



CAMIÑO DOS FAROS  
GALICIA 2026



**FECAMON**  
FEDERACIÓN CANARIA  
DE MONTAÑA



FEDERACIÓN INSULAR  
DE MONTAÑA  
GRAN CANARIA



FECAMON  
FEDERACIÓN CANARIA  
DE MONTAÑA



CAMIÑO DOS FAROS  
GALICIA 2026



FEDERACIÓN INSULAR  
DE MONTAÑA  
GRAN CANARIA

## PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La Federación Insular de Gran Canaria de Montañismo, con la colaboración y apoyo técnico de la Federación Canaria de Montaña (Fecamon), organiza el emocionante circuito del **Camino Dos Faros en Galicia** que nos llevará desde Malpica al Faro de Finisterre. Esta aventura se desarrollará en dos ediciones con idéntico contenido, nivel de intensidad y dificultad, ofreciendo en cada una de ellas seis rutas de nivel medio-alto por la costa gallega y por paisajes espectaculares. Sumérgete en la naturaleza y la cultura de Galicia con nosotros.

## ENCUADRE FEDERATIVO DE LA ACTIVIDAD

El senderismo, como deporte de montaña, es competencia de Fecamon y aglutina la mayoría de sus licencias. Este programa materializa el fomento federativo de las distintas modalidades deportivas de montaña, actuando desde la naturaleza no lucrativa y el rol promotor inherente a la federación, para el desarrollo de esta modalidad deportiva.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Esta actividad está diseñada para **senderistas federados** a través de Fecamon con licencia federativa de la modalidad A, con cobertura nacional. Dado que se trata de una actividad promocionada y organizada por la Federación Insular de Gran Canaria de Montañismo, el 80% de las plazas estarán destinadas a senderistas que se hayan federado a través de Clubs adscritos a Gran Canaria. El 20% restante de las plazas podrá ser ocupados por federados del resto de islas, gracias al apoyo técnico y colaboración de Fecamon.

## NIVEL DE DIFICULTAD Y PERFIL DEL PARTICIPANTE

El circuito de Camino dos Faros que propone la Federación consta de **6 etapas** con una distancia media de entre **18 y 22 km diarios**. Las jornadas comienzan siempre a las 8:00 h, requiriendo tiempos medios de caminata que oscilan entre las **7,5 y las 9 horas**. Los desniveles positivos van desde los moderados 274 metros en la etapa de Laxe, hasta los exigentes 914 metros acumulados en la última jornada hacia Finisterre. Además, algunas etapas ofrecen variantes con un recorrido más largo, prolongándose hasta los **25 o 26 kilómetros para las personas participantes más entusiastas**.

Debido a lo anterior, los participantes necesitan una preparación física media-alta y resistencia cardiovascular. Es **imprescindible entrenar previamente** la fuerza en las piernas y articulaciones para soportar largas jornadas de marcha consecutivas sobre superficies irregulares y con desniveles tanto positivos como negativos.

Es necesario aclarar que ambos circuitos están destinados a fomentar el senderismo y están dirigidos a **personas interesadas en realizar el circuito completo**, no pudiéndose renunciar a la realización de las rutas para sustituirlas por actividades turísticas en la zona u otras actividades de ocio distintas a las recogidas en este Programa. El incumplimiento de esta condición supondrá la exclusión del participante de futuros Programas organizados de la Federación Insular de Gran Canaria.

## FECHAS Y PLAZAS

Se ofrecen dos oportunidades para unirse a esta experiencia:

### Primer grupo

Del 5 al 12 de julio (30 plazas).

### Segundo grupo

Del 12 al 19 de julio (30 plazas).

Una vez agotadas las plazas en cada grupo, se activará una lista de reserva.



## PRECIO DEL TOUR

El precio del circuito Camiño Dos Faros para cualquiera de los grupos es de **900€**.

Este precio ha sido cotizado para residentes en Canarias e incluye:

Pasaje de avión en vuelo de Binter Gran Canaria-Coruña y Coruña-Gran Canaria (Incluye bolso de mano/mochila pequeña en cabina y maleta de 23 kg a facturar, siendo recomendable que la mochila de ruta vaya dentro de la maleta, porque no se puede facturar dos bultos). El vuelo de conexión del resto de islas con Gran Canaria será gestionado y costado por cada participante.

Guagua para los traslados de ida desde Aeropuerto de A Coruña a destino y regreso a Aeropuerto de A Coruña para tomar vuelo a Gran Canaria.

Guaguas necesarias en cada caso para los desplazamientos a los inicios y finales de las rutas en la zona.

Alojamiento en diversos establecimientos: Pensión Teyma en Ponteceso, Hotel Playa de Camariñas/Devalar y Hotel As Eiras Lires/Casa Rural Casa Luz en Lires, en habitaciones para dos o tres personas y en algunos casos en camas de matrimonio.

Régimen de media pensión: Desayuno y cena en el Hotel/pensión.

Picnic/almuerzo para cada día de ruta.

Guía local conocedora del recorrido y del patrimonio natural y cultura de la zona.

Acompañante/coordinador de la Federación Insular de Gran Canaria de Montañismo/Fecamon.

Dos camisetas conmemorativas de la actividad.

**Nota: Las bebidas (salvo el agua) que se consuman en las cenas en los hoteles o pensión no están incluidas en el precio del circuito y serán abonadas por cada participante.**



**FECAMON**  
FEDERACIÓN CANARIA  
DE MONTAÑA



**FEDERACIÓN INSULAR  
DE MONTAÑA  
GRAN CANARIA**



## PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

Inicio y Plataforma de Inscripciones:

**Comienzo del Proceso:** Las inscripciones se abrirán a partir del **29 de mayo a las 17.00 h.**

**Canal de Inscripción:** La formalización de la inscripción para cualquiera de los circuitos disponibles se realizará exclusivamente mediante la plataforma TrackingSport. Puede acceder a través del siguiente enlace directo:

<http://viajefederacioninsular.trackingsport.com/events/modalidades.xhtml>

**Mecanismo de Inscripción:** La inscripción se gestionará íntegramente online. Siga las instrucciones en la plataforma TrackingSport una vez acceda mediante el enlace provisto para completar su registro y los pagos correspondientes.

