

coñece Trevinca



III Noite

entre lobos e estrelas

CAMIÑANDO POLA NOITE A CIMA DE GALICIA

Pena Trevinca 2.127 m.

16 de Xullo de 2011

Dirección da
actividade



Máis información e inscricións
na Oficina de Turismo: 988 35 01 30
no Concello: 988 35 00 00

Patrocina
e organiza



CONCELLO DA VEIGA

Campaña: "CONOCE TREVINCA"

III Noche

entre lobos e estrelas

- CAMINANDO POR LA NOCHE A LA CIMA DE GALICIA -

Pena Trevinca 2.127 m.

16 de Julio de este 2.011

Fecha:	16 de Julio de 2011
Lugar:	Pena Trevinca - "En la cima de Galicia"
Organiza:	Concello de A Veiga
Dirige:	"Trevihost" (Asociación de Turismo de Trevinca)
Nº Plazas:	47 (40 participantes marcha y 7, equipo de trabajo)
Inscripción:	Concello de A Veiga - Tlfn. 988 35 00 00 Oficina de Turismo - Tlfn. 988 35 01 30
Precio plaza:	12 € (Incluye: Tasa de inscripción, merienda-cena del sábado, desplazamiento del principio y final de la marcha, desayuno del domingo)

1º.- ORGANIZACIÓN DE LA CAMINATA - BASES

- a).- El recorrido comenzará en el pueblo de Vilanova, a una altura de 1.217 m. La salida se efectuará a las 12 h. de la noche con luna llena.
- b).- La distancia a recorrer desde la salida en Vilanova, al punto final en el pueblo de A Ponte es de unos 25 km., y el tiempo total, se estima en unas nueve horas y media (9:30 h.).
- c).- A cada participante se le asignará un pequeño colgante con número de orden dentro del grupo general, este número será el que ocupe en la fila dentro del recorrido.
- d).- A lo largo de la caminata, se realizarán numerosos descansos de corta duración para acortar distancias y mantener el grupo siempre bajo control visual, de este modo todos los participantes mantendrán un ritmo igual de paso.

- e).- En medio de los grupos, y acompañando por si fuese necesario tipo de ayuda, caminará algún miembro de Protección Civil de A Veiga. Detrás de todos los participantes y para mayor seguridad durante el recorrido, colaborará con la organización un grupo del Equipo de Montaña de la Guardia Civil de Trives.
- f).- En la Poula de Campo Raso (o Morteira de Campos), 1.848 m., a unos 8 km. de distancia y dos horas treinta del lugar de salida (Vilanova), y también en Valmeladas (1.393 m.), a unos 5 km. de distancia y hora y media del lugar de llegada (A Ponte), estará dispuesto un control de paso y primeros auxilios, en el cual atenderán cualquiera incidencia de los participantes. Si fuese necesario proceder a algún traslado, Protección Civil de A Veiga o la Guarda Civil dispondrán de un vehículo para tal efecto.

Para evitar cualquier incidente o pérdida, los participantes en el recorrido, firmarán en los controles de Salida, Paso y Llegada.

2º.- EQUIPO Y MATERIAL

- a).- Para realizar la marcha, se aconseja el empleo de botas de montaña adecuadas para terrenos inestables y pedregosos. Es conveniente además llevar alguna prenda de abrigo para los descansos. No está de más alguna prenda adecuada para la lluvia.
- b).- Para caminar por la noche, se aconseja una linterna de tipo "leeds", de larga duración, que alumbré bien en distancias cortas. También deben de llevarse un par de cargas de repuesto.
- c).- La ración de marcha de tipo ligero que debe llevar cada participante, puede consistir en: frutos secos, barritas de cereales, chocolate, alguna fruta, agua suficiente o alguna bebida energética. ***Por las características de esta actividad, cualquier tipo de bebida alcohólica no solo no se considera adecuada, si no que además puede representar un grave inconveniente.***

3º.- ORGANIZACIÓN GENERAL

- a).- Los participantes dejarán el coche en A Veiga. Sobre las 8 de la noche se organizará una merienda-cena colectiva en un restaurante del pueblo, al finalizar, un autobús dejará a los participantes en el control de salida en Vilanova. El comienzo de la marcha se efectuará a las 12 de la noche.
- b).- El final de la marcha tendrá lugar alderredor de las 9 de la mañana en el pueblo de A Ponte. A continuación, un autobús llevará a los participantes a A Veiga, donde se desayunará.

4º.- DATOS GENERALES

a).- De Vilanova	a P. Campo Raso:	8,120 km.-	150 min.
De P. Campo Raso	a P.Trevinca:	5,060 km.-	120 min.
De Pena Trevinca	a Valmeladas	5,920 km.-	120 min.
De Valmeladas	a A Ponte	5,340 km.-	90 min.

**De la Salida en Vilanova
a la llegada en A Ponte:**

24,440 km.- 8 horas

***Demora mínima prevista
para un grupo de 45 personas:***

1,30 horas.

