



# **INSTRUCCIONES DE REGATA**

## **LIGA DE INVIERNO CÍES-RANDE**

**14 DE FEBRERO DE 2026**

## **CLUB DEPORTIVO NÁUTICO SAN ADRIÁN**

### **1. ORGANIZACIÓN**

1.1. La segunda jornada de la Liga Invierno Cíes – Rande 2026 se celebrará en aguas de la Ría de Vigo con la colaboración del Monte Real Club de Yates de Baiona, Real Club Náutico Rodeira, Liceo Marítimo de Bouzas, Club Náutico San Adrián y Real Club Náutico de Vigo, en la fecha 14 de febrero de 2026

### **2. REGLAMENTO Y REGLAS DE APLICACIÓN**

2.1. Las reglas de regata tal y como se definen en el Reglamento de Regatas a Vela de WS 2025-2028 (RRV).

<https://rfev.es/wp-content/uploads/2024/12/WS-RRS-2025-2028-ESP-Web-WS-Jun-2025-R30.4-56.3-y-D1.2-corregidas-pie.pdf>

**La regla 40.1 será de obligado cumplimiento para los participantes en Solitario y A Dos durante todo el recorrido.**

2.2. El reglamento Técnico de Cruceros de la RFEV.

[https://rfev.es/wp-content/uploads/2024/12/RTC-2025-modificado-por-CD\\_23012025.pdf](https://rfev.es/wp-content/uploads/2024/12/RTC-2025-modificado-por-CD_23012025.pdf)

2.3. Las prescripciones de la RFEV al RRV 2025-2028.

2.4. El Reglamento de competiciones de la RFGV.

2.5. El reglamento de medición IMS.

2.6. Reglamento del Sistema de Rating ORC.

2.7. Las Reglas Especiales para Regatas en Alta Mar de WS (OSR), Categoría 4ª Reducida



<https://rfev.es/wp-content/uploads/2025/05/Formulario-seguridad-Categoria-4-2024-2025.pdf>

2.8. El presente Anuncio de Regata (AR) y las Instrucciones de Regata (IR). En caso de discrepancia entre el presente AR y las IR, prevalecerán éstas últimas.

2.9. **[NP][DP]** Todo participante y personal de apoyo seguirá cualquier instrucción razonable dada por un miembro de la organización u oficial de regata.

En las reglas que rigen esta regata, la notificación **[NP]** hace referencia a que una infracción de esta regla no será motivo de protestas entre barcos. (Modifica la R 60.1 del RRV).

En las reglas que rigen esta regata la notificación **[DP]** hace referencia a que una infracción de esta regla conllevará el castigo que el Comité de Regatas considere adecuado (R. 86.1 (b) del RRV).

### 3. PUBLICIDAD

3.1. A efectos de Publicidad, esta Regata será considerada de Categoría C de acuerdo con la Regla 20 de WS. La Organización podrá exigir a los participantes que exhiban publicidad de la Regata con el material que les faciliten sin poder modificarlos.

3.2. El Liceo Marítimo de Bouzas podrá proporcionar pegatinas o banderines publicitarias a todas las embarcaciones, no pudiendo ser modificadas.

### 4. CATEGORÍAS, GRUPOS Y CLASIFICACIONES

4.1. Los participantes deberán cumplir las condiciones de elegibilidad reflejadas en el apéndice 2 del RRV y en las prescripciones de la RFEV a dicho Apéndice.

4.2. En general, para todas las clases y grupos participantes, todas las tripulaciones de nacionalidad o residencia legal en España deberán estar en posesión de la Licencia Federativa de deportista estatal para el 2026. Se recuerda a los participantes inscritos que, para participar en el evento, se debe cumplir con el punto a.3.12 del Reglamento de Competiciones de la RFGV donde se establece:

**Elegibilidad:**

**Todas las regatas del calendario oficial de la Real Federación Gallega de Vela son**



*cerradas para participantes con licencia gallega.*

*Los regatistas con licencia de otras federaciones autonómicas deben solicitar permiso a la RFGV para participar en cualquier regata del calendario, con un plazo mínimo de 6 días antes de la prueba, enviando un email a:*

*[directortecnico@fgvela.com](mailto:directortecnico@fgvela.com)*

*Incluyendo:*

- Licencia federativa en vigor*
- Copia del documento de identidad*
- Certificado de empadronamiento, en caso de que sea distinto a los datos del documento de identidad.*
- Datos de contacto: teléfono y correo electrónico.*

