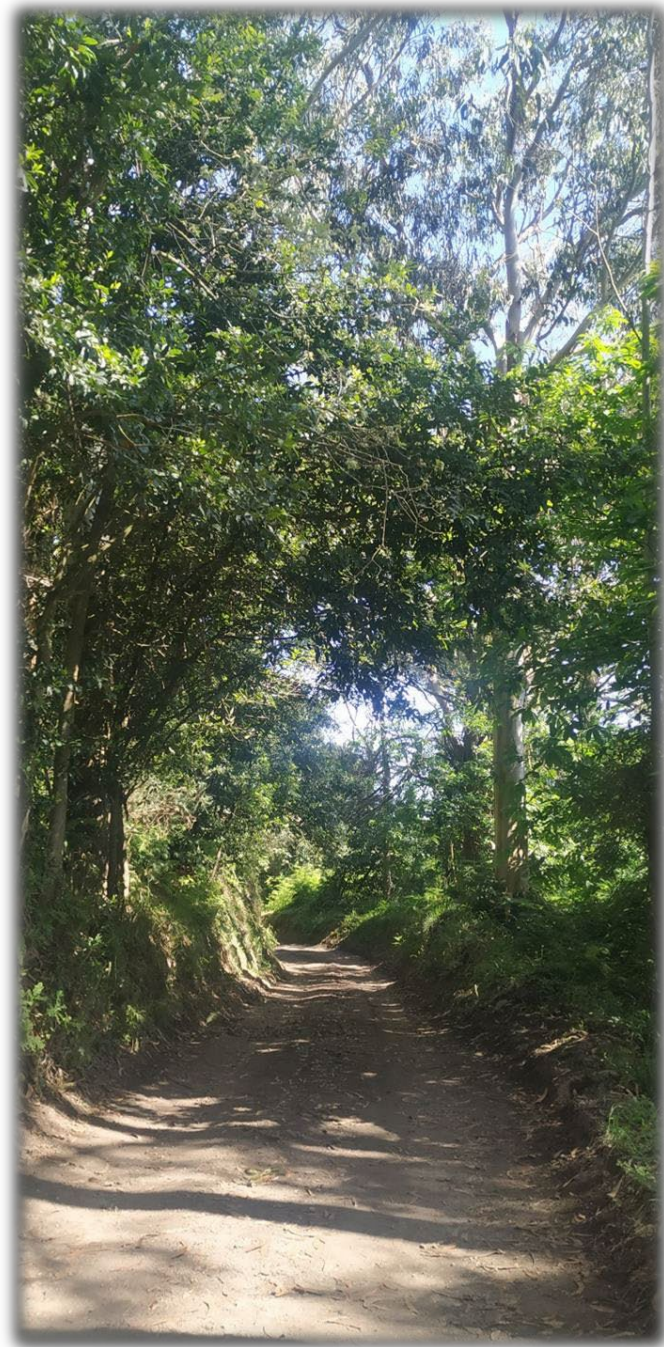


RUTAS AO AIRE LIBRE

XUÑO 2021. ARTEIXO

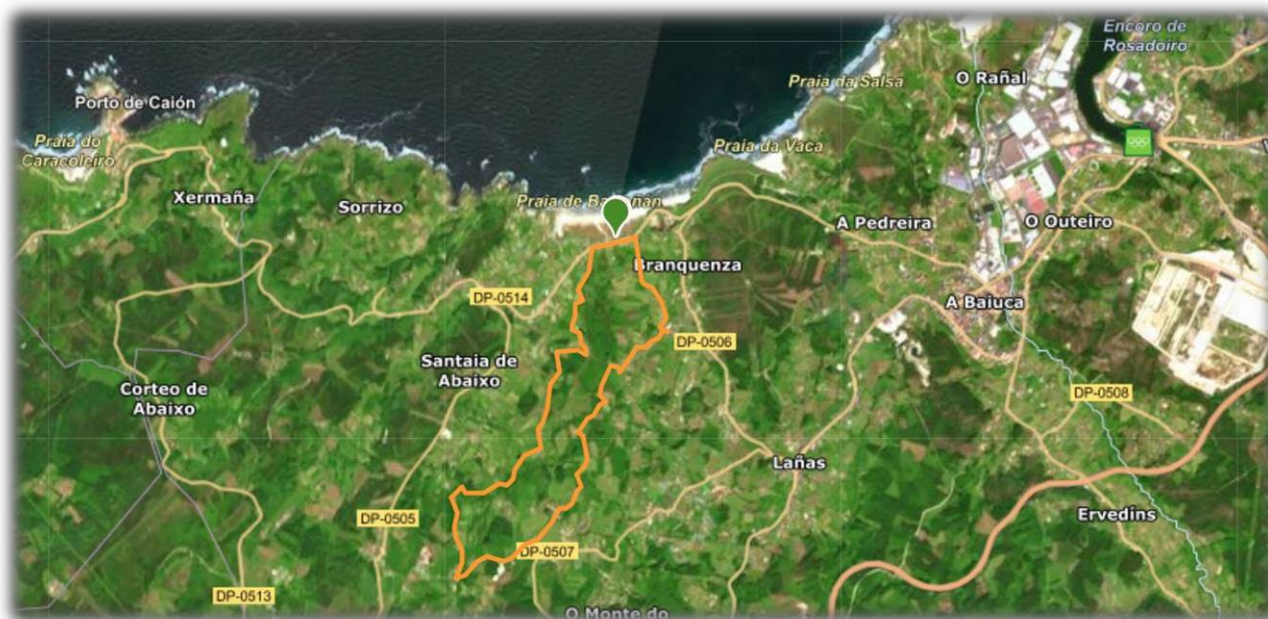


DATA: Sábado, 26 de xuño de 2021

HORARIO: Hora de inicio 10:00 h, hora prevista de saída 10:00 h. Hora prevista de finalización 13:30 h.

PUNTO DE SAÍDA: <https://www.google.com/maps/dir//43.3090416,-8.5509751/@43.3088705,-8.5554531,1155m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!4m1!3e1>, parada de bus xunto á praia.

PUNTO DE CHEGADA: <https://www.google.com/maps/dir//43.3090416,-8.5509751/@43.3088705,-8.5554531,1155m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!4m1!3e1>, parada de bus xunto á praia.



TELÉFONO DE CONTACTO: 645 11 09 47

DESCRICIÓN:

Praia de Barrañán – Río Sisalde

Comezamos a ruta desde a praia de Barrañán, a máis grande do concello de Arteixo, unha praia natural de area branca e fina nunha contorna natural constituída polo areal, un complexo dunar e a zona de marisma.

Partiremos en dirección sur cara á zona interior do val polo que transcorre o río Sisalde, que seguiremos ao longo da xornada. Un percorrido moi cómodo, xa que apenas ten desnivel. Chegaremos ata a área recreativa dos Barreiros no lugar máis distante do noso punto de partida.

