

RUTAS AO AIRE LIBRE

XANEIRO 2025. RÍO MENDO



DATA: sábado 18 de xaneiro de 2025

HORARIO:

Quenda de mañá.

Hora de inicio: 9:30 h

Hora prevista de finalización: 14:00 h

PUNTO DE SAÍDA:

<https://g.co/kgs/tcwQCyH>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://g.co/kgs/tcwQCyH>

Grupo mínimo de oito persoas e máximo de 35

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



DESCRICIÓN:

Empezaremos no histórico municipio de Betanzos para a nosa primeira ruta do ano. Reunirémonos na igrexa de santo Domingo, onde comezaremos o noso itinerario seguindo os sinais do Camiño de Santiago que vén desde Ferrol.

Subiremos ata O Terreo, un alto desde o cal veremos non só Betanzos, senón tamén a marisma do Mandeo. Deixaremos o camiño para dirixirnos á parroquia de Santa Cruz de Mondoí.

Comezaremos a baixada ao río Mendo por un fermoso carreiro que nos levará a un muíño en restauración. Seguindo o leito do río, chegaremos á parroquia de San Martiño de Brabío, para terminarmos de novo en Betanzos.

Cruzaremos pequenas parroquias e varias pontes de diferentes épocas, acompañadas e acompañados polo son da auga do río.

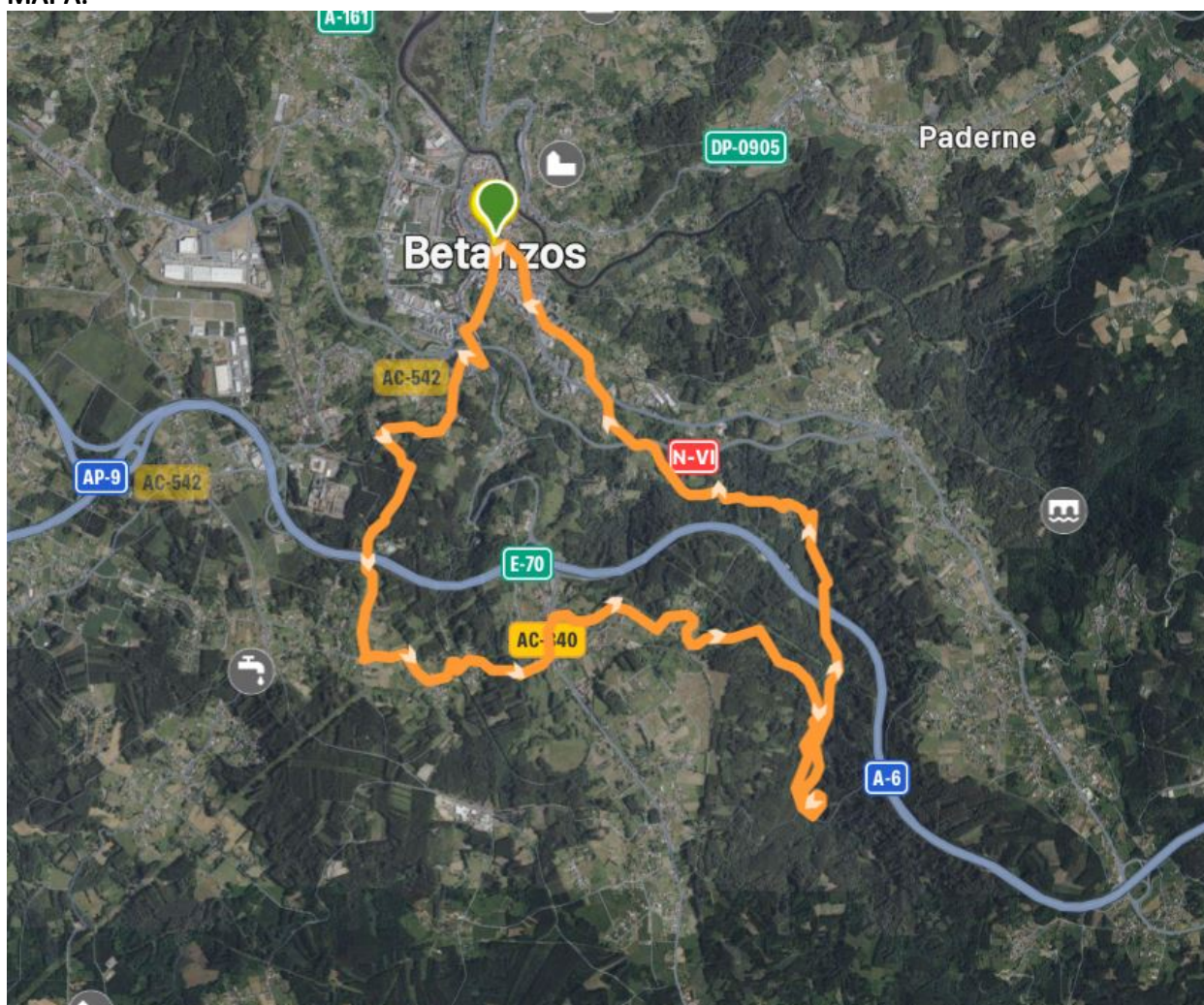
NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

