



Actividad a realizar y características

**Camino Natural de la Ruta del Cantábrico
Etapa 1. Las Catedrales - Ribadeo**

Medio menos favorable y entorno genérico

Caminos y sendas costeras, con un tramo urbano y alguno de carretera
Atención a posibles desprendimientos de rocas en Las Catedrales

Datos significativos:

Cota inicial	Cota Máxima	Cota final	Dif.Cotas ascenso	Dif.Cotas descenso	Puntos Trofeo Vetusta
6	29	29	23	0	1023

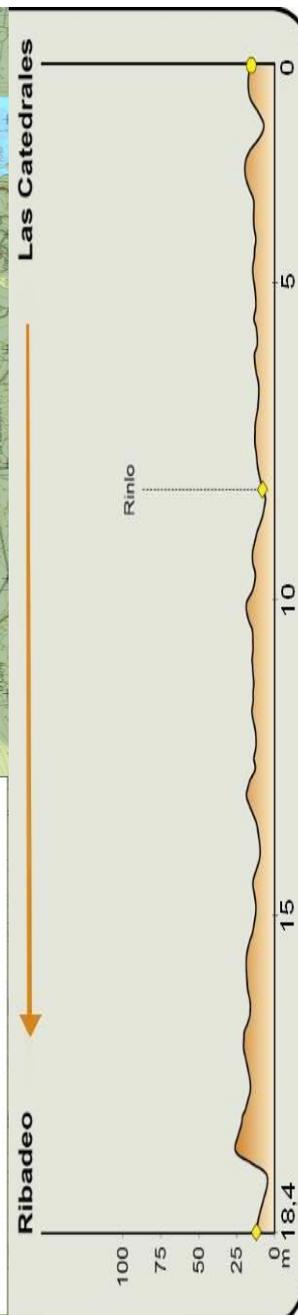
Número de excursión:

7-2020

Fecha:

23/02/2020

Datos de esfuerzo		DIFICULTAD del MOMENTO
Desnivel Acumulado. +	Desnivel Acumulado -	Condición de realización prevista
+105	-100	Todo el año
Distancia Horizontal	Tiempo estimado	Graduación MIDE
18,4 Km	5 h.	M1- I2- D2- E3



MIDE					
Severidad del medio natural	1	▲	Desnivel subida	105 m	
Orientación en el itinerario	2	▲	Desnivel bajada	100 m	
Dificultad en el desplazamiento	2	→	LONGITUD RUTA	18,4 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3	⌚	HORARIO	5 h	

ADVERTENCIA: Por tratarse de una excursión COLECTIVA el/los recorrido/s se ciñe/n a lo/s que establece quién la/s guía y no a otras opciones no previstas.

Camino Natural del Cantábrico Et. 1. Las Catedrales - Ribadeo

El Camino del Cantábrico recorre en sentido oeste en siete etapas, la franja costera entre la ría del Eo y la ría Barqueiro (A Coruña). La primera etapa va de Ribadeo a la playa de Las Catedrales, pero la recorreremos en sentido inverso para hacer coincidir la bajamar (a las 10:36 h.) con nuestra visita por la playa de Las Catedrales.

Comenzaremos en el entorno de la playa de **Las Catedrales**, declarada Monumento Natural por la enorme belleza de las singulares formas rocosas creadas por el mar. Las playa de Reinante y As Catedrais, están unidos por un camino de pasarelas de madera, paralelo a la carretera LU-P-610.

CONSEJOS DE SEGURIDAD EN LA VISITA A LA PLAYA DE LAS CATEDRALES

- Una que vez bajemos las escaleras de acceso (recorrido aproximado de 600 metros) hay que dirigirse primero a mano derecha. De esta forma, cuando comience a subir la marea ya habremos realizado la parte más importante del recorrido. La zona que más tarda en descubrirse de agua con la bajamar y a la que primero llega la marea con la subida, es la parte donde se sitúan los arcos.
- En caso de que, en el momento de nuestra visita, la marea no permita el paso sin mojarse los pies, no se debe arriesgar a introducirse en el agua.
- En las cuevas y en las cercanías del acantilado ¡jojo a los ruidos! hay riesgo de caída de rocas.
- En el tramo sobre Las Catedrales está prohibido caminar por los senderos que bordean el acantilado. La erosión natural por la acción del oleaje y las mareas es inevitable, la erosión humana es evitable.

