



VISTAS DENDE A VIRXE DO MONTE



SUBINDO AS SEIXAS



PRAIA DE LAGO (CAMARIÑAS)



## Concello de Camariñas. Andainas "Coñece a Costa da Morte" 2019 11/05/2019

**Saída:** Lonxa Vella de Camariñas. 10:00 h

**Remate:** Praia de Area da Vila, Camariñas

**Distancia:** 12 Km aprox.

**Tipo de Roteiro:** Circular

**Dificultade:** Media-Alta

**Descarga inicial de Buses:**

43°07' 45.16"N - 9°11' 02.26"O

**Carga final de buses:**

43°08' 17.54"N - 9°10' 36.19"O

Roteiro circular cunha lonxitude total de aproximadamente 12 km. Con saída dende a lonxa vella en Camariñas

Desde este punto sairemos en dirección á antiga cerería e dende alí conectaremos por un tramo do antigo Paseo dos Señores cara á praia de Lago de Camariñas.

Subiremos á Ermida da Virxe do Monte:

Esta Ermida atópase ás aforas da vila, nun promontorio de alto valor paisaxístico. É de estilo barroco (XVIII) e presenta unha planta dividida en dous tramos con coro, e conta cun anexo lateral no muro sur. A fachada sinxela e simétrica, sen decoración e cunha sinxela espadana cun só oco formado por un arco de medio punto.

A tradición conta que esta Virxe era irmá da Virxe da Barca e cada unha delas instalouse nun lado da ría. A Virxe avisaba aos mariñeiros cando había tormenta para que non saísen a navegar. Estes, na súa honra, erixiron unha igrexa en Camariñas pero foi destruída por unha tormenta. Tempo despois a imaxe da Virxe apareceu onde hoxe está emprazada a capela. Celébrase unha romaxe o luns de Pascua.

Unha vez comecemos a marcha polo sendeiro, afrontaremos a subida cara ao Alto da Vela, miradoiro excepcional, da grandeza do Océano Atlántico e do Faro Vilán. Neste miradoiro faremos o reagrupamento.

Unha vez teñamos descansado continuaremos cara ao alto das Seixas onde poderemos contemplar a grandeza e beleza da Ría de Camariñas e iremos baixando cara ao Sendeiro que nos conecta coa praia de Lingunde para a continuación acabar na praia de Area da Vila.

**Teléfonos de Emerxencias:** 112. Número preferente  
**Policía Local de Camariñas:** 607 48 23 82  
**Protección Civil de Camariñas:** 650 42 00 21



Concello de  
Camariñas



# Normas de participación

Estas normas son de obrigada lectura e cumprimento para todos os participantes. A persoa asume con responsabilidade ao inscribirse a aceptación destas normas.

A organización gárdase o dereito de non admitir a aquelas persoas que inscribíndose non acepten ou incumplan esta normativa, ou que provoquen calquera altercado que poida incidir negativamente no desenvolvemento da actividade e na convivencia e integridade do resto dos participantes.

## Ideoloxía e obxectivo da actividade

O programa de andainas Coñece a Costa da Morte está formado por un total de 9 andainas que se celebran nos concellos de Camariñas, Cee, Corcubión, Dumbria, Fisterra, Mazaricos, Muxía, Ponteceso e Vimianzo cos obxectivos de realizar exercicio físico saudable e beneficioso, iniciarse no sendeirismo, así como mellorar as relacións sociais e o coñecemento de espazos naturais e culturais da nosa contorna.

## Sobre o material necesario

1. É **recomendable** levar o seguinte material individual:
  - a. Unha mochila con comida (petisco, froita, chocolate, froitos secos,...)
  - b. Bebida: mínimo medio litro de auga
  - c. Roupa axeitada para realizar a actividade e adecuada ás condicións meteorolóxicas
  - d. Botas de montaña ou calzado axeitado e en bo estado para a práctica do sendeirismo
  - e. Crema solar e lentes de sol, viseira, gorro, chapeu ou pano para protexer a cabeza (para días de sol)
  - f. Medicación persoal que o participante precise habitualmente
  - g. Móbil con batería cargada para poñerse en contacto coa organización no caso de que suceda calquera incidente
  - h. Bastóns de sedeirismo

## Sobre os participantes

2. Poden participar menores de idade nados no 2012 ou antes. Neste caso o pai, nai ou titor/a legal deberá asinar unha autorización. O menor debe ir acompañado en todo momento dun adulto que se responsabilice del.
3. O participante ten a obriga de informar sobre o seu estado físico, e **calquera enfermidade ou defecto físico** que lle dificulte desenvolver a actividade de maneira normal: problemas de cadeira, xeonllos, así como enfermidades cardiovasculares ou doutro tipo **débense comunicar no momento de realizar a inscrición.**
4. Durante a actividade respectaranse en todo momento as indicacións da organización en materia de seguridade e desenvolvemento do itinerario.
5. Os participantes nas andainas non poderán sobreparar en ningún momento ao guía, nin camiñar por detrás da persoa que pecha a andaina. Os sendeiristas que non respecten este punto deixarán de ser considerados participantes da actividade.
6. É recomendable realizar a andaina en compañía (parellas ou grupos). Evítade camiñar en solitario.
7. Evitárase coller plantas, xa que pode tratarse de especies protexidas, autóctonas ou de propiedade privada. Tampouco se deixarán **lixos nin residuos**. Será responsabilidade de cada participante levarlos consigo da mesma maneira que os trouxo, ou depositalos nunha papeleira.
8. Non se admitirá o acceso ao autobús ás persoas que non aparezan na listaxe de inscritos da actividade.

## Sobre a organización

7. A Programación de Andainas Coñece a Costa da Morte pode sufrir modificacións antes ou durante a celebración da actividade debido a diversos factores (meteoroloxía, cambios de condicións ambientais, problemas físicos dos participantes,...)
8. Cada concello será o responsable da organización da súa andaina.
9. O concello organizador sinalizará o percorrido e haberá persoal de Protección Civil e Policía Local (se fose necesario) para tarefas de control da actividade.
10. A andaina irá encabezada por unha persoa da organización que fará as labores de guía. Do mesmo xeito pechará a andaina outra persoa da organización.
11. Todos os participantes inscritos nunha andaina estarán cubertos por unha póliza de accidentes, así como por un seguro de responsabilidade civil.
12. Cada concello porá a disposición dos participantes un autobús para os desprazamentos aos puntos de saída e para a volta, sempre e cando haxa un número mínimo de 15 inscritos.
13. A organización resérvase o dereito de admisión para persoas que non cumpran a normativa establecida. Así mesmo poderá impedir a participación na actividade a aquelas persoas que por circunstancias particulares lles poida resultar perigosa ou lesiva.

## Sobre as inscricións

14. As inscricións son gratuítas
15. O período de inscrición para cada unha das andainas estará aberto dende o sábado previo á data de celebración da andaina, ata o xoves previo ás 13 horas. Unha vez pechadas as inscricións o concello organizador enviará a listaxe de inscritos á compañía onde ten contratada a póliza de accidentes e non se admitirán máis inscricións.
16. Considéranse participantes das andainas as persoas que aparecen na listaxe de inscritas. As persoas que non aparezan en dita listaxe non estarán cubertas pola póliza de accidentes e non formarán parte da andaina.