

## RUTAS AO AIRE LIBRE

**XUÑO 2023**

**SORRIZO - CAIÓN**



**DATA:** sábado, 17 de xuño de 2023

**HORARIO:**

- **Quenda de mañá:** hora de inicio 10:00. Hora prevista de finalización 14:30.
- **Quenda de tarde:** hora de inicio 16:00. Hora prevista de finalización 20:30.

**PUNTO DE SAÍDA:**

<https://goo.gl/maps/i4RA73KZaAfRzEJv9>

**PUNTO DE CHEGADA:**

<https://goo.gl/maps/i4RA73KZaAfRzEJv9>

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

**DESCRICIÓN:**

Terminamos este curso cunha ruta pola costa. Aproveitando a chegada do verán empezamos na praia de Barrañán, no concello de Arteixo, e continuamos pola costa atravesando diferentes puntos de interese como o posto de Sorrizo, o lugar de Cima da Vila ou o Santuario dos Milagres xa no concello de Laracha.

O Santuario dos Milagres é unha obra do século XIX de estilo barroco compostelán. As obras duraron 34 anos e suponse que previamente xa había unha igrexa románica no lugar. O 8 de setembro faise a Romaría dos Milagres de Caión, unha das máis importantes de toda a comarca.

O itinerario é dun alto interese paisaxístico e natural, gran parte del transcorre dentro de zonas da Rede Natura. Tamén poderemos ver furnas, curiosas cavidades formadas polo proceso erosivo do mar en zonas de cantil.

Aínda que nos desprazaremos por camiños moi cómodos, estes non están exentos de desnivel, polo que atoparemos algunha que outra costa.

É unha ruta de dificultade baixa, pero de maior lonxitude do habitual, polo que a actividade dura máis.



**NIVEL DE DIFICULTADE:** dificultade baixa

**DISTANCIA:** 14,1 km

**DURACIÓN APROXIMADA:** de 3 horas e 45 minutos, segundo a táboa. Porén, consideramos que tardaremos 4h e 30 min 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.














MAPA



PERFIL:

267 m



Sorrizo – Caión			
horario	3h 45' 	 1	severidade no medio natural
desnivel de subida	453 m 	 2	orientación no itinerario
desnivel de baixada	453 m 	 1	dificultade no desprazamento
distancia horizontal	14,1 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 2023.			

COMO INTERPRETAR A LENDA MIDE	
	<b>Medio. Severidade do medio natural</b> 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
	<b>Itinerario. Dificultade de orientarse no itinerario</b> 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
	<b>Desprazamento. Dificultade no desprazamento</b> 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
	<b>Esforzo. Cantidade de esforzo necesario</b> 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)	