

INSTRUCCIONES DE REGATA

XIII TROFEO VILA DE BOUZAS-NAVIONICS



CRUCEROS ORC, J80, SUB-23, SOLITARIOS Y A DOS

30 septiembre y 1 de octubre de 2017

ORGANIZACIÓN El Liceo Marítimo de Bouzas, de acuerdo con el Calendario de Regatas 2017 de la Federación Gallega de Vela, organiza junto con el Comité Organizador de la **SEMANA ABANCA 2017** la **REGATA XIII TROFEO VILA DE BOUZAS-NAVIONICS PARA CRUCEROS ORC, J80, SUB-23, SOLITARIOS Y A DOS** que se celebrará en aguas de la Ría de Vigo los días 30 septiembre y 1 de octubre de 2017, de acuerdo con las siguientes Instrucciones de Regata.

1 REGLAMENTOS Y REGLAS DE APLICACIÓN.

- 1.1 Reglamento de Regatas a Vela de la ISAF 2017-2020 (RRV)
- 1.2 Prescripciones de la RFE Vela.
- 1.3 El Reglamento Técnico de Cruceros (RTC) en vigor
- 1.4 El Reglamento de Medición y Habitabilidad de IMS-ORC
- 1.5 El Reglamento del Sistema de Rating ORC
- 1.6 Las Reglas Especiales para Regatas en Alta Mar ISAF2017-20 (OSR), Categoría 4ª reducida
- 1.7 El Reglamento de la Clase J80 en vigor
- 1.8 Entre las 20:19 horas del 30 de septiembre y las 8:31 horas del día siguiente, será de aplicación la parte B del Reglamento Internacional para prevenir Abordajes en la Mar, en sustitución de la parte 2 del RRV.

2 PUBLICIDAD

A efectos de Publicidad, esta Regata será considerada de Categoría C de acuerdo con la Reglamentación 20 de la ISAF. La Organización podrá exigir a los participantes que exhiban publicidad de la Regata con el material que les faciliten.

El Liceo Marítimo de Bouzas se reserva el derecho de exigir la eliminación o sustitución de cualquier tipo de publicidad, mensaje o imagen exhibida en el transcurso de la regata de las embarcaciones o de la equipación de sus tripulantes, que no cumpla con las normas morales y éticas de general aceptación (Reglamentación 20 de la WS) o contravengan los intereses del Comité Organizador. Esto incluye la celebración de las pruebas en el campo de regatas, en las instalaciones del club o mientras se esté a disposición del comité de regatas.

3 PARTICIPACIÓN, CATEGORÍAS, GRUPOS Y CLASIFICACIONES

- 3.1 Los participantes deberán cumplir las condiciones de elegibilidad reflejadas en el apéndice 2 del R.R.V. y en las prescripciones de la RFEV a dicho Apéndice. Los participantes de nacionalidad o residencia legal en España deberán estar en posesión de la Licencia Federativa de deportista estatal para el año 2017.
- 3.2 En las Categorías ORC, Solitarios y A Dos podrá participar en este Trofeo cualquier crucero a vela de un solo casco, con un mínimo de eslora de 6,49 m. y con certificado de Medición ORC Internacional u ORC Club válidos para el año 2016.

También se admitirán embarcaciones sin Certificado, a las cuales se les asignará el de una embarcación similar pero penalizada con un mínimo de 5% en su GPH, no admitiéndose reclamaciones sobre este punto.

No se admitirán embarcaciones con un GPH superior a 800 seg./milla.

- 3.3 Para las Categorías J80 y Sub23 (cruceros menores de 23 pies) no es necesario el certificado de medición ya que correrán en tiempo real
- 3.4 Habrá Clasificaciones independientes para cada Categoría: CRUCEROS ORC, J80, Sub 23, SOLITARIOS y A DOS.
- 3.5 Grupos : A la vista de las inscripciones realizadas y en cuanto se compruebe su participación efectiva en la regata, el Comité de Regatas y Comité Organizador si lo estiman oportuno, establecerán dentro de estas Categorías los Grupos y los Cortes de los mismos que consideren necesarios buscando la mayor equidad posible, no admitiéndose reclamaciones al respecto
- 3.6 El mínimo de barcos para formar Categoría y Grupo será de cinco. En todo caso, será el Comité de Regata y Organizador quien designará el Grupo de cada barco, no admitiéndose reclamaciones al respecto

