

# Guia del TriDr3amer de EOspint



**CAMPEONATO DE ASTURIAS**

**PLAYA DE ARNAO 11:00**  
**FIGUERAS (CASTROPOL)**

TRIATLÓN  
**EOspint** SWIM RIDE RUN

PATROCINADORES ORGANIZAN COLABORADORES

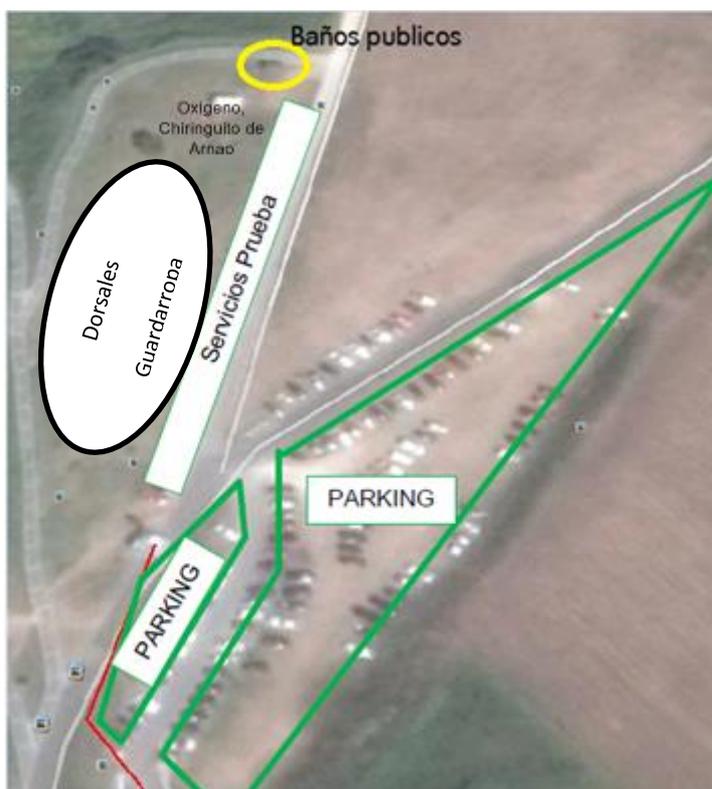


## Horarios

- **Domingo 24 de Junio**

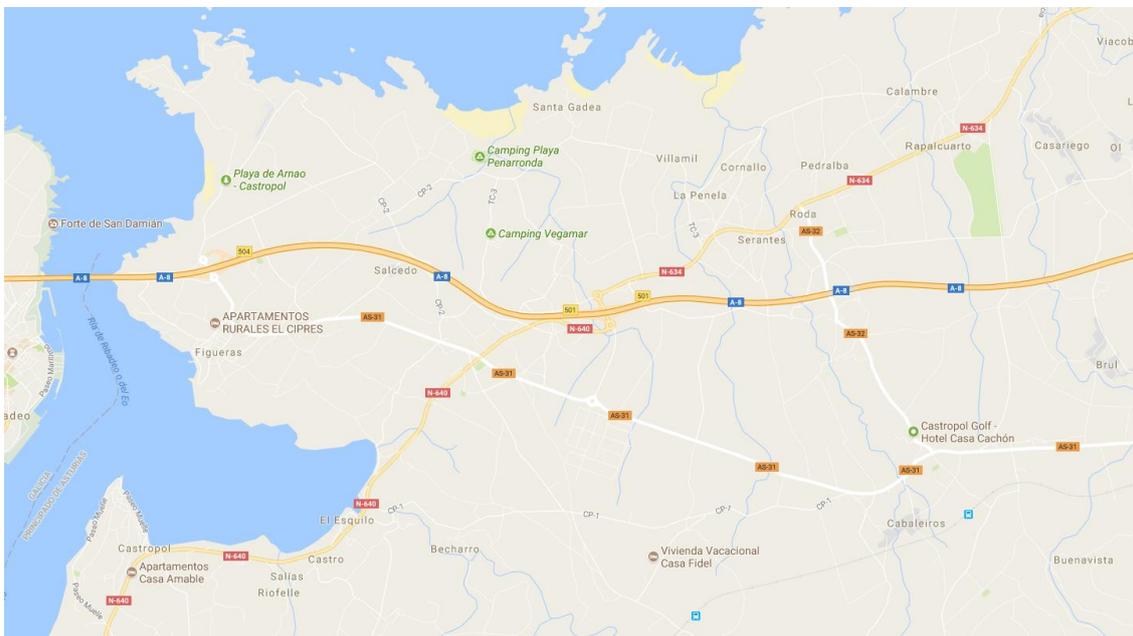
- 09:30 horas: Apertura recogida de dorsales.
- 09:45 horas: Apertura del área de transición - control de material
- 10:45 horas: Cierre recogida de dorsales.
- 10:50 horas: Cierre del control de material.
- 11:00 horas: Salida masculina.
- 11:05 horas: Salida femenina
- 13:00 horas: Entrega de trofeos. (Zona de Meta)

