

## **RUTAS AO AIRE LIBRE**

**MAIO 2025**

**SERRA DE FORGOSELO**



**DATA:** sábado, 24 de maio de 2025

**HORARIO:**

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

**PUNTO DE SAÍDA:**

Estrada de Pontedeume ás Pontes, 4, 15325 As Pontes de García Rodríguez, A Coruña

<https://maps.app.goo.gl/cUPPfCqXT6t1hDLKA>

**PUNTO DE CHEGADA:**

Estrada de Pontedeume ás Pontes, 4, 15325 As Pontes de García Rodríguez, A Coruña

<https://maps.app.goo.gl/cUPPfCqXT6t1hDLKA>

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



**DESCRICIÓN:**



Nesta ocasión internarémonos na Serra de Forgoselo, un espazo amplo, aberto e cunha personalidade moi especial. Camiñaremos por unha paisaxe de pradarías infinitas e suaves ondulacións, onde o terreo se vai salpicando de pequenas charcas que dan vida aos primeiros fíos de auga de moitos regatos.

A ruta discorre por unha zona pouco transitada e de gran valor natural, cunha atmosfera de calma que convida a gozar da contorna con todos os sentidos. Sen grandes desniveis e con amplas vistas en todas direccións, é un percorrido perfecto para nos deixar levar pola tranquilidade da paisaxe e o ritmo pausado do grupo.

Un paseo distinto, fóra dos camiños máis habituais, para conectar cunha natureza máis salvaxe e silenciosa.



**NIVEL DE DIFICULTADE:** dificultade baixa

**DISTANCIA:** 10,8 km

**DURACIÓN APROXIMADA:** de 3h 45min, segundo a táboa. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 35

**MAPA:**





DATOS MIDE

| Serra de Forgoselo                                                                                              |          |                                                                                     |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Horario                                                                                                         | 3h 45min |    |  1 severidade do medio natural    |
| desnivel de subida                                                                                              | 170m     |    |  4 orientación no itinerario      |
| desnivel de baixada                                                                                             | 170m     |    |  1 dificultade no desprazamento   |
| distancia horizontal                                                                                            | 10,8Km   |    |  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                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     | <b>Medio. Severidade do medio natural</b><br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1 O medio non está exento de riscos</li><li>2 Hai máis dun factor de risco</li><li>3 Hai varios factores de risco</li><li>4 Hai bastantes factores de risco</li><li>5 Hai moitos factores de risco</li></ol>                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                     | <b>Itinerario. Dificultade de orientarse no itinerario</b><br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1 Camiños e cruzamentos ben definidos</li><li>2 Sendas ou sinalización que indica a continuidade</li><li>3 Esixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais</li><li>4 Esixe técnicas de orientación e navegación fóra de traza</li><li>5 A navegación é interrompida por obstáculos que hai que bordear</li></ol> |
|                                                                                                                     | <b>Desprazamento. Dificultade no desprazamento</b><br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1 Marcha por superficie lisa</li><li>2 Marcha por camiños de ferradura</li><li>3 Marcha por sendas dispostas en chanzos ou terreos irregulares</li><li>4 É preciso o uso das mans para manter o equilibrio</li><li>5 Require pasos de escalada para a progresión</li></ol>                                                                              |
|                                                                                                                   | <b>Esforzo. Cantidade de esforzo necesario</b><br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1 Ata 1 h de marcha efectiva</li><li>2 Máis de 1 h e ata 3 h de marcha efectiva</li><li>3 Máis de 3 h e ata 6 h de marcha efectiva</li><li>4 Máis de 6 h e ata 10 h de marcha efectiva</li><li>5 Máis de 10 h de marcha efectiva</li></ol>                                                                                                                  |
| <p><i>Calculado segundo os criterios do MIDE para un excursionista medio pouco cargado</i><br/><i>O MIDE está recomendado pola Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME)</i></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |