

## FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2019 - 2020

### RUTA 04: 26 ENERO 2020

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Altos das Fragas do Eume
CONCELLO/S	A Capela, As Pontes de García Rodríguez
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	O Gallel (As Pontes de García Rodríguez)
COORDENADAS DE SALIDA	43.418658, -7.992274
LUGAR DE LLEGADA	Vilariño (A Capela)
COORDENADAS DE LLEGADA	43.421062, -8.021737
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	Máximo 5,4 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	52 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	64 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	384 metros
DIFICULTAD técnica	Media Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil

ESFUERZO físico	<p>Medio bajo</p> <p>Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto</p>
ACCESIBILIDAD	<p>Media</p> <p>Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta</p>
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gran parte de la ruta con firme irregular de gravilla.</li><li>- Parte de la ruta por zona de hierba.</li><li>- Pequeñas zanjas que impiden el paso de sillas de ruedas a la zona de miradores.</li></ul>
<b>DESCRIPCIÓN DE LA RUTA</b>	
DESCRIPCIÓN	<p>Ruta lineal por los Concellos de As Pontes de García Rodríguez y A Capela.</p> <p>La ruta comienza en la zona alta del Eume desde la que podemos conocer el valle de este río desde una perspectiva diferente y poco habitual.</p> <p>Desviándonos de la carretera que lleva a la presa, avanzaremos por las cumbres a través de amplias pistas forestales. Disfrutaremos de un paisaje abierto espectacular. Llegaremos a las zonas más altas de mirador por senderos con baches asegurados, pero garantizamos que valdrán la pena, pues podremos asombrarnos con las vistas del embalse y el impresionante cañón del río</p>

	Eume con las fragas al fondo.
INTERESES PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medioambiental</li> <li>- Paisajístico</li> <li>- Industrial</li> </ul>
<b>SERVICIOS DURANTE LA RUTA</b>	
Baños	<p>A 2,2 km del comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura).</p> <p>A 4,2 km del final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)</p>
Hostelería	<p>A 2,2 km del comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura).</p> <p>A 4,2 km del final de la ruta (sujeto a horario de apertura)</p>
Fuentes de agua	--
Otros	Área recreativa con mesas y bancos en el km 1,5 de la ruta.
<b>EQUIPACIÓN RECOMENDADA</b>	
Calzado	Deportivo cerrado impermeable
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
- Paraguas

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

