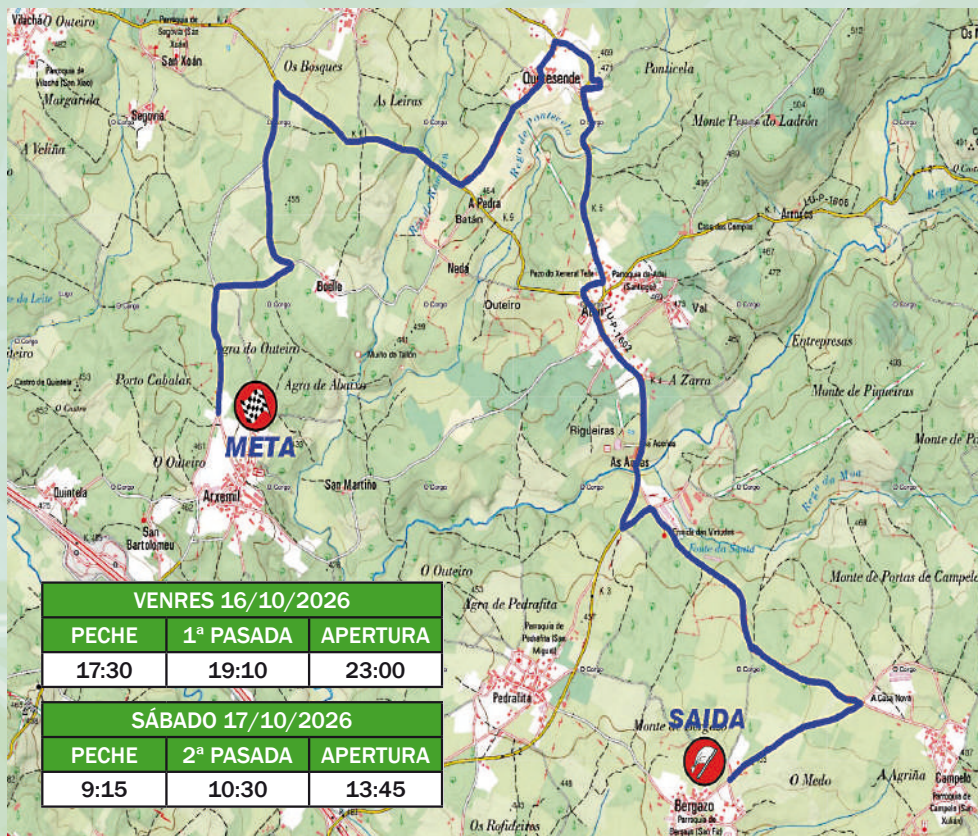
Esquerda por riba da autovía, á saída da ponte sempre de fronte, a 1,2 Km colleremos á esquerda dirección “O Castro”, “Carballido”, seguiremos de fronte a 3 km pasaremos Castro e no Stop colleremos á dereita dirección “Aday”, seguiremos de fronte a 800 m deixando Carballido, a 1,5 Km seguiremos de fronte deixando Marce, a 800 m. Deixaremos Segovia e a 900 metros teremos o treito

COORDENADAS GPS
42°59'11.1"N 7°26'36.4"W

Na N-VI, teremos un segundo e tomaremos na glorieta dirección Corgo, no Km 490,56, atoparémolos en Cabreiros, xiraremos á esquerda dirección Arxemil, Ponte de Galiñeiros, seguiremos 1,9 km sen desviarnos, Coller á dereita nun cruce indicación Arxemil , a 350m, na arboleda estreita entre casas xirar dereita, continuar 650 m e xirar esquerda en cruce en baixada, seguir durante 2,2 km sen desviarse estaremos no treito. chegaremos a aldea de Aday, onde atopamos o tramo, podendo ver varios cruces na Feira de Adai

COORDENADAS GPS
42°58'35.0"N 7°25'16.0"W

Na N-VI teremos un terceiro 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 3,4 km atopamos o treito coordenadas GPS 42°57'59.8"N 7°25'09.7"W

Outros accesos témolos pola estrada LU-530 que une Lugo e Fonsagrada.

