

RUTAS AO AIRE LIBRE

ABRIL 2024

CRENDES



DATA: sábado, 20 de abril de 2024

HORARIO:

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

PUNTO DE SAÍDA:

<https://maps.app.goo.gl/jjkbAUUBkKK19xnW8>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://maps.app.goo.gl/jjkbAUUBkKK19xnW8>

TELÉFONO DE CONTACTO (só para o día da ruta): 611248079



DESCRICIÓN:

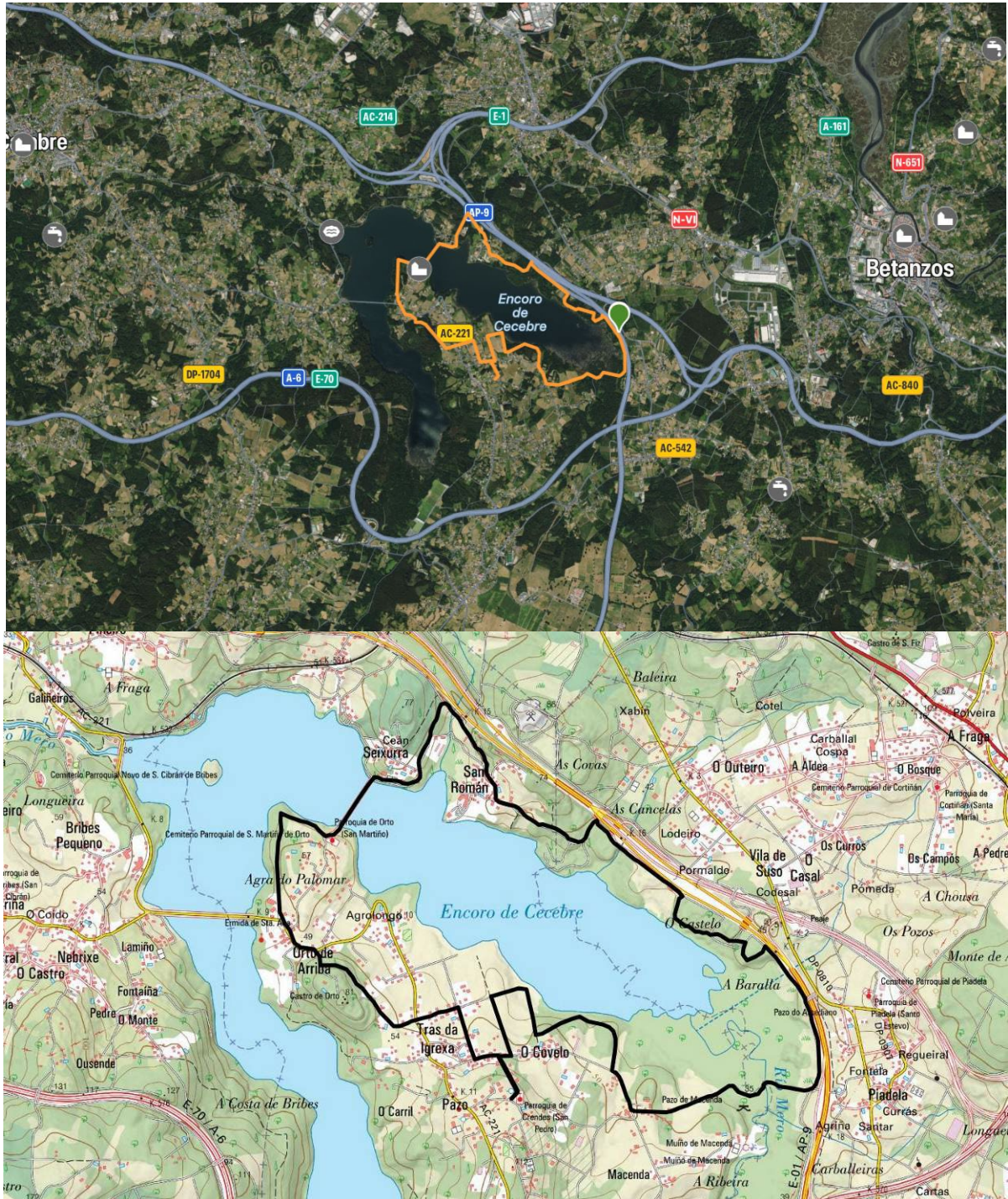
Estreamos a primavera na parroquia de Crendes, rodeando o encoro de Cecebre, esta vez polo lado máis norte. Realizaremos unha ruta circular en sentido contrario ás agullas do reloxo, para gozar da fauna que nesta época do ano se prepara para a chegada dos novos pitos, xa que é unha zona de alto nivel de nidificación de aves. Aproximarémonos á zona alta do encoro onde se atopa o posto de observación de aves, de modo que para as persoas interesadas na súa identificación recoméndase acudir con prismáticos. O noso itinerario aproxímase tamén ao castro de Orto. Terminaremos a actividade de volta na igrexa de San Pedro de Crendes onde empezamos a ruta, dado que, é o lugar co aparcamento máis amplo do percorrido.

NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 11,4 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas , segundo a táboa. Porén, consideramos que tardaremos 4 horas debido aos posibles cambios do estado do terreo polo que hai que camiñar, sempre en función das persoas participantes. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 35.

MAPA:

**PERFIL:**

61 m



DATOS MIDE

Crendes		
Horario	3h 	 1 severidade no medio natural
desnivel de subida	80 m 	2 orientación no itinerario
desnivel de baixada	80 m 	2 dificultade no desprazamento
distancia horizontal	11,4 Km 	3 cantidade de esforzo necesario
tipo de percorrido	Circular	
Condições de todo o ano,tempos estimados segundo o criterio MIDE, sen paradas. Calculado sobre datos de 2024.		



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
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo 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)	