

ETAPA 7 (MUXÍA-NEMIÑA) - (24.3 Km - Dificultad Alta - ±1075 m desnivel)

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La ruta transcurre en sus primeros kilómetros por el borde de la carretera sin arcenes entre Muxía y la Praia de Lourido, desde la cual bajaremos a la playa. A partir de aquí, podemos dividir la etapa en 2 tramos:

- Tramo 1: Desde Monte Cachelmo (Km 3) a la Playa de Moreira (Km 13) tenemos el tramo más complicado del Camiño dos Faros, en constante subida y bajada. Subimos el Cachelmo (750 metros de ascenso desde 0 a 150 metros, pendiente media 23%), bajamos a la Playa de la Arnela, subimos Punta Buitra, bajamos a Cuño, subimos el Monte Pedrouzo (2 kilómetros de ascensión con una pendiente media del 13% hasta los 264 metros) para acabar bajando a la Playa de Moreira (descenso muy técnico, con suelo irregular y pendiente media en algunos tramos del 25%). Os recomendamos tomaros estos 10 km con mucha tranquilidad, haciendo las paradas necesarias para descansar y contemplar las espectaculares vistas de esta etapa. Recordad hacer las paradas apartándose del camino para no entorpecer la marcha del resto.
- Tramo 2: Desde Moreira a Touriñán y desde Touriñán a Moreira el camino se suaviza y el recorrido va por senderos y pistas sin circulación motora, con suficiente visibilidad para que los vehículos vean a los senderistas y viceversa.
- En esta etapa hay varios atajos posibles (Punta Buitra y Touriñán)

PUNTOS DESTACADOS ETAPA 7 (24.3 Km - Dificultad Alta - ±1075 m desnivel)

REF	PUN	KM	HOR	P E L	D I F	A G U	S E Ñ	P E R	C O C	DES
731	Bar Saburil (Praia de Nemiña)		9:00					X		Quedada en Nemiña: Bar Saburil a las 9:00. Se ruega puntualidad. Habrá un parking habilitado en una leira cercana
731	Bus Nemiña-Muxía		9:15							El autobús nos llevará al punto de partida en Muxía y después ya tendremos nuestros coches en Nemiña al final de la etapa. Coste del bus: 3 euros.
702	Salida Praia do Coído (Muxía)	0	10:00							
703	Carretera Muxía-Praia Lourido	0,1		1	-		T			Carretera sin arcenes pero con buena visibilidad
704	Cruce Praia de Lourido	1,6		1			V	C	A	Cruce a la playa de Lourido. OJO en la bajada por las piedras
705	Praia de Lourido	1,7	10:30							El camino continúa al final de la playa, en la entrada de la pista al parador
706	Coído de Agramar	3	10:45							
707	Subida al Cachelmo (750m, 23%)	3		-	3					La subida más dura del camino. Son 750 metros pero con una gran pendiente. Hacer varios descansos, darse la vuelta y disfrutar de las vistas
708	Monte Cachelmo (15')	3,7	11:15						B	
709	Praia de Arnela	5,3	11:55						A	
710	Subida de Praia de Arnela a Punta Buitra (300m, 21%)	5,3		-	2					Subir por el pinar. Subida corta pero intensa
711	Pista Punta Buitra	5,6	12:05						B	
712	Punta Buitra	6,7	12:35							
713	Alto de Punta Buitra	7,2								
714	Acantilados de Punta Buitra	7,7		2	1					Tramo estrecho cerca del acantilado poco desbrozado
715	Coído de Cuño (10')	9	13:30	2	-		V	X	A	OJO, después del regato al final de Cuño el camino se mete en el monte. No seguir por la costa porque es imposible.
716	Subida al Pedrouzo (2Km,13%)	9,2	13:40	-	2					Subida prolongado durante 2 km hasta los 264 metros del Monte Pedrouzo
717	Monte do Pedrouzo (30')	11,3	15:10						B	
718	Ribeira de Viseu	11,3								
719	Bajada a Praia de Moreira (600m,-21%)	12,5		-	3					La bajada con más pendiente del camino. OJO a las caídas y a los pasos por las rocas en días de lluvia, que pueden resbalar.
720	Praia de Moreira (15')	13,1	16:05						A	
721	Pista Touriñán	14,3	17:00							
722	Cruce sendero Touriñán	17								Cruce a la derecha para recorrer el sendero del Cabo Touriñán
723	Alrededores de Faro Touriñán (1,4Km)	17		2	-					OJO no acercarse muchos a los acantilados
724	Faro Touriñán (20')	18,4	17:40						B	
725	Punta da Insua (Illa Herbosa)	18,9	18:05							Punto más al oeste de O Camiño dos Faros (9°17'52.65"O)
726	Coído de Touriñán	20	18:30							
727	Mirador	22,1	19:00						A	
728	Cruce de Talón	22,8		-	-		V			Cruce a la derecha para coger la pista de tierra que baja a Nemiña por Talón
729	Talón	23,5	19:20							
730	Praia de Nemiña	24,3	19:40	-	-				B	
731	Bar Saburil Nemiña									

Paradas de avituallamiento recomendadas: Monte Pedrouzo y Faro Touriñán. Cada uno que lleve sus bocadillos y agua. Llevar 2 litros de agua por cabeza.
Fuentes: OJO, no tenemos agua en toda la etapa, por lo que se recomienda llevar por lo menos 2 litros. Si tenéis coche de apoyo, el sitio para estar es en la playa de Moreira (Km 13).

GOCHES DE SEGURIDAD

COCHE	PUNTO	COMENTARIOS
A	Cruce Praia de Lourido	Contador de Trasnos
B	Cruce Monte Cachelmo	
A	Praia da Arnela	No hay cobertura telefónica
B	Pista de Punta Buitra	
A	Coído de Cuño	
B	Monte Pedrouzo	
A	Praia de Moreira	
B	Faro Touriñán	
A	Mirador	
B	Playa de Nemiña	Recepción final de etapa

TELEFONOS DE URGENCIA

TAXIS MUXIA	981742070 & José Manuel Fandiño 659427197 & Ignacio Castiñeiras 609835929 & José Quintáns 617528523
PROTECCION CIVIL MUXIA	981742301/981742497
CENTRO MEDICO CEE	981716208
BOMBEROS CEE	112

ETAPA 7 (MUXÍA-NEMIÑA) - (24.3 Km - Dificultad Alta - ±1075 m desnivel)

