

RUTAS AO AIRE LIBRE

OUTUBRO 2024

ABEGONDO



DATA: sábado, 19 de outubro de 2024

HORARIO:

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

PUNTO DE SAÍDA:

<https://maps.app.goo.gl/wsZTWZqKBJX6pWwY9>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://maps.app.goo.gl/wsZTWZqKBJX6pWwY9>

TELÉFONO DE CONTACTO (só para o día da ruta): 611 248 079



DESCRICIÓN:

Empezamos a nosa primeira ruta do curso no concello de Abegondo, desde a Igrexa do Adro (Santa Eulalia). Na estrada nacional a zona de aparcamento é limitada, polo que se agradecerá compartir vehículo.

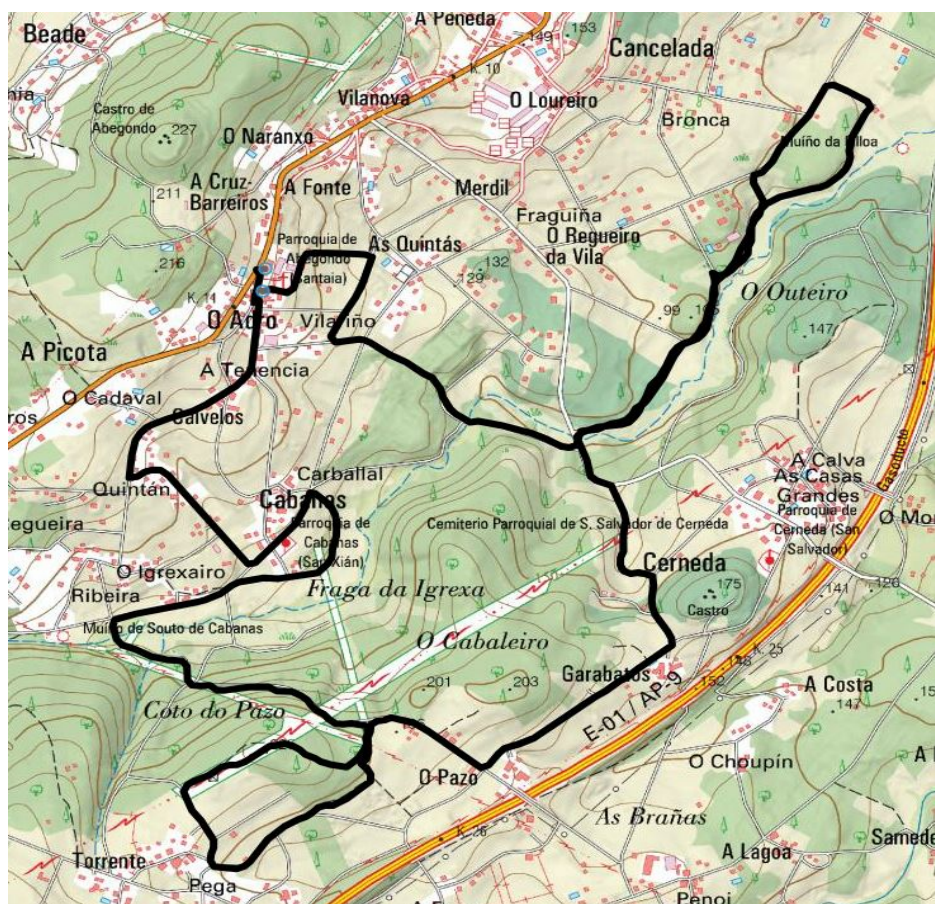
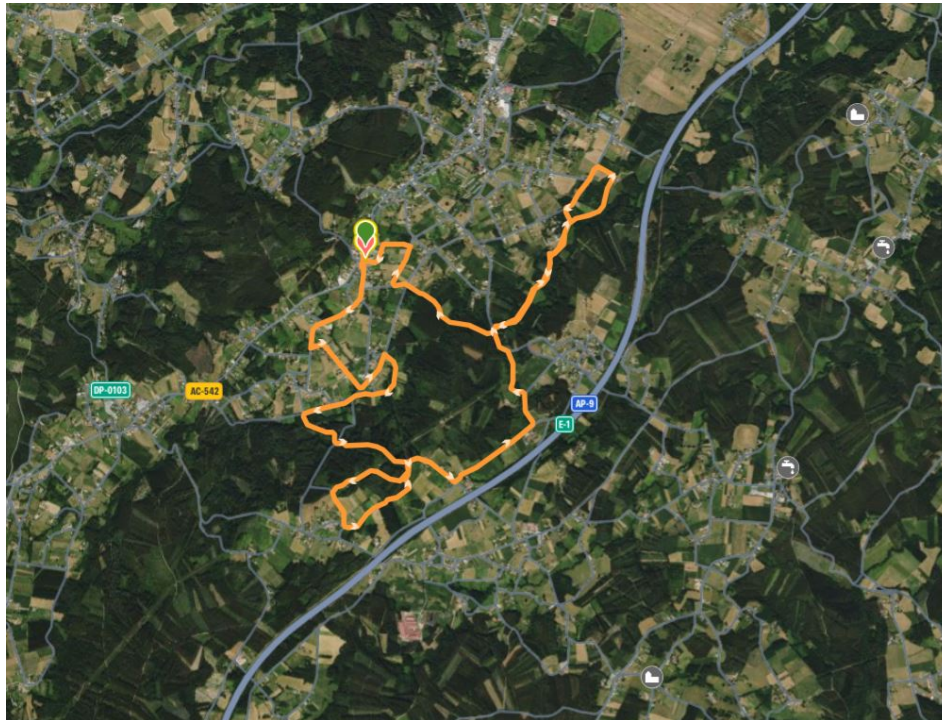
Aquí comeza a ruta, que nos conectará co PRG - 97, co que compartiremos parte do noso itinerario. O percorrido transcorre comodamente e atoparemos unha ampla diversidade forestal. Comezamos en dirección a Cabanas onde chegaremos á igrexa de San Xián, percorrерemos cómodas pistas ata chegar á zona do Castro de Cerneda. Continuaremos en dirección ao Muíño da Filloa, que poderemos ver se a vexetación o permite. Desde aquí retomaremos o noso itinerario para volver de novo ao noso punto de partida.

NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

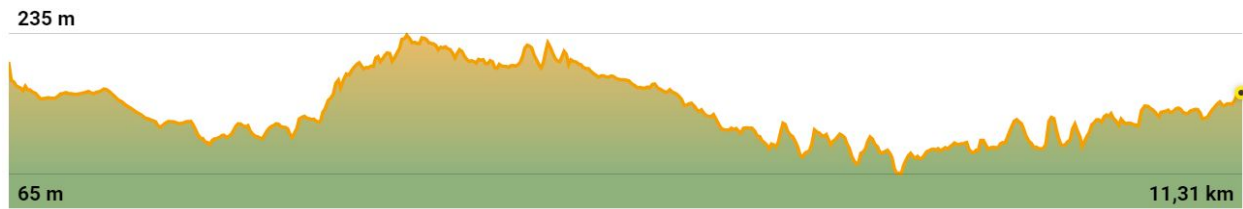
DISTANCIA: 11,4 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas 15 min , segundo a táboa. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 35.

MAPA:



PERFIL:



DATOS MIDE

Ares-Chanteiro			
Horario	3h 15 min		 1 severidade no medio natural
desnivel de subida	205 m		 2 orientación no itinerario
desnivel de baixada	205 m		 2 dificultade no desprazamento
distancia horizontal	11,4Km		 3 cantidade de esforzo necesario
tipo de percorrido	Circular		
Condicións de todo o ano, tempos estimados segundo o criterio MIDE, sen paradas. Calculado sobre datos de 2024.			



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
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo 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)	