## CONDICIONES ECONÓMICAS:

**Reserva de Plaza (Primer Pago):** Al momento de efectuar la inscripción, se deberá abonar un importe de **200 €** en concepto de primer pago y reserva de plaza.

**Pago Final:** El importe restante de **700 €** se abonará en TrackingSport. Recibirá un enlace de pago al correo que proporcione; es crucial su veracidad. Dicho pago se realizará 20 días antes de la fecha de inicio del viaje de cada grupo.

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN:

### Cancelación ANTES de la fecha del segundo pago:

Si se cancela la inscripción antes de la fecha límite para el segundo pago, se reintegrará la totalidad del importe abonado hasta ese momento (200 €), siempre que la plaza vacante pueda ser asignada a una persona registrada en la lista de reserva.

En caso de no poder cubrirse la plaza con alguien de la lista de reserva, se perderá el importe abonado.

### Cancelación DESPUÉS de realizar el segundo pago (es decir, 20 días antes del inicio del viaje):

Se aplicarán las siguientes deducciones sobre el importe total abonado, en función de la antelación con la que se comunique la cancelación:

Hasta 17 días antes del inicio del viaje: Se realizará un reintegro del 70% del total. Hasta 14 días antes del inicio del viaje: Se realizará un reintegro del 50% del total. Hasta 12 días antes del inicio del viaje: Se realizará un reintegro del 40% del total.

Con menos de 12 días de antelación al inicio del viaje: No se efectuará ningún tipo de reintegro.

**FECAMON**  
FEDERACIÓN CANARIA  
DE MONTAÑA

**SOMOS TU CAMINO  
A LA CUMBRE**



## PREPARÁNDOTE PARA LA AVENTURA

Para garantizar tu seguridad y comodidad durante las rutas de senderismo del Camiño Dos Faros, es fundamental contar con el equipo adecuado. A continuación, se detalla el material obligatorio y el recomendado.

### EQUIPO OBLIGATORIO

Este material es imprescindible y será verificado por la organización. La falta de alguno de estos elementos podría impedir la participación en las rutas por motivos de seguridad.

- Calzado de montaña:** Adecuado para senderismo en condiciones exigentes, con buena sujeción de tobillo y suela con agarre (trekking/senderismo). Es crucial que no sean nuevas y ya estén adaptadas al pie para evitar rozaduras. Preferible el formato bota o zapatilla.
- Vestimenta (Sistema de 2-3 Capas):** Al tratarse de una ruta costera en la que alcanzaremos una altitud máxima de unos 300 metros, pero con una climatología variable incluso en verano, es esencial vestirse mediante el sistema de dos-tres capas:
  - Primera capa (contacto con la piel):** Camisetas térmicas transpirables (manga corta y/o larga) que evacuen el sudor. Evitar el algodón
  - Segunda capa (aislante):** Forro polar, chaqueta de fibra sintética ligera o similar que proporcione abrigo.
  - Tercera capa (protección exterior):** Chaqueta impermeable y transpirable, con una columna de agua mínima de 20.000 mm.
- Pantalones de senderismo:** Largos, cómodos y resistentes. Se recomienda que sean de secado rápido. Un pantalón desmontable puede ser una buena opción.
- Mochila de senderismo:** Con una capacidad de 20-25 litros, suficiente para llevar el material del día, agua y comida. Deberá tener ajuste lumbar.
- Recipientes para agua:** Recipiente o sistemas de hidratación (tipo bolsa) con capacidad para transportar al menos 2,5 litros de agua.
- Gorro o gorra:** Para proteger del sol.
- Calcetines de senderismo:** Varios pares, específicos para evitar rozaduras y gestionar la humedad.
- Bañador:** por si fuera posible el baño
- Bandana (Buff):** Versátil para proteger del sol, frío o viento.
- Gafas de sol:** Con protección UV adecuada para montaña.
- Crema de protección solar:** Factor alto (SPF 30 o superior) y protector labial.
- DNI o Pasaporte** en vigor
- Licencia federativa Fecamon tipo A** España del año en curso.
- Botiquín personal básico:** Con tiritas, esparadrapo, algún analgésico, desinfectante, etc. y cualquier medicación personal necesaria.
- Manta Térmica:** Con medidas mínima de 150 x 200 cm
- Teléfono móvil:** Con la batería completamente cargada y, si es posible, una batería externa (power bank).

## EQUIPO RECOMENDADO

Este material no es estrictamente obligatorio, pero puede mejorar significativamente tu comodidad, seguridad y disfrute de la actividad:

