



Concellaría de Deportes

# SendAres 2023

/TEMPADA I: de outono a primavera

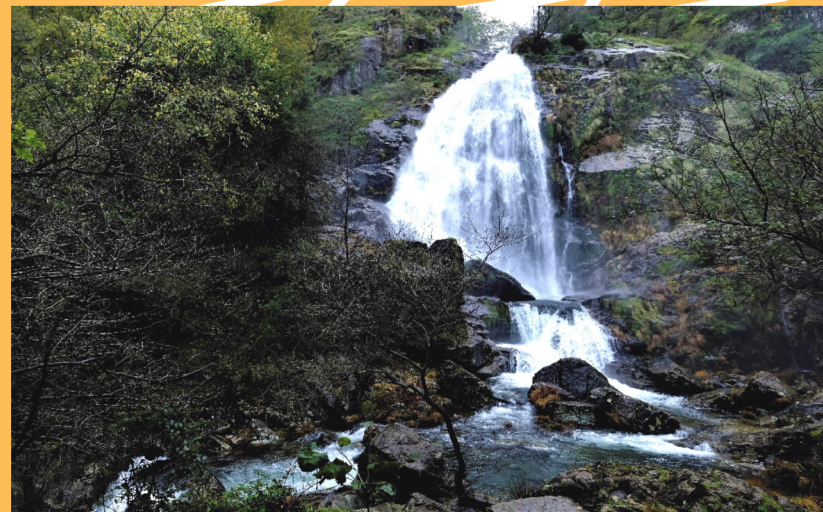
Un programa para coñecer e recoñecer o patrimonio natural dende o sendeirismo.

# Ruta 1: Circular do Río Belelle

(23 de outubro) – Prezo: 15 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 14:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- Información técnica: Ruta de 12 km // Desnivel + 290 m // Desnivel - 350 m. Dificultade **MEDIA**.
- Inscricións: ata as 15:00 horas do 9 de outubro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2023



fonte: turismo.gal

O río Belelle é coñecido pola súa ferverenza e as súas augas claras. Neste percorrido, os sendeiristas poderán observar a famosa cascada dende diferentes puntos e gozar da variedade de tons verdes da vexetación. A ruta é de paso tranquilo e sen dificultades, un sendeiro perfecto para disfrutar da natureza.



## Ruta 2: Muíños de Esmelle e mirador de Pedrouzo

(13 de novembro) - Prezo: 15 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 14:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 11 km // Desnivel + 300 m. // Desnivel - 300 m. Dificultade **MEDIA-BAIXA**.
- **Inscricións:** ata as 15:00 horas do 1 de novembro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2023



fonte: turismo.gal

Esmelle sitúase nun pequeno val conformado por varios regatos que desembocan na propia praia de Esmelle, un dos areais máis impresionantes de Ferrolterra. O percorrido desta ruta arranca na Asociación de Veciños de Val de Esmelle e chega ata o mirador do Pedrouzo, onde se accederá a un antigo búnker das baterías de costa do Golfo Ártabro. Despois, os sendeiristas dirixiranse case ata a praia para encarar o camiño de volta.



# Ruta 3: Acantilados da Costa de Dexo

(18 de decembro) – Prezo: 15 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 15:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 11 km // Desnivel + 315 m. // Desnivel - 315 m. Dificultade **MEDIA-BAIXA**.
- **Inscricións:** ata as 15:00 horas do 8 de decembro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2023



*fonte: turismo.gal*

O monumento natural Costa de Dexo-Serantes ocupa un tramo costeiro entre os faros de Mera e o porto de Lorbé, nas rías de Ares-Betanzos e A Coruña. Este percorrido achegará ós participantes a unha zona costeira con calas sorprendentes e formacións xeolóxicas producidas pola forza do mar.



# Ruta 4: Doniños-Prior

(15 de xaneiro) - Prezo: 15 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 16:30 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 17 km // Desnivel + 300 m. // Desnivel - 340 m. Dificultade **MEDIA-ALTA**.
- **Inscricións:** ata as 14:00 horas do 8 de xaneiro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2023



*fonte: turismo.gal*

O percorrido permite achegarse ata un dos extremos do Golfo Ártabro: o cabo Prior. Desfrutárase das praias de San Jorge e Esmelle e, xa en Prior, os sendeiristas atoparán restos de fortificacións e emprazamentos de baterías que protexeron a costa ao longo da súa historia.



# Ruta 5: Eume-Eirís

(19 de febreiro) - Prezo: 15 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 16:30 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 14 km // Desnivel + 250 m. // Desnivel - 260 m. Dificultade **MEDIA**.
- **Inscricións:** ata as 15:00 horas do 8 de febreiro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2023



*fonte: turismo.gal*

O itinerario discurrirá por parte do río Eume, amosando a beleza da súa paisaxe e a cultura local adherida a este. A ruta incluírá un tramo do camiño dos Encomendadeiros, polo mosteiro de Caaveiro para continuar o descenso xa cara a Igrexa de Santo Estevo de Eirís, do século XIX.



# Ruta 6: Meirás - Praia de Ponzos

(12 de marzo) - 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 19 km // Desnivel + 600 m. // Desnivel - 550 m. Dificultade **MEDIA-ALTA**.
- Inscricións: ata as 15:00 horas do 1 de marzo na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2023



*fonte: turismo.gal*

Camiñando a través de tres concellos, Narón, Valdoviño e Ferrol, os sendeiristas aproximaranse ata o alto do pico da Vela ou Campelo, unha atalaia perfecta para contemplar dende Punta Frouxeira a contorna de Cabo Prior. Tamén coñecerán a praia de Ponzos.



# Ruta 7: Circular Cantís de Cedeira

(16 de abril) – 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 16 km // Desnivel + 75 m. // Desnivel - 760 m. Dificultade ALTA.
- **Inscricións:** ata as 15:00 horas do 3 de abril na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2023



*fonte: turismo.gal*

Os bosques e cantís da costa de Cedeira serán un dos principais atractivos deste itinerario. Dende a ermida de San Santón de Curbeiro subirase ós montes de Cedeira e retornarase xa polos cantís á ermida, divisando a contorna de San Andrés de Teixido. no camiño dos sendeiristas.





# Ruta 8: etapas do Camiño Primitivo

(20 e 21 de maio) - **Prezo:** Por determinar

- **Hora de saída en bus o sábado:** 06:30 horas // **Hora de chegada o domingo:** 19:30 horas.
- **Punto de encontro:** Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** consta de dúas etapas.
  1. **Etapa 1: Fonsagrada-O Cadavo.** Ruta de 26 Km // Desnivel + 700 m // Desnivel - 895 m. Dificultade **ALTA**.
  2. **Etapa 2: O Cadavo-Lugo.** Ruta de 29 Km // Desnivel + 700 m // Desnivel - 970 m. Dificultade **ALTA**.
- **Inscricións:** ata as 14:00 horas do 4 de maio na web municipal. Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

**#SendAres2023**



*fonte: turismo.gal*

O Camiño Primitivo é a ruta de peregrinación máis antiga que existe. Enlaza Oviedo con Santiago de Compostela polo interior. Neste itinerario, os sendeiristas percorreren dúas das súas etapas, dende A Fonsagrada a Lugo, acompañados pola exuberante vexetación dos bosques e achegándose restos arqueolóxicos con milleiros de historias que contar.



# 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.com](http://www.concellodeares.com)) e premer en SendAres 2023; 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, partírase 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.

**#SendAres2023**

