

I MARCHA CICLODEPORTIVA GRAN FONDO

COSTA TROPICAL

10 de septiembre de 2022

LA RÁBITA (ALBUÑOL) - ALBONDÓN

PRESENTACIÓN DE LICENCIAS Y RECOGIDA DORSALES: De 07:00 a 08:00 horas – en Paseo Marítimo (Carpa de los Jueces)














LLAMADA: 08:15















SALIDA: 08:30 - en Paseo Marítimo de La Rabita.













META: Frente a Hotel parte alta de Albondón.


















MEDIAS HORARIAS PROBABLES / Moyene horaire: 18, 25 y 30 km/h










ITINERARIO Y LOCALIDADES DE PASO

ALTITUD		KILÓMETROS			MEDIA HORARIA		
		PARCIAL	TOTAL	FALTAN	18	25	30
6	LA RABITA	0,0	0,0	173,0	08:30	08:30	08:30
6	SALIDA – Paseo Marítimo , dirección Albuñol por Explanada del Mar y Plaza El Mercado.	0,0	0,0	173,0	08:30	08:30	08:30
10	Cruce - se sigue recto por Calle Los Carros.	0,1	0,1	172,9	08:30	08:30	08:30
14	 Cruce giro a la derecha - se sigue por Calle Carretera y Calle La Fuente dirección salida población.	0,2	0,3	172,7	08:31	08:31	08:31
14	 ¡PRECAUCIÓN! - ISLETA CENTRAL	0,1	0,4	172,6	08:31	08:31	08:31
18	 Rotonda - giro a la izquierda - se sigue dirección Albuñol por Camino de Servicio Rambla de Albuñol.	0,1	0,5	172,5	08:32	08:31	08:31
53	Cruce - se sigue recto.	0,9	1,4	171,6	08:35	08:33	08:33
54	 Cruce con N-340a - giro a la derecha - se sigue dirección Albuñol por N-340a.	0,1	1,5	171,5	08:35	08:34	08:33
45	 Rotonda - giro a la derecha - se sigue dirección Albuñol.	0,4	1,9	171,1	08:36	08:35	08:34
39	 Rotonda - giro a la derecha - se sigue dirección Albuñol por A-345.	0,2	2,1	170,9	08:37	08:35	08:34
80	E. S. San Patricio - se sigue recto.	1,4	3,5	169,5	08:42	08:38	08:37
140	 Rotonda La Tejera - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección Albuñol.	1,8	5,3	167,7	08:48	08:43	08:41
149	Cruce El Cercado - se sigue recto.	0,3	5,6	167,4	08:49	08:43	08:41
195	ALBUÑOL	1,2	6,8	166,2	08:53	08:46	08:44
206	 Rotonda - giro a la derecha - se sigue dirección centro población por Carretera de Almería.	0,3	7,1	165,9	08:54	08:47	08:44
220	 Cruce El Cañuelo - se sigue recto por Carretera de Almería - ¡PRECAUCIÓN! - ISLETA CENTRAL.	0,2	7,3	165,7	08:54	08:48	08:45
225	 Rotonda - giro a la izquierda - se sigue por Calle 28 de Febrero.	0,2	7,5	165,5	08:55	08:48	08:45
235	INICIO TRAMO LIBRE - Frente Jefatura de la Policía Local.	0,2	7,7	165,3	08:56	08:48	08:45
245	Cruce Carretera El Visillo - se sigue recto dirección Albondón.	0,2	7,9	165,1	08:56	08:49	08:46
260	Cruce Area Recreativa - se sigue recto.	0,5	8,4	164,6	08:58	08:50	08:47
270	Cruce Barriada San Patricio - se sigue recto.	0,4	8,8	164,2	08:59	08:51	08:48
290	Cruce de camino - se sigue recto.	0,3	9,1	163,9	09:00	08:52	08:48
295	 Rotonda Albondón - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección Órgiva por A-4131.	0,2	9,3	163,7	09:01	08:52	08:49
300	 Comienza Puerto - ¡PRECAUCIÓN! - CALZADA ESTRECHA.	0,1	9,4	163,6	09:01	08:53	08:49
350	Cruce Cantera - se sigue recto.	1,4	10,8	162,2	09:06	08:56	08:52
370	 ¡PRECAUCIÓN! - ESTRECHAMIENTO EN PUENTE.	0,7	11,5	161,5	09:08	08:58	08:53
850	Cruce de Sorvilán (GR-6203) - se sigue recto.	8,8	20,3	152,7	09:38	09:19	09:11
870	Cruce de camino - se sigue recto.	0,5	20,8	152,2	09:39	09:20	09:12
1000	Cruce de Polopos (GR-6204) - se sigue recto dirección Órgiva por A-4131	4,2	25,0	148,0	09:53	09:30	09:20

