

ETAPA 3 (PONTECESO-LAXE) (25.3 Ķm - Dificultad Baja - ±800 m desnivel)

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Esta etapa transcurre en su primer kilómetro por el arcén de la carretera que une Ponteceso y Laxe, desde el puente de Ponteceso hasta la altura de Apligasa, lugar donde el camino se mete a la derecha hacia la ría. A partir de aquí la etapa transcurre por senderos, caminos, pistas forestales y paseo fluvial del Anllóns. En el lugar de As Grelas cruza la carretera Ponteceso-Laxe para subir por el Rego dos Muíños, para volver a cruzar la carretera a la altura del Castro A Cibdá de Borneiro. Después de pasar el castro vuelve a cruzar la carretera para dirigirse cara a Dombate por camino asfaltado con poco tránsito de vehículos. Desde Dombate vuelve a ir por camino asfaltado hasta Fontefría, desde donde asciende al punto más alto de O Camiño dos Faros, el Castelo de Lourido.

Desde este punto alto baja por caminos forestales hasta Canduas, para volver a cruzar la carretera Ponteceso-Laxe a la altura de Taboído, con mucha visibilidad, para continuar por senderos y pistas forestales hasta la Praia de Rebordelo y, después, a la Punta do Cabalo. Desde la Punta do Cabalo el camino va costeando y no debemos salirnos de la senda a menos que estemos muy seguros, ya que hay un entrante, cerca del Puntal dos Muíños, con un acantilado que no se ve mucho desde la senda. Así llegaremos a la cascada del Coído dos muíños, que atravesaremos para dirirnos por senderos pegados a la costa hasta la Praia de Laxe.

PUNTOS DESTACADOS ETAPA 3 (25.3 Km - Dificultad Baja - ±800 m desnivel)