- 1.- No km 13.44, Na isleta collemos un cruce á dereita que indica Paderne, seguimos durante 700 m en pobo xiramos dereita continuamos 2,70 km atopamos o treito COORDENADAS GPS 42°59'17.7"N 7°25'25.3"W.
- 2.- No km 14.80, entrando na poboacion de ARCOS Collemos a dereita sen indicacion, seguimos pola principal durante 4,4 Km, e no cruce collemos a dereita continuamos 600 metros chegaremos a aldea de Aday, onde atopamos o tramo, puidendo ver varios cruces na Feira de Adai COORDENADAS GPS 42°58'37.4"N 7°25'13.3"W

EXTINTORES



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



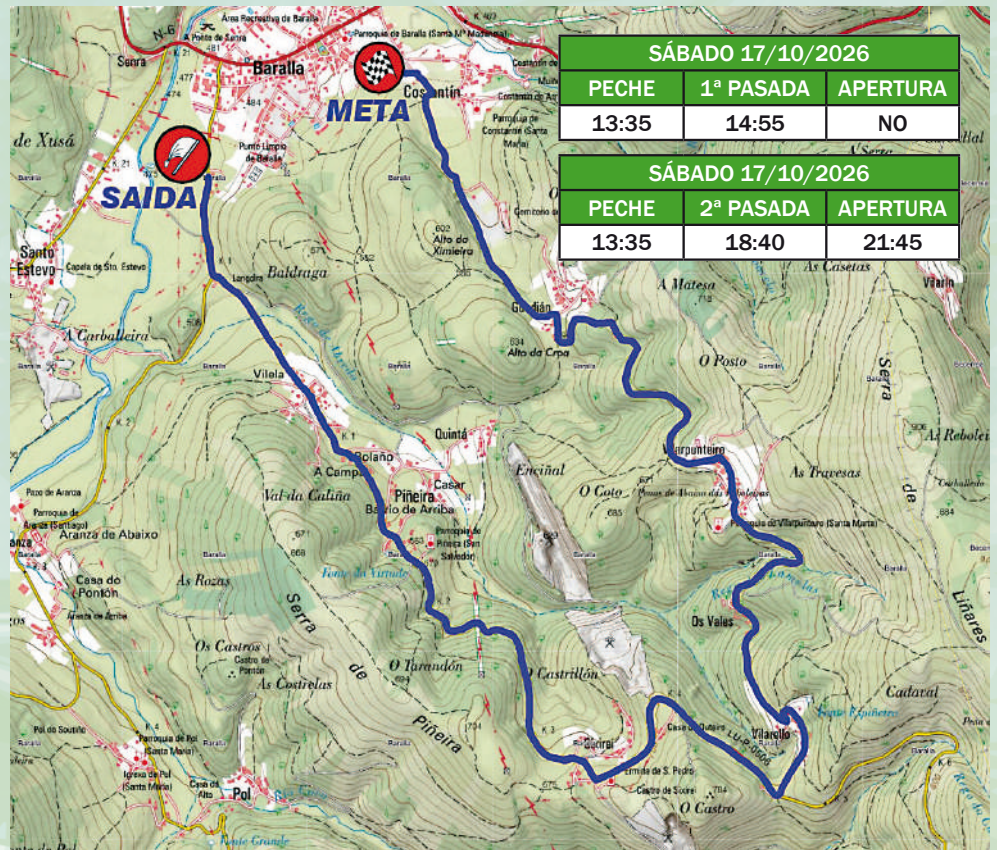
TC 5 & 8 | Baralla



optimik
PRO

Saíndo da autovía A-6 pola saída 469, seguindo as indicacións de “Baralla” e collendo a N-VI en dirección a Baralla, temos varias opcións de acceso ao treito:

