



“O CAMIÑO DOS FAROS”

Senderismo en la Costa da Morte (Galicia).

28, 29 y 30 de ABRIL y 1 de MAYO de 2023.

- **LUGAR:** *Costa Atlántica (Costa da Morte) en la Comunidad Autónoma de Galicia. Parque Natural Costa da Morte. Términos municipales de Muxía, Touriñan, Lires, Sardiñeiro y Fisterra (A Coruña).*

- **UBICACIÓN:**

Esta actividad de tres días se desarrollará a lo largo de unos 75 kilómetros lineales de la costa atlántica de A Coruña (también llamada costa da Morte) comprendida entre la ría de Camariñas (O Ponte do Porto) y el Cabo Finisterre. El inicio del camino rodeará la gran Ensenada de Basa y la desembocadura del río Grande. El camino costero nos permitirá recorrer aldeas rurales de la llamada “Galicia auténtica”. Antes de llegar a Muxía ascenderemos al Monte Corpiño.

Desde Muxía comienza la etapa más complicada del trek. Camino costero que dirige nuestros pasos hacia la lejana Punta Buitra y Cabo Touriñan. Después de pasar la aldea de Talón finalizaremos en la playa de Nemiña.

La última parte del trek nos acercará a la aldea de Lires tras la que se transitará por los acantilados de Punta Besugueira y del Mexadoiro. Los dos kilómetros de la playa del Rostro nos introducen otra vez por caminos cortados hacia el lejano Cabo de la Nave desde el que ascenderemos al Monte do Facho donde podremos contemplar las primeras vistas del Faro de Fisterra.

1ª Jornada 29 de abril: 6ª Etapa: A Ponte do Porto – Muxía.

2ª Jornada 30 de abril: 7ª Etapa: Muxía – Playa de Nemiña.

3ª Jornada 1 de mayo: 8ª Etapa: Playa de Nemiña – Cabo Finisterre.

Tres actividades correlativas entre sí que nos permiten recorrer de forma casi continua buena parte de la costa atlántica de la comunidad de Galicia. Con inicio, el primer día, en el término municipal de Camariñas finalizaremos este largo puente en el término municipal de Fisterra.



La pernocta se efectuará en un albergue de la localidad de Muxía (Galicia).

Tres Actividades de Senderismo, en la que se alternarán todo tipo de terrenos (pistas, caminos, sendas, playas...). La mayor parte de los itinerarios transcurren por sendas balizadas homologadas y caminos tradicionales.

Todas las jornadas incluyen travesías que nos permitirán recorrer parte de la costa da Morte gallega por su parte más próxima al mar teniendo todas las jornadas tramos que incluyen largos paseos por la misma arena de la playa.

➤ **PERNOCTA:**

Albergue@Muxia”.

- Dirección: C/ Enfesto Muxía nº 12. A CORUÑA (Galicia).
- Teléfono: 609 61 55 33 / 981 74 21 18
- Web: www.albergueamucia.com
- Correo: albergueamucia.com
- Encargado: José María Lago Carballo

1ª Jornada (sábado 29 de abril de 2023)



Praia de Merexo (Area Maior) (Foto: Felipe Sánchez)



➤ **DIFICULTAD:** Media **2-1-1-4** (M.I.D.E.).

(<http://www.montanasegura.com/euromide/index2.php>)

MIDE

1ª Jornada: 6ª Etapa "O Camiño dos Faros" (Camariñas-Muxía)

	Horario	06h 15 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	505 m		1	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	478 m		1	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	20,960 km		4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Lineal		0º	Pendiente nieve poco probable
	Tres estaciones				

Nota: Aunque los desniveles y distancias están calculados con rigor, no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.

DISTANCIA REDUCIDA o proyectada: 20,680 kilómetros.

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 20,960 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Chorente): 00 metros.

ALTURA MÍNIMA (Playa do Área Mayor): 91 metros.

ALTURA SALIDA (Ponte do Porto): 02 metros.

ALTURA LLEGADA (Muxía): 17 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 505 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 478 metros.

HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 06h 15 minutos *(sin contar paradas y descansos).*

➤ **RECORRIDO:**

Secuenciación: Ponte do Porte (2 m) – Cereixo (38 m) – Leis (63 m) – Merexo (26 m) – Os Muiños (46 m) – Chorente (88 m) – Muxía (18 m).



