FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2020-21

RUTA 06: 21 MARZO 2021

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Costa de Dexo
CONCELLO/S	Oleiros
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Rúa das Palomas
COORDENADAS DE SALIDA	43.394099, -8.328919
LUGAR DE LLEGADA	Rúa Subiña
COORDENADAS DE LLEGADA	43.391320, -8.333087
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	4,3 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	78 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	200 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	15 metros
DIFICULTAD técnica	Media baja Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil

ESFUERZO físico	Medio Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto
ACCESIBILIDAD	Media baja Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	- Tramos del camino con pendiente media (en ascenso y descenso). - Presencia importante de caminos con firme irregular, y piedras sueltas. - Acceso a lugares con firme de hierba irregular. - Dependiendo de la meteorología algunos tramos del camino pueden presentar charcos y barro.
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	
DESCRIPCIÓN	Ruta lineal por el Concello de Oleiros. Comenzamos la ruta cerca del Puerto de Dexo, con la famosa isla A Marola en el horizonte. Un camino entre pinos, matorrales y praderías salinas por el alto del acantilado nos conducirá a las singulares furnas de Costa de Dexo con sus característicos sonidos en días de temporal. Pronto llegaremos a la Punta de Seixo Branco, una curiosa formación geológica desde donde podemos divisar toda la ciudad de A Coruña. Aquí

	recordaremos la importancia militar de este sitio en el Golfo Ártabro que un día fue uno de los lugares más defendidos del mundo. Terminamos nuestra ruta por este espectacular Monumento Natural de Costa de Dexo visitando el oculto Castro de Subiña.
INTERESES PRINCIPALES	- Medioambiental - Patrimonial
SERVICIOS DURANTE LA RUTA	
Baños	A 2,2 km del comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura) A 1,7 km del final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)
Hostelería	A 2,2 km del comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura) A 1,7 km del final de la ruta (sujeto a horario de apertura)
Fuentes de agua	--
Otros	--
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 - Pañuelos de papel desechables
Prevención COVID-19	- 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