

Ruta de senderismo AGAMFEC Especial XX Xornadas de Medicina Familiar e Comunitaria

Con motivo de la celebración de las XX Xornadas de Medicina Familiar y Comunitaria los días 20 y 21 de noviembre de 2015, el grupo de trabajo de Actividad Física y Salud invita a los asistentes a participar en una nueva ruta de senderismo.

En esta ocasión caminaremos por una cómoda ruta en la costa de la ría de Vigo, entre la villa de Cangas y la playa de Limens. Podremos ver playas, furnas (cavidades que comunican con una cueva en la que entra el mar), acantilados, una laguna y una espléndida panorámica sobre la ría con las islas Cíes de fondo.



DATOS TECNICOS

Fecha: 22 de noviembre de 2015

Hora de encuentro: 10.00 horas

Punto de encuentro: Estación Marítima de Ría C/ Cánovas del Castillo, 3. Vigo.

Precio del billete de barco 4.40 € ida y vuelta. Para usuarios de la tarjeta metropolitana de transporte, 2,60 € ida y vuelta.

Finaliza en el punto de partida (circular): Sí

Distancia total recorrida caminando: 8.84 km.

Dificultad: BAJA

Desnivel acumulado 69 m.

Recomendaciones: ropa cómoda (chubasquero por si llueve), calzado deportivo, agua y bocadillos.

Para evitar el uso de coches y facilitar la participación de todos, utilizaremos el barco que hace el servicio marítimo de Ría entre Vigo y Cangas. Nos encontraremos a las 10 de la mañana en la Estación Marítima, delante de la estatua del nadador. Compraremos los billetes en taquilla y embarcaremos para la travesía de la Ría, de 20 minutos de duración.

Ya en la villa de Cangas, iniciaremos nuestra caminata dirigiéndonos hacia la antigua fábrica de conservas de Massó. Desde ahí continuaremos por el puerto de Congorza donde encontraremos una fabrica ballenera abandonada. Desde la playa del Medio se accede por un camino entre maleza a la laguna de Massó o “Laguna da Congorza” Se trata de una zona singular en el Morrazo, ya que apenas existen hábitats semejantes en la comarca. Aquí viven hasta 7 especies de patos, de los que el ánade cría y reside todo el año. También cría la gallineta de agua y en invierno aparece la focha común. En los árboles que bordean la laguna reposan y duermen la garza blanca, la garza cenicienta y el martín pescador. Las aves que durante sus migraciones descansan en la Laguna de Massó aprovechan la cercanía de las playas para alimentarse de algas, pulgas marinas, bivalvos, etc que quedan a la vista durante la bajamar.



A continuación cruzaremos un túnel de unos ciento treinta metros. Del otro lado continúa la senda acomodándose a las curvas de la costa disfrutando de un paisaje espectacular, de calas y puntas rocosas. Encontraremos dos tramos de una gruta (furna) originada por la erosión de las aguas del mar. Con la marea alta, el agua llega hasta la situada mas al interior y con oleaje se produce un rugido que parece un volcán; todo un espectáculo si coinciden marea alta y oleaje. Seguimos la marcha y al final de la senda, encontramos una pista asfaltada que nos lleva hasta las playas de Santa Marta y Limens bordeadas por un complejo dunar y pinares.

Volveremos por el mismo sendero hasta Cangas y Vigo.

