

48 REUNIÓN Y MARCHA ANUAL DE DEPORTISTAS CON VETERANÍA DEL CENTENARIO DE LA FEDME 2022

7, 8 Y 9 DE OCTUBRE DE 2022



FOZ

OTRAS ACTIVIDADES SENDERISTAS 8, 10, 11 Y 12 DE OCTUBRE



INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán a través de la web de Os Sendeiros:

www.ossendeiros.es

Para participar en la 48 Reunión y Marcha Anual de Deportistas con Veteranía del Centenario de la FEDME 2022 **es imprescindible:**

- Disponer de la licencia FEDME del año 2022.
- Tener cumplidos los 40 años a 8 de Octubre de 2022.

Para asistir a las actividades senderistas opcionales será preciso estar en posesión de licencia FEDME o Autonómica del año 2022.

PRECIOS

- Deportistas con licencia FEDME: **38€ hasta el 30 de junio 2022.**
- Deportistas con licencia FEDME: **43€ hasta el 31 de agosto 2022.**
- Deportistas con licencia FEDME menores de 40 años mismo precio que Deportistas con Veteranía. **Para participar en actividades senderistas opcionales y cena, desayuno y comida.**
- Deportistas con licencia autonómica: **38€ hasta el 30 de junio y 43€ hasta el 31 de agosto. Para participar en actividades senderistas opcionales y cena, desayuno y comida.**
- Acompañantes sin licencia FEDME o Autonómica que deseen participar en **la cena, desayuno, comida y visita turística: 31€ hasta el 31 de agosto.**

LIMITE 600 PLAZAS.

INFORMACIÓN

Teléfonos contacto: **Roberto, 670369017. Laura, 606718482.**

Email, ossendeiros@yahoo.es.

Cubrir el formulario de inscripción y remitirlo junto con el justificante de pago por email.

Nº cuenta: ES 62 0081 2287 6600 0113 9821 Banco Sabadell.

PROGRAMA

Viernes 7 de Octubre

Desde las 18:00 y hasta las 21:00 recepción y entrega de la documentación y acreditación a las Personas asistentes, **en el pabellón colegio Martínez Otero.**

Sábado 8 de Octubre

8:00 de la mañana y hasta el inicio de la Reunión anual de Deportistas con veteranía, recepción y entrega de la documentación y acreditación a las Personas asistentes, **en el pabellón colegio Martínez Otero.**

20:00 Comienzo de la Reunión anual de Deportistas con veteranía en **el salón de actos del colegio Martínez Otero.**

Tras finalizar la Reunión se realizará una **merienda-cena** de confraternización de las Personas participantes. Para posteriormente disfrutar juntos de una **QUEIMADA.**

--Otras actividades opcionales del sábado 8 de Octubre:

8:30 Salida en autobuses del puerto Foz hacia el inicio de las rutas complementarias, Ruta Pena Abaladoira – Fervenza Escouridal, Alfoz, ruta Canal dos Canoura – Pozo Toréz, Ferreira.

Comida cada uno por su cuenta.

16:00 Visita a la feria de la miel de Ferreira do Valadouro.

Domingo 9 de Octubre

7:30 Y hasta la hora de salida, **desayuno** para todas las Personas participantes, **en el pabellón del colegio Martínez Otero.**

8:30 Salida de los autobuses del puerto de Foz hacia el inicio de la Marcha Anual larga de Deportistas con Veteranía del Centenario de la FEDME 2022, ruta Froxeira – Virín Foz.

9:00 Salida de los autobuses del puerto de Foz hacia el inicio de la Marcha Anual corta de Deportistas con Veteranía del Centenario de la FEDME 2022, ruta Froxeira - Foz.

14:30 Entrega de trofeos.

15:00 Comida oficial de la Marcha Anual de Deportistas con veteranía del Centenario de la FEDME 2022, **en el pabellón colegio Martínez Otero.** Comida típica de feria gallega.

--Otras actividades opcionales del domingo 9 de Octubre:

8:30 Salida en autobuses del puerto Foz hacia el inicio de las rutas complementarias.