1. N-VI, km 470,600: colleremos o cruzamento á dereita en dirección a Láncara pola LU-622. Despois de 1,20 km, nunha curva á dereita, colleremos o cruzamento á esquerda, sen indicacións. Seguiremos 1 km ata chegar á LU-P-0503, onde, no Ceda o Paso, xiraremos á esquerda. A 500 m atoparemos o treito.
Coordenadas GPS:
42°53'02.0"N 7°15'23.7"W
2. N-VI, km 470,800: no centro de Baralla, na Praza Maior, atópase o Control Stop.
3. N-VI, km 469,400: despois do centro de Baralla, colleremos o cruzamento á dereita seguindo as indicacións de “Gundían” e “Constantín”. A 350 m atoparemos o último cruzamento antes da meta do treito.
Coordenadas GPS:
42°53'33.8"N 7°14'41.2"W
4. N-VI, km 468,500: colleremos o cruzamento á dereita seguindo as indicacións de “Constantín”. A 550 m atoparemos o treito.
Coordenadas GPS:
42°53'30.4"N 7°14'36.6"W
5. N-VI, km 465,200: colleremos o cruzamento á dereita seguindo as indicacións de “Raposeira, Vilariño, Liñares”. Avanzaremos 3,6 km sen desviarnos e,



SÁBADO 17/10/2026		
PECHE	1ª PASADA	APERTURA
13:35	14:55	NO

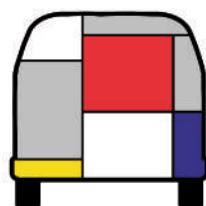
SÁBADO 17/10/2026		
PECHE	2ª PASADA	APERTURA
13:35	18:40	21:45

despois de pasar Liñares, colleremos o cruzamento á dereita, sen indicacións. Seguiremos 1,6 km e xiraremos á dereita pola LU-P-0506, que é a estrada central das tres que atoparemos nese cruzamento. Seguiremos sen desviarnos durante 2,2 km e atoparemos o treito.
Coordenadas GPS: 42°51'42.0"N 7°13'22.3"W

Se vimos desde Sarria pola LU-636, temos dúas opcións:

1. No km 18 colleremos o cruzamento á esquerda en dirección a Baralla, pola LU-P-0503. Seguiremos 12,4 km sen desviarnos da estrada principal e atoparemos o treito.
Coordenadas GPS: 42°53'02.0"N 7°15'23.7"W
2. No km 2 colleremos o cruzamento á esquerda en dirección a Xixirei, Lexo e Baralla, pola LU-P-0506. Seguiremos 4,4 km sen desviarnos da estrada principal e atoparemos o treito.
Coordenadas GPS: 42°51'42.0"N 7°13'22.3"W