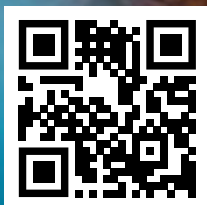
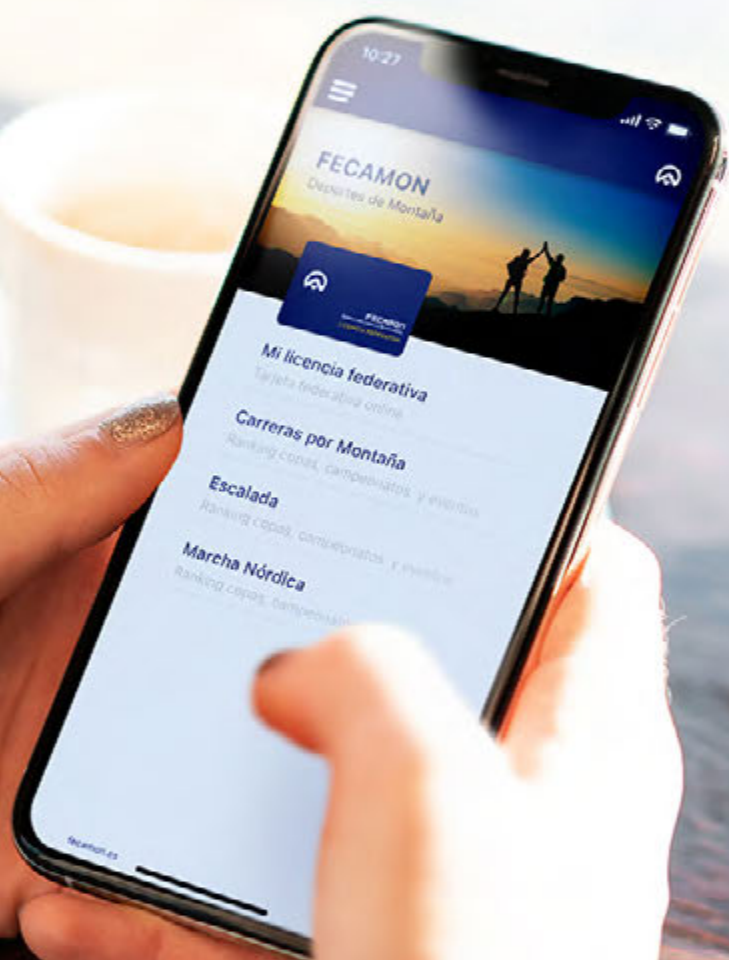
- Pantalón corto de senderismo:** Para los días más calurosos o como alternativa.
- Ropa de recambio:** Para cambiarte en el hotel después de las rutas (ropa cómoda, calzado de descanso).
- Gorro adicional y guantes finos:** Incluso en verano, en altitud las temperaturas pueden bajar o puede hacer viento.
- Silbato:** Para emergencias.
- Pequeña navaja multiusos (opcional).**
- Bolsas de plástico:** Para guardar residuos, proteger material electrónico del agua, etc.
- Toallitas húmedas o gel desinfectante.**
- Cámara de fotos o móvil:** Para inmortalizar los paisajes.
- Prismáticos pequeños:** Si te gusta observar la fauna o el paisaje en detalle.
- Tapones para los oídos:** Si eres sensible a los ruidos al dormir en habitación compartida.
- Snacks energéticos adicionales:** Frutos secos, barritas energéticas, fruta deshidratada, además del picnic proporcionado.
- Bastones de Senderismo:** Especialmente recomendados como ayuda en los descensos y para mantener la estabilidad, sobre todo en caso de mal tiempo o terreno irregular.

**Nota Importante:** Es fundamental que todo el material, especialmente el calzado, haya sido probado previamente para asegurar su comodidad y funcionalidad. No se debe estrenar material, y menos las botas, durante el viaje. La organización se reserva el derecho de revisar el material obligatorio antes del inicio de las rutas.



## SIEMPRE CONTIGO

Con la aplicación móvil de la Federación Canaria de Montaña tendrás siempre contigo tu licencia federativa. Además, podrás conocer los resultados de las diferentes competiciones autonómicas.



**INSTALA  
AHORA  
TU APP  
FECAMON**

## PREPARACIÓN PARA EL VIAJE

Para disfrutar plenamente de Camiño Dos Faros, se recomienda una preparación física adecuada en las semanas previas al viaje.

**Entrenamiento Cardiovascular:** Realiza actividades como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta para mejorar tu resistencia.

**Senderismo Preparatorio:** Intenta realizar rutas de montaña con desniveles y distancias similares a las que encontrarás en Camiño Dos Faros. Esto te ayudará a aclimatar tu cuerpo y probar tu equipo.

**Fortalecimiento Muscular:** Ejercicios para fortalecer piernas y core (tronco) te proporcionarán mayor estabilidad y reducirán el riesgo de lesiones.

**Prueba tu Equipo:** No estrenes calzado, este es uno de los errores más cometidos, con una alta probabilidad de arruinar tu experiencia. Asegúrate de que todo tu material está en buen estado y te resulta cómodo.

## GUÍAS Y COORDINADORES DEL VIAJE

Cada uno de los circuitos será **guiado por un Guía local**, conocedor de la ruta, así como de la historia y del patrimonio cultural y natural de los lugares que visitaremos, por lo que las visitas tendrán tramos o puntos con interpretación.

Adicionalmente, la Federación Gran Canaria de Montañismo o Fecamon aportarán un **acompañante/coordinador del grupo** durante todo el tiempo que dure la actividad, para asegurar la buena marcha del viaje y atender cualquier necesidad organizativa.

## REUNIÓN PREVIA

**Reunión Previa de Coordinación.** Aproximadamente diez días antes del inicio del viaje de cada grupo, se celebrará una reunión telemática con todos los participantes inscritos en cada grupo. Esta reunión será convocada vía WhatsApp o correo electrónico (según considere la organización) y servirá para ultimar detalles, resolver dudas de última hora y facilitar la cohesión del grupo.

## SEGURIDAD EN MONTAÑA

La seguridad es primordial en todas nuestras actividades.

**Sigue las Indicaciones de los Guías:** Los guías son profesionales con experiencia y conocimiento del terreno. Sus decisiones buscan garantizar la seguridad y el disfrute del grupo.

**No te separes del Grupo:** Mantente siempre a la vista del guía o del coordinador del grupo

**Comunica cualquier Incidencia:** Si te sientes mal, tienes algún problema con tu equipo u observas alguna situación de riesgo, comunícalo inmediatamente al guía o coordinador.

**Hidratación y Alimentación:** Bebe agua regularmente y come algo ligero en las paradas para mantener tus niveles de energía.

**Consulta la Previsión Meteorológica:** Aunque el Guía y coordinador lo harán, es bueno tener una idea general del tiempo esperado. La montaña puede ser impredecible.



## ALOJAMIENTOS

El alojamiento no será único, ya que, al tratarse de una travesía, es necesario utilizar distintos establecimientos para estar lo más cerca posible de los puntos de inicio de las rutas.

