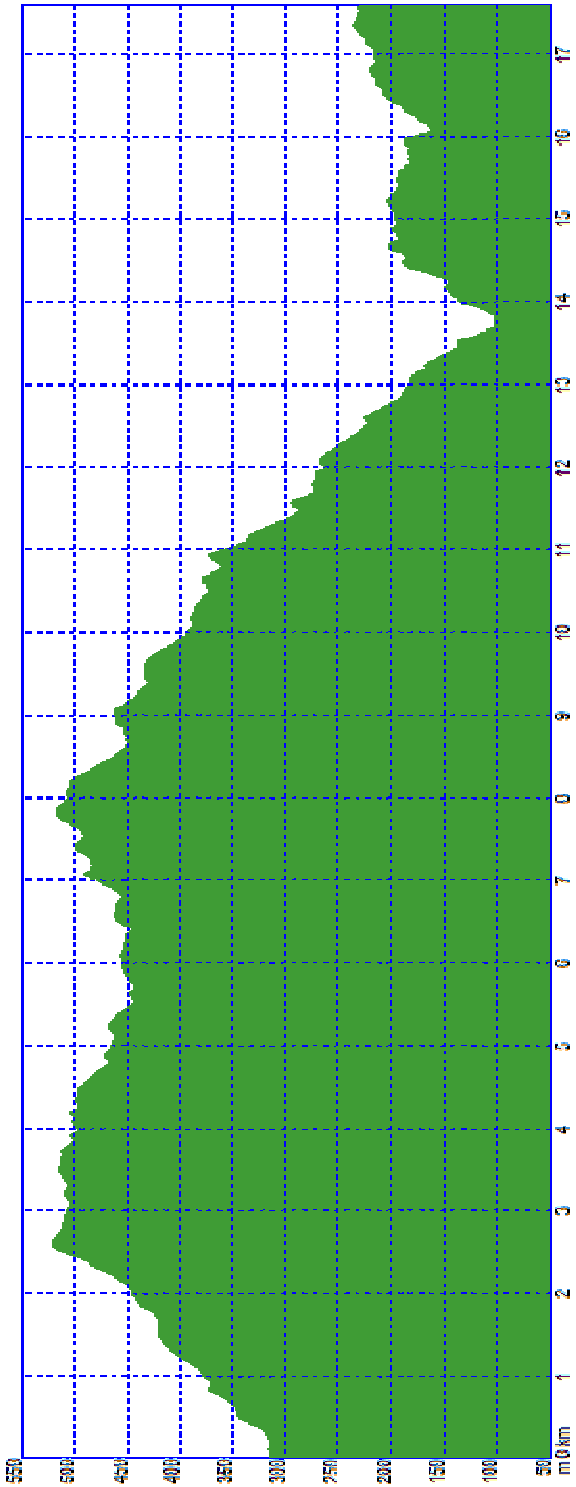
## Perfil do percorrido




## Regulamento

1. A actividade terá lugar o día 13 de setembro de 2015 e discurrirá por un treito do sendeiro GR 94 Rural de Galicia
2. Poderán participar só montañeiros federados, veteranos e acompañantes.
3. Os participantes serán respectuosos co medio natural e non deixarán ningún tipo de residuo ao longo do sendeiro ou o seu entorno.
4. A organización non se fará responsable de ningún tipo de accidente que poida ocorrer aos participantes.
5. Os participantes deberán levar o material e prendas axeitadas para esta actividade.

## Programa

8:45 h—Recepción dos participantes no control de saída situado no lugar de Xesteira (Cotobade)

9:00 h—Saída da XXVII Marcha Galega de Montañeiros Veteranos.

14:00 h—Xantar de confraternidade.

17:00 h—Clausura da actividade.

Cuspedriños. Capela de San Roque.

