

club vía láctea

**CONTACTO:**  
Centro Sociocultural Aurelio Aguirre de Conxo, 1º andar.  
(Xoves de 18:00 a 21:00h.)

Whatsapp: 620 42 43 82  
clubvialactea@gmail.com

**INSCRIPCIÓNS EN clubvialactea.es**

IG: @clubvialactea  
FB: club vía lactea

# RUTA CIRCULAR PONTECESO-CORME

24 de Xuño do 2023

Comezaremos o noso percorrido en Ponteceso, na comarca de Bergantiños. Seguiremos polo Malecón e pola beira do río Anllóns. Continuaremos pola senda areosa do Complexo Dunar do Monte Branco, onde as augas do río Anllóns se atopan co mar. O camiño que nos leva ata Corme pola costa, será o Camiño dos Faros.



Durante o noso regreso a Ponteceso, atoparemos A PEDRA DA SERPE, un dos monumentos rupestres máis representativos en Galicia.



## SAÍDAS DESDE SANTIAGO:

**7:45 H.** AV. RODRIGUEZ DE VIGURI  
**7:50 H.** RÚA DO HÓRREO  
**8:00 H.** ESTAC. DE SANTA MARTA

**20€**

FEDERADOS/AS

**23€**

NON  
FEDERADOS/AS

## A ESCOLLER

### RUTA COMPLETA

RUTA COSTEIRA PONTECESO - PRAIA DA ERMIDA E REGRESO POLO PR-G 148

**TIPO:** CIRCULAR  
**DIFICULTADE:** MODERADA  
**DISTANCIA:** 19 KMS.

### RUTA REDUCIDA

RUTA COSTEIRA PONTECESO - CORME

**TIPO:** LINEAL  
**DIFICULTADE:** MODERADA  
**DISTANCIA:** 11 KMS

INCLÚE TEMPO LIBRE PARA DESFRUTAR DA PRAIA E DO POBO DE CORME.

## SAÍDAS DE SANTIAGO

### ANUNCIO IMPORTANTE:

Debido ás obras que se están a realizar na rúa Rodríguez de Viguri cambiouse a parada do bus. A parada para este sábado queda establecida na rúa Anxo Casal.

### Localización:

<https://goo.gl/maps/szNoA1BrgQs4SGQ86>



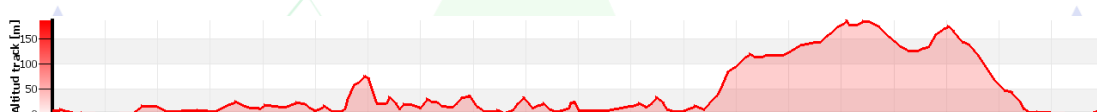
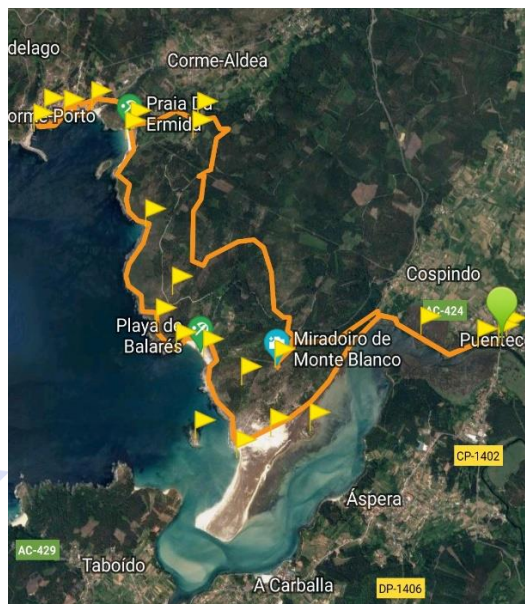
1 Rúa de Anxo Casal

-Rúa de Anxo Casal: 7:45 h.

-Rúa do Hórreo: 7:50 h.

-Estacionamento de Santa Marta: 8:00 h.

## Ruta costeira Ponteceso-Praia da Ermida e regreso pola variante PR-G 148.1



Tipo: Circular

Dificultade: Moderada

Distancia: 19 qm.

Desnivel: 475 m

Comezaremos o noso percorrido en Ponteceso, na comarca de Bergantiños e terra do poeta Eduardo Pondal. Seguiremos polo Malecon do Couto e pola beira do río Anllóns, cuxa desembocadura constitúe a Ensenada da Insua, zona húmida de gran importancia ornitolóxica. Continuaremos pola senda areosa do Complexo Dunar do Monte Blanco, onde as augas do río Anllóns se atopan co mar, formando unha barra de area entre as Illas Tiñosa e a Illa Cagallóns.

