

## Ruta:

Comezaremos na estrada **LU-151**, nas inmediacións do barrio de **Fontao**, para facer a **Senda do río Ouro**, sempre descendendo. Baixaremos por un camiño rodeado de castiñeiros ata a **presa** donde se colle a auga para o concello de Foz. Descenderemos pola marxe esquerda do río ouro, ata a ponte, a cal cruzaremos para continuar o camiño agora pola marxe dereita.

Así camiñando chegaremos a **Fazouro**. Na area de descanso de **Entre Pontes**, colleremos a **Senda do Cantábrico** que bordea a costa, iremos dirección este. A primeira praia que atopamos é a **Pampillosa**, desembocadura do río Ouro, a seguinte será **Peizas**, praia surfera, continuaremos ata un longo areal a praia de **Lias**, e seguindo a senda costeira chegaremos a **Rapadoira**, xa na vila de Foz, continuaremos bordeando a ría dirección o **Porto**, alí na explanada, subiremos os buses que nos achegaran ao restaurante Xoiña, donde imos xantar.

## Regulamento:

### XXX Marcha Galega deMontañeiros Veteranos

- 1- A actividade terá lugar o 9 de setembro de 2018, no concello de Foz.
- 2- Poderán participar só montañeiros federados, veteranos e acompañantes.
- 3- **As inscricións efectuaranse na F.G.M. ou chamando ó Club Os Sendeiros de Foz, antes do día 4 de Setembro**
- 4- Repartiranse bolsas con avituallamiento.
- 5- Os participantes serán respectuosos co entorno e medio natural, non deixando lixo nin residuos.
- 6- Os participantes deberán levar o material e prendas para a actividade.
- 7- Outorgaranse trofeo o montañeiro de maior idade, a montañeira de maior idade e o club con mais participantes.
- 8- Non se adiantara o Guia.
- 9- Os participantes asumen e aceptación completa deste regulamento, calquera cuestión ou dúbida será resolta pola organización e a súa decisión será de obrigado cumprimento.

# XXX MARCHA GALEGA DE MONTAÑEIROS VETERANOS

**FOZ**  
**9 DE SETEMBRO**

# RUTA RÍO OURO E PRAIAS DE FOZ