ALTITUD		KILÓMETROS			MEDIA HORARIA		
		PARCIAL	TOTAL	FALTAN	18	25	30
1207	PREMIO MONTAÑA - Alto de Haza del Lino - 1ª categoría.	2,5	27,5	145,5	10:02	09:36	09:25
1207	 AVITUALLAMIENTO 1 - Cruce de Haza del Lino (GR-5204).	0,0	27,5	145,5	10:02	09:36	09:25
1207	Se sigue recto dirección Órgiva por A-4134.	0,0	27,5	145,5	10:02	09:36	09:25
1200	Cruce de camino - se sigue recto.	3,3	30,8	142,2	10:13	09:44	09:32
1115	Cruce de Rubite (GR-5206) - se sigue recto.	1,7	32,5	140,5	10:18	09:48	09:35
1052	Cruce de Alcazar (GR-5205) - se sigue recto.	2,2	34,7	138,3	10:26	09:53	09:39
1125	Cruce de Lujar - se sigue recto.	1,5	36,2	136,8	10:31	09:57	09:42
915	Cruce Barriada - se sigue recto.	2,9	39,1	133,9	10:40	10:04	09:48
630	 Cruce con A-348 - giro a la izquierda dirección Órgiva por A-348.	5,1	44,2	128,8	10:57	10:16	09:58
460	Cruce Centro de Defensa Forestal - se sigue recto.	2,1	46,3	126,7	11:04	10:21	10:03
408	Cruce Tablones - se sigue recto.	1,2	47,5	125,5	11:08	10:24	10:05
350	Cruce Órgiva (A-348) - se sigue recto dirección Vélez de Benaudalla por A-346.	0,8	48,3	124,7	11:11	10:26	10:07
350	 ¡PRECAUCIÓN! - TÚNEL SIN ILUMINAR	0,1	48,4	124,6	11:11	10:26	10:07
400	Cruce de camino - se sigue recto.	7,0	55,4	117,6	11:35	10:43	10:21
330	Cruce de camino - se sigue recto.	1,1	56,5	116,5	11:38	10:46	10:23
285	 Rotonda acceso enlace 175 Autovía A-44 - se toma por la derecha - se sigue recto dirección Vélez de Benaudalla por A-346.	2,2	58,7	114,3	11:46	10:51	10:27
270	Cruce Presa de Rules - se sigue recto.	0,3	59,0	114,0	11:47	10:52	10:28
246	Cruce de carretera - se sigue recto.	0,4	59,4	113,6	11:48	10:53	10:29
185	 Cruce norte Vélez de Benaudalla (A-4133) - giro a la izquierda dirección Vélez de Benaudalla por A-4133.	0,9	60,3	112,7	11:51	10:55	10:31
185	 ¡PRECAUCIÓN! - TRAMO CON RESALTOS EN CALZADA.	0,1	60,4	112,6	11:51	10:55	10:31
190	VÉLEZ DE BENAUDALLA	1,4	61,8	111,2	11:56	10:58	10:34
194	Cruce con Paseo del Nacimiento - se sigue reco por Calle Mariana Pineda.	0,2	62,0	111,0	11:57	10:59	10:34