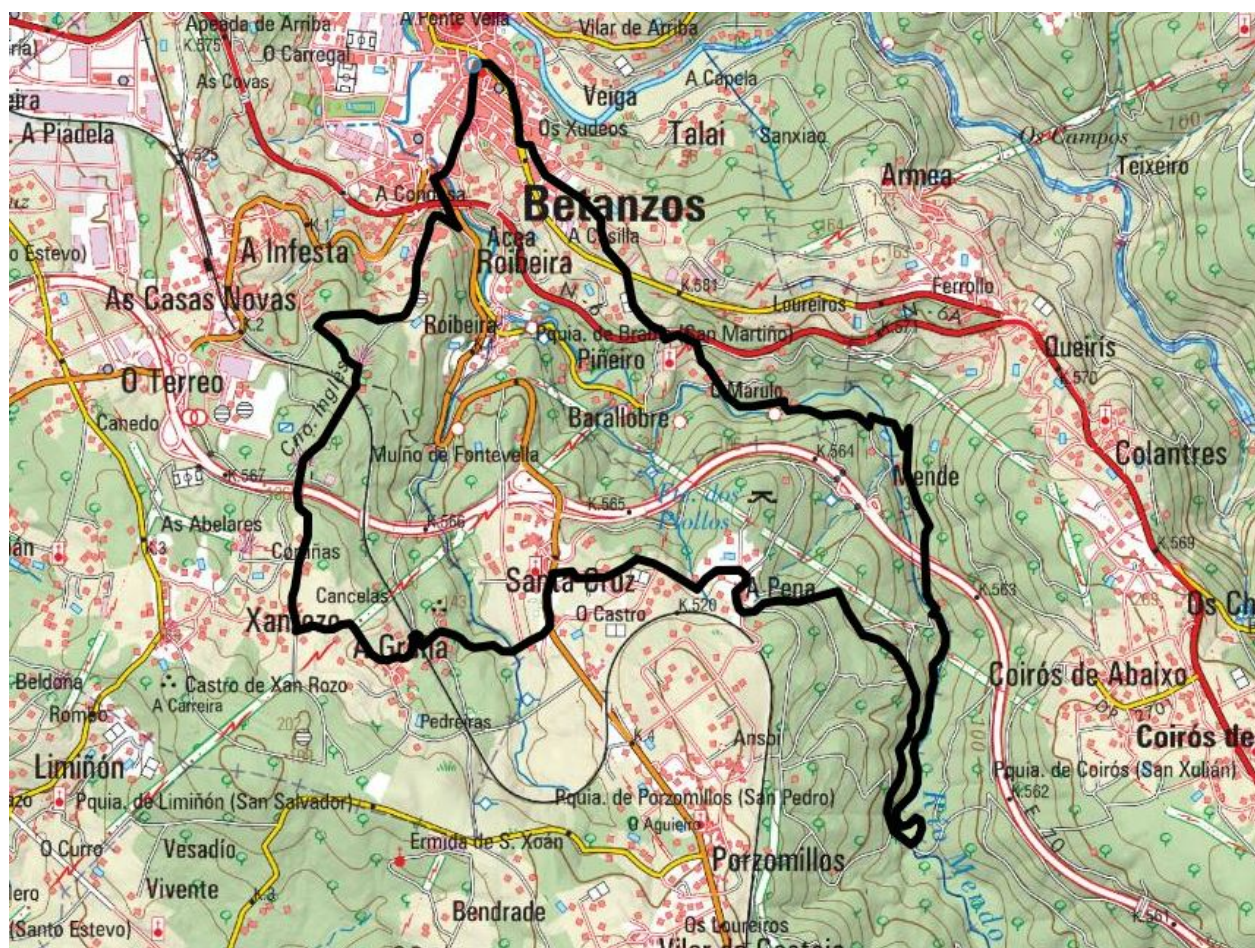
DISTANCIA: 10,5 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 4 h 15 min, segundo a táboa



MAPA:





PERFIL:



DATOS MIDE

RÍO MENDO			
Horario: 4 h 15			1 Severidade no medio natural
Desnivel de subida: 358 m			2 Orientación no itinerario
Desnivel de baixada: 358 m			2 Dificultade no desprazamento
Distancia horizontal: 14,2 km			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 2025.



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. Cantidad 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)	