



<http://www.lafacendera.com>

## ENTRE PARQUE NATURAL Y NATURALEZA VIVA.

*“Por las playas del norte”*

Del 18 al 20 de septiembre de 2015

**Descripción del recorrido:** Las rutas que realizaremos durante estos días de Septiembre, por la costa coruñesa y por la lucense, se efectuarán en su mayor parte por los acantilados costeros en el norte de Galicia. El paisaje es variado, dentro de los límites propios de una costa abrupta como es la lucense y la coruñesa por esta zona. Caminaremos principalmente por la orilla del mar, por veredas, toxos, playas, etc contemplando los diferentes paisajes que se nos presentan a nuestro paso.

La baja dificultad de sus recorridos son la clave para empezar a ponernos en forma después del descanso estival.

**Grado de dificultad:** Bajo. Serán dos días de marcha sin problemas.

**Desnivel:** Las rutas en sí no ofrecen ninguna dificultad considerable, estaremos con unos desniveles máximos de 162 mts de subida. Es la cota máxima.

**Duración aproximada de los recorridos:**

**1.-“Espasante a Praia do Esteiro”** 6 horas primer día. La ruta será tranquila, para disfrutar paisajes, hacer fotos, etc. Pasaremos por el famoso banco “*el mais bonito del mundo*”. Su historia, relacionada con un premio de la NASA, la podéis ver en internet. Terminaremos la ruta en playa de bandera azul, donde podremos refrescarnos, Muy próxima a Estaca de Bares, punto más al norte de la península. En estudio la posibilidad de visitarla.

**2.- “Porto de Morás a Punta Roncadoira”** Segundo día será un poco más corta; pero igual de bonita, debido a que después tenemos que regresar a Salamanca

**Tipos de caminos:** Senderos tradicionales y locales, algunos marcados, que discurren enlazando unos con otros por la orilla de la costa.

**Hora de Salida:** A las 16:45 h del viernes día 18 de septiembre. de la Avd. de Mirat (Plaza de Gabriel y Galán).

**Presentación de la marcha:** Miércoles día 9 de septiembre a las 20,30 h en Serendipity (Cl. Serrano, Salamanca).

**Precio del Billete:** 140 €. Por persona en habitación doble hasta los 38 primeros (resto en triples al mismo precio). 175€ en individual. Incluye viaje en autobús hasta Viveiro y desplazamientos interiores. Alojamiento en el “Hotel Resort Thalasso de la misma localidad, en régimen de Media Pensión.

**Inscripciones:** A partir del viernes 21 de agosto. Formas de Pago:

Los ingresos se realizarán en la oficina de Vimar.

El número de plazas a la venta serán 50

**EQUIPAMIENTO:** Muy aconsejable pantalón largo por los senderos entre toxos. Botas de senderismo, ropa adecuada según la climatología (Capa o chubasquero, cortavientos), gafas de sol y protector solar. Agua y comida suficiente, no importa que sobre. Se recomienda llevar bastones. En caso de dificultades meteorológicas, el recorrido podrá variar a criterio de la organización.

“La organización declina toda responsabilidad derivada de los daños personales que se puedan producir durante el desarrollo de la actividad. Se recomienda a los participantes estar federados para disponer de seguro.”

**Siguiente salida:** 27 de septiembre de 2015, **Los Galayos**

# Información Complementaria

## DATOS DE LAS RUTAS:

Salamanca-Viveiro: 464 Kms 4 h. 30 minutos

Viveiro-Espasante: 31 kms 40 minutos autobús

### 1ª Ruta: **Espasante - Playa de Esteiro**

La Ruta de las Algas, también llamado "Camino de la Costa" es una de las rutas costeras más hermosas y atractivas existentes en la Comunidad Autónoma de Galicia, que cuenta con numerosos e importantes valores naturales y paisajísticos que hacen que este itinerario sea auténticamente inolvidable para cualquier caminante. Discurre por gran parte de la franja costera del municipio coruñés de Ortigueira, por lugares tranquilos y alejados de las masificaciones de otras zonas. Esta ruta es un compendio de itinerarios que discurren por todo el borde litoral de Ortigueira, por el llamado "Camino de la Costa", que son las siguientes:

Ruta de los marineros de Espasante

Ruta de los acantilados de Céltigos

Ruta de la Pena Furada (Céltigos)

Ruta de las algas (Loiba)

A lo largo de dicho itinerario podemos contemplar diversidad de elementos interesantes, destacando:

- Un gran número de playas de gran belleza, la mayoría vírgenes y a salvo del turismo masivo, entre las que se encuentran la playa de la Concha, San Antón, Eirón, Bimbieiro, Ribeira dos Ourizos, Sarridal, Ribeira do Carro, Los Castros, Fábrega, Picón, Lousido y Esteiro.
- Impresionantes zonas de acantilados a lo largo del recorrido, destacando los situados en la parroquia de Loiba, paraje protegido dentro de la Red Natura.
- Fantásticos miradores como el de Pena Furada, Cadaval o el mirador de O Coitelo, desde los cuales tenemos magníficas vistas de toda la franja costera y los elevados acantilados que dominan esta zona.
- Elementos arqueológicos como el extraordinario yacimiento castreño de Punta dos Prados, pequeño poblado fortificado construido entre los siglos IV a I a.C.
- Elementos paisajísticos interesantes como la Pena Furada, imponente roca que sobresale del mar con forma de doble arco, formada a lo largo de los siglos por la erosión del mar y del viento y que es uno de los elementos paisajísticos más destacados de todo el municipio; y el embarcadero de picón, situado en un increíble lugar al pie mismo de los acantilados.
- Diversas poblaciones a lo largo del recorrido como Espasante, Paredes, Mazorgán y Picón.

Esta ruta es lineal pero el Autobús solo tiene que desplazarse un km fuera de la ruta de retorno a Viveiro, ósea que tendría 32 de vuelta Viveiro-Moras 22 km 30 minutos autobús

### 2ª Ruta: **Roncadoiro – Xove. 9 kms 15 minutos**

Salimos de Moras y vamos bordeando la costa encontrándonos con grandes acantilados y varios miradores, la isla de Anaron que veremos casi en todo momento para posteriormente subir al Coto da Vela un excelente mirador desde el cual divisaremos casi toda la ruta, bajamos hacia la playa de Portocelo con un pequeño puerto y las ruinas de una antigua iglesia de Santo Tirso (Ruinas de la antigua capilla de Vilachá en la parroquia de Portocelo (Xove) en honor a San Tirso. Hoy solo quedan estos restos de sus muros. Situada al borde de la carretera local en un entorno costero lindado por prados. Según cuenta la leyenda, a los pies del acantilado donde se alza la ermita, llegó el cuerpo descuartizado del Santo en una barca de piedra. Dicen que durante la bajamar se divisa en el rompiente.)

Subimos hacia el monte Faro, para llegar al Faro de Roncadoira desde el que tenemos una excelente vista de todo el litoral incluida la Ria de Viveiro

Xove-Salamanca 474 kms 4 h. 40 minutos

*NOTA: las comidas del medio día, serán por cuenta de cada uno.*