# XXVII Marcha Galega de Montañeiros Veteranos

## GR 94 Sendeiro Rural de Galicia

## 13 de Setembro de 2015

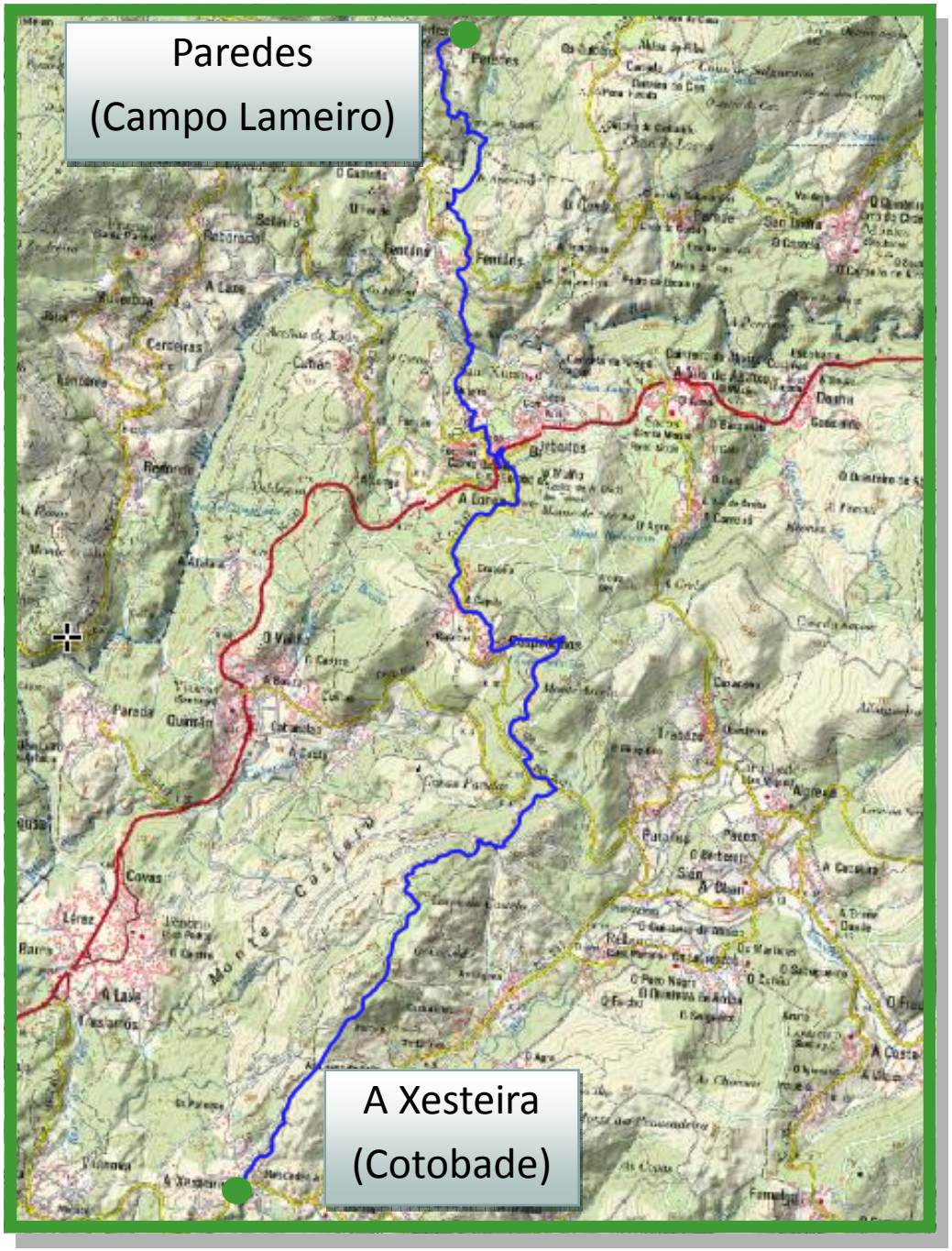
**Organiza**

CLUB PEÑA TREVINCA
MONTAÑEIROS DE GALICIA

**Patrocinan**

FEDERACIÓN GALEGA DE MONTANISMO
F. G. M.

