

RUTAS AO AIRE LIBRE

XANEIRO 2023

DONIÑOS



DATA: sábado, 21 de xaneiro de 2023

HORARIO: por cuestións de luz solar só se realizará en quenda de mañá

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

PUNTO DE SAÍDA:

<https://goo.gl/maps/CaZCDfrAKDKKQJPR7>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://goo.gl/maps/CaZCDfrAKDKKQJPR7>

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

DESCRICIÓN:

Nesta primeira ruta do ano desprazarémonos a Ferrol. Partiremos do amplo aparcamento da praia de Doniños.

Sairemos por un carreiro no extremo norte da praia en que se entrecruzan distintos camiños entre dunas, unha vez nos afastemos do areal e nos aproximemos aos cantís comezaremos a nosa senda por camiños máis cómodos.

O noso primeiro punto de interese é o lugar dun antigo asentamento do castro de Lobadiz. Continuamos por esta impresionante e salvaxe costa para chegarmos a unha zona arborizada moi peculiar debido ao crecemento dos piñeiros baixo o constante desgaste do vento e o mar. Pouco a pouco achegarémonos á praia de San Xurxo.

Desde aquí comezamos o tramo interior, algo máis elevado e recollido, entre amplas zonas verdes e vexetación baixa, desde onde chegaremos ao punto inicial.

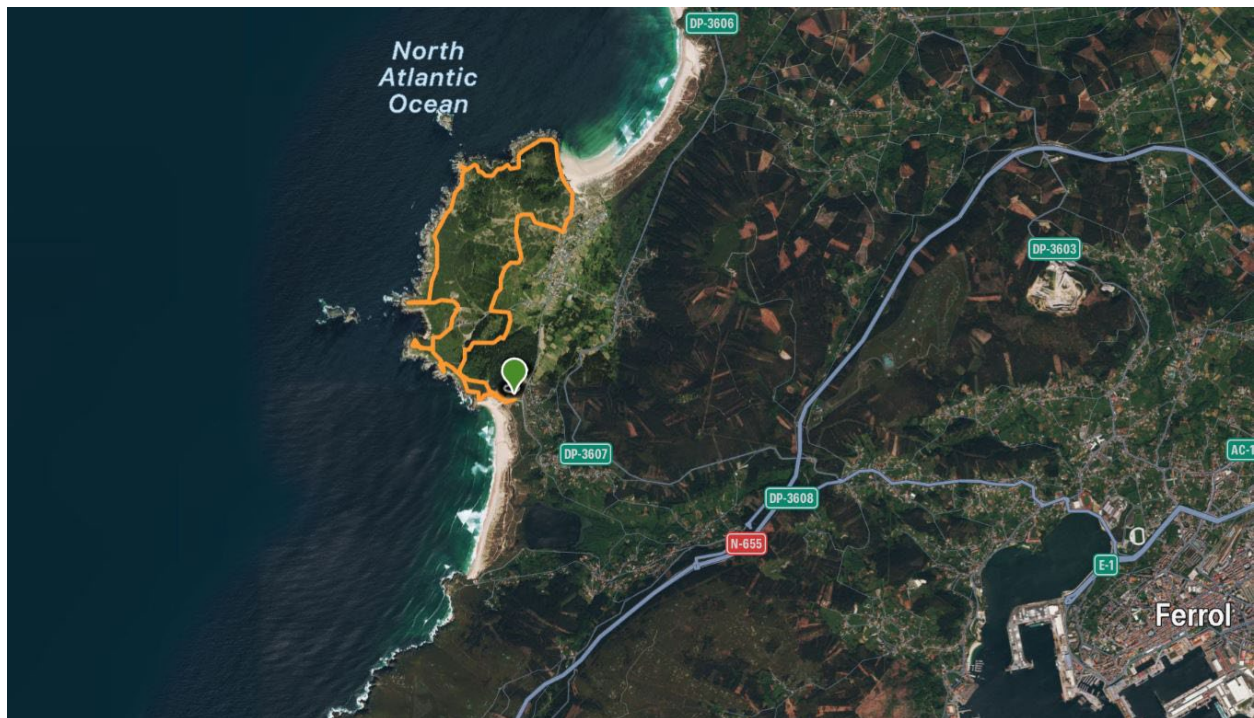
Poñemos especial énfase na posibilidade de mal tempo, non só o día da ruta, senón tamén ao longo da semana previa, o que condicionará o estado dos camiños, xa que poderán ter un considerable nivel de auga, polo que se recomenda, independentemente do tempo, levar calzado impermeable ou de recambio.



NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade media

DISTANCIA: 10,6 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas e 10 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.



MAPA



PERFIL:

80 m



Doniños			
horario	3h 10' 	 3	severidade no medio natural
desnivel de subida	250 m 	 3	orientación no itinerario
desnivel de baixada	250 m 	 2	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	10.6 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 2023.			

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)	