Los establecimientos alojativos de las zonas por donde vamos a caminar no suelen disponer de muchas habitaciones y no son muy lujosos. En todos ellos, algunas de las habitaciones tienen camas individuales, pero otros tienen camas de matrimonio. Ha sido necesario igualmente coger habitaciones triples para poder acoger al mayor número de participantes. Dado que el circuito se desarrolla en temporada alta, en algún punto tendremos que utilizar dos establecimientos alojativos.

De este modo, se han elegido los siguientes establecimientos en **régimen media pensión** (desayuno y cena incluidos). Se incluye también el picnic para llevar en cada ruta.



**Pensión Teyma en Ponteceso.**

Tres noches en habitaciones de 2 a 3 plazas con camas individuales o de matrimonio.

[www.pensionteyma.com](http://www.pensionteyma.com)



**Hostal Playa de Camariñas.**

Dos noches en habitaciones de 2 a 3 plazas con camas individuales o de matrimonio.

[playadecamarinas.com](http://playadecamarinas.com)



**Hotel As Eiras y Casa Rural Casa Luz en Lires**

Dos noches en habitaciones de 2 a 3 plazas con camas individuales o de matrimonio.

[ruralaseiras.com](http://ruralaseiras.com)



## VUELOS Y TRANSPORTES

**Compañía aérea:** Binter

Ruta: Gran Canaria (LPA) – A Coruña (LCG) - Gran Canaria (LPA).

**Horario Ida (desde Gran Canaria): Salida a las 8.40 horas (para los dos grupos).**

Horario Vuelta (desde Coruña): Salida a las 13.30 horas (para los dos grupos).

**Participantes de Otras Islas:** En el caso de que los inscritos al circuito sean residentes o se incorporen desde otra isla distinta a Gran Canaria, la organización y coste de los vuelos de desplazamiento hacia Gran Canaria para enlazar el vuelo de ida o de vuelta, corren por cuenta de cada participante.

**Traslados Terrestres Principales:** El traslado desde el Aeropuerto de A Coruña a Ponteceso y el de regreso al aeropuerto se realizará con guagua contratada al efecto, incluida en el precio del circuito.

**Traslados Internos en O Camiño Dos Faros.** Igualmente, los desplazamientos internos necesarios para llegar a los puntos de inicio de cada ruta o para regresar desde el punto de finalización de estas hasta los establecimientos alojativos, se realizarán con guaguas contratadas e incluidas en el precio del circuito.





**O Camiño dos Faros**  
TU PASAJE ES CADA PASO

## AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la **Asociación O Camiño dos Faros** por su inestimable ayuda durante nuestra visita a Galicia en febrero de 2026, cuando preparamos este circuito y revisamos algunas de las rutas. Su cálida acogida y toda la información y contactos facilitados fueron fundamentales para preparar este exigente circuito costero con total seguridad. Asimismo, la excelente información obtenida de su página web oficial resultó clave para elaborar las fichas de las rutas y conocer al detalle cada itinerario. Gracias a su dedicación desinteresada, logramos descifrar el alma y la exigencia de este paraíso atlántico.

[www.caminodosfaros.com](http://www.caminodosfaros.com)



## PROGRAMA DETALLADO DEL VIAJE: ITINERARIOS Y DESCUBRIMIENTOS

### Acerca de Camiño Dos Faros

Camiño dos Faros es una espectacular ruta de senderismo de 200 kilómetros que conecta Malpica con Finisterre, bordeando la indómita Costa da Morte en Galicia. Este itinerario, concebido para realizarse originalmente en ocho etapas, de las que realizaremos seis, destaca por una diversidad paisajística asombrosa donde el mar y el viento son los grandes protagonistas, ofreciendo una experiencia inmersiva en la naturaleza más salvaje del litoral atlántico.

A lo largo del recorrido, los participantes descubren los principales faros de la región, auténticos guardianes de piedra como el de Cabo Vilán, el Faro de Touriñán (el punto más occidental de la España peninsular) o el emblemático Faro de Finisterre. El camino entrelaza acantilados, playas vírgenes rodeadas de dunas, ensenadas tranquilas y pequeños pueblos marineros llenos de encanto y tradición pesquera.

Además de su innegable valor paisajístico, la ruta alberga un rico patrimonio cultural e histórico. Destaca el Dolmen de Dombate, una joya del megalitismo gallego, y el Castro de Borneiro, vestigio de la cultura castreña.

El patrimonio natural se ve enriquecido por espacios protegidos como el estuario del río Anllóns, ideal para la observación de aves, y las impresionantes formaciones graníticas del Monte Píndo. Leyendas de naufragios, antiguos santuarios costeros y una gastronomía marinera insuperable completan este viaje físico y espiritual. El circuito que proponemos, que completa seis de sus ocho etapas permitirá conquistar la mayor parte de este desafío, caminando al borde del mar y disfrutando de una de las sendas litorales más bellas de Europa.

### Descripción General de las Rutas y Niveles de Exigencia

Este circuito propuesto de **6 etapas por Camiño dos Faros** ofrece un equilibrio perfecto entre la exigencia de los tramos iniciales y la fluidez de las etapas medias y finales. Con una longitud aproximada de 130 kilómetros acumulados, el grupo se enfrentará a un terreno espectacular, caracterizado por una sucesión constante de subidas y bajadas cortas pero pronunciadas que exigen máxima concentración. El esfuerzo físico será progresivo.

La aventura arranca con fuerza en el tramo de Malpica a la Playa de Niñóns (21,3 km), una etapa exigente con cerca de 550 metros de desnivel positivo donde los acantilados de Nariga pondrán a prueba las piernas del grupo. La exigencia continúa de Niñóns a Balares (unos 21 km del tramo), con fuertes pendientes en su primera mitad. El circuito se suaviza considerablemente en los tramos centrales de Laxe a Arou (18 km), catalogada como la etapa más accesible y llana, y de Arou a Camariñas (23 km), de perfil bajo pero marcada por el esfuerzo de caminar sobre terrenos arenosos y dunas. Finalmente, las jornadas de Muxía a Cabo Touriñán (21 km) y de Lires al Faro de Finisterre (26 km) vuelven a demandar resistencia debido a su longitud y a los tramos expuestos de acantilados costeros antes de alcanzar la meta.

