



IRUNGO MENDIZALEAK

TREKING COSTA GALLEGA

PROGRAMA

7 AL 16 DE OCTUBRE DE 2017

Día 7 – Salida.....	Hondarribia.....	9:00
	Gurutze Gorria.....	9:15
	Irun.....	9:30
	Landetxa - Ventas.....	9:40
	Donostia (Estación antigua Bus)....	10:00
	Los Tánagos.....	13:00
	Dos horas para comer (Opción menú 12 €, pagar en secretaría. Plazo 28 /9)	
	Salida de Los Tánagos.....	15:00
	Llegada al hotel.....	18:30
	Horario de cenas	20:30
	Horario de desayunos.....	7:15

NOTA IMPORTANTE: Una vez cargadas las maletas en el porta-equipajes del autobús, este permanecerá cerrado hasta la llegada al hotel. *(Esta advertencia es válida también para la vuelta.)*

Cada cual subirá a su asiento todo lo necesario para el viaje, incluido el D.N.I.

Día 16 - Viaje de vuelta

Desayuno.....	8:00
Comienzo cargar maletas.....	8:45
Salida del autobús.....	9:00
Los Tánagos (Parada obligatoria).....	12:30
Dos horas para comer (Opción menú. Plantearemos en Galicia)	
Salida de Los Tánagos.....	14:30
Llegada a Irun.....	18:00

ETAPAS

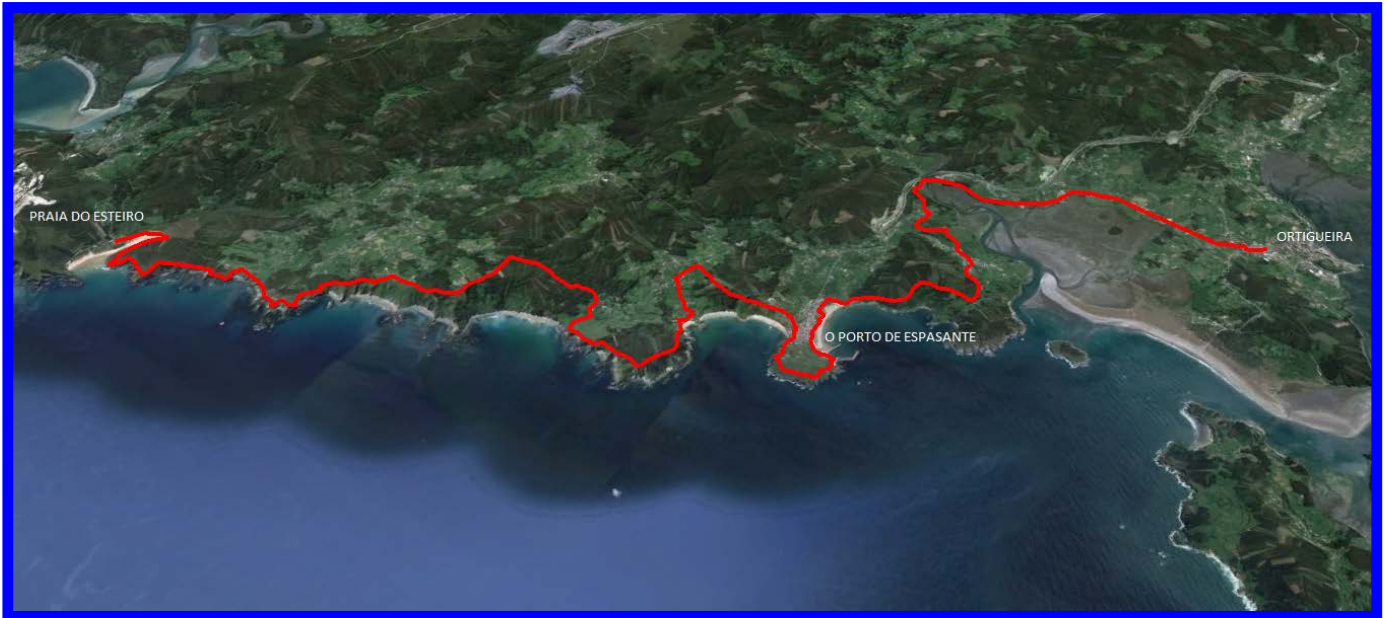
Día 8 - Etapa 50 Praia do Esteiro (Mogor) - Ortigueira

Etapa de 22,8 kms. Desnivel + 670 / - 650

Opción de etapa corta, con 14,3 kms. Desnivel + 467 / - 464

Finaliza la etapa en la estación del tren de Ortigueira, se dará un tiempo libre.

