

RUTAS AO AIRE LIBRE

NOVEMBRO 2022

CECEBRE



DATA: sábado, 26 de novembro de 2022

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

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

PUNTO DE SAÍDA:

<https://maps.app.goo.gl/onRFUd25wPQwwgVB6>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://maps.app.goo.gl/onRFUd25wPQwwgVB6>

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

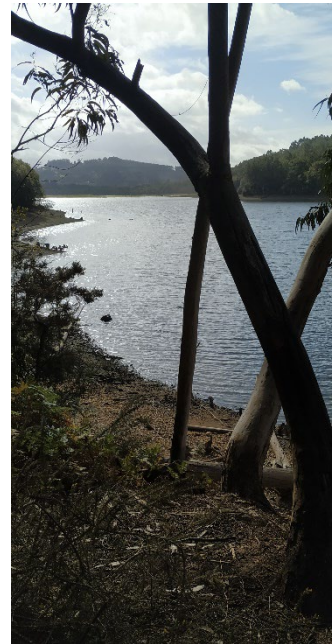
DESCRICIÓN:

Comezamos a nosa ruta na Cidade Deportiva de Abegondo, en dirección norte cara ao encoro de Cecebre e aproximaremos ao perímetro por un cómodo carreiro.

Tomaremos un breve desvío para nos aproximar á Aula da Natureza de Crendes, onde realizaremos unha visita, de ser posible guiada, ademais poderemos gozar dunhas amplas vistas de toda a contorna dado que está situada nunha leve elevación.

Continuaremos pola nosa senda para seguir pola beira do encoro ata chegar á ponte que nos deixará na beira oposta do encoro no Concello de Cambre, desde aquí volveremos por carreiros máis estreitos próximos á auga, onde poderemos observar diversas aves características da zona.

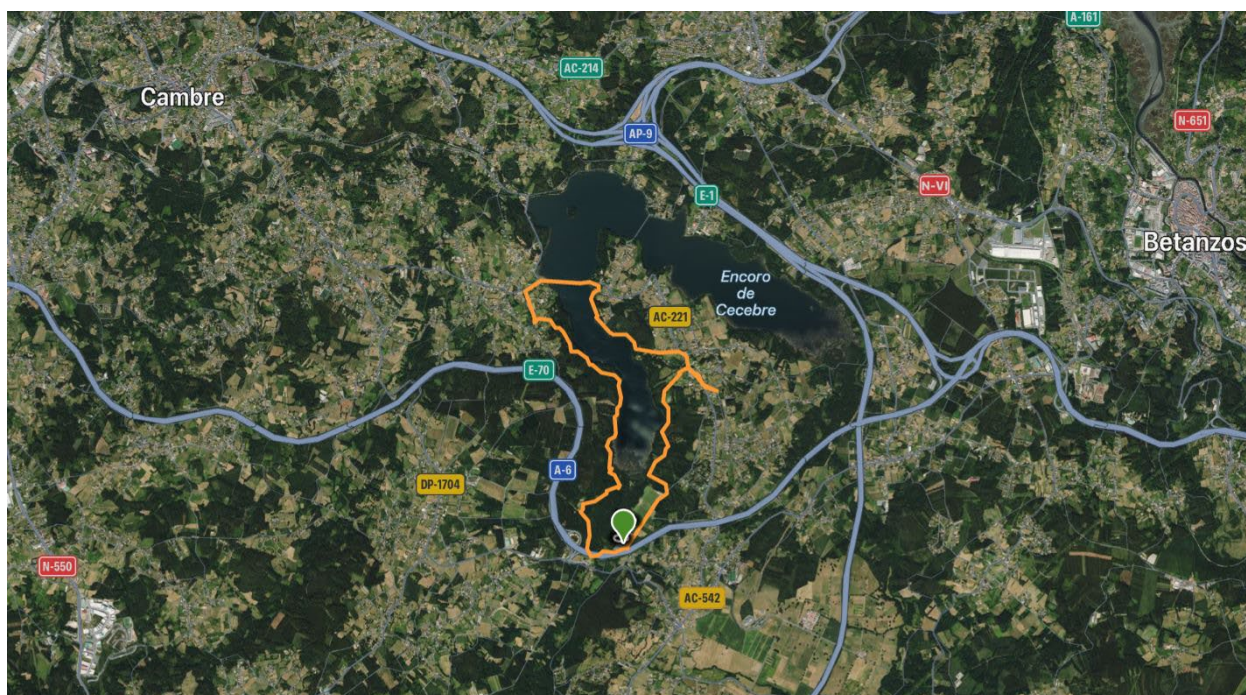
É de destacar a gran variedade de especies de árbores que rodea a senda desta ruta que, a medida que se aproxima ao punto de partida, se vai volvendo máis estreita pero á vez máis atractiva.



NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 10,2 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 2 horas e 50 minutos, 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.



MAPA



PERFIL:

101 m



Encoro de Cecebre			
horario	2h 50' 	 2	severidade no medio natural
desnivel de subida	150 m 	 3	orientación no itinerario
desnivel de baixada	150 m 	 3	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	10,2 Km 	 2	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)	