

RUTAS AO AIRE LIBRE

MARZO 2025

O XALO, DESDE CARRAL



DATA: sábado, 22 de marzo de 2025

HORARIO:

- **Quenda de mañá:** hora de inicio 9:30 h
Hora prevista de finalización 14:00 h

PUNTO DE SAÍDA:

Praza Campo da Feira, 1, 8, 15175 Carral, A Coruña
<https://maps.app.goo.gl/tZ6ULUHvv6c6ej3dA>

PUNTO DE CHEGADA:

Praza Campo da Feira, 1, 8, 15175 Carral, A Coruña
<https://maps.app.goo.gl/tZ6ULUHvv6c6ej3dA>

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



DESCRICIÓN:

Iniciaremos o noso percorrido no campo da feira de Carral e dirixirémonos ao oeste ata a poboación de Cabrois, na base do monte Xalo, iniciaremos desde aí a subida ao cume.

Realizaremos unha breve parada para recuperar forzas e chegar ao cume, unha zona de escalada cunhas vistas excelentes e aproximaremos á Mámoa do Chan de Castelo. Desde este punto empezaremos a nosa baixada á capela de San Ramón de Castrelo. Despois camiñaremos entre montes e casas para chegar de novo a Carral.

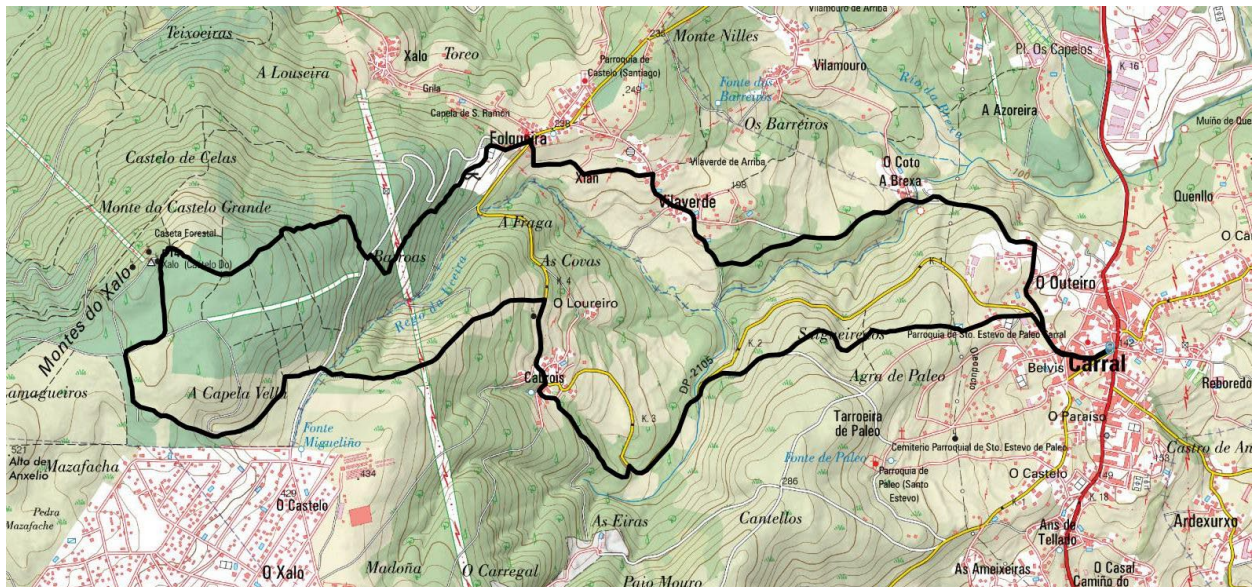
Esta é unha ruta con amplas vistas de numerosos concellos. Veremos tanto Arteixo, como A Coruña, Cambre, Oleiros e mesmo Ferrol.

NIVEL DE DIFICULTADE: Dificultade media

DISTANCIA: 12,5 km

DURACIÓN APROXIMADA: de 4 horas 05 min, segundo a táboa. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 35.









MAPA:



PERFIL:



DATOS MIDE

RUTA DO XALO DENDE CARRAL		
Horario	4h 5min 	 1 severidade do medio natural
desnivel de subida	457m 	 2 orientación no itinerario
desnivel de baixada	457m 	 2 dificultade no desprazamento
distancia horizontal	12,5Km 	 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	
	<p>Medio. Severidade do medio natural</p> <ol style="list-style-type: none">1 O medio non está exento de riscos2 Hai máis dun factor de risco3 Hai varios factores de risco4 Hai bastantes factores de risco5 Hai moitos factores de risco
	<p>Itinerario. Dificultade de orientarse no itinerario</p> <ol style="list-style-type: none">1 Camiños e cruzamentos ben definidos2 Sendas ou sinalización que indica a continuidade3 Esixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais4 Esixe técnicas de orientación e navegación fóra de traza5 A navegación é interrompida por obstáculos que hai que bordear
	<p>Desprazamento. Dificultade no desprazamento</p> <ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Marcha por camiños de ferradura3 Marcha por sendas dispostas en chanzos ou terreos irregulares4 É preciso o uso das mans para manter o equilibrio5 Require pasos de escalada para a progresión
	<p>Esforzo. Cantidade de esforzo necesario</p> <ol style="list-style-type: none">1 Ata 1 h de marcha efectiva2 Máis de 1 h e ata 3 h de marcha efectiva3 Máis de 3 h e ata 6 h de marcha efectiva4 Máis de 6 h e ata 10 h de marcha efectiva5 Máis de 10 h de marcha efectiva
<p><i>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)</i></p>	