

RUTAS AO AIRE LIBRE

ABRIL 2022. Cambre-Mercurín



DATA: sábado, 30 de abril de 2022

HORARIO:

- **Quenda de mañá:** hora de inicio 10:00 h. Hora prevista de finalización 14:00 h.
- **Quenda de tarde:** hora de inicio 16:00 h. Hora prevista de finalización 20:00 h.

PUNTO DE SAÍDA: <https://goo.gl/maps/CQ2wD9No9SjKQ6tZ6>

PUNTO DE CHEGADA: <https://goo.gl/maps/CQ2wD9No9SjKQ6tZ6>

TELÉFONO DE CONTACTO (só para o día da ruta): 604 07 72 76



DESCRICIÓN:

Regresamos ao concello de Cambre na ruta do mes de abril para gozar da primavera e a flora local, a carballeira ou fraga orixinal está moi diminuída, pero no seu lugar xurdiu o bosque de ameneiros, freixos, rubideiras ou acivros.

Comezamos o itinerario no aparcamento próximo ao campo de fútbol Dani Mallo, en fronte ao cemiterio municipal de Santa María de Cambre. Dirixirémonos ao río Mero, ao chegar ás súas proximidades atoparémonos un paseo moi cómodo que segue o seu caudal ata chegar a unha ponte que cruzaremos. A nosa ruta segue un dos seus afluentes, o rego de San Benito. Chegaremos mediante cómodas pistas ao núcleo de San Lourenzo, parroquia de Meixigo. Continuamos o noso percorrido ata chegar a Mercurín, onde nos atoparemos cun tramo de estrada que nos leva de novo ao río. Seguindo por unha preciosa pista arborizada chegamos novamente ao paseo fluvial do río Mero, pero esta vez manterémonos á beira contraria do río para chegar de novo ao carreiro que nos deixara no noso punto de saída.



NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 11 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas e 15 minutos, segundo a táboa. Porén, consideramos que tardaremos 4 horas debido aos posibles cambios do estado do terreo polo que hai que camiñar e sempre en función das persoas participantes. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 30.

PROTOCOLO COVID: segundo o que permitan as restricións sanitarias no momento de realizar a ruta. Haberá que manter as distancias interpersoais de 1,5 m.

Antes de iniciar a actividade desinfectaranse as mans. Está prohibido o acceso á actividade de calquera persoa que presente síntomas compatibles coa covid-19.

MAPA





PERFIL:



Cambre - Mercurín			
horario	3h 15' 	 1	severidade no medio natural
desnivel de subida	225 m 	 3	orientación no itinerario
desnivel de baixada	225 m 	 2	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	11 Km 	 3	cantidade de esforzo
tipo de percorrido	Circular 		
Condicións de todo o ano, tempos estimados segundo o criterio MIDE, sen paradas. Calculado sobre datos de 2022.			

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)	