

## ENTRENAMIENTO GALLECIA RAID – ARZUA

06/06/2026

### PRESENTACIÓN

Gallaecia Raid organiza una nueva actividad de entrenamiento dentro de su calendario anual para el próximo 6 de junio. En esta ocasión se tratará de un entrenamiento en mountain bike o gravel, en una jornada orientada al entrenamiento físico, rodaje en bicicleta y trabajo de seguimiento de ruta (lectura de mapa en GPS o reloj).

De forma individual o progresando acompañado en grupeta se realizará el entrenamiento que consistirá en ser capaz de completar la ruta escogida y una vez finalizada la misma trasladar la lectura a un mapa y reconocer recorrido y puntos estratégicos de interés que cada ruta tiene asignados.

Se han preparado tres recorridos para adecuarlos a distintos niveles físicos, todos ellos sin ningún tipo de exigencia técnica. La actividad esta dirigida a todos aquellos que quieran rodar en una tirada mas o menos larga según su estado físico y, sobre todo, con el aliciente de disfrutar de una jornada en equipo, de un entrenamiento de orientación sin brújula durante el que podremos disfrutando de un viaje especial en un entorno increíble.

La finalidad del entrenamiento es potenciar el entrenamiento de rodaje para poner en valor la preparación física. Tanto si eres de los que compites sin encontrar tiempo para un entreno de rodaje a lo largo de la semana, como si lo tuyo es la rutina del entrenamiento en solitario. Esta jornada de juntanza (social ride) hará que los km sean más llevaderos encima de la bicicleta, compartiéndolos en grupo o si lo haces en solitario, para comentar al finalizar las sensaciones del rodaje.

Un entrenamiento físico que vendrá muy bien para el Campeonato de España de MTBO de septiembre y del que pretendemos saquéis provecho para los futuros entrenamientos de fondo que debéis repetir para afrontar esa preparación.



# GALLAECIA RAID

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrolla sobre tres recorridos con tres distancias, cada una con track correspondiente:

### **Distancia Corta: 37´2 kms y 750 metros positivos**

Recorrido se desenvolverá principalmente por carretera y pistas anchas con una visita a lugar pintoresco y de tecnicidad baja. Durante el recorrido os podéis encontrar con puntos de agua e incluso un bar en el que hacer una parada técnica antes de continuar la ruta.

### **Distancia Media: 48´2 kms y 1000 metros positivos.**

Recorrido se desenvolverá principalmente por carretera y pistas anchas con una visita a un lugar pintoresco, de tecnicidad baja y **con un viaje especial**.

Durante el recorrido os podéis encontrar con puntos de agua y dos bares en el camino. Escoger donde realizar la parada dependerá del tiempo final que queráis dedicar, recordar que en esta ocasión lo importante no es el tiempo empleado, sino completarlo y finalizarlo en buena compañía.

### **Distancia Larga: 61´3 kms y 1200 metros positivos.**

Recorrido se desenvolverá buscando principalmente caminos, por eso tendrá más cambios de direcciones y vueltas buscando la ruta más adecuada y algunas carreteras secundarias.

También con visita a un lugar pintoresco, de tecnicidad baja y **con un viaje especial**.

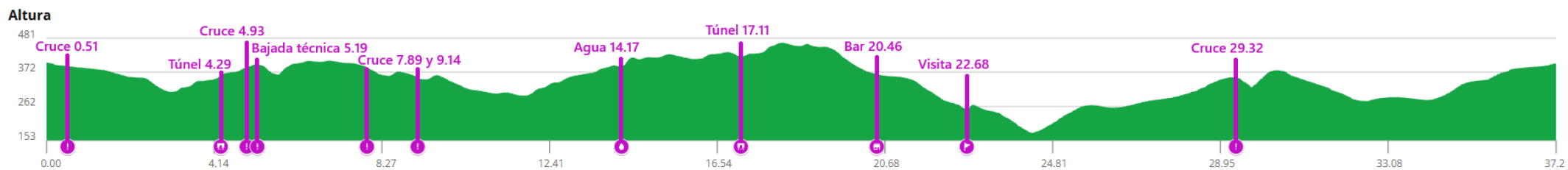
Igual que en los anteriores, se garantiza pasar por puntos de agua y algún bar de la zona.

Cada participante debe tener en cuenta su nivel físico para elegir la ruta que mejor se adapte, pero en cualquiera de las tres las ruta será muy muy ciclables, muy rápidas y de fácil rodaje.

