



Activo 365
FERROLTERRA
RÍAS ALTAS

FRANÇAIS

GUIDE TOURISTIQUE ACTIF

Sommaire

SURF 4	RANDONNÉES À CHEVAL 32
VTT 20	AVIRON34
RANDONNÉE 22	CHARTER NAUTIQUE 35
ESCALADE ET RAPPEL 24	SUP 36
GOLF 26	A. COMPLÉMENTAIRES 38
MULTI-AVENTURE 27	ÉVÉNEMENTS 40
KAYAK 28	INFO. SERVICE 42
PAINTBALL 30	TÉLÉPHONES UTILES 45
WINDSURF 31	

Édition: Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Ferrol (Association de communes de la région de Ferrol).

Texte: Stgo, rédigé à partir du Diagnostic et du Plan d'Action de Tourisme actif à Ferrolterra - Rías Altas et costadasondas.surf.

Photographies:B: Banque d'Images de la Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Ferrol (Association de communes de la région de Ferrol), Stgo, Entreprises, clubs et association qui figurent dans le guide.

Conception, Mise en page et Traductions : Stgo

Toute reproduction faite sans l'autorisation de la Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Ferrol (Association de communes de la région de Ferrol) est interdite.

Informations sur les services obtenues d'octobre à décembre 2017.



Nous vous souhaitons la bienvenue à Ferrolterra-Rías Altas, et nous espérons que vous passerez la meilleure des expériences en vivant votre aventure en contact avec la nature vierge de cette destination.

Vous trouverez ici une riche offre d'activités adaptées à chaque type de client. Sur la côte vous trouverez des rias et des plages qui s'ouvrent sur l'Atlantique, des scénarios idéaux pour les sports nautiques. N'hésitez pas à profiter des rias d'Ares et de Ferrol, et également des vues depuis « The best bank of the world », à Loiba (Ortigueira). Vous trouverez également d'autres espèces aquatiques singulières et de grande beauté, comme les lagunes de Doniños et Valdoviño, ou le lac artificiel d'As Pontes.

La Serra da Capelada, collée à la côte, est un lieu unique et magique ; comme la Garita de Herbeira (la plus haute falaise de l'Europe continentale) et San Andrés de Teixido, où « vai de morto quen non foi de vivo » (à San Andrés de Teixido va mort celui qui n'est pas allé en vie).

Mais il y a plus de zones que vous devez visiter à pied ou à vélo, par exemple le Parc Naturel des Fragas do Eume ou l'environnement de la Fervenza do Río Belelle (Cascade de la rivière Belelle).

En définitive, un territoire riche en ressources naturelles pour profiter à travers la pratique de différentes activités de tourisme actif.

Ce guide inclut des activités offertes aussi bien des entreprises que par des clubs ou des associations

ENTREPRISES ★ CLUBS O ASSOCIATIONS ♥

Vous décidez-vous à vivre votre aventure ?



Surf

COSTA DAS ONDAS

“Le paradis naturel pour faire du surf”

Costa das Ondas est le nom par lequel on connaît cette frange de côte sauvage formée par **12 plages d'exceptionnelle qualité pour faire du surf**. Ses différentes orientations sont la garantie pour surfer presque les 365 jours de l'année, en offrant en plus différents types de vague qui s'adaptent aussi bien au niveau du débutant qu'à celui des plus pros.

Du Nord au Sud vous trouverez les meilleures vagues sur les plages d'**Esteiro, Vilarrube, Pantín, A Frouxeira, Campe-lo, Ponzos, Santa Comba, Covas-O Vilar, A Fragata, Esmelle, San Xurxo y Doniños**.

Il existe en plus différents services de qualité reliés à ce sport. Sur toute la côte vous trouverez des **écoles de surf** avec des cours quotidiens, des **surf camps** où en plus des cours on vous offre un logement pour les groupes, et des **surf houses** pour les voyageurs surfeurs. Vous trouverez également des **surf shops** qui vendent le matériel technique, ainsi que des **shapers** locaux prêts à vous faire la meilleure planche pour votre meilleur surf.

Sans aucun doute la Costa das Ondas est votre destination de surf.

www.costadasondas.surf
info@costadasondas.surf



Surf ÉCOLES

"Donnez un upgrade à votre technique de surf en vous entourant des meilleurs professionnels dans un environnement incomparable"

Si vous voulez débiter dans ce sport nos plages sont parfaites pour prendre vos premières vagues. En plus, la solvabilité de nos moniteurs garantit un enseignement de qualité. Il y a plusieurs écoles distribuées dans les différentes plages. Elles sont toutes bonnes, vous n'avez plus qu'à en choisir une. Cela vous motive?