**Recogida de dorsales, guardarropa, breafings, salida, área de transición, meta, entrega de premios en el entorno de la Playa de Arnao (Castropol).**



## Como llegar

La playa de Arnao (<https://goo.gl/maps/umiqblrsyLT2>) está situada en la desembocadura de la ría del Eo.



Esta comunicada directamente con la Autovia A-8. Las personas que vengáis desde Asturias, tomaréis la salida 504. Los que vengáis desde Galicia tomaréis la salida 501. Ambas salidas están debidamente señalizadas.



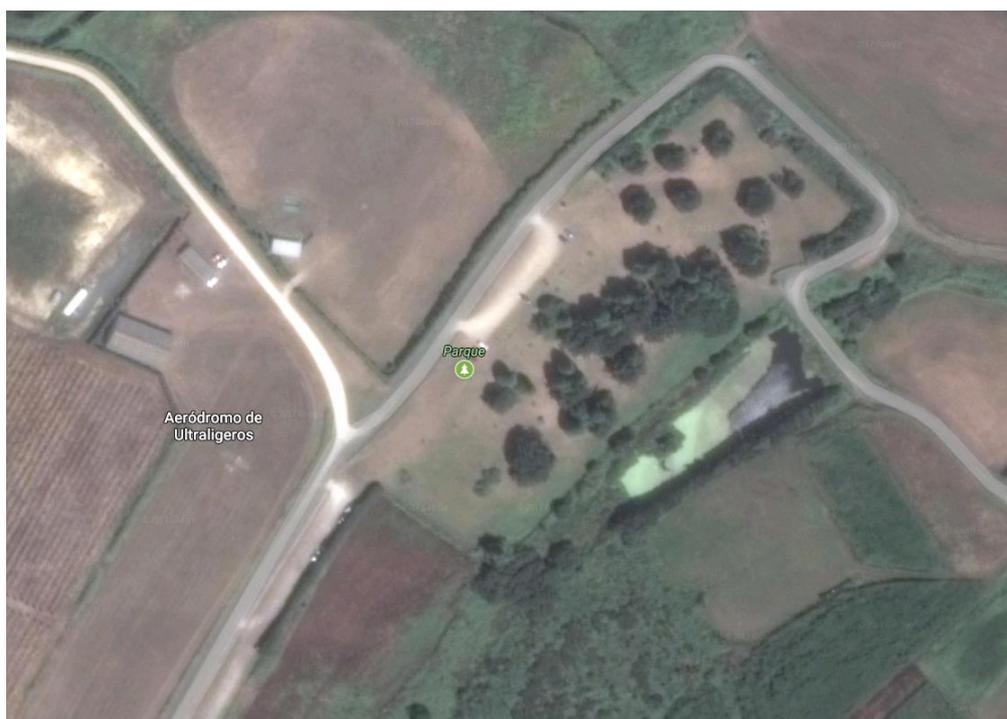
## Servicios Tridreamers

### Zonas de parking

En la propia playa de Arnao, a pie de transición y meta tendréis varias zonas de parking gratuito y libre.

