



Concellaría de Deportes

SendAres 2026

/TEMPADA I: de outono a primavera

Un programa para redescubrir o patrimonio natural dende o sendeirismo

ruta DOBLE

Ruta 1: Travesía Puerto Las Señales – Maraña

(27 de setembro) – Prezo 2 rutas: 150 euros

–con desprazamento e pernocta en León

- Hora de saída en bus: 05:30 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 11 km // Desnivel + 494 m // Desnivel - 775 m. Dificultade **MEDIA**.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 10 de agosto na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición. Implica participar tamén na ruta 2 do SendAres.

#SendAres2026



Fotografía: Turismo de Riaño

Os sendeiristas atravesarán unha das xoias da flora ibérica, o **Pinar de Lillo**, e percorreren a **arista norte do Pico Lago**, coa súa paisaxe de enormes bloques de roca cuarcítica. As vistas no seu cumio protagonizarán a xornada, coa panorámica impresionante de toda a Cordilleira Cantábrica. O descenso rematará xa na vila de **Maraña**, onde se fará a pernocta.



RUTA DOBLE

Ruta 2: Travesía Maraña-Acebedo

(28 de setembro) - Prezo 2 rutas: 150 euros

-con desprazamento e pernocta en León

- Hora de chegada a Ares: 20:30 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 9 km // Desnivel + 272 m // Desnivel - 352 m. Dificultade FÁCIL.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 10 de agosto na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición. Implica participar tamén na ruta 1 do SendAres.

#SendAres2026



Fotografía: Turismo de Riaño

O traxecto deste itinerario transcorre en todo momento aos **pés da Cordilleira Cantábrica**, coa posibilidade de ver a flora e vexetación típicos dos fondos de val de montaña, amais de achegarse ao **Circo de Mampodre**, un enclave de interese xeomorfolóxico ao presentar un bo estado de conservación das pegadas glaciais que experimentou.



Ruta 3: Mañón (contorna do Río Sor)

(26 de outubro) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída: 7:30 horas.
- Hora de chegada: 16:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 12 km // Desnivel 400 +/- e dificultade **MEDIA**.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 16 de outubro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2026



Fotografía: Turismo de Galicia

Dende as **Ribeiras do Bispo** ata a **Fervenza de Augas Caídas**, a ruta seguirá o curso do río Sor entre frondosos bosques de ribeira. Un itinerario cheo de molinos antigos, pozas cristalinas e a compañía dunha vexetación exuberante.



Ruta 4: Seixo Branco a Lorbé (Oleiros)

(23 de novembro) – Prezo: 20 euros

- Hora de saída: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 15:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 11,4 km / Desnivel 310 +/- e dificultade **MEDIA**.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 13 de novembro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2026



Fotografía: Turismo de Galicia

Despregarase ante a vista unha paisaxe de cantís e sendeiros ó carón do mar, dentro do **Monumento Natural Dexo-Serantes**. Atravesa formacións rocosas como a **veta de cuarzo do Seixo Branco** e remata no **porto de Lorbé**, de profunda tradición mariñeira. Un percorrido de gran beleza paisaxística, sobre todo en días soleados.



Ruta 5: Cabo Prior a Doniños (Ferrol)

(21 de decembro) – Prezo: 20 euros

- Hora de saída: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 15:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 15 km // Desnivel 350 +/- e dificultade MEDIA.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 11 de decembro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2026



Fotografía: Turismo de Galicia

A Costa Ártabra, salpicada de antigas baterías militares, protagoniza esta ruta con cantís graníticos e a presenza constante do mar. As vistas mariñas, con columnas rocosas fronte ao Atlántico, fan do itinerario un paseo singular, xunto coa beleza das praias de San Xurxo e Doniños.



Ruta 6: Río Mendo (Oza dos Ríos – Coirós – Betanzos)

(25 de xaneiro) – Prezo: 20 euros

- Hora de saída: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 15:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 9 km // Desnivel 80 +/- e dificultade **BAIXA-MEDIA**.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 15 de xaneiro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2026



Fonte: Concello de Ares

Tranquilidade, natureza e cultura, con ecos de pontes medievais e lavadoiros históricos, acompañan este itinerario ao carón do **Río Mendo**. O **bosque de ribeira**, con ameneiros, freixos e fentos, domina a paisaxe da ruta, feita para desfrutar do curso fluvial sen grandes esforzos grazas a un camiño de lixeiras subidas.



Ruta 7: Río Castro a Forgoselo (Narahío-San Sadurniño)

(22 de febreiro) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 15:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 14 km // Desnivel 654 +/- e dificultade **MEDIA**.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 12 de febreiro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2026



Fotografía: Turismo de Galicia

Dende a fonte de San Roque, o itinerario adéntrase nun estreito cañón fluvial bordeado por bosques atlánticos, pozas e saltos de auga agochados. Ascenderase até a serra de Forgoselo e no seu punto máis alto haberá unha boa panorámica de Ferrolterra e Fragas do Eume. No descenso descubriranse os vestixios medievais do Castelo de Narahío.



Ruta 8: Garita de Herbeira cara A Miranda (Cedeira – Cariño)

(29 de marzo) – Prezo: 20 euros

- Hora de saída: 07:30 horas.
- Hora de chegada: 16:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 14 km // Desnivel 600 +/- e dificultade **MEDIA**.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 19 de marzo na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2026



Fonte: Turismo de Galicia

A Serra da Capelada amosarase cos seus cantís escarpados e pradeiras ventosas ante os sendeiristas. Partirase da emblemática **Garita de Herbeira**, a 613 m. de altura, e atravesará camiños ata acadar o **Miradoiro da Miranda**, ideal para contemplar a ría de Ortigueira e Cabo Ortegal. Unha ruta de aire mariñeiro e beleza costeira.



Ruta 9: Contorna de Mondoñedo

(26 de abril) – Prezo: 20 euros

- Hora de saída: 07:30 horas.
- Hora de chegada: 17:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 12 km // Desnivel 424 +/- e dificultade **BAIXA-MEDIA**.
- Inscripcións: ata as 14:00 horas do 16 de abril na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2026



Fonte: Turismo de Galicia

Un paseo circular que arranca na histórica Fonte Vella, ao carón do casco antigo de Mondoñedo, e avanza cara a aldea de Valiñadares ata chegar á impresionante **Fervenza do Salto do Coro**. Carballos, castiñeiros e un abano de regatos serán as compañías dos sendeiristas durante o percorrido.



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 2025/2026; 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, indicarase a forma de pagamento. Cada ruta ten un prezo distinto no que se incluírá servizos de guía, seguros e transporte.



Os desprazamentos serán en microbuses, saíndo e regresando ós puntos establecidos previamente. Por norma xeral, partirase da Praza da Igrexa de Ares.



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.

#SendAres2026