REF	PUN	KM	HOR	P E L	D I F	A S E Ñ E R	S E Ñ E R	P O C	DES
337	Quedada en Praza de Laxe		9:00						
337	Bus Laxe-Ponteceso		9:15						El autobús nos llevará al punto de partida en Ponteceso y después ya tendremos nuestros coches en Laxe al final de la etapa. Coste del bus: 3 euros.
301	Plaza de Ponteceso	0	10:00			F		A	
302	Salida de Ponteceso (carretera)	0,1	10:00	1	-			C	Primer kilómetro de la etapa por arcen carretera transitada
303	Cruce de Apligasa	1,1	10:15	2	-		T	X B	OJO al cruce a la derecha para ir al Anllóns. La gente debe ir por el arcén de la izquierda hasta el cruce.
304	Ensenada da Insua	2,2	10:30						
305	O Curro (Neaño)	3,2	10:45	-	-				Cruce. El camino va por el medio del bosque al campo de fútbol. Cuando está embarrado suele formar tapón. No ir por la playa que es peligroso por las rocas húmedas y resbaladizas
306	Praia da Urixeira	4	11:00						
307	Senda do Anllóns (2.7 Km)	4,1	11:00						
308	Enseada de Lodeiro (As Grelas)	6,8		1	-		T		OJO al cruce para iniciar el Rego dos Muíños. Hay paso de cebra
309	Rego dos Muíños (principio)	6,9	11:40	-	-				OJO a la pasarela de madera si está mojada. Resbalan
310	Rego dos Muíños (final)	9,2		-	-		V		OJO al cruce a la izquierda que nos lleva hasta la carretera
311	Carretera de Borneiro 1	9,6		1	-		T	X A	Hay que cruzar la carretera. Hay bastante visibilidad
312	Fonte de Borneiro	10,3				F			
313	Castro de Borneiro	10,5	12:30	-	-				Prohibido subirse a los muros de las edificaciones. Parada de avituallamiento. Charla de Lito Eiroa en dos pases (para los rápidos y para los lentos). Así que primero la escucharemos y después comeremos antes de seguir camino de Dombate. Pedimos máximo silencio cuando esté hablando Lito porque sino es imposible.
314	Carretera de Borneiro 2	11		1	-		T	X A	Hay que cruzar la carretera. Paso de cebra
315	Vilaseco	11,2	13:30						
316	Carretera de Dombate	11,6		1	-				Tramo de carretera con poco tráfico
317	Dólmen de Dombate	12,4	13:45					B	Iremos llegando en grupos y el recorrido primero se hace por el centro de interpretación y después se va a donde está el Dolmen. OJO - Normalmente, cierra de 14:00 a 16:00
318	Fonte de Fontefría	13,6				F			
319	Fontefría	13,8	14:45	-	-		V		OJO al cruce a la izquierda y después a la derecha
320	Castelo de Lourido (ascenso)	14,4							OJO al cruce en la carretera a la izquierda para iniciar la subida
321	Castelo de Lourido	14,9	15:15	-	2		V		Punto más alto de O Camiño dos Faros, con 312 metros. OJO a las señales en la bajada. Bajada técnica por sendero
322	Bajada a Canduas	15,6		-	-				Se baja por una pista de tierra a la derecha
323	Canduas	17,1	15:45						
324	Taboído	17,6		1	-				Cruce de carretera. Buena visibilidad
325	Cruce izquierda carretera de Area das Vacas	18,4		-	-		V		OJO al cruce a la izquierda para internarse en los bosques de Taboído camino de la costa. Fácil de no ver
326	Tramo Valouta - Rebordelo (1,5Km)	18,5		1	2				Tramo costeando de acantilados. Sendeiro irregular
327	Playa de Rebordelo (30')	20	16:30					A	Se sale por un sendero que parte al inicio de la playa, en el riachuelo
328	Playa de San Pedro	20,7		-	-				
329	Punta do Cabalo	21,4	17:30	-	-		V		Interesante llegar al mirador a la derecha de la pista
330	Tramo Punta do Cabalo-Muíños	21,4		-	-				El camino desde aquí va costeando
331	Puntal dos Muíños			3	-				Ojo, hay cerca un acantilado peligroso. No acercarse
332	Coído dos Muíños	23,2	18:00	2	-			B	Hay que cruzar el riachuelo de un salto.
333	Coído dos Muíños (salida)			2	1				Siguientes 100 metros riesgo alto por estar cerca de acantilado
334	Cabo da Area	23,4	18:15						
335	Playa de Laxe	23,8	18:30						El camino va por el borde del mar hasta la altura del paseo
336	Paseo Marítimo de Laxe	25,3	19:00					A	
337	Plaza de Laxe	0							

Paradas de avituallamiento recomendadas: Castro A Cibda y Praia de Rebordelo. Cada uno que lleve sus bocadillos y agua. Llevar 2 litros de agua por cabeza.

COCHES DE SEGURIDAD

COCHE	PUNTO	COMENTARIOS
A	Ponte de Ponteceso	Contador de trasnos
B	Cruce de Apligasa	Poner triángulos en las 2 direcciones
A	Cruces de Borneiro	Poner triángulos en las 2 direcciones para cubrir tanto la entrada como la salida. Recepción y explicación visita al castro
B	Dólmen de Dombate	Recepción y explicación visita al dólmen
A	Praia de Rebordelo	
B	Coído dos Muíños (Frexufre)	El coche hay que dejarlo en la aldea
A	Paseo Marítimo de Laxe	Recepción fin de etapa

TELEFONOS DE URXENCIA

TAXIS LAXE	981728112 & Manolo 616722499 & Manolo 635855723
TAXIS PONTECESO	Parada 981714110 & Maruja 617941820 & Enrique 660480750 & José Luis 669357307 & Julio Souto 607112284
TAXIS CABANA	Parada 981754333
PROTECCION CIVIL CABANA	606086795
PROTECCION CIVIL LAXE	646950834
CENTRO MEDICO PONTECESO	981714802 /981713664 urxencias domingo

ETAPA 3 (PONTECESO-LAXE) (25.3 km - Dificultad Baja - ±800 m desnivel)

