

RUTAS AO AIRE LIBRE

FEBREIRO 2022. Cabanas-Redes



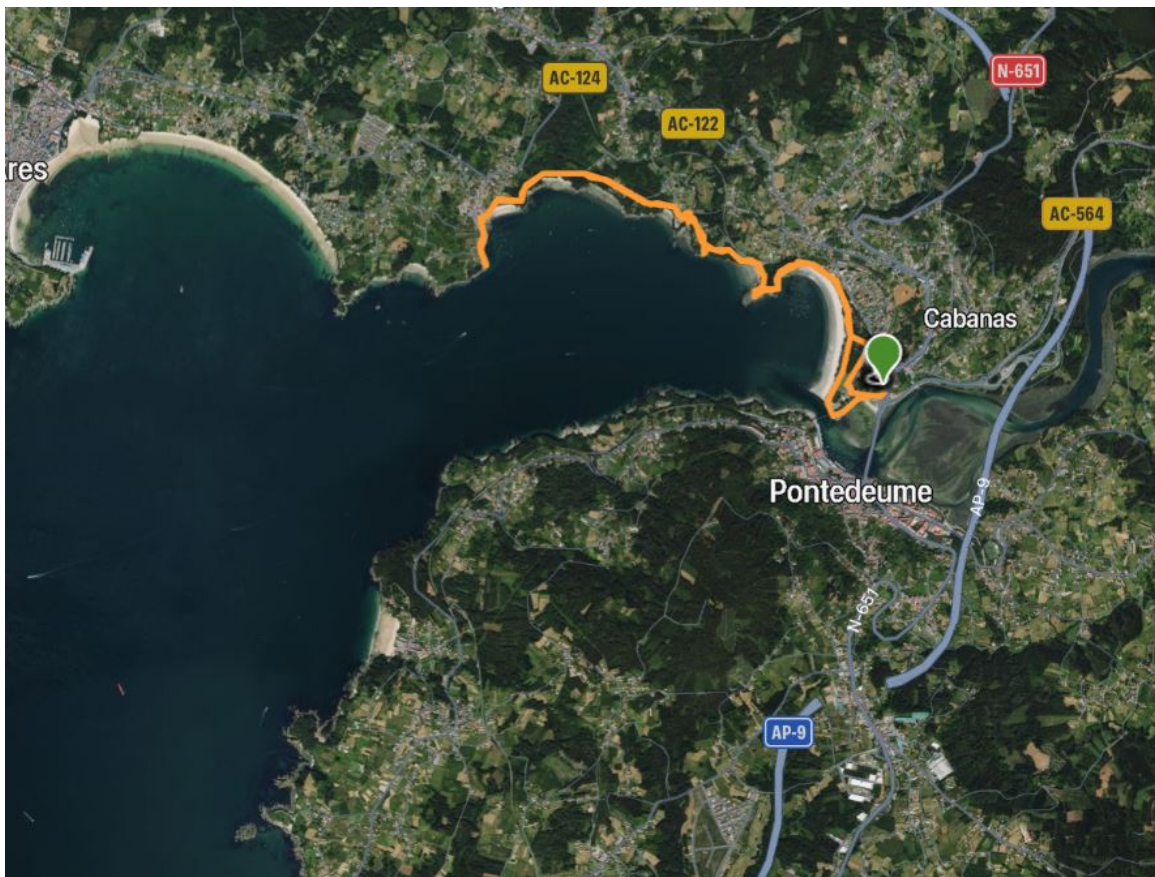
DATA: sábado, 19 de febreiro de 2022

HORARIO: hora de inicio 10:00 h. Hora prevista de finalización 14:00 h.

PUNTO DE SAÍDA: [Oficina de Turismo Cabanas](#)

PUNTO DE CHEGADA: [Oficina de Turismo Cabanas](#)

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



DESCRICIÓN:

A nosa ruta comeza na fermosa praia da Madalena, no concello de Cabanas. Percorreremos o fermoso piñeiral instaurado no sistema dunar da praia. Desde aquí, subindo unhas escaleiras de madeira, alcanzamos unha senda costeira ben fermosa que, entre unha frondosa e case selvática vexetación, nos leva ata Redes, vila mariñeira moi ben conservada no concello de Ares. Nesta pequena vila de pescadores realizaremos unha parada máis longa do habitual para nos somerxer na súa esencia mariñeira, descubrir os seus recunchos e gozar dun pracenteiro momento fronte ao porto, coa condición de que o clima nolo permita. Desde aquí regresamos ata a praia da Madalena, onde remataremos a nosa ruta.



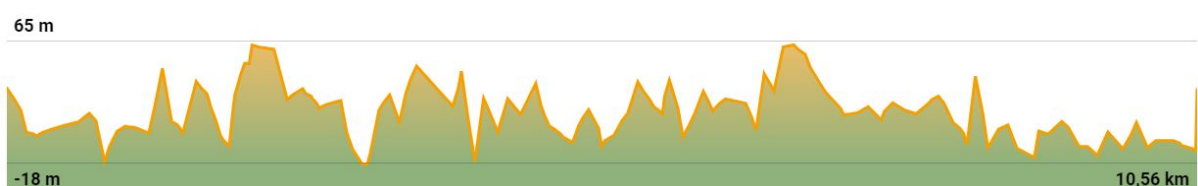
NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 10,6 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas e 30 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.

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.



Cabanas – Redes			
horario	3h 30' 	 2	severidade no medio natural
desnivel de subida	205 m 	 2	orientación no itinerario
desnivel de baixada	205 m 	 2	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	10,6 Km 	 3	cantidade de esforzo
tipo de percorrido	ida e volta 		
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 fora 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)	