



## Ruta de Montaña. O Pindo. Carnota.

**Longitud: 12km.**

**Desnivel: fuerte**

**Dificultad: alta**

En esta ocasión vamos a uno de los montes más emblemáticos de nuestra geografía: O Pindo. El recorrido comienza en O Porto de Quilmas, desde aquí sale una pista que en fuerte ascenso nos lleva hasta un hermoso mirador natural: “Onde se Adora”. En este punto alcanzamos un sendero que nos acerca hasta O Pedrullo, donde enlazamos con la ruta normal de subida hasta A Moa, punto más alto del macizo, a 629m. Antes de subir esta cumbre subiremos algún otro secundario, en la misma zona, dentro de lo que se denominan Os Altos das Cortes. Son cumbres pequeñas, a simple vista inexpugnables, pero que nos ofrecen una perspectiva diferente de la cumbre de A Moa. Una vez alcanzadas estas cumbres y la de A Moa, nos dirigimos hasta A Laxiña, otra de las cumbres significativas del macizo, ya que ofrece una impresionante vista del valle de Caldeiras, el pueblo de O Pindo, el Penafiel... Aquí también se sitúa a Cova da Xoana, un enorme agujero que atraviesa la dura montaña granítica de lado a lado. Este es uno de los sitios más mágicos del macizo, cargado de leyendas y de historias... La ruta finaliza en el mismo punto que empezamos, por lo que tendremos que deshacer todo el camino andado. El recorrido es relativamente corto, pero gran parte del mismo transcurre por terreno muy pedregoso. La ascensión a las diferentes cumbres, así como el acceso a Cova da Xoana no son fáciles y en varios puntos tendremos que apoyarnos con las manos. Todo esto, junto con la fuerte pendiente en algunos puntos hace que se requiera cierta agilidad, destreza y capacidad de esfuerzo, por eso se considera también una actividad de montaña.

<b>MIDE</b>		<b>O Pindo</b>	
horario	5h 5'	 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	886 m	  2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	886 m	  3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,0 Km	  3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2018.			

**Tomad buena nota del teléfono de los monitores: 698 15 86 84**

**La dificultad viene dada principalmente por el desnivel y el tipo de terreno.**

Teléfono: 981 213115  
Correo: artabros@artabros.org














Información Xeográfica  
Propiedade do Instituto  
Xeográfico Nacional

TICO







horario	5h 5'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	886 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	886 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,0 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2018.

## MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

	<b>Medio.</b> Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 El medio no está exento de riesgos</li> <li>2 Hay más de un factor de riesgo</li> <li>3 Hay varios factores de riesgo</li> <li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li> <li>5 Hay muchos factores de riesgo</li> </ol>
	<b>Itinerario.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Caminos y cruces bien definidos</li> <li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li> <li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> <li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol>
	<b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por caminos de herradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> <li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li> </ol>
	<b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li> <li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>

Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: [www.euromide.info](http://www.euromide.info)