



# SENDEIRISMO E MONTAÑA

PR®

XANEIRO

Domingo 13



9:00 C.S.C. Fontiñas / 9:15 Praza de Vigo



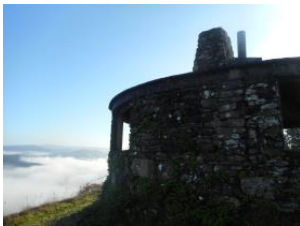
35 máx.

15 €

Socios temporais ou fixos sen federar 18 €

## Ruta San Xoan da Cova (Vedra-A Estrada)

Comezaremos o ano no concello de Vedra seguindo unha ruta a carón do *Ulla* entre *San Xoan da Cova*, a espectacular paraxe onde as pontes do tren cruzan o río, e a área recreativa de *Cubelas*. O ser unha ruta curta e sinxela, haberá tempo tamén de cruzar o río ata ao Santuario da *Virxe de Gundián*, e xa no concello da Estrada, subir ata o impresionante *Miradoiro do Castro*.



➔ 16 km ⚡ 375 m ⚡ 375 m



2



2



2



3

☀ Sol / Carlos

Domingo 27



9:00 C.S.C. Fontiñas / 9:15 Praza de Vigo



35 máx.

15 €

Socios temporais ou fixos sen federar 18 €

## Monte Graiade e pobo de Caamaño (Porto do Son)

Ruta que discorre polo concello de *Porto do Son*, combinando fermosas vistas á ría de Muros-Noia coa paisaxe de val interior do *Barbanza*. Tras ascender ó monte *Graiade*, báixaremos ata o pobo de *Caamaño*. Durante o percorrido poderemos atopar diversos petroglifos e ata unha mámoa.



➔ 18 km ⚡ ⚡



1



2



2



3

☀ Paqui / Luisa Delgado

Domingo 10



9:00 C.S.C. Fontiñas / 9:15 Praza de Vigo

35 máx.

35 €

Socios temporais ou fixos sen federar 38 €  
Apuntarse soamente ao cocido 25 €

## Ruta do cocido-ruta do Castro de Doade (Lalín)

Desde o *Museo Casa do Patrón* empezará esta ruta circular de fácil percorrido. Veremos o *Carballo Monumental de Soutolongo*, o muíño de *Froiz* e o *Castro de Doade* para visitar as recentes escavacións realizadas, así coma as estruturas habitacionais encontradas. Ao finalizar poderemos visitar o museo e unha casa castrexa totalmente reconstruída. Comeremos no restaurante *Casa do Patrón*.

A **inscrición** para o cocido iniciárase o 28 de Xaneiro e rematará o 5 de Febreiro. A inscrición para a ruta seguirá o calendario habitual.



➔ 14 km ▲ 800 m ▼ 800 m



1



2



2



3

👤 Pedro Carballo

Domingo 24



9:00 C.S.C. Fontiñas / 9:15 Praza de Vigo

35 máx.

15 €

Socios temporais ou fixos sen federar 18 €

## De Puxín a Cornoces - polo río Barbantiño (Ourense)

Comezamos en *Puxín*, onde a *Ermida de San Roque* indícanos a cercanía do río *Barbantiño*. Remontarémolo pola súa marxe dereita. Pasaremos pola ponte medieval de San Fiz que permitía o paso do *Camiño Real* a Compostela cara á Castela. Atoparémonos con levadas e muíños, xunto a impresionante *Fervenza do Cachón*. En *Cornoces*, dirixirémonos cara a *Amoeiro*, final da ruta.



