

GUÍA TÉCNICA QUIROGA BIKE MARATHON

Quiroga, Lugo
19 de septiembre de 2026



¡Bienvenidos al QUIROGA BIKE MARATHON 2026!

Quiroga, es un municipio situado en la provincia de Lugo, en la Comunidad Autónoma de Galicia, al noroeste de España. Se encuentra en la comarca de la Ribeira Sacra, conocida por su paisaje espectacular, viñedos en las laderas de los ríos y un patrimonio cultural e histórico notable.

El día 19 de septiembre de 2026, Quiroga se convertirá en el escenario del BTT en la comunidad gallega. El QBM, está organizada por el Ayuntamiento de Quiroga. Será una prueba desafiante sobre dos recorridos; el corto será de 45KM y 1400 + y el largo de 67 KM y 2400 + una Btt que pondrá a prueba las habilidades, resistencia y determinación de los participantes.

Los ciclistas tendrán la oportunidad de explorar los impresionantes paisajes del Valle de Quiroga y sus alrededores, superando obstáculos naturales y disfrutando de la diversidad de terrenos que ofrece el valle. Tendrán ascensos desafiantes, descensos técnicos y lomas espectaculares.

El QBM garantiza una experiencia única y emocionante.

No es sólo una ruta Btt; también es una oportunidad para disfrutar de todo lo que Quiroga tiene para ofrecer. El pueblo de Quiroga dispone de un microclima mediterráneo que hace posible elaborar aceite único en Galicia, así como multitud de fruta para la elaboración de mermeladas; exquisita miel, castañas y vino tinto y blanco, elaborado con variedades autóctonas como la Mencía, Godello y Treixadura, entre otras; esto todo mezclado hace una gastronomía privilegiada. Además en Quiroga su mayor tesoro son sus paisajes, los cuales facilitan infinidad de rutas de senderismo.

También son visitables el Túnel de Montefurado, importante obra de ingeniería romana que atraviesa la montaña de Montefurado, el Museo Geológico, un espacio dedicado a la divulgación y conservación de los recursos geológicos de la zona donde aprender y ver qué es un XEO-PARQUE, recientemente nombrado por la UNESCO, el Museo Etnográfico Municipal, un lugar interesante para los amantes de la etnografía que deseen conocer más sobre la vida rural gallega y su evolución a lo largo del tiempo y una ruta de los Murales con un itinerario turístico que recorre diversas localizaciones del núcleo urbano donde observar murales pintados en los laterales de las casas y edificios representando escenas tradicionales, costumbres y elementos culturales propios de la región.

Quiroga es el escenario perfecto para el disfrute y las aventuras de los amantes del ciclismo.



UBICACIÓN Y CÓMO LLEGAR

Coordenadas geográficas: Aproximadamente [42.476154, -7.272597](#) .

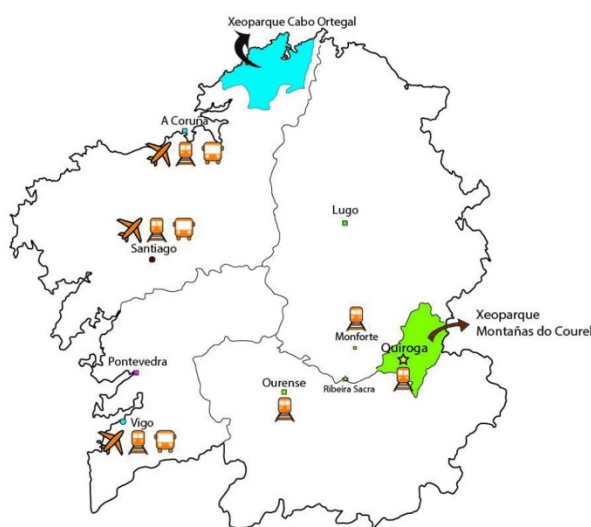
Cómo llegar en coche:

1.- **Desde Lugo** (aproximadamente 82 Km).