Week-end de surf

Dès 60 euros vous pourrez vous lancer à l'eau dans un cours de deux heures le samedi et une heure le dimanche. Le prix inclut tout l'équipement nécessaire et également l'assurance obligatoire. Deux jours de cours c'est le minimum dont vous avez besoin pour vous familiariser avec le surf.

Une semaine de surf

À partir de 100 euros vous pourrez profiter d'un cours par jour du lundi au vendredi. Il inclut, comme dans le cours du week-end, l'équipement nécessaire et l'assurance obligatoire. En une semaine vous pourrez profiter de votre première vague, quoi qu'il arrive, préparez l'appareil-photos.

A1



“Surfez et apprenez avec la championne Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Cette école est ouverte pendant la période estivale, elle offre des cours de surf, de longboard et de SUP à la plage de Patín, ou à Vilarrube pour des promenades en surface. Elle met aussi en location du matériel aux installations qui sont sur la plage.

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

A2



“Le meilleur mélange : sport et spiritualité”

FERROL SURF SCHOOL

Cette école offre des hébergements et des cours de surf conçus pour former de petits groupes. Elle dispose d'une salle que tous les pratiquants de yoga adorent. Elle se trouve dans un endroit privilégié, près des meilleures plages.

ADRESSE: **PLAYA DE COBAS** WEB: WWW.FERROLSURFSCHOOL.COM

A3



*“Faites-vous pro surfer en temps record avec
Luis Rodríguez”*

LUIS RODRÍGUEZ SURF SCHOOL

École située à la plage de Doniños. Elle offre des cours de surf personnalisés et pour tous les âges organisés en groupes limités et en s'adaptant à votre niveau, de sorte que vous puissiez évoluer rapidement.

ADRESSE: **PLAYA DE SAN JORGE** WEB: WWW.LRSURFSCHOOL.COM



“Venez et trouvez votre spot de surf préféré de Ferrol”

MONOS DE MAR

Cette école veut offrir le surf à tous les publics en utilisant des méthodes ludiques. Le point de rencontre se trouve sur n'importe quelle plage de Ferrol en cherchant toujours les meilleures vagues.

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



“Découvrez le charme des rias du nord de la Galice”

ORTEGAL SURF ESCOLA

La base se trouve à la plage de San Antonio, elle offre des cours de surf, à partir de 6 ans, pour tous les niveaux et des routes sur « Paddle Surf » afin de découvrir les calmes rias qui nous entourent.

ADRESSE: **PLAYA DE SAN ANTONIO (ESPASANTE)** WEB: @ORTEGALSURFESCOLA



“Cette école fait partie du centre de formation du Pantín Classic Pro”

PANTÍN CLASSIC SURF SCHOOL

Il s'agit de l'école officielle du Pantín Classic Pro, l'épreuve de classification de la World Surf League. Elle réalise ses activités à la plage de Pantín, commune de Valdoviño.

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



“Surf et qualité touristique pendant les 365 jours de l'année”

PANTÍN SURF CAMP

Il s'agit du premier projet professionnel de Surf Camp à la plage de Pantín et de la première école de surf qui a réussi à avoir le Label Q de Qualité touristique en Espagne. Elle est active pendant les 365 jours de l'année.

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



*“Du bon surf dans la théorie et dans la pratique
au spot de référence”*

SPOT SURF SCHOOL

Cette école de surf se trouve dans un endroit unique, en face de la renommée plage de Doniños, à Ferrol. Vous pourrez utiliser ses grandes installations où vous pourrez même garer votre voiture.

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



“Où la seule préoccupation sera surfer”

THE CAMP

The Camp est un espace conçu pour que surfer et partager les expériences avec d'autres passionnés de ce sport soit la seule préoccupation des clients. Il est ouvert pendant toute l'année.

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



“Surf pour tous dans un site spectaculaire”

VALDO SURF SCHOOL

Dans cette école vous pourrez suivre des cours d'initiation, de perfectionnement et de compétition de surf et de bodyboard donnés par des moniteurs diplômés et pour tous les âges. À la plage d'A Frouxeira, Valdoviño.

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



*“Surf et bodyboard où se rejoignent l'Atlantique
et la mer Cantabrique”*

OXÍGENO SURF SCHOOL

Cours de surf et de bodyboard à la plage d'Esteiro depuis la Semaine Sainte jusqu'au 30 septembre.

