

RUTAS AO AIRE LIBRE

MARZO 2023

RUTA MARIÑÁN. COSTA DOCE



DATA: sábado, 25 de marzo de 2023

HORARIO: por cuestións de luz solar só se realizará en quenda de mañá

- **Quenda de mañá:** hora de inicio ás 10:00 h.
Hora prevista de finalización sobre as 14:00 h.

PUNTO DE SAÍDA:

<https://goo.gl/maps/3HzLG8chWaWhmPf58>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://goo.gl/maps/3HzLG8chWaWhmPf58>

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

DESCRICIÓN:

Saíremos para empezar a ruta do mes de marzo desde Sada, concretamente desde a Casa da Cultura, situada ao final da praia de Sada. Comezaremos seguindo o paseo que percorre o porto e pouco despois de pasar o concello transcorre pola costa entre bosques. Parte da nosa ruta percorre o PRG-96 a Ruta Mariñán-Costa Doce que é circular e remata na praia de San Pedro.

De camiño á punta de San Mamede, atoparémonos con pequenas calas, de complicados accesos entre desniveis e arboredos, ás que se pode acceder facilmente en barco, durante o verán.

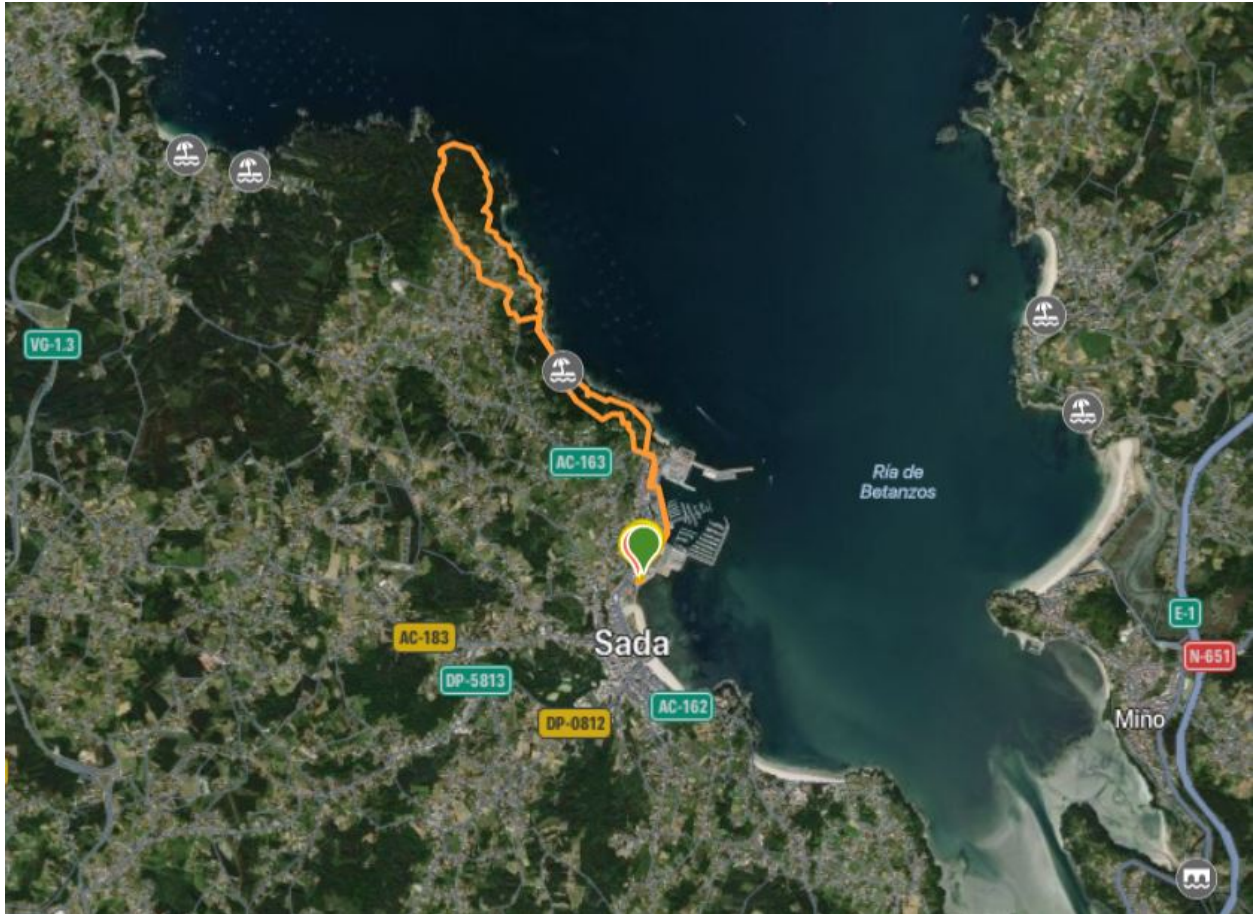
Tras pasar polo cruceiro de Carnoedo, xa de camiño a Sada, o noso percorrido transcorre pola zona máis interior da costa, para facer unha breve parada na Igrexa Santo André de Carnoedo. Entre bosques e campos, chegaremos de novo a Sada para percorrer de novo o paseo que transcorre polo porto ata o punto de inicio na Casa da Cultura.



NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade media

DISTANCIA: 9,2 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 30.





Área de Deportes

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

MAPA



PERFIL:



Costa Doce Sada

horario	3h 	 3	severidade no medio natural
desnivel de subida	350 m 	 3	orientación no itinerario
desnivel de baixada	350 m 	 3	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	9,2 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 2023.			

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
<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>	