

RUTAS AO AIRE LIBRE

XANEIRO 2022. Ruta Arteixo Sabón





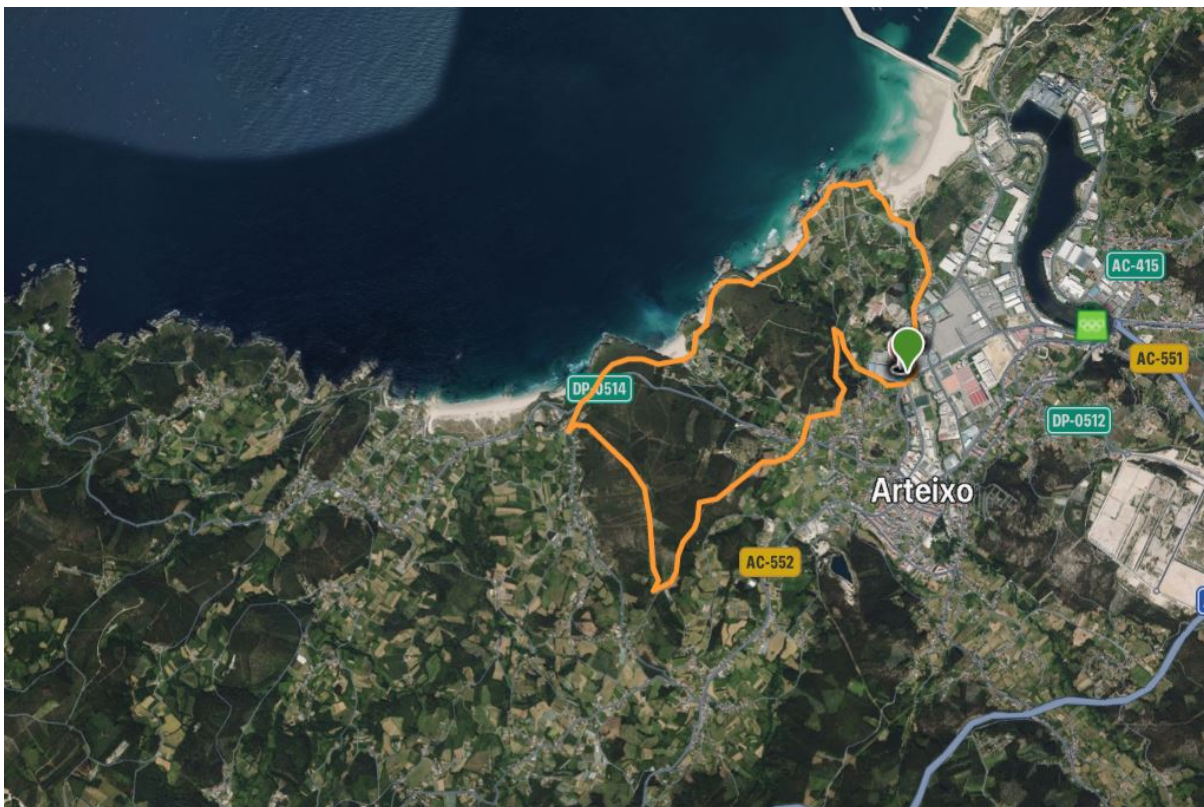
DATA: sábado, 22 de xaneiro de 2022

HORARIO: hora de inicio 10:00 h. Hora prevista de finalización 14:00 h

PUNTO DE SAÍDA: Instituto de Sabón
<https://goo.gl/maps/wV2pgzKG7mYXSTmVA>

PUNTO DE CHEGADA: Instituto de Sabón
<https://goo.gl/maps/wV2pgzKG7mYXSTmVA>

TELÉFONO DE CONTACTO: 604 07 72 76





DESCRIPCIÓN:

Comezamos a nosa ruta saíndo desde o instituto de Sabón, en dirección á pequena poboación da Pedreira, desde aquí seguiremos en dirección sur por unha zona de bosque con pistas moi cómodas, para subir ao cume da nosa ruta, Barbeito, a 238 m de altura. Desde este punto baixaremos por un carreiro que nos permitirá gozar dunhas espectaculares vistas de toda a costa de Arteixo, especialmente unha panorámica das praias das Combonzas e Barrañán. Tras chegar ao lugar do Campo, dirixirémonos cara ao paseo que conecta as praias da zona e empezamos pola praia das Combouzas tamén coñecida como Barrañán pequena. Os nosos pasos conducirannos por un camiño, moi cómodo en todo momento, que descende máis empinado polo cantil. Unha vez que descendamos a costa atoparémonos coa praia de Valcovo. Poderémonos asomar a pequenas calas que quedan escondidas entre rochas, como a Praia da Ucha ou a Praia da Salsa. Pasamos logo pola pequena Praia de Repibelo e coa praia Alba termina o noso tramo de costa, polo que nos dirixiremos xa de regreso ao noso punto de partida por un paseo fluvial que conecta a vila de Arteixo coas praias da zona ata chegar ao punto final da nosa ruta.



Os nosos pasos conducirannos por un camiño, moi cómodo en todo momento, que descende máis empinado polo cantil. Unha vez que descendamos a costa atoparémonos coa praia de Valcovo. Poderémonos asomar a pequenas calas que quedan escondidas entre rochas, como a Praia da Ucha ou a Praia da Salsa. Pasamos logo pola pequena Praia de Repibelo e coa praia Alba termina o noso tramo de costa, polo que nos dirixiremos xa de regreso ao noso punto de partida por un paseo fluvial que conecta a vila de Arteixo coas praias da zona ata chegar ao punto final da nosa ruta.

NIVEL DE DIFICULTADE: dificultade baixa

DISTANCIA: 10,8 km

DURACIÓN APROXIMADA: 3 horas e 20 minutos, segundo a táboa. Porén, consideramos que se tardará 4 h 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 20.

PROTOCOLO COVID: segundo o que permitan as restricións sanitarias no momento de realizar a ruta. De todos os xeitos, será obrigatorio o emprego de máscara, preferiblemente hixiénica dun só uso. Deberanse 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, ben que presente síntomas compatibles coa COVID-19, ben que estivese en contacto con persoas infectadas ou sospeite que o estivo.




260 m



-22 m

10,77 km

Arteixo Sabón			
horario	3h 20' 	 1	severidade no medio natural
desnivel de subida	314 m 	 2	orientación no itinerario
desnivel de baixada	314 m 	 2	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	10,8 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 <i>MIDE</i>	
	<p>Medio. Severidade do medio natural</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
	<p>Itinerario. Dificultade de orientarse no itinerario</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 fora de traza 5 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 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
	<p>Esforzo. Cantidade de esforzo necesario</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)	