4 SISTEMA DE CLASIFICACIÓN Y PUNTUACIÓN

- 4.1 Para las Categorías ORC, Solitarios y A Dos las Clasificaciones se realizarán de acuerdo con la Regla 203 del RTC y utilizándose para ello los datos del Certificado ORC. Para los Cruceros ORC se utilizará el sistema OSN Offshore Time on Distance y para los Solitarios y a Dos el apartado Special Scoring, Double Handed OSN ToD. Se aplicará el sistema de Puntuación Baja descrito en la regla A 4.1 del RRV.
- 4.2 Las Categorías J80 y Sub23 se establecerá una clasificación general a tiempo real. Se aplicará el sistema de Puntuación Baja descrito en la regla A 4.1 del RRV
- 4.3 Para todas las Categorías la puntuación total será la suma de las puntuaciones obtenidas en las pruebas celebradas, sin posibilidad de descarte
- 4.4 Los empates se dilucidarán de acuerdo con la Regla A.8 del RRV.
- 4.5 Para que la Regata sea válida, habrá de celebrarse como mínimo una prueba.

5 PROGRAMA DE PRUEBAS

FECHA	HORA	ACTOS
Viernes 29 de septiembre	16:00 a 21:00 h.	Confirmación de Inscripciones Entrega de Documentación
Sábado 30 de septiembre	09:00 a 10:00 h.	Confirmación de Inscripciones Entrega de Documentación
	11:30 h. 17:00 h.	Señal de Atención Cruceros ORC y J80 , 5 ´ después SUB-23 y SOLITARIOS Y A DOS Hora límite para dar salidas
Domingo 1 de octubre	11:30 h.	Señal de Atención Cruceros ORC y J80 , 5 ´ después SUB-23 y SOLITARIOS Y A DOS
	15:30 h.	Hora límite para dar salidas
	19.00 h.	Entrega de Premios

6 RECORRIDOS

- **Sábado 30 de septiembre**, será un recorrido costero por la Ría de Vigo o por aguas limítrofes, escogido preferentemente según las condiciones meteorológicas de los expuestos en las Instrucciones de Regata. Los Sub-23

podrían tener un recorrido menor, escogido también preferentemente según las condiciones meteorológicas de los expuestos en las Instrucciones de Regata.

- **Domingo 1 de octubre**, será un recorrido costero por la Ría de Vigo o por aguas limítrofes, escogido preferentemente según las condiciones meteorológicas de los expuestos en las Instrucciones de Regata. Los Sub-23 podrían tener un recorrido menor, escogido también preferentemente según las condiciones meteorológicas de los expuestos en las Instrucciones de Regata.

El Comité Organizador y el Comité de Regatas se reservan el derecho de modificar el programa de pruebas o de recorridos por causas meteorológicas o de otra índole

En los recorridos costeros previstos, se navegará siempre dejando por la banda indicada las balizas y marcas que se especifiquen. El resto de Balizas y marcas laterales de entradas y salidas de las rías se dejarán obligatoriamente según indique su color, excepto las modificadas que indiquen punto de bifurcación de un canal, las cuales se podrán dejar por cualquier banda.

Todas etapas tendrán coeficiente 1.

Todas las embarcaciones realizarán el recorrido completo excepto si se avisa por radio de acortamiento de recorrido para alguna de las Categorías. Una vez dada la salida se definirá la distancia exacta.

(ANTES DE LA SEÑAL DE ATENCIÓN, EL COMITÉ DE REGATA MOSTRARÁ EN UNA PIZARRA LOS NÚMEROS DE RECORRIDOS A REALIZAR PARA ESE DÍA Y/O LO COMUNICARÁ POR RADIO).

El Comité si lo estima oportuno podrá tomar tiempos en una boya de paso en previsión de una suspensión posterior o imposibilidad de finalización por tiempo límite u otras circunstancias, considerándose en tal caso válidos tales tiempos para la prueba.

Baliza de desmarque. Si antes o con la señal de atención el Comité de Regatas iza una bandera ROJA o VERDE, significará que después de tomar la salida, habrá que montar por babor (Bandera ROJA) ó estribor (Bandera VERDE) una baliza de desmarque hinchable, fondeada aprox. a 0.7 millas a barlovento de la línea de salida. Si no se izase bandera Roja o Verde, significará que no habrá baliza de desmarque.


7 PROCEDIMIENTO DE SALIDA

En todas las pruebas, el tiempo límite para cruzar la línea de salida después de haberse dado la señal válida, será de 10 minutos. No obstante, en caso de averías o de fuerza mayor y a juicio del Comité de Regata, éste se reserva el derecho de autorizar a un yate a tomar la línea de salida después de este margen.


