Área de Deportes
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

RUTAS AO AIRE LIBRE

Costa de Sorrizo aos Milagres de Caión

18 de abril de 2026

Área de Deportes
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

DATA: sábado 18 abril 2026

HORARIO:

- **Quenda de mañá**: hora de inicio 10.00
  Hora prevista de finalización 14.00

PUNTO DE SAÍDA:

43.311135, -8.560020 (google maps).

Rúa Punta Alta, 28-36, 15144 Arteixo, A Coruña
punto de inicio - Google Maps

PUNTO DE CHEGADA:

43.311135, -8.560020 (google maps).

Rúa Punta Alta, 28-36, 15144 Arteixo, A Coruña

punto de inicio - Google Maps

***TELÉFONO DE CONTACTO* (só para o día da ruta):**
636 55 74 91
RECOMENDACIÓN: acudir con calzado con boa suxeición, gorra, crema solar e bastóns.

DESCRICIÓN:
Ruta circular de aproximadamente 10 km que comeza na Praia de Barrañán e percorre un fermoso tramo da costa. O itinerario segue cara aos cantís, pasando pola espectacular Fervenza de Augacae, onde a auga cae directamente ao mar. Continúa ata a Capela dos Milagres, punto en que se inicia o regreso polo interior. Na volta, a ruta transcorre por camiños de monte e zonas rurais, atravesando núcleos como O Petón e Sorrizo, para regresar finalmente ao punto de inicio.

Puntos de interese: praia de Barrañán, cantís da costa, fervenza de Augacae, Capela dos Milagres, núcleos tradicionais como O Petón e Sorrizo.

Contorno natural:
Contorno costeiro atlántico con presenza de vexetación adaptada ao vento e á salinidade, como toxos e matogueira baixa. Nos tramos de interior, atopamos zonas de monte con piñeiros e eucaliptos. Destacan os cantís e as formacións rochosas, así como a biodiversidade mariña e as aves costeiras.

NIVEL DE DIFICULTADE: baixa

DISTANCIA: 11,5 km

DURACIÓN APROXIMADA: 3 horas 45 minutos + paradas.

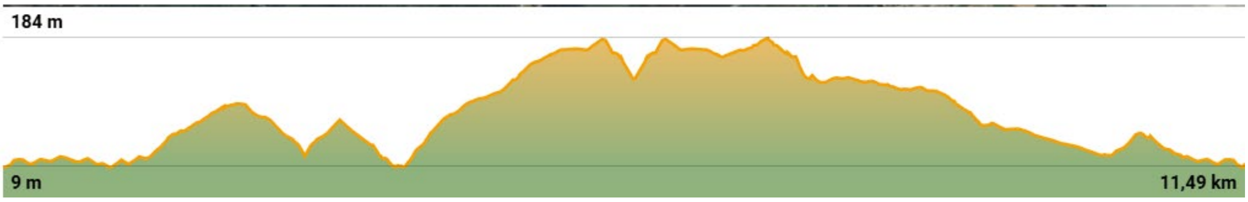
GRUPO MÍNIMO/MÁXIMO: 8 - 35 persoas

Área de Deportes
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

MAPA:

Área de Deportes
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

PERFIL:



DATOS MIDE:

MIDE	
Horario - 3 h 45 min	Severidade do medio natural - 1
Desnivel de subida - 430 m	Orientación no itinerario - 2
Desnivel de baixada - 430 m	Dificultade no desprazamento - 2
Distancia horizontal - 11,5 km	Cantidade de esforzo necesario - 3
	Tipo de percorrido - Circular

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
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)*