



Concellaría de Deportes

SendAres 2024

/TEMPADA II: de outono a primavera

Un programa para coñecer e recoñecer o patrimonio natural dende o sendeirismo.

Ruta 1: Ruta Taramundi

(30 de Setembro) - Prezo: 30 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 18:30 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 14 km // Desnivel + 635 m // Desnivel - 585 m. Dificultade **MEDIA**.
- **Inscripcións:** ata as 00:00 horas do 8 de setembro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2024



A ruta é circular. Ruta con inicio e final no pobo de Taramundi, un dos pobos con encanto, bosques de fadas, fervenzas de conto, e paisaxe, museos... son algúns dos atractivos dos que vas a desfrutar nesta camiñata polo monte. Poderemos visitar un museo durante a ruta.

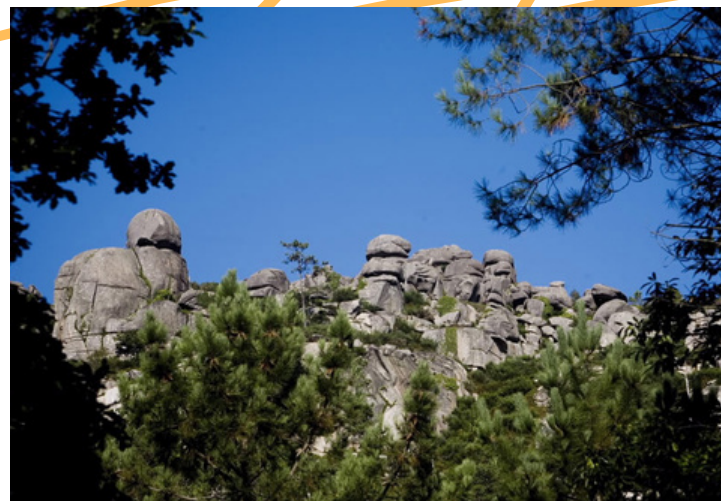


Ruta 2: Laxe: Penas de Traba

(22 de outubro) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 18:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 16 km // Desnivel + 515 m. // Desnivel - 485 m. Dificultade **BAIXA**.
- **Inscripcións:** ata as 00:00 horas do 12 de outubro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2024



fonte: turismo.gal

Nesta ruta acercáronos aos Penedos de Pasarela e Penedos de Traba, consistentes en suxerentes formacións graníticas erosionadas polo vento, que caracterizan á Serra de Pena Forcada na Costa da Morte. Dende Torre da Moa teremos as mellores vistas hacia a praia de Traba.

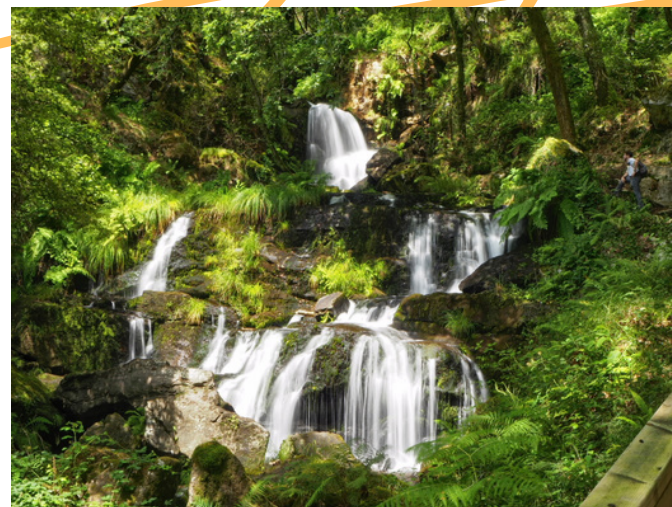


Ruta 3: Val do Dubra

(19 de novembro) - Prezo: 15 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 17:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 14 km // Desnivel + 425 m. // Desnivel - 425 m. Dificultade **BAIXA**.
- **Inscricións:** ata as 00:00 horas do 6 de novembro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2024



fonte: turismo.gal

A ruta é circular. Dende O Campo da Feira de Bembibre, camiñaremos pola marxe dereita do río Dubra ata Insua de Santa Mariña de San Román, e logo, continuaremos polo cauce do Rego do Portonabo, afluente do Dubra, que forma unha ferverza en dous tramos, sumando uns 10 metros de desnivel.



Ruta 4: Río Mandeo

(17 de decembro) – Prezo: 20 euros

- Hora de saída en bus: 08:30 horas.
- Hora de chegada: 16:30 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 14 km // Desnivel + 480 m. // Desnivel - 480 m. Dificultade **MEDIA**.
- **Inscricións:** ata as 00:00 horas do 4 de decembro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2024



fonte: turismo.gal

A ruta é circular. Esta ruta levaranos a camiñar por unha das zonas con máis variedade de vexetación da provincia: As fragas do Mandeo. Camiñaremos por Chelo, a Fraga da Espenuca. Si temos sorte veremos algún Martin Pescador.



Ruta 5: Monfero

(21 de xaneiro) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 16:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 17 km // Desnivel + 434 m. // Desnivel - 847 m. Dificultade **MEDIA-BAIXA**.
- **Inscricións:** ata as 00:00 horas do 8 de xaneiro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2024



fonte: turismo.gal

Nos adentraremos por un dos camiños con máis historia que hai dentro das Fragas do Eume: O Camino dos Cerqueiros. Saíndo da parte alta do concello de Monfero para chegar ao Mosteiro Caaveiro, pasando polo mirador de la Carbueira.