La línea de salida y llegada quedará formada por la línea recta imaginaria que une la Baliza hinchable y el mástil del barco del Comité.

Se establecen dos procedimientos de salida, en primer término saldrán los **Cruceros ORC y J80** y una vez finalizado, se procederá con la salida de los **Cruceros SUB-23 y SOLITARIOS Y A DOS**

Procedimiento de salida para Cruceros ORC y J80:

SIGNIFICADO	SEÑAL VISUAL	SEÑAL FÓNICA	MINUTOS PARA SALIR
ATENCIÓN CRUCEROS ORC Y J80	Bandera NUMERAL 1 del CIS 	Bocinazo	5
PREPARACIÓN	Izado de "P", "I", "Z" o Negra del CIS	Bocinazo	4
ULTIMO MINUTO	Arriado de la anterior	Bocinazo Largo	1
SALIDA	Arriado de "Numeral 1"	Bocinazo	0

Procedimiento de salida para Cruceros SUB-23 y SOLITARIOS Y A DOS:

SIGNIFICADO	SEÑAL VISUAL	SEÑAL FÓNICA	MINUTOS PARA SALIR
ATENCIÓN CRUCEROS SUB-23, SOLITARIOS Y A DOS	Bandera NUMERAL 2 del CIS 	Bocinazo	5
PREPARACIÓN	Izado de "P", "I", "Z" o Negra del CIS	Bocinazo	4
ULTIMO MINUTO	Arriado de la anterior	Bocinazo Largo	1
SALIDA	Arriado de "Numeral 2"	Bocinazo	0

8 LLAMADAS

Si algún o algunos barcos saliesen prematuramente, el Comité de Regata izaría la bandera "X" del CIS acompañada de una señal fónica.



El Comité, si es posible, intentará dar los números de los barcos infractores por la radio en el canal de regata (69 de VHF).

En caso de llamada general, ésta se daría de acuerdo con la regla 29.3 del RRV.

9 LINEA DE LLEGADA

La llegada será entre la línea recta imaginaria que une la Baliza hinchable y el mástil del barco del comité, entrando en el sentido que se viene desde la última baliza de recorrido.

10 RECORRIDOS ACORTADOS

En caso de que se acortase o variase algún recorrido por causas de fuerza mayor, se avisará en el Tablón Oficial de avisos correspondiente, con una antelación mínima de dos horas a la salida prefijada. También se intentaría dar una copia con la modificación a cada patrón. Caso de ser durante la Regata, se avisaría por radio con la antelación suficiente.

11 SEÑALES ESPECIALES

11.1 Las señales hechas en tierra se darán en el Mástil Oficial de Señales (MOS) del Liceo Marítimo de Bouzas

- 11.2 Cuando se largue el Gallardete de Inteligencia, 'GI', en tierra, la siguiente señal de atención no se dará antes de 40 MINUTOS después de arriarse.

12 AVISOS A LOS PARTICIPANTES Y MODIFICACIONES A LAS INSTRUCCIONES DE REGATA

- 12.1 Los avisos a los participantes se publicarán en el Tablón Oficial de Avisos, situado en el Hall de entrada al Liceo Marítimo de Bouzas.
- 12.2 Cualquier modificación a las instrucciones de regata se anunciará en el Tablón Oficial de Avisos 2 horas antes de la señal de Atención de la prueba del día en que entren en vigor.
- 12.3 Podrán darse instrucciones orales por parte del Comité de Regata.

13 PRUEBAS APLAZADAS O SUSPENDIDAS

En esta Regata, las etapas podrán ser aplazadas o anuladas en la misma fecha, o aplazadas para otra fecha en caso de fuerza mayor

14 SEGURIDAD

PERSONA O ENTE	TELÉFONO	CANAL DE VHF
Coordinador de Seguridad	661 536 265 (Rubén Novo)	VHF 69 Canal alternativo 09
Oficial de Regata	670 886 333 (José María González)	VHF 69 Canal alternativo 09
LICEO MARÍTIMO DE BOUZAS	986 232 442 606 438 893	VHF 09
Centro de Coordinación de Salvamento Marítimo	900 202 202 986 222 230	VHF 16 Canal alternativo 10

A efectos de seguridad, los elementos que los veleros participantes deberán llevar a bordo obligatoriamente serán los que figuran en la ISAF (OSR) para la Categoría 4ª, reducida.