Tiempo total del recorrido:

9,30 horas.

5º.- OBSERVACIONES

- a).- La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan ocurrir a los participantes, pero está previsto y se tratará por todos los medios de evitarlos.
- b).- Los participantes deberán respetar las instrucciones de la organización
- c).- Los participantes se comprometen a respetar el entorno y a no dejar ningún tipo de basura, también, evitar cualquier daño a animales y plantas.
- d).- La basura acumulada de cada participante deberá depositarse en los contenedores del pueblo en el lugar de llegada.

NOTA:

Los menores de dieciocho años (18), tendrán que ir acompañados de algún familiar o presentar en el momento de la salida un permiso de los padres o tutor que reconozca y autorice la actividad a realizar por el menor.

Antonio Fernández Pena (Cholo)

entre lobos e estrelas

- CAMIÑANDO POLA NOITE A CIMA DE GALICIA -

Pena Trevinca 2.127 m.

16 de Xullo deste 2.011

CONCELLO DE



A VEIGA



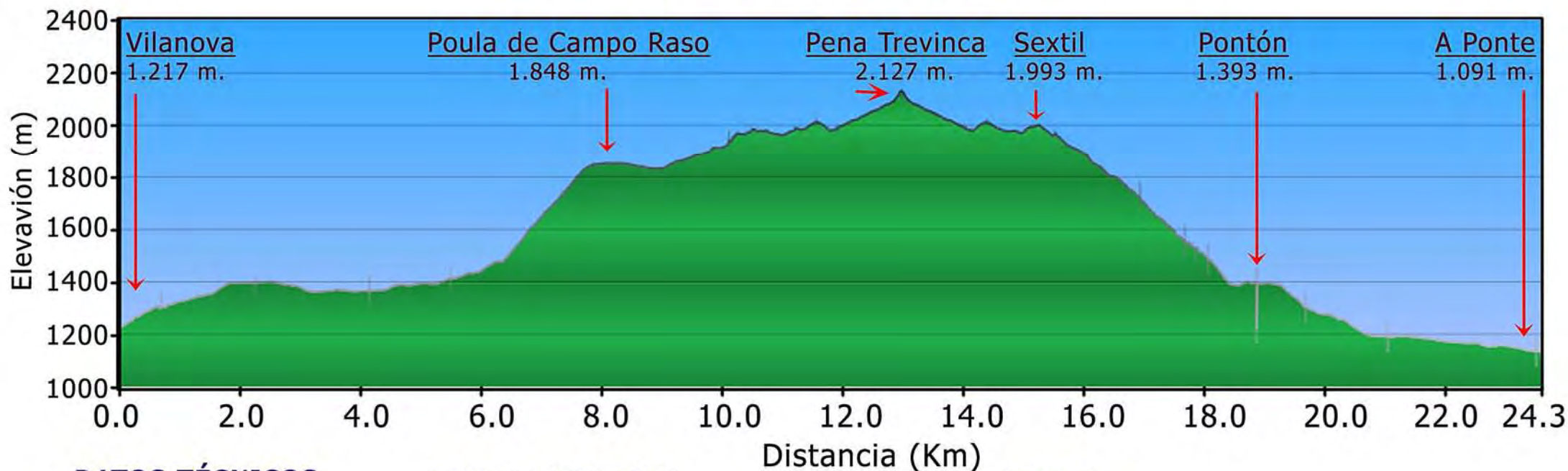
TREVIVHOST
ASOCIACIÓN DE HOSTALERÍA E TURISMO
TREVINCA - A VEIGA



1000 m

1:33000

PERFIL DE DESNIVEIS



DATOS TÉCNICOS:

ALTURAS / DISTANCIAS

Traxecto Total	:	24.240 Km.
Desnivel Saia	:	910 m.
Ascen. acumulado	:	1.243 m.
Descenso Total	:	1.036 m.
Descn. acumulado	:	1.404 m.
Altura máxima	:	2.127 m.
Altura mínima	:	1.091 m.

TEMPOS

Vilanova-Campo Raso	:	2:30 h.
Campo Raso-P. Trevinca	:	2 h.
P. Trevinca-Pontón Valmeladas	:	2 h.
Potón Valmeladas-A Ponte	:	1:30 h.
Tempo do traxecto	:	8 h.
Demora do tempo do grupo	:	1:30 h.
Tempo Total estimado	:	9:30 h.



Método para la Información De Excursiones

El MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

MIDE

🕒	Horario	8 h 50 min
⬆️	Desnivel de subida	1243 m
⬇️	Desnivel de bajada	1404 m
➡️	Distancia horizontal	24.44 km
📍	Tipo de recorrido	Travesía
	Verano	

Vilanova - P. Trevinca - A Ponte

⚠️	3	Severidad del medio natural
🧭	3	Orientación en el itinerario
👣	3	Dificultad en el desplazamiento
🏃	4	Cantidad de esfuerzo necesario