

FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2019 - 2020

RUTA 08: VIRTUAL

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Costa de Traba
CONCELLO/S	Laxe
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Área recreativa da Lagoa de Traba
COORDENADAS DE SALIDA	43.193545, -9.039386
LUGAR DE LLEGADA	AC-434. Lugar de Boaña
COORDENADAS DE LLEGADA	43.188139, -9.033605
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal (parte de ida y vuelta)
DISTANCIA (km lineales)	5 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	94 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	0 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	0 metros
DIFICULTAD técnica	Media Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil

ESFUERZO físico	Medio Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto
ACCESIBILIDAD	Media Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	- Principalmente la ruta discurre por caminos con firme irregular de gravilla. - Presencia de baches que pueden tener agua en caso de lluvia. - Tramos del camino con pendiente media (en ascenso y descenso).
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	
DESCRIPCIÓN	Ruta por el Concello de Laxe. La ruta comienza en el área recreativa de la Praia de Traba de Laxe, con la fantástica playa de fondo. Empezamos la ruta ascendiendo hasta el lugar del Atalaia donde cruzaremos un típico pinar costero. A partir de aquí nuestro camino siempre pegado a la costa nos conducirá hasta la pequeña pero hermosa Praia de Arnado encajada en el acantilado. Durante el recorrido podremos disfrutar, en toda su extensión, de la Praia de Traba a lo lejos, así

	como las pequeñas islas de Teixoeira, Ataín, o dos Condenados que parecen jugar con las olas. De regreso, también conoceremos el lugar de Boaña con sus preciosos hórreos de piedra.
INTERESES PRINCIPALES	- Medioambiental - Paisajístico
SERVICIOS DURANTE LA RUTA	
Baños	Al comienzo de la ruta (no accesible). A 1,9 km del final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)
Hostelería	A 1,9 km del comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura). A 1,9 km del final de la ruta (sujeto a horario de apertura)
Fuentes de agua	Al comienzo de la ruta.
Otros	Al comienzo de la ruta: playa y área recreativa con mesas y bancos. En el km 0,7 de la ruta hay un área recreativa. Al final de la ruta: playa y área recreativa con mesas y bancos también área de juegos infantil.
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