

## > INSCRICIÓN

### LUGARES DE INSCRICIÓN:

> **Base de Protección Civil de Carballo**  
Edificio Ambulatorio vello, 2º andar.  
Luns a venres de 9:30 a 13:30 h.

> **Departamento de Cultura e Deportes do Concello da Laracha**  
Praza do Concello, s/n - 2º andar.  
Luns a venres de 9:30 a 13:30 h.

> **Departamento de Cultura e Deportes do Concello de Coristanco**  
Edificio de usos múltiples, 1º andar.  
Luns a venres de 9:30 a 13:30 h.

> **Espazo da Natureza de Oza**  
Mércores, xoves e venres, de 17:00 a 20:00 h.

### DATA LÍMITE DE INSCRICIÓN:

Ata 2 días antes de cada roteiro.

### PREZOS:

#### > Non soci@s:

Maiores de idade: 6 €.  
Menores de idade: 3 €.

#### > Soci@s:

Maiores de idade: 3 €.  
Menores de idade: 1 €.



**LOBO / Lobo**  
*Canis lupus*



### MÁIS INFORMACIÓN

Apuntamentos participantes de fora de Bergantiños e Soneira

### INFÓRMATE

[www.sendanova.org](http://www.sendanova.org)  
[sendanova@hotmail.com](mailto:sendanova@hotmail.com)  
☎ 611 03 76 17 📠 611 03 76 14  
📌 Senda Nova

ORGANIZA:



COLABORAN:



## > Saída de autobuses

Rutas	A Laracha Casa do Concello	Carballo Rúa Venezuela	Coristanco Casa do Concello	Malpica Casa do Concello
1, 2, 6	9:00	9:15	9:00	
3, 4, 8	9:00	9:15	9:30	
7	9:30	9:15	9:00	
5	9:00	9:15	9:00	9:45

# XII PRIMAVERA EN RUTA

*Camiñar para  
aprender*



Asociación ambiental  
**Senda Nova**  
[www.sendanova.org](http://www.sendanova.org)



## PRIMAVERA EN RUTA

> Ruta 1 | 18 abril

### O SON DO ANLLÓNS (Bergantiños)

*O patrimonio ecolóxico dos nosos ríos dende o corazón de Bergantiños*

20 km. Dificultade media-baixa ★★☆☆☆

> Ruta 2 | 25 abril

### CAMIÑOS DE ALDEMUÑDE

(Carballo)

*Os segredos do bosque atlántico da Ribeira da Pena*

7 km. Dificultade moi baixa ★☆☆☆☆

> Ruta 3 | 02 maio

### CORISTANCO HISTÓRICO

(Coristanco)

*O latexo da historia dende as corredeiras*

18 km. Dificultade media ★★★★★

> Ruta 4 | 09 maio

### RUTA DAS MÁMOAS

(Cabana de Bergantiños)

*A maxia dos petroglifos e megalitos*

14 km. Dificultade baixa ★★☆☆☆

## Camiñar para aprender ”

> Ruta 5 | 23 maio

### COSTA AGRESTE DE CERQUEDA E CAMBRE (Malpica de Bergantiños)

*Segredos xeolóxicos dende a caprichosa paisaxe malpicá*

14 km. Dificultade baixa ★★☆☆☆

> Ruta 6 | 30 maio

### A FORZA DO RÍO CHONIA (Trazo)

*Descubriendo muíños e batáns escondidos*

20 km. Dificultade media-baixa ★★☆☆☆

> Ruta 7 | 06 xuño

### CAMIÑOS DE CAIÓN (A Laracha)

*Os máis amplos horizontes cara o mar dende os mellores altares*

14 km. Dificultade baixa ★★☆☆☆

> Ruta 8 | 13 xuño

### TERRAS ALTAS DE SONEIRA (Zas)

*Soneira dende os balcóns salvaxes de Pico de Meda*

16km. Dificultade media-baixa ★★☆☆☆



### > COMO SE REALIZAN AS CAMIÑADAS

Pasando a xornada do domingo xuntos. Comemos o bocata en ruta. Chegamos cando rematemos, porque o tempo é de balde e nos utilizámolo para parar e aprender.

Non te preocupes do vehículo, o transporte recóllenos nas saídas establecidas no horario establecido e déixanos no mesmo lugar ao rematar a actividade.

Os participantes deberán traer máscara e respectar as indicacións dxs guías. Camiñamos en grupo ou grupos, mantendo as medidas de seguridade.

### > LEMBRA!!

Necesitamos de toda a túa puntualidade.

Un calzado axeitado (a poder ser con membrana impermeable), roupa axeitada, gorra, protección solar.

Sentimos que nalgunhas saídas e, para un mellor desenvolvemento da actividade, cumprir obxectivo e coidado do entorno, as prazas poden ser limitadas.

### > POSIBLES MODIFICACIÓNS

Por mor de posibles restricións, as actividades poden sufrir cancelacións, modificacións nas datas ou participación restrinxida.

Dende a organización facilitaremos toda a información sobre isto coa máxima antelación.

