

Estiu 2023



Del 13 al 19 d'agost

GALICIA

# Rías Baixas i Costa da Morte

*Bienvenido al principio del mar donde el mundo se llama Fisterra,  
donde leyenda y fe se confunden  
en un poema de palabras de piedra.*

*Bienvenido al principio del mar,  
que dulce besa la arena  
con olas que son altares  
y flores de primavera.*

*Bienvenido al principio del mar,  
donde cantan sonriendo sirenas  
un cantar luminoso que escuchan  
los que vienen siguiendo las estrellas.*



# Rías Baixas

## Senderisme per les Rías Baixas i la Costa da Morte

Regió: **A Coruña, Galícia**

Duració: **7 dies**

Exigència física



Exigència tècnica



### Apunt d'informació

Les Rías Baixas i la Costa da Morte mostren un gran interès paisatgístic i cultural. La combinació del mar i la muntanya s'entrellaça en cada etapa del recorregut. A més, durant la setmana, es poden visitar centres d'interpretació dels Parcs Naturals i edificis ancestrals com el Castro de Baroña. La culminació final és arribar al punt més occidental de la península: Finisterre.





## ➔ Programació

**Dia 1: Transport i trobada amb els guies. Transport amb avió fins a Santiago de Compostela.**

**Dia 2: Río Pedra i serra de Barbanza**

A pobra do Caramiñal-Río Pedra-Aldeavella-Ponte Romano-Río Barbanza-Arxellas.

Hores efectives: 7.30 / Desnivell: 650m

**Dia 3: Dunes de Corrubedo**

Baroña-Castro de Baroña-Costa Galloufa-Peña Alixeira. Moll fenici de covasa-Punta da Graña-Dunes de Corrubedo-Lagoa de Vixán. Visita al centre d'interpretació.

Hores efectives: 5 / Desnivell: 200m

**Dia 4: Monte Pindo (l'Olimp Celta) i Fervenza del río Xallas.**

Villa de Pindo-Alto del Pedruello-Cerro onde de Adore-Chan das lamas-Outeiro de Naris-Cumbre de Moa-Arcos-Mazaricos-Encoro de santa Uxía-Fervenza del río Xallas.

Hores efectives: 5 / Desnivell: 700m

**Dia 5: Costa da Morte. Cabo Vilán**

Arou-Lobeiras (1,8km)-Praia de santa Mariña (2,1km)-Cementerio ingleses (4,5km)-Faro Vilán (7,5km)-Virxe do Monte (4,1km)-Camariñas (3,7km).

Hores efectives: 7 / Desnivell: 594m+

\*Depenent de l'estat i meteorologia, escurçarem en km la ruta.

**Dia 6: Costa da Morte. Lires-Fisterra**

Lires-playa de Lires-Monte de Vela-Monte de couto-Praia do rostro-Far i cap de Fisterra.

Hores efectives: 6 / Desnivell: 400m+

**Dia 7: Petita ruta per tancar la setmana per Galicia. Tornada a Barcelona.**



\*Segons les condicions meteorològiques i de les mateixes rutes, aquestes poden ser modificades o canviades per altres d'igual o més interès.



# Rías Baixas



atlas  
natura  
25 anys

## Tarifes

**Preu: 845€ per persona.**

**Inclou:**

- Guies de muntanya de senderisme.
- Allotjament i mitja pensió de tots els dies. (Excepte àpats durant els transport tant d'anada com de tornada)
- Furgonetes de suport 24 hores.
- Personal de suport logístic.
- Assegurances d'accidents.
- Assistència telefònica 24h amb la organització.
- Complements alimentaris per cada dia de ruta: fruita, xocolata, fruits secs, etc.

**No inclou:**

- Picnic de ruta. Podreu comprar als pobles on dormim, el que necessiteu de picnic durant les excursions.
- Transport amb avió.
- Tot el què no està especificat a l'apartat "inclou".



