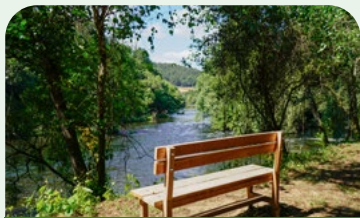




PROGRAMA PROMOVIDO
polos concellos de: A Estrada, Antas de Ulla, Arzúa, Boqueixón, Catoira, Dodro, Monterroso, Padrón, Palas de Rei, Pontecesures, Rianxo, Santiso, Silleda, Teo, Touro, Valga, Vedra, Vila de Cruces e Vilagarcía de Arousa.



SILLEDA



GRES - XUNTA DOS RÍOS EN CIRA

↔ 9 km. ⌚ 3 hs. e media ⌚ 09:30 h. 📶 Media-Baixa

📍 Encontro: Estación de autobuses Silleda
(42.69828968802554, -8.248733591787728)
Saída: Insuas de Gres
(42.79425376579048, -8.336912015344238)

Roteiro lineal intermunicipal entre Vila de Cruces e Silleda, dende as Insuas de Gres (Ponte Ledesma) ata a área fluvial de Cira. O percorrido discorrerá paralelo ao leito do Ulla ata chegar a Cira, no lugar onde conflúen o Ulla e o Deza, o seu principal afluente, coñecido como Xunta dos Ríos.

+ Recoméndase levar calzado adecuado (botas ou zapatillas de sendeirismo) eroupa cómoda. Se a previsión é choiva faite cun chubasquero! Leva na mochila: auga e protección solar. Os bastóns de sendeirismo son opcionais.

📍 Contacto e inscricións: *Mónica González*
Tel.: + 34 986 580 000 · E-Mail: info@silleda.es

A inscrición realizarase nos concellos correspondentes ata o martes previo á realización da actividade.
Para máis información: Nas Oficinas de Información Turística dos concellos participantes e no e-mail de contacto gozadoulla@gmail.com

RECOMENDAMOS...

1/ Non se permite a acampada en ningunha das súas modalidades.

2/ Ir en silencio, permitirache observar a fauna.

3/ Observa a flora e a fauna sen dañala nin arrincala, para que todos poidamos seguir gozando dela.

4/ Recorda recoller o lixo e levalo a un lugar axeitado.

5/ Non se permite facer lume. Se ves fume, chama ao 112! (emerxencias)

6/ Leva o móbil cargado.

7/ Leva roupa e calzado cómodos, adaptados á climatoloxía e ao roteiro.

8/ Coñecer e descubrir, non é unha carreira de fondo!



VALGA



VISTAS DO ULLA E AFLUENTES

↔ 12 km. ⌚ 3 - 4 horas ⌚ 09:30 h. 📶 Media

📍 Encontro/Saída: Centro Social de Parafita
(42 40'33"N 8 37'34"W / 42.67598, -8.62634)

Ruta polas zonas máis elevadas do concello. A ruta discorre principalmente por monte e visitaranse lugares históricos culturais como a Capela da Saúde ou a Capela dos Martores. Tamén lugares naturais como as dúas Fervenzas de Parafita e Raxoi e os seus muíños, formadas polo Río Valga, principal afluente do Ulla neste concello.

+ Os participantes menores de idade deben ir acompañados e baixo a responsabilidade dun adulto durante toda a ruta.

📍 Contacto e inscricións:
Malena Isorna
Tel.: + 34 986 559 456
E-Mail: turismo@valga.gal



CATOIRA



ROUTA DE OESTE

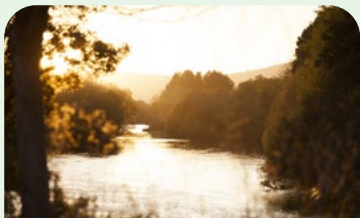
↔ 10 km. ⌚ 2 hrs. e media ⌚ 10:30 h. 📶 Baixa

📍 Encontro/Saída: Área recreativa Fonte Gaiteira.
(42° 39' 59.34" N 8° 43' 21.33" W)

Percorrido circular partindo da área recreativa Fonte Gaiteira, baixando polo sendeiro do Río Catoira ata a desembocadura no Muíño do Cura (de marea). Continuaremos polo paseo da Praia Fluvial ata as Torres de Oeste (parada), continuando polo Paseo Fluvial do Ulla que descorre por unha zona de brañas incluída na Rede Natura 2000. Desviaremonos cara o núcleo rural As Rañas, regresando de novo polo Paseo Fluvial e Paseo de Xelmírez ata a Fonte Gaiteira.

