



CASTELLANO

GUÍA DE TURISMO ACTIVO

Índice

SURF 4	P. A CABALLO 32
BTT 20	REMO 34
SENDERISMO 22	CHÁRTER NÁUTICO 35
ESCALADA Y RAPEL 24	SUP 36
GOLF 26	A.COMPLEMENTARIAS 38
MULTIAVENTURA 27	EVENTOS 40
KAYAK 28	INFO. SERVICIOS 42
PAINTBALL 30	TELEF. INTERÉS 45
WINDSURF 31	

Edita: Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Ferrol

Texto: Stgo elaborado a partir del Diagnóstico y Plan de Acción de Turismo Activo en Ferrolterra - Rías Altas y de costadasondas.surf.

Fotografías: Banco de Imágenes de la Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Ferrol, Stgo, Empresas, clubes y asociaciones que figuran en la guía

Diseño, Maquetación y Traducciones: Stgo

Queda prohibida la reproducción sin autorización de la Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Ferrol.

Información sobre los servicios obtenida de octubre a diciembre de 2017.



Activo 365

FERROLTERRA

RÍAS ALTAS

Te damos la bienvenida a Ferrolterra-Rías Altas, esperamos que tengas la mejor experiencia viviendo tu aventura en contacto con la naturaleza virgen de este destino.

Aquí encontrarás una rica oferta de actividades adaptadas para cada tipo de cliente. En la costa cuentas con rías y playas que se abren al Atlántico, escenarios idóneos para los deportes náuticos. No dejes de disfrutar de las rías de Ares y Ferrol, y también de las vistas desde “The best bank of the world”, en Loiba (Ortigueira). Encontrarás también otros espacios acuáticos singulares y de gran belleza, como las lagunas de Doniños y Valdoviño, o el lago artificial de As Pontes.

La Serra da Capelada, pegada a la costa, es un lugar único y mágico; tanto como la Garita de Herbeira (acantilado más alto de la Europa continental) y San Andrés de Teixido, a donde “vai de morto quen non foi de vivo”.

Pero hay más zonas que tienes que visitar caminando o en bici, por ejemplo el Parque Natural de las Fragas do Eume o el entorno de la Fervenza do Río Belelle.

En definitiva, un territorio rico en recursos naturales para disfrutar mediante la práctica de diferentes actividades de turismo activo.

Esta guía incluye actividades ofrecidas tanto por empresas como por clubes o asociaciones. Debido a las diferencias legalmente establecidas, las distinguiremos de la siguiente manera:

EMPRESA ★ CLUB O ASOCIACIÓN ♥

¿Te animas a vivir tu aventura?



Surf

COSTA DAS ONDAS



“El paraíso natural para la práctica de surf”

Costa das Ondas es el nombre por el que se conoce a esta franja de costa salvaje formada por **12 playas de excepcional calidad para practicar surf**. Sus diferentes orientaciones son la garantía para surfear casi los 365 días del año, ofreciendo además diferentes tipos de ola que se adaptan tanto al nivel de quien está aprendiendo como al de los más pros.

De norte a sur encontrarás las mejores olas en las playas de **Esteiro, Villarrube, Pantín, A Frouxeira, Campelo, Ponzos, Santa Comba, Covas-O Vilar, A Fragata, Esmelle, San Xurxo y Doniños**.

Existen además diferentes servicios de calidad ligados a este deporte. En toda la costa encontrarás **escuelas de surf** con clases diarias, **surf camps** en los que además de las clases ofrecen alojamiento para grupos, y **surf houses** para los viajeros surfistas. También encontrarás **surf shops** con venta de material técnico, así como **shapers** locales dispuestos a hacerte la mejor tabla para tu mejor surf.

Sin duda la Costa das Ondas es tu destino de surf.

www.costadasondas.surf
info@costadasondas.surf



Surf SCHOOLS

"Dale un upgrade a tu técnica de surf rodeándote de los mejores profesionales en un entorno sin igual"

Si quieres iniciarte en este deporte nuestras playas son perfectas para coger tus primeras olas. Además la solvencia de nuestros monitores garantizan una enseñanza de calidad. Hay varias escuelas repartidas por las diferentes playas. Todas son buenas, sólo tienes que escoger una. ¿Te animas?

Fin de semana de surf

Desde 60 euros podrás echarte al agua en una clase de dos horas el sábado y otra el domingo. El precio incluye todo el equipamiento necesario y también el seguro obligatorio. Dos días de clase es lo mínimo que necesitas para familiarizarte con el surf.

Una semana de surf

A partir de 100 euros podrás disfrutar de una clase diaria de lunes a viernes. Incluye, como en el curso de fin de semana, el equipamiento necesario y el seguro obligatorio. En una semana coges tu primera ola sí o sí, prepara la cámara.

A1



“Surfea y aprende con la campeona Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Abierta en temporada estival con clases de surf, longboard y SUP en la playa de Pantín, o en la de Vilarrube para paseos en superficie. También alquilan su material en las instalaciones a pie de playa.

DIRECCIÓN: PLAYA DE PANTÍN WEB: WWW.ALAWASURFCAMP.COM

A2



“La mejor combinación: deporte y espiritualidad”

FERROL SURF SCHOOL

Ofrece alojamiento y cursos de surf diseñados para impartir a pequeños grupos. Cuenta con una gran sala que enamora a todo practicante de yoga. Se sitúa en un lugar privilegiado próximo a las mejores playas.

DIRECCIÓN: PLAYA DE COBAS WEB: WWW.FERROLSURFSCHOOL.COM

A3



“Hazte pro surfer en tiempo record con Luís Rodríguez”

LUIS RODRÍGUEZ SURF SCHOOL

Escuela ubicada en la playa de Doniños. Ofrece clases de surf personalizadas y para todas las edades organizadas en grupos reducidos adaptándose a tu nivel, de tal forma que puedas evolucionar rápidamente.

DIRECCIÓN: PLAYA DE SAN JORGE WEB: WWW.LRSURFSCHOOL.COM



“Ven y encuentra tu spot de surf favorito de Ferrol”

MONOS DE MAR

Esta escuela busca llevar el surf a todos los públicos con una orientación lúdica. Su punto de encuentro está en cualquier playa de Ferrol siempre en la búsqueda de las mejores olas.

DIRECCIÓN: **PLAYA DE ESMELLE** WEB: WWW.MONOSDEMAR.WEBBLY.COM



“Descubre el encanto de las rías del norte de Galicia”

ORTEGAL SURF ESCOLA

Con base en la playa de San Antonio, ofrece clases de surf, a partir de 6 años, para todos los niveles, así como rutas en “Paddle Surf”, con el objetivo de descubrir las tranquilas rías que nos rodean.

DIRECCIÓN: **PLAYA DE SAN ANTONIO (ESPASANTE)** WEB: [@ORTEGALSURFESCOLA](https://www.instagram.com/ortegalsurfescola)



“Forma parte de la cantera del Pantín Classic Pro”

PANTÍN CLASSIC SURF SCHOOL

Es la escuela oficial del Pantín Classic Pro, prueba clasificatoria de la World Surf League. Realizan sus actividades principalmente en la playa de Pantín, ayuntamiento de Valdoviño.