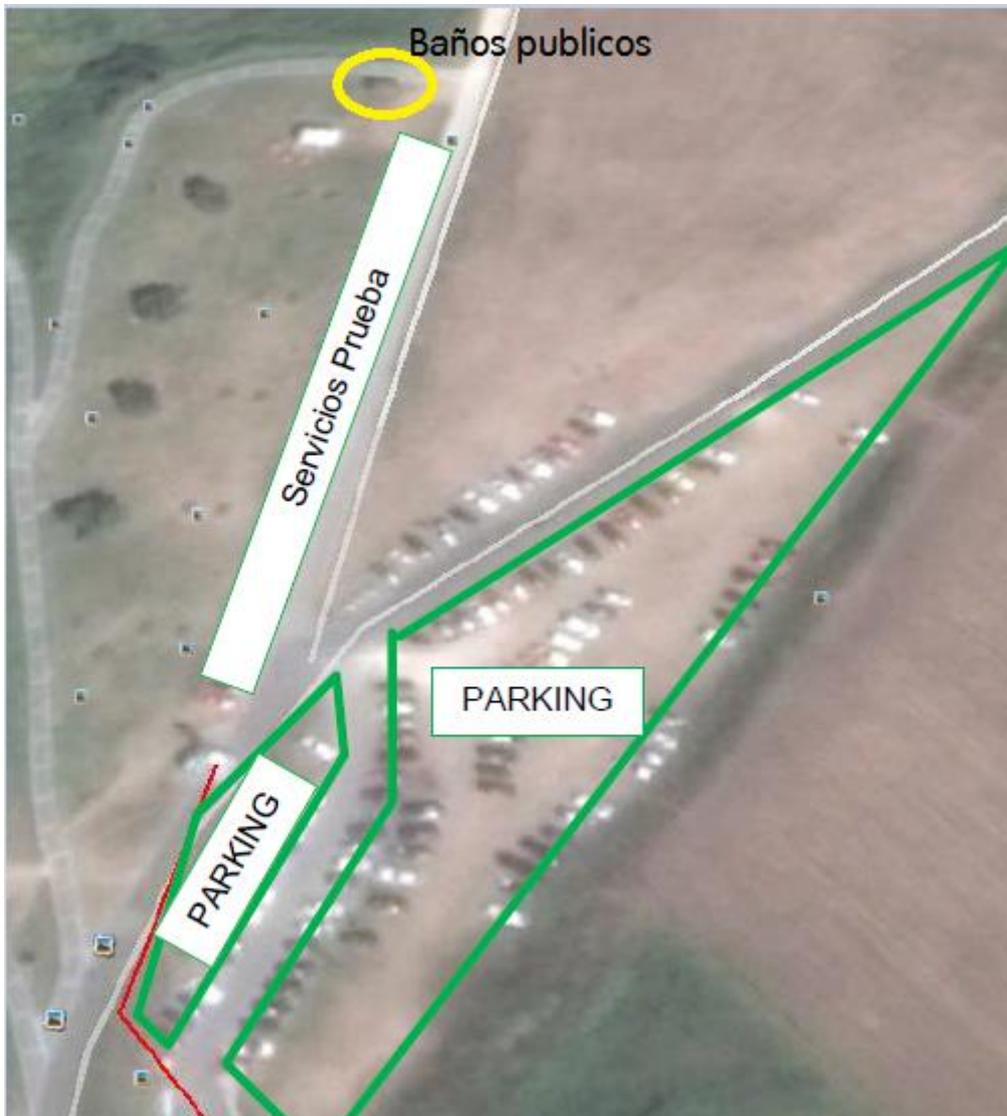


En caso de no ser suficientes, hay otra zona junto al área recreativa a unos 500 metros.



