

RUTAS AO AIRE LIBRE

FEBREIRO 2024

OS CERQUEIROS



DATA: sábado, 17 de febreiro de 2024

HORARIO:

- **Quenda de mañá:** hora de inicio 9:00 h
Hora prevista de finalización 14:00 h

PUNTO DE SAÍDA:

<https://maps.app.goo.gl/DQ7JcXMZCM5X69E16>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://maps.app.goo.gl/DQ7JcXMZCM5X69E16>

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

611 248 079



DESCRICIÓN:

Reunirémonos nas proximidades do mosteiro de Santa María de Monfero, desde onde accederemos ao Parque Natural das Fragas do Eume, un dos bosques atlánticos de ribeira mellor conservados de Europa. Dentro das súas 9000 hectáreas de extensión con exuberantes fragas que seguen o curso do río Eume. A ruta dos Cerqueiros sae dun amplo aparcamento situado na estrada CP-5002 onde comezaremos a camiñar.

Irémonos achegando desde o alto en dirección ao encoro entre carballos, acompañados do son da fauna da zona e os pequenos caudais; chegaremos ao miradoiro do monte da Carboeira desde o cal poderemos contemplar a inmensidade do parque natural. Retomaremos, finalmente, a ruta ascendendo para volver ao aparcamento inicial.

A hora de inicio da ruta será **ás 9 da mañá no aparcamento**, ao rematar realizaremos unha **visita guiada** no centro de visitantes situado no inicio do parque. Terémonos que desprazar cos coches a este punto; **a visita rematará ás 14h** e aquí finalizaremos a actividade.

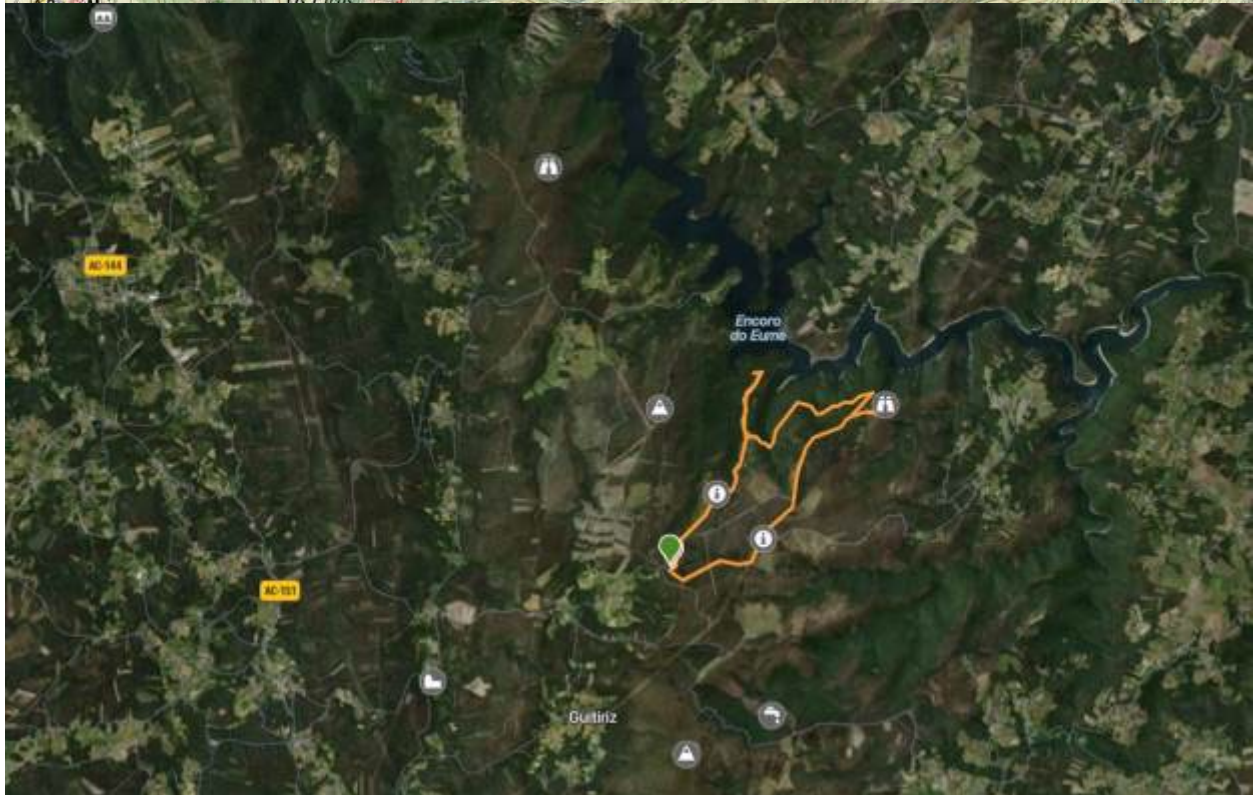
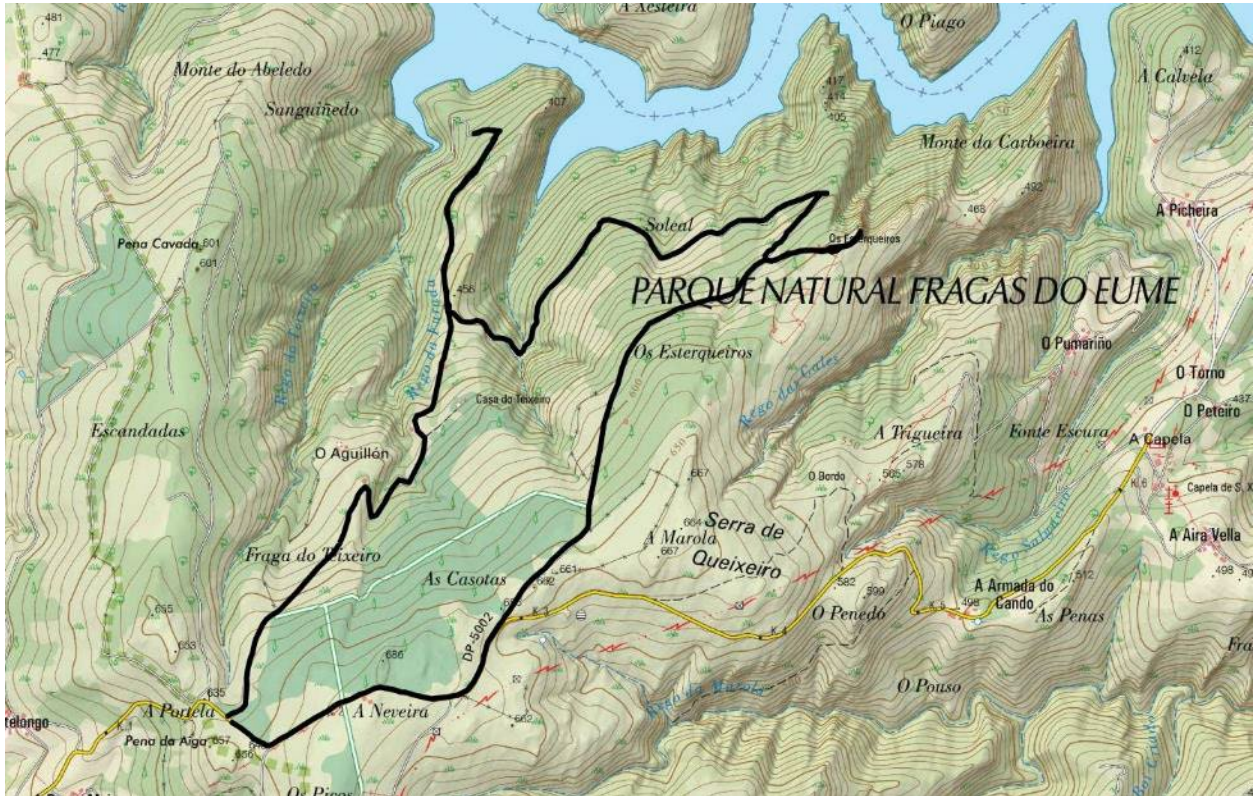
NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 10,3 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas e 20 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 35.