DIRECCIÓN: **PLAYA DE PANTÍN** WEB: WWW.PANTINCLASSIC.COM



“Surf y calidad turística los 365 días del año”

PANTÍN SURF CAMP

Primer proyecto profesional de Surf Camp en la playa de Pantín, y primera escuela de surf que obtuvo la Certificación Q de Calidad turística en España. Está activa los 365 días del año.

DIRECCIÓN: **PLAYA DE PANTÍN** WEB: WWW.PANTINSURFCAMP.COM



“Buen surf en la teoría y en la práctica en el spot de referencia”

SPOT SURF SCHOOL

Esta escuela de surf está situada en un lugar único, enfrente a la afamada playa de Doniños, en Ferrol. Podrás hacer uso de sus amplias instalaciones en las que incluso podrás aparcar tu coche.

DIRECCIÓN: PLAYA DE DONIÑOS **WEB:** WWW.SPOTSURFSCHOOL.COM



“Donde surfear será tu única preocupación”

THE CAMP

El Camp es un espacio concebido para que la única preocupación de los huéspedes sea surfear y compartir experiencias con otros apasionados de este deporte. Está abierta durante todo el año.

DIRECCIÓN: PLAYA DE DONIÑOS **WEB:** WWW.THECAMP.ES



“Surf para todos en un paraje espectacular”

VALDO SURF SCHOOL

En esta escuela podrás hacer cursos de iniciación, perfeccionamiento y competición de surf y bodyboard impartidos por monitores titulados y para todas las edades. En la playa de A Frouxeira, Valdoviño.

DIRECCIÓN: PLAYA DE A FROUXEIRA **WEB:** [@VALDOSURF](https://www.instagram.com/VALDOSURF)



“Surf y bodyboard donde se juntan el Atlántico y el Cantábrico”

OXÍGENO SURF SCHOOL

Curso de surf y bodyboard en la playa de Esteiro desde Semana Santa hasta el 30 de septiembre.

DIRECCIÓN: PLAYA DE ESTEIRO, MAÑÓN **WEB:** WWW.OXIGENOSURF.COM



Surf CAMPS

No habrás vivido la auténtica experiencia surfer si no te has alojado en un surf camp. Rodéate de otra gente con tu misma pasión y disfrutarás plenamente del estilo de vida del surf, al menos durante una semana. Una semana de surf con alojamiento y pensión completa.

A partir de 500 euros tendrás un todo incluido de 7 días con clases de surf, alojamiento y pensión completa en uno de los surf camps de la Costa das Ondas.

“Sumérgete en una genuina experiencia de surf de la forma más asequible y auténtica en los surf camps de la Costa das Ondas”



“Surfea y aprende con la campeona Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Abierta en temporada estival con clases de surf, longboard y SUP en la playa de Pantín, o en la de Vilarrube para paseos en superficie. También alquilan su material en las instalaciones a pie de playa.

DIRECCIÓN: PLAYA DE PANTÍN WEB: WWW.ALAWASURFCAMP.COM



“Tu hogar hecho surf camp vengas de donde vengas”

CAMPEIRAS SURF CAMP

Orientado al intercambio de gente de cualquier parte del mundo con ganas de surfear, o de aprender a hacer surf, de disfrutar de las mejores playas y paisajes del noroeste de España.

DIRECCIÓN: PLAYA DE A FROUXEIRA WEB: WWW.CAMPEIRASSURF.COM



“Surf y calidad turística los 365 días del año”

PANTÍN SURF CAMP

Primer proyecto profesional de Surf Camp en la playa de Pantín, y primera escuela de surf que obtuvo la Certificación Q de Calidad turística en España. Está activa los 365 días del año.

DIRECCIÓN: PLAYA DE PANTÍN WEB: WWW.PANTINSURFCAMP.COM



“Donde surfear será tu única preocupación”

THE CAMP

El Camp es un espacio concebido para que la única preocupación de nuestros huéspedes sea surfear y compartir experiencias con otros apasionados de este deporte. Está abierto durante todo el año.

DIRECCIÓN: PLAYA DE DONIÑOS WEB: WWW.THECAMP.COM



Surf HOUSES

“Encuentra tu hogar en la Costa das Ondas, quédate en alguna de las surf houses del litoral que te cautivarán”

Si eres un free surfer y quieres sumergirte en el espíritu surfero de la Costa das Ondas puedes alojarte en una surf house. No solo te ofrecen habitaciones sino que tienen todos los servicios que tú y tu tabla necesitáis. Además te alojarás con surfers con los que podrás compartir tus spots favoritos de la zona.

Desde 25 euros día y persona en régimen de alojamiento y desayuno. También ofrecen clases de surf, no lo dudes y contacta!

c1



“La mejor combinación: deporte y espiritualidad”

FERROL SURF&YOGA HOUSE

Ofrece alojamiento y cursos de surf diseñados para impartir a pequeños grupos. Cuenta con una gran sala que enamora a todo practicante de yoga. Se sitúa en un lugar privilegiado próximo a las mejores playas.

DIRECCIÓN: PLAYA DE COBAS WEB: WWW.FERROLSURFSCHOOL.COM

c2



“Olvidate de la rutina diaria y tan solo... #GetUpAndSurf”

SURF & BREAKFAST

Su lema es #GetUpAndSurf, despiértate en esta surf house de Valdoviño y surfea en una de las más impresionantes playas del Atlántico. Este alojamiento está excelentemente ubicado, y lo rodean los mejores spots de la Costa das Ondas.

DIRECCIÓN: AV. FERROL, VALDOVIÑO WEB: WWW.SURFANDBREAKFAS.COM

c3



“Mucho más que una surf house, toda una experiencia”

SURF HOUSE CEDEIRA

En esta casa podrás descansar y a la vez recibir clases de surf o de mindfulness/yoga, hacer un tour en barco para salir a pescar o senderismo. Alquila tu material y después relájate con un masaje y un buen menú.

DIRECCIÓN: AV. ZUMALACÁRREGUI, 72, CEDEIRA WEB: WWW.SURFHOUSECEDEIRA.COM



Surf SHOPS

Las tiendas oficiales de la Costa das Ondas tienen, además de moda, todo el material técnico que puedas necesitar. Muchas de ellas disponen incluso de una marca propia de material técnico que te asegurará una experiencia 100% Costa das Ondas.

Además te podrán asesorar sobre cuál es el mejor material para cada época del año y condiciones de cada playa. Pero si eres un fashion victim del surfing life style podrás hacerte con las prendas y complementos de última moda.

“¿Echas algo en falta en tu equipaje? En las tiendas especializadas de surf encontrarás todo para no perderte ni una ola”



“Moda surf con alma de shaper”

CREST SURFBOARDS

Además de tablas hechas a mano y a medida de cada cliente, en esta tienda encontrarás las marcas más novedosas de la industria surf. Equipate con todo lo necesario para disfrutar de tu surf en la Costa das Ondas.

DIRECCIÓN: C/VENEZUELA, 41-43, FERROL
WEB: WWW.CRESTSURFBOARDS.STRIKINGLY.COM



“La mejor selección de material y moda hecha por surfers de verdad”

DROP IN SURFSHOP

En esta tienda encontrarás una selección muy cuidada de todo el material necesario para la práctica de surf, bodyboard, SUP, skate así como prendas de vestir y complementos.