➤ **Descripción de la ruta:**

Iniciamos la ruta en la localidad de Ponte do Porto, cuyo topónimo proviene del puente del siglo XIII que cruza el río Grande. Atravesamos el puente para dirigirnos por el paseo fluvial en dirección a Cereixo. Un pequeño rodeo nos permitirá visitar un molino de mareas, la iglesia de Santiago, las Torres de Cereixo y un roble monumental catalogado.

Desde allí, la etapa se endurece un poco hasta llegar a la Playa do Lago. El sendero se estrecha a la altura de la Furna do Sapo, en dirección a la Playa de Area Grande, a la que se baja para encontrarnos otra vez con la desembocadura del Río Grande. Se cruza toda la playa y asciende por el pinar para llegar a la playa de Leis, que se atraviesa para llegar al faro de la Playa de Lago. Este es el punto que recomienda la asociación para finalizar en caso de querer dividir la etapa en dos.

Se sale de la playa de Lago, atravesando el puente por la carretera, y tomando una pequeña senda a la derecha que nos acerca a la aldea Merexo, que se recorre por su calle alta (vistas panorámicas sobre la bahía). De ahí el camino se dirige a Os Muiños donde se toma la ruta de los molinos del río Negro.



Al final de la ruta nos encontramos con la playa de Os Muiños que debemos recorrer en toda su longitud para salir al final de ella por una pronunciada cuesta en dirección a Chorente. Desde Chorente la etapa nos lleva por el bosque de Chorente y la punta del mismo nombre desde la que ya se ve la localidad de Muxía a la que se llega después de atravesar las playas de Espiñeirido y A Cruz.

Atravesaremos Muxía en dirección a la Iglesia de Santa María para, desde su campanario, alcanzar la cima y mirador del Monte Corpiño. Desde allí, bajamos hacia la Punta da Barca, con el faro, el santuario de la Virxe da Barca y todas esas piedras que hacen este lugar mágico. Queda un kilómetro en el que se recorre el paseo oriental de Muxía desde el monumento “A Ferida” hasta la playa de O Coído, zona cero del desastre del Prestige.

2ª Jornada (Domingo 30 de abril de 2023)



Costa das Cabras. Al fondo el istmo del Cabo Touriñan (Foto: Felipe Sánchez).



➤ **DIFICULTAD:** Media **4-1-3-4** (M.I.D.E.).

(<http://www.montanasegura.com/euromide/index2.php>)

MIDE			
2ª Jornada: 7ª Etapa "O Camiño dos Faros" (Muxía- playa de Nemiña)			
	Horario	08h 10 min	4 Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	736 m.	1 Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	774 m.	3 Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	26,360 km.	4 Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Lineal	0° Pendiente nieve poco probable
	Tres estaciones		

***Nota:** Aunque los desniveles y distancias están calculados con rigor, no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.*

DISTANCIA REDUCIDA o proyectada: 26,050 kilómetros.

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 26,360 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Monte O Pedrouzo): 175 metros.

ALTURA MÍNIMA (Playa Lourido): 05 metros.

ALTURA SALIDA (Muxía): 17 metros.

ALTURA LLEGADA (Playa de Nemiña): 07 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 736 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 774 metros.

HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 08h 10 minutos *(sin contar paradas y descansos).*

➤ **RECORRIDO:**

Secuenciación: Muxía (18 m) – Monte Cachelmo (158 m) – Monte Buitra (164 m) – Monte O Pedrouzo (220 m) – Faro Touriñan (56 m) – Talón (74 m) – Nemiña (playa) (11 m).

