

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 | E | 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)