DIRECCIÓN: CATABOIS, 120, FERROL WEB: WWW.SURFDI.COM



“Surf shop en el centro de Ferrol”

SPOT SURF 180

Encuentra las mejores marcas de material técnico para que tu surf sea la mejor de las sensaciones. Podrás elegir desde tu tabla hasta el complemento de última moda codiciado por todo surfer.

DIRECCIÓN: C/DOLORES, 5, FERROL WEB: WWW.SPOTSURFSHOP.COM



Surf SHAPERS

"Visita a nuestros shapers y no podrás volver a casa sin hacerte con un pedacito de la cultura de surf de la Costa das Ondas"

Tablas hechas con el alma de la Costa das Ondas. Nuestros shapers saben muy bien lo que hacen y lo hacen bien. Fabrican tus tablas diseñándolas para que puedas desarrollar tu mejor surf. Aprovecha tu viaje y llévate una tabla exclusiva pensada en ti, en tus características físicas, nivel y uso que le quieras dar. Las tablas made in Costas das Ondas te aportarán una sensación de surfing extraordinaria y adaptada a las condiciones de tus olas favoritas.



E1



"Hazte con tu tabla de Ben Wei en tu viaje a Costa das Ondas"

BEN WEI SPAIN & PORTUGAL

Todo lo que sale de la cabeza de Ben Wei, y realiza con sus manos, se convierte en diseños y tablas únicas destinadas a dar las mejores sensaciones a sus riders. Acércate a su única tienda autorizada en Galicia.

DIRECCIÓN: PUERTA DE NEIRA, 104, FERROL WEB: WWW.BENWEISPAIN.COM

E2



"Diseño de tablas polivalentes fundamentadas en la cultura de surf"

CREST SURFBOARDS

Tablas hechas a mano y a medida de cada cliente. En este shaper artesano se une el respeto por el oficio y la pasión del surfista que conoce la importancia que una buena tabla tiene para el disfrute de un buen baño.

DIRECCIÓN: C/VENEZUELA, 41-43, FERROL
WEB: WWW.CRESTSURFBOARDS.STRIKINGLY.COM

E3



"Ya puedes dejar de buscar, Toma Goma es tu shaper artesano"

TOMA GOMA SURFBOARDS

Tu taller artesanal de tablas de surf donde reparar y fabricar tus tablas. Su especialidad son las tablas clásicas, longboards, retros y mid-lengths. Tablas trabajadas con resina tintada y con los mejores materiales. También realizan reparaciones.

DIRECCIÓN: TRAVESÍA CARREIRA, 32, VALDOVIÑO WEB: WWW.TOMAGOMA.COM



Museo
OCÉANO SURF MUSEO



"Si el surf es tu pasión, o tienes curiosidad por saber algo más sobre él, el Océano Surf Museo es parada obligada para ti"

El único museo dedicado al surf que hay en España está ubicado en un inmueble singular que ha sido Premio Nacional de Arquitectura. El hilo conductor de la exposición permanente es la historia del surf en Galicia, pero también se explica la propia historia de este deporte en el Mundo, desde sus orígenes hasta nuestros días, apoyándose para ello en textos, planos, ilustraciones, piezas originales, fotografías y audiovisuales organizados en diferentes bloques temáticos. Además periódicamente se organizan actividades complementarias como exposiciones temporales, ciclos de cine o música, y jornadas de formación de diferentes temáticas.

Océano Surf Museo
C/Gándara de Abaixo, Valdoviño
www.oceanosurfmuseo.org



Btt ACTIVO

“Descubre las alucinantes rutas que discurren por impresionantes paisajes y acantilados para elegir tu lugar secreto favorito”

Si eres un amante de la bici, Ferrolterra es el lugar perfecto para disfrutar de ella. Podrás encontrar tu rincón favorito recorriendo los abrumadores kilómetros de naturaleza en las pistas de este destino. También podrás practicar este deporte en un Centro BTT que te ofrecerá diferentes rutas señalizadas para todos los niveles. No hace falta que traigas tu casco, nosotros te prestamos uno!



“Descubre el paraíso natural del Valle de Esmelle en bicicleta”

CENTRO BTT VALLE DE ESMELLE

Espacio de libre acceso donde debutantes y expertos pueden practicar este deporte y a la vez conocer las riquezas paisajísticas, naturales y culturales del lugar en un entorno respetuoso con el medio ambiente.

DIRECCIÓN: LOCAL SOCIAL DE ESMELLE, ESMELLE **WEB:** WWW.BTTESMELLE.COM



“Amarás la montaña con todas las posibilidades que te ofrecerán”

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Actívate en un entorno de montaña donde te guiarán según tu nivel de esfuerzo físico y dificultad de la actividad. Rutas de senderismo y btt, travesías de montaña y escalada son algunas de sus actividades.

DIRECCIÓN: C/CORUÑA, 102, 1º DCHA, FERROL
WEB: WWW.CLUBMONTANAFERROL.GAL



“Saborea activamente el entorno natural de las Fragas del Eume”

EUMEAVENTURA

Actividades deportivas y turísticas por las Fragas del Eume, para que conozcas zonas inéditas del parque natural. Además te familiarizarás con el deporte de montaña mediante rutas de senderismo y diversas actividades.

DIRECCIÓN: FRAGAS DO EUME **WEB:** CONTACTO@EUMENATURA.COM

Senderismo

Puedes iniciar el Camino Inglés a Santiago de Compostela, o llegar caminado o en bici por el camino a San Andrés de Teixido. Pero también contamos con diferentes itinerarios de menor recorrido que están igualmente señalizados. Si te gusta la compañía podrás participar en las salidas en grupo que organizan varias entidades. Acuérdate de traer calzado cómodo. Ah! Y no lo vayas a estrenar el día de la salida.



*“¿Quieres vivir una experiencia que te marque para toda la vida?
Adéntrate en los espacios naturales de Ferrolterra por tu propio pie”*



“Amarás la montaña con todas las posibilidades que te ofrecerán”

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Actívatelo en un entorno de montaña donde te guiarán según tu nivel físico y dificultad del recorrido. Rutas de senderismo y btt, travesías de montaña y escalada son algunas de sus actividades.

DIRECCIÓN: C/CORUÑA, 102 1º DCHA, FERROL WEB: WWW.CLUBMONTANAFERROL.GAL



“Saborea activamente el entorno natural de las Fragas del Eume”

EUMEAVENTURA

Actividades deportivas y turísticas por las Fragas del Eume, para que conozcas zonas inéditas del parque natural y disfrutes del deporte en la montaña mediante rutas de senderismo y otras actividades.

DIRECCIÓN: FRAGAS DO EUME WEB: CONTACTO@EUMENATURA.COM

Escalada Y RÁPEL

Desde los 6 años puedes enganchar un arnés y trepar por un rocódromo, iniciarte con un bautismo de escalada o, si lo que quieres es ser un experto, tendrás la oportunidad de apuntarte a un curso de varios días. Tendrás infinidad de espacios y actividades diferentes de rapel y escalada en las que disfrutar de paredes rocosas. Si lo deseas, también podrás contar con servicio de guías especial.