10:00 La ruta turística para acompañantes, saldrá del puerto de Foz. Para visitar los distintos puntos de interés de Foz.

Lunes 10 de Octubre

--Otras actividades opcionales del Lunes 10 de Octubre:

8:30 Salida en autobuses del puerto Foz hacia el inicio de las rutas complementarias, ruta da Agua e Supena, Mondoñedo y ruta da Fragavella, Mondoñedo.

Comida cada uno por su cuenta.

16:00 Visita a Mondoñedo, sus museos y artesanos.

Martes 11 de Octubre

--Otras actividades opcionales del Martes 11 de Octubre:

8:30 Salida en autobuses del puerto Foz hacia el inicio de las rutas complementarias, Senda Costera Barreiros las Catedrales.

Comida cada uno por su cuenta.

16:00 Visita a Ribadeo teatralizada.

Miércoles 12 de Octubre

--Otras actividades opcionales del Miércoles 12 de Octubre:

8:30 Salida en autobuses del puerto Foz hacia el inicio de las rutas complementarias, ruta das Minas, a Pontenova y ruta das Reigadas, a Pontenova.

La organización, por motivos de fuerza mayor o imprevistos, se reserva la capacidad de alterar el programa y los horarios.

RUTA DE SENDERISMO: SABADO 8/10/22

RUTA PENA ABALADOIRA - FERVENZA ESCOURIDAL, ALFOZ.

RUTA	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
1	9km. LIN.	2H 30Min.	+ 98M.	- 467M.	MED.

Comenzaremos la ruta junto al panel de inicio de ruta en la carretera provincial que une Abadín con Ferreira. Siguiendo las marcas paralelos a la alambrada descendemos en dirección a la Pena Abaladoira, roca de formas curiosa que se puede mover, con tradición de ritos paganos y de justicia. Continuamos descendiendo sobre un manto de brezo bajo, sobre turberas. Subiremos y bajaremos lomas pasaremos arroyos y tendremos unas bonitas vistas panorámicas. Cruzamos la carretera y nos dirigimos hacia la aldea de la Caxigueira y su cruce, en este punto comienza el descenso más pronunciado, que nos acercara a la Cascada Escouridal, cuando llegemos al camino que viene del aparcamiento torceremos a la izquierda para así llegar a la cascada, con una caída de más de 80m. en terrazas graníticas. Una vez contemplada volveremos sobre nuestros pasos algo más de 1Km. Siempre descendiendo como las aguas del rio que la forman hasta el aparcamiento donde nos espera el bus.



749 m



RUTA DE SENDERISMO: SABADO 8/10/22					
RUTA CANAL DOS CANOURA - POZO TOREZ, FERREIRA.					
RUTA	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
2	15kM. LIN.	4H 30Min.	+ 460M.	- 665M.	MED. ALT.

Comenzamos en la carretera que une Abadín con Ferreira en el cruce a Cortegaza, ya empezamos subiendo dirección Cortegaza, seguimos ascendiendo hacia Ferrocente y nos vamos introduciendo en la Fraga de las Lerias, bonito bosque de ribera. Una vez llegados a la parte alta cruzaremos la fraga por el canal de la central eléctrica ya abandonada, el Canal de los Canoura, disfrutaremos de esta exuberante vegetación autóctona. Al salir de la fraga tendremos unas vistas impresionantes del Valle de Oro, si el día está claro veremos el mar, estamos en la Sierra del Xistral, enclave de gran valor ecológico, por su vegetación y clima. Estamos en la zona casi llana, sobre los restos del canal y cuando termine este canal estaremos en el Prado das Chantas, enclave con restos paleolíticos. Ahora toca descender camino de la cascada Pozo Torez, rodeada de una hermosa fraga, un salto muy bonito, seguimos bajando hasta las ruinas de la central eléctrica, donde pondremos punto final a la ruta.