Además, deberán ir equipados también con los siguientes elementos y sistemas de ayuda a la navegación:

- Radio VHF, **el canal 69 será el de la regata**, teléfono móvil de apoyo, así como baterías y repuestos suficientes para toda la duración de la navegación.
- Llevar a bordo toda la documentación reglamentaria de la embarcación puesta al día, incluido seguro que cubra la participación en pruebas náutico deportivas y la titulación necesaria del patrón.
- GPS obligatorio, al menos uno (1) por embarcación.
- Se permitirá el uso en regata del piloto automático para los Solitarios y a Dos.
- Deberá llevarse combustible suficiente para poder navegar a máxima potencia durante cuatro (4) horas,
- Dos (2) arneses de seguridad para los participantes en la categoría de "A Dos", un (1) Arnés de seguridad para los "Solitarios", siendo su uso obligatorio en todo momento.
- Chalecos salvavidas homologados (Obligatorio llevarlo puesto en todo momento durante la regata en las categorías Solitarios y a Dos).
- Línea de vida obligatoria para la categorías Solitarios y a Dos.
- Durante toda la duración de la regata se establecerán controles de paso y avisos de posición obligatorios a lo largo de todo el recorrido.
- Todos los barcos deberán estar expuestos a realizar una revisión de seguridad por el Comité de Medición o de Regata en el momento que se lo exijan.

- De acuerdo con las indicaciones de la Capitanía Marítima de Vigo, la organización no dará la salida en caso de condiciones meteorológicas adversas, considerando como tales visibilidad inferior a una milla náutica, viento superior a 25 nudos durante más de 10 minutos o altura de ola superior a 2,5 metros.
- **Todos los barcos participantes deberán mantener escucha permanente en el canal VHF de la regata (el 69)**
- Un barco que abandone la prueba antes de terminar, lo notificará al Comité de Regatas por radio o cualquier medio, o cuando no sea posible, en la oficina de regatas inmediatamente después de su llegada a puerto.
- Todo barco que se vea obligado a arribar a tierra en un punto distinto al Liceo Marítimo de Bouzas o se vea impedido de llegar al Club por sus propios medios, comunicará inmediatamente esta circunstancia poniéndose en contacto con la organización mediante el canal 69, con el Coordinador de Seguridad (Miguel Pereira 629 333 382) o con el Liceo Marítimo de Bouzas 986 232 442.
- El barco que requiera una asistencia en caso de emergencia, deberá facilitar su situación y cualquier otro dato que facilite su localización
- El Centro Regional de Coordinación de Salvamento Marítimo emite todos los días a las siguientes horas: 02:33, 06:33, 10:33, 14:33, 18:33 y 22:33 (horario GMT) por el canal 11 de VHF, un parte meteorológico para la zona.
- Durante la Regata se colocará en el TOA la información meteorológica del día y las predicciones
- **SE RUEGA ENCARECIDAMENTE A LOS PARTICIPANTES, RESPETEN LOS CANALES DE NAVEGACIÓN DE ENTRADA Y SALIDA ESTABLECIDOS OFICIALMENTE POR LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA MARINA MERCANTE.**
- Todos los regatistas observarán cuidadosamente lo estipulado en esta Instrucción, siendo excluidos de la prueba en caso contrario

15 RESPONSABILIDAD

Será responsabilidad del armador o patrón de cada embarcación cumplir con las normas legales previstas para las embarcaciones de recreo, tanto con carácter general como en especial para su gobierno, despacho y seguridad.

Todos los participantes en la Regata lo hacen bajo su propia responsabilidad y riesgo.

El Comité organizador o cualquier persona u organismo involucrado rechaza cualquier responsabilidad por pérdidas, daños, lesiones o molestias que pudieran acaecer a personas o cosas, tanto en tierra como en el mar, como consecuencia de la participación en esta regata.

Se llama la atención sobre la Regla Fundamental 4, DECISIÓN DE REGATEAR, de la parte 1 del RRV que establece "es de la exclusiva responsabilidad de un barco decidir si participa en una prueba o si continúa en Regata".