Ruta 6: Polo Sor

(18 de febreiro) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 17:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 14 km // Desnivel + 430 m. // Desnivel - 515 m. Dificultade **MEDIA-BAIXA**.
- **Inscricións:** ata as 00:00 horas do 5 de febreiro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2024



Ruta ca que adentrarémonos nun dos bosques mellor conservados da provincia da Coruña. A ribeira do Río Sor. Visitaremos a ferverza de Augas Caídas, espectacular salto de auga duns 90 metros.



Ruta 7: Malpica (Pinos Marítimos)

(17 de marzo) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 17:30 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 15 km // Desnivel + 235 m. // Desnivel - 245 m. Dificultade **MEDIA**.
- **Inscricións:** ata as 00:00 horas do 4 de marzo na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2024



fonte: turismo.gal

Ruta que comezaremos na praia de Razo para chegar ao pobo pesqueiro de Malpica. Durante o trayecto, sempre pegados á costa, pasaremos poos muiños de Ardeleiro, conxunto de cinco muiños en perfecto estado de conservación.



Ruta 8: Mondoñedo

(21 de abril) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída en bus: 07:30 horas.
- Hora de chegada: 18:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 17 km // Desnivel + 1000 m. // Desnivel - 1100 m. Dificultade **ALTA**.
- **Inscricións:** ata as 00:00 horas do 8 de abril na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2024



fonte: turismo.gal

Esta ruta circular nos levará polo maravilloso val do Río Valiñadares, dende a histórica cidade de Mondoñedo, vila natal de escritores e músicos, ca posibilidade de achegarnos ata a Cova do Rei Cintolo, unha das xoias xeolóxicas de Galicia.



Ruta 9: Costa da Morte: Laxe - Arou, Arou - Camariñas

(25 e 26 de maio) - Prezo: A determinar

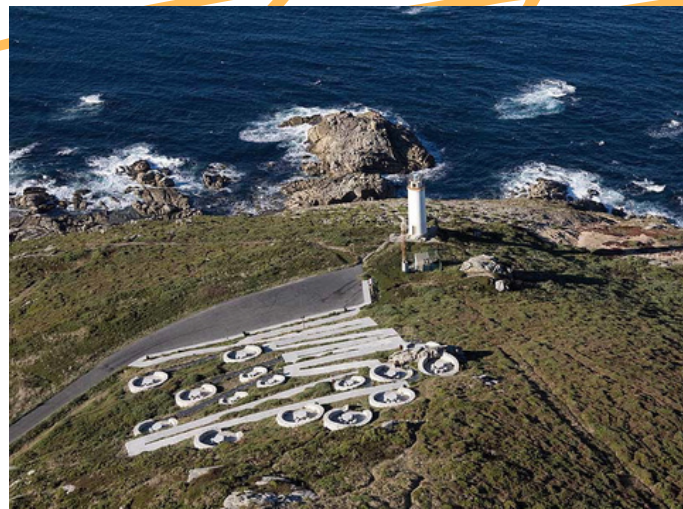
- Hora de saída en bus o sábado: 07:00 horas // Hora de chegada o domingo: 19:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: consta de dúas etapas.

1. Etapa 1: Laxe - Arou. Ruta de 18 Km // Desnivel + 330 m // Desnivel - 338 m. Dificultade MEDIA.

2. Etapa 2: Arou - Camariñas. Ruta de 23 Km // Desnivel + 565 m // Desnivel - 563 m. Dificultade MEDIA.

- Inscricións: ata das 00:00 horas do 9 de maio na web municipal. Límite de 25 prazas por orde de inscrición.
- Aloxamento: A determinar

#SendAres2024



fonte: turismo.gal

Correspondense cas etapas 4 e 5 do coñecida como "Camiño dos Faros". Trátase de dúas rutas ambas de dificultade media que através do seu percorrido achegarémonos a impresionantes calas, praias e paisaxes mariños, transcurrido ás veces por zonas de rochas, e puidendo gozar de vistas únicas que culminarán nun dos faros máis coñecidos da Costa da Morte, o Cabo Vilán



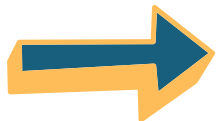
NORMATIVA DO PROGRAMA



Esta programación de sendeirismo pretende propiciar o desenvolvemento da actividade física no medio rural, axudar a establecer formas de vida saudables e promover o coñecemento da nosa contorna dende unha percepción activa.



Está dirixido a calquera persoa maior de 12 anos. No caso de menores de idade, deberá participar sempre baixo a tutela dun adulto responsable, que deberá ser comunicado no momento da inscrición.



As inscricións realizaranse para cada actividade por separado na forma e prazos establecidos. Rematado o prazo, elaborárase un listado de participantes e unha lista de garda que se empregará no caso de que houbera baixas.



Para formalizar a inscrición é preciso acceder á web municipal (www.concellodeares.gal) e premer en SendAres 2023/2024; desta maneira enviarase a solicitude de participación. As solicitudes quedarán rexistradas por orde de inscrición, de cara a confeccionar os listados de cada ruta en base a este criterio.

NORMATIVA DO PROGRAMA



Unha vez confirmada a praza a cada solicitante, indicárase a forma de pagamento. Cada ruta ten un prezo distinto no que se incluírá servizos de guía, seguros e transporte.



Os desprazamentos serán sempre en microbuses, saíndo e regresando ós puntos establecidos previamente. Por norma xeral, partirase da Praza da Igrexa de Ares. Nas viaxes será obrigatorio empregar a máscara de hixiene sanitaria.



Cada participante deberá levar a súa mochila cos elementos necesarios para a ruta, sen esquecer o seu avituallamento persoal, amais do calzado e da roupa adecuada á práctica deportiva.

#SendAres2024

