

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: "COÑECE TREVINCA"

III Noite

entre lobos e estrelas

- CAMIÑANDO POLA NOITE A CIMA DE GALICIA -

Pena Trevinca 2.127 m.

16 de Xullo deste 2.011

Data: *16 de Xullo do 2011*

Lugar: *Pena Trevinca - "Na cima de Galicia"*

Organiza: *Concello de A Veiga*

Dirixe: *"Trevihost" (Asociación de Turismo de Trevinca)*

Nº Prazas: *47 (40 participantes marcha e 7, equipo de traballo)*

Inscrición: *Concello de A Veiga - Tlfn. 988 35 00 00*
Oficina de Turismo - Tlfn. 988 35 01 30

Prezo praza: *12 € (Inclúe: Taxa de inscrición, merenda-cea do sábado, desprazamento do principio e final da marcha, almorzo do domingo)*

1º.- ORGANIZACIÓN DA CAMIÑATA - BASES

- a).- O Percorrido comezarase no pobo de Vilanova, a unha altura de 1.217 m. A saída se efectuará as 12 h. da noite con lúa chea.
- b).- A distancia a percorrer desde a saída en Vilanova, ao punto final no pobo de A Ponte é duns 25 km., e o tempo total, estímase nunhas nove horas e media (9:30 h.).
- c).- A cada participante se lle asinará un pequeno colgante co número de orden dentro do grupo xeral, este número será o que ocupe na ringleira dentro do percorrido.
- d).- O longo da camiñada, realizaranse numerosos descansos de corta duración para acurtar distancias e manter o grupo sempre baixo control visual, deste xeito tódolos participantes manterán un ritmo igual de paso.

e).- No medio dos grupos, e acompañando por se fose necesaria algún tipo de axuda, camiñará algún membro de Protección Civil de A Veiga. Detrás de tódolos participantes e para maior seguridade durante o percorrido, colaborará ca organización un grupo do Equipo de Montaña da Guarda Civil de Trives.

f).- Na Poula de Campo Raso (ou Morteira de Campos), 1.848 m., a uns 8 km. de distancia e dúas horas trinta do lugar de saída (Vilanova), e tamén en Valmeladas (1.393 m.), a uns 5 km. de distancia, e hora e media do lugar de chegada (A Ponte), estará disposto un control de paso e primeiros auxilios, no cal atenderán calquera incidencia dos participantes. Se foxe necesario proceder a algún traslado, Protección Civil de A Veiga ou Guarda Civil disporán dun vehículo para tal xeito.

Para evitar calquera incidente ou perda, os participantes no percorrido, asinarán nos controles de Saída, Paso e Chegada.

2º.- EQUIPO E MATERIAL

a).- Para realizar a marcha, se aconsella o emprego de botas de montaña adecuadas para terreos inestables e pedregosos. É conveniente ademais levar algunha prenda de abrigo para os descansos. Non está de máis algunha prenda adecuada para a choiva.

b).- Para camiñar pola noite, se aconsella unha lanterna de tipo "leeds", de larga duración, que alume ben en distancias cortas. Tamén deben de levarse un par de cargas de reposto.

c).- A ración de marcha de tipo lixeiro que debe levar cada participante, pode consistir en: froitos secos, barriñas de cereais, chocolate, algunha froita, auga suficiente ou algunha bebida enerxética. ***Polas características desta actividade, calquera tipo de bebida alcohólica non se considera axeitada, senón que ademais pode representar un grave inconveniente.***

3º.- ORGANIZACIÓN XERAL

a).- Os participantes deixarán o coche en A Veiga. Sobre as 8 da noite se organizará unha merenda-cea colectiva nun restaurante do pobo, o remate, un autobús deixará aos participantes no control de saída en Vilanova. O comezo da marcha se efectuará as 12 da noite.

b).- O remate da marcha terá lugar o derredor das 9 da mañá no pobo de A Ponte. A continuación, un autobús levará aos participantes a A Veiga, onde se almorzará.

4º.- DATOS XERAIS

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.

**Da Saída en Vilanova
a chegada en A Ponte:**

24,440 km.- 8 horas

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

1,30 horas.

Tempo total do percorrido:

9,30 horas.

5º.- OBSERVACIÓNS

- a).- A organización non se fai responsable dos accidentes ou danos que poidan ocorrer os participantes, pero está previsto e se tratará por tódolos medios de evitalos.
- b).- Os participantes deberán respectar as instrucións da organización
- c).- Os participantes se comprometen a respectar o entorno e a non deixar ningún tipo de lixo, tamén, evitar calquera dano a animais e plantas.
- d).- O lixo acumulado de cada participante deberá depositarse nos contedores do pobo no lugar de chegada.

NOTA:

Os menores de dezaoito anos (18), terán que ir acompañados dalgún familiar ou presentar no momento da saída un permiso dos pais ou titor que recoñeza e autorice a actividade a realizar polo 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



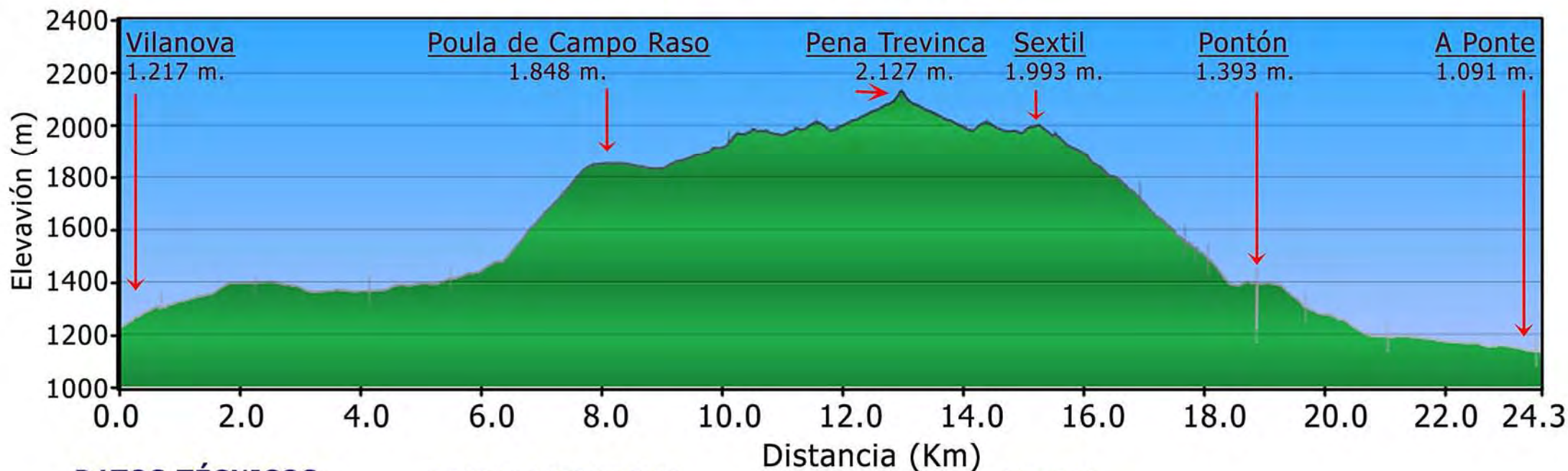
TREVIVHOST
ASOCIACIÓN DE HOSTALERÍA E TURISMO
TREVINCA - A VEIGA



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