+ Recoméndase levar roupa e calzado cómodo e tamén auga.
Máis información: catoira.gal

📍 Contacto e inscricións:
Departamento de Cultura do Concello de Catoira
Tel.: + 34 986 619 048
E-Mail: cultura@catoira.gal



PADRÓN



POLAS BEIRAS DO ULLA

↔ 12 km. ⌚ 2 hrs. e media ⌚ 09:30 h. 📶 Baixa

📍 Encontro/Saída: Centro Social Concello de Padrón
(42°54'45.3" N y 8°44'12.7" W).

Ruta circular que percorre as beiras dos ríos Sar e Ulla, cun perfil sen grandes desniveis no que se percorren as marxes do Ulla na parroquia de Herbón ata chegar á desembocadura do Río Sar no Ulla. Esta ruta permítenos facer un roteiro cultural pasando por algúns dos elementos máis característicos desta zona: as pesqueiras da lamprea, que son de orixe romana e seguen en funcionamento na actualidade; o Convento de Herbón, lugar onde chegaron os famosos Pementos de Herbón con Denominación de Orixe Protexida, ademais de contemplar as hortas e invernadoiros onde se cultivan; a Fundación de Rosalía de Castro e O Santiaguíño do Monte, lugar onde segundo narra a tradición predicou o apóstolo Santiago en vida.

+ Recoméndase levar roupa e calzado cómodo e tamén auga.
Visita á Casa Museo Rosalía de Castro (Sábado 11 pola tarde e domingo 12 pola mañá), ao Xardín Botánico - Artístico de Padrón (aberto todo o día). Mercado Dominical onde comer Polbo á Feira. Descenso do Ulla e actividades de aventura (Baudea Aventura: baudeaaventura.com · Kayak Amextreme: amextremekayak.com)

📍 Contacto e inscricións: www.padronturismo.gal/inscricions/



SANTISO



ROTEIRO DA CORNELLA

↔ 7 km. ⌚ 1 h. e media ⌚ 10:30 h. 📶 Baixa

📍 Encontro/Saída: Carballeira do antigo concello de Arcediago.
Lugar Agro Chao, 27 (42.844277, -8.041159)

Roteiro circular e accesible que nos levará por paisaxes fermosas a carón do río Ulla, pasando pola nosa área recreativa A Cornella.

+ Roupa axeitada ás condicións climatolóxicas.

📍 Contacto e inscricións:
Nicolás Castro
Tel.: + 34 981 818 501
E-Mail: nicolas.castro@santiso.gal



TEO DE PONTE A PONTE, DE DORNA Á MARIOLA

↔ 9 km. ⌚ 4 horas ⌚ 09:45 h. 📶 Media

📍 **Encontro/Saída:** Área recreativa do Xirimbao (encontro ás 09 h)
<https://maps.app.goo.gl/ZdXNA4MsQ9QNirUA6>

Este roteiro lineal discorre pola marxe dereita do río Ulla aproveitando camiños de paso e sendas de pescadores (Rede Natura 2000). Ten o seu inicio na ponte da Dorna na parroquia de Sta Mª de Teo, punto limítrofe dos concellos de Vedra e Teo e o remate na ponte da Mariola, no couto de pesca sen morte de Couso. No seu percorrido atopámonos con numerosos puntos de interese: contorno natural da Dorna, da devesa do Agromaior, desembocadura dos afluentes do Ulla, burga de Xermeade, ponte medieval de Pontevea, pesqueiras, as secuoias do Xirimbao, couto de pesca sen morte e a ponte colgante da Mariola.

+ Recomendábase calzado impermeable e bastóns de sendeirismo (tramos con pedras e auga). Paradas para descansar, beber ou comer algo. Avituallamento de auga e froita. Actividade suxeita ás previsións meteorolóxicas. Menú “Goza do Ulla” (reserva previa) en establecementos de restauración.