Toma CG-2.2 (carretera de altas prestaciones que conecta Lugo con Quiroga) en dirección sureste. Este trayecto dura alrededor de una hora.

2.- **Desde Santiago de Compostela** (aproximadamente 160 km). Toma la A-54 en dirección a Lugo. Desde Lugo, sigue las indicaciones hacia Quiroga, tomando el CG-2.2. El trayecto en coche puede durar unas dos horas.

3.- **Desde Ourense** (aproximadamente 81 km). Toma la N-120 y sigue hacia Monforte de Lemos. Desde allí, dirígete a Quiroga, que se encuentra a unos 30 Km. al norte.



Cómo llegar en transporte público:

En autobús, existen autobuses de la empresa Monbús que conectan Lugo con Quiroga. Desde Santiago de Compostela, también puedes tomar un autobús desde Santiago a Monforte de Lemos y luego a Quiroga.

En tren desde Lugo o Santiago de Compostela deberás sacar billete a la estación de SAN CLODIO-QUIROGA.

CÓMO LLEGAR

INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DE LA PRUEBA		QUIROGA BIKE MARATHON
FECHA		19 de septiembre de 2026
UBICACIÓN		Quiroga (Lugo)
DIRECCION TECNICA		NOKAO SPORTS
CONTACTO TECNICO	DIRECTOR	WEB de la prueba QBM
CATEGORÍA		NO FEDERADA
RECORRIDOS		Ver web prueba QBM
OFICINA PERMANENTE		PLAZA DA BARBERIA (QUIROGA)
SALA DE PRENSA		NOKAO SPORTS
INSCRIPCIONES		<u>INSCRIPCIONES</u>

HORARIOS OFICIALES

Viernes, 18 de septiembre de 2026

De 19:00 h. a 19:30 h.: Charla: *“Qué se esconde detrás del Geoparque Montañas do Courel”* en la Casa de Cultura.

- **De 19:30 h. a 21:00 h.:** Entrega de dorsales en la Casa de Cultura - Rúa Real (a la entrada de Quiroga, a 100 metros de la salida y llegada de la carrera).
- **De 20:00 h. a 21:00 h.:** Bienvenida al QBM y BRIEFING en la Casa de Cultura.



Fachada principal Casa de Cultura

Sábado, 19 de septiembre de 2026

- **De 7:40 h a 8:45 h:** Entrega de dorsales
- **A las 9:00 h:** Salida en Rúa Real (enfrente Concello) a las 9:00 h.
- **A las 16:30 h. aproximadamente:** Cierre de carrera, según desarrollo final del corte de carrera corta y larga.



Oficina permanente, pódium, avituallamiento final

Los **DORSALES SON INTRANSFERIBLES**, cada participante llevará su dorsal y por cualquiera causa si no pudiera asistir a la prueba **NO PODRÁ CEDER EL DORSAL** a nadie. Si así ocurriera incumpliría la normativa de la prueba y **SE TOMARÍAN ACCIONES LEGALES CONTRA LOS QUE INCLUMPLAN ESTA NORMA**.[LA](#)

INSCRIPCIÓN ICNLUYE

- ✓ Bolsa de corredor.
- ✓ Cronometraje con CHIP.
- ✓ Comida al finalizar la prueba (Paella, pan, bebida).
- ✓ Asistencia médica para asistir directamente al participante.
- ✓ Avituallamientos sólidos y líquidos.
- ✓ Duchas.
- ✓ Lavado de bicicletas.
- ✓ Coche para trasladarle a meta en caso de abandono.
- ✓ Participación en sorteos exclusivos para participantes (Parapente Quiroga, Biomecánica San Lázaro, ValwindCycles, Bicing...)
- ✓ Participación en el concurso de fotografía, abierto a corredores y acompañantes, con premio de una estancia de dos noches en Casa Estanco.

RECORRIDO Y PUNTOS DE CONTROL

El recorrido estará debidamente señalizado y la Organización dispondrá de voluntarios, medios de apoyo y coches escoba para accidentados y averías.