*La RFGV emitirá un certificado de autorización de participación a los regatistas que cumplan con el Reglamento de Licencias de la Real Federación Española de Vela, atendiendo especialmente al artículo 11.5:*

*“11.5 Las licencias deberán expedirse por la Federación autonómica donde el club tenga su sede social, así como donde el deportista, técnico, juez, armador o directivo esté empadronado o pueda demostrar que posee la vinculación directa con la práctica de la vela.”*

*Los regatistas con una licencia de otra federación, que no tengan el certificado de autorización de la RFGV, no podrán ser inscritos en la regata.*

*Los deportistas extranjeros deberán hacer el mismo procedimiento, enviando en vez de su licencia, el seguro de RC por valor mínimo de 336.556€, así como estar en posesión de un seguro de accidentes para la práctica deportiva.*

*Este permiso tendrá validez para todo el año en curso. Los regatistas que ya lo tengan emitido no tendrán que repetir el procedimiento.*

*Se informa que las embarcaciones que no cumplan con el requisito de elegibilidad no podrán participar en el evento y su inscripción será eliminada.*

4.3. Las categorías que participan en esta regata son **ORC, SOLITARIOS y A DOS.**

4.4. En la Categoría **ORC** podrán 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. No se admitirán embarcaciones con un GPH superior a 780 seg/milla.

4.5. En las Categorías **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 Double Handed válidos. No se admitirán embarcaciones con un GPH superior a 780 seg/milla.

4.6. **[DP]** Aquellos barcos que no posean un certificado de rating en vigor según lo indicado en los puntos 4.4 y 4.5, podrán ser admitidos a criterio del Comité Organizador. A efectos de clasificación, se les asignará el certificado de un barco de serie idéntica o similar, aplicándoles una penalización del 5% sobre su tiempo invertido. La decisión del Comité sobre el rating asignado será definitiva y no podrá ser motivo de solicitud de reparación.

4.7. En la categoría ORC se dividirán los participantes según su CDL en los siguientes grupos:

- Clase 0: hasta 13,7999
  - Clase 1: desde 13,8000 hasta 11,40
  - Clase 2: desde 11,3999 hasta 10,20
  - Clase 3: desde 10,1999 hasta 8,80
  - Clase 4: desde 8,7999 hasta 7,50
  - Clase 5: inferior a 7,4999
- Además, se podrá incluir una categoría Open en la que se incluirán embarcaciones que, independientemente de su CDL, el comité organizador considere que no reúnen las condiciones para ser competitivas dentro de su clase y siempre con el visto bueno de su armador.

4.8. El CDL de todas las embarcaciones deberá ser superior a 6,32

4.9. Para hacer clase, en **ORC**, serán necesarios **un mínimo de 6 barcos correctamente inscritos**, en caso de no haber barcos suficientes en alguna de las clases, estos se incluirán en la que más se aproxime a su CDL, no admitiéndose reclamaciones al respecto. **En el resto de las categorías, el número mínimo de barcos para hacer clase será de 5.**

4.10. Habrá clasificaciones independientes para cada categoría.

4.11. El Comité de Regata y el organizador será quien designará el grupo de cada barco, no admitiéndose reclamaciones al respecto.

## 5. BANDERAS DE CLASE

|                        |                     |                                                                                     |
|------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Banderas de clase ORC  | bandera "T" del Cis |  |
| Bandera Solitarios, A2 | bandera "O" del Cis |  |

## 6. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN Y PUNTUACIÓN

- 6.1. Las clasificaciones se realizarán de acuerdo con la regla 204 del RTC y utilizándose para ello los datos del Certificado ORC o Double Handed en su caso.
- 6.2. Se utilizará el sistema Recorrido Costero o Recorrido Compuesto, salvo que el Comité de Regatas estime otro sistema no siendo esto motivo de protesta o solicitud de reparación.
- 6.3. Se aplicará el sistema de Puntuación Baja descrito en la regla A 4.1 del RRV.

