

RUTAS AO AIRE LIBRE

XUÑO 2024

BARRAÑÁN



DATA: sábado, 15 de xuño 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/1ByNvnCau5pEt7bB6>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://maps.app.goo.gl/1ByNvnCau5pEt7bB6>

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



DESCRICIÓN:

Comezamos a ruta desde a praia de Barrañán, a máis grande do concello de Arteixo, unha praia natural de area branca e fina nunha contorna natural constituída polo areal, un complexo dunar e a zona de marisma.

Partiremos en dirección á praia Benedicta polo paseo marítimo, para logo dirixirnos cara á zona interior do val cara ao monte da vila. Un percorrido moi cómodo xa que apenas ten desnivel. Chegaremos ata o pequeno núcleo de Monteagudo, o lugar máis distante do noso punto de partida.

Desde aquí retomaremos camiño en dirección á praia, onde nos atoparemos co río Sisalde, neste tramo atoparemos un muíño perfectamente restaurado acompañado dun pequeno paseo fluvial.

Finalmente chegaremos de novo á costa e á praia de Barrañán onde finalizaremos a actividade.

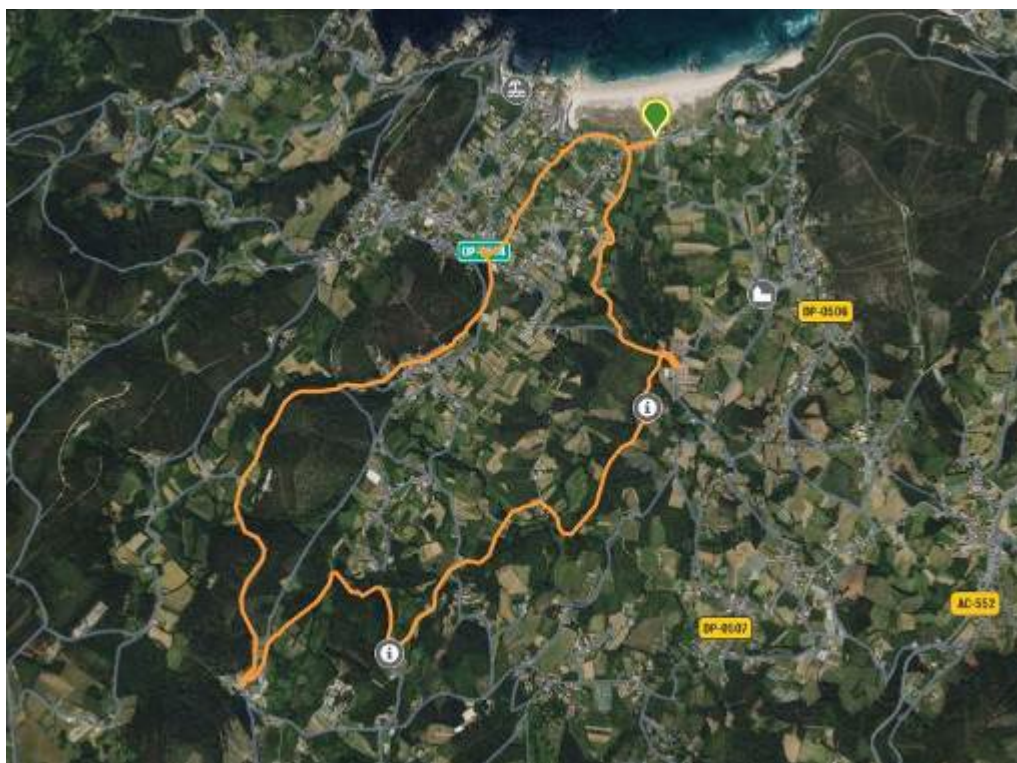
NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 10,2 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas, 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:





DATOS MIDE

Ares-Chanteiro			
Horario	3h		 1 severidade no medio natural
desnivel de subida	208 m		 2 orientación no itinerario
desnivel de baixada	208 m		 2 dificultade no desprazamento
distancia horizontal	10,2 Km		 2 cantidade de esforzo necesario
tipo de percorrido	Circular		
Condições 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)	