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



Surf CAMPS

Vous n'aurez pas vécu l'authentique expérience surfer si vous ne vous êtes pas logés dans un surf camp. Entourez-vous de gens avec votre même passion et vous profiterez pleinement du style de vie du surf, au moins pendant une semaine. Une semaine de surf avec logement et pension complète.

À partir de 500 euros vous aurez un tout compris de 7 jours avec des cours de surf, le logement et pension complète dans l'un des surf camps de la Costa das Ondas.

"Plongez-vous dans une expérience g enuine de surf de la façon la plus accessible et authentique dans les surf camps de la Costa das Ondas"



“Surfez et apprenez avec la championne Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Cette école est ouverte pendant la période estivale, elle offre des cours de surf, de longboard et de SUP à la plage de Patín, ou à Vilarrube pour des promenades en surface. Elle met aussi en location du matériel aux installations qui sont sur la plage.

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



“Votre foyer fait surf camp d'où que vous veniez”

CAMPEIRAS SURF CAMP

Dirigé à l'échange de personnes de n'importe où dans le monde ayant envie de surfer, ou d'apprendre à faire du surf, de profiter des meilleures plages et paysages du nord-ouest de l'Espagne.

ADRESSE: **PLAYA DE A FROUXEIRA** WEB: WWW.CAMPEIRASSURF.COM



“Surf et qualité touristique pendant les 365 jours de l'année”

PANTÍN SURF CAMP

Il s'agit du premier projet professionnel de Surf Camp à la plage de Pantín et de la première école de surf qui a réussi à avoir le Label Q de Qualité touristique en Espagne. Elle est active pendant les 365 jours de l'année.

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



“Où la seule préoccupation sera surfer”

THE CAMP

The Camp est un espace conçu pour que surfer et partager les expériences avec d'autres passionnés de ce sport soit la seule préoccupation des clients. Il est ouvert pendant toute l'année.

ADRESSE: **PLAYA DE DONIÑOS** WEB: WWW.THECAMP.COM



Surf HOUSES

"Trouvez votre foyer dans la Costa das Ondas, logez-vous dans l'une des surf houses du littoral qui vous fascineront"

Si vous êtes un free surfer et vous voulez vous plonger dans l'esprit surfeur de la Costa das Ondas vous pouvez vous loger dans une surf house. Elles ne vous offrent pas seulement des chambres, puisqu'elles disposent également de tous les services dont vous et votre planche avez besoin. En plus vous vous logerez avec des surfeurs avec qui vous pourrez partager vos spots préférés de la zone.

À partir de 25 euros par jour et par personne en régime de logement et petit-déjeuner. Elles offrent également des cours de surf, n'hésitez pas et contactez-nous!

c1



“Le meilleur mélange : sport et spiritualité”

FERROL SURF&YOGA HOUSE

Cette école offre des hébergements et des cours de surf conçus pour former de petits groupes. Elle dispose d'une salle que tous les pratiquants de yoga adorent. Elle se trouve dans un endroit privilégié, près des meilleures plages.

ADRESSE: **PLAYA DE COBAS** WEB: WWW.FERROLSURFSCHOOL.COM

c2



“Oubliez la routine quotidienne et ne faites que...”

SURF & BREAKFAST

#GetUpAndSurf”

Sa devise est #GetUpAndSurf, réveillez-vous à cette surf house de Valdoviño et surfez sur une des plus impressionnantes plages de l'Atlantique. Cet hébergement est très bien situé, il est entouré par les meilleurs spots de la Costa das Ondas.

ADRESSE: **AV. FERROL, VALDOVIÑO** WEB: WWW.SURFANDBREAKFAS.COM

c3



“Beaucoup plus qu'une surf house, toute une expérience”

SURF HOUSE CEDEIRA

Ici vous pourrez vous reposer et, aussi, suivre des cours de surf ou de mindfulness/yoga, faire un tour en bateau pour pêcher ou faire de la randonnée. Louez votre matériel et après détendez-vous avec un massage et un bon menu.

ADRESSE: **AV. ZUMALACÁRREGUI, 72, CEDEIRA** WEB: WWW.SURFHOUSECEDEIRA.COM



Surf SHOPS

Les magasins officiels de la Costa das Ondas ont, en plus de la mode, tout le matériel technique dont vous pouvez avoir besoin. Beaucoup d'entre eux disposent même d'une marque propre de matériel technique qui vous assurera une expérience 100 % Costa das Ondas.

