

FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2020-21

RUTA 07: 11 ABRIL 2021

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Pinos no Mar
CONCELLO/S	Malpica de Bergantiños
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Praia dos Riás
COORDENADAS DE SALIDA	43.293055, -8.746777
LUGAR DE LLEGADA	Praia de San Miro
COORDENADAS DE LLEGADA	43.299180, -8.768317
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	3,7 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	130 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	476 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	453 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 baja</p> <p>Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta</p>
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> - En la primera parte de la ruta se hace un recorrido por la Praia dos Riás (puede no ser accesible a PMR en grado alto). Presencia de arena mojada y agua en superficie. - Tramos del camino con pendiente media - alta (en ascenso y descenso). - Principalmente la ruta se desarrolla por caminos con firme irregular de gravilla. - Presencia de tramos de escaleras en el acceso a la Praia de San Miro.
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	
DESCRIPCIÓN	<p>Ruta por el Concello de Malpica de Bergantiños. Comenzamos nuestra ruta en la Praia dos Riás, un arenal idílico que solo existe en marea baja. Lo recorreremos para conocer los secretos naturales que guarda.</p> <p>Abandonamos la playa por una cómoda, pero gran pendiente que nos introducirá en un extenso pinar costero en el alto del acantilado.</p> <p>Un camino siempre pegado a la costa nos llevará</p>

cerca de lugares con nombres tan curiosos como Pedra Negra, O Cociñadoiro, Illote Pedra do Sal o el misterioso Illote de San Bartolomeu. En el camino nos encontramos un mirador natural, desde el que con tiempo despejado podemos divisar todo este tramo de costa hasta Coruña. Pronto llegaremos a la pequeña y escondida Praia de San Miro destino final de nuestro recorrido.

INTERESES PRINCIPALES

- Medioambiental
- Paisajístico

SERVICIOS DURANTE LA RUTA

Baños

A 5,1 km del comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)
A 5,2 km del final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)

Hostelería

A 5,1 km del comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura)
A 5,2 km del final de la ruta (sujeto a horario de apertura)

Fuentes de agua

--

Otros

Área recreativa con mesas en la Praia dos Riás.

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