



RUTAS AO AIRE LIBRE

MAIO 2021. COSTA DE DEXO E SEIXO BRANCO (OLEIROS)



DATA: Sábado, 29 de maio de 2021

HORARIO: Hora de inicio 10:00 h, hora prevista de saída 10:15 h. Hora prevista de finalización 13:30 h.
Ao rematar farase unha visita guiada á Aula do Mar no Faro de Mera.

PUNTO DE SAÍDA: [Faro de Mera](#): Faro Grande de Mera, rúa Celso Emilio Ferreiro, s/n, 15177, A Coruña
Google Maps: 9JMW+8C Serantes

PUNTO DE CHEGADA: [Faro de Mera](#): Faro Grande de Mera, rúa Celso Emilio Ferreiro, s/n, 15177, A Coruña
Google Maps: 9JMW+8C Serantes



TELÉFONO DE CONTACTO (só para o día da ruta): 604 02 11 69

DESCRICIÓN:

Faro de Mera - Costa de Dexo

A ruta comeza no faro de Mera, actualmente convertido na Aula do Mar. Sairemos en dirección á zona interior para visitar o castro de Suviña que, a pesar de estar cuberto de vexetación, ten claramente definida a formación das súas murallas, ademais, poderemos gozar dunhas vistas espectaculares da ría desde a entrada ao castro.

Continuaremos cara á costa, onde nos chegaremos á zona dos acantilados. O primeiro que hai que destacar será a Marola, unha pequena illa moi próxima á costa. O cantil de Dexo está marcado polas fortes rompentes que tallan a súa costa, algo que se pode ver claramente no perfil do seu litoral. Avanzaremos un pouco para visitar as furnas creadas polo mar ata, finalmente, chegar ao Seixo Branco, unha veta de cuarcita moi visible desde o alto do cantil. Retomaremos o noso camiño ata a acolledora praia de Canaval, desde a que seguiremos o camiño de volta ao faro de Mera, punto de finalización do noso percorrido.

NIVEL DE DIFICULTADE: baixo

DISTANCIA: 10 Km

DURACIÓN APROXIMADA: arredor de 3 horas en función das persoas participantes.
 Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 15.

PROTOCOLO COVID: segundo o que permitan as restricións sanitarias no momento de realizar a ruta. De todos os xeitos, será obrigatorio o emprego de máscara, preferiblemente hixiénica dun só uso. Deberanse manter as distancias interpersoais de 1,5 m.

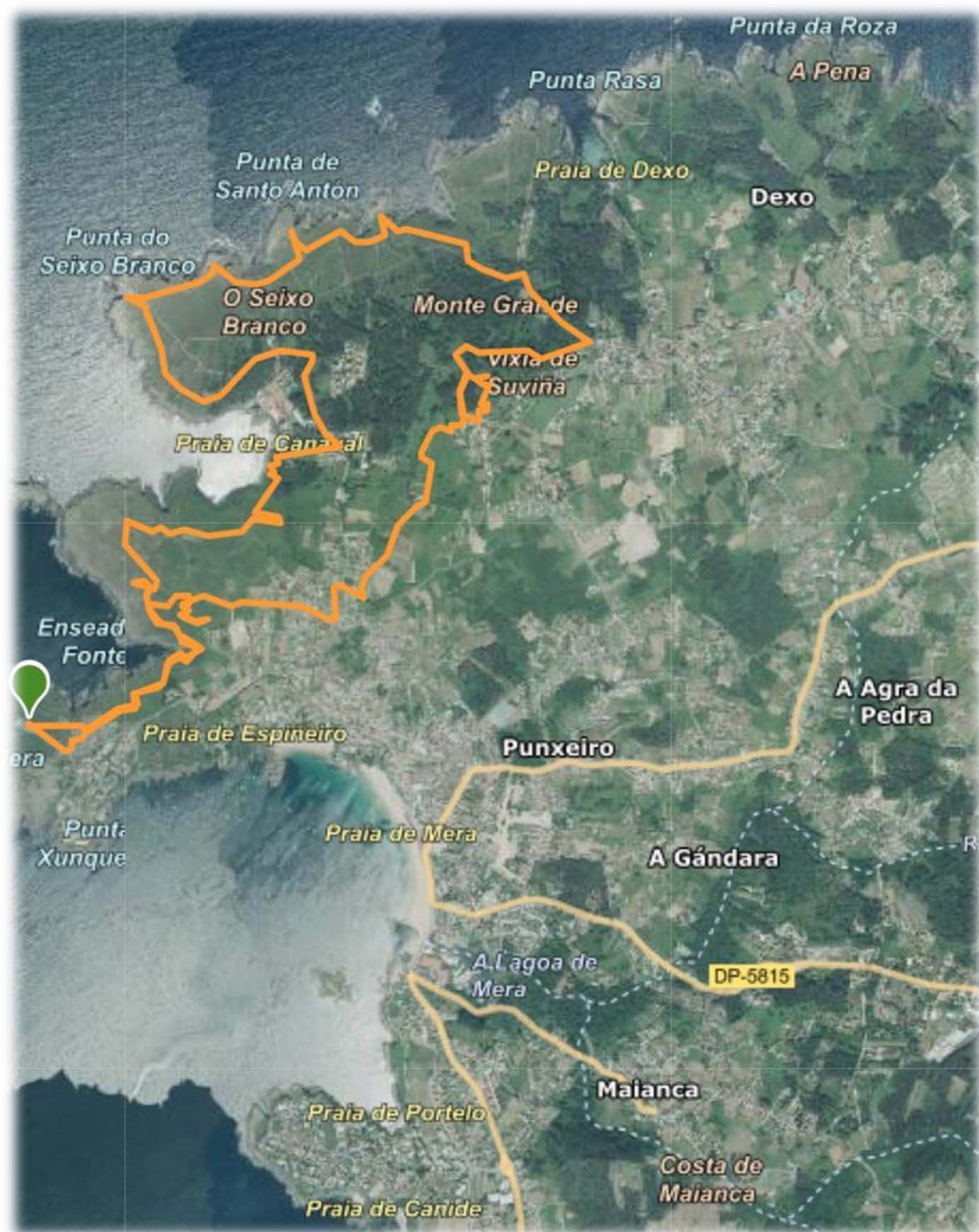
Antes de iniciar a actividade, desinfectaranse as mans. Prohíbeselle realizar a actividade a calquera persoa, que presente síntomas compatibles coa COVID-19, ou ben que estivese en contacto con persoas infectadas ou sospeite que o estivo.

11/5/2021

Faro de Mera – Costa de Dexo			
horario	2h 35'		 1 severidade no medio natural
desnivel de subida	93 m		 2 orientación no itinerario
desnivel de baixada	12 m		 3 dificultade no desprazamento
distancia horizontal	9,9 Km		 2 cantidade de esforzo
tipo de percorrido	Circular		
Condicións de todo o ano,tempos estimados segundo o criterio MIDE,sen paradas. Calculado sobre datos de 2021.			

Perfil da ruta





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 fora 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>	