DEPORTE GALEGO




## GR 94 Rural de Galicia

O sendeiro Rural de Galicia foi promovido polo noso club e homologado no ano 1995. Nos seus aproximadamente 120 km de percorrido, vai dende Vigo ata Compostela, pasando por innumerables lugares de interese tanto etnográfico como arqueolóxico. Un trazado concebido como unha homenaxe ao mundo rural, está nestes momentos sendo revisado dadas as multiples infraestructuras que o foron modificando ao longo da súa historia.

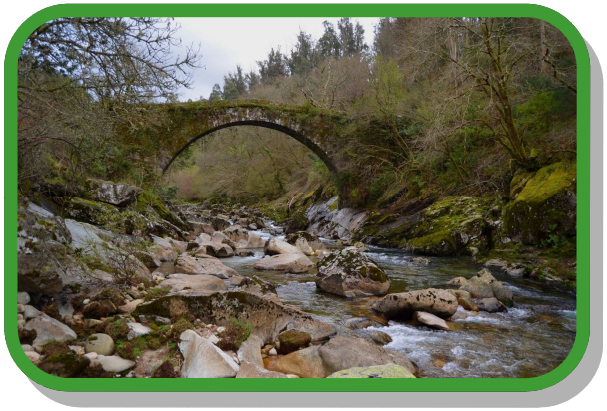
## O noso percorrido

Comezaremos a ruta no lugar de Xesteira, concello de Cotobade, a unha altitude de 330 msnm.

Serán un total de 17,5 km moi levadeiros cun desnivel positivo acumulado que ronda os 600 metros.

Pasaremos por lugares emblemáticos deste sendeiro GR 94 como, por exemplo,a Carballeira de San Xusto, un lugar cheo de carballos e castiñeiros centenaries onde cada 5 e 6 de Agosto se celebra a romaría de San Xusto e San Pastor. A carballeira está presidida por un cruceiro e unha capela orixinaria do S. XV.

Pasaremos tamén pola aldea de Cuspedriños, onde poderemos ver o Campo da Feira, onde se celebraba antigamente a feira de Cuspedriños e que é rememorada dende o ano 2007.



## Campo Lameiro. Capital da arte rupestre.

O punto final da nosa ruta será o lugar de Parada, en Campo Lameiro, moi perto do lugar onde os nosos antepasados deixaron unha das mostras máis espectaculares de gravados rupestres (petróglifos). Motivos xeométricos e tamén esceas de caza espectaculares, con cérvidos e representacións de monta a cabalo, fan deste xacemento un dos máis representativos do noroeste peninsular. Existe neste lugar un centro de interpretación arqueolóxica onde faremos o xantar.

## Clasificación MIDE (Método de Información de Excursións)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **Medio.** Severidad del medio natural | 1 El medio no está exento de riesgos<br>2 Hay más de un factor de riesgo<br>3 Hay varios factores de riesgo<br>4 Hay bastantes factores de riesgo<br>5 Hay muchos factores de riesgo | | |
| 2 | **IItinerario.** Dificultad de orientarse en el itinerario | 1 Caminos y cruces bien definidos<br>2 Sendas o señalización que indica la continuidad<br>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales<br>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza<br>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear | | |
| 2 | **Desplazamiento.** Dificultad en el desplazamiento | 1 Marcha por superficie lisa<br>2 Marcha por caminos de herradura<br>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares<br>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio<br>5 Requiere pasos de escalada para la progresión | | |
| 3 | **Esfuerzo.** Cantidad de esfuerzo necesario | 1 Hasta 1 h de marcha efectiva<br>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva<br>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva<br>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva<br>5 Más de 10 h de marcha efectiva | 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**