642 m



**48 MARCHA ANUAL DE DEPORTISTAS CON VETERANIA
DEL CENTENARIO DE LA FEDME 2022.**

RUTA DE SENDERISMO: DOMINGO 9/10/22

RUTA FROUXEIRA - FOZ.

RUTA	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
	1	14,5km. LIN.	3H 30Min.	+ 209M.	- 589M.

Comenzaremos en el Pico da Frouxeira, donde tendremos unas vistas impresionantes del Valle de Oro y el mar. Bajaremos por la pista asfaltada hasta el cruce que cogeremos a la derecha y nos llevara hasta la Hermida, esta parte la mayoría será por asfalto. En la Hermida giraremos a la izquierda hacia su capilla y unos metros mas adelante nos desviaremos a la derecha, para ya por un camino de monte, rodeados de pinos y eucaliptos, por un terreno casi llano nos dirigimos dirección este hacia el Carmen, antes de llegar podremos tener una vista bonita de Foz y de la costa hasta Ribadeo. Una vez en el Carmen cruzaremos la carretera autonómica y nos dirigiremos hacia Rio y Porto, pasaremos al lado de unos molinos sobre el río Centiño. Toca caminar 300m. por la carretera de la diputación, para coger el Paseo de Malates, en el camino del Cantábrico, aguas abajo del Centiño, que nos llevara al puerto de Foz, donde termina la ruta.



384 m



15m

14,65 km

Zona rutas:

