

FICHA DE RUTA – ESFUERZA VERANO 2020

RUTA 01: 19 JULIO 2020

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	<p>Medio</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"> - 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	<p>Ruta por el Concello de Laxe.</p> <p>La ruta comienza en el área recreativa de la Praia de Traba de Laxe, con la fantástica playa de fondo.</p> <p>Empezamos la ruta ascendiendo hasta el lugar del Atalaia donde cruzaremos un típico pinar costero.</p> <p>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.</p> <p>Durante el recorrido podremos disfrutar, en toda su extensión, de la Praia de Traba a lo lejos, así</p>

	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	<ul style="list-style-type: none"> - Medioambiental - Paisajístico
SERVICIOS DURANTE LA RUTA	
Baños	<p>Al comienzo de la ruta (no accesible).</p> <p>A 1,9 km del final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)</p>
Hostelería	<p>A 1,9 km del comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura).</p> <p>A 1,9 km del final de la ruta (sujeto a horario de apertura)</p>
Fuentes de agua	Al comienzo de la ruta.
Otros	<p>Al comienzo de la ruta: playa y área recreativa con mesas y bancos.</p> <p>En el km 0,7 de la ruta hay un área recreativa.</p> <p>Al final de la ruta: playa y área recreativa con mesas y bancos también área de juegos infantil.</p>
EQUIPACIÓN RECOMENDADA	
Calzado	Deportivo cerrado impermeable
Vestimenta	- Ropa cómoda

	<ul style="list-style-type: none">- Gorra- Ropa de abrigo y/o impermeable (según la previsión meteorológica)
Avituallamiento	Botella de agua y refrigerio
Accesorios	<ul style="list-style-type: none">- Pequeña mochila- Protector solar- Gafas de sol- Paraguas- Pañuelos de papel desechables
Prevención COVID-19	<ul style="list-style-type: none">- Mascarilla según las normativas del Ministerio de Sanidad- Gel hidroalcohólico de desinfección de manos con efecto viricida- Uso recomendado de gafas- SE RECOMIENDA NO COMPARTIR EQUIPACIÓN ENTRE PARTICIPANTES