

## ETAPA 1 (MALPICA-NIÑONS) - (21.9 Km - Dificultad Media - ±740 m desnivel)

### DESCRIPCION DEL RECORRIDO

Esta etapa discurre por pista de tierra hasta la llegada a San Adrián. A partir de ahí recorreremos los acantilados por un pequeño sendero hasta Beo, sendero que continúa hasta la Praia de Seiruga. Una vez allí, tendremos que descalzarnos para cruzar el río de Seiruga que nos dará por las rodillas.

Después de Seiruga el camino continúa por la costa y carretera asfaltada por poco tráfico hasta Barizo, después del cual ya nos adentramos en el Monte de Nariga a través del Puerto de Barizo. La subida desde el puerto hasta Nariga es bastante dura y hay que tomársela con tranquilidad haciendo las paradas que consideremos necesarias.

Desde Punta Nariga, atravesaremos las rocas por caminos cercanos al acantilado hasta llegar a la Enseada do Lago, desde la cual comienza un sendero de tierra que nos acerca a Niñóns, final de la etapa.

### PUNTOS DESTACADOS ETAPA 1 (21.9 Km - Dificultad Media - ±740 m desnivel)

REF	PUN	KM	HOR	P	D	A	S	P	C	DES
				E	I	G	U	E	O	
				L	F	U	N	R	C	
101	Porto de Malpica	0	10:00							
102	Praia Maior de Malpica	1	10:15					C	A	
103	Fonte de Canido	1,6				F				
104	Praia de Seaia	2,6								
105	Fuente de San Adrián	3,5				F				
106	Mirador de San Adrián	4	11:00	-	-	F	V		B	Cruce. El camino continua hacia abajo por los acantilados
107	Tramo San Adrián - Beo (4,6 Km)			2	1					Tramo de acantilados. No salirse del camino (OJO con las fotos)
108	Playa de Beo (15' avit)	8,6	12:15	-	-				A	En la salida de la Playa de Beo, con marea baja, seguir por la costa (flecha a la derecha). Con marea alta, seguir por el pueblo (flecha de frente) hacia la carretera.
109	Lavadero de Beo	9,1				F				
110	Porto da Tella	9,5								
111	Castro de Seiruga	9,9								
112	Playa de Seiruga	10,6	13:00	1	-		V			Cruzar el río si no hay marea alta en invierno. OJO al caminar sobre rocas mojadas. Continuar por la pasarela hacia el bar (casa blanca) y costear
113	Cruce playa de Barizo	13,7		-	-			X	B	Cruce. Antes del Bar Xan coger a la derecha.
114	Playa de Barizo (30')	14,2	13:30			F				Después de la playa, atravesar el eucaliptal
115	Puerto de Barizo	15,1		2	2					El camino continúa después de las casetas de los pescadores, con una salida complicada entre piedras.
116	Tramo Puerto de Barizo - Punta Nariga (3,2 Km)	15,1	14:00	2	3					Tramo exigente de 3.2 km, por sendero estrecho, poco asentado y con pendientes. Salientes de raíces de toxo Tomárselo con mucha tranquilidad, realizando las paradas necesarias para descansar
117	Faro de Punta Nariga (30')	18,3	16:30	1	-				A	OJO al pasear por las rocas del faro. Después del faro seguir por la costa.
118	Punta do Rubio	19,2			2					
119	Enseada do Lago	20,2		3	2					Meterse por el sendero marcado.
120	Punta Queimada	20,7								
121	Playa de Niñóns	21,9	19:00	-	-					Final de etapa
122	Iglesia de Niñóns	22,9	19:15	-	1	F			B	La Iglesia se encuentra a 1 km de la playa subiendo por la carretera. Bus de vuelta para Malpica (Precio bus = 3 euros)
122	Bus Niñóns-Malpica		19:15							El autobús nos llevará de vuelta para Malpica. Coste del bus: 3 euros.
102	Paseo Marítimo de Malpica		19:30	-	-					Quedada fin de etapa en los bares Submarino y JB en la playa de Malpica

**Paradas de avituallamiento recomendadas:** Playa de Beo, Bar Xan y Faro de Punta Nariga.

### COCHES DE SEGURIDAD

COCHE	PUNTO	COMENTARIOS
A	Praia Maior de Malpica	Contador de trasnos
B	Mirador de San Adrián	Control de personas mal equipadas (botas, etc). Avisarlos
A	Playa de Beo	
B	Cruce playa de Barizo	Envío para Bar Xan
A	Faro de Punta Nariga	
B	Iglesia de Niñóns	Control fin de etapa + venta de tickets
A	Paseo Marítimo de Malpica	Envío para bares del Paseo Marítimo

### TELEFONOS DE URGENCIA

TAXIS MALPICA	Parada 981720704
TAXIS PONTECESO	Parada 981714110 & Maruja 617941820 & José Luis 669357307 & Julio Souto 607112284 & Enrique 660480750
PROTECCION CIVIL MALPICA (IVAN)	661626166



# ETAPA 1 (MALPICA-NIÑONS) - (21.9 km - Dificultad Media - ±740 m desnivel)