📍 **Contacto e inscricións:** *Liduvina Campoamar*
OIT Teo: Tel.: + 34 698 186 891 · teo.gal/actividades



ANTAS DE ULLA ULLOANDO POLO NACEMENTO

↔ 12 km. ⌚ 4 horas ⌚ 10 h. 📶 Baixa

📍 **Encontro:** Praza de España - Concello de Antas de Ulla
(45º45´7,30"N, 7º53´26,15"W) ás 09:45 h.
Saída: Ponte Mercé (42º49´19,97" N, 7º 54´ 51,63"W)

O roteiro comeza no lugar de A Ponte Mercé, augas abaixo ata o antigo Balneario de Frádegas, coa súa fonte de augas de xofre. Disfrutaremos dunha paisaxe fluvial fermosa e calma durante todo o percorrido.

+ Recomendamos levar vestimenta cómoda e provisións para xantar na ribeira do río. Visita ao antigo Balneario de Frádegas

📍 **Contacto e inscricións:** *Doris Sobrado Salgado*
Tel.: + 34 982 379 251 · + 34 699 604 533
E-Mail: concello-antasdeulla@eidolocal.es



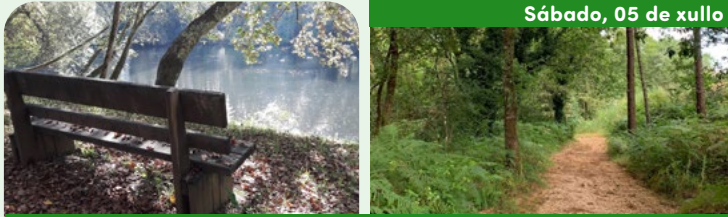
MONTERROSO MUIÑO DO ALEMÁN

↔ 9,1 km. ⌚ 2 horas ⌚ 11 h. 📶 Media

📍 **Encontro/Saída:** Concello de Monterroso (42.7930, -7.8365)

Ruta fluvial ao longo do Ulla + Roupas e calzado cómodo

📍 **Contacto/ inscricións:** espazo.lorenzo.varela@gmail.com



BOQUEIXÓN ROTEIRO DE PESCADORES

↔ 9,1 km. ⌚ 2 hs. e media ⌚ 10 h. 📶 Media-Baixa

📍 **Encontro:** Codeso-San Paio (42º47'44"N 8º24'19.3"W)
Saída: Campo do río Ponte Ledesma (42º47'39.7"N 8º20'15.6"W)

Neste roteiro lineal o punto de encontro é a Capela de San Paio. O punto de partida da andaina é Ponte Ledesma, núcleo poboacional cun importante conxunto etnográfico: Igrexa Parroquial Divino Salvador de Ledesma, Ponte Vella de Ledesma e Insuas de Gres sobre o Ulla. Desde aí percorrermos o roteiro dos Pescadores (Rede Natura 2000), espazo natural protexido. É unha fermosa senda propia dos pescadores cunhas vistas de gran beleza ata a parroquia de Donas. Seguimos ata a Capela de San Paio en Codeso, enclave natural e arquitectónico de gran beleza, onde gozar do río Pontillón que desembocará máis adiante no Ulla e dunha ferverza de 7m. de altura onde finalizaremos a andaina

+ Recomendamos levar auga e avituallamento.
Autobús ao punto de partida do roteiro. +Info: boqueixon.gal

📍 **Contacto e inscricións:** *María Cruz Ferreira*
Tel.: +34 981 513 061 boqueixonturismo@gmail.com



VEDRA PAZO DE SANTA CRUZ DE RIBADULLA SAN XOÁN DA COVA

↔ 16 km. ⌚ 3-4 horas ⌚ 09:30 h. 📶 Media - Baixa

📍 **Encontro:** Área de Recreo de Cubelas (42º44.696´N 008º28.331´W)
Saída: Pazo de Santa Cruz de Ribadulla (42º46'21"N 008º25'34" W)

Esta ruta ten o seu comezo no Pazo de Santa Cruz de Ribadulla, Declarado Ben de Interese Cultural. O seu xardín é un dos espazos botánicos máis fascinantes de Galicia pola súa diversidade e riqueza ornamental, onde destaca a camelia. Dende aquí a ruta baixa dirección ao río Ulla para logo discorrer pola súa marxe dereita aproveitando camiños de paso e sendas de pescadores (tramo da Ruta de San Xoán da Cova). No seu percorrido atopámonos con diferentes puntos de interese: Área de Recreo de Agronovo, Couto de Ximonde coa ponte colgante e a Área de Recreo de Cubelas.

