



## IRUNGO MENDIZALEAK

### TREKING COSTA GALLEGA PROGRAMA

**6 AL 15 DE OCTUBRE DE 2018**

<b>Día 6 – Salida.....</b>	Hondarribia.....	8:30
	Irun (Gurutze Gorria).....	8:45
	Irun ( Bixera).....	9:00
	Katea - Ventas.....	9:10
	Donostia (Estación antigua Bus).....	9:30
	Los Tánagos.....	12:30
	<b>Hora y media para comer ( Cada cual por su cuenta)</b>	
	Salida de Los Tánagos.....	14:00
	Parada en Ribadeo (237 kms.) 30´.....	16:30 - 17:00
	Llegada al hotel (154 kms.).....	18:45
	<b>Horario de cenas .....</b>	<b>21:00</b>
	<b>Horario de desayunos.....</b>	<b>7:30</b>

**NOTA IMPORTANTE:** Una vez cargadas las maletas en el porta-equipajes del autobús, este permanecerá cerrado hasta la llegada al hotel. *(Esta advertencia es válida también para la vuelta.)*

Cada cual subirá a su asiento todo lo necesario para el viaje; incluido el D.N.I.

#### Día 15 - Viaje de vuelta

Desayuno.....	7:30
Comienzo cargar maletas.....	8:15
Salida del autobús.....	8:30
Parada Novellana - Santa Marina 30´.....	11:15 - 11:45
Los Tánagos (Parada obligatoria).....	13:45
<b>Hora y media para comer (Cada cual por su cuenta)</b>	
Salida de Los Tánagos.....	15:15
Llegada a Irun.....	19:00

## ETAPAS

### Día 7 - Etapa 58 Mugardos - Redes

Etapa de 21,1 kms. Desnivel + 460 / - 460

Opción de etapa corta, con 17,4 kms. Desnivel + 400 /- 400

*Durante la etapa haremos una pequeña parada en la plaza de Ares para ver el entorno y tomar algo. Un kilómetro mas adelante estará el autobús para la opción de etapa corta. En Redes finalizada la etapa se dará un tiempo para ver el bonito pueblo de estilo colonial creado por los indianos que retornaron a principios del siglo XX y tomar algo en los bares del entorno. OPCIÓN DE BAÑO.*



### Día 8 - Etapa 59 Redes - Ponte do Porco (Miño)

Etapa de 21 kms. Desnivel + 462 / -465

Opción de etapa corta, con 13,4 kms. Desnivel + 349 / - 349

*El entorno del final de etapa no tiene gran cosa que ver. Se dará un tiempo para tomar algo y se volverá al hotel.*





## Día 9 - Etapa 60 Ponte do Porco - Porto de Lorbé

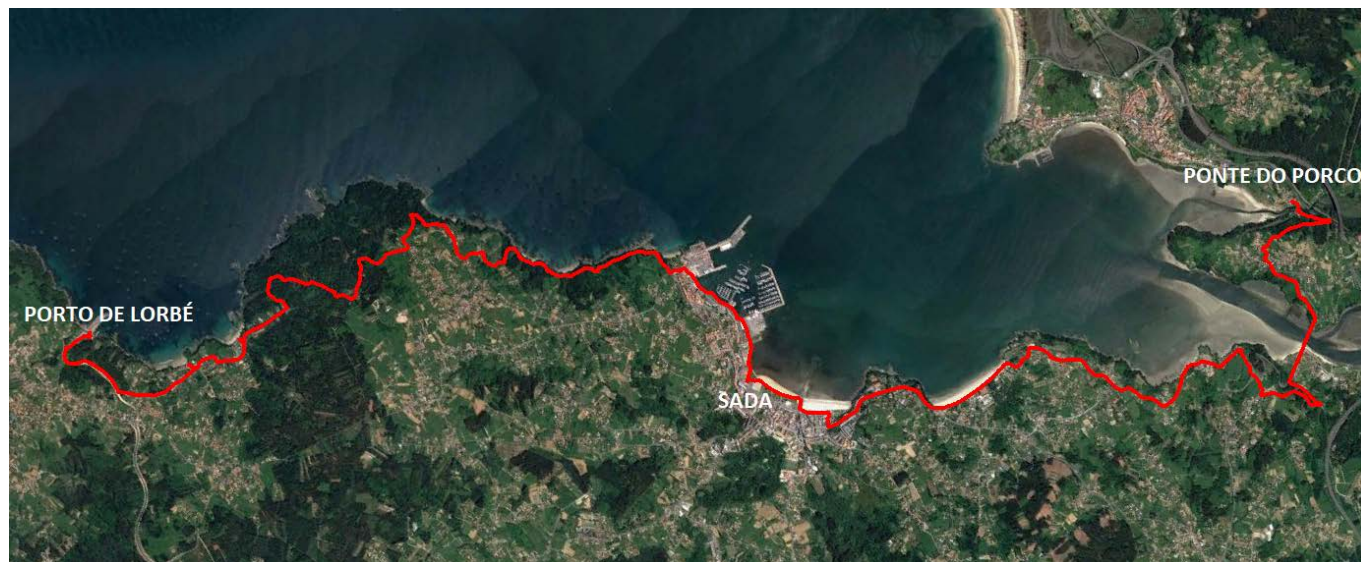
Etapa de 18,6 kms. Desnivel + 578 / - 578