## Baños públicos

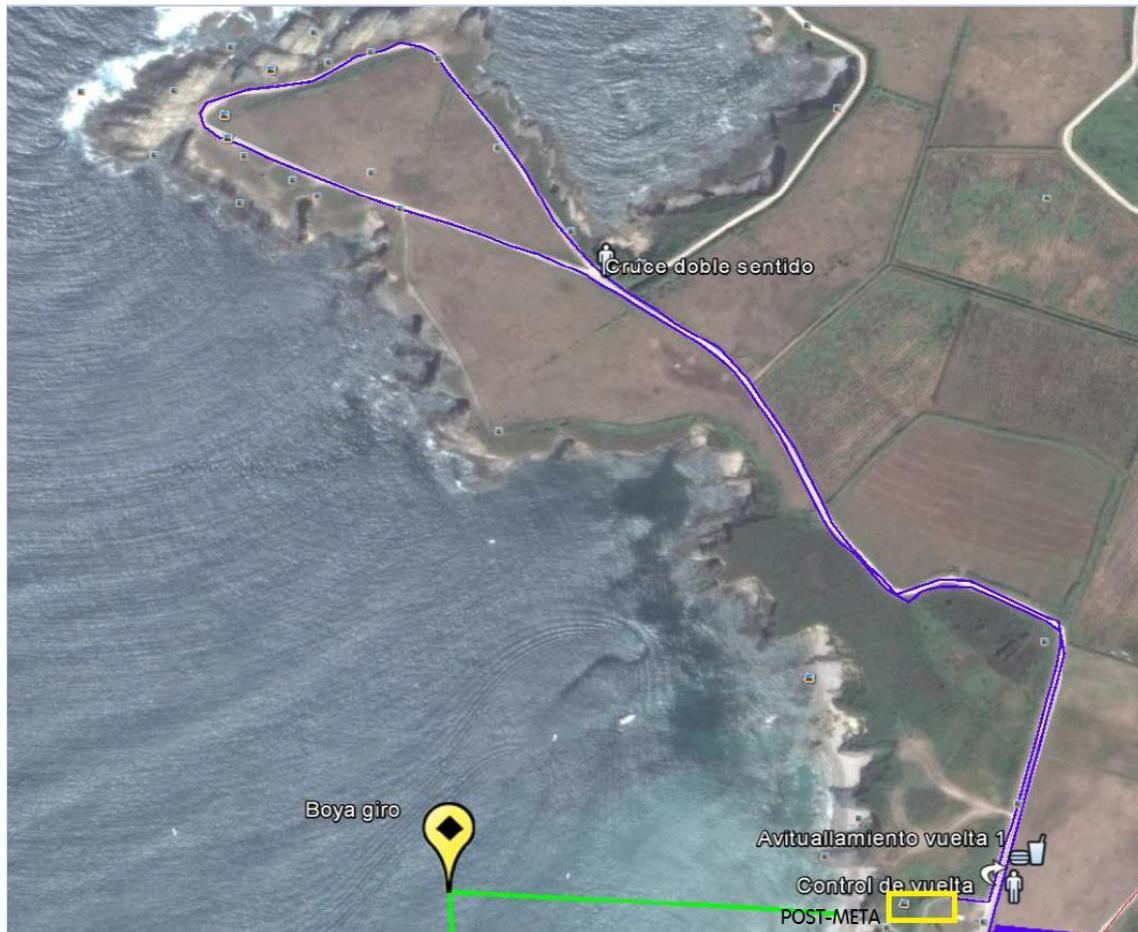
La playa de Arnao dispone de baños públicos instalados junto al Chiringuito Oxígeno



## **Avituallamientos y Post-meta**

En EOSprint disponemos de un punto de avituallamiento liquido con agua situado a la salida de la T2 hacia el circuito de carrera a pie, por donde volveréis a pasar en el punto de giro de la primera vuelta.

Tenemos preparada una buena post.meta con fruta fresca y de calidad para que los deportistas y voluntarios podáis recuperaros de vuestro esfuerzo



EOSprint se disputa en una reserva natural de la Bioesfera, por lo que os pedimos encarecidamente que cuidemos el entorno entre todos. La playa cuenta con su propio punto limpio de residuos selectivos, un punto de recogida de basura orgánica y varias papeleras distribuidas por la zona de picnic de la playa. Para los deportistas, al salir del avituallamiento habrá un punto para tirar las botellas, tapones, geles; os agradecemos que lo tiréis lo más cerca posible de este punto y siempre a la vista. Para todos, utilicemos las papeleras y puntos limpios. GRACIAS!



### **Sesión vermut Tridreams**

Al acabar y durante la prueba, tendréis a vuestra disposición el Chiringuito Oxígeno, un buen lugar donde descansar, hidratarse y recuperar fuerza para seguir animando a los tuyos.



