

VETERANOS ACTIVOS

RUTA REGO DOS MUIÑOS-CABANA DE BERGANTIÑOS
VISITA AO DOLMEN DE DOMBATE E CASTRO DE BORNEIRO
MÉRCORES 18 DE XANEIRO DE 2023



PRESENTACIÓN

Principiamos esta nova tempada de Veteranos Activos cunha boisima nova, o recoñecimento, colabouración e apoio económico do Concello da Coruña. Isto refrenda a nosa campaña, e anímanos na tarefa de consolidar esta actividade sendeirista pioneira, tanto para os caminantes veteranos que xa lles costan moito as rutas máis longas e queren seguir saíndo en grupo, como para aqueles de calquer idade, que queren iniciarse agora no apaisante mundo do sendeirismo.

O equipo de organizadores, comprométese a poñer traballo, ilusiones renovadas e sentidiño, para que as rutas se desenrolexen con normalidade.

DOLMEN DE DOMBATE

<https://www.caminodosfaros.com/dolmen-de-dombate/>

Cabana de Bergantiños custodia dous dos monumentos máis importantes da arquitectura prehistórica de Galicia. O Dolmen de Dombate e o Castro de Borneiro, que se converteron en símbolos de identidade da historia galega, aínda que haxa miles de anos de diferenza entre eles.

O Dolmen de Dombate é o monumento megalítico máis importante de Galicia. Un tesouro histórico e etnográfico que mereceu un ambicioso proxecto de recuperación e protección que realizou a Deputación Provincial adquiríndoo no 11 de setembro de 1975, poñendo en marcha o Centro Arqueolóxico de Dombate.

No monumento megalítico existen dous túmulos superpostos: Un túmulo recente de 24 metros de diámetro e 1,8 metros de altura que presenta unha cámara poligonal longa, de sete ortostatos, aberta ó exterior a través dun corredor de tres treitos, orientado ó leste, ben diferenciado tanto en planta como en alzada. Este corredor, que aparecía tapado por unha lousa a xeito de porta continúa cara ó exterior a través dun corredor ou dromos existentes na masa tumular. Tanto a cámara como o corredor, presentan importantes restos de arte, sexa gravado ou pintura. É un túmulo antigo de 10,5 metros de diámetro e de 1 metro de altura, cunha estrutura interna formada por unha cámara de nove ortostatos aberta ó leste, ó que se accedía por unha entrada en pozo.



CASTRO DE BORNEIRO

<https://www.caminodosfaros.com/castro-a-cibda-de-borneiro/>

Coñecido como A Cidá o Cibdá, foi o primeiro castro de Galicia en ser datado co método do Carbono 14. Estivo habitado entre os séculos VI a.C. e I d.C. e parece que a vida desapareceu lentamente.

Descuberto en 1924, xa se empezou a escavar en 1932. Os traballos duraron pouco e renováronse nos anos 70. A partir de 1980 iniciouse unha terceira e máis longa etapa de traballos arqueolóxicos, durante 11 anos, na actualidade presenta escavadas as tres cuartas partes do recinto principal e un total de 43 construcións. Non todas deberon funcionar como vivendas, tamén había adxacentes ou dependencias.

A acrópole está delimitada en todo o seu perímetro por un parapeto de terra, de altura variable, que aínda conserva os restos da muralla defensiva.

Outro recinto amurallado atopámolo na zona Este, coincidindo coa entrada principal do poboado. Trátase dun barrio exterior formado por unha fonte con desaugadoiro de laxas e un monumento con forno circular. Na restauración do ano 2007 apareceu unha “*pedra formosa*”, o que demostra a súa funcionalidade como sauna ou zona común dentro do poboado.

Os habitantes do castro vivían da agricultura e a ganadería. Seguramente tamén se practicaba a caza e a recolección de froitos, ademais da pesca e o marisqueo.

A RUTA














Para comezar o ano escollimos un lugar preto de A Coruña como Cabana de Bergantiños, cun camiño fácil case todo en suave baixada, sen problema de ríos desbordados e a resguardo das borrascas.

Principiaremos a camiñada visitando na aldea de San Xoan de Briño, nunha fermosa carballeira, coa pouco coñecida Capela da Nosa Señora do Carmen, tamén coñecida como Santuario das Virtudes. Ten unha fachada barroca con nada menos que cinco grandes esculturas e un campanario de planta cuadrangular.

Seguiremos por camiños con algúns tramos de asfalto, no que nos atoparemos varios cruceiros de moito interese. Así chegaremos sobre as 10,30 aprox. ao Dolmen de Dombate, dende fai anos, protexido por unha gran estrutura circular.

Continuaremos a ruta ata chegar sobre as 12 h ao Castro de Borneiro, outra das xoias desta bisbarra. Sobre as 12,30 h, empataremos coa roteiro Rego dos Muiños. Sempre nunha cómoda baixada, chegaremos a costa onde seguiremos por un paseo asfaltado a beira do Estuario do río Anllóns, que nos levará ata A Carballa, onde remataremos a ruta.

Pola tarde, dependendo do meteo e das forzas, iremos ata Ponteceso (a 4 km), para camiñar polo precioso Paseo do Malecón non Estuario do río Anllóns. Se aínda quedannos ganas e tempo, subiremos en bus ata o miradoiro de Monte Branco, para gozar da posta de sol.

| MIDE | | REGO DOS MUIÑOS-CABANA DE BERGANTIÑOS | |
|---|----------|---|---------------------------------|
| horario | 3,30 h |   1 | severidade do medio natural |
| desnivel de subida | 100 m |   1 | orientación en el itinerario |
| desnivel de bajada | 277 m |   2 | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal | 10 Km |   1 | cantidad de esfuerzo necesario |
| tipo de recorrido | Travesía |  | |
| Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. | | | |
| Calculado sobre datos de 2023. | | | |

NORMAS XERÁIS

* A ruta será dirixida por guías de Ártabros, marcando o ritmo e as paradas. Ningén deberá adiantar aos guías, nin quedarse atrás dos que pechen o grupo.

* A ruta poderá ser modificada, por cuestións técnicas o meteorolóxicas, sempre en beneficio dos participantes.

* Haberá que levar o equipo básico personal, como roupa cómoda, protección para chuvia e o frío, calzado apropiado e muy recomentable bastóns de senderismo, que terán que ir na bodega do bus coas mochilas.

*En todas as rutas, terase que levar comida e agua, na maioría, no haberá donde conseguila.

INSCRICIÓN

Grazas ao convenio con Concello, o custo para socios e non socios será de **5€**.

As inscricións faránse por correo-e, teléfono, ou nas oficinas do club. Haberá que esperar a confirmación da praza para facer o ingreso.

Nº de conta: **ES25-2080 5565 0030 4000 2362**

Clave para poñer na ref. do ingreso: **71200388**

Se devolverán a inscrición cancelada ata una semana antes da saída, enviando un correo-e para que conste a data, e avisando por teléfono, si é posible.

DATOS DE ÁRTABROS

R/Santa Tareixa,14-baixo. 15002 A CORUÑA

Teléfono: 981 21 31 15. artabros@artabros.org.

Horario. De lúns a xoves de 20 a 22 horas. Vernes de 18 a 20 horas

HORA E LUGAR DE COLLIDA DO BUS.

Sairase as 9 horas do Pavillón de Deportes de Riazor, con paradas en Xoan Flórez, Avda.de Alfonso Molina e Carrefour.

Temos previsto chegar a Coruña sobre das 18.30 h aprox, nos mesmos lugares, salvo os que suban en Juan Flórez, que baixarán en Catro Camiños.

AS SEGUINTE RUTAS

29 Xaneiro. Coñece e Camiña. Incio (Lugo)

15 Febreiro. Veteranos Activos. Fontán-Lorbé. Visita ao Pazo de Meirás.

26 Febreiro. Coñece e Camiña. Río Barragán.(Pontevedra)

15 Marzo. Veteranos Activos. Mazonovo-Taramundi (Asturias).

26 Marzo. Coñece e Camiña. Baio (A Coruña)

6-9 Abril. Semana Santa. Parques Naturais de Álava.

Abrése a preinscrición o lúns 9 de xaneiro.

