

## FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2019-20

### RUTA 1: 20 OCTUBRE 2019

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Lagoa de Doniños
CONCELLO/S	Ferrol
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Aparcamiento Praia de Doniños
COORDENADAS DE SALIDA	43.503422, -8.318070
LUGAR DE LLEGADA	Praia de Penencia
COORDENADAS DE LLEGADA	43.486868, -8.321650
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	4,8 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	80 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	236 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	0 metros
DIFICULTAD técnica	Media baja
	Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil

ESFUERZO físico	<p>Medio</p> <p>Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto</p>
ACCESIBILIDAD	<p>Media alta</p> <p>Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta</p>
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Algunos tramos con firme irregular de gravilla y arena, con algún bache salvable.</li><li>- Zonas de pasarela de madera que en caso de agua pueden ser resbaladizas</li></ul>
<b>DESCRIPCIÓN DE LA RUTA</b>	
DESCRIPCIÓN	<p>Ruta por el Concello de Ferrol.</p> <p>La ruta comienza en el extremo norte de la Praia de Doniños. Una pasarela de madera nos llevará entre dunas al alto de A Croa, desde aquí una pequeña carretera nos hará bordear la Lagoa de Doniños que podremos observar entre la vegetación de ribera.</p> <p>Abandonamos la comodidad de la carretera para meternos por un sendero de tierra y arena que nos llevará al final de nuestra ruta en Praia Penencia. En el camino disfrutaremos de las vistas de la laguna y las dunas al fondo y podremos aprender más sobre fauna y flora.</p>

	Ya en la Praia de Penencia nos acercaremos a la punta del mismo nombre para divisar en toda su extensión el hermoso arenal de Doniños y el impresionante tramo costero del sur.
INTERESES PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medioambiental</li> <li>- Paisajístico</li> </ul>
<b>SERVICIOS DURANTE LA RUTA</b>	
Baños	<p>En el comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura) y baño público adaptado (frecuentemente cerrado)</p> <p>En el final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)</p>
Hostelería	<p>En el comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura)</p> <p>En el final de la ruta (sujeto a horario de apertura)</p>
Fuentes de agua	--
Otros	--
<b>EQUIPACIÓN RECOMENDADA</b>	
Calzado	Deportivo cerrado
Vestimenta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa cómoda</li> <li>- Gorra</li> <li>- Ropa de abrigo y/o impermeable (según la previsión meteorológica)</li> </ul>
Avituallamiento	Botella de agua y refrigerio

Accesorios

- Pequeña mochila
- Protector solar
- Gafas de sol

\*TLF Contacto día de la Ruta: 654 612 352