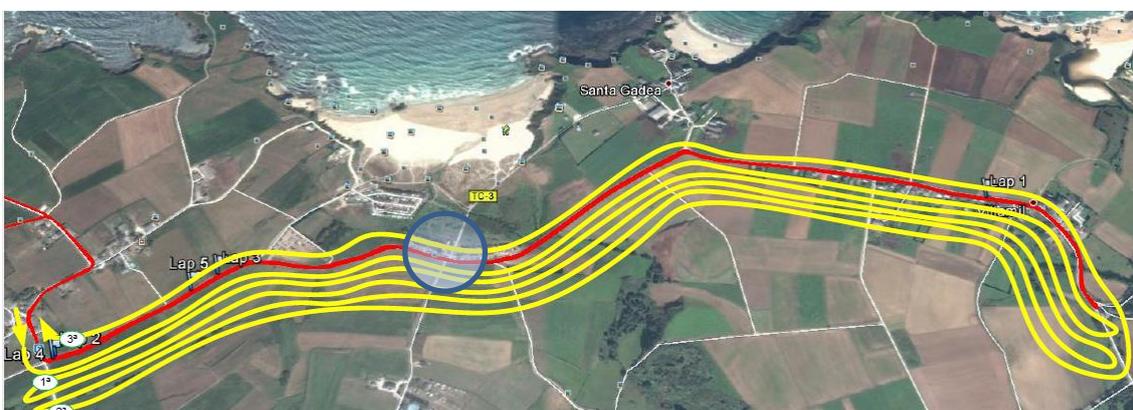
### **Puntos recomendados para público**

EOSprint es una prueba que tiene centralizada sus áreas de salida, meta y transiciones, por lo que desde el propio área de la Playa de Arnao podréis disfrutar de los 3 sectores de la prueba, además de entrega de premios, chiringuito y entrega de premios.

Si deseáis ver y animar a vuestros participantes Tridreamers, dispondréis de otros puntos más alejados y que os recomendamos a continuación.