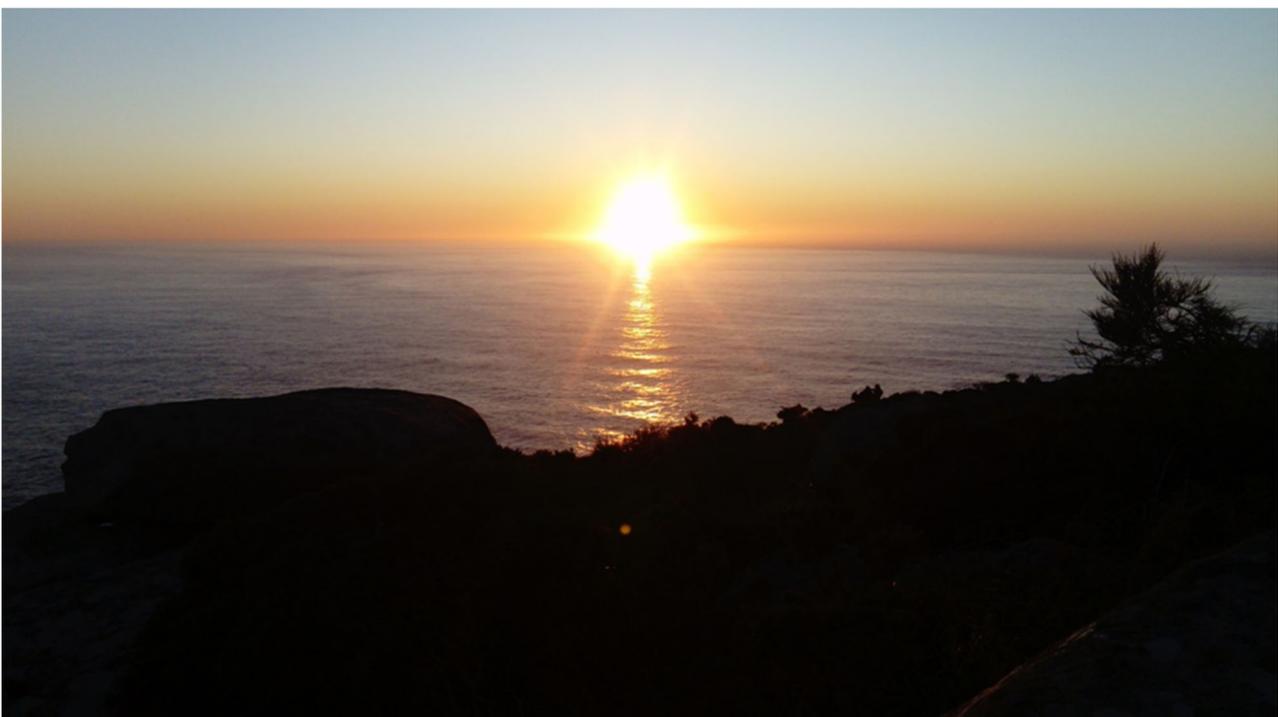


➤ **Descripción de la ruta:**

La ruta transcurre en sus primeros kilómetros por el borde de la carretera sin arcenes entre Muxía y la Praia de Lourido, desde la cual se desciende a la playa de Lourido. Después de pasar por delante del Parador de Muxía, subida al Cachelmo (150 metros de ascenso con una pendiente media 23%), bajada a la Playa de la Arnela, subida a la Punta Buitra, bajada a Cuño, subida al Monte Pedrouzo (2 kilómetros de ascensión con una pendiente media del 13% hasta los 264 metros) para acabar bajando a la Playa de Moreira (descenso muy técnico, con suelo irregular y pendiente media en algunos tramos del 25%). Este segundo tramo se extiende desde la Playa de Moreira a Cabo Touriñán y desde Cabo Touriñán a la playa de Nemiña pasando antes por la pequeña aldea de Talón.



3ª Jornada (lunes 01 de mayo de 2023)



Ocaso desde el fin del mundo (Foto: Felipe Sánchez)



DIFICULTAD: 4-1-3-4 (M.I.D.E.).

(<http://www.montanasegura.com/euromide/index2.php>)

MIDE

8ª Etapa "O Camiño dos Faros" (Playa Nemiña-Fisterra)

	Horario	08h 30 min		4	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	928 m		1	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	729 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	27,040. km		4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía		0°	
	Tres Estaciones				

DISTANCIA REDUCIDA o proyectada: 26,770 kilómetros.

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 27,040 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Antenas Cabo da Nave): 241 metros.

ALTURA MÍNIMA (Playas Nemiña, Rostro, Mar da Fora): 06 metros.