“¿Estás preparado para obtener una visión muy diferente del territorio? En Ferrolterra existen infinidad de paredes que te lo permitirán”

“Rapel, escalada o senderismo vertical. ¡Pruébalas todas!”

CANTIL ESCALADA

¡Lánzate a la escalada! Acércate a zonas rocosas inaccesibles con las actividades de Senderismo Vertical, un paseo por los acantilados a los que un caminante normal no suele llegar.

DIRECCIÓN: FERROL WEB: WWW.CANTIL.ORG

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Conoce las rutas más consolidadas con este grupo de amigos que caminan juntos por nuestra naturaleza desde hace ya más de 30 años. Consulta sus actividades en la web, inscríbete y ¡a disfrutar!

DIRECCIÓN: C/CORUÑA, 102 1º DCHA, FERROL WEB: WWW.CLUBMONTANAFERROL.GAL

Golf

El golf un deporte para todas las edades que además puede acompañarte durante toda la vida, ayudándote a forjar verdaderas y sanas relaciones de amistad. Tus vacaciones son un buen momento para iniciarte, ¿no lo crees? Si ya eres un experto de este deporte también podrás demostrar tu pericia mientras disfrutas del precioso entorno y del aire puro en uno de los entornos naturales de mayor valor del continente europeo.

“Practica este deporte en un entorno sano y al aire libre. Desconecta de la rutina diaria y encuentra tu momento de sosiego”



“Tu escapada de golf en O Val, a tan solo 5Km de Ferrol”

CLUB DE GOLF CAMPOMAR

Además del estupendo campo con 9 hoyos en un recorrido de 2.675 metros, en este club podrás tomar tus clases, alquilar tu material, hacer uso de las instalaciones e incluso organizar tu comida familiar.

DIRECCIÓN: C/VILACORNELLE, O VAL, NARÓN **WEB:** WWW.CLUBCAMPOMAR.COM



Multiaventura



“Un lugar para desconectar entre la montaña y la playa”

CASA FRAGAS DO EUME

Casa Grande de finales del siglo XIX, construida en piedra y rehabilitada con todas las comodidades actuales. Ofrecen senderismo, rutas en bicicleta y un sinfín de opciones para seguir disfrutando de la naturaleza.

DIRECCIÓN: LUGAR MALLO, 2, MONFERO **WEB:** WWW.CASAFRAGASDOEUME.COM

“¿Sabes cómo pasar un día increíble con tu familia o tus amigos? Una ruta en Kayak siempre es una opción ideal”



Kayak

Disfruta de todas las opciones de Ferrolterra en rutas guiadas para descubrir otra forma de interpretar el territorio. También podrás alquilar tu embarcación para realizar travesías específicas en el mar, en las rías o en los diferentes ríos y lagos de este destino.

¡Y no hace falta ser David Cal para disfrutar de esta actividad! Haz caso a los monitores especializados y vive tu experiencia.



*“Conquista los puntos con encanto de Ferrolterra.
¡Desde el agua!”*

CLUB NÁUTICO FOLIXA

Si lo que buscas es sentir las emociones más intensas, podrás surfear las mejores olas a bordo de un kayak. Además podrás participar en torneos de Kayak Polo marcando goles mientras te desplazas con una pala.

DIRECCIÓN: PRESA DA RIBEIRA, AS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ
WEB: WWW.NAUTICOFOLIXA.COM



“Infinidad de actividades sobre el agua”

CLUB MARÍTIMO DE REDES

Cada año este club brinda actividades habituales a las que podrás apuntarte, y amplía su oferta año a año con nuevos cursos, nuevas travesías en Kayak o salidas en SUP o Windsurf. ¡Prueba y acertarás!

DIRECCIÓN: PUNTA DO CASTELO, REDES
WEB: WWW.FACEBOOK.COM/CLUBMARITIMODEREDES



“Comprometidos con dar a conocer nuestros paisajes”

CABANAS KDM OCIO ACTIVO

La gran variedad de nuestras embarcaciones nos hace únicos en el desenvolvimiento de actividades relacionadas con el kayak de mar, permitiéndonos organizarlas para todos los niveles de aprendizaje de los participantes durante todo el año.

DIRECCIÓN: CAMPO DO OITO, CABANAS **WEB:** WWW.CABANASOCIOACTIVO.COM



“Disfrutando en canoa del Parque Natural Fragas do Eume”

FIRRETE AVENTURA

Durante todo el año invita a practicar rutas en canoa autovaciable en el curso bajo del río Eume.

DIRECCIÓN: AV. MARINA, PONTEDEUME **WEB:** WWW.FIRRETE.ES

“Diseña tu estrategia con tu marcadora en la mano y enfréntate a tus mejores amigos en una batalla tronchante”

Paintball

Si te gusta la acción y viajas en grupo, con esta divertida actividad podrás demostrar tu audacia y puntería. Desarrolla tu lado más estratega y trabaja en equipo con tus acompañantes interpretando los diferentes roles para derrotar bola a bola a tu contrincante en un entorno natural en el que mascarás adrenalina al 100%. ¿Te atreves a participar en una batalla amistosa?



“Acción y estrategia en grupo”



NORTHWEST PAINTBALL

A tan solo 10Km de Pontedeume y a 16Km de A Coruña, puedes encontrar un campo acondicionado para combatir en 7 diferentes juegos de estrategia y agilidad que podrás disfrutar en tus viajes con amigos o familia.

DIRECCIÓN: FERROL WEB: WWW.PAINTBALLFERROL.COM

“Domina y juega con los dos elementos más ajenos y difíciles de controlar por el ser humano, el aire y el agua. La sensación te enganchará”

Windsurf

Aprende a deslizarte, aprovechando el impulso del aire, sobre el agua de nuestras rías y lagos. Puedes recibir clases de iniciación y perfeccionamiento en este deporte.

Pero si ya eres un experto, bien sabes a qué playa tendrás que ir para saltar entre las olas. Y si no lo eres, déjate llevar por esta vez y nosotros te llevaremos a los mejores puntos. ¡Buen viento!



“Lánzate a aprender windsurf en la playa de Caranza de Ferrol”

CLUB WINDSURF FERROLVENTO

¿Tienes dudas de si te gustará? Apúntate a un bautismo de windsurf con Ferrolvento?. Ellos se encargan de todo, tú solo tendrás que deslizarte y disfrutar.

DIRECCIÓN: AV. DEL MAR, 25-42, FERROL WEB: WWW.FERROLVENTO.COM

*“Siéntete completamente
libre y descubre este
destino a lomos de un
caballo”*

Paseos a caballo

La hípica es una de las actividades más deseadas en este destino. Puedes realizar sesiones de familiarización en instalaciones cerradas, o también participar en salidas de grupo para recorrer de la mano de guías expertos los senderos y parajes más espectaculares descubriendo la pura naturaleza y los recursos turísticos más interesantes a lomos de este noble animal.



"Engánchate a las actividades del mundo ecuestre y ocio"

HÍPICA PRADO VENTURA

Podrás inscribirte en actividades de hípica convencionales o rutas guiadas, pero también en sesiones o retiros de terapia y coaching para mejorar tus habilidades personales.