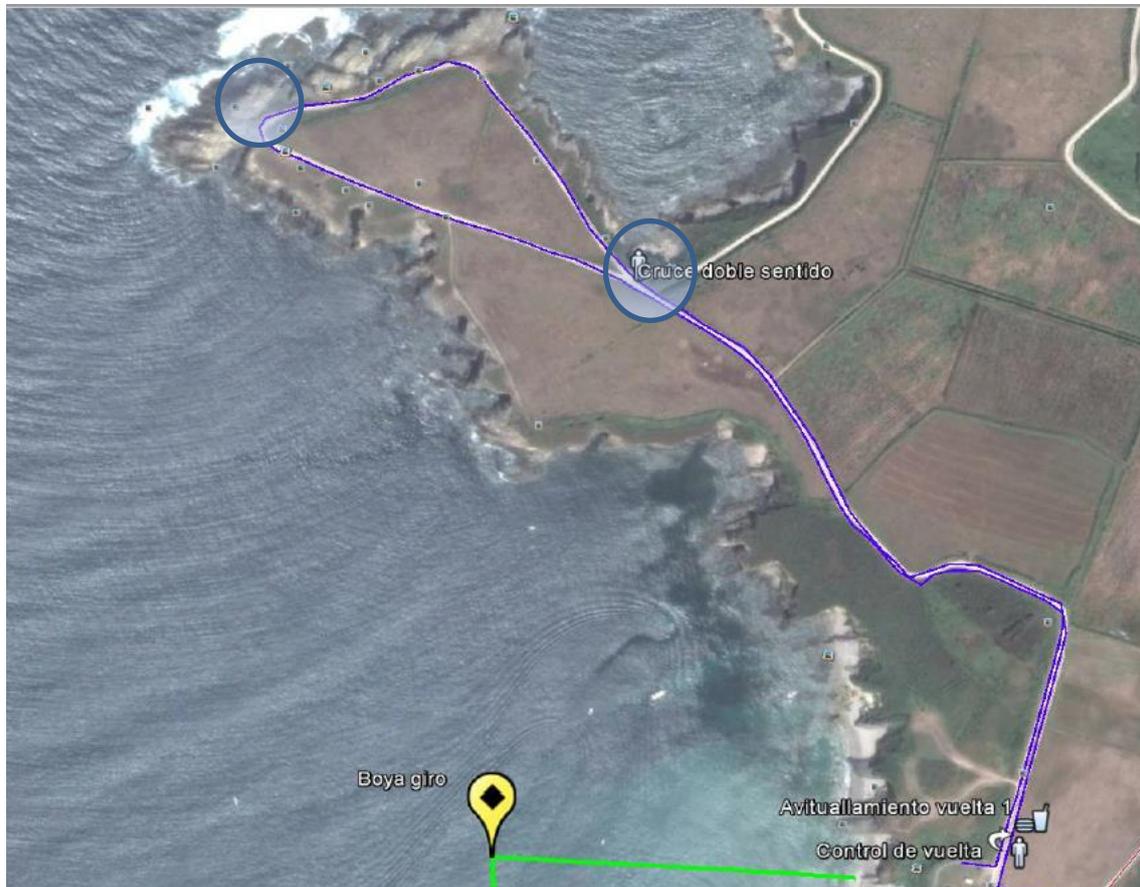
### **Playa de Penarronda**

Desde su parking podréis animar el paso de los participantes en el segmento ciclista a tres vueltas entre Villadun y A Penela. Un total de 15 km con un paso estimado entre las 10:10 y las 11:11. Accesos recomendando hasta las 9:30, a partir de esa hora se cortará el tráfico de vehículos.



### Faro Punta da Cruz y cruce senda GR-E9

En el sector de carrera a pie, podréis ver a vuestros participantes en 2 puntos recomendados. El faro de Punta da Cruz, el punto más occidental del Principado de Asturias y el cruce de la senda GR-E9 donde se bifurca en dirección al faro.



## Donde dormir

Apartamentos rurales El Ciprés (10 % descuento para participantes y acompañantes)

C/ Barrio de Granda s/n - 33794 Figueras ([mapa de situación](#))

<http://www.elcipres.es>

**616 63 62 63**

Apartamentos rurales La Searila (10 % descuento para participantes y acompañantes)

Seares - 33760 Castropol ([mapa de situación](#))

<http://www.lasearila.com>

**699 06 90 91 - 985 63 41 78**

Apartamentos rurales El Cristo (10 % descuento para estancia mínima de 2 noches, para participantes y acompañantes)

Villadun s/n Barres - 33760 Castropol ([mapa de situación](#))

<http://www.castropolrural.com>

**646 65 16 40 - 985 62 32 23**

Apartamentos rurales El Campo (10 % descuento sobre el total de noches, para participantes y acompañantes)

Piñera s/n Castropol - 33760 Castropol ([mapa de situación](#))

<http://www.elcamporural.com>

**670 09 82 12 - 985 63 52 70**

Apartamentos Turisticos Casa Amable (60€/noche y obsequio de bienvenida... unas tortillas de patata caseras!)

Carretera General N-640 s/n - 33760 Castropol ([mapa de situación](#))

**985 63 53 51 - 686 94 88 00**

Hotel Rural Playa de Penarronda (160 € + Desayuno incluido, precio por dos noches)

Villadun- 33760 Castropol ([mapa de situación](#))

<http://www.penarrondaplaya.es>

**637 97 79 36**

**Hotel Rural Casa Cachon (10 % descuento para participantes y acompañantes)**

Tol - 33760 Castropol ([mapa situación](#))

<https://hotelcasacachon.es>

**985 62 38 43**

**Hotel Rural Casa Peleyón (10 % descuento para participantes y acompañantes)**

Lois - 33794 Figueras ([mapa de situación](#))

<https://casapeleyon.es>

**676 70 07 78**

**Hotel Rural Casa del Burrero (precio de T. Baja para participantes y acompañantes - 65 € noche por habitación 2 personas. Regalo de desayuno en estancias de dos noches)**

Las Campas - 33768 Castropol ([mapa situación](#))

<https://lacasadelburrero.com>

**600 44 00 24 - 985 62 31 54**

**Casa Fidel (10 % descuento para estancia mínima de 2 noches, para participantes y acompañantes)**

Lugar La Caleya 7, Las Campas - 33768 Castropol ([mapa de situación](#))

**687 43 73 82**

**Casa Berbesa (10 % descuento para total de noches, para participantes y acompañantes)**

Camino de la pereira s/n, Becharro - 33794 Castropol ([mapa de situación](#))

<http://casaberbesa.com/>

**699 01 84 95**

**Casa Pescaderia (10 % descuento para total de noches, para participantes y acompañantes)**

Outeiro, Barres - 33794 Castropol ([mapa de situación](#))