Para afrontar con garantías este reto, el grupo requiere una preparación física media-alta. Al tratarse de caminatas consecutivas de unas 8 a 9 horas diarias por senderos estrechos, rocas y arena, es imprescindible entrenar la resistencia cardiovascular y fortalecer el tren inferior y el core meses antes. Se recomienda realizar caminatas previas con desniveles acumulados similares, acostumar el cuerpo a cargar la mochila y entrenar la estabilidad en terrenos irregulares.

## DETALLE DEL PROGRAMA DEL CIRCUITO (DÍA A DÍA):

### DÍA 1 | VIAJE DE IDA

08:40 h - Salida del vuelo Gran Canaria-Coruña.

13:30 h - Traslado en guagua desde Aeropuerto de A Coruña a Ponteceso.

14.30 h - Checkin en Pensión Ponteceso

15:15 h - Almuerzo en cafetería de la Pensión.

19:00 h - Presentación del Programa y coordinación día siguiente.

### DÍA 2 | ETAPA 1

Ruta - MALPICA A PLAYA DE NIÑONS (21,3 Km)

7:30 h - Traslado en guagua a Malpica

8.00 h - Inicio de la ruta en Malpica.

*Tiempo de recorrido 8,5 horas, 21,3 km, Desnivel (+) 555 m, Desnivel (-) 550*

### DÍA 3 | ETAPA 2

Ruta - NIÑONS A BALARES (21,2 km) o PONTECESO (26 km)

7:30 h - Traslado en guagua a Niñons

8.00 h - Inicio de la ruta en Niñons.

*Tiempo de recorrido 8,5 horas, 21 km, Desnivel (+) 568 m, Desnivel (-) 572 m.*

### DÍA 4 | ETAPA 3

Ruta - LAXE A AROU (18,2 km)

7:30 h - Salida en guagua hasta Laxe.

8:00 h - Inicio de la etapa.

*Tiempo de recorrido 7,5 horas., 18,2 km, Desnivel (+) 274 m., Desnivel (-) 272 m.*

### DÍA 5 | ETAPA 4

Ruta - AROU A PLAYA DE LAGO (21,7 km) o CAMARIÑAS (23,7 km)

7:30 h - Salida en guagua hasta el pueblo de Arou.

8:00 h - Inicio de la etapa.

*Tiempo de recorrido: 23,7 km:9 horas, Desnivel (+) 303 m., Desnivel (-) 300 m.*

### DÍA 6 | ETAPA 5

Ruta - MUXIA A CABO TOURIÑAN (20,9 km) o NEMIÑA (25 km)

7:30 h - Salida en guagua del grupo hasta el pueblo de Muxia.

8:00 h - Inicio de la ruta.

*Tiempo de recorrido 20,9 km, 8 horas, Desnivel (+) 820 m., Desnivel (-) 818 m.*

### DÍA 7 | ETAPA 6

Ruta - LIRES A CABO FINISTERRE (22 km)

7:30 h - Salida en guagua hasta Lires.

8:00 h - Inicio de la ruta.

*Tiempo de recorrido: 9 horas, 22 km, Desnivel (+) 914 m., Desnivel (-) 817 m.*

### DÍA 8 | REGRESO A GRAN CANARIA

09.30 h - Salida desde As Eiras (Lires-Cee) en dirección al Aeropuerto de A Coruña.

13:10 h - Vuelo A Coruña - Gran Canaria.

**ETAPA 1**

## SENDERISMO

# MALPICA A PLAYA DE NIÑONS

21,3 Km



La primera etapa de este Camiño dos Faros sale del faro del puerto de Malpica y recorre todo este hermoso pueblo mariner: el puerto, sus calles, el Paseo Marítimo y la Praia de Area Maior para salir en dirección a San Adrián. Antes de llegar a la ermita, pasamos la playa de Seaia y la fuente de los romeros.

Desde San Adrián tenemos una amplia panorámica de todo Malpica y las Islas Sisargas, que las vamos a ver desde todas las perspectivas por los caminos de pescadores que nos llevan hasta Beo, cruzando los primeros acantilados de este Camiño dos Faros.

En Beo parada de avituallamiento y continuamos la ruta hacia Seiruga, donde tendremos que descalzarnos y subirnos los pantalones hasta la rodilla para cruzar el pequeño río. Atravesamos la playa de Seiruga y llegamos a Barizo, donde pasamos por la playa y el puerto antes de comenzar el duro tramo de Monte Nariga que nos llevará hasta el Faro de Punta Nariga, construido por Cesar Portela. El entorno de Punta Nariga está lleno de magia y, durante el recorrido, veremos grandes formaciones rocosas de las más variadas formas.

Es el primer gran faro que visitamos en nuestro camino y aquí nos damos cuenta el porque del nombre de la ruta. Desde esta posición contemplamos buena parte de lo que habíamos hecho y lo que nos queda por hacer.

Desde allí hasta el final de etapa recorreremos las Penas do Rubio por un tramo algo complicado hasta la Ensenada do Lago, para finalizar en la Playa de Niñóns.

**HORARIOS**

7:30 h - Traslado en guagua a Malpica  
 8.00 h - Inicio de la ruta en Malpica.

