

RUTAS AO AIRE LIBRE

MAIO 2022. Monte Xalo desde Cela



DATA: sábado, 28 de maio de 2022

HORARIO:

- **Quenda de mañá:** hora de inicio 10:00 h.
Hora prevista de finalización 14:00 h.
- **Quenda de tarde:** hora de inicio 16:00 h.
Hora prevista de finalización 20:00 h.

PUNTO DE SAÍDA:

<https://goo.gl/maps/xHc9uvGNgyG19ECp7>

PUNTO DE CHEGADA:

<https://goo.gl/maps/xHc9uvGNgyG19ECp7>

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



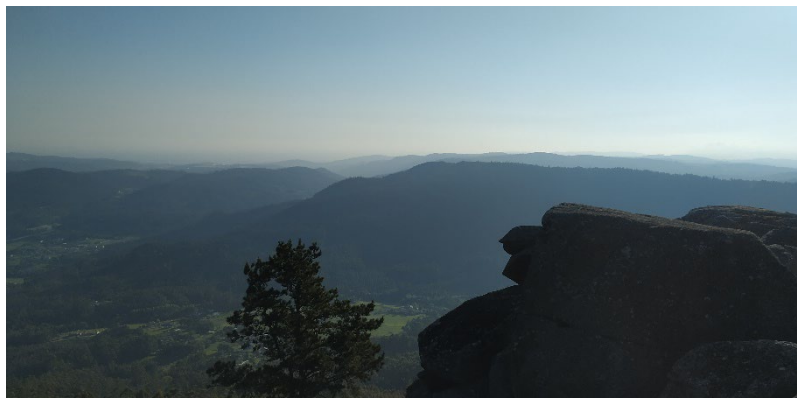
DESCRICIÓN:

Desprazámonos nesta ocasión ao concello de Culleredo. Comezaremos a nosa ruta na parroquia de Celas, xunto á Torre de Celas, onde os restos da antiga fortaleza de Vinseira.

Comeza a ruta seguindo río arriba polo Rego das Xesteiras. Neste tramo veremos 12 muíños que constituían no seu día unha importante explotación comercial.

Seguimos en dirección á poboación da Ermida que rodearemos a través de pistas moi cómodas que nos levarán aos poucos ao alto do monte Xalo, fronteira natural da comarca das Mariñas.

No cumio da nosa ruta gozaremos dunhas espectaculares vistas de Celas, Arteixo, A Coruña, Ferrol, Oleiros e Culleredo. Tras gozar da paisaxe comezaremos de novo o descenso cara o punto de inicio, seguindo de novo pistas e carreiros anchos.



NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade media-baixa

DISTANCIA: 11,3 km

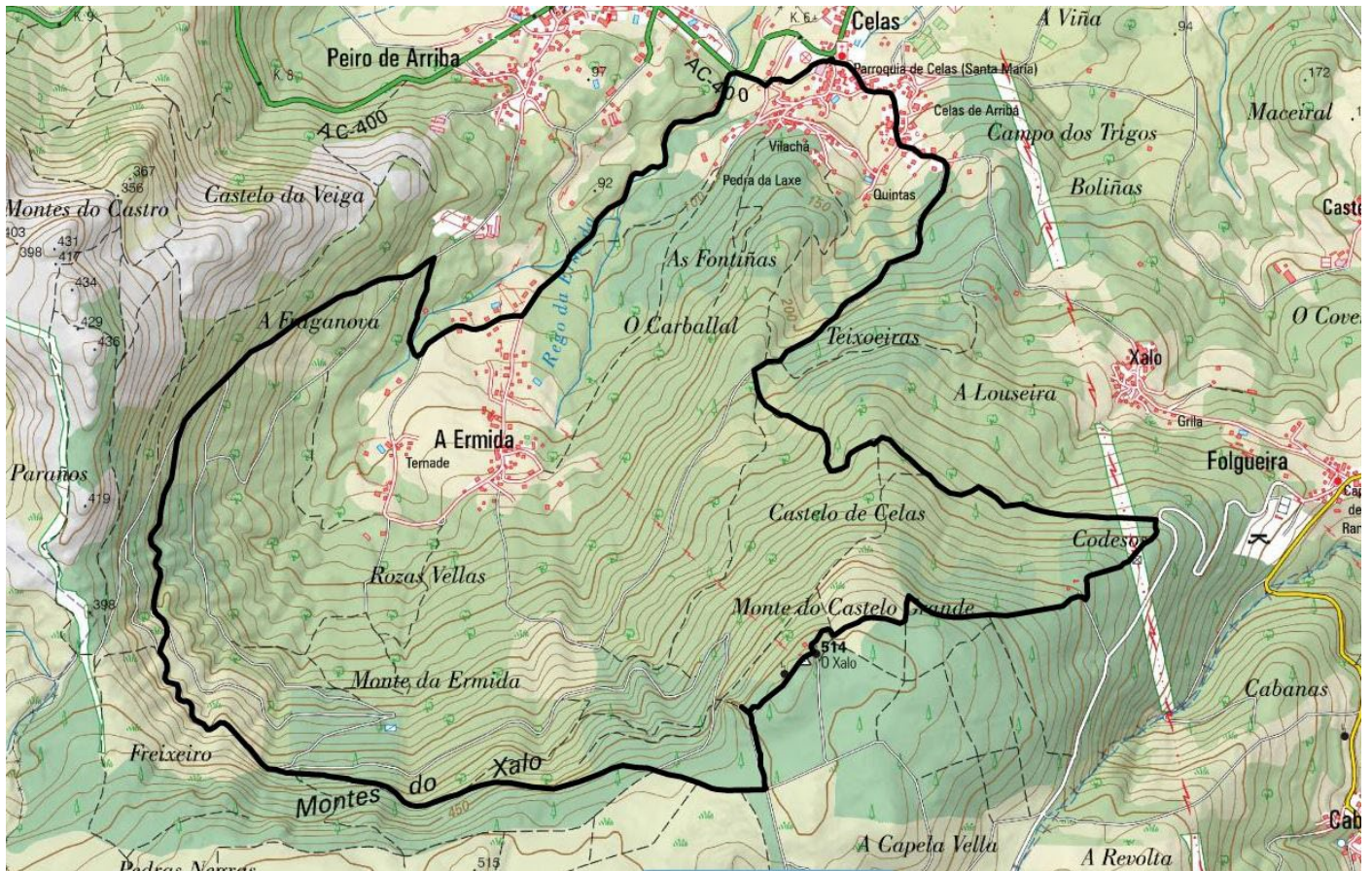
DURACIÓN APROXIMADA: de 3 horas e 15 minutos, segundo a táboa. Porén, consideramos que tardaremos 4 horas debido aos posibles cambios do estado do terreo polo que hai que camiñar, sempre en función das persoas participantes. Grupo mínimo de 8 persoas e máximo de 30.

PROTOCOLO COVID: segundo o que permitan as restricións sanitarias no momento de realizar a ruta. Haberá que manter as distancias interpersoais de 1,5 m.

Antes de iniciar a actividade desinfectaranse as mans. Está prohibido o acceso á actividade de calquera persoa, que presente síntomas compatibles coa COVID-19.

MAPA














PERFIL:

513 m

66 m

11,31 km



Monte Xalo desde Celas			
horario	3h 15' 	 2	severidade no medio natural
desnivel de subida	480 m 	 2	orientación no itinerario
desnivel de baixada	480 m 	 2	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	11,3 Km 	 3	cantidade de esforzo
tipo de percorrido	Circular 		
Condicións de todo o ano, tempos estimados segundo o criterio MIDE, sen paradas. Calculado sobre datos de 2022.			

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)	