SEÑALIZACIÓN DE LA CARRERA

A lo largo del recorrido de los participantes estará señalizado de la siguiente manera:

- ✓ Cintas rojas.
- ✓ Estacas con señales de dirección negras sobre fondo blanco.
- ✓ Flechas de dirección a seguir hechas de spray biodegradable sobre el suelo.
- ✓ Los pasos de carretera estarán debidamente señalizados con señal de PELIGRO INDEFINIDO.

Todo participante está obligado a pasar por los puntos de control determinados por la organización, no pasando por ellos quedarán descalificados, siendo controlados con un chip que llevarán siempre en el dorsal.

SE INFORMA QUE LLEVEN VESTUARIO Y MATERIAL ADECUADO para poder realizar la prueba con garantías.

OBLIGATORIO PARA PARTICIPANTES

Todos los participantes deberán respetar sin excusas las disposiciones de la ley de seguridad vial ya que, aunque recorremos pistas y caminos, también circulamos por carreteras abiertas al tráfico. Además los agentes de la autoridad y personal auxiliar habilitado podrán retirar de la marcha a aquellas personas que con sus acciones constituyan un peligro para el resto de los participantes y usuarios de las vías públicas. El recorrido discurre por terrenos naturales, por lo que se ruega a todo participante que cuide el entorno. No tirando basura por cualquier lado, pudiendo ser descalificado de la prueba si se incumpliese la norma.

Que existe la posibilidad de sufrir un accidente deportivo inherente a la práctica del ciclismo, asumiendo personalmente la responsabilidad de los accidentes que pudiera causar a cualquier participante de la prueba, excluyendo a la organización de cualquier responsabilidad derivada de estos accidentes.

Que existe la posibilidad de causar un accidente a un tercero ajeno a la prueba, asumiendo personalmente la responsabilidad íntegra de este accidente y excluyendo a la organización de cualquier responsabilidad de estos accidentes.

Que autorizo a los servicios médicos de la prueba, a que me practique cualquier cura que pudiera necesitar estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.

Todo participante que por circunstancias se retire de la marcha lo tiene que comunicar al teléfono de la organización, que estará impreso en el dorsal o bien avisando a los miembros de la organización.

Los participantes que por cuenta propia abandonen la marcha y pasen a circular por tramos fuera del recorrido, pasarán a circular fuera de la normativa y por lo tanto, dejarán de estar cubiertos por las pólizas de seguros del evento.

La organización no se hace cargo de los gastos y de las deudas que pudieran contraer el corredor durante la marcha, ni de los extravíos y averías que pudieran sufrir las bicicletas y los equipos ciclistas.

La organización NO se hace responsable de los posibles daños o deterioros que pueda sufrir una bicicleta al trasladarla en los vehículos escoba. **TODO PARTICIPANTE EN ESTA PRUEBA RECONOCE QUE ESTÁ EN PLENAS CONDICIONES DE SALUD PARA PODER REALIZARLA, NO OCULTANDO A LA ORGANIZACIÓN CUALQUIER ENFERMEDAD QUE LE IMPIDIERA HACERLA.**

El hecho de inscribirse en esta prueba supone la **ACEPTACIÓN Y LA RENUNCIA A TODOS LOS DERECHOS CONTRA LA ORGANIZACIÓN**, derivados de los daños que se puedan ocasionar en el transcurso de la marcha.

DERECHOS DE IMAGEN Y PROTECCIÓN DE DATOS

La inscripción en la marcha y la aceptación del presente REGLAMENTO implica que el participante da su consentimiento a la Organización para la captación de su imagen por distintos medios (video, fotografía, etc.), presta su autorización ante la posible difusión de su imagen en diversos medios y formatos (prensa, internet, etc.) y cede los derechos de uso de dichas imágenes para uso de la organización y promoción de este evento. Así mismo autoriza a los diferentes organizadores de las pruebas y a las empresas responsables de inscripciones y cronometrajes, a la gestión y divulgación de los datos personales que éste comunique a los organizadores de las pruebas, con el objeto de publicar las puntuaciones derivadas de su participación en las diferentes pruebas y formar parte de la lista de participantes en el presente Circuito.

DEVOLUCIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

En caso de anulación de inscripción:

- Hasta el 31 de julio se devolverá el importe descontando 5 € en concepto de gastos de gestión.
- A partir del 1 de agosto no se realizarán devoluciones.

RUTRÓMETRO QBM

RUTÓMETRO QUIROGA BIKE MARATHON					
WEB PRUEBA					
QBM					
KM	NÚMERO P.K.	HORA PREVISTA		NOMBRE ZONA	OBSERVACIONES
KM	10	51 min		ALTO DAS EIRAS	
KM	13	1h:10 min		BAJADA TÉCNICA	PRECAUCIÓN
KM	15.5	1h:21 min		CASTILLO TORRE NOAES	3.69KM
KM	19.1	1h:50 min		AVITUALLAMIENTO	LÍQUIDO Y SÓLIDO
KM	19.2	1h:55 min		BAJADA TÉCNICA	
KM	20	1h:58 min		CRUCE CARRETERA ASFALTADA	PRECAUCIÓN
KM	20.5	2h:05 min		SENDERO FERRADAL	TÉCNICO
KM	22.7	2h:13 min		SUBIDA A PISTA	
KM	23.9 A 25.9	2h:23 min		CARRETERA ASFALTADA	PRECAUCIÓN PELIGRO
KM	25.9	2:52 min		HIDRATACIÓN	
KM	25.9	2h:58 min		SUBIDA ALTO DAS EIRAS	3.08KM
KM	35	3h:15 min		AVITUALLAMIENTO	LÍQUIDO Y SÓLIDO
KM	35.5	3h:23 min		CRUCE EN CARRETERA LU-P 5001	PRECAUCIÓN PELIGRO
KM	37.5	3h:25 min		DESVÍO CORTA-LARGA	CORTE LARGA HORARIO 13:00

KM	39.7	3h:35 min		INICIO SUBIDA FORCADIÑAS	4.39KM
KM	44.2	3h:50 min		ALTO DAS FORCADIÑAS	
KM	47.2	3h:59 min		INICIO SUBIDA ALTO DO BOI	7.55KM
KM	51.9	4h:25 min		AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO Y SÓLIDO	CRUCE MUY PELIGROSO ATENCIÓN EXTREMA
KM	63.4	4h:40 min		BAJADA TÉCNICA	PRECAUCIÓN
KM	67	4h:50 min		SALIDA A LU-933 400 MTS META	PRECAUCACION CALLE REAL
TRAMOS CORTA					
KM	38.9	3h:35		CRUCE CON LU-P 5001	ATENCIÓN PELIGRO
KM	43	3h:40 min		SENDERO RÍO QUIROGA	PRECAUCIÓN CON PERSONAS A PIE
CIERRE DE CARRERA LARGA Y CORTA A LAS 16:30 HORAS					

ESTOS TIEMPOS SON APROXIMADOS Y CON VELOCIDADES MEDIAS SACADAS DE VARIOS CICLISTAS CON DISTINTAS CADENCIAS QUE REALIZARON EL TRACK; POR LO TANTO NO SON UNOS TIEMPOS EXACTOS DE LOS QUE GUIARSE TOTALMENTE, PERO SÍ UNA AYUDA AL CICLISTA PARA ORGANIZARSE MEJOR CON AVITUALLAMIENTOS Y ESFUERZOS

AVITUALLAMIENTOS

Todos los avituallamientos, así como puntos de hidratación están debidamente marcados en RUTÓMETRO de carrera. Si la previsión meteorológica indicara temperaturas altas, la organización habilitará puntos extra de hidratación. Habrá tres avituallamientos líquidos y sólidos, en la corta dos y uno en la larga, con fruta, barritas y demás productos adecuados para avituallarse y recuperar fuerzas. Puntos de hidratación mínimo habrá tres, con posibilidad como ya referimos arriba de colocar alguno más extra.

IMPORTANTE! Obligatorio llevar bote de hidratación para beber líquidos. Por una mejor conservación del medio ambiente no habrá vasos desechables en los avituallamientos.

Avituallamiento final: habrá paella y cerveza para cada participante, se entregará en la bolsa de corredor distintivo con el cual podrás acceder a recoger la comida y la bebida.

CENTROS MÉDICOS

- CENTRO DE SALUD DE QUIROGA
Rúa do Pereiro, 27320 Quiroga, Lugo
Teléfono: 982 43 52 00
- HOSPITAL COMARCAL DE MONFORTE DE LEMOS
Rúa Corredoira, s/n, 27400 Monforte de Lemos, Lugo
Teléfono: 982 41 79 00

Cualquier accidente que requiera traslado en la ambulancia, destinada a tal fin por la organización, deberán dar aviso a la misma llamando al número de teléfono anotado en su dorsal.

CRONOMETRAJE

La prueba será cronometrada.

SPEAKER

Narración de salida y llegada de carrera, además de animación durante la mañana. Estará a cargo de Victorio Locutor.



PÓDIUM Y TROFEOS

La entrega de trofeos a cada categoría se hará entorno a las 16 horas aproximadamente, según el desarrollo final de la carrera.

El pódium estará situado en la Plaza de la Barbería en el mismo lugar que el avituallamiento final y la oficina permanente.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

El día 19 de septiembre, la organización del Quiroga Bike Marathon ofrece a los acompañantes de los corredores inscritos en esta prueba, una serie de actividades con diversas opciones.

Opción 1:

Autobús que saldrá en torno a las 10 horas de la zona de meta para llevar a los acompañantes, previa identificación y entrega de pulseras, para visitar el Mirador de Folgoso de Courel situado en el Alto do Boi, entorno único para poder ver la inmensidad de la Sierra do Courel; posteriormente, volverá al Mirador de Campodola para observar la dobla geológica de Campodola, epicentro del Geoparque Montañas del Courel. Desde

el mismo se podrán ver a los primeros ciclistas que sobre las 12 horas pasarán por el sendero PR-G, que pasa por debajo de dicha dobla.



XEO-PARQUE

Opción 2:

Visitas gratis con identificación de dorsal y pulsera acreditativa a los Museos en Quiroga.

El Museo Geológico de Quiroga, en su compromiso con la diseminación geológica, tiene material didáctico en forma de paneles y expone muestras de minerales, fósiles y restos de animales del período Cuaternario. En las cinco salas de exposiciones se puede observar, admirar y aprender sobre geología general, mineralogía, paleontología y minería.



MUSEO GEOLÓGICO

El Museo Etnográfico municipal dedicado a la recuperación y protección del patrimonio cultural en todas sus facetas. Hace un recorrido por la producción de varios productos singulares de la zona: el vino, el aceite, la castaña y la miel. Además de otras producciones industriales vinculadas secularmente a las tierras de Quiroga: textil, pizarra, hierro y madera.

También puede verse desde hace algún tiempo uno de los famosos coches de Salvador Ontiveros Álvarez y la magnífica imprenta de la legendaria tienda El Derroche.



MUSEO ETNOGRÁFICO

Opción 3: Libre

Quiroga ofrece variedad de opciones en cuanto a naturaleza y más en septiembre donde tiene un clima privilegiado para poder realizar rutas a pie muy cerca y poder observar sus riquezas acuíferas, patrimoniales, así como degustar en sus bares o restaurantes muchas de las viandas que se cosechan en el valle, además de disfrutar del vino y el aceite autóctono que se cultiva en la zona.

El Concello de Quiroga apuesta por el arte urbano con el proyecto “Arte do Ar”, un recorrido a lo largo de la villa para disfrutar de murales y esculturas. En este museo al aire libre podrás disfrutar de más de diez murales de diferentes artistas en laterales de casas o edificios. La ruta comienza en la Oficina de Turismo.



RUTAS DE SENDERISMO

TURISMO DE QUIROGA

ruta de arte urbano