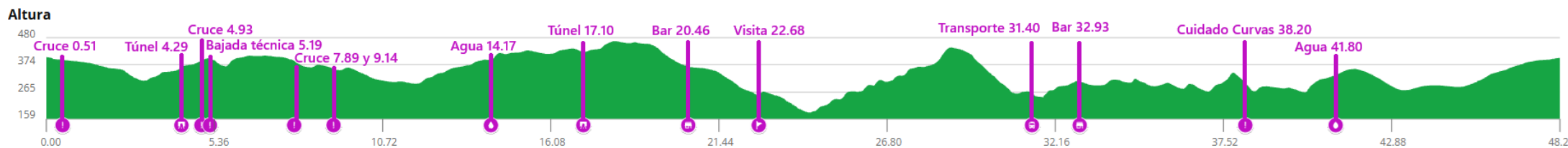
Habrá que tener especial precauci3n en la circulaci3n por el posible tr fico ya que no se corta la circulaci3n en ning3n punto ni habrá vigilancia para controlar tr fico. Se circular  siempre por la derecha y atenci3n en los cruces y posibles tractores que nos podremos encontrar en el recorrido.

## RUTOMETRO Y PERFILES DE LAS ACTIVIDADES

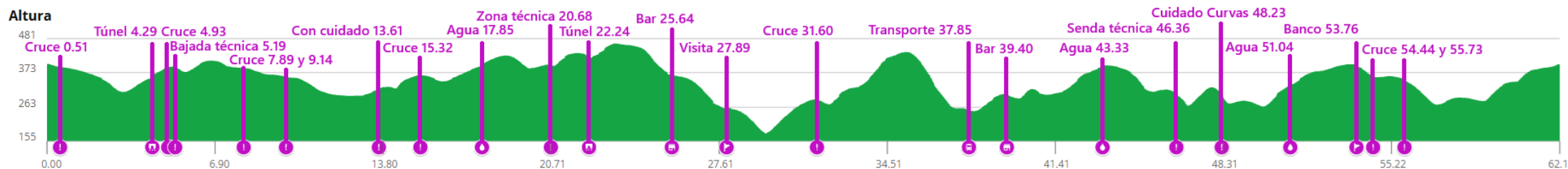
### Perfil y ruto metro de la distancia corta



### Perfil y ruto metro de la distancia media



## Perfil y ruto metro de la distancia larga



## ENLACE A LOS TRACK DE LOS RECORRIDOS

[Actividad Garmin Distancia Corta](#)

[Actividad Garmin Distancia Media](#)

[Actividad Garmin Distancia Larga](#)

[Ruta Corta Descargable en Wikiloc](#)

[Ruta Media Descargable en Wikiloc](#)

[Ruta Larga Descargable en Wikiloc](#)

### Gallaecia Raid

Praza da Ría, 2-3ª Fonteculler  
15174 Culleredo (A Coruña)  
secretaría@gallaeciaraid.org

## PUNTOS DE INTERES DURANTE EL RECORRIDO

La visita al lugar pintoresco se realizará a pie en un corto recorrido hasta el lugar, dejando las bicis en un lugar vigilado. Es opcional, quien no continuará con su recorrido hasta finalización del mismo. Se podrá realizar con el calzado de bicicleta, no es necesario zapatillas de trekking.

La actividad es individual, aunque se podrá realizar en grupo o progresar con algún otro participante, pero en ningún momento se realizará reagrupamientos. De inicio a final, sin tener en cuenta las paradas en lugares de interés marcados, la ruta es continuada a elección del ritmo y tiempo de cada participante.

La visita si tiene un tiempo estimado en horario comprendido de **10:15 a 11:45** para poder vigilar las bicicletas, más allá de este tiempo será responsabilidad de cada corredor realizar la parada o no.

El viaje especial será un viaje seguro, en otro medio de transporte en el podéis llevar vuestras bicicletas y esté si será de obligado paso para continuar con la ruta.

## INSCRIPCIÓN

Cumplimentar el siguiente formulario de inscripción:

<https://form.jotform.com/261271119359357>

## PUNTO DE ENCUENTRO Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Ubicación: Recinto Ferial “Terras do queixo”

<https://maps.app.goo.gl/7LcgCNFca23yN2xN9>



# GALLAECIA RAID

## HORARIOS

09:30 - Briefing y dudas de los participantes

09:45 - Salida distancia larga **(por confirmar en siguientes boletines en función del número de inscritos).**

10:00 - Salida distancia media y corta distancia **(por confirmar en siguientes boletines en función del número de inscritos).**

10:15 - En el lugar de la visita al lugar pintoresco habrá personal para vigilar las bicicletas de los participantes.

11:45 - En el lugar de la visita al lugar pintoresco se marcha el personal que vigilara las bicicletas.

14:30 – Finalización del entrenamiento.

### Gallaecia Raid

Praza da Ría, 2-3ºA Fonteculler  
15174 Culleredo (A Coruña)  
secretaría@gallaeciaraid.org