16 PENALIZACIONES

Se aplicará el RRV (Regla 44.1 y 44.2) (GIROS DE 720º y 360º Tocar baliza de recorrido)

17 PROTESTAS

Todo barco que tenga la intención de protestar deberá cruzar la línea de llegada con la Bandera "B" del CIS desplegada y visible en el backstay o en el obenque de estribor y lo indicará por radio o de viva voz al Comité de Llegadas, señalando contra quién y por qué desea protestar. Estas obligaciones se añaden a las establecidas en la regla 61.1 del RRV. (Esto modifica la regla 61.1 del RRV). El plazo para presentar protestas será de 60 minutos a partir de que el barco protestante haya cruzado la línea de llegada, y de 30 minutos después de publicado el orden de llegada en el TOA específicamente para las solicitudes de reparación. Esto modifica las reglas 61.3 y 62.2 del RRV respectivamente. Las protestas y solicitudes de reparación se presentarán por escrito en los impresos al efecto en la Secretaría de Regatas, situada en el las oficinas del Edificio del Liceo Marítimo de Bouzas, dentro del plazo, sin depósito alguno, salvo para protestas basadas en la regla 106, puntos 1,2 3 del RTC, (donde serán 45 minutos de plazo) para la que se fijan unos derechos de:

Plano vélico: 250,00€ Flotación, Estabilidad y aparato propulsor: 400,00€ , Habitabilidad: 150,00€, Casco: 900,00€
Cualquier reclamación sobre las listas de ILC-GPH y Divisiones facilitadas, será de una hora antes de la salida de cada prueba.

Los protestantes y protestados deberán acudir con sus respectivos testigos y demás elementos de prueba de que intenten valerse. Si alguna parte no acudiera, el Comité de Protestas podrá resolver como creyese conveniente de acuerdo con la Regla 63 del RRV. Todas las resoluciones del Comité de Protestas podrán apelarse ante la Autoridad Nacional Española. Las protestas se verán en la Secretaría de Regatas, de acuerdo con el horario que exponga el Comité de Protestas en el TOA.

18 DECLARACION

Todo barco que se retire, deberá comunicarlo obligatoriamente y por el medio que le sea posible (radio o al teléfono móvil del Comité de Regata) a la mayor brevedad, bien para indicarle su decisión, o bien para solicitar ayuda si procediese. No será obligatorio presentar declaración de llegada

19 TRIPULACIONES. LIMITACIONES. CAMBIOS DE TRIPULANTES

Se aplicará lo expuesto en la Regla 205 del RTC (peso máximo de la tripulación). Caso de cambio de tripulante o desembarco de alguno de ellos por causa netamente justificada, deberán comunicarlo al Comité de Regata y solicitarlo por escrito, como mínimo dos horas antes del comienzo de la etapa del día.

20 TIEMPOS LÍMITES

Para las Categorías ORC, Solitarios y A Dos: Se calcula para cada barco en función del valor medio de su velocidad en ceñida y popa para 6 nudos de viento $(UP6+D6)/2$ y la longitud real del recorrido de la prueba en millas (M).

Tiempo Límite = $(K * ((UP6+D6)/2) * M$ (Longitud real del recorrido)

A fin de controlar el tiempo límite de una prueba, el valor del factor K es de 1.2

Para la Categoría Cruceros SUB-23, teniendo en cuenta que compiten en tiempo real, se calcula para todos los barcos igual, en función de la longitud total del recorrido y una media mínima de velocidad de 2 nudos. Tiempo Límite= M (Longitud real del recorrido)/2 (velocidad media mínima)

Para la Categoría J-80, teniendo en cuenta que compiten en tiempo real, se calcula para todos los barcos igual, en función de la longitud total del recorrido y una media mínima de velocidad de 2,5 nudos. Tiempo Límite= M (Longitud real del recorrido)/2,5 (velocidad media mínima).

21 MAREAS, ORTO Y OCASO. Horario local

Sábado 30 de Septiembre			Domingo 1 de Octubre		
Vigo			Vigo		
	Hora	Altura		Hora	Altura
Preamar	00:28	2.6	Preamar	01:37	2.8
Baixamar	06:38	1.6	Baixamar	07:41	1.4
Preamar	12:56	2.8	Preamar	13:54	3.0
Baixamar	19:22	1.4	Baixamar	20:14	1.2