ALTURA SALIDA (Playa Nemiña): -43 metros.

ALTURA LLEGADA (Faro Fisterra): 135 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 928 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 729 metros.

HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 08h 30 minutos (sin contar paradas y descansos).

➤ **RECORRIDO:**

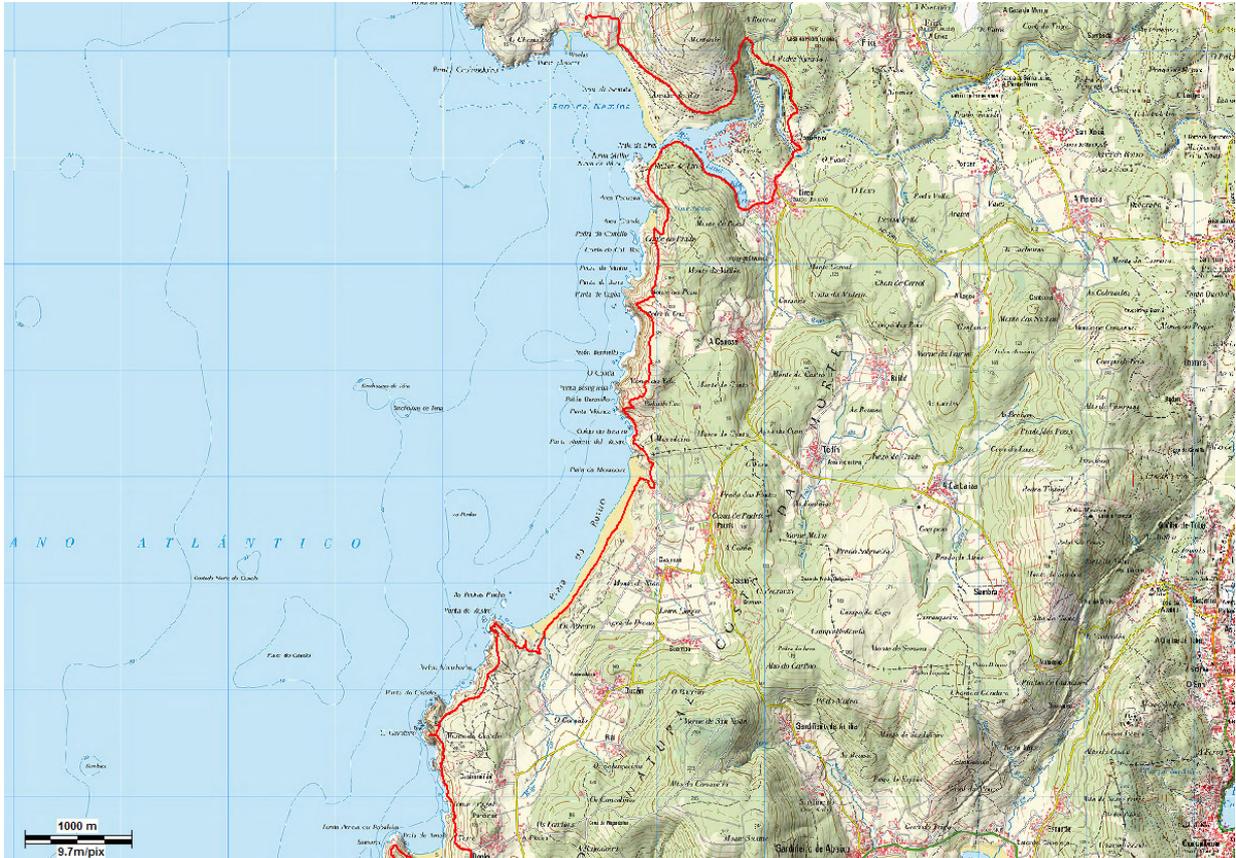
Secuenciación: Playa Nemiña (0 m) - Aldea Vaosilveiro (26 m) - Lires (21 m) - Praia do Rostro (0 m) - Playa Arnela (0 m) - Cabo de la Nao (antenas) (235 m) - Playa Mar da Fora (0 m) - A Insua (77 m) - Monte do Facho (30 m) - Faro Fisterra (136 m).

