



ACTIVIDAD: SENDERISMO RUTA NOCTURNA DE CABO HOME

1. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:





Actividad nocturna de media jornada de duración en el entorno natural de la Costa da Vela.

Inicio de la actividad: Localidad de Donón, del Párking de la Caracola.

Recorrido: Realizaremos un recorrido circular pasando por sus tres faros: Faro de Cabo Home, Faro de punta Roballeira y Faro de punta Subrida. Alcanzaremos la playa de Melide al atardecer para disfrutar de la puesta de sol. Regreso a Donón por una senda más cerrada de vegetación atravesando un bello pinar. Culminaremos la actividad subiendo al monte do facho donde disfrutaremos de los esbozos de las Islas Cíes y Ons iluminados por la luz de la luna llena y nos dejaremos llevar por la magia de este lugar.

<u>Datos técnicos</u>
Distancia: 13 km
Desnivel +: 300 m
Desnivel -: 300 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 % Sendereo de tierra irregular y zonas rocosas. Complejidad baja.	600 m de desnivel acumulado.	Actividad de iniciación. Requiere un mínimo de condición física.	Actividad entorno a las 5 h de duración. Con núcleos urbanos cercanos.

GUÍAS GALAICOS

2. RECOMENDACIONES Y REQUISITOS:

Nivel de la actividad: Iniciación: requiere un mínimo de condición física, estar habituado a caminar en el medio natural por terreno irregular y con pendientes. Requiere un interés por las actividades en el medio natural. Parte de la actividad se realiza por la noche (precaución con las personas que tengan dificultades de agudeza visual).

Perfil de participantes:

- Adultos *: habituados a caminar y que realicen actividad física con regularidad.

Ante cualquier duda de 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: Costa da Vela, Cabo Home. En la localidad de Donón

Fecha: Viernes 29 de septiembre.

Horarios: Horario inicio 20.00 en el parking de la Caracola de Donón

Duración: 5 horas aproximadamente

Nº participantes:

- Grupo mínimo: 10 participantes
- Grupo máximo: 20 participantes

4. REQUISITOS:

Material: como material obligatorio debemos llevar:

- **Calzado deportivo**, recomendamos una zapatilla 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 y algo para picar (barritas, frutos secos).
- **Linterna frontal con pilas de recambio.**



5. EVALUACIÓN DE RIESGOS

Toda actividad en el medio natural está sujeta a una serie de riesgos inherentes al propio medio. Los riesgos pueden prevenir de peligros objetivos procedentes del medio natural:

- Peligros asociados a la meteorología_
 - Precipitaciones: agua, granizo y/o nieve.
 - Temperaturas muy bajas.
 - Temperaturas muy elevadas.
 - Viento
 - Niebla
 - Tormentas eléctricas.

- Peligros asociados a las condiciones y el tipo de terreno (dificultando la progresión por el mismo):
 - Terreno resbaladizo
 - Terreno nevado
 - Desprendimientos
 - Zonas de difícil acceso

Estos peligros no los podemos controlar, pero si realizar tareas de prevención para minimizar sus riesgos. Realizando tareas de información y formación.

Los participantes deben asumir que las actividades pueden sufrir grandes cambios debido a los factores anteriores. Pudiendo verse modificadas en el material requerido y/o el itinerario de la actividad a realizar. O en su caso cancelando las actividades si las condiciones meteorológicas son muy adversas.

Todas estas modificaciones serán informadas por los guías a los participantes con la antelación necesaria.

Así mismo el riesgo puede proceder de peligros subjetivos, los que dependen de nosotros mismos, los participantes de las actividades. Estos si podemos modificarlos y trabajarlos para evitar que provoquen riesgos que nos afecten:

- Estado de salud de los participantes: comunicación de lesiones, enfermedad o cualquier aspecto relacionado con la salud que pueda condicionar la actividad.
- Nivel de preparación:
 - Condición física
 - Conocimientos específicos de actividades en el medio natural.
- Experiencia: Bagaje de actividades en el medio natural (acumular horas de montaña)
- Material y equipamiento específico adecuado para cada actividad.

Según los parámetros indicados anteriormente valoramos esta actividad:



NIVEL DE RIESGO	DESCRIPCIÓN
NIVEL 1. MÍNIMO	El riesgo que se asume es mínimo y no supondrá un imprevisto de gran importancia si se desencadena. Necesario valorar el retraso que suponga su resolución.

6.