Opción de etapa corta 2ª parte 9,5 kms. Desnivel + 351 / - 347

*En el entorno de este puerto se centra una gran cantidad de bateas de mejillones.*

*En el restaurante del puerto tendremos la opción de degustarlos.*

*No hay playa.*



## Día 10 - Etapa 61 Porto de Lorbé - Oleiros

Etapa de 20,6 kms. Desnivel + 567 / - 570.

No hay opción de etapa corta.

*La etapa finaliza en el hotel.*

*Este día corresponde al descanso de Maite, motivo por el que no hay opción de etapa corta.*

*Playa de Santa Cristina a pie de hotel. Extraordinaria playa de mas de 1500 metros galardonada con bandera azul concedida este año 2018.*



### Día 11 - Etapa 62 A Coruña - Arteixo

Etapa de 22 kms. Desnivel + 428 / - 424

Opción de etapa de 12,3 kms. Desnivel + 231 / - 203

*Damos un pequeño salto al comienzo de etapa para evitar una zona portuaria no muy agradable para caminar, y comenzamos en el Paseo Marítimo de A Coruña.*

*Aunque finalizamos la etapa en la Playa de Sabón, esta no es apta para el baño, ya que está situada a la desembocadura de un río donde desaguan todas las empresas del polígono industrial, por lo que una vez finalizada la etapa nos dirigiremos al hotel.*



### Día 12 Etapa 63 Arteixo - Carballo

Etapa de 23,3 kms. Desnivel + 547 / -545.

Opción de etapa corta de 11,5 kms. Desnivel + 351 / - 347

*La etapa finaliza junto a una bonita playa y un restaurante.*

*Extraordinaria la playa de Razo a mar abierto con bandera azul, que se une con la de Baldaio y llegan a tener mas de cuatro kilómetros de longitud.*

*Se dará un largo tiempo para que cada cual haga lo que mas le interese.*





### Día 13 - Etapa 64 Carballo - Malpica

Etapa larga de 18,1 kms. Desnivel + 994 / - 948.

Opción etapa corta de 13,6 kms. Desnivel + 713 / - 650

*La etapa finaliza en la Ermita de San Adrian lejos del núcleo urbano.*

*Nos cambiaremos y bajaremos al pueblo de Malpica de Bergantiños, por el cual habremos pasado durante la etapa y dispondremos de un tiempo antes de retornar al hotel.*



### Día 14 - Etapa 65 Malpica - Niñons

Etapa de 19,3 kms. Desnivel + 665 / - 671.

Opción de etapa corta de 10,1 kms. Desnivel + 222 / - 284.

**Llevar toalla ante la posibilidad de tener que pasar descalzos en una zona de playa.**

*Esta preciosa etapa corresponde al llamado "O Camiño dos Faros" la cual está señalizada y bordea en gran parte por la orilla del mar.*

*La etapa finaliza en la Iglesia de San Xoan de Niñons situada a un kilómetro de la playa. Tiene un lavadero con agua en el entorno. Finalizada la etapa nos dirigiremos al hotel.*



NOTA: ESTA PROGRAMACION PUEDE ESTAR EXPUESTA A CAMBIOS SI LAS CIRCUNSTANCIAS DEL MOMENTO LO REQUIEREN