➔ 14 km ▲ 400 m ▼



1



2



3



3

👤 Mario Lado / Fernando

# SENDEIRISMO E MONTAÑA

PR®

MARZO

Domingo 10



9:00 C.S.C. Fontiñas / 9:15 Praza de Vigo

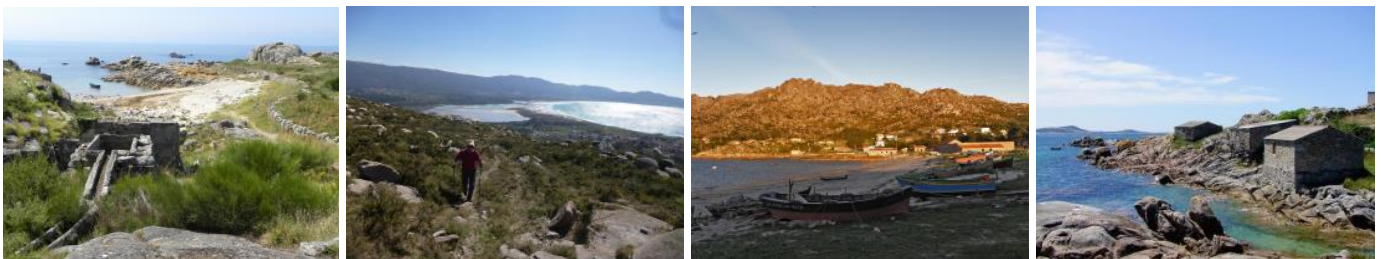
35 máx.

15 €

Socios temporais ou fixos sen federar 18 €

## Ruta circular de Caldebarcos por Quilmás (Carnota)

A nosa ruta de hoxe levaranos pola costa do *Monte Pindo*, pero esta vez non subiremos ao seu cume. Partimos de *Caldebarcos* subindo pola *Lomba da Laxe*, ata iniciar o descenso a *Pindo*. Tras cruzar o encantador porto de *Quilmás*, percorrерemos as súas agrestes calas ata o non menos atractivo porto de *Caldebarcos*, terminando polas súas marismas no punto de inicio.



15 km 440 m 440 m



Rafa Fernández

Domingo 24



9:00 C.S.C. Fontiñas / 9:15 Praza de Vigo

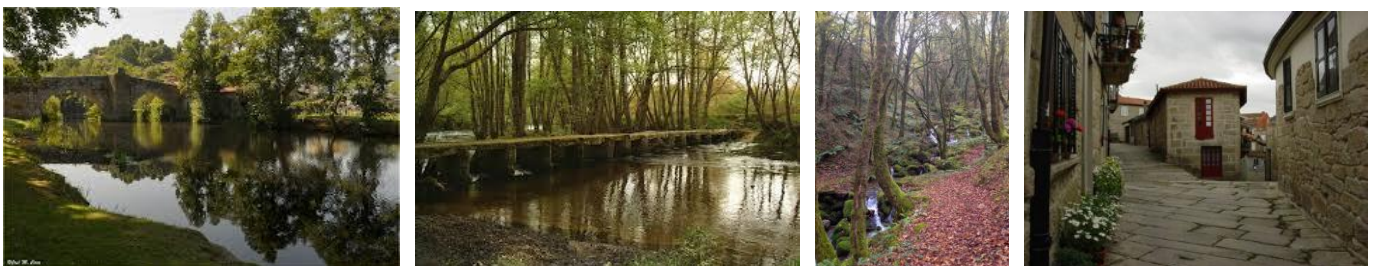
35 máx.

15 €

Socios temporais ou fixos sen federar 18 €

## Ruta da Reserva da Biosfera de Allariz (Ourense)

Esta ruta, circular, transcorre por un dos tramos máis fermosos do río *Arnoia*. A primeira parte lévanos por un frondoso bosque autóctono de ribeira. Veremos muíños e cruzaremos por pontes medievais de pedra e camiños tradicionais. Veremos tamén algunhas igrexas e capelas de gran valor artístico e subiremos a un miradoiro natural sobre o río, para continuar de novo entre musgos, pedras e árbores, ata a volta a *Allariz*.



20 km 490 m 490 m



Matilde / Maví



Horario



Desnivel de subida



Desnivel de baixada



Distancia horizontal



Severidade do medio natural



Orientación no itinerario



Dificultade no desprazamento



Cantidade de esforzo necesario



Club Deportivo  
FONTIÑAS

## Método Información De Excursións

É un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar e expresar as existencias técnicas e físicas dos percorridos. O seu obxectivo é unificar as apreciacións sobre a dificultade das excursións para permitir a cada practicante unha mellor elección.

### Medio

Severidade do medio natural



- 1 O medio non está exento de riscos
- 2 Hay máis de un factor de risco
- 3 Hay varios factores de risco
- 4 Hay bastantes factores de risco
- 5 Hay moitos factores de risco

### Itinerario

Dificultade para 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 puntos cardinais
- 4 Esixe técnicas de orientación e navegación fóra da 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 escalonadas 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 Hata 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 para un excursionista medio pouco cargado



Club Deportivo  
FONTIÑAS

O MIDE está recomendado pola FEDME.  
Máis información en [ww.montañasegura.com](http://ww.montañasegura.com)