DIRECCIÓN: O APARRAL, CASAS HERMAS, AS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ
WEB: WWW.HIPICAPRADOVENTURA.COM



"Descubre este espacio dedicado a la equitación y la naturaleza"

GRANXA DO SOUTO

Accede a este lugar perfecto para practicar equitación y con una amplia tradición familiar. Te reencontrarás con la naturaleza y disfrutarás de un entorno envidiable entre Estaca de Bares y Cabo Ortegá.

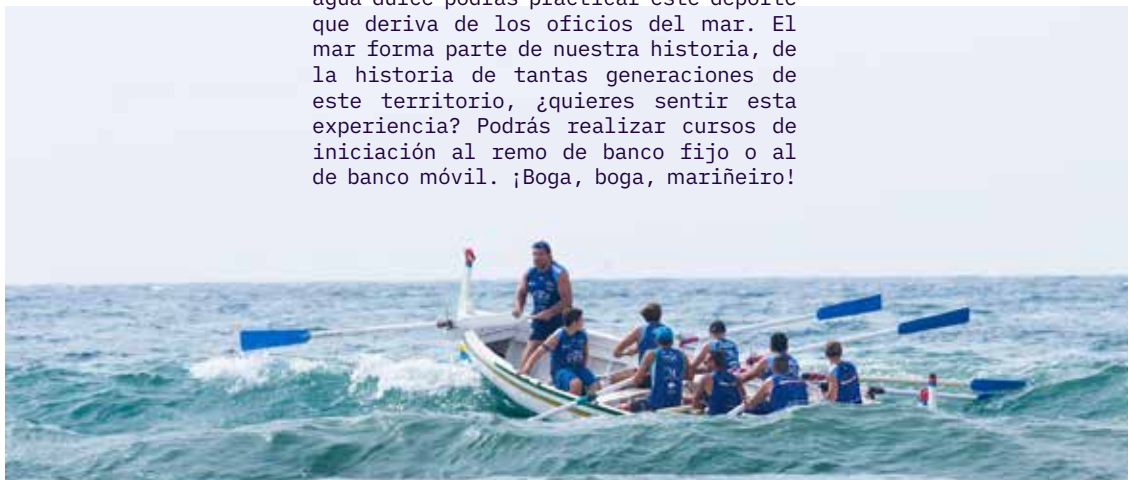
DIRECCIÓN: MERA DE BAIXO, O SOUTO, ORTIGUEIRA **WEB:** WWW.GRANXADOSOUTO.ES



“Disfruta del deporte más vinculado a los oficios del mar”

Remo

Tanto si eres de agua salada como de agua dulce podrás practicar este deporte que deriva de los oficios del mar. El mar forma parte de nuestra historia, de la historia de tantas generaciones de este territorio, ¿quieres sentir esta experiencia? Podrás realizar cursos de iniciación al remo de banco fijo o al de banco móvil. ¡Boga, boga, mariñeiro!



“¿Banco fijo o banco móvil? Esa será tu elección”

CLUB REMO NARÓN

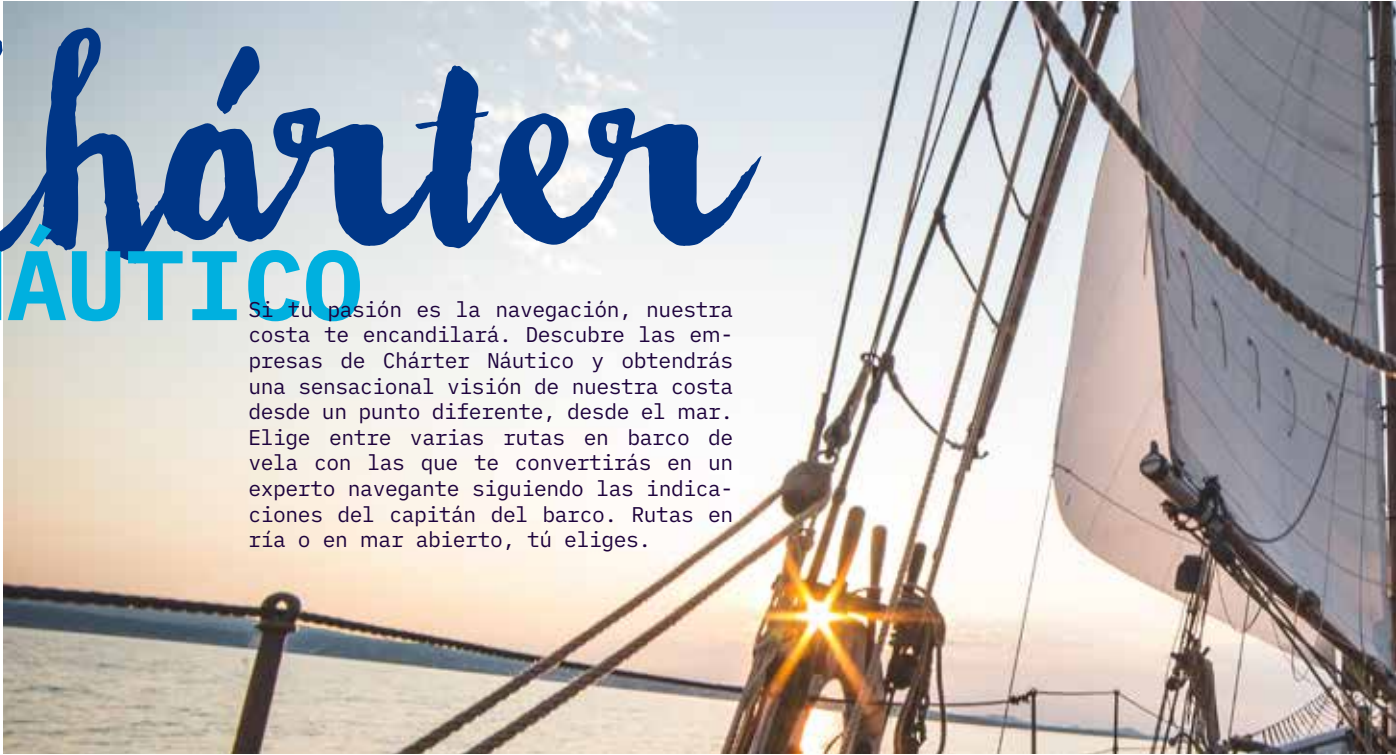
Descubre la tradición remera con este club que desde Narón continúa ampliando su cantera para ayudar a que este territorio sea un referente en el remo gallego.

DIRECCIÓN: AV. MAR, 128, NARÓN WEB: WWW.CLUBDEREMONARON.COM



Chárter NÁUTICO

Si tu pasión es la navegación, nuestra costa te encandilará. Descubre las empresas de Chárter Náutico y obtendrás una sensacional visión de nuestra costa desde un punto diferente, desde el mar. Elige entre varias rutas en barco de vela con las que te convertirás en un experto navegante siguiendo las indicaciones del capitán del barco. Rutas en ría o en mar abierto, tú eliges.



“Profundiza en el mar de sensaciones de las Rías Altas”

¿QUERESVELA?

De la mano de un experto capitán, Álvaro Carrodegas, podrás disfrutar de las increíbles sensaciones de navegar en barco velero por las rías de Cariño y Ortegá, descubriendo otra forma de ver la costa.