**DATOS TÉCNICOS**


🕒 horario	<b>8h 30'</b>	⚠️ severidad del medio natural	<b>1</b>
⬆️ desnivel de subida	<b>555 m</b>	🗺️ orientación en el itinerario	<b>1</b>
⬆️ desnivel de bajada	<b>550 m</b>	👣 dificultad en el desplazamiento	<b>1</b>
📏 distancia	<b>21,3 km</b>	👤 cantidad de esfuerzo necesario	<b>3</b>
🔄 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>	<small>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5).</small>	

**PERFIL Y MAPA**


## ETAPA 2

## SENDERISMO

### NIÑONS A BALARES

21 Km + opción de continuar a Ponteceso (+5 km)



Esta segunda etapa, con 21 Km, va desde Niñóns a Balares, cerca de Ponteceso, recorriendo una gran variedad de paisajes diferentes. A partir de Balares podemos continuar como extensión, los que estuvieran interesados, a Ponteceso hasta completar los 26 km de la ruta completa

La etapa comienza en la playa de Niñóns, recorriendo la costa acantilada que la separa del Puerto de Santa Mariña. Allí, bordearemos el puerto para atravesar el monte en dirección a la playa de A Barda.

Desde la playa de A Barda, atravesaremos toda la Costa da Tremosa por un sendero exigente con vistas privilegiadas que nos acercará a la pequeña aldea de Roncudo, que nos muestra una arquitectura con base en la misma piedra y totalmente adaptada al viento y a los temporales.

Desde la aldea continuamos para bajar desde los eólicos por los agrestes acantilados hasta el Faro Roncudo, otro de los hitos de nuestro camino. Allí, podemos ver las rocas donde los percebeiros se juegan la vida para arrancarle al mar este preciado manjar.

Desde allí nos dirigimos al interior de la Ría. Pasamos por el puerto pesquero de Corme y salimos camino de la playa de Valarés, pasando por las playas del Osmo, de la Ermida y de Río Covo. Saldremos de esta última por un estrecho sendero sobre la ría que nos acerca a los acantilados del monte da Facha y a Valarés, donde podemos hacer una parada para disfrutar de su playa y pinar.

El final de la etapa por Monte Branco es espectacular. La ruta costera nos acerca a la desembocadura del Anllóns, con una vista privilegiada de la Isla Tiñosa y de toda las dunas y la playa de Barra, a las que bajaremos para recorrer este kilómetro de desierto en plena ensenada da Insua, lugar de gran importancia ornitológica.

En este punto nos trasladaremos en furgoneta a Potenceso.

#### HORARIOS

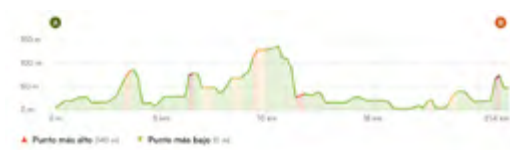
7:30 h - Traslado en guagua a Niñóns  
 8.00 h - Inicio de la ruta en Niñóns.

#### DATOS TÉCNICOS



🕒 horario	<b>8h 30'</b>	⚠️ severidad del medio natural	<b>1</b>
⬆️ desnivel de subida	<b>568 m</b>	🗺️ orientación en el itinerario	<b>1</b>
⬆️ desnivel de bajada	<b>572 m</b>	👣 dificultad en el desplazamiento	<b>1</b>
📏 distancia	<b>21 km</b>	🏃 cantidad de esfuerzo necesario	<b>3</b>
🔄 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>	<small>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5).</small>	

#### PERFIL Y MAPA



## ETAPA 3

## SENDERISMO

### LAXE A AROU

18,2 Km



Esta tercera etapa nos empieza a acercar al corazón de la Costa da Morte. La etapa comienza en Laxe visitando el puerto y la Iglesia de Santa María da Atalaya para, desde allí, dirigirnos al Faro por la Ruta da Insua. Desde el faro tenemos una amplia panorámica de la Ría de Corme y Laxe y de toda la ruta que nos espera hasta llegar a Camelle.

Muy cerca del faro, disfrutaremos de dos curiosidades de la naturaleza: la Furna da Espuma y la Playa de los Cristales. A partir de ahí, iniciamos una senda por la Enseada da Baleeira que nos llevará hasta el Peñón de Soesto, con unas impresionantes vistas de toda la Ruta da Insua y de la playa de Soesto.

En Soesto hacemos la primera parada de avituallamiento antes de recorrer la Punta de Catasol y la Playa de Arnado, para llegar a la playa y las lagunas de Traba, donde podemos contemplar gran cantidad de aves.

Desde Mordomo, al final de la playa de Traba, sale un camino que nos llevará por otro paisaje espectacular de este Camiño dos Faros. Toda esta costa en dirección a Camelle te traslada al cuento de Gulliver en Lilibut, en el mundo de las grandes piedras. Piedras de todas las formas y tamaños en otro paisaje único de este Camiño dos Faros hasta llegar a la cala de Sabadelle, antiguo puerto ballenero.

Camelle es otro punto clave de la ruta. Entramos por su playa y pequeño puerto pesquero para llegar al muelle donde están los restos del Museo de Man. Desde allí, el final de la etapa nos lleva por pequeños caminos costeros hasta Arou, donde termina esta corta pero intensa cuarta etapa del Camiño dos Faros.

#### HORARIOS

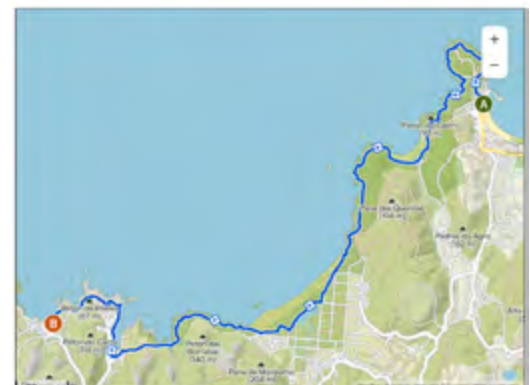
7:30 h - Salida en guagua hasta Laxe.  
8:00 h - Inicio de la etapa.

