

RUTAS AO AIRE LIBRE

NOVEMBRO 2021. Ruta mariñá arredor de Cambre



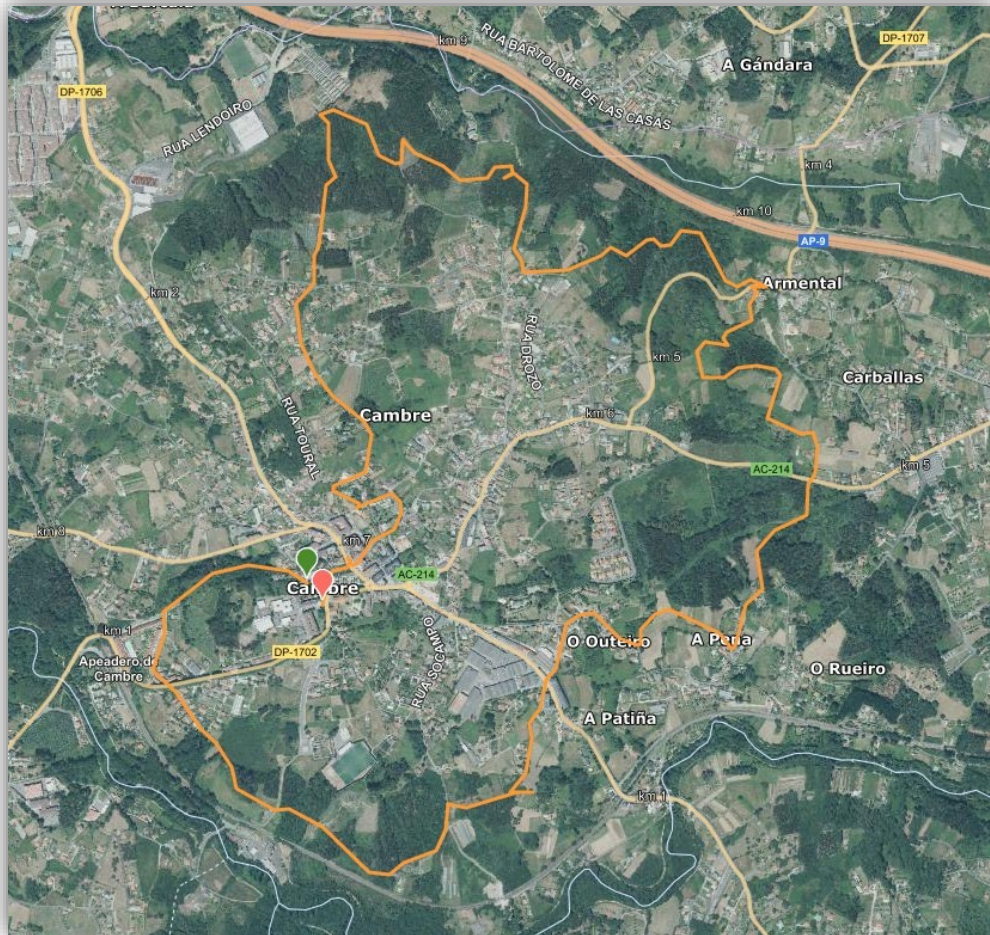
HORARIO: hora de inicio 10:00 h, hora prevista de saída 10:15 h. Hora prevista de finalización 13:45 h

Igrexa de Santa María de Cambre. Atrio Cambre, s/n
15668 Cambre, A Coruña

Igrexa de Santa María de Cambre. Atrio Cambre, s/n, 15668 Cambre, A Coruña



TELÉFONO DE CONTACTO: 604 07 72 76



DESCRICIÓN: PR-G 17 Ruta mariñá arredor de Cambre

Este sendeiro homologado pola Federación Galega de Montañismo, e pertencente á ruta mariñá, é apto para todos os públicos, permite adentrarse na historia da vila e nun bo recuncho de natureza nun contorno claramente urbano.

O percorrido é circular e discorre arredor da vila de Cambre, preto da cidade da Coruña, polo curso do río Mero.

Esta ruta arranca desde a propia vila de Cambre, xunto ao Museo do Xacemento Romano e a escasos metros do seu símbolo patrimonial máis importante: a igrexa románica de Santa María de Cambre (monumento nacional).

Esta ruta transcorre, principalmente, por profundas e angostas corredeiras de espectacular beleza por algunhas das últimas fragas do concello e alterna con pequenos tramos de asfalto para ascender ata a Pena da Nosa Señora onde afloran o misterio e as lendas a partir dos seus gravados e inimaxinables formas no granito.

É unha ruta fácil, fóra dalgún camiño moi embarrado, polo que é imprescindible levar calzado adecuado. Hai bastantes tramos urbanos, pero en canto te afastes un pouco dos núcleos de poboación, poderaste mergullar na natureza.



NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 9,5 Km

DURACIÓN APROXIMADA: 3 horas e 5 minutos, segundo a táboa. Porén, consideramos que se tardará 3 horas e 30 minutos debido aos posibles cambios do estado do terreo polo que camiñar, sempre en función das persoas participantes. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 20 persoas.

PROTOCOLO COVID: de acordo co 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 COVID19, ben que estivese en contacto con persoas infectadas ou sospeite que o estivo.



VISITA AO MUSEO ARQUEOLÓXICO

Ao finalizar a ruta de sendeirismo, ofrecemos a posibilidade de facer unha visita guiada gratuíta a todas aquelas persoas que desexen achegarse ao Museo Arqueolóxico de Cambre.

- **Duración:** 15-20 min. aproximadamente
- **Lugar:** <https://goo.gl/maps/aS6oeFqoW9RBAXo99> Rúa Wenceslao Fernández Flórez 20, 15660 Cambre, A Coruña.

Pr - G 17 (Cambre)			
horario	3h 05' 	 1	severidade no medio natural
desnivel de subida	325 m 	 2	orientación no itinerario
desnivel de baixada	325 m 	 2	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	9,5 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 2021.			

120 m



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)	