Rutas Sábado

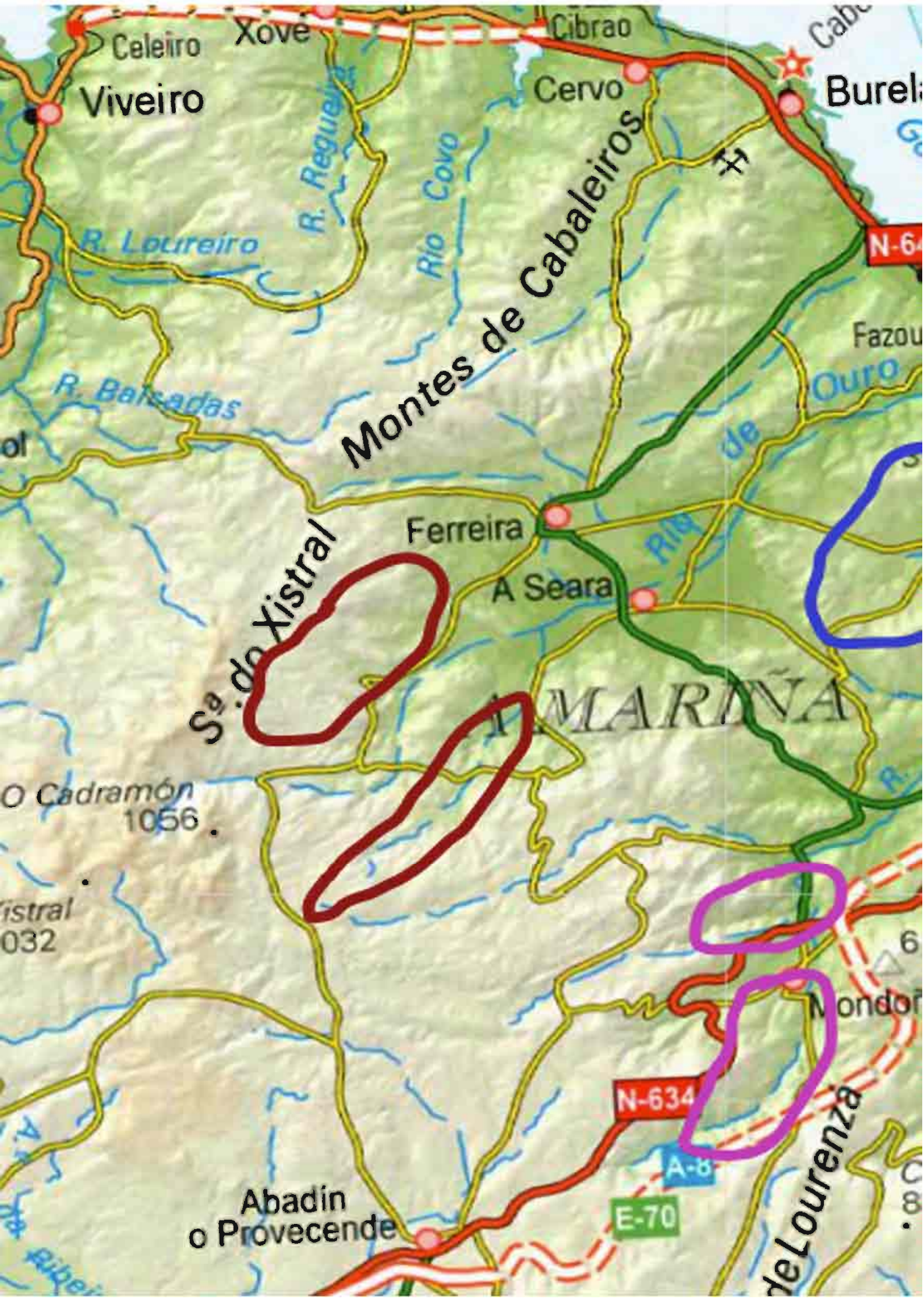
Rutas Domingo

Rutas Lunes

Ruta Martes

Ruta Miércoles





Viveiro

Celeiro

Xové

Cibrao

Cerro

Burela

R. Loureiro

R. Regueira

Rio Covo

Montes de Cabaleiros

N-634

R. Balsadas

Sa. do Xistral

Ferreira

A Seara

MARINA

O Cadramón 1056

Xistral 1032

N-634

A-8

E-70

Abadín o Provecende

de Lourenza

**48 MARCHA ANUAL DE DEPORTISTAS CON VETERANIA
DEL CENTENARIO DE LA FEDME 2022.**

RUTA DE SENDERISMO: DOMINGO 9/10/22

RUTA FROUXEIRA - VIRÍN - FOZ.

RUTA	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
2	18km. LIN.	4H 15Min.	+ 389M.	- 766M.	MED. ALT.

Comenzaremos en el Pico da Frouxeira, donde tendremos unas vistas impresionantes del Valle de Oro y el mar. Bajaremos por la pista asfaltada hasta el cruce que cogemos a la derecha y nos llevara hasta la Hermida, esta parte la mayoría será por asfalto. En la Hermida giramos a la derecha y comenzamos la ascensión al Virín, donde se encuentra la caseta de los forestales, y tendremos una vista de 360 grados inmejorable, desde la Sierra del Xistral, hasta el mar, la costa hasta Asturias y hasta la zona de los Oscos en Asturias y como no Foz y su ría. Los primeros 400m. son en un fuerte desnivel y después se vuelve un descenso muy cómodo camino del Carmen. Una vez en el Carmen cruzaremos la carretera de autonómica y nos dirigiremos hacia Rio y Porto, pasaremos al lado de unos molinos sobre el río Centiño. Toca caminar 300m. por la carretera de la diputación, para coger el Paseo de Malates, en el camino del Cantábrico, aguas abajo del Centiño, que nos llevara al puerto de Foz, donde termina la ruta.



500 m



10 m

18,01 km

RUTA DE SENDERISMO: LUNES 10/10/22					
RUTA DA AUGA E SUPENA, MONDOÑEDO.					
RUTA	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
1	13km. Circ.	3H 15Min.	+ 403M.	- 403M.	MED.

Comenzaremos delante de la catedral, cogeremos el Camino de Santiago dirección Barbeitas, esta primera parte será por asfalto, continuamos hacia Maariz, para descender hacia Supena, donde cogeremos a la derecha por la Fraga de Supena, bonito sendero rodeados de castaños, en O Pacio cruzamos el río y subimos en dirección a Pausalido. Pasamos junto a la entrada de la cueva do Rei Cintolo y continuamos hacia Supena, para por la margen derecha del río dirigirnos a Mondoñedo, pasamos una cantera abandonada y seguimos, ahora por la carretera llegamos al Barrio de Os Muiños en Mondoñedo, barrio de artesanos, para terminar en la catedral, donde empezamos la ruta.