**609 87 75 77**

**Camping Vegamar (Bungalow estancia mínima de 3 días - 99 € para 4 pax. / 10 % descuento para tiendas de campaña/caravanas/furgonetas)**

Barres s/n - 33794 Castropol ([mapa de situación](#))

<https://campingvegamar.com>

**626 70 96 54 - 985 62 39 48**

**Camping Playa de Penarronda (10 % descuento para estancia mínima de 2 noches, para participantes y acompañantes)**

Playa de Penarronda s/n - 33794 Castropol ([mapa de situación](#))

<http://www.campingplayapenarronda.com/>

**616 60 24 96 - 985 62 30 22**

**Camping La Viña (10 % descuento sobre el total de noches, para participantes y acompañantes)**

La Viña, Barres - 33794 Castropol ([mapa de situación](#))

<http://www.campinglavina.com/>

**649 81 26 86 - 985 62 39 23**

## Qué hacer

En Tridreams creemos en el turismo de dorsal porque nosotros mismos lo practicamos. Disfrutamos de nuestras aventuras deportivas en compañía de amigos, familiares y por eso hemos intentado trasladar una serie de servicios y recomendaciones para invitaros a que paséis un fin de semana de turismo deportivo por la zona, en compañía de los vuestros.

Os hacemos unas cuantas recomendaciones de cosas que hacer durante el fin de semana que se celebra EOSprint

### Ruta a pie Castropol – Figueras:

Tipo: Ruta lineal

Dificultad: Baja

Distancia: 8 km ida y vuelta

Duración: 2 horas

La senda se inicia a la entrada del pueblo, donde encontraremos un lugar adecuado para dejar el coche. A los pocos metros nos encontraremos con un panel informativo que nos dará una idea general del itinerario.

Continuamos hasta llegar a Salías, desde aquí podemos observar gran parte de la ensenada de la Linera, Castropol del lado izquierdo, Figueras del lado derecho y como fondo Ribadeo y el puente de los Santos; el islote de Turullón con su singular silueta. En marea baja se pueden ver los cultivos de ostras y moluscos de la ría del Eo. Espectacular es el contraste el que nos ofrece el azul de la ría con los verdes prados que la arropan.

Nuestra siguiente parada es el viaducto del Esquilo donde encontramos una pequeña carpintería de Ribera. La única superviviente de las muchas que antaño había en la zona, dedicadas a la construcción de embarcaciones de pesca. Tras ella, la ensenada de la Linera es el contraste que nos ofrece una fantástica panorámica. Y un trecho más allá retrocederemos en el tiempo al contemplar los restos del molino de As Acías, un antiguo molino de mareas. En las cercanías del mismo dos pequeñas calas nos ofrecen la posibilidad de un baño.

Finalizamos la ruta en Figueras, singular villa marinera que merece una visita. El camino de vuelta discurre por el mismo lugar, si estamos cansados y es verano tenemos la posibilidad de regresar en barca.



Paseos en lancha por la ria → Carlos (609 24 61 32)

## Cascada del Cioyo

DIFICULTAD: Media

DISTANCIA: 3 Km

DURACIÓN: 1-2 horas

DESNIVEL: 160 m

Para realizar esta ruta salimos de Castropol por la N-640 hasta Vegadeo. Una vez allí, continuamos en dirección Boal, por la AS-22. A la altura del pueblo de Samagán, torcemos a la derecha por la CP-4, en dirección a los pueblos de Añides y Penzol. Durante este trayecto se puede visitar el edificio de Sestelo, del siglo XIX, fundado como fábrica de papel y que sirvió como orfanato durante la guerra civil. En su finca hay una central eléctrica en ruinas y su antigua presa.

Después tomamos otra carretera que se dirige a Añides y Penzol, y pocos metros después de pasar la aldea de Penzol, llegamos a un cruce en el Campo del Couselo. Debemos seguir sin desviarnos por la misma carretera. Pocos metros más adelante se encuentran unas antiguas escuelas, donde debemos dejar el coche. Retrocedemos unos 4 ó 5 metros andando, y encontraremos el sendero que nos dirigirá a la cascada.

Una estrecha senda nos lleva a las cascadas de menor altura, pero no por ello de menor belleza. A la cascada del Cioyo, de mayor altura se llega atravesando la montaña.