Desde aquí retomaremos camiño en dirección ao pobo da Grela, onde nos atoparemos de novo co Río Sisalde, veremos neste tramo un muíño perfectamente restaurado acompañado dun pequeno paseo fluvial.

Case chegando ao final do noso percorrido pasaremos pola Igrexa de San Xiao de Barrañán.

Finalmente, chegaremos de novo á costa e á praia de Barrañán onde remataremos a actividade.





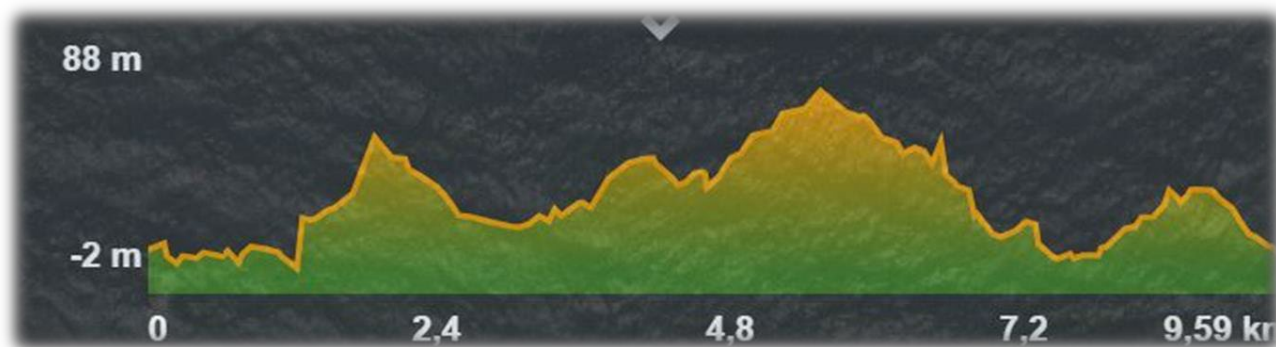
NIVEL DE DIFICULTADE: Dificultade baixa

DISTANCIA: 10Km.

DURACIÓN APROXIMADA: De 3,5 horas en función das persoas participantes. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 20 persoas.

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 de un só uso. Deberanse manter as distancias interpersoais de 1,5 m.

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



Barrañan – Río Sisalde			
horario	2h 50' 	 1	severidade no medio natural
desnivel de subida	160 m 	 2	orientación no itinerario
desnivel de baixada	160 m 	 2	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.			

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
Calculado segundo os criterios do MIDE para un excursionista medio pouco cargado O MIDE está recomendado pola Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME)	