+ Ese mesmo día na Área de Recreo de Cubelas, celébrase a “Festa do Chourizo” na que poden participar tódalas persoas interesadas. Servizo de aluguer de piraguas na Área de Recreo de Agronovo de 16 a 20 h. Disponse dun autobús que levará aos participantes dende o punto de encontro ata o saída.

📍 **Contacto e inscricións:**
Tel.: + 34 669 450 804 · E-Mail: turismo@concellodevedra.gal



A ESTRADA OS SONS DO ULLA

↔ 12 km. ⌚ 4 horas ⌚ 10 h. 📶 Baixa

📍 **Encontro/Saída:** Praia fluvial de Pontevea

Roteiro circular asequible ao carón do Ulla desfrutando de boas paisaxes. Posibilidade de rematar a ruta comendo na praia fluvial ou darse un baño.

+ Recomendamos roupa e calzado deportivo, auga e algo de comer, protección solar, gorro ou similar para cubrir a cabeza.

📍 **Contacto e inscricións:** *Toni Ibáñez*
Tel.: + 34 629 577 246 · E-Mail: Senderuta03@gmail.com



PONTECESURES OLLANDO O ULLÁN

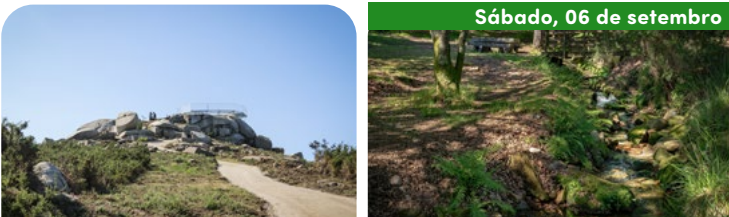
↔ 18 km. ⌚ 4 horas ⌚ 09:15 h. 📶 Media

📍 **Encontro/Saída:** Praza a Plazuela - centro urbán
(42º47'39.7" N 8º20' 15.6" O)

Este roteiro comeza no centro urbán de Pontecesures. A continuación, adéntrase nas ladeiras dos montes Catro Valente e Salgueiras, nas que se pode observar o Val de Ullán e o sinuoso trazado que fai o río Ulla no centro deste val.

+ Recomendábase levar roupa cómoda e calzado deportivo
Varios puntos de avituallamento repartidos ao longo da ruta.

📍 **Contacto e inscricións:**
Pilar Garcia - Concelleira de Medio Ambiente
Tlf: 604 026 771 · E-Mail: medioambiente@pontecesures.org



VILAGARCÍA DE AROUSA Á CRUZ DE XIABRE, A FONTEFRÍA E AOS PETROGLIFOS SAN XOÁN DA COVA

↔ 17 km. ⌚ 4 hrs. e media ⌚ 09 h. 📶 Media

📍 **Encontro/Saída:** Pinar do Rei (42, 37', 9.82" N 8, 45', 26.83" W)

Dende Pinar do Rei, pola ruta de sendeirismo 1 ata o miradoiro da Cruz de Xiabre, desde o que se pode contemplar a Ría de Arousa e o Río Ulla ata Pontecesures. Pola ruta 2 chégase a Fontefría, visitando petróglifos recentemente restaurados, ata chegar ao lugar de partida.

