



Deputación  
DA CORUÑA

**Concellaría de Deportes**

# SendAres 2025

/TEMPADA I: de outono a primavera

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

# Ruta 1: Circular Soaserra-Caaveiro-Soaserra

(20 de outubro) - Prezo: 15 euros

- Hora de saída en bus: 08:30 horas.
- Hora de chegada: 17:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 14,5 km // Desnivel + 615 m // Desnivel -608 m. Dificultade ALTA.
- **Inscricións:** ata as 23:59 horas do 7 de outubro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2025



Fonte: Turismo de Galicia

O percorrido comezará na Igrexa de Santa Olaia de Soaserra, en Cabañas, descendendo até o Camiño dos Encomendeiros, que conduce ao río Sesín. Dende alí subirá pola antiga vía de acceso ao Mosteiro de Caaveiro, acadando a zona alta, cruzando O Pazo e regresaron a Soaserra.

*Será necesario levar tentempié! Xantarase durante a actividade.*



# Ruta 2: Santa Comba- Punta Frouxeira

(17 de novembro) - Prezo: 15 euros

- Hora de saída en bus: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 14:30 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 17 km // Desnivel + 500 m // Desnivel -310m. Dificultade **MEDIA**.
- **Inscricións:** ata as 23:59 horas do 4 de novembro na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2025



*Fonte: Turismo de Galicia*

Un itinerario que parte da ermida de Santa Comba para percorrer a Costa Ártabra ata acadar o Faro de Punta Frouxeira. E que, ademais, recalará no Pico Vela, cunhas espectaculares vistas da contorna.



# Ruta 3: Ares, achegándonos á beiramar

(15 de decembro) - Prezo: 5 euros

- Hora de saída a pé: 09:00 horas.
- Hora de chegada: 13:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 12 km // Desnivel + 250 m // Desnivel - 261 m. Dificultade **BAIXA**.
- **Inscricións:** ata as 23:59 horas do 7 de decembro na web municipal.
- Límite de 35 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2025



*Fonte: Concello de Ares*

Dende a Praza da Igrexa de Ares, collerase o sendeiro da costa que conduce ao resto de sendas incluídas na rede municipal, pasando por calas de gran beleza e miradoiros naturais até acadar o Castro de Santa Mariña. O regreso será polo interior cara a mesma Praza da Igrexa.



# Ruta 4: Ares, os camiños de Cervás

(19 de xaneiro) - Prezo: 5 euros

- Hora de saída a pé: 09:00 horas.
- Hora de chegada: 13:00 horas.
- Punto de encontro: Aparcadoiro do cemiterio de Cervás.
- **Información técnica:** Ruta de 10 km // Desnivel + 320 m // Desnivel - 320 m. Dificultade **MEDIA**.
- **Inscricións:** ata as 23:59 horas do 11 de xaneiro na web municipal.
- Límite de 35 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2025



*Fonte: Turismo de Galicia*

Dende o aparcadoiro ao carón do Cemiterio de Cervás discurrirase polos sendeiros de costa, co foco en explorar os lugares da parroquia aresá e rematar nas inmediacións do CIRS de Cervás preto do mediodía. Un itinerario para ollar dun xeito distinto a paisaxe do municipio.



# Ruta 5: Ares, os camiños de Chanteiro

(23 de febreiro) – Prezo: 5 euros

- Hora de saída a pé: 09:00 horas.
- Hora de chegada: 13:30 horas.
- Punto de encontro: Centro Cultural Outeiro de Chanteiro.
- **Información técnica:** Ruta de 10 km // Desnivel + 350 m // Desnivel - 320 m. Dificultade **MEDIA-ALTA**.
- **Inscricións:** ata as 23:59 horas do 15 de febreiro na web municipal.
- Límite de 35 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2025



*Fonte: Turismo de Galicia*

Dende o aparcadoiro ao carón do Centro Cultural Outeiro de Chanteiro, o percorrido dirixirase cara o sendeiro de costa para acadar Punta Coitelada, a Praia de Chanteiro e Punta Segaña, cunhas vistas inmellorables do litoral de Ares, e logo retornar ás inmediacións do Outeiro.



# Ruta 6: Cabo Ortegal / San Andrés de Teixido

(23 de marzo) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída en autobús: 08:00 horas.
- Hora de chegada: 15:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 17 km // Desnivel + 750 m // Desnivel - 450 m. Dificultade ALTA.
- **Inscricións:** ata as 23:59 horas do 10 de marzo na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2025



*Fonte: Turismo de Galicia*

Dende o Cabo Ortegal, os sendeiristas cruzarán os montes do Limo para seguir ‘a ruta dos mortos’ que remata aos pés do Santuario de San Andrés de Teixido. Será un itinerario para gozar coa beleza dos grandes cantís e a maxia dun territorio a cabalo entre a lenda e a realidade, entre o mundo dos mortos e o dos vivos.



# Ruta 7: Cantís de Loiba

(27 de abril) - Prezo: 20 euros

- Hora de saída en autobús: 08:15 horas.
- Hora de chegada: 15:00 horas.
- Punto de encontro: Praza da Igrexa de Ares.
- **Información técnica:** Ruta de 12 km // Desnivel + 280 m // Desnivel - 260 m. Dificultade **MEDIA**.
- **Inscricións:** ata as 23:59 horas do 14 de abril na web municipal.
- Límite de 25 prazas por orde de inscrición.

#SendAres2025



*Fonte: Turismo de Galicia*

Dende a praia de Esteiro, preto da vila mariñeira do Barqueiro, transitarase por unha das costas máis fermosas e virxes do norte: pedras afuradas polo vento e o mar, praias salvaxes, furnas de enorme beleza... unha paisaxe para non esquecer en moito tempo.





# 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](http://www.concellodeares.gal)) e premer en SendAres 2024/2025; 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.

**#SendAres2025**

