

## ETAPA 4 (LAXE-AROU) - (17.7 Km - Dificultad Baja - ±430 m desnivel)

### DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Esta etapa transcurre prácticamente por zona de costa y acantilado, por pequeños senderos y caminos, no tocando prácticamente carretera asfaltada y, en los casos que sí se toca carretera, ésta no tiene prácticamente circulación a motor.

Como puntos destacados tenemos el Monte da Ínsua, justo al principio de la etapa, al ir el grupo muy junto. Después pasaremos cerca de la Furna da Espuma, donde el sendero pasa cerca del acantilado. En la Enseada da Baleira tendremos el mismo síntoma, para luego ascender al Petón do Castro, pequeña subida pero algo exigente. A partir de ahí el camino no tiene dificultad física ni técnica, excepto entre las piedras graníticas que hay entre la Praia de Traba y el Coído de Sabadelle.

### PUNTOS DESTACADOS ETAPA 4 (17.7 Km - Dificultad Baja - ±430 m desnivel)

REF	PUN	KM	HOR	P	D	A	S	P	C	DES
				E	I	G	E	E	O	
				L	F	U	Ñ	R	C	
428	Bar Galicia (Arou)		9:00							Quedada a las 9:00. Se ruega puntualidad.
428	Bus Arou-Laxe		9:15							El autobús nos llevará al punto de partida en Laxe y después ya tendremos nuestros coches en Arou al final de la etapa. Coste del bus: 3 euros.
337	Plaza de Laxe	0	10:00							
402	Inicio Monte da Insua	0,6		-	-	V	C	A		Cruce a la derecha
403	Faro de Laxe	1,8	10:30							
404	Furna da Espuma	2,3	10:50	2	2			X		Paso cerca del acantilado
405	Praia dos Cristais	2,7	11:00							
406	Cruce cementerio	2,8	11:05	-	-	V	X	A		Después de la Playa de los Cristales y justo después del cementerio, tomar cruce a la derecha
407	Tramo Enseada da Baleira	2,8		2	-					Paso cerca de los acantilados. Mucho cuidado al adelantar
408	Subida al Peñón	3,9		2						Subida corta pero exigente
409	Peñón de Soesto	4,2	11:30							
410	Playa de Soesto (20' avitua)	4,6	12:00					B		
411	Punta Catasol	6,2	12:45							
412	Praia do Castrallón	6,5								
413	Playa de Arnado	7,1								
414	Bajada a Traba	8,1		-	-	V				Antes de llegar a la playa, hay que tomar cruce a la derecha para bajar a la playa
415	Playa de Traba	8,4	13:45							
416	Laguna de Traba	9,8	14:00							
417	Bar Os Espiños (Mórdomo) (45' avitua)	10,8	14:15	-	-	B	V	X	A	Parada de avituallamiento en Bar Os Espiños donde nos tendrán preparado algún pincho
418	Punta da Cruz da Rosa	12	15:00							
419	Tramo Traba-Coído da Señora (1.9 Km)	12		1	2					Tramo entre grandes rocas graníticas, hay que tener cuidado saltando de unas a otras
420	Coído de Sabadelle	13,9		1	1					Cruce por el coído saltando atravesando las boleras
421	Playa de Camelle	14,6	16:45			F				
422	Casa del Alemán	15,3	17:00							La presidenta de la Fundación MAN, Mercedes Martín, nos dará una charla en dos sesiones sobre la historia de Man y de Camelle
423	Puerto de Camelle	15,4								
424	Museo de Man	15,7	17:45							No entrar dentro para preservarlo, verlo desde el muelle
425	Punta Percebeira	16,6								
426	Porto da Lagoa	17		-	-					
427	Playa de Arou	17,7	18:45							
430	Bar Galicia Arou		19:00	-	-					Quedada Fin de Etapa

**Paradas de avituallamiento recomendadas:** Bar Os Espiños (Mórdomo). Cada uno que lleve sus bocadillos y agua. Llevar 2 litros de agua por cabeza.  
**Fuentes:** Mórdomo y Camelle

### COCHES DE SEGURIDAD

COCHE	PUNTO	COMENTARIOS
A	Cruce inicio Monte da Insua	Contador de Trasnos
B	Faro de Laxe	
A	Cruce cementerio Laxe	
B	Praia de Soesto	
A	Mórdomo	Recepción de gente en el cruce anterior y pinchos
B	Casa del Alemán (Camelle)	Recepción y organización de charla
A	Bar Galicia (Arou)	Recepción final de etapa y pinchos

### TELEFONOS DE URGENCIA

TAXIS PONTE DO PORTO	Chicho 646961964 & Antonio 654812351
TAXIS LAXE	Parada 981728112 & Manolo 616722499 & Manolo 635855723
TAXIS CAMARIÑAS	Angel José Tajés 628314339
PROTECCION CIVIL LAXE	646950834
PROTECCION CIVIL CAMARIÑAS	650420021
CENTRO MEDICO VIMIANZO	981716208

**ETAPA 4 (LAXE-AROU) - (17.7 km - Dificultad Baja - ±430 m desnivel)**