#### DATOS TÉCNICOS



🕒 horario	<b>7h 30'</b>	⚠️ severidad del medio natural	<b>1</b>
⬆️ desnivel de subida	<b>274 m</b>	🗺️ orientación en el itinerario	<b>1</b>
⬆️ desnivel de bajada	<b>272 m</b>	👣 dificultad en el desplazamiento	<b>1</b>
📏 distancia	<b>18,2 km</b>	👤 cantidad de esfuerzo necesario	<b>3</b>
🔄 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>	<small>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5).</small>	

#### PERFIL Y MAPA



**ETAPA 4**
**SENDERISMO**

## AROU A PLAYA DE LAGO

21 Km + opción de continuar hasta Camariñas (+2,7 km)



Esta etapa es de las mejores rutas de senderismo del Circuito, en una costa tremendamente abrupta y llena de historia.

La costa que va desde Arou a Cabo Vilán es el origen de todo. Una serie de naufragios de barcos de la marina inglesa ocurridos entre finales del siglo XIX y primeros del XX, con cientos de fallecidos en el Serpent, fueron el origen del nombre A Costa da Morte.

Y en la ruta lo vamos a comprobar. Cientos de restingas asesinas se adentran en un mar que no da tregua, un mar que no entiende, sólo trabaja...

Saliendo de Arou nos dirigimos por la ensenada de Xan Ferreiro al mirador de Lobeiras y a la Playa de Lobeiras. Desde allí, por un sendero entre toxos, recorreremos los coídos de cantos rodados en medio de un paisaje único, hasta llegar al pequeño Puerto de Santa Mariña, que cruzaremos para rodear el penal de Veo, en las estribaciones de la duna de Monte Branco. Desde allí tenemos una de las panorámicas más espectaculares del Camiño dos Faros, con la duna, la playa de Trece, toda la Punta Boi y el Cementerio de los Ingleses.

Desde la cima de la duna de Monte Branco lo que sentimos es que estamos en el corazón de la ruta.

Al bajar, atravesamos las pequeñas y solitarias calas de Trece hasta Punta Boi. Allí el mar rompe con fuerza y se encuentra el Cementerio de los Ingleses, donde descansan las víctimas del Serpent. Al fondo ya vemos Cabo Vilán, que aún tardaremos un par de horas en alcanzarlo.

El camino de Punta Boi a Vilán nos lleva por todas las playas de Reira, a través de una cómoda senda que recorre este litoral salvaje y solitario hasta subir por Monte Pedroso y llegar al Faro Vilán.

Faro Vilán es uno de los símbolos de este camino. Desde su puesta en funcionamiento, ha sido la luz que guía a todos los barcos que cruzan estos mares de intenso tráfico marítimo, y es, sin duda, un lugar mágico de este Camiño dos Faros.

Desde Vilán nos acercamos a Camariñas por otra senda que recorre todo el litoral, pasando por la capilla de la Virxe do Monte y el Castillo para finalizar la etapa en el centro de Camariñas, al lado del puerto pesquero. Antes de Camariñas se encuentra la Playa de Lago, donde proponemos finalizar la ruta.

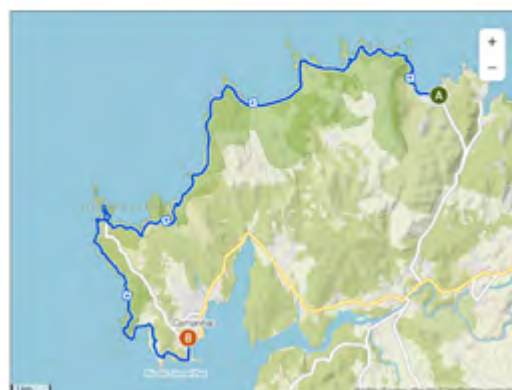
**HORARIOS**

7:30 h - Salida en guagua hasta Arou.

8:00 h - Inicio de la etapa.

**DATOS TÉCNICOS**


🕒 horario	9h	⚠️ severidad del medio natural	1
⬆️ desnivel de subida	303 m	🗺️ orientación en el itinerario	1
⬆️ desnivel de bajada	300 m	👣 dificultad en el desplazamiento	1
📏 distancia	23,7 km	🏃 cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5).	

**PERFIL Y MAPA**


**ETAPA 5**
**SENDERISMO**

## MUXIA A CABO TOURIÑÁN

20,9 Km + opción de continuar hasta Nemiña (+4,1 km)



Esta penúltima etapa es de las más complicadas del camino, sobre todo el principio, con diez kilómetros desde Lourido a Moreira de continuas subidas y bajadas.

Salimos de Muxía por O Coído y cruzaremos la playa de Lourido hasta el Coído da Agra, desde donde iniciamos el ascenso al Monte Cachelmo (750 metros de ascenso desde 0 a 150 metros, pendiente media 23%). Allí, en el monte Cachelmo disfrutamos de unas espectaculares vistas de Muxía con el Vilán al fondo, y de Punta Buitra con Touriñán.

Desde allí comienza un descenso algo complicado que nos llevará a la playa de Arnela, desde donde subiremos a la pista que nos acerca al final de Punta Buitra y a la cima del monte del mismo nombre, desde la que vemos la panorámica del resto de la etapa, con Cuño, O Pedrouzo, Moreira y toda la península que forma Cabo Touriñán.

La ruta continúa bordeando la costa acantilada en descenso hasta el Coído de Cuño donde, en el regacho del final, es un buen lugar para la parada de avituallamiento y SPA.

Desde Cuño comienza el ascenso a los 264 metros del Monte Pedrouzo (2 kilómetros de ascensión con una pendiente media del 13%). Al llegar arriba y después de otro merecido descanso iniciamos el descenso por la Ribeira de Viseo a la Playa de Moreira que también es muy técnico, con suelo irregular y pendiente media en algunos tramos del 25%.

Una vez llegado a la Playa de Moreira, la etapa se suaviza en esta segunda parte. Desde Moreira una pista de tierra nos acerca hacia Touriñán, donde llegaremos por la parte derecha a Faro Touriñán, punto más occidental del Camiño dos Faros y de la España peninsular. En este punto, durante muchos días al año, se pone el último sol de Europa.

