

RUTAS AO AIRE LIBRE

XANEIRO 2024

FREÁN



DATA: sábado, 20 de xaneiro de 2024

HORARIO:

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

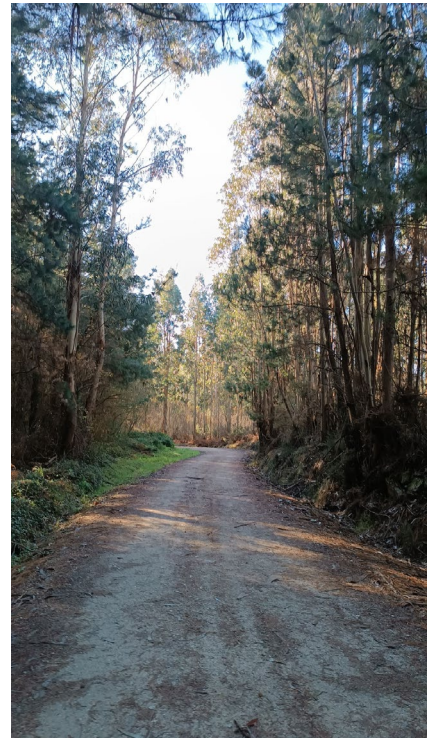
PUNTO DE SAÍDA:

<https://maps.app.goo.gl/TxiWsYGILCzfvKWv6>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://maps.app.goo.gl/TxiWsYGILCzfvKWv6>

TELÉFONO DE CONTACTO (só para o día da ruta): 611248079



DESCRICIÓN:

Para nosa primeira ruta do ano desprazarémonos a Freán de onde partiremos do aparcamento do campo de fútbol.

Comezamos por unha cómoda pista en dirección á aldea de Morás. Desde aí seguiremos entre bosques cara a Fontesende para empezar a subida cara a Canzobre.

Seguiremos o PRG-111 que conecta Arteixo co Xalo e unha vez nos acheguemos a Bregua sairemos deste percorrido para nos dirixir cara a Orro, onde continuaremos a nosa camiñada de volta ao lugar de partida por diversas pistas.

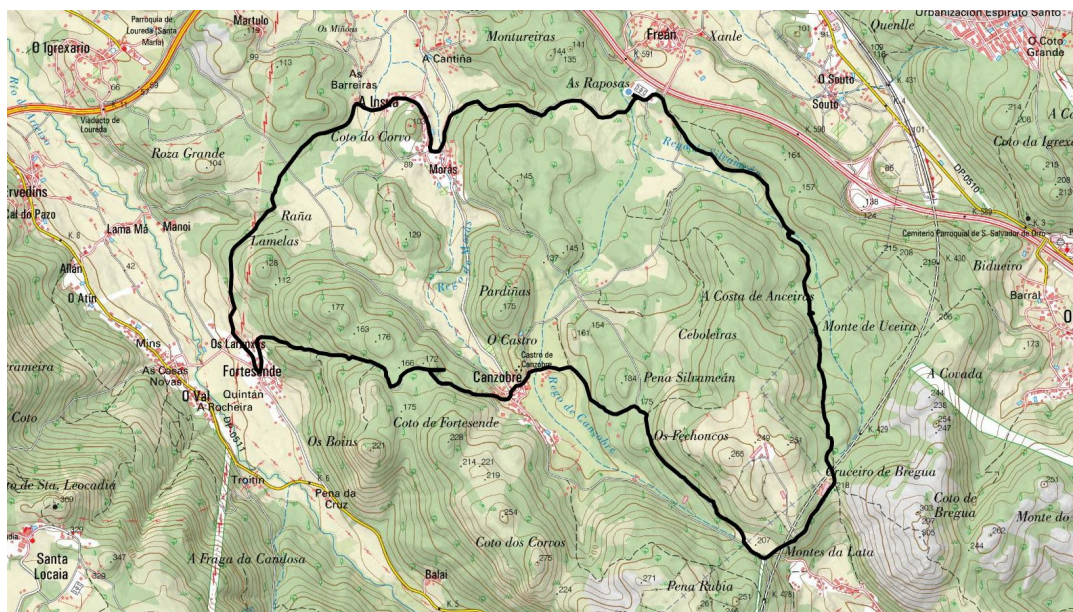
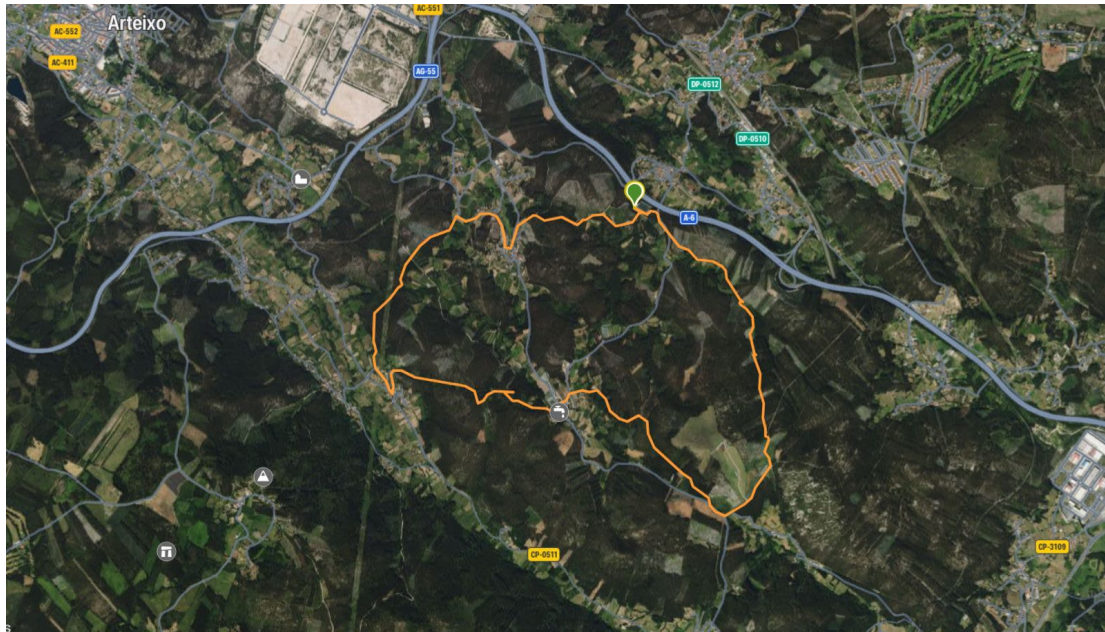
En función do tempo dos días previos ao itinerario, este tramo final pode sufrir cambios dependendo dos caudais de auga que atopemos, polo que é recomendable levar calzado impermeable, aínda que a predición do tempo sexa favorable, e calzado de reposto no coche para se poder cambiar, de ser necesario, ao terminar a ruta.

NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 11,2 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas e 25 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 35.

MAPA:



PERFIL:



DATOS MIDE

CIRCULAR FREÁN			
Horario	3h 25'		 3 severidade no medio natural
desnivel de subida	280 m		 2 orientación no itinerario
desnivel de baixada	280 m		 2 dificultade no desprazamento
distancia horizontal	11,2 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 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
	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)	