

ACTIVIDADES PRIMAVERAAVENTURA CONCELLO SOUTOMAIOR

1. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: **FERVENZA CASARIÑOS**

Recorrido: Realizaremos un recorrido circular por el entorno natural de la Serra do Suido.

Nuestra actividad comienza en la localidad de Entrerríos, junto a su Iglesia. En nuestro recorrido podremos disfrutar de la Fervenza de Casariños, uno de los saltos de agua más bonitos de la zona formado por la unión de las aguas del Río Barranqueira de Fonte Uceira y El Río Barranqueira de Casariños. Los Chozos de Casariños, muestras de arquitectura popular dedicadas al pastoreo. Seguimos nuestros pasos hacia un pequeño puente y unos pasos sobre el que cruzamos el Río Val do Home. A Pedra de Abalar, una roca en equilibrio sobre otra, con una inscripción en una roca cercana nos dice que tenemos que abalar por lo menos una vez si la suerte queremos llevar. Y el punto más alto de nuestro itinerario se encuentra O Coto dos Ladróns. Unas formaciones rocosas con oquedades en donde se dice que se escondían cuatros, asaltantes de caminos. Después de disfrutar el lugar y escudriñar todos sus pequeños rincones descendemos y volvemos a las orillas del Río Val Do Home y regresaremos al punto de encuentro.

En el itinerario más corto se realizará un recorrido reducido de menor distancia y dificultad pasando por los puntos más significativos del recorrido original.

Datos Técnicos ruta larga Casariños

Distancia: 15 km

Desnivel + : 600 m

Desnivel - : 600 m





Datos Técnicos ruta corta Casariños

Distancia: 9 km

Desnivel + : 350 m

Desnivel - : 350 m

Parámetros de complejidad : De una guindilla a cinco guindillas . Siendo 1* el mínimo y 5 ***** el máximo de complejidad.

	TIPO DE TERRENO	DESNIVEL ACUMULADO	CONDICIÓN FÍSICA	DURACIÓN
ICONOS				
RESUMEN	80% sendero de tierra. 20 % Sendero de tierra irregular y zonas rocosas. Complejidad baja.	1200 m de desnivel acumulado.	Requiere realizar actividad física con regularidad. Estar habituado a caminar en el medio natural.	Actividades en torno a las 8 horas de duración. Con núcleos urbanos cercanos.

2. RECOMENDACIONES Y REQUISITOS:

Nivel de la actividad: Iniciación-medio. Requiere buena condición física y un interés por las actividades en el medio natural.

Perfil de participantes:

- Adultos: Habitados a caminar distancias en torno a los 18 km y que realicen actividad física con regularidad.

Ante cualquier duda respecto a la edad, condición física necesaria o habilidad requerida para realizar la actividad podéis consultar con nosotros y os asesoramos individualmente.

3. DATOS DE LA ACTIVIDAD:

Lugar: Serra do Suido. Localidad de Entrerríos, aparcamiento junto a su Iglesia.

Ubicación: <https://maps.app.goo.gl/rzEkQsSr2BBvjkg79>

Fecha: 4 Maio 2024

Horarios:

- Ruta larga:
 - Inicio de la actividad 09.00
 - Hora aproximada de finalización: 17.00.
- Ruta corta:
 - Inicio de la actividad 09.00
 - Hora aproximada de finalización: 13.00.

Duración: 8 horas aproximadamente

Nº participantes:

- Grupo mínimo: 15 participantes
- Grupo máximo: 20 participantes

4. REQUISITOS:

Material. como material obligatorio debemos llevar:

- **Calzado deportivo**, recomendamos una bota de montaña. Se trata de una actividad estival, la progresión se realizará mayoritariamente por senderos de tierra. Lo más importante es un calzado con buena suela adherente, tipo Vibram.
- Ropa: **ropa cómoda de deporte** para caminar en la naturaleza.
- **Mochila** de 10-25L de capacidad.
- **Bastones de trekking**: Recomendamos el uso de bastones de trekking plegables o telescópicos.
- Una botella de **agua** con capacidad 1,5-2L, comida y algo para picar (barritas, frutos secos).