**FICHA DE RUTA – ESFUERZA VERANO 2020**

**RUTA 02: 23 AGOSTO 2020**

| UBICACIÓN | |
|---|---|
| NOMBRE DE LA RUTA | Acantilados de Loiba |
| CONCELLO/S | Ortigueira, Mañón |
| PROVINCIA | A Coruña |
| LUGAR DE SALIDA | Lugar de Casanova (Ortigueira) |
| COORDENADAS DE SALIDA | 43.727503, -7.768268 |
| LUGAR DE LLEGADA | Praia de Esteiro (Mañón) |
| COORDENADAS DE LLEGADA | 43.747713, -7.723133 |
| **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 | Fácil<br>Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil |

| | |
|---|---|
| ESFUERZO físico | Medio<br>Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto |
| ACCESIBILIDAD | Media alta<br>Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta |
| OBSTÁCULOS PRINCIPALES | - Presencia de caminos con gravilla suelta.<br>- Zonas con algunos baches. |
| **DESCRIPCIÓN DE LA RUTA** | |
| DESCRIPCIÓN | Ruta lineal por los Concellos de Ortigueira y Mañón.<br>Comenzaremos nuestra ruta en el Lugar de Casanova, donde una amplia pista nos irá acercando a la costa. El mirador de Pena Furada será nuestro primer encuentro con el océano y las estupendas vistas de los acantilados de Loiba. Seguiremos la pista entre árboles y prados, hasta llegar al Miradoiro de Cadaval, pequeño merendero con vistas de las playas y cantiles.<br>Nuestro camino continúa cómodamente hasta el famoso Banco de Loiba, que según cuentan es “el mejor banco del mundo” por las impresionantes vistas que se tienen desde allí. Atravesaremos la pequeña aldea de O Picón, donde llaman nuestra atención sus hórreos típicos de la zona y las ruinas de un viejo molino de viento. Llegaremos |

| | |
|---|---|
| | a la preciosa playa de Esteiro por una pasarela de madera que nos permitirá contemplar la marisma, y nos acercará al pinar de la playa donde pondremos fin a nuestro paseo. |
| INTERESES PRINCIPALES | - Medioambiental<br>- Paisajístico |
| **SERVICIOS DURANTE LA RUTA** | |
| Baños | A 3,5 km del comienzo de la ruta: locales de hostelería en Espasante.<br>Al final de la ruta en la Praia de Esteiro |
| Hostelería | Al final de la ruta en la Praia de Esteiro |
| Fuentes de agua | Al final de la ruta en la Praia de Esteiro |
| Otros | Zona recreativa con mesas, columpios, barbacoas, etc. Playa con acceso adaptado. |
| **EQUIPACIÓN RECOMENDADA** | |
| Calzado | Deportivo cerrado impermeable |
| Vestimenta | - Ropa cómoda<br>- Gorra<br>- Ropa de abrigo y/o impermeable (según la previsión meteorológica) |
| Avituallamiento | - Botella de agua y refrigerio<br>- Comida |
| Accesorios | - Pequeña mochila<br>- Protector solar |

| | |
|---|---|
| | - Gafas de sol<br>- Paraguas<br>- Pañuelos de papel desechables |
| Prevención COVID-19 | - Mascarilla según las normativas del Ministerio de Sanidad<br>- Gel hidroalcohólico de desinfección de manos con efecto viricida<br>- Uso recomendado de gafas<br>- SE RECOMIENDA NO COMPARTIR EQUIPACIÓN ENTRE PARTICIPANTES |