En plus on pourra vous conseiller sur quel est le meilleur matériel pour chaque époque de l'année et sur les conditions de chaque plage. Mais si vous être un fashion victim du surfing life style vous pourrez obtenir les vêtements et compléments dernier cri.

“Vous manque-t-il quelque chose dans vos bagages ? Dans les magasins spécialisés de surf vous trouverez tout le nécessaire pour ne perdre aucune vague”

D1



“Mode surf contenant une âme de shaper”

CREST SURFBOARDS

En plus des planches réalisées à la main et sur mesure pour chaque client, dans ce magasin vous trouverez les marques les plus innovantes de l'industrie surf. Équipez-vous avec tout ce dont vous avez besoin pour profiter de votre surf la Costa das Ondas.

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

D2



“La meilleure sélection de matériel et de mode faites par de vrais surfeurs”

DROP IN SURFSHOP

Dans ce magasin vous trouverez une sélection très soignée de tout le matériel nécessaire pour faire du surf, bodyboard, SUP, skate de même que les vêtements et les compléments.

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

D3



“Surf shop au centre-ville de Ferrol”

SPOT SURF 180

Vous trouverez les meilleures marques de matériel technique pour que votre surf soit la meilleure des sensations. Vous pourrez choisir de votre planche jusqu'au complément dernier cri le plus recherché par tout surfeur.

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



Surf SHAPERS

"Visitez nos shapers et vous ne pourrez pas rentrer chez vous sans avoir obtenu un morceau de la culture du surf de la Costa das Ondas"

Planches faites avec l'âme de la Costa das Ondas. Nos shapers savent très bien ce qu'ils font et ils le font bien. Ils fabriquent leurs planches en les concevant pour que vous puissiez développer votre meilleur surf. Profitez de votre voyage et ramenez une planche exclusive conçue pour vous, avec vos caractéristiques physiques, votre niveau et l'utilisation que vous voulez lui donner. Les planches made in Costas das Ondas vous donneront une sensation de surfing extraordinaire et adaptée aux conditions de vos vagues favorites.





“Équipez-vous avec une planche de Ben Wei pendant votre voyage à Costa das Ondas”

BEN WEI SPAIN & PORTUGAL

Tout ce qui sort de la tête de Ben Wei et ce qu’il fait avec ses mains devient des conceptions et des planche uniques destinées à offrir les meilleures sensations à ses riders. Visitez le seul magasin autorisé en Galice.

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



“Conception de planche polyvalentes basées sur la culture de surf”

CREST SURFBOARDS

Des planches réalisées à la main et sur mesure pour chaque client. Ce shaper artisan réunit le respect envers le métier et la passion du surfeur qui connaît l’importance d’une bonne planche pour profiter d’un bon bain.

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



“Ne cherchez plus, Toma Goma est votre shaper artisan”

TOMA GOMA SURFBOARDS

Votre atelier artisanal de planches de surf où réparer et fabriquer vos planches. Les planches classiques, les longboards, les rétros et les mid-lengths. Des planches travaillées avec de la résine teintée et avec les meilleurs matériaux. Ils font aussi des réparations.

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



F1

Musée

OCÉANO SURF MUSEO



"Si le surf est votre passion, ou bien si vous avez de la curiosité pour en savoir plus, l'Océano Surf Museo est un arrêt obligé pour vous"

Le seul musée consacré au surf qu'il y a en Espagne se trouve dans un immeuble singulier qui a reçu le Prix National d'Architecture. Le fil conducteur de l'exposition permanente est l'histoire du surf en Galice, mais on explique également la propre histoire de ce sport dans le Monde, depuis ses origines jusqu'à nos jours, à l'aide de textes, de plans, d'illustrations, de pièces originales, de photographies et d'audiovisuels organisés dans différents blocs thématiques. En plus on organise périodiquement des activités complémentaires comme des expositions temporaires, de cycles de cinéma ou de musique, et des journées de formation de différentes thématiques.

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



Vtt ACTIF

“Découvrez les hallucinantes routes qui traversent les impressionnants paysages et les falaises pour choisir votre coin secret préféré”

Si vous aimez le vélo, Ferrolterra est le lieu parfait pour en profiter. Vous y trouverez votre coin préféré en parcourant les énormes kilomètres de nature à travers les sentiers de cette destination. Vous pourrez également pratiquer votre sport préféré dans un Centre VTT qui vous montrera les différentes routes signalisées pour tous les niveaux. Il ne sera pas nécessaire de prendre