

FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2020-21

RUTA 06: 07 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	<p>Medio</p> <p>Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto</p>
ACCESIBILIDAD	<p>Media baja</p> <p>Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta</p>
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Ruta lineal por el Concello de Oleiros.</p> <p>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.</p> <p>Pronto llegaremos a la Punta de Seixo Branco, una curiosa formación geológica desde donde podemos divisar toda la ciudad de A Coruña. Aquí</p>

	<p>recordaremos la importancia militar de este sitio en el Golfo Ártabro que un día fue uno de los lugares más defendidos del mundo.</p> <p>Terminamos nuestra ruta por este espectacular Monumento Natural de Costa de Dexo visitando el oculto Castro de Subiña.</p>
INTERESES PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> - Medioambiental - Patrimonial
SERVICIOS DURANTE LA RUTA	
Baños	<p>A 2,2 km del comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)</p> <p>A 1,7 km del final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)</p>
Hostelería	<p>A 2,2 km del comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura)</p> <p>A 1,7 km del final de la ruta (sujeto a horario de apertura)</p>
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