## 7. PROGRAMA DE PRUEBAS

| FECHA                    | HORA           | ACTOS                                            |
|--------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
| <b>Sábado 14 febrero</b> | 15:00 h        | Señal de atención (salida entre Cangas y Bouzas) |
|                          | 19:00 h aprox. | Ágape en el Liceo Marítimo de Bouzas             |

## 8. RECORRIDOS

- 8.1. Se realizarán recorridos costeros para todas las clases en la Ría de Vigo.
- 8.2. 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.
- 8.3. En los recorridos costeros, se navegará siempre dejando por la banda indicada las balizas y marcas que se rodearán y 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.
- 8.4. Todas las embarcaciones realizarán el recorrido completo excepto si se acorta o modifica el mismo.



- 8.5. El Comité de Regatas podrá adelantar la salida en caso de no tener las condiciones mínimas para navegar, en caso de pasar alguna baliza de navegación de recorrido, esta no se tendrá en cuenta.
- 8.6. 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.

## 9. BALIZAS

- 9.1. **Baliza de salida:** baliza hinchable de color blanco.
- 9.2. **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 blanca, fondeada aprox. a 0.5 millas a barlovento de la línea de salida. Si no se izase bandera roja o verde, significará que no habrá baliza de desmarque.

## 10. SALIDA

- 10.1. La salida se realizará conforme a lo recogido en la RRV.
- 10.2. Las clases ORC y Solitarios y A Dos podrán efectuar la salida de forma conjunta o independiente, a discreción exclusiva del Comité de Regatas (la intención del Comité de Regatas es dar salidas a las clases ORC y, a continuación, dar salida a las clases solitarios y A2).
- 10.3. El orden y agrupamiento de las salidas se comunicará a los participantes de la siguiente manera:
- Visualmente: Mediante el izado de las banderas de clase en el mástil del barco de oficial de regatas. El izado conjunto de las banderas de ambas clases indicará una salida unificada.
  - Acústicamente / Radio: El Comité informará sobre el procedimiento de salida y los grupos llamados a través del canal de regata de VHF [69].
- 10.4. La zona de salida se define como el rectángulo que cubre una superficie de 100 m hacia barlovento y sotavento de la línea de salida y 100m hacia fuera de cada extremo de la línea.
- 10.5. La línea de salida y llegada quedará formada por la línea recta imaginaria que une una baliza hinchable blanca y la bandera naranja en el mástil del Comité de Regatas.



10.6. En condiciones desfavorables el barco de salidas del Comité podrá mantener su posición con ayuda del motor.

## 11. PROCEDIMIENTO DE SALIDA

11.1. El tiempo límite para cruzar la línea de salida después de haberse dado la señal válida, será de 4 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.

11.2. Para avisar a las embarcaciones que la prueba comenzará en breve se izará una bandera naranja al menos 5 minutos antes de la señal de atención.

11.3. Se establecen los siguientes procedimientos de salida posibles:

| SIGNIFICADO          | SEÑAL VISUAL                                                            | SEÑAL FÓNICA   | MINUTOS PARA SALIR |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| <b>Atención</b>      | <b>ORC:</b> Bandera de clase<br><b>Solitario y A2:</b> Bandera de clase | Bocinazo       | 5                  |
| <b>Preparación</b>   | Izado de “P”, “U” o NEGRA del CIS                                       | Bocinazo       | 4                  |
| <b>Último Minuto</b> | Arriado de la anterior                                                  | Bocinazo Largo | 1                  |
| <b>Salida</b>        | Arriado de la bandera de clase                                          | Bocinazo       | 0                  |

## 12. LLAMADAS

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



12.2. En adición a las reglas 29.1 y 29.2 RRV, podrán indicarse las llamadas individuales y generales por el canal oficial de la regata (canal 69). Pueden utilizarse números de vela o nombres de los barcos.

12.3. Una demora en la radiodifusión de estas llamadas o el orden en que se efectúe o una mala recepción de la llamada o incluso en su omisión no podrá ser objeto de protesta ni solicitud de reparación (Modifica la Regla 62.1 (a) RRV). Esta regla no reduce, modifica ni exonera la responsabilidad de cada barco de salir conforme al RRV.



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

### 13. LÍNEA DE LLEGADA

- 13.1. La llegada será entre la línea recta imaginaria que une la baliza hinchable blanca y el mástil del barco del Comité con bandera azul, entrando en el sentido que se viene desde la última baliza de recorrido en los recorridos costeros. En los recorridos barlovento – sotavento, la llegada será entre bandera azul en el Comité de Regatas y boyarín con bandera azul.
- 13.2. La situación GPS de la línea de llegada se dará por canal oficial de la regata una vez fondeada.
- 13.3. En condiciones desfavorables el barco de llegada del C.R. podrá mantener su posición a motor.