O camiño que nos leva ata Corme pola costa será o Camiño dos Faros, un terreo irregular, con algún paso técnico.

Iremos atopando ao noso paso a Praia do Medio, a praia da Barra, a Praia de Balarés, a Praia do Río Covo e a Praia de Ermida.

Chegados a praia da Ermida colleremos a PR-G 148.1 para facer o noso regreso ata Ponteceso, ao noso paso atoparemos A PEDRA DA SERPE, un dos monumentos rupestres máis representativos en Galicia, unha rocha de granito labrada cunha serpe alada baixo unha cruz, un exemplo único en toda Europa Occidental.

O sendeiro transcorre por camiño de monte e lévanos ata o miradoiro do Monte Branco, o cal nos ofrece unhas fermosísimas vistas da vila de Ponteceso, a Ría de Corme e Laxe, a Ría do Anllóns e a enseada de Lodeiro coa súa característica cor turquesa.

Tamén podemos ver a desembocadura da ría con Laxe e o seu cabo, e máis adiante podemos ver o outro Monte Branco de Camariñas, que curiosamente tamén posúe unha das dunas rampantes máis grandes.

#### **Opción ruta reducida:**

### **Ruta costeira Ponteceso-Corme**

Tipo: Lineal

Dificultade: Moderada

Distancia: 11 qm.

Desnivel: 214 m

Nesta opción trátase de percorrer os primeiros 10 qm. da ruta completa e, xusto na praia da Ermida, continuar durante un quilómetro polo sendeiro que nos leva ao pobo de CORME.

Aquí, en Corme, estará o autobús (temos que respectar a hora do xantar do condutor).

Tempo libre para comer, disfrutar da praia e do pobo de Corme.

**18:15 h.** Saída do autobús para coller aos compañeiros en Ponteceso.

**18:30 h.** Saída de Ponteceso a Santiago

#### **NORMAS E RECOMENDACIÓNS:**

- Cada persoa irá ao seu ritmo, seguindo a sinalización habitual e identificativa do noso club (cinta laranxa), que será colocada polas persoas da organización encargadas desta tarefa.
- Aínda que haberá persoas da organización en distintas posicións do grupo, recomendamos non camiñar só, trata de ir acompañado por outra persoa que teña o mesmo ritmo ca ti.
- **Por motivos de seguridade recordade que debe manterse unha distancia de seguridade que permita o movemento libre das persoas que vaian diante ou detrás. Nos tramos desta ruta que van por zonas de acantilado non camiñar agrupados.**

- Se por calquera motivo chegas a unha encrucillada e non atopas as marcas do club, é posible que te tiveses desviado do camiño que hai que seguir, volve á última marca do club que viches. Se non a atopas ponte en contacto con alguén da organización.
- O encargado de pechar o grupo virá quitando a sinalización do club ao seu paso. Se por algún motivo te vas desviar do camiño é importante que deixes un obxecto (mochila, bastóns,...) no camiño como marca para non quedar sen sinais.
- Trae **auga suficiente** para todo o percorrido. Nesta ocasión a previsión meteorolóxica é de bastante calor e ao ser unha senda costeira descuberta, a **necesidade de hidratación é maior**. Se a calor apreta, molla de cando en vez o pescozo, os pulsos e a fronte.
- Non esquezamos a **gorra ou sombreiro e a crema solar**.
- As persoas non autorizadas non poderán manipular en ningún momento a sinalización da organización, sendo unha falta grave. No caso de que por algunha circunstancia fose necesaria repoñela porque a movese o vento, a quitase alguén,... informarase previamente á organización.
- Os **bastóns** sempre che serán útiles e en pasos complicados sempre axudan. **Nesta ruta recoméndase especialmente o seu emprego**.
- Ven con calzado e roupa axeitada para camiñar segundo a zona e a climatoloxía.
- Unha vez chegados a Ponteceso haberá un tempo libre antes de comezar a andaina, para almorzar libremente na localidade.
- Nunca está de máis recordar que hai que **coidar a natureza**, non tirar lixo, ir ao baño sen deixar rastro e procurar non facer moito ruído, só deixaremos as nosas pegadas.
- Se algún membro do grupo necesita axuda, ofrecerémoslla dentro das nosas posibilidades, que a **confraternización** sexa a filosofía do noso club.
- O bo funcionamento das nosas saídas será posible grazas á **colaboración de todo o grupo**. Trátase de gozar da natureza, facer exercicio e pasar un día de lecer todo o mellor posible.