353 m



RUTA DE SENDERISMO: LUNES 10/10/22

RUTA A FRAGAVELLA, MONDOÑEDO.

RUTA	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
2	11kM. Circ.	3H 15Min.	+ 252M.	- 252M.	MED. ALT

Comenzamos en la pista de zahorra y dirección sur vamos a Fragavella explotación ganadera abandonada, junto al panel de inicio de ruta nos adentramos en este bosque en su mayoría pinos, pasaremos zona de turberas, zonas muy húmedas rodeados de animales sueltos. Iremos hasta Pena Montol, para tener una bonita vista del Xistral. Pasaremos por una zona preciosa de acebos, para después pasar cerca de un cercado donde encontramos ciervos en semilibertad. Pasamos nuevamente por la explotación ganadera abandonada por la que empezamos y vamos a donde nos dejó el bus al comienzo.



829 m



RUTA DE SENDERISMO: MARTES 11/10/22

RUTA SENDA COSTERA BARREIROS LAS CATEDRALES.

RUTA	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
1	10KM. LIN.	2H 15Min.	+ 14M.	- 14M.	BAJA

Partiremos de la playa de Anguiera, y seguiremos toda la costa hasta la playa de las catedrales, dirección este. La siguiente playa es Altar que en su centro queda restos de una formación rocosa que cuentan fue un altar celta, seguimos la siguiente playa es san Cosme, luego viene la playa de Benquerencia, para pasar a la de Fontenla y de ahí a Punta do Castro terminando Barreiros con la playa de Arealonga. Continuamos el sendero hasta la playa de las Catedrales, donde pondremos el punto final a la ruta. En marea baja desde San Cosme hasta Fontenla es todo una única playa, para poder caminar.



RUTA DE SENDERISMO: MIERCOLES 12/10/22					
RUTA DAS MINAS, A PONTENOVA.					
RUTA	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
1	12km. Circ.	3H 15Min.	+ 417M.	- 417M.	MED.

Iniciamos la ruta en la plaza de Os Fornos, para subir hacia la mina Consuelo, zona muy bonita por su vegetación y los restos mineros, continuamos aguas arriba del río Turía, por unos caminos amplios de zahorra y asfalto alternándose, pasamos por la capilla de Pacios y seguimos hasta Conforto donde nos espera el santuario mariano de grandes proporciones iniciado en 1662. Desde aquí vamos aguas abajo hacia San Mamede, para continuar hacia Bouloso, donde podemos ver los hornos y cargaderos de mineral, recuerdos del pasado minero de la localidad. Subimos ahora aguas arriba por el Eo hasta A Pontenova, donde en la Plaza Dos Fornos terminaremos el paseo.