En la zona hay varias tabernas. La zona del puerto esta a unos 700 metros.



Día 9 - Etapa 51 Ortigueira - Praia de Fornos (Cariño)

Etapa de 21,2 kms. Desnivel + 542 / - 548

Opción de etapa corta, con 12,9 kms. Desnivel + 250 / - 268

Dado que la playa de Fornos esta en una zona aislada y rural; una vez nos cambiemos de ropa, nos acercaremos a Cariño para dar una vuelta por el pueblo.



Día 10 - Etapa 52 Praia de Fornos (Cariño) - San Andres de Teixido

Etapa bastante exigente con un desnivel de +1300 / -1140 y 25,9 kms.

Tenemos otras tres opciones, para quien no quieran hacer la oficial.

A - Salida desde la playa de Fornos hasta Vixía de Harbeira con un desnivel + 1280 / - 700 y 21,6 kms.

B - Salida desde Cariño hasta Vixía de Herbeira dejando de lado los acantilados de Monte do Limo e ir por carretera. Desnivel + 930 / - 350 y 14,7 kms.

C - Salida de la playa de Fornos y en Cariño optar por la Opción B.

Una vez en San Andres de Teixido se dará tiempo para visitar el pueblo



Día 11 - Etapa 53 San Andres de Teixido - Cedeira

Etapa de 18,1 kms. Desnivel + 833 / - 987.

No hay opción de etapa corta.

Cuando finalice la etapa en Cedeira, se dará tiempo para visitar el pueblo.



Día 12 - Etapa 54 Cedeira - O Rodo (Valdoviño)

Etapa de 20 kms. Desnivel + 800 / - 773

Opción de etapa de 13,7 kms. Desnivel de + 667 / - 600

El final de etapa es en una zona despoblada. Una vez cambiados nos dirigiremos al hotel.



Día 13 Etapa 57 Outeiro (Doniños) - Ferrol (Saltamos de la etapa 54 a la 57)

No habrá servicio de autobús para volver al hotel. Descanso obligatorio del/la chofer

Etapa de 21,5 kms. Desnivel + 690 / -684.

No hay opción de etapa corta.

La etapa finaliza en la Praza de Galicia, que está en la zona centro de Ferrol.

Tendremos la posibilidad de quedarnos a visitar la ciudad y en el momento que a cada cual le interese ir al hotel, puede tomar un autobús urbano. Por este punto pasan diversas líneas con bastante asiduidad que pasan por las inmediaciones del hotel.(Líneas 1-2 / 1B / 7)



Día 14 - Etapa 55 O Rodo (Valdoviño) - Raxón (Cobas)

Etapa larga de 26,6 kms. Desnivel + 994 / - 948.

Opción etapa corta de 13,6 kms. Desnivel + 320 / - 343

Llevar toalla ante la posibilidad de tener que pasar descalzos en una zona de playa.

Finalizamos la etapa en una zona urbana sin gran interés. Una vez cambiados nos dirigiremos al hotel.



Día 15 Etapa 56 Raxón (Cobas) - Outeiro (Doniños)

Etapa de 21,9 kms. Desnivel +495 / -559.

Opción de etapa corta con 13,5 kms. Desnivel + 313 / - 366.

Finalizamos la etapa en un gran parking de coches y autobuses. Se dará amplio tiempo para ir a la playa y a un bar restaurante que está en el entorno.

Una vez en marcha nos dirigiremos al hotel.



NOTA: ESTE PROGRAMA PUEDE ESTAR EXPUESTO A CAMBIOS SI LAS CIRCUNSTANCIAS LO REQUIEREN