DIRECCIÓN: CARIÑO WEB: WWW.QUERESVELA.COM

“Sorpréndete con la sensación de navegar bajo unos de los acantilados más altos de Europa, una experiencia única e inolvidable”

“¡Una nueva forma de acercarte a la naturaleza al alcance de todos de la forma más divertida!”

Sup



Tan solo necesitarás un poquito de equilibrio y te harás con este deporte que te dará una nueva perspectiva desde el agua de los paisajes y territorios que igual ya conoces. La tabla, la pala y tú, y prepárate para sentir que

conquistas las aguas de Ferrolterra. Es un deporte ideal para practicar solo e interpretar la naturaleza, pero además resulta muy divertido en compañía. ¿A qué estás esperando?



“Punto de encuentro entre la naturaleza, el ocio y la aventura”

ACTIVIDADES ESTACA

Si tu objetivo es profundizar en la naturaleza en el área de la Ría do Barqueiro, Estaca de Bares o el Río Sor, esta es tu oportunidad. Podrás hacer rutas en Kayak, SUP con o sin monitor, así como infinidad de rutas de senderismo para todos los niveles.

DIRECCIÓN: MUELLE, O BARQUEIRO WEB: WWW.ACTIVIDADESSESTACA.COM





“Infinidad de actividades sobre el agua”

CLUB MARÍTIMO DE REDES

Cada año este club brinda actividades habituales a las que podrás apuntarte, y amplía su oferta año a año con nuevos cursos, nuevas travesías en Kayak o salidas en SUP o Windsurf. ¡Prueba y acertarás!

DIRECCIÓN: REDES, ARES **WEB:** WWW.FACEBOOK.COM/CLUBMARITIMODEREDES



*“Conquista los puntos con encanto de Ferrolterra.
¡Desde el agua!”*

CLUB NÁUTICO FOLIXA

Si lo que buscas es sentir las emociones más intensas, podrás surfear las mejores olas a bordo de un kayak. Además podrás participar en torneos de Kayak Polo marcando goles mientras te desplazas con una pala.

DIRECCIÓN: PRESA DA RIBEIRA, AS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ
WEB: WWW.NAUTICOFOLIXA.ES



“Descubre el encanto de las rías del norte de Galicia”

ORTEGAL SURF ESCOLA

Con base en la playa de San Antonio, ofrece clases de surf, a partir de 6 años, para todos los niveles, así como rutas en “Paddle Surf”, con el objetivo de descubrir las tranquilas rías que nos rodean.

DIRECCIÓN: PLAYA DE SAN ANTONIO (ESPASANTE) **WEB:** [@ORTEGALSURFESCOLA](https://www.instagram.com/ortegalsurfescola)



“Surfea y aprende con la campeona Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Abierta en temporada estival con clases de surf, longboard y SUP en la playa de Pantín, o en la de Vilarrube para paseos en superficie. También alquilan su material en las instalaciones a pie de playa.

DIRECCIÓN: PLAYA DE PANTÍN **WEB:** WWW.ALAWASURFCAMP.COM

“Descansa del turismo activo y disfruta de actividades más tranquilas”



ACTIVIDADES Complementarias

Para cuando quieras descansar de las diversas actividades de turismo activo que te ofrece Ferrolterra, podrás visitar diferentes servicios en los que disfrutar de una rica variedad de actividades un poco más tranquilas.

Podrás visitar casas de aldea, granjas escuela, puntos de elaboración de miel y realizar diferentes visitas guiadas. Además podrás participar de diferentes tareas relacionadas con los oficios del campo.





“Conoce el arte de la apicultura en el entorno de las Fragas del Eume”

A CASA DO MEL

Junto al Parque Natural As Fragas do Eume, en una de sus entradas, encontrarás este pequeño espacio que muestra a los visitantes el sorprendente mundo de las abejas. ¡Te acabará picando la curiosidad!

DIRECCIÓN: CTRA. DE PONTEDEUME 5, AS PONTES WEB: WWW.CASADOMEL.ES



“Déjate guiar los mejores expertos del territorio Ferrolterra365”

FERTUR SERVICIOS TURÍSTICOS

Fantásticos guiados turísticos que van desde pasear por los mejores entornos naturales de Ferrolterra, hasta visitar una base naval del siglo XVIII, así como profundizar en las entrañas de un astillero con barcos de un tamaño impresionante.

DIRECCIÓN: C/PISTA ISOLINA, 1, 20B, NARÓN WEB: WWW.FERROLGUIAS.COM



“Visita tu parque temático favorito. ¡Está en plena naturaleza!”

GRANJA ESCUELA ALDEA NOVA

Vive una experiencia auténtica con actividades relacionadas con la vida en el rural: elaboración de pan, huerto, cuidado de animales, apicultura, juegos populares, ruta por el bosque, casa típica y otras.

DIRECCIÓN: NARÓN WEB: WWW.ALDEANOVA.COM



“Un fantástico espacio de convivencia en plena naturaleza”

GRANJA ESCUELA BELELLE

La mejor forma de acercarte a la naturaleza y al mundo rural, podrás elaborar pan, cuidar y alimentar animales, hacer trabajos en el huerto, y otras actividades para realizar en grupos y en familia.

DIRECCIÓN: PENAME, 15, NEDA WEB: @G.E.BELELLE

finales verano



"Uno de los descensos en kayak de referencia en Galicia" **BAIXADA DO EUME**

Este evento en el río Eume está considerado por el mundo del piragüismo gallego como una de las mejores pruebas en la modalidad de descenso. Y hay sitio para todos, no es necesario que seas un experto.

DIRECCIÓN: FRAGAS DO EUME (COLEXIATA DE SAN XOÁN DE CAAVEIRO)
WEB: WWW.FIRRETE.ORG CORREO: FIRRETE@YAHOO.ES



Agosto

"Un festival independiente en un enclave maravilloso frente al mar" **CAMPEIRAS FESTIVAL**

Conciertos, surf, clases de skate, proyecciones, pero además se promueve el desarrollo local con un espacio para diseñadores a través de un mini market.

DIRECCIÓN: VALDOVIÑO WEB: WWW.CAMPEIRASSURF.COM
CORREO: CONTACTOCLIVE@GMAIL.COM



Agosto

"Un evento multidisciplinar con eje en el mundo del caballo" **EQUIOCIO**

En este evento de gran tradición se desarrollan competiciones que abarcan múltiples disciplinas relacionadas con el deporte del caballo, pero también con la industria ecuestre y que tiene como complemento una amplia oferta de ocio dirigida a toda la familia.

DIRECCIÓN: CAMPO DE AS CABAZAS WEB: WWW.EQUIOCIO.ES
CORREO: SECRETARIA@EQUIOCIO.ES TELF: (+34) 981 369 005



Octubre

"Máxima diversión a la vez de un reto técnico y físico" **MONTEFARO ENDURO BIKE RACE**

Un evento que no te podrás perder si tus pasiones son el BTT, la velocidad y la naturaleza. Continuamente a la vanguardia buscando nuevos e inéditos tramos.

