

FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2019-20

RUTA 03: 15 DICIEMBRE 2019

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Ermida de Santo Hadrián
CONCELLO/S	Malpica
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Ermida de Santo Hadrián
COORDENADAS DE SALIDA	43.339446, -8.832267
LUGAR DE LLEGADA	Puerto de Malpica
COORDENADAS DE LLEGADA	43.323703, -8.808303
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	4,6 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	19 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	0
BAJADAS DE >10% (m lineales)	70 metros
DIFICULTAD técnica	Media baja 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 de gravilla. - Zona con 2 pequeños escalones salvables. - Pequeño tramo de 70 metros en bajada con pendiente superior al 10% y firme irregular. - En la zona de pueblo, pequeños escalones en las aceras.
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	
DESCRIPCIÓN	Ruta por el Concello De Malpica de Bergantiños. La ruta comienza en la Ermida de Santo Hadrián donde conoceremos sus tradiciones, desde el mirador podremos divisar al norte las famosas Illas Sisargas y al este Malpica, Caión e incluso Coruña en días claros. Un camino en descenso, siempre pegado al mar, nos conducirá hasta la salvaje playa de Seaia donde podremos ver a las gaviotas y otras aves marinas descansar. Después de una pequeña subida continuamos camino al pintoresco pueblo de Malpica, con sus

	preciosas playas y un curioso entramado de calles y edificios para terminar en el puerto de Malpica con gran tradición marinera.
INTERESES PRINCIPALES	- Medioambiental - Cultural
SERVICIOS DURANTE LA RUTA	
Baños	A 3,3 km del comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura). Al final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)
Hostelería	A 3,3 km del comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura). Al final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)
Fuentes de agua	Tres fuentes tradicionales durante el camino (agua sin garantías sanitarias)
Otros	--
EQUIPACIÓN RECOMENDADA	
Calzado	Deportivo cerrado impermeable
Vestimenta	- Ropa cómoda - Gorra - Ropa de abrigo y/o impermeable (según la previsión meteorológica)

Avituallamiento	Botella de agua y refrigerio
Accesorios	- Pequeña mochila - Protector solar - Gafas de sol - Paraguas

*TLF Contacto día de la Ruta: 654 612 352