➤ **Descripción de la ruta:**

La ruta se inicia por pista de tierra que bordea la Praia de Nemiña. Desde allí, un pequeño tramo de asfalto (800 metros) hasta llegar a un cruce a la derecha, donde se introduce en el Bosque de Vaosilveiro. Este tramo va paralelo al Río Castro por un sendero ancho y lleno de vegetación autóctona hasta llegar a la pequeñísima aldea de Vaosilveiro.



Se cruza el río do Castro por puente nuevo junto a los antiguos pasos de piedra que lo vadeaban. Desde allí, un camino empedrado nos acerca a la hermosa aldea de Lires. A la salida de la aldea cruzamos por puente la ría de Lires (Rego da Carbaliza) y la descendemos por su margen izquierda por carretera (al otro lado y a la derecha queda la piscifactoría) hasta la playa de Lires. Por pista de tierra, desde la que vemos las Praias de Area Pequena y Area Grande, iniciamos un exigente ascenso de 700 metros. Desde allí, un pequeño sendero nos lleva hasta la Punta de Lagoa, recorriendo parte del acantilado para volver de nuevo al interior y, después de recorrer 1 Km, bajar a la Punta Mixirica y recorrer por otro sendero estrecho el acantilado da Mexadoira. Para acabar el tramo, bajaremos a la Praia do Rostro. Una vez recorridos los dos kilómetros de playa salimos de ella ascendiendo por un pequeño sendero hasta la Punta do Rostro. El camino continúa por un sendero ancho sin complicaciones hasta llegar al Castromiñán y A Gavioteira, donde comienza un tramo bastante irregular que nos acerca, a través de otros acantilados, a la solitaria Praia de Arnela, que se bordea por un sendero de hierba a media ladera. El siguiente tramo es uno de los más espectaculares del camino y discurre por un estrecho sendero irregular desde el que vemos todo el acantilado y la Punta Longa. A la altura de la Punta da Croa, después de 1,6 Km, se toma un cruce a la izquierda que sube a la pista de tierra desde la que, en continuo ascenso, alcanzamos las antenas del Cabo de la Nave. Se sale de las antenas del Cabo de la Nave haciendo 500 metros de asfalto para coger un cruce a la derecha que, a través de bosques y acantilados, nos lleva por una empinada bajada a la Praia de Mar de Fora. Atravesándola transversalmente nos cruzamos con una larga pasarela de madera. Desde allí, un paseo empedrado en ligero ascenso nos acerca hasta la pequeña aldea de A Insua. Se sale de A Insua por empedrado que enseguida conecta con un curioso sendero excavado en la roca que nos adentra en el Monte do Facho. A partir de ahí, pista plana de tierra hasta llegar a la Punta dos Oídos, donde comienza una fuerte pendiente de 200 metros por un sendero pedregoso con un 18% de pendiente. Al llegar arriba se ve por primera vez el Faro Fisterra, al que se llega después de recorrer 1,3 km de asfalto.





- **DÍA, HORA y LUGAR de SALIDA:** viernes 28 de abril a las 15:00 horas frente al Colegio Oviedo (Campus Miguel de Unamuno). Se solicita presentarse 15 minutos antes, de manera que se pueda comenzar el viaje lo más puntual posible. Gracias.
- **SEGURO:** Aquellos que no estén federados en montaña o no posean un seguro que cubra la actividad, deberán abonar el mismo al hacer la inscripción. El precio de este es **5,73 €** por dos días de esta actividad.

PRECIOS:

- Comunidad Universitaria: **126 €.**
- Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: **140 €.**
- Ajenos: **154 €.**

El precio INCLUYE:

- Transporte.
- Servicio de guiado en rutas por los guías montaña.
- Alojamiento.

NO INCLUYE: Ni desayunos, ni comidas ni cenas.

Las comidas para cada día / jornada de actividad, tendrá que llevar cada uno su propia comida y bebida para los tres días (bocadillos, fruta, frutos secos, ... lo que cada uno considere oportuno, así como agua). Por otro lado, al estar alojados en un albergue en el municipio de Muxía, el cual dispone de tiendas y supermercados, se podrá ir comprando y reponiendo la comida y agua que cada uno quiera y crea oportuna para cada jornada de actividad.

