

## SENDERO COSTA DE MALPICA



DESTINO: Malpica

ACTIVIDAD: Senderismo

DURACIÓN: Un día

DIFICULTAD: ★★

La ruta de hoy sale del pueblo pesquero de Malpica, conocido en tiempos pasados por la pesca de ballenas hoy sigue siendo un pueblo dedicado a la pesca de bajura.

La senda costera que vamos a seguir nos hará pasar por playas como la de Area Maior y Canido antes de llegar a la capilla de San Adrián, que a sus pies se encuentra la fuente del santo que dicen que tiene poderes curativos. Desde aquí podremos tener unas vistas de la villa de Malpica. Continuaremos por la senda pasando por enfrente de las islas Sisargas. Pasando las islas divisaremos la costa de Beo y Barizo. Justo al pasar el pueblo de Beo . Rodearemos o monte de Insua pegados a la costa para llegar a la parte final de la ruta en la playa de Barizo.

### **CRONOGRAMA:**

- Fecha de la ruta; **a determinar**
- Inicio ruta 09:30. Ahora prevista fin de ruta (llegada a el coche) 17:00.

### **DISTANCIA:**

- Distancia 17 km Desnivel + 530m Desnivel – 420m

### **TRANSPORTE AL INICIO DE RUTA:**

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

### **MATERIAL NECESARIO:**

- Mochila cómoda de 20-25 litros aprox.
- Cantimplora o camel back o similar de 1 litro mínimo (aconsejable 1,5 litros)
- Algo para comer durante la ruta
- Pantalones largos para caminar
- Calzado de montaña cómodo ; botas montaña o zapatillas trekking (recomendable botas)
- Camiseta de manga larga
- Forro polar 200 o 300
- Impermeable tipo Gore Tex o similar
- Sombrero o gorra
- Gorro y guantes
- 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



### Precio:

Para grupo de **27 euros** por persona con IVA incluido.

Grupo mínimo 4, grupo máximo 8.

Una vez realizada la reserva por correo, teléfono o redes sociales tiene tres días para formalizar la reserva hay que reenviar el correo de registro y realizar el ingreso por transferencia bancaria a ES2220800233153040012686 (ABANCA) Indicando nombre y actividad en este caso "Ruta de los faros Malpica". Pasados estos tres días si no se ha realizado el ingreso se perderá la reserva.

### 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 o correo 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 lo**



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.