

RUTA CARIÑO- CABO ORTEGAL



DESTINO: Cariño

ACTIVIDAD: Senderismo

DURACIÓN: Un día

DIFICULTAD: ★★

Partiremos hacia el pueblo pesquero de Cariño, donde iniciaremos la ruta con una fantástica vista de la ría de Ortigueira. Borearemos los acantilados hasta llegar al cabo Ortegá, es el segundo cabo más septentrional de la península Ibérica. Después de las vistas desde el faro de Ortegá subiremos hasta el monte Do Castrillón para tener otra perspectiva de la ría de Ortigueira. Desde ahí iniciaremos el descenso para volver a Cariño y descansar un poco en la playa Da Concha.

CRONOGRAMA:

- Fechas en las que se realizará la ruta; **por determinar**
- Inicio de la ruta 09:45 , vuelta a Cariño a las 14:00.

DISTANCIA:

- Distancia 13 km Desnivel + 550m Desnivel – 550m

TRANSPORTE AL INICIO DE RUTA:

Se facilitara el traslado con el guía, también se podrá desplazar cada uno por sus propios medios.

MATERIAL RECOMENDADO:

- Mochila cómoda de 20-25 litros aprox.
- Cantimplora o camel back o similar de 1 litro mínimo (aconsejable 1,5 litros)
- Algo para picar durante la ruta
- Pantalones largos para caminar
- Calzado de montaña cómodo (mejor botas)
- Camiseta de manga larga
- Forro polar 200 o 300
- Impermeable tipo Gore Tex o similar
- Sombrero o gorra
- Protector solar
- Gafas de sol
- Bastones para caminar
- Aconsejable llevar ropa para cambiarse, que se podrá dejar en los coches

Incluye:

- Guía acompañante de Montaña Titulado (Gerardo Garcia Pedreira)
- Asesoramiento técnico previo a la actividad
- Seguro de asistencia
- Botiquín colectivo

No incluye:

- Cualquier cosa que no aparezca en el apartado “Incluye”

Precio:

20 euros por persona con IVA incluido.

Grupo mínimo 4, grupo máximo 8.

Para inscribirse mandar correo o por teléfono (al final de cada hoja). Una vez confirmada la plaza hay tres días para ingresar, después de los tres días se perderá la plaza sino se ha realizado el pago.

Forma de pago, por transferencia bancaria a ES2220800233153040012686 (ABANCA)

Indicando nombre y actividad en este caso "Sendero Circular Cariño"

ANULACIONES Y CANCELACIÓN DE VIAJE

- Si la anulación se realiza 7 días antes de la actividad, se devolverán las cantidades satisfechas excepto los gastos de anulación, los de gestión y la indemnización que corresponda abonar al restaurante.
- Si la anulación se realiza entre 6 y 4 días antes de la actividad se devolverá el 50 % del precio de la actividad.
- Si la anulación se realiza 3 días antes de la actividad no se devolverá cantidad alguna.
- Las anulaciones podrán realizarse por correo ordinario, correo electrónico o comunicación personal con Gerardo Garcia Pedreira, entregando, tomándose la fecha en que se reciba por Gerardo Garcia Pedreira. (Si la anulación es en sábado, domingo o festivo, al no poder realizarse ninguna gestión, se contará como jornada de aviso el laborable posterior).
- **Gerardo Garcia Pedreira se reserva el derecho de cancelar el presente viaje si el número de participantes es menor de 4 plazas, en cuyo caso se avisará con al menos 3 días de antelación o que las condiciones meteorológicas no son las adecuadas en este último caso se avisará con 2 días de antelación, reembolsando únicamente los importes pagados.**



NIVELES DE TREKKING:

Fácil: ★

Accesible para todas las personas en buen estado de salud

Moderado: ★★

Accesible para todos aquellos en buen estado de salud, que hagan un poco de deporte con regularidad, y que están acostumbrados a caminar por todo tipo de terrenos. 4-6 horas de caminata por día, sin mucho peso que llevar.

Desafiante: ★★★

Para aquellos físicamente activos y que tienen algo de experiencia en andar por terrenos montañosos con mochila. 6-7 horas caminatas por día.

Exigente: ★★★★

Requiere un poco de esfuerzo y cierta resistencia. Es necesaria una buena salud y un poco de experiencia en senderismo. 6-8 horas de caminata por día. A menudo implica llevar su propio equipo.

Extenuante: ★★★★★

Sólo apto para personas física y psicológicamente preparadas para experiencias de gran esfuerzo. Nivel de Expedición. A menudo implica llevar su propio equipo.