Tras la preceptiva visita a Las Catedrales, se retoma la ruta en dirección a la **playa Esteiro**. La siguiente es la **playa de las Islas** con un bello paisaje compuesto por numerosos islotes cercanos a la costa, circunstancia a la que debe su nombre. Siguiendo ruta se llega a la espectacular **playa de Los Castros**, dotada de un gran aparcamiento y varios miradores. Esta playa, no tiene la fama y renombre de As Catedrais, pero como cuenta con formaciones similares es una buena alternativa de visita en Semana Santa y entre el 1 de julio y el 30 de septiembre, cuando Las Catedrales tiene el acceso regulado y limitado a 4812 personas diarias.

A continuación se alternan cetáreas y pequeños tramos compartidos con vehículos, hasta llegar al **Castro de Meirengos**. En este tramo hay varias **cetáreas**, siendo la última la más antigua y singular, ya que aprovechaba un entrante del mar para la crianza de crustáceos. A partir de aquí, el camino se transforma en paseo marítimo hasta alcanzar el casco urbano de **Rinlo**, pueblo famoso por sus mariscos, especialmente sus percebes y por contar con la segunda cofradía de pescadores más antigua de España. Finaliza la travesía urbana en el área recreativa Campo do Cristo.

A partir de aquí, el itinerario alterna tramos de senda estrecha con caminos de mayor anchura. La formación más singular de este tramo es una **furna** esculpida por el mar, que no se debe dejar de visitar. Bajo el acantilado el mar ha excavado galerías provocando hundimientos del terreno en los que el mar se deja ver como si fuese un lago interior. Más adelante se podrá visitar el **Castro de Fornelos**. Tomando de nuevo la línea de costa, el camino atraviesa un denso tojar que, debido a las condiciones climáticas del paraje, presenta una floración dilatada durante prácticamente todo el año. Tras pasar por las inmediaciones de la **playa de Areosa**, se tiene la oportunidad de visitar el **Castro das Grobas**.

Aquí el camino se aleja un poco de la línea de costa y atraviesa una masa de pinar. Al acercarse a **Ribadeo** merece la pena visitar el mirador hacia el **Faro de Isla Pancha**, en la actualidad hotel de alta gama. A partir de aquí, el camino pasa a ser un paseo marítimo que va serpenteando la línea de costa en paralelo a la carretera. En este tramo, las panorámicas son excepcionales, especialmente hacia la orilla asturiana de la ría del Eo, donde destacan la Punta de la Cruz, la playa de Arnao y tras el Puente de los Santos, Figueras y Castropol. Finaliza la ruta a la altura del **Fuerte de San Damián**.

RUTA: **RAUL ALVAREZ**

Cierra:

Jueves 27 de febrero de 2020 a las 19:30 h. ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

- 1.- Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la Asamblea anterior.
- 2.- Exposición y aprobación, si procede, de la Memoria y de la Liquidación de Cuentas de 2019.
- 3.- Exposición y aprobación, si procede, del Presupuesto para el Ejercicio 2020.
- 4.- Propuestas de la Junta Directiva.
- 5.- Ruegos y preguntas.

Precios de autobús		
Tipo	Socios	No socios
Adulto	12,00 €	15,00 €
≤ 25 años	6,00 €	7,50 €
≤ 12 años	0,00 €	7,50 €

PROXIMAS EXCURSIONES: (Pueden estar sujetas a cambios con respecto a planificación anual)

- 1 marzo: Peña Orniz (2194). Invernal desde Torrestío (1350)
- 8 marzo: Penouta/Penedo de Aballón (901). Circuito desde Boal (454)
- 15 marzo: El Estorbín (2123). Invernal desde Tonín (1280)
- 22 marzo: La Mirandiella (1568). Travesía de La Torre (740) a Las Morteras (850)

ADVERTENCIA: Por tratarse de una excursión COLECTIVA el/los recorrido/s se ciñe/n a lo/s que establece quién la/s guía y no a otras opciones no previstas.