INSCRIPCIONS: [info@atlasnatura.es](mailto:info@atlasnatura.es) +34.613092100





# Rías Baixas



## Material recomanat

- Camisetes tècniques.
- Pantalons tècnics.
- Cantimplora.
- Motxila de ruta de 15-30L.
- Crema solar, ulleres i gorra.
- Frontal-Lot.
- Gore-tex-capalina.
- Plumífer o folre polar.
- Botes o bambes de muntanya. No portar noves a estrenar.
- Medicaments personals.
- Targeta federativa en cas de tenir-la.
- Bastons de trekking (opcional).



## Mapes de la zona

Mapa Topogràfic Nacional. 1: 25000. A CORUÑA 21 III, GALICIA. IGC.



## Literatura recomanada

- A esmorga, d'Eduardo Blanco-Amor
- Os camiños da agua, de Leticia Costas
- O Mariscal, de Ramón Cabanillas
- O libro das Rías, de Xosé Luis Méndez Ferrín
- Galicia, Galicia, d'Álvaro Cunqueiro



INSCRIPCIONS: [info@atlasnatura.es](mailto:info@atlasnatura.es) +34.613092100





# Rías Baixas



## Inscripcions i pagament de reserva

Les inscripcions es realitzen directament a la web: [www.atlasnatura.es](http://www.atlasnatura.es). Cal omplir el requadre marró de "reserva un viatge". S'obrirà un altre formulari que cal omplir. Un cop enviat, rebreu un e-mail de confirmació de plaça.

Durant el procés d'inscripció, està detallat el pagament de la bestreta. Cal fer una transferència de 180€ al nº de compte que se us facilitarà.

**IMPORTANT: Indicar Nom i Cognoms al concepte de la transferència i enviar comprovant a la organització ([info@atlasnatura.es](mailto:info@atlasnatura.es))**

Dues setmanes abans del viatge, es liquidarà la resta de l'import.



## Condicions de cancel·lació

- Les rutes i travesses s'impartiran per Guies de muntanya UIMLA, o tècnics esportius titulats per el Ministerio de Educación y Ciencia.
- Atlas Natura es reserva el dret de cancel·lar o modificar les activitats per raons meteorològiques o que poden afectar la seguretat del grup.
- Si un/a participant no presenta el nivell requerit o acordat, tant tècnic com físic, Atlas Natura podria variar, si fos possible, l'itinerari o programa per a adaptar-se al nivell del participant. Així mateix, el guia podrà variar el programa en funció de las condiciones meteorològiques o de las condiciones de la muntanya, amb l'objectiu de garantir la seguretat. Com a últim recurs, en cas que un/a participant no segueixi el nivell físic-tècnic, estipulat abans de la contractació, el guia podrà suggerir l'escurçament o eliminació d'algun tram de la ruta per a ell.
- El/La participant té la obligació d'informar a Atlas Natura sobre possibles problemes de salut, al·lèrgies o malalties cardiovasculars abans de contractar una activitat. Atlas Natura, no es fa responsable de malalties prèvies a l'activitat.



## Rías Baixas



### Condicions de cancel·lació

- En el moment de contractar el viatge, s'accepten les condicions aquí descrites, al formulari d'inscripció.
- Si es produeix una baixa fins un mes abans de l'inici del viatge, es retornarà la totalitat de l'import ingressat. Si la baixa es produeix fins 7 dies abans de l'inici del viatge, es retornarà la totalitat de l'import ingressat excepte el 20% de la totalitat de l'import en euros, en concepte de reserva.
- Si la baixa es produeix fins el dia anterior de la sortida es retornarà el 50% de l'import total.
- La no presentació el dia de la sortida representa la perduda total de l'import ingressat.
- L'abandonament de l'activitat per causes personals representa la perduda total de l'import ingressat.
- Qualsevol transport amb furgoneta de la organització és gratuït. En cap cas es retornarà l'import de bitllets de tren o avió ja emesos.