

FICHA DE RUTA – ESFUERZA VERANO 2019

RUTA 1: 20 JULIO

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Regos dos Muíños - Cabana
CONCELLO/S	Cabana de Bergantiños
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Camino a Canduas
COORDENADAS DE SALIDA	43.209313, -8.953099
LUGAR DE LLEGADA	Praia da Urixeira
COORDENADAS DE LLEGADA	43.226796, -8.923227
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	3,8 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	6 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	0 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	0 metros
DIFICULTAD técnica	Fácil Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil

ESFUERZO físico	Medio bajo Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto
ACCESIBILIDAD	Media alta Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	- Algunos tramos con firme irregular con gravilla. - Zonas de pasarela de madera que en caso de agua pueden ser resbaladizas
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	
DESCRIPCIÓN	Ruta por el Concello de Cabana de Bergantiños. Comenzaremos en el Rego dos Muíños, un paseo entre árboles que alterna tramos de pasarela de madera y bonitos caminos de tierra, y que nos permitirá conocer un conjunto etnográfico singular con un gran número de molinos. Siguiendo nuestro camino nos llevará hasta la costa y ahí el paisaje será diferente. Podremos disfrutar de las hermosas vistas que nos ofrece el río Anllóns en su desembocadura, playas y marisma, suaves lomas y el impresionante arenal de la Barra do Medio y el Monte Blanco de fondo. Este paseo enlosado en piedra continúa entre árboles y claros hasta la playa de Urixeira, donde pondremos fin a nuestra jornada.

INTERESES PRINCIPALES	- Patrimonial - Paisajístico
SERVICIOS DURANTE LA RUTA	
Baños	A 1,4 km del comienzo de la ruta: local de hostelería A 3,1 km del final de la ruta: local de hostelería
Hostelería	A 1,4 km del comienzo de la ruta. A 3,1 km m del final de la ruta.
Fuentes de agua	En el paseo marítimo.
Otros	Observatorio ornitológico al final de la ruta.
EQUIPACIÓN RECOMENDADA	
Calzado	Deportivo cerrado
Vestimenta	- Ropa cómoda - Gorra - Ropa de abrigo y/o impermeable (según la previsión meteorológica)
Avituallamiento	Botella de agua y refrigerio
Vestimenta	- Pequeña mochila - Protector solar - Gafas de sol