197	Cruce Las Torcas - se sigue recto por Calle Mariana Pineda	0,2	62,2	110,8	11:57	10:59	10:34
190	 AVITUALLAMIENTO 2 - Rotonda Policía Local.	0,5	62,7	110,3	11:59	11:00	10:35
190	Se sigue recto por Calle Federico García Lorca.	0,0	62,7	110,3	11:59	11:00	10:35
187	 Rotonda Plaza de la Libertad - giro a la derecha dirección Motril por Pista a Vélez de Benaudalla.	0,2	62,9	110,1	12:00	11:01	10:36
140	 Cruce con N-323 - giro a la izquierda dirección Motril por N-323.	0,7	63,6	109,4	12:02	11:03	10:37
137	Cruce Cooperativa La Palma - se sigue recto dirección Motril.	0,9	64,5	108,5	12:05	11:05	10:39
130	 Rotonda Estación de Servicio y Restaurante El Surtidor - se sigue recto dirección Motril - ¡PRECAUCIÓN! - ISLETAS CENTRALES.	1,1	65,6	107,4	12:09	11:07	10:41
100	Cruce Los Guajares (GR-3204) - se sigue recto dirección Motril por N-323.	1,0	66,6	106,4	12:12	11:10	10:43
80	Cruce Estación de Servicio Valcarce - se sigue recto.	4,6	71,2	101,8	12:27	11:21	10:52
77	Cruce enlace 325 Autovía A-44 (sentido Granada) - se sigue recto dirección Motril.	0,3	71,5	101,5	12:28	11:22	10:53
65	 Rotonda enlace 325 Autovía A-44 - se toma por la derecha - se sigue recto dirección Motril por N-323.	1,4	72,9	100,1	12:33	11:25	10:56
50	 Rotonda Lobres - giro a la derecha dirección Molvizar por GR-5300.	2,0	73,5	99,5	12:35	11:26	10:57
48	Cruce de caminos - se sigue recto.	0,4	73,9	99,1	12:36	11:27	10:58
60	 Rotonda Lobres - se toma por la izquierda - se sigue recto dirección Molvizar por GR-5300.	0,5	74,4	98,6	12:38	11:29	10:59
90	 Rotonda acceso enlace 322 Autovía A-7 - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección Molvizar.	0,8	75,2	97,8	12:41	11:30	11:00
119	Cruce Merendero La Tahiba (Punto Limpio) - se sigue recto.	0,7	75,9	97,1	12:43	11:32	11:02
118	Cruce Restaurante La Cumbre - se sigue recto.	0,5	76,4	96,6	12:45	11:33	11:03
132	Cruce Area Recreativa - se sigue recto.	0,8	77,2	95,8	12:47	11:35	11:04
172	Cruce de caminos - se sigue recto.	0,6	77,8	95,2	12:49	11:37	11:06

