

## RUTA “REGO DOS MUIÑOS” CABANA DE BERGANTIÑOS (A CORUÑA)

21 JULIO 2024

UBICACIÓN	
NOMBRE DE LA RUTA	Regos dos Muíños - Cabana
CONCELLO/S	Cabana de Bergantiños
PROVINCIA	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Camino a Canduas
COORDENADAS DE SALIDA	43.209313, -8.953099
LUGAR DE LLEGADA	Praia da Urixeira
COORDENADAS DE LLEGADA	43.226796, -8.923227
DATOS	
TIPO DE RUTA	Lineal
DISTANCIA (km lineales)	3,8 km
DESNIVEL DE SUBIDA ACUMULADO (m)	6 metros
SUBIDAS DE >10% (m lineales)	0 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	0 metros
DIFICULTAD técnica	Fácil Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil

ESFUERZO físico	<p>Medio bajo</p> <p>Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto</p>
ACCESIBILIDAD	<p>Media alta</p> <p>Baja – Media baja - Media – Media alta – Alta</p>
OBSTÁCULOS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Algunos tramos con firme irregular con gravilla.</li> <li>- Zonas de pasarela de madera que en caso de agua pueden ser resbaladizas</li> </ul>
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA	
DESCRIPCIÓN	<p>Ruta por el Concello de Cabana de Bergantiños. Comenzaremos en el Rego dos Muíños, un paseo entre árboles que alterna tramos de pasarela de madera y bonitos caminos de tierra, y que nos permitirá conocer un conjunto etnográfico singular con un gran número de molinos.</p> <p>Siguiendo nuestro camino nos llevará hasta la costa y ahí el paisaje será diferente. Podremos disfrutar de las hermosas vistas que nos ofrece el río Anllóns en su desembocadura, playas y marisma, suaves lomas y el impresionante arenal de la Barra do Medio y el Monte Blanco de fondo.</p> <p>Este paseo enlosado en piedra continúa entre árboles y claros hasta la playa de Urixeira, donde pondremos fin a nuestra jornada.</p>

INTERESES PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patrimonial</li> <li>- Paisajístico</li> </ul>
<b>SERVICIOS DURANTE LA RUTA</b>	
Baños	<p>A 1,4 km del comienzo de la ruta: local de hostelería</p> <p>A 3,1 km del final de la ruta: local de hostelería</p>
Hostelería	<p>A 1,4 km del comienzo de la ruta.</p> <p>A 3,1 km m del final de la ruta.</p>
Fuentes de agua	En el paseo marítimo.
Otros	Observatorio ornitológico al final de la ruta.
<b>EQUIPACIÓN RECOMENDADA</b>	
Calzado	Deportivo cerrado
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	Botella de agua y refrigerio
Vestimenta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequeña mochila</li> <li>- Protector solar</li> <li>- Gafas de sol</li> </ul>