### 14. SEÑALES ESPECIALES

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

### 15. AVISOS A LOS PARTICIPANTES Y MODIFICACIONES A LAS INSTRUCCIONES DE REGATA

- 15.1. Los avisos a los participantes se publicarán en el Tablón Oficial de Avisos (TOA) en la plataforma ESCORA, en este link:

<https://escora.rfgvela.es/regatta/2888883746588>

- 15.2. Cualquier modificación a las instrucciones de regata se anunciará en el TOA.
- 15.3. Podrán darse instrucciones orales por parte del Comité de Regatas a través del canal de la regata VHF 69.

### 16. PRUEBAS APLAZADAS O SUSPENDIDAS

- 16.1. En esta regata, la prueba podrá ser aplazada o anulada en la misma fecha, o aplazada para otra fecha en caso de fuerza mayor.

### 17. SISTEMA DE PENALIZACIÓN

- 17.1. Un barco que se penalice por infracción o se retire conforme establecen las reglas 44.1 y 44.2 del RRV, deberá rellenar un formulario de





reconocimiento en la oficina de regatas dentro del tiempo límite de protestas.

## 18. BARCO QUE SE RETIRA, ABANDONA O NO APARECE EN LA LINEA DE SALIDA

- 18.1. **BARCO QUE SE RETIRA DESPUES DE TERMINAR (RET).** Un barco que se retira después de terminar (RET) deberá presentar un formulario de retirado en la Oficina de Regata (OR) antes de la hora límite para protestar.
- 18.2. **BARCO QUE ABANDONA EL CAMPO DE REGATAS (DNF).** Un barco que abandone el campo de regatas en cualquier momento (DNF) lo notificará por cualquier medio al CR y, deberá presentar un formulario DNF en la Oficina de Regata antes de que termine el plazo para protestar.
- 18.3. **BARCO QUE NO APARECE EN LA LINEA DE SALIDA (DNC).** Los barcos que no abandonen el puerto, o que no se aproximen a la línea de salida para las pruebas del día (DNC), lo notificarán en la Oficina de Regatas lo antes posible.

## 19. TIEMPO LÍMITE

Se calcula:

- **Tiempo Límite ORC = TOD x 1.5 x distancia**

- 19.1. Los barcos que no terminen dentro de su tiempo límite serán clasificados como “NO TERMINÓ” (DNF). Esto modifica las reglas 35 y A4.1 del RRV.
- 19.2. **A parte del tiempo límite de la prueba se establecerá un tiempo límite para todas las embarcaciones, será a las 18:00 horas.**

## 20. PROTESTAS, SOLICITUD DE REPARACIÓN Y REAPERTURA

- 20.1. Todo barco que tenga la intención de protestar deberá cruzar la línea de llegada con una Bandera ROJA de medidas apreciables a simple vista, en lugar bien visible e indicarle físicamente o por radio al CR, su intención de protestar y contra quién, esperando la confirmación del CR de dicha intención (modifica la Regla 60 del RRV).
- 20.2. Las protestas se harán por escrito en los formularios disponibles en la Oficina de Regatas y se presentarán dentro del plazo para protestar.
- 20.3. El plazo para protestar terminará 60 minutos en recorridos al viento y 90 minutos en recorridos costeros, después de la llegada del último barco

en la última prueba del día o después de que el comité de regatas señale N sobre A o AP sobre A, lo que sea más tarde.

- 20.4. Idéntico plazo se aplica a las protestas hechas por el CR, Comité Técnico (CT) o Comité de Protestas (CP) respecto a incidentes observados en la zona de regatas. Esto modifica la regla 61.3 y 62.2 del RRV.
- 20.5. Se expondrán los avisos de las protestas hechas por el CR, el CT o el CP a fin de informar a los barcos conforme a la regla 61.1(b) del RRV.
- 20.6. Los avisos informando a las partes implicadas en las protestas acerca del orden de audiencias y de su hora, se anunciarán en el TOA lo antes posible y no más tarde de 30 minutos después de finalizar el plazo para protestar.
- 20.7. Las audiencias de las protestas se verán en la Oficina del Edificio Social del Liceo Marítimo de Bouzas y las partes implicadas deberán permanecer en sus proximidades, junto con los testigos y demás pruebas que deseen presentar.
- 20.8. Antes de la hora límite para protestar se insertará en el TOA la lista de los barcos penalizados bajo las reglas 30.1, 30.3, y A 4.2 del RRV y un barco así notificado podrá solicitar una reparación no más tarde de 30 minutos siguientes a la hora límite para protestar.
- 20.9. Todas las resoluciones del Comité de Protestas podrán apelarse ante la Autoridad Nacional Española.

