

FICHA DE RUTA – ESFUERZA INVIERNO 2020-21 - FMJJ

**RUTA 10: 23 MAYO 2021**

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Illas Gabeiras
CONCELLO/S	Ferrol
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Aparcamiento Praia de San Xurxo
COORDENADAS DE SALIDA	43.522839, -8.310354
LUGAR DE LLEGADA	Aparcamiento Praia de Doniños
COORDENADAS DE LLEGADA	43.503389, -8.318081
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	5,9 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	125 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	281 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	271 metros
DIFICULTAD técnica	Media baja
	Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil

ESFUERZO físico	<b>Media bajo</b> Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto
ACCESIBILIDAD	<b>Baja</b> Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tramos de pendiente en subida con firme irregular y piedra sueltas</li><li>- Tramos de pendiente es descenso con firme arenoso.</li><li>- Senderos con presencia de arena que puede ralentizar el avance de PMR.</li><li>- Necesario cruzar dos pequeños cursos de agua de poca entidad.</li><li>- Una parte de la ruta transcurre por la playa de Doniños.</li></ul>
<b>DESCRIPCIÓN DE LA RUTA</b>	
DESCRIPCIÓN	<p>La ruta consta de 2 partes diferenciadas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Ruta interpretada por el medio natural por la zona de costa de las Illas Gabeiras.</li></ol> <p><b>Parada para comer en el área recreativa de la playa de Doniños.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>2) Trayecto en autobús hasta el Faro de Cabo Prior y visita a las antigua baterías militares.</li></ol>

### DESCRIPCIÓN

1) Ruta lineal por el Concello de Ferrol.

Iniciamos nuestra ruta con las espectaculares vistas de la Praia de San Xurxo. Un camino entre praderías, bosques de pinos y matorrales de alto valor medioambiental nos acercará a la costa.

Un sendero costero nos llevará a las Illas Gabeiras donde conoceremos más de su increíble leyenda junto al Castro de Lobadiz que pronto encontraremos en nuestro camino.

A lo lejos ya podemos ver la increíble playa de Doniños y si miramos al horizonte descubriremos la ciudad de A Coruña, en días claros hasta las Illas Sisargas.

Finalizamos nuestro recorrido por este importante tramo de costa, catalogada como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA), recorriendo parte de la Praia de Doniños donde haremos una parada para la comida.

#### INTERESES PRINCIPALES

- Medioambiental
- Patrimonial

#### SERVICIOS DURANTE LA RUTA

Baños

Al comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto

	a horario de apertura)  Al final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)
Hostelería	Al comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura)  Al final de la ruta (sujeto a horario de apertura)
Fuentes de agua	Al final de la ruta, fuente en las instalaciones de área recreativa
Otros	Al final de la ruta área recreativa con mesas, bancos y área de juegos infantiles
<b>EQUIPACIÓN RECOMENDADA</b>	
Calzado	Deportivo cerrado impermeable
Vestimenta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa cómoda</li> <li>- Gorra</li> <li>- Ropa de abrigo y/o impermeable (según la previsión meteorológica)</li> </ul>
Avituallamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Botella de agua y refrigerio</li> <li>- Comida</li> </ul>
Accesorios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequeña mochila</li> <li>- Protector solar</li> <li>- Gafas de sol</li> <li>- Paraguas</li> <li>- Pañuelos de papel desechables</li> <li>- Pequeña bolsa de basura</li> </ul>

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