

RUTAS AO AIRE LIBRE

MARZO 2022. Bregua-A Insua



DATA: sábado, 26 de marzo de 2022

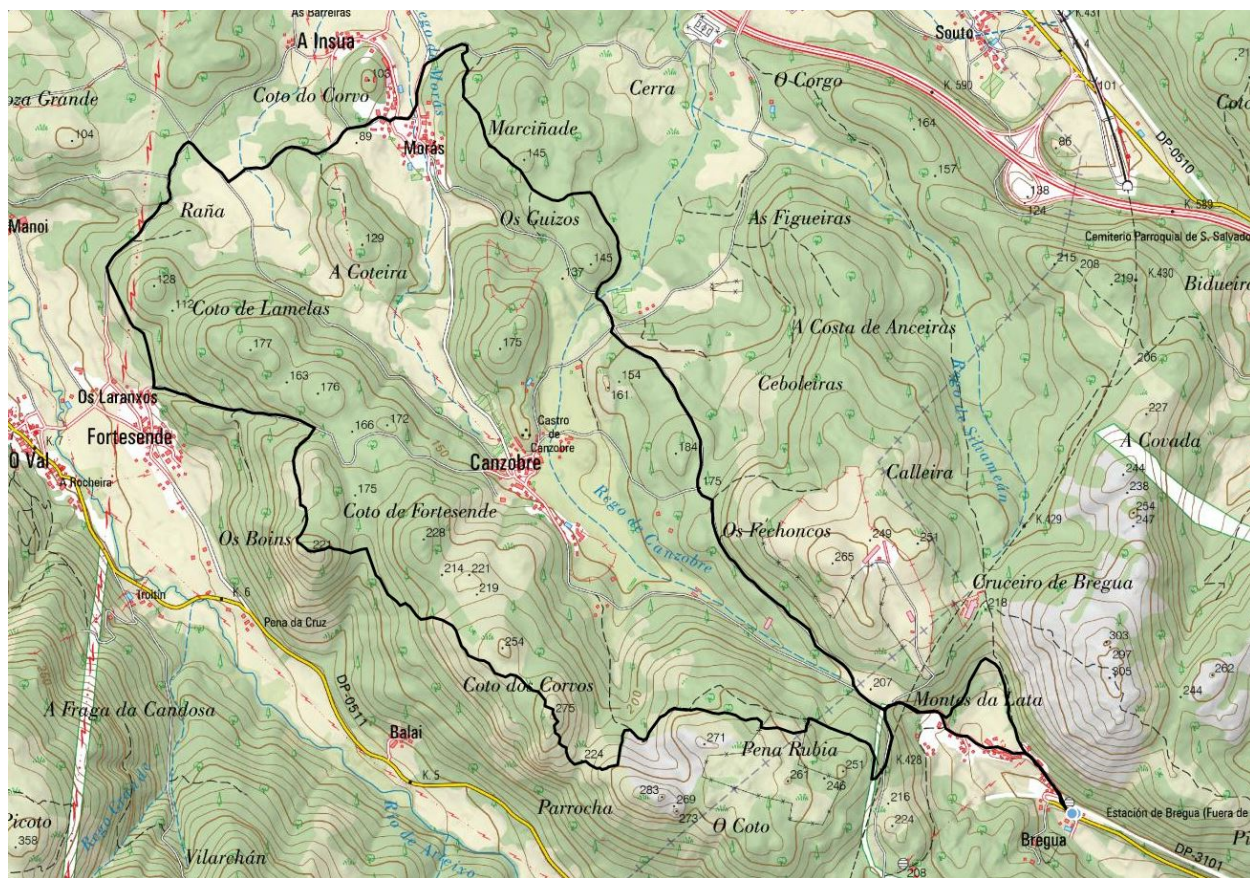
HORARIO:

- **Quenda de mañá:** hora de inicio 10:00 h. Hora prevista de finalización 14:00 h.
- **Quenda de tarde:** hora de inicio 15:30 h. Hora prevista de finalización 19:30 h.

PUNTO DE SAÍDA: <https://www.google.com/maps?q=43.2657681,-8.4373466&z=17&hl=es>

PUNTO DE CHEGADA: <https://www.google.com/maps?q=43.2657681,-8.4373466&z=17&hl=es>

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



DESCRICIÓN:

Comezamos a nosa ruta na pequena poboación de Bregua, na antiga estación de ferrocarril. Saímos en dirección aos Montes da Lata e seguimos o PRG-111 co que compartiremos un breve tramo do percorrido. Camiñaremos por pistas cómodas que nos levan entre bosques ata o val onde cruzaremos os núcleos de Morás e A Insua. Chegaremos así aos Laranxos e desde o alto deste lugar continuaremos o noso camiño cara ás increíbles vista do Alto dos Bois, a través dun carreiro notablemente máis complicado para chegar ao Coto dos Corvos desde onde nos dirixiremos de novo a Bregua, o noso punto de partida. Esta parte alta da ruta transcorre por un carreiro de pedra máis solta e recoméndase un calzado adecuado que suxeite ben o pé.

O punto de reunión é na antiga estación de Bregua (actualmente é un restaurante). Tras contactar coa propietaria comunicounos que poderíamos dispoñer do aparcamento do local coa condición de que fixésemos uso da zona máis afastada do edificio, para deixar espazo para os clientes. Por iso mesmo, se for posible, sería especialmente interesante que os desprazamentos se realizasen no menor número de coches posible para non interromper o traballo do restaurante que amablemente nos cede unha zona onde aparcas, que escasea pola zona.



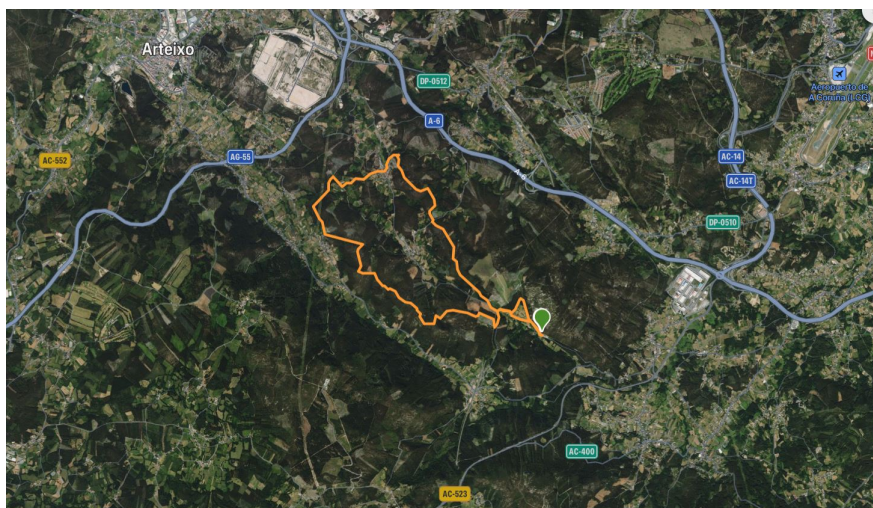
NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade media

DISTANCIA: 12,2 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. Grupos mínimos 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, ben que presente síntomas compatibles coa COVID-19, ben que estivese en contacto con persoas infectadas ou sospeite que o estivo.



Bregua – A Insua		
horario	3h 20'	1 severidade no medio natural
desnivel de subida	450 m	3 orientación no itinerario
desnivel de baixada	450 m	3 dificultade no desprazamento
distancia horizontal	12,2 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 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)	