



MARCHA GALEGA PARA CELEBRAR O DÍA INTERNACIONAL DAS MONTAÑAS 2016





Co gallo do *Día Internacional das Montañas* en todo o Planeta, declarado polas Nacións Unidas a través da Organización para a Alimentación e a Agricultura (FAO) no ano 2003, tentamos dende os clubs da Federación e a mesma Federación Galega de Montañismo desenvolver unha actividade deportiva e social para celebrar o noso día e reivindicar a protección dos espazos vencellados á montaña e aos seus habitantes, costumes, lugares, medioambiente,....

OBXECTIVOS DA ANDAINA

Dar a coñecer o Día Internacional das Montañas.

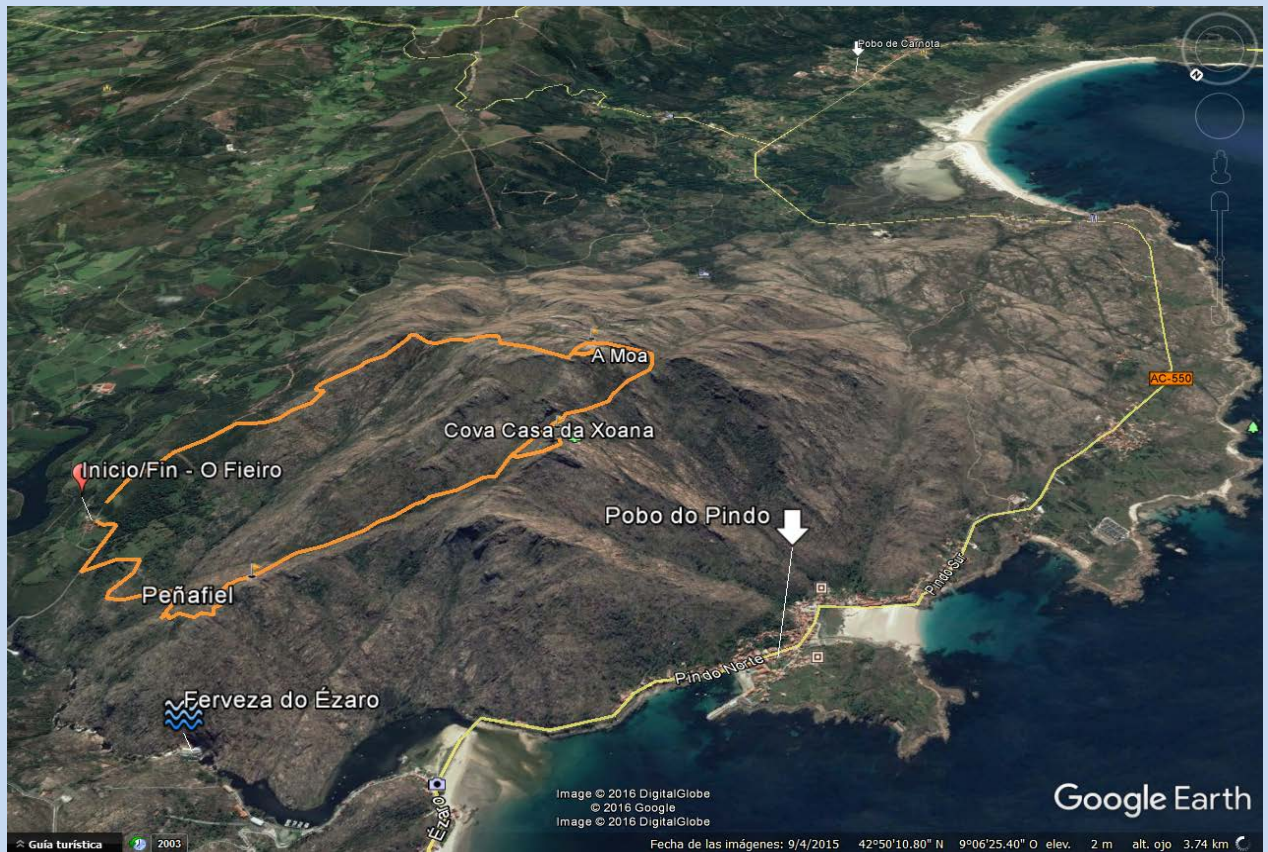
Defender, coa nosa presenza, o entorno da montaña e das súas persoas, en todo o Planeta.