Los desayunos y las CENAS, al correr por cuenta de cada participante, estas se podrán hacer en los diversos y variados locales (bares, cafeterías y restaurantes) que hay por la localidad de Muxía.

➤ **PLAZAS:**

Mínimo: **35** personas para que se realice la actividad.

Máximo: **48.**



➤ **RESERVA y ANULACIÓN:**

Es imprescindible pagar la totalidad del importe para realizar la reserva.

Las salidas se realizarán siempre que se cubra el cupo mínimo de inscritos establecido por la organización en cada caso, por lo que ésta podrá tomar la decisión de ANULAR O SUSPENDER una salida por este motivo o cualquier otro de fuerza mayor, en cuyo caso, SE PROCEDERÍA A LA DEVOLUCIÓN DE LAS TASAS.

En las anulaciones por parte del usuario y la solicitud de devolución de las tasas, SE ATENDERÁ a lo estipulado por LA NORMATIVA VIGENTE sobre LA DEVOLUCIÓN DE PRECIOS PÚBLICOS del SEFYD-USAL (la cual se podrá consultar en la Web del SEFYD).

➤ **INSCRIPCIONES:**

Del lunes 13 de marzo al 20 de abril de 2023 o hasta que se agoten las plazas.

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico inscripciones.deportes@usal.es

No se atenderán correos anteriores a las 9 h. de la mañana del primer día de inscripción.

➤ **MATERIAL NECESARIO.**

Importante: Actividad de senderismo en la que llevar el material adecuado es fundamental. Este material será evaluado por los guías antes de realizar la actividad pudiendo impedir la participación a cualquier asistente que porte un material inadecuado. El material hay que adecuarlo a las condiciones climáticas del día de la actividad. Consultar con antelación el parte meteorológico.

- En el albergue se dormirá en literas con **sábanas desechables**), por lo que el **SACO DE DORMIR no es obligatorio, pero si recomendable si alguien lo tiene y quiere llevar**. El albergue también facilitará una toalla para cada uno, pero solo será una por persona para los tres días, por lo que de igual forma se recomienda llevar **TOALLA** propia (a mayores) y **CHANCLETAS** para las duchas.
- Varios recambios de ropa, tanto técnica como de vestir (Tres días de marcha con posibilidad de lluvia).
- Bañador (posibilidad de baño en alguna cala si el tiempo lo permite).



Material de Actividad

- **Material específico obligatorio:** Mochila INDIVIDUAL de 30-35 litros.
Calzado de media montaña: botas ligeras (preferiblemente con caña) con buena suela que amortigüe el paso (distintos tipos de firmes), pantalones largos de tejido resistente (no mallas).
- **Material personal mínimo:** Ropa de abrigo, Impermeable y cortavientos, ropa térmica y de recambio. Recomendables bastones (2).
- **Material de seguridad:** Gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios, guantes y gorro, botiquín de actividad (medicaciones específicas), linterna frontal (con pilas).
- **Comida:** Bocadillos, fruta, frutos secos, chocolate, etc.
- **Agua:** 2 litros por persona (disponibilidad de agua desconocida por lo que habrá que recargar en Muxía).

Material personal: Botiquín, medicación si está en tratamiento, neceser, ropa de repuesto, etc...

Atención a la previsión meteorológica y adecuar el material a las condiciones del medio esos días.

➤ **ACLARACIONES:**

Los desniveles y distancias son APROXIMADOS. Los horarios propuestos son estimativos y pueden variar en algunos casos INCLUSO horas, según la experiencia de los participantes. En el caso de que las condiciones meteorológicas, capacidades del grupo, etc., fuesen tales que impidieran el desarrollo de la actividad en condiciones aceptables de seguridad, se podrá variar el itinerario o incluso suspender la actividad. Esta decisión corresponde ÚNICAMENTE a los guías responsables de la actividad (Técnicos Deportivos).

Actividad diseñada y textos elaborados por:

- Felipe Sánchez Martín (TDEM II Media Montaña).
- Jairo Hernández Pérez (TDEM II Media Montaña).



ANEXO I

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 <p>Medio. Severidad del medio natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo
 <p>Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
 <p>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión
 <p>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva <p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: www.euromide.info