**ALQUILER DE
FURGONETAS Y
TURISMOS**



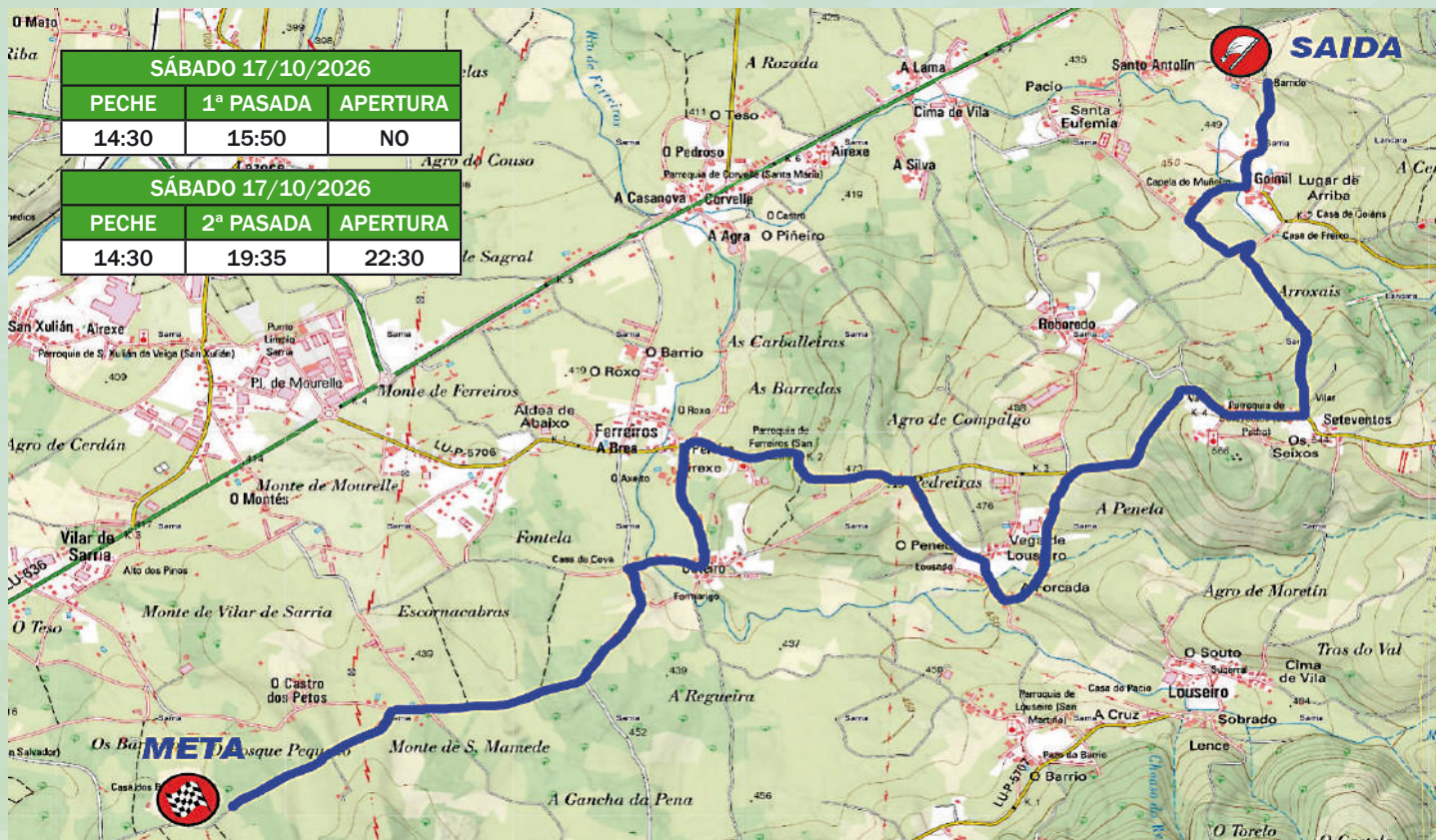
supervan[®]
alquiler flexible

**PARTICULARES
Y
PROFESIONALES**



Lugo Motor
Ctra. Coruña, 47 - Lugo

supervan.es



Saíndo de Sarria pola LU-636 dirección Becerreá temos varias opcións:

- No km 2,6 colleremos á dereita, seguindo as indicacións de "O Teso, Castro". Seguimos 1,7 km e atoparemos o treito.
Coordenadas GPS: 42°47'01.7"N 7°22'40.0"W
- No km 4, na rotonda, collemos á dereita dirección "Seteventos". Seguimos pola principal sen desviarnos durante 1,2 km e atoparemos o treito cronometrado.

Coordenadas GPS:
42°47'40.6"N 7°22'00.6"W

- No km 6,9 colleremos á dereita seguindo as indicacións de "Reboredo". Seguimos pola principal durante 1,4 km e, ao chegar a Reboredo, xiramos á dereita. Seguindo 700 m, atopamos o treito.
Coordenadas GPS:
42°47'37.8"N 7°20'42.8"W

Saíndo de Sarria pola LU-636 dirección Samos temos varias opcións:

- No km 14,3 colleremos á esquerda,

seguindo as indicacións de "Ferreiros, Castro dos Petos". Seguimos 1,4 km e atoparemos o treito.