	Orto	Mediodía	Ocaso
30 septiembre	8:30	14:24	20:19

1 octubre	8:31	14:24	20:17
-----------	------	-------	-------

22 RECORRIDOS

- Recorrido 1** Salida, desmarque (si aplica), Subrido (BR), La Negra (BR), Lousal (ER) y Llegada. 25,4 millas.
Recorrido 2 Salida, desmarque (si aplica), Subrido (BR), La Negra (BR) y Llegada. 20,7 millas.
Recorrido 3 Salida, desmarque (si aplica), Subrido (BR), Bondaña (BR), Lousal (ER) y Llegada. 19 millas.
Recorrido 4 Salida, desmarque (si aplica), Subrido (BR), Bondaña (BR) y Llegada. 13 millas.
Recorrido 5 Salida, desmarque (si aplica), Subrido (BR), Boya Meteorológica Sur Cíes (BR) y Llegada. 17,5 millas.
Recorrido 6 Salida, desmarque (si aplica), Subrido (BR), Lousal (ER) y Llegada. 17 millas.
Recorrido 7 Salida, desmarque (si aplica), Subrido (BR) y Llegada. 8 millas.
Recorrido 8 Salida, desmarque (si aplica), Boya Meteorológica Sur Cíes (ER), Subrido (ER), Lousal (ER) y Llegada. 23,5 millas.
Recorrido 9 Salida, desmarque (si aplica), Boya Meteorológica Sur Cíes (ER), Subrido (ER) y Llegada. 17 millas.
Recorrido 10 Salida, desmarque (si aplica), Boya Meteorológica Sur Cíes (ER), Lousal (ER) y Llegada. 22 millas.
Recorrido 11 Salida, desmarque (si aplica), Boya Meteorológica Sur Cíes (ER) y Llegada. 15,2 millas.
Recorrido 12 Salida, desmarque (si aplica), La Negra (ER), Subrido (ER), Lousal (ER) y Llegada. 25,4 millas.
Recorrido 13 Salida, desmarque (si aplica), La Negra (ER), Subrido (ER) y Llegada. 20,7 millas.
Recorrido 14 Salida, desmarque (si aplica), La Negra (ER), Lousal (ER) y Llegada. 23 millas.
Recorrido 15 Salida, desmarque (si aplica), La Negra (ER) y Llegada. 18 millas.
Recorrido 16 Salida, desmarque (si aplica), Bondaña (ER), Subrido (ER), Lousal (ER) y Llegada. 19 millas.
Recorrido 17 Salida, desmarque (si aplica), Bondaña (ER), Subrido (ER) y Llegada. 13 millas.
Recorrido 18 Salida, desmarque (si aplica), Bondaña (ER), Salaiños (ER) y Llegada. 10,5 millas.
Recorrido 19 Salida, desmarque (si aplica), Bondaña (ER), Lousal (ER) y Llegada. 14 millas.
Recorrido 20 Salida, desmarque (si aplica), Bondaña (ER) y Llegada. 8 millas.
Recorrido 21 Salida, desmarque (si aplica), Tofiño (ER), Lousal (ER) y Llegada. 10 millas.
Recorrido 22 Salida, desmarque (si aplica), Lousal (ER), Boya Meteorológica Sur Cíes (ER), Subrido (ER), y Llegada. 23,5 millas.
Recorrido 23 Salida, desmarque (si aplica), Lousal (ER), La Negra (ER) y Llegada. 23 millas.
Recorrido 24 Salida, desmarque (si aplica), Lousal (ER), Boya Meteorológica Sur Cíes (ER) y Llegada. 22 millas.
Recorrido 25 Salida, desmarque (si aplica), Lousal (ER), Subrido (BR) y Llegada. 17 millas.
Recorrido 26 Salida, desmarque (si aplica), Lousal (ER), Bondaña (ER) y Llegada. 14 millas.
Recorrido 27 Salida, desmarque (si aplica), Lousal (ER), Tofiño (ER) y Llegada. 10 millas.

Posición aproximada de la Salida, la Llegada, las balizas y las boyas de los recorridos

Área de Salida y Llegada: Al Norte de Bouzas: N 42° 14.857 y W 8° 44.738
 La Negra: (Boya metálica amarilla y negra): N 42° 09.285 y W 8° 53.146
 Bondaña: (Boya metálica verde): N 42° 12.319 y W 8° 48.619
 Subrido: (Boya metálica roja): N 42° 14.583 y W 8° 52.098
 Salaiños: (Boya metálica roja): N 42° 14.563 y W 8° 49.802
 Boya Meteorológica Sur Cíes (Boya Metálica amarilla) : N 42° 10.696 y W 8° 53.583
 Tofiño: (Torre baliza Blanca y verde): N 42° 13.701 y W 8° 46.720
 Lousal: (Boya metálica roja): N 42° 16.501 y W 8° 41.341
 (ER) se deja por estribor
 (BR) se deja por babor
 Desmarque: Baliza de desmarque