DIRECCIÓN: EDIFICIO DEL CLUB DO MAR (MUGARDOS)
CORREO: FORO.CLUBDOMARMUGARDOS.COM



Junio

"El primero triatlón distancia Ironman de Galicia" **NORTHWEST TRIMAN**

En el entorno del lago de As Pontes de García Rodríguez, el mayor lago artificial de Europa, se desarrolla el primero triatlón distancia Ironman de Galicia.

DIRECCIÓN: AS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ WEB: WWW.NORTHWESTTRIMAN.COM
CORREO: INFO@NORTHWESTTRIMAN.COM TELF: (+34) 698 119 759



finales verano

"El más clásico de los campeonatos de surf de España con puente aéreo al CT"

PANTÍN CLASSIC GALICIA PRO

Una prueba con historia y de las de mayor nivel en Europa, que reúne en Valdoviño a algunos de los mejores surfistas del Mundo.

DIRECCIÓN: **PLAYA DE PANTÍN** WEB: WWW.PANTINCLASSIC.ORG
CORREO: INFO@PANTINCLASSIC.ORG TELF: (+34) 981 354 004



Junio

"El evento de vela de mayor notoriedad en el territorio Ferrolterra"

REGATA GENERAL GABEIRAS DE CRUCERO

Las aguas de la ría de Ares acogen esta prueba federada que da el pistoletazo de salida a la época estival de regatas de crucero. La excusa perfecta para acercarte al mar.

DIRECCIÓN: **RÍA DE ARES** WEB: WWW.NAUTICOARES.COM
CORREO: SECRETARIA@NAUTICOARES.COM TELF: (+34) 981 354 004



Octubre

"Un trail con vistas a la maravillosa ría de Ferrol"

TRAIL DE MONTEFARO

Tanto los trails como la caminata discurren por una zona tan espectacular y hermosa como es la ría de Ferrol, repleta de caminos con indescriptibles vistas al mar.

DIRECCIÓN: **MONTEFARO (MUGARDOS)** CORREO: WWW.TRAILMUGARDOS.GALITIMING.COM



Junio

"Disfruta durante 31Km de un entorno natural inigualable"

TRAIL FRAGAS DO EUME

Este trail discurre el corazón del parque natural de las Fragas del Eume. Si no te atreves con los 31 km también existe una segunda modalidad de 17,5.

DIRECCIÓN: **FRAGAS DO EUME** WEB: WWW.TRAILDOEUME.WORDPRESS.COM
CORREO: TRAILDOEUME@GMAIL.COM



Octubre

"Recorre increíbles parajes hasta San Andrés de Teixido"

TRAIL SANTO ANDRÉS DE TEIXIDO

Este trail que cada año cuenta con una mayor participación, tiene su salida en la aldea de San Andrés de Teixido ("a donde va de muerto el que no fue de vivo") y discurre por plena Serra da Capelada.

DIRECCIÓN: **SAN ANDES DE TEIXIDO (CEDEIRA)** WEB: WWW.PRUEBA-T.ES
TELF: (+34) 652 214 833

información servicios

SURF COSTA DAS ONDAS

- Surf Schools

- A1** ALAWA SURF CAMP
www.alawasurfcamp.com
contacto@alawasurfcamp.com
(+34) 646 790 554
- A2** FERROL SURF SCHOOL
www.ferrolsurfschool.com
info@ferrolsurfschool.com
(+34) 647 419 284
- A3** LUIS RODRIGUEZ SURF SCHOOL
www.lrsurfschool.com
luisrsurfing@hotmail.com
(+34) 620 458 353
- A4** MONOS DE MAR
www.monosdemar.weebly.com
monosdemarescoladesurf@gmail.com
(+34) 699 735 887
- A5** ORTEGAL SURF ESCOLA
@OrtegalSurfEscola
ortegalsurfescola@gmail.com
(+34) 620 920 159
- A6** PANTÍN CLASSIC SURF SCHOOL
www.pantinclassic.org
direccion@pantinclassic.org
(+34) 609 017 693
- A7** PANTÍN SURF CAMP
www.pantinsurfcamp.com
info@pantinsurfcamp.com
(+34) 667 215 445
- A8** SPOT SURF SCHOOL
www.spotsurfschool.com
spotsurfschool@gmail.com
(+34) 615 304 583
- A9** THE CAMP
www.thecamp.es
thecamp@thecamp.es
(+34) 605 182 537
- A10** VALDO SURF SCHOOL
ivanms907@hotmail.com
@valdosurf
(+34) 676 433 929
- A11** OXÍGENO SURF SCHOOL
www.oxigenosurf.com
oxigenosurfschool@hotmail.com
(+34) 645 873 593
- ### - Surf Camps
- B1** ALAWA SURF CAMP
www.alawasurfcamp.com
contacto@alawasurfcamp.com
(+34) 646 790 554
- B2** CAMPEIRAS SURF CAMP
www.campeirassurf.com
blancaescrigas@gmail.com
(+34) 638 701 367
- B3** PANTÍN SURF CAMP
www.pantinsurfcamp.com
info@pantinsurfcamp.com
(+34) 667 215 445

B4 THE CAMP
thecamp.es
thecamp@thecamp.es
(+34) 605 182 537

- Surf Houses

- C1** FERROL SURF&YOGA HOUSE
www.ferrolsurfschool.com
info@ferrolsurfschool.com
(+34) 647 419 284
- C2** SURF & BREAKFAST
www.surfandbreakfast.com
sand@surfandbreakfast.com
(+34) 669 643 392
- C3** SURF HOUSE CEDEIRA
www.surfhousecedeira.com
contact@surfhousecedeira.com
(+34) 636 945 939

- Surf Shops

- D1** CREST SURFBOARDS
www.crestsurfboards.strikingly.com
hola@crestsurfboards.com
(+34) 981 944 647
- D2** DROP IN SURFSHOP
www.surfdi.com
carlospita@surfdi.com
(+34) 699 741 349
- D3** SPOT SURF 180
www.spotsurfshop.com
spotsurf180@gmail.com
(+34) 981 354 364

- Shapers

- E1** BEN WEI SPAIN & PORTUGAL
www.benweispain.com
alberto.freire9@gmail.com
(+34) 622 594 747
- E2** CREST SURFBOARDS—SHAPER
www.crestsurfboards.strikingly.com
hola@crestsurfboards.com
(+34) 981 944 647
- E3** TOMA GOMA SURFBOARDS
www.tomagoma.com
tomagomataller@yahoo.es
(+34) 625 941 508

- Océano Surf Museo

- F1** www.oceanosurfmuseo.org
info@oceanosurfmuseo.org
(+34) 981 487 666

BTT

- A** CENTRO BTT VALLE DE ESMELLE
www.bttesmelle.com
cbttvalledesmelle@gmail.com
(+34) 605 932 677
- B** CLUB DE MONTAÑA FERROL
secretariacmf@gmail.com
(+34) 981 355 869
- C** EUMEAVENTURA
contacto@eumenatura.com
(+34) 630 135 251

CHÁRTER NÁUTICO

- A** ¿QUERESVELA?
www.quesresvela.com
avelascarrovir@gmail.com
(+34) 636 887 853

ESCALADA Y RAPEL

- A** CANTIL ESCALADA
www.cantil.org
info@cantil.org
(+34) 696 188 519
- B** CLUB DE MONTAÑA FERROL
secretariacmf@gmail.com
(+34) 981 355 869