ALTITUD		KILÓMETROS			MEDIA HORARIA		
		PARCIAL	TOTAL	FALTAN	18	25	30
185	Cruce Molvizar por Avenida Motril - se sigue recto dirección Itrabo por GR-5300.	0,2	78,0	95,0	12:50	11:37	11:06
210	Cruce Molvizar por Calle Peñuelas Bajas - se sigue recto dirección Itrabo por GR-5300.	0,9	78,9	94,1	12:53	11:39	11:08
220	Cruce Molvizar por Avenida de Itrabo - se sigue recto dirección Itrabo.	0,3	79,2	93,8	12:54	11:40	11:08
360	 ITRABO - ¡PRECAUCIÓN! - RESALTOS EN CALZADA AL PASO POR POBLACIÓN.	3,7	82,9	90,1	13:06	11:49	11:16
367	 Rotonda con Avenida de Salobreña - se toma por la izquierda - giro a la izquierda dirección Jete por Avenida de Jete (GR-5300).	0,3	83,2	89,8	13:07	11:50	11:16
420	Cruce con Calle Miguel Hernandez - se sigue recto dirección Jete por GR-5300.	0,7	83,9	89,1	13:10	11:51	11:18
250	Cruce de camino - se sigue recto.	4,1	88,0	85,0	13:23	12:01	11:26
175	 Cruce de Molvizar - giro a la izquierda dirección Jete por A-4050.	0,8	88,8	84,2	13:26	12:03	11:28
165	Cruce Cooperativa Agrojete - se sigue recto.	0,3	89,1	83,9	13:27	12:04	11:28
137	JETE.	0,6	89,7	83,3	13:29	12:05	11:29
128	Cruce de camino - se sigue recto.	0,3	90,0	83,0	13:30	12:06	11:30
93	Cruce Cueva Ermita Virgen del Agua - se sigue recto.	1,9	91,9	81,1	13:36	12:11	11:34
84	Cruce de camino - se sigue recto.	0,5	92,4	80,6	13:38	12:12	11:35
75	ALMUÑECAR	1,0	93,4	79,6	13:41	12:14	11:37
50	Cruce Tanatorio - se sigue recto dirección centro población por	3,4	96,8	76,2	13:53	12:22	11:44
48	Cruce Plaza - se sigue recto.	0,6	97,4	75,6	13:55	12:24	11:45
38	Cruce de camino - se sigue recto.	0,3	97,7	75,3	13:56	12:24	11:45
22	 Rotonda - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección centro población.	0,4	98,1	74,9	13:57	12:25	11:46
21	 Rotonda Termas Romanas - se toma por la derecha - giro a la izquierda dirección centro población.	0,1	98,2	74,8	13:57	12:26	11:46
19	 Rotonda Plaza de la Carrera - se toma por la derecha - giro a la izquierda por Calle Carrera de la Concepción.	0,2	98,4	74,6	13:58	12:26	11:47
18	 Cruce - giro a la izquierda - se sigue por Avenida Fenicia.	0,1	98,5	74,5	13:58	12:26	11:47
18	Cruce con Avenida Juan Carlos I - se sigue recto por Avenida Fenicia.	0,0	98,5	74,5	13:58	12:26	11:47
16	 AVITUALLAMIENTO 3 - Aparcamientos Mercado.	0,1	98,6	74,4	13:59	12:27	11:47
16	 Cruce en semi-rotonda Parque Bomberos - giro a la derecha dirección Salobreña por N-340.	0,0	98,6	74,4	13:59	12:27	11:47
15	Cruce Estación de Servicio - se sigue recto.	0,1	98,7	74,3	13:59	12:27	11:47
22	Cruce con semi-rotondas - se sigue recto dirección Salobreña por N-340.	0,6	99,3	88,9	14:01	12:28	11:49
40	 Rotonda Urbanizaciones - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección Salobreña por N-340.	0,3	99,6	73,4	14:02	12:29	11:49
77	Cruce Urbanización Los Pinos - se sigue recto.	0,2	99,8	73,2	14:03	12:30	11:50
77	Cruce Poligono Industrial Taramay - se sigue recto.	0,4	100,2	72,8	14:04	12:30	11:50
58	Cruce de Velilla - se sigue recto	0,7	100,9	72,1	14:06	12:32	11:52
58	 Túnel de Taramay - 100 metros iluminado.	0,0	100,9	72,1	14:06	12:32	11:52
39	Cruce de Velilla - se sigue recto	0,4	101,3	71,7	14:08	12:33	11:53
64	Cruce con Calle Rambla Caballero - se sigue recto.	0,5	101,8	71,2	14:09	12:34	11:54
72	Cruce de camino - se sigue recto.	1,0	102,8	70,2	14:13	12:37	11:56
75	 Rotonda Cooperativa Hercofrut - se toma por la derecha - se sigue recto dirección Salobreña por N-340.	0,2	103,0	70,0	14:13	12:37	11:56
110	Cruce urbanizaciones - se sigue recto.	0,9	103,9	69,1	14:16	12:39	11:58
125	Cruce Urbanización Alfa Mar - se sigue recto.	2,1	106,0	67,0	14:23	12:44	12:02
95	Cruce Hotel Salobreña - se sigue recto.	1,5	107,5	65,5	14:28	12:48	12:05
97	Cruce Urbanización Costa Aguilera - se sigue recto.	0,5	108,0	65,0	14:30	12:49	12:06
45	Cruce La Caleta - se sigue recto.	1,4	109,4	63,6	14:35	12:53	12:09

