

RUTAS AO AIRE LIBRE

Costa de Dexo

18 de outubro de 2025



DATA: sábado 18 de outubro de 2025

HORARIO:

- **Quenda de mañá:** hora de inicio 10:00 h
Hora prevista de finalización 14:00 h

PUNTO DE SAÍDA:

Igrexa Santa María de Dexo
Av. Giménez Herrero 76, 15177 Oleiros, A Coruña
<https://maps.app.goo.gl/YTEng2Zk2WPjizJZA>

PUNTO DE CHEGADA:

Igrexa Santa María de Dexo
Av. Giménez Herrero 76, 15177 Oleiros, A Coruña
<https://maps.app.goo.gl/YTEng2Zk2WPjizJZA>



TELÉFONO DE CONTACTO (só para o día da ruta): 636 55 74 91

DESCRICIÓN:



Comezaremos a ruta no parque fronte á *Igrexa Santa María de Dexo (século XII)*, ao carón do aparcadoiro onde deixaremos os coches.

Neste punto iniciaremos o itinerario baixando cara á costa mediante camiños e sendas moi agradables.

Seguindo a liña de costa pasaremos pola Cova do Ladrón, a Cala de Mirón e a

Punta Purrido. Ademais, iremos vendo diferentes furnas e antigas baterías costeiras, sempre con amplas panorámicas do Golfo Ártabro e da Costa de Ferrol Terra.

Puntos de interese: Cova do Ladrón, Furna do Ollo Pequeno, Seixo Branco, Castro de Subiña, illote da Marola.

Contorno natural: prados e mato costeiro atlántico, piñeirais e eucaliptais de repoboación mesturados con algún exemplar de carballo, castiñeiro ou loureiro.

NIVEL DE DIFICULTADE: baixo

DISTANCIA: 8,5 km



Área de Deportes

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

DURACIÓN APROXIMADA: 3 horas + paradas

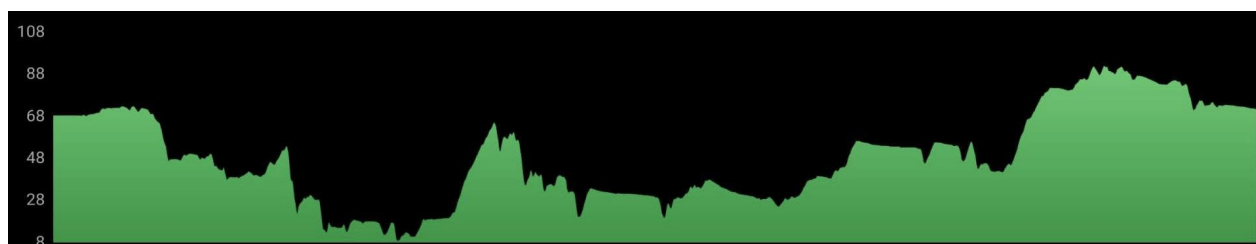
GRUPO MÍNIMO/MÁXIMO: 8 - 35 persoas

MAPA:





PERFIL:



DATOS MIDE

MIDE			
Horario	2h 35min		 2 severidade do medio natural
desnivel de subida	225m		 2 orientación no itinerario
desnivel de baixada	225m		 2 dificultade no desprazamento
distancia horizontal	8,5Km		 2 cantidade de esforzo necesario
tipo de percorrido	Circular		
Condicións de todo o ano, tempos estimados segundo o criterio MIDE,sen paradas. Calculado sobre datos de 2025.			



COMO INTERPRETAR A LENDA MIDE	
	Medio. Severidade do medio natural 1 O medio non está exento de riscos 2 Hai máis dun factor de risco 3 Hai varios factores de risco 4 Hai bastantes factores de risco 5 Hai moitos factores de risco
	Itinerario. Dificultade de orientarse no itinerario 1 Camiños e cruzamentos ben definidos 2 Sendas ou sinalización que indica a continuidade 3 Esixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais 4 Esixe técnicas de orientación e navegación fóra de traza 5 A navegación é interrompida por obstáculos que hai que bordear
	Desprazamento. Dificultade no desprazamento 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por camiños de ferradura 3 Marcha por sendas dispostas en chanzos ou terreos irregulares 4 É preciso o uso das mans para manter o equilibrio 5 Require pasos de escalada para a progresión
	Esforzo. Cantidade de esforzo necesario 1 Ata 1 h de marcha efectiva 2 Máis de 1 h e ata 3 h de marcha efectiva 3 Máis de 3 h e ata 6 h de marcha efectiva 4 Máis de 6 h e ata 10 h de marcha efectiva 5 Máis de 10 h de marcha efectiva
<i>Calculado segundo os criterios do MIDE para un excursionista medio pouco cargado</i> <i>O MIDE está recomendado pola Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME)</i>	