## 21. SEGURIDAD

| PERSONA O ENTE                                | TELÉFONO                         | CANAL DE VHF                   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Coordinador de seguridad                      | 629 333 382<br>Miguel<br>Pereira | VHF 69<br>Canal alternativo 09 |
| Oficial Principal de Regata                   | Yago Crespo<br>667 648 102       | VHF 69<br>Canal alternativo 09 |
| Liceo Marítimo de Bouzas                      | 986 232 442                      | VHF 09                         |
| Centro de Coordinación de Salvamento Marítimo | 900 202 202<br>986 222 230       | VHF 16<br>Canal alternativo 10 |

- 21.1. 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 4<sup>a</sup>, reducida.

- 21.2. 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 de Solitarios y A Dos).**
  - **Línea de vida obligatoria para las categorías Solitarios y a Dos.**
- 21.3. Durante toda la duración de la regata se podrán establecer controles de paso y avisos de posición obligatorios a lo largo de todo el recorrido.
- 21.4. 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.
- 21.5. 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 la 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.
- 21.6. **Todos los barcos participantes deberán mantener escucha permanente en el canal 69 VHF de la regata.**
- 21.7. **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.**
- 21.8. 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.

- 21.9. Todos los regatistas observarán cuidadosamente lo estipulado en esta Instrucción, siendo excluidos de la prueba en caso contrario.

## 22. COMUNICACIONES POR RADIO

- 22.1. **El canal oficial será el 69 de VHF** para sus comunicaciones a los participantes.
- 22.2. El CR estará a la escucha en este canal 30 minutos antes de la hora señalada para la salida de la prueba del día para recibir llamadas de comprobación de los participantes.

## 23. BASURA

- 23.1. Se amplía la regla 55 del RRV a las zonas de atraque durante el evento.

## 24. AVISO REGATISTAS

- 24.1. Todas aquellas embarcaciones que necesiten estancia por lejanía de su puerto base, deberán solicitarlo al club organizador.
- 24.2. Está prohibido montar o instalas tiendas de campaña a modo de “bolsa de elementos sobrantes para las embarcaciones” en los pantalanes.

## 25. RESPONSABILIDAD

- 25.1. 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.
- 25.2. Todos los participantes en la regata lo hacen bajo su propia responsabilidad y riesgo.
- 25.3. 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.
- 25.4. Se llama la atención sobre la Regla Fundamental 3, 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”.



## **ANEXO I**

### **RECORRIDOS COSTEROS**

#### **Recorrido 1 – Numeral 1**

Salida – Baliza de desmarque – Baliza de Subrido (Babor) – La Negra (Babor) – Llegada = 18.2 millas aprox

#### **Recorrido 2 – Numeral 2**

Salida – Baliza de desmarque – Baliza de Subrido (Babor) – Baliza Meteorológica de Cíes (Babor) – Llegada = 16.6 millas aprox

#### **Recorrido 3 – Numeral 3**

Salida – Baliza de desmarque – Baliza de Lousal (Estribor) – Baliza de Tofiño (Estribor) – Llegada = 14.2 millas aprox

#### **Recorrido 4 – Numeral 4**

Salida – Baliza de desmarque – Baliza de Lousal (Estribor) – Baliza de Bondaña (Estribor) – Llegada = 14.6 millas aprox

Área de Salida y llegada: Al norte de Bouzas: N 42° 14.857 y W 8° 44.738

La Negra: N 42° 09.285 y W 008° 53.146

Baliza meteorológica Sur Cíes: N 42° 10.649 y W 008° 53.605

Lousal: N 42° 16.491 y W 008° 41.343

Tofiño: N 42° 13.707 y W 008° 46.719

Subrido: N 42° 14.570 y W 008° 51.920

Bondaña: N 42° 12.319 y W 008° 48.619

Las posiciones de las balizas de salida, hinchables y de Desmarque son estimativas.