

RUTAS AO AIRE LIBRE

NOVEMBRO 2023

DEXO



DATA: sábado, 18 de Novembro de 2023

HORARIO:

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

PUNTO DE SAÍDA:

<https://maps.app.goo.gl/pNK9tUZegvD5SZyV8>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://maps.app.goo.gl/pNK9tUZegvD5SZyV8>

TELÉFONO DE CONTACTO (só para o día da ruta): 611-248079

DESCRICIÓN:

Realizaremos esta ruta pola impresionante costa de Dexo, monumento natural da costa de Dexo-Serantes no norte de Oleiros. Sairemos do punto de interese cultural da ruta, a Igrexa románica do século XII cunha interesante fachada exterior na que podemos atopar diversas representacións tanto humanas como de animais.

O noso camiño diríxese desde aquí cara á costa pola súa banda interior, para chegar a un acceso que nos achega máis ao mar, todo o percorrido é por un camiño cómodo que, aínda que, nalgúns puntos se estreita debido á vexetación, conta cunhas espectaculares vistas.

Chegaremos pola costa ata ao interesante porto de Dexo, cun sistema moi peculiar de acceso ao mar. Seguiremos pola costa ata chegar á primeira das furnas, tan características desta zona, onde poderemos observar claramente como o mar modificou lentamente a costa. Retomaremos o camiño para dirixirnos de novo ao punto de inicio da ruta, na igrexa de Santa María de Dexo.

NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 11,3 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, sempre en función das persoas participantes. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 35.



MAPA:



PERFIL:



Costa de Dexo			
horario	3h 20' 	 2	severidade no medio natural
desnivel de subida	255 m 	 2	orientación no itinerario
desnivel de baixada	255 m 	 3	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	11,3 Km 	 3	cantidade de esforzo
tipo de percorrido	Circular 		
Condições 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
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)	