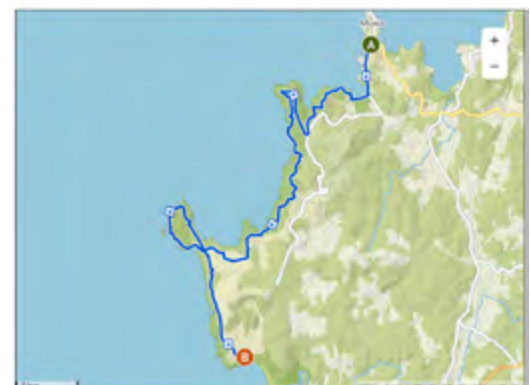
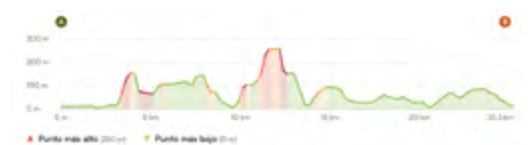
En la última parte de la etapa pasaremos por la Insua do Castelo y el Coído de Touriñán para llegar al Mirador. En este punto podemos finalizar la ruta, mientras que los mas entisats pueden continuar, hasta la playa de Nemiña, pasando por la aldea de Talón.


**HORARIOS**

7:30 h - Salida en guagua hacia Muxia.  
 8:00 h - Inicio de la ruta.

**DATOS TÉCNICOS**


🕒 horario	8h	⚠️ severidad del medio natural	1
⬆️ desnivel de subida	820 m	🗺️ orientación en el itinerario	1
⬆️ desnivel de bajada	818 m	👣 dificultad en el desplazamiento	1
📏 distancia	20,9 km	🏃 cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5).	

**PERFIL Y MAPA**


## ETAPA 6

## SENDERISMO

### LIRES A CABO FINISTERRE

22 Km



La etapa empieza en Lires y ya se empieza a poner dura por su costa de Lires, con un pronunciado ascenso camino de los espectaculares acantilados de Punta Besugueira y de la Mexadoira, que los atravesamos por el medio en uno de estos paisajes únicos que ofrece este Camiño dos Faros.

El siguiente punto en la ruta es la Playa do Rostro, otro universo de sensaciones, cruzando por la arena los dos kilómetros de playa con el ruido constante de sus olas llenándolo todo. Al final de la playa subiremos por un pequeño sendero hasta la Punta do Rostro, donde tenemos otras vistas espectaculares y un buen sitio para hacer la parada de avituallamiento.

Nada más perder de vista la playa del Rostro y darnos la vuelta nos encontraremos con otro de los paisajes únicos del Camiño dos Faros. Los acantilados formados por la Punta do Rostro y la Punta do Castelo que atravesaremos por su parte superior y que nos harán recordar que allí embarrancó el Casón, provocando el desalojo de gente más grande de la historia de esta comarca.

Allí, en Punta Castelo, visitamos los restos del Castro de Castromiñán del que podemos ver apenas sus muros exteriores y desde el que contemplamos la próxima meta de esta etapa: el Cabo de la Nave. Para llegar a él, cruzamos los acantilados que nos acercan a la solitaria Playa de la Arnela, donde comienza el ascenso.

O Camiño dos Faros va incrementando y este tramo del Cabo de la Nave es uno de los más espectaculares. Desde la pista que bordea la playa de Arnela comenzamos un ascenso que nos llevará hacia las antenas del cabo de la Nave por una pista entre rocas con los acantilados más altos de nuestra ruta. Al llegar al final, un merecido descanso antes de afrontar el final: la última bajada, la última playa y el último monte antes de llegar al Faro Fisterra, nuestra meta.

Desde el Cabo de la Nave y en un descenso muy pronunciado alcanzamos la playa de Mar de Fora y, desde el merendero existente, subimos en busca del Camiño da Insua, que nos irá acercando a Monte Facho, donde la última subida es la traca final.

En continuo ascenso llegamos a la parte oeste del Cabo, a partir de la cual comienza el último repecho, de mucha pendiente y con terreno pedregoso antes de contemplar las primeras vistas del Faro Fisterra, al que llegamos por un camino totalmente distinto al resto: O Camiño dos Faros.



#### HORARIOS

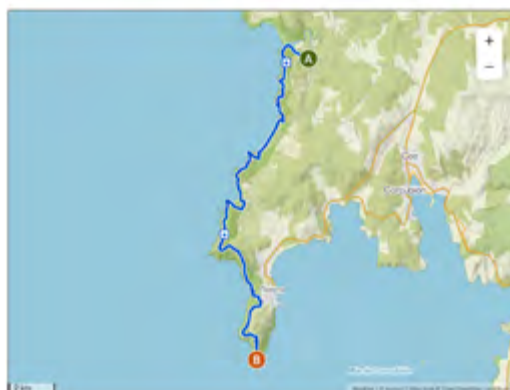
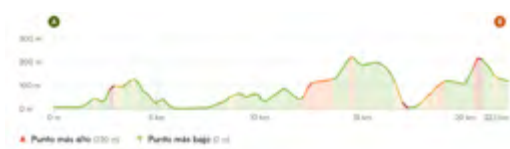
7:30 h - Salida en guagua hasta Lires.  
 8:00 h - Inicio de la ruta.

#### DATOS TÉCNICOS



🕒 horario	9h	⚠️ severidad del medio natural	1
⬆️ desnivel de subida	914 m	🗺️ orientación en el itinerario	1
⬆️ desnivel de bajada	817 m	👣 dificultad en el desplazamiento	1
📏 distancia	22 km	👤 cantidad de esfuerzo necesario	3
🔄 tipo de recorrido	Travesía	Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas. Información de valoración (mínimo 1, máximo 5).	

#### PERFIL Y MAPA





## Más Información y Contacto

Pueden solicitar aclaraciones o información adicional a través de:

Correo electrónico  
[fgcmcorreo@gmail.com](mailto:fgcmcorreo@gmail.com)

Teléfono  
**928 460 045**  
*Martes y jueves de 20 a 22 h*