

# **X – CENANDAINA**

**3 – OCTUBRE – 2.009**

Primeros de Octubre.  
Luna llena, 9 de la noche.  
Monasterio de Sta Catalina ( Montefaro – Ares).

Ya tenemos de nuevo las condiciones idóneas para desarrollar una de las actividades de senderismo que, en general, más atrae a la gente de la comarca. En esta décima edición volvemos a la zona de Montefaro.

Sobre las nueve de la noche ( es necesario estar allí un rato antes ) iniciaremos el recorrido de esta caminata a la luz de la Luna. Seguimos manteniendo, dentro de lo posible, los Kilómetros a recorrer. En esta ocasión, también son unos 15.

El itinerario se dirige en un primer momento hacia el lugar de O baño (Mugardos), para al cabo de un Km girar hacia la derecha, y por una pista ancha de monte, dirigirse hacia el lugar de A Louseira. Desde aquí, y durante un km y en llano, podemos ir contemplando las dos Rías: Ferrol y Ares.

A continuación, y en rápido descenso (llevar los frenos revisados ),se llega a la iglesia de Cervás. Iremos luego un rato por una pista de asfalto hasta Os Galgos. Aquí nos metemos otra vez al monte durante 1,5 km, ( lobos no hay, pero jabalís sí), también por camino ancho hasta Simou.

Luego por pistas de asfalto, y zonas algo habitadas, llegaremos al lugar de O Baño, donde ya habremos recorrido la mitad del camino, y podemos descansar un poco y reponer algo de energía. Allí habrá un avituallamiento con bebida, fruta y pastelitos.

Seguiremos luego durante 1,5 km hacia el Castillo de La Palma. Ahora, y durante unos 3,5 km y por camino ancho, iremos viendo la ría de Ferrol. En este tramo si la noche está clara, no precisaremos de las linternas.

Tendremos ya demasiada luz: la Luna llena, las luces de Ferrol, y también las luces del muelle nuevo. Es posible que, prácticamente bajo nuestros pies, podamos ver a alguna pequeña embarcación pescando calamares.

Desde la punta de O Segaña podremos ver “A Marola” ( lugar de nacimiento de las 4 Rías del Golfo Ártabro: Coruña, Betanzos, Ares, Ferrol), con la ciudad de La Coruña al fondo. Seguiremos por camino ancho. Durante 2 km llaneando, y luego 1,5 km de pequeña subida, aunque a alguno, con el hambre que ye tendrá, le pueda parecer una cuesta del demonio, pero tampoco es para tanto, y encima como es de noche, no se nota tanto.

Ya de vuelta en el monasterio podremos disfrutar de una cena de confraternidad con los compañeros de ruta. Comentar las pequeñas incidencias de la misma, y de paso, y por qué no, citarnos para otras caminatas. No se hace referencia el perfil del recorrido ( subidas y bajadas), porque apenas tienen importancia. El camino es prácticamente llano. Si hay algunas cuestas, tanto arriba como abajo, pero no son de destacar, aparte de las que ya se señalan en la descripción anterior.

**Ahora creo que ya es el momento de hacer ciertas consideraciones que son las que debemos de tener en cuenta siempre:**

- La ruta estará perfectamente marcada y señalizada para ese día, pero para ver las señales en los cruces es necesario encender la linterna. Recordad que hay Luna llena, y habrá mucha luz, pero no es de día, y las marcas no son tan visibles.
- Si alguno en algún momento se despista, primero que vuelva hacia atrás hasta encontrar nuevamente las señales, y luego, si es necesario, que avise por teléfono a la Organización.

- Además de ser mucho más entretenido, es más seguro caminar en grupo ( aunque a veces al ir charlando nos despistemos de las marcas ).
- Si en algún momento te surge algún problema, no dudes en comunicárselo a la Organización. Es preferible solucionarlo lo antes posible a esperarse al final de la ruta.
- No es ninguna competición. Camina a tu ritmo. No te preocupes si algunos van más rápido. Pronto verás que mucha gente lleva tu misma marcha.
- Además, siempre habrá alguien de la Organización detrás de ti, y cerrando la caminata, por si surge alguna incidencia.

CREO QUE YA SOLO QUE DESEAR A TODO EL MUNDO

!!!! BUENA CAMINATA !!!!