

FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2020-21

RUTA 01: 18 OCTUBRE 2020

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Serra de Forgoselo
CONCELLO/S	A Capela
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Lugar de Campo Verdes
COORDENADAS DE SALIDA	43.459548, -8.028923
LUGAR DE LLEGADA	Carretera a Miguelares
COORDENADAS DE LLEGADA	43.471639, -8.011258
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	6,3 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	120 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	126 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 y piedras de mayor tamaño. - Zonas con regueros de agua seco que puede dificultar un poco el avance de PMR. - Tramos del camino con pendiente media (en ascenso y descenso).
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	
DESCRIPCIÓN	<p>Ruta por el Concello de A Capela.</p> <p>La ruta comienza en el lugar de Campos Verdes, entre prados y bosquetes. Un camino en ascenso nos llevará al centro de la Serra de Forgoselo.</p> <p>En nuestro camino disfrutaremos de un paisaje muy especial de matorral, brañas, prados y bosques de pinos. En el medio resaltan, sus formaciones graníticas, con grandes rocas y formas curiosas.</p> <p>Si algo sorprende en Forgoselo es el ganado mostrenco en libertad. Formado principalmente por caballos y vacas que con seguridad podremos</p>

observar en diferentes puntos del camino.

Terminamos nuestra ruta en la meseta de esta Serra de Forgoselo donde en los pequeños cursos de agua que nos encontramos, si nos fijamos bien, veremos a las ranas verdes nadar, o las grandes libélulas volar a parte de otra pequeña fauna acuática. Sin duda, un lugar único donde disfrutar de la naturaleza en tranquilidad.

INTERESES PRINCIPALES

- Medioambiental
- Paisajístico

SERVICIOS DURANTE LA RUTA

Baños

A 5,7 km del comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)

A 7,3 km del final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)

Hostelería

A 5,7 km del comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura)

A 7,3 km del final de la ruta (sujeto a horario de apertura)

Fuentes de agua

--

Otros

--

EQUIPACIÓN RECOMENDADA

Calzado

Deportivo cerrado impermeable

Vestimenta	<ul style="list-style-type: none">- Ropa cómoda- 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- Mascarilla de repuesto- Gel hidroalcohólico de desinfección de manos con efecto viricida- Uso recomendado de gafas- SE RECOMIENDA NO COMPARTIR EQUIPACIÓN ENTRE PARTICIPANTES

*TLF Contacto día de la Ruta: 654 612 352