ALTITUD		KILÓMETROS			MEDIA HORARIA		
		PARCIAL	TOTAL	FALTAN	18	25	30
57	Cruce enlace Salobreña - se sigue recto dirección Motril por N-340.	0,6	110,0	63,0	14:37	12:54	12:10
27	Cruce Estación de Servicio BP Salobreña - se sigue recto.	0,9	110,9	62,1	14:40	12:56	12:12
27	Cruce enlace Salobreña (Estación Autobuses) - se sigue recto dirección Motril.	0,8	111,7	61,3	14:42	12:58	12:13
32	Cruce enlace GR-14/Puerto Motril - se sigue recto dirección Torrenueva por N-340.	1,3	113,0	60,0	14:47	13:01	12:16
13	Cruce de caminos - se sigue recto.	1,2	114,2	58,8	14:51	13:04	12:18
14	Cruce acceso a Motril - se sigue recto dirección Torrenueva por N-340.	0,8	115,0	58,0	14:53	13:06	12:20
19	 Rotonda enlace GR-16 - se toma por la derecha - se sigue recto dirección Torrenueva por N-340.	1,2	116,2	56,8	14:57	13:09	12:22
9	 Rotonda enlace acceso a Motril - se sigue recto.	2,2	118,4	54,6	15:05	13:14	12:27
12	 Rotonda enlace GR-16 - se toma por la derecha - se sigue recto dirección Torrenueva por N-340.	0,4	118,8	54,2	15:06	13:15	12:28
10	TORRENUEVA.	2,5	121,3	51,7	15:14	13:21	12:33
8	 Cruce Plaza Torre del Vigia - se sigue recto dirección Carchuna por N-340.	0,1	121,4	51,6	15:15	13:21	12:33
10	 AVITUALLAMIENTO 4 - Frente Mercado de Abastos y Plaza.	0,4	121,8	51,2	15:16	13:22	12:34
12	 Rotonda salida población - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección Carchuna por N-340.	1,0	122,8	50,2	15:19	13:25	12:36
30	 Túnel de Sacratif - iluminado.	1,4	124,2	48,8	15:24	13:28	12:38
5	 Rotonda acceso a playas - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección Calahonda por N-340.	1,2	125,4	47,6	15:28	13:31	12:41
7	CARCHUNA.	0,6	126,0	47,0	15:30	13:32	12:42
6	 Rotonda Parque Adelfa - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección Calahonda por N-340.	0,5	126,5	46,5	15:32	13:34	12:43
8	 Rotonda acceso enlace Autovía A-7 - se toma por ambos lados - se sigue recto.	0,5	127,0	46,0	15:33	13:35	12:44
11	Cruce Calahonda - se sigue recto.	0,5	127,5	45,5	15:35	13:36	12:45
8	CALAHONDA.	1,0	128,5	44,5	15:38	13:38	12:47
10	Cruce de Calahonda - se sigue recto.	0,4	128,9	44,1	15:40	13:39	12:48
12	Cruce de Calahonda - se sigue recto.	0,1	129,0	44,0	15:40	13:40	12:48
40	Cruce Playa de la Rijana - se sigue recto.	3,0	132,0	41,0	15:50	13:47	12:54
120	 Túnel de la Rijana - iluminado.	1,0	133,0	40,0	15:53	13:49	12:56
50	 Cruce - salida a la derecha dirección Castell de Ferro por GR-5209.	0,8	133,8	39,2	15:56	13:51	12:58
20	 Cruce - giro a la derecha dirección Castell de Ferro por GR-5209.	0,2	134,0	39,0	15:57	13:52	12:58
20	CASTELL DE FERRO.	0,0	134,0	39,0	15:57	13:52	12:58
19	 Rotonda con GR-5206 - se toma por la derecha - se sigue recto dirección Castillo de Baños por N-340a.	3,5	137,5	35,5	16:08	14:00	13:05
15	EL LANCE.	4,5	142,0	31,0	16:23	14:11	13:14
13	 Túnel de El Lance - 56 metros sin iluminar - ¡PRECAUCIÓN! - TRAMO CON ESTRECHAMIENTO DE CALZADA.	0,3	142,3	30,7	16:24	14:12	13:15
20	Cruce Caserones - se sigue recto dirección Castillo de Baños.	0,5	142,8	30,2	16:26	14:13	13:16
30	Cruce de camino - se sigue recto.	0,2	143,0	30,0	16:27	14:13	13:16
30	 Rotonda enlace N-340 Castillo de Baños - se sigue recto por segunda salida para incorporación a N-340.	0,1	143,1	29,9	16:27	14:13	13:16
15	Cruce Castillo de Baños - se sigue recto dirección La Rábida por N-340.	0,7	143,8	29,2	16:29	14:15	13:18
17	 Túnel de La Mamola - iluminado.	1,0	144,8	28,2	16:33	14:18	13:20
15	LA MAMOLA.	0,2	145,0	28,0	16:33	14:18	13:20
14	Cruce de camino - se sigue recto.	1,0	146,0	27,0	16:37	14:20	13:22
15	LOS YESOS.	0,7	146,7	26,3	16:39	14:22	13:23
22	MELICENA	2,8	149,5	23,5	16:48	14:29	13:29
22	Cruce de Melicena - se sigue recto dirección La Rábida por N-340.	0,1	149,6	23,4	16:49	14:29	13:29