Defender a creación do Parque Natural do Monte do Pindo.

Amosarnos como colectivo entre a cidadanía, a través dos medios de comunicación.

QUE FAREMOS ESE DÍA

Faremos unha ruta circular de 3 ½ ou 4 horas de andaina (aproximadamente) polo Monte do Pindo dende o pobo de O Fieiro, no Concello de Mazaricos (con coordenadas 42°54'34.86"N e 9° 5'59.77"W) ata alcanzar o cume de A Moa, almorzar e posteriormente facer o descenso cara a "Cova da Xoana" e pico Peñafiel para regresar ao pobo de O Fieiro; quen o considere máis interesante poderá descender pola mesma ruta de ascenso, ou incluso descender ao pobo do Pindo (Carnota).



QUEN PODE PARTICIPAR

Todas as persoas federadas, ou non, que libremente queiran facerse partícipes dos obxectivos desta Andaina. Todas as persoas menores de idade terán que vir acompañadas dun responsable maior de idade.



MEDICIÓN M.I.D.E. DA RUTA

Tras a medición da ruta polo método M.I.D.E., homologado pola Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (máis info. en <http://www.montanasegura.com/mide>) o resultado da súa análise para a nosa proposta é o seguinte cadro MIDE.

DÍA E HORA

Será o 11 de decembro (domingo) de 2016 con saída da andaina a partir das 11.00 horas dende o pobo de O Fieiro (Mazaricos) e haberá unha ruta de ascenso programada, e tres rutas de descenso en función do gusto de cada persoa:

MIDE			Monte do Pindo (Circular)
horario	3h 30'		3 severidade del medio natural
desnivel de subida	568 m		2 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	568 m		3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	9,2 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de Tres Estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2016.			

SAÍDA	RUTA ASCENSO	P. INTERMEDIO	RUTA DESCENSO	CHEGADA
O Fieiro Mazaricos (280m)	Cara Leste	Cume da Moa, Monte do Pindo (627m)	A "oficial" (cara Oeste)	O Pindo (Carnota)
			Rumbo inverso (cara Leste)	O Fieiro (Mazaricos)
			Camiño do Pico Peñafiel (cara Norte)	

RECOMENDACIÓNS

Roupa e calzado

A hipotética previsión meteorolóxica para esta época do ano, e para esta zona da "Costa da Morte", é de que zoará vento, e fará fresco, polo que a sensación térmica será "invernal", así que o recomendable serían varias capas de abrigo (para levar na mochila en caso de que sobre), con luvas e gorro. Sobre o calzado terá que ser de montaña.

Outros

É recomendable levar sempre un asubío persoal, un teléfono móbil en "silencio" con batería cargada e co aplicación para móbiles de localización "Alpify", un compás e o plano do entorno.

Alimentación e hidratación

Sobre a alimentación é moi recomendable levar na mochila bebida suficiente (incluso de ser necesario quente en termo), así como o xantar para facer no cume da Moa (ou durante a ruta).

INSCRICIÓN

Non hai inscrición previa; todas as persoas que queiran participar e pertenza a un Club, poderán:

- Acudir polos seus medios directamente a O Fieiro.
- Poñerse en contacto co Club para compartir o coche, aforrar, e contaminar o menos posible.

SEGURIDADE

Todos os/as participantes teñen que ser responsables civís de si mesmo, e cada quen actuará, en caso de accidente, co seu propio seguro de accidentes (as persoas federadas co propio da Federación Galega de Montañismo, e as persoas non federadas co seguro público ou privado que teñan contratado na súa vida cotiá). Teléfono de contacto para emerxencias o 627 016 579 (David) ou o teléfono 665 405 022 (Chus).

MÁIS INFORMACIÓN E CONTACTO

Tanto no Facebook da Federación Galega de Montañismo, así como no teléfono 627 016 579 (David) ou o teléfono 665 405 022 (Chus).