MAPA:



PERFIL:



DATOS MIDE

| OS CERQUEIROS | | | |
|---|----------|---|--|
| Horario | 3h 20' |  |  1 severidade no medio natural |
| desnivel de subida | 370 m |  |  1 orientación no itinerario |
| desnivel de baixada | 370m |  |  1 dificultade no desprazamento |
| distancia horizontal | 10,3 km |  |  3 cantidade de esforzo necesario |
| tipo de percorrido | Circular |  | |
| Condicións 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 <ol style="list-style-type: none">1 O medio non está exento de riscos2 Hai máis dun factor de risco3 Hai varios factores de risco4 Hai bastantes factores de risco5 Hai moitos factores de risco |
|  | Itinerario. Dificultade de orientarse no itinerario <ol style="list-style-type: none">1 Camiños e cruzamentos ben definidos2 Sendas ou sinalización que indica a continuidade3 Esixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais4 Esixe técnicas de orientación e navegación fóra de traza5 A navegación é interrompida por obstáculos que hai que bordear |
|  | Desprazamento. Dificultade no desprazamento <ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Marcha por camiños de ferradura3 Marcha por sendas dispostas en chanzos ou terreos irregulares4 É preciso o uso das mans para manter o equilibrio5 Require pasos de escalada para a progresión |
|  | Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario <ol style="list-style-type: none">1 Ata 1 h de marcha efectiva2 Máis de 1 h e ata 3 h de marcha efectiva3 Máis de 3 h e ata 6 h de marcha efectiva4 Máis de 6 h e ata 10 h de marcha efectiva5 Máis de 10 h de marcha efectiva |
| <p><i>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)</i></p> | |