ALTITUD		KILÓMETROS			MEDIA HORARIA		
		PARCIAL	TOTAL	FALTAN	18	25	30
89	Cruce de La Rábita - se sigue recto.	5,4	155,0	18,0	17:07	14:42	13:40
70	Cruce de La Rábita - se sigue recto.	0,5	155,5	17,5	17:08	14:43	13:41
43	 Rotonda enlace Autovía A-7 - giro a la derecha - se sigue dirección Albuñol.	0,7	156,2	16,8	17:11	14:45	13:42
37	 Rotonda - giro a la derecha - se sigue dirección Albuñol por A-345.	0,5	156,7	16,3	17:12	14:46	13:43
76	Estación de Servicio San Patricio - se sigue recto	1,2	157,9	15,1	17:16	14:49	13:46
120	Cruce de camino - se sigue recto.	0,9	158,8	14,2	17:19	14:51	13:48
138	 Rotonda La Tejera - se toma por ambos lados - se sigue recto dirección Albuñol.	0,9	159,7	13,3	17:22	14:53	13:49
150	Cruce El Cercado - se sigue recto.	0,3	160,0	13,0	17:23	14:54	13:50
190	 Cruce Semillero - se sigue recto.	0,7	160,7	12,3	17:26	14:56	13:51
196	ALBUÑOL.	0,8	161,5	11,5	17:28	14:58	13:53
206	 Rotonda - giro a la derecha - se sigue dirección centro población por Carretera de Almería.	0,1	161,6	11,4	17:29	14:58	13:53
215	 Cruce El Cañuelo - se sigue recto por Carretera de Almería - ¡PRECAUCIÓN! - ISLETA CENTRAL.	0,3	161,9	11,1	17:30	14:59	13:54
225	 Rotonda - giro a la izquierda - se sigue por Calle 28 de Febrero.	0,1	162,0	11,0	17:30	14:59	13:54
140	 AVITUALLAMIENTO 6 - Frente Jefatura Policía Local.	0,0	162,0	11,0	17:30	14:59	13:54
245	Cruce Carretera El Visillo - se sigue recto dirección Albondón.	0,2	162,2	10,8	17:31	14:59	13:54
260	Cruce Area Recreativa - se sigue recto.	0,7	162,7	10,3	17:32	15:00	13:55
268	Cruce La Era - se sigue recto.	0,3	163,0	10,0	17:33	15:01	13:56
270	Cruce Barriada San Patricio - se sigue recto.	0,1	163,1	9,9	17:34	15:01	13:56
290	Cruce de camino - se sigue recto.	0,3	163,4	9,6	17:35	15:02	13:57
295	 Rotonda Albondón - giro a la derecha - se sigue dirección Albondón por A-345.	0,5	163,6	9,4	17:35	15:03	13:57
350	Cruce El Mirador de Albuñol - se sigue recto.	0,8	164,4	8,6	17:38	15:05	13:59
662	LOS GALVEZ.	5,4	169,0	4,0	17:53	15:16	14:08
830	ALBONDÓN.	2,5	171,5	1,5	18:02	15:22	14:13
850	Cruce con Paseo Balcón de Europa - se sigue recto por exterior población.	0,1	171,6	1,4	18:02	15:22	14:13
1020	META - Albondón - frente a Hotel.	1,5	173,0	0,0	18:07	15:25	14:16