204 m



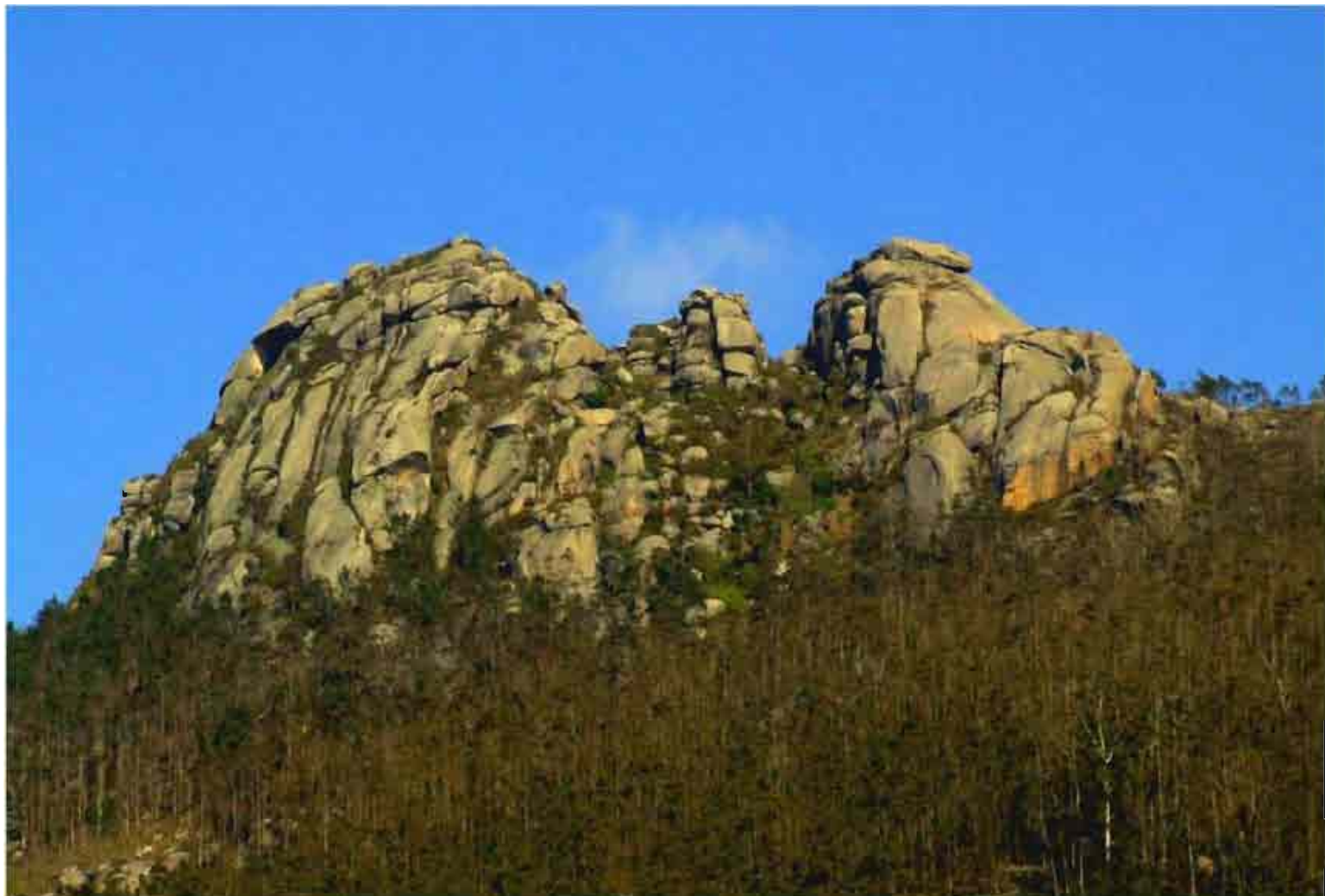
RUTA DE SENDERISMO: MIERCOLES 12/10/22

RUTA DAS REIGADAS, A PONTENOVA.

RUTA 2	DISTANC.	TIEMPO	DESNIVEL +	DESNIVEL -	DIFICUL.
	12,5KM. LIN.	4H 10Min.	+ 253M.	- 906M.	MED.-ALT.

Comenzaremos la ruta en Barreiros, para descender y adentrarnos en la Fraga das Reigadas, que sigue el cauce del río Reigadas. Esta fraga es una de las más importantes y mejor conservadas de Europa, con robles, castaños, olmo de montaña, acebo o tejo. Es un sendero serpenteante, estrecho, húmedo y armonizado por las aguas bravas del río. Llegaremos a la Ferrería de Bogo de 1534, bonito conjunto etnográfico. Seguimos bajando ahora llegamos a Machuco, esta parte de la ruta es por asfalto, continuamos hacia Muiñou, la siguiente aldea será Panturreira y terminaremos la marcha en A Ermida.





COLABORAN



XUNTA
DE GALICIA



DEPUTACIÓN
DE LUGO



SERVIZO DE
AUDIOVISUAIS
DEPUTACIÓN DE LUGO