GOLF

- A** CLUB DE GOLF CAMPOMAR
www.clubcampomar.com
gerenciacampomar@gmail.com
(+34) 663 123 398

KAYAK

- A** CLUB NÁUTICO FOLIXA
www.nauticofolixa.es
nauticofolixa@gmail.com
(+34) 655 221 544
- B** CLUB MARÍTIMO DE REDES
cmr@caamouco.net
(+34) 620 851 861
- C** CABANAS KDM OCIO ACTIVO
www.cabanasocioactivo.com
cabanaskdmocioactivo@gmail.com
(+34) 604 027 841
- D** FIRRETE AVENTURA
www.firrete.es
firrete@yahoo.es
(+34) 605 236 646

PAINTBALL

- A** NORTHWEST PAINTBALL
www.paintballferrol.com
nazalial@msn.com
(+34) 605 018 806

PASEOS A CABALLO

- A** HÍPICA PRADO VENTURA
hipicapradoventura@gmail.com
(+34) 616 101 655
- B** GRANXA DO SOUTO
info@granxadosouto.es
(+34) 619 420 792

REMO

- A** CLUB REMO NARÓN
www.clubderemonaron.com
remonaron@hotmail.com
(+34) 680 218 161

SENDERISMO

- A** CLUB DE MONTAÑA FERROL
secretariacmf@gmail.com
(+34) 981 355 869
- B** EUMEAVENTURA
contacto@eumenatura.com
(+34) 630 135 251

SUP

- A** ACTIVIDADES ESTACA
www.actividadesestaca.com
info@actividadesestaca.com
(+34) 647 536 305
- B** CLUB MARÍTIMO DE REDES
www.facebook.com/ClubMaritimodeRedes
cmr@caamouco.net
(+34) 620 851 861
- C** CLUB NÁUTICO FOLIXA
www.nauticofolixa.es
nauticofolixa@gmail.com
(+34) 655 221 544
- D** ORTEGAL SURF ESCOLA
@OrtegalSurfEscola
ortegalsurfescola@gmail.com
(+34) 620 920 159
- E** ALAWA SURF CAMP
www.alawasurfcamp.com
contacto@alawasurfcamp.com
(+34) 646 790 554

WINDSURF

- A** CLUB WINDSURF FERROLVENTO
www.ferrolvento.com
presidencia@ferrolvento.com
(+34) 629 262 327

MULTIAVENTURA

- A** HOTEL DE NATURALEZA
www.casafragadoeume.com
info@casafragadoeume.com
Tlf: 981 793 915

ACT. COMPLEMENTARIAS

- A** A CASA DO MEL
www.casadomel.es
casadomel@vodafone.es
(+34) 661 003 616
- B** FERTUR SERVICIOS TURÍSTICOS
www.ferrolguias.com
ferturguias@yahoo.es
(+34) 696 531 070
- C** GRANJA ESCUELA ALDEA NOVA
aldeanovavgranja@gmail.com
(+34) 608 048 031
- D** GRANJA ESCUELA BELELLE
granjabelle@gmail.com
(+34) 608 383 083



Ortigueira

Ferrol

Pontevedra

As Pontes de
García Rodríguez



Valdoviño

Ferrol

E A7
A6 A1
B1 B3

A10 B2 C2 F1
E3

A

C

A2 A4

A

A B4 A3

B

A8 A9 C1

E1 D2 D3
E2

A

B

A

A

D

teléfonos de interés

OFICINAS DE INFORMACIÓN TURÍSTICA

Ares

Avenida de Redes, 7
(+34) 981 468 259
oficinaturismoares@gmail.com

Cabanas

Areal s/n
(+34) 981 434 566
oficinadeturismocabanas@gmail.com

A Capela

As Neves, 46
(+34) 981 459 006
concello@concellodacapela.es

Portal das Fragas do Eume

A Capela

Estoxa s/n
(+34) 674 370 668
fragas.eume@xunta.es

Cariño

Avenida da Paz
(+34) 981 405 064
turismo@concellodacarino.com

Cedeira

Avenida de Castelao
(+34) 981 482 187
mar.lopez@cedeira.es

Cerdido

Felgasas, A Barqueira
(+34) 981 41 10 00
correo@cerdido.es

Fene

Avenida Naturales s/n
(+34) 981 344 082
oficina.turismo@fene.gal

Ferrol

Oficina de Atención ao Peregrino
Paseo da Marina s/n
(+34) 981 944 252
ferrolturismo@ferrol.es

Ferrol

Plaza de España, s/n
(+34) 981 944 251
ferrolturismo@ferrol.es

Ferrol

Plaza Camilo José Cela, s/n
(+34) 981 337 189
cii.oficinaturismo.ferrol@xunta.es

Mañón

Plaza do Mesón, 1
(+34) 981 414 002
cultura.deportes@manon.dicoruna.es

Moeche

San Ramón s/n
(+34) 981 404 006
correo@moeche.gal

Monfero

Mosteiro s/n
(+34) 981 793 885
maria.taracido@monfero.es

Portal das Fragas do Eume, Monfero - Centro de Interpretación

Carretera DP - 5003 s/n Monfero
881 063 992
fragas.eume@xunta.es

Mugardos

Avenida do Mar, 1
(+34) 881.953.251
oit.mugardos@gmail.com

Narón

Carretera de Castela s/n
(+34) 981 337 700
of.turismo@naron.es

Neda

Avenida Algeciras, 61
(+34) 981 390 233
cultura@neda.dicoruna.es

Ortigueira

Avenida Escola de Gaitas, s/n
(+34) 981 97 41 03
turismo@concellodeortigueira.com

Ortigueira

Centro de Recepción de visitantes
Malecón s/n
(+34) 981 422 089
turismo@concellodeortigueira.com

Pontedeume

Avenida do Torreón s/n
(+34) 981 430 270
turismo.pontedeume@gmail.com

Portal das Fragas do Eume, Pon- tedeume - Centro de Interpretación

Lugar de Andarúbel. Estrada de Nombro
a Caaveiro km 5 Pontedeume
(+34) 981 432 528
fragas.eume@xunta.es

As Pontes de García Rodríguez

Praia do Lago, s/n
(+34) 981 453 116
turismo@aspontes.org

San Sadurniño

Lugar do Casal, 16
(+34) 981 490 027
correo@sansadurnino.dicoruna.es

As Somozas

Lugar da Igrexa, 1
(+34) 981 404 101
correo@assomozas.es

Valdoviño

Avenida Porta do Sol s/n
(+34) 981 487 673
turismo@concellodevaldovino.com

Vilarmaior

Lugar Armada, 1
(+34) 981 781 709

INFORMACIÓN SANITARIA

Urgencias médicas **061**

Atención sanitaria Sergas **902 400 116**

Hospital Arquitecto Marcide-Profesor

Novoa Santos **(+34) 981 334 000**

SEGURIDAD CIUDADANA

Emergencias **112**

Guardia Civil **062**

Policía Local **092**

Incendios forestales **085**

OTROS SERVICIOS

Aeropuertos de Galicia

(+34) 981 187 200

Aeropuertos Aena **902 404 704**

Renfe **902 320 320**