Coordenadas GPS:
42°47'05.8"N 7°22'06.0"W

- No km 13,4, na rotonda, colleremos á esquerda seguindo as indicacións de "Louseiro", pola LU-P-5707. Seguimos 1,3 km, xiramos no cruzamento á esquerda e continuamos pola principal durante 900 m sen desviarnos. Atoparemos o treito.
Coordenadas GPS:
42°47'17.7"N 7°20'53.2"W



TALLERES
RIAS BAIXAS
SARRIA

SERVICIO DE GRÚA

Estrada de Monforte • 27600 • Sarria

AGENTE:



RENAULT



Na LU-633, desde Sarria en dirección a Samos, temos varias opcións de acceso ao treito:

- No km 43,21 colleremos á esquerda, seguindo as indicacións de “Reiriz” e “Viega”. Seguimos 900 m ata o lavadoiro e continuamos pola principal á esquerda. A 1 km pasamos por unha ponte estreita sobre o río Sarria. Continuamos 300 m, xiramos á dereita en subida e, a 1 km, atoparemos o treito.
Coordenadas GPS:
42°45'07.8"N 7°20'36.6"W
- No km 41,22 colleremos á esquerda, seguindo as indicacións de “Vilachá”, “Gorolfe” e “Gontán”. Seguimos pola principal sen desviarnos durante 1,9 km en dirección a Gontán e atoparemos o treito cronometrado.
Coordenadas GPS:
42°44'24.7"N 7°21'00.8"W
- No km 39,55 colleremos á esquerda, seguindo as indicacións de “Pascais” e “Manxar”. Seguimos 800 m sen desviarnos ata chegar a un cruzamento despois dunhas casas. Alí temos dúas opcións:
 - Xirar á esquerda e seguir 700 m. Atoparemos o treito.
Coordenadas GPS:
42°44'09.8"N 7°20'41.9"W
 - Seguir de fronte durante 1 km. Atoparemos o treito.
Coordenadas GPS:
42°44'08.9"N 7°20'15.8"W



Na LU-P-5602, desde Sarria en dirección a Samos, temos varias opcións de acceso ao treito:

- No km 13,39, na rotonda, temos dúas opcións:

- Coller á dereita, por un camiño estreito, en dirección a “Perros”. Seguimos sen desviarnos durante 3,1 km, onde xiraremos á esquerda en subida. Continuamos durante 1 km e chegaremos ao treito.
Coordenadas GPS: 42°45'07.8"N 7°20'36.6"W
- Seguir de fronte pola LU-P-5602 durante 11,5 km sen desviarnos. Atoparemos o treito. Coordenadas GPS: 42°44'37.0"N 7°19'32.7"W

RACIONES

PLATOS COMBINADOS

Yaldara
GANDARAS

RALLY DEL SAN FROILÁN

VERIFICACIONES ADMINISTRATIVAS

17 DE OCTUBRE | DE 9:00 A 14:00 H

TELÉFONO RESERVAS 655 17 74 60

HAMBURGUESAS

PIZZAS



Recomendacións ao Público

No transcurso da competición:



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

PROHIBIDO PÚBLICO

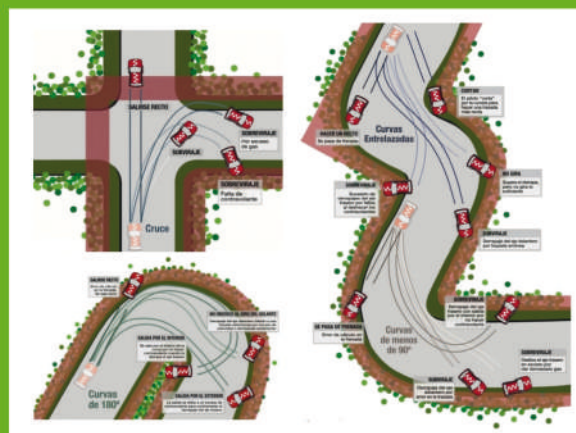


¿QUÉ PODE PASAR?

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 SEMPRES 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 rallye 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, xaleir 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

FANÁTICOS DE LA PROTEÍNA,
OPTIMILK PRO ES LA SOLUCIÓN

SIN LACTOSA, SIN GLUTEN,
0% AZÚCAR AÑADIDO Y 0% MATERIA GRASA

optimilk.es