+ Máis información: Visitvilagarcia.com

📍 **Contacto e inscricións:** *Patricia García*
Tel.: + 34 986 099 200, ext. 254 · E-Mail: turismo.vga@vilagarcia.gal



VILA DE CRUCES TOURO AS DÚAS BEIRAS DO ULLA

↔ 12 km. (Illa de Remesquide-Ponte Basebe)
17 km. (Illa de Remesquide-Ponte Basebe-Novefontes)

⌚ 4 horas ⌚ 09:15 h. 📶 Media

📍 **Encontro/Saída:** Área recreativa de Remesquide
(42º 49' 52.8" N - 8º 20' 40.1" W)

Senda polas dúas marxes do río Ulla nos concellos de Vila de Cruces e Touro. Ao largo do leito do Ulla adentrarémonos en bosques ribeiregos e gozaremos da riqueza paisaxística que xorde arredor da auga. Esta ruta de sendeirismo fluvial ofrécenos fermosas paisaxes naturais como o Sobreiral do Ulla.

+ Recomendamos levar roupa e calzado axeitado e auga. Autobús de regreso dende o final de ambas rutas ata a área recreativa de Remesquide. Avituallamento para os participantes.

📍 **Contacto e inscricións:**
Noemi Lois Blanco - Concelleira de deportes Vila de Cruces
Tel.: + 34 986 58 20 17 · E-Mail: noemi.lois@viladecruces.es



PALAS DE REI TORRENTES DE MÁCARA

↔ 5 km. ⌚ 3 horas ⌚ 10 h. 📶 Alta

📍 **Encontro:** Praza do Concello (42º51'27.1"N 7º52'4.3"W)
Saída: Antigo balneario Frádegas (42º49'39.5"N 7º56'36.4"W)

A ruta percorrerá o río Ulla polo tramo das Torrentes de Mácara, iniciándose no antigo Balneario de Frádegas e chegando ata a desembocadura do Río Pambre no Ulla. Neste tramo hai un pequeno canón entre granito con moitos rápidos e pequenas ferverzas, a de máis altura entre 3 e 4m. Atópanse árbores de formas irregulares e grandes rochas que se deben atravesar, a veces non sen dificultade. Posteriormente visitarase o Castelo de Pambre.

+ Recomendamos levar calzado cómodo, bebida e comida.
Visita ao Castelo de Pambre.

📍 **Contacto e inscricións:** *Mª Divina Agra Soengas - Concello Palas de Rei*
Tel.: + 34 982 380 001 · E-Mail: cultura@palasderei.org



ARZÚA FERVENZA DAS HORTAS

↔ 17,5 km. ⌚ 4 hrs. e media ⌚ 10:30 h. 📶 Media

📍 **Encontro:** Praza de Galicia, Arzúa (42º 55' 35.8"N, 8º 9' 48.8"W)
Saída: Capela de Fonte Santa (42º 53' 38.9" N, 8º 10' 8.2" W)

A ruta ten o seu inicio ao carón da capela de Fonte Santa, nas proximidades do río Iso, e remata na espectacular Ferverza das Hortas, situada no límite entre os concellos de Arzúa e Touro. O percorrido atravesas varias parroquias do sur de Arzúa, como a capela da Fonte Santa, muíño tradicionais, o encoro de Portodemouros e a ferverza das Hortas.

+ Recomendamos levar roupa e calzado axeitado, auga, algo para comer e protección solar ou para a chuva segundo a previsión. Respecta o medio natural: non deixes lixo e coida da flora e fauna.

📍 **Contacto e inscricións:** *Santiago Villanueva Rivas*
Tel.: + 34 981 508 056 · E-Mail: info@turismoarzua.com



DODRO - RIANXO AS BRAÑAS TRES CRUCES

↔ 14 km. ⌚ 3 hrs. e media ⌚ 09:30 h. 📶 Media - Baixa

📍 **Encontro/Saída:** A Lavandeira - IMO (42º42´45.71" N, 8º43´26.63" O)

Ruta que comeza no conxunto de horreos da lavandeira de imo alternando A Braña con zonas altas para poder divisar a grandeza do río. na metade do percorrido adéntrase no concello de Rianxo pola aldea da vacariza para camiñar preto do Ulla, visitar as tres cruces e rematar en Rañó.

+ Recomendamos ter en conta a época do ano xa que hai moito terreo descampado.

📍 **Contacto e inscricións:**
Concello de Dodro:
Tel.: + 34 689 897 223 · E-Mail: deportes@dodro.gal
Concello de Rianxo:
Tel.: + 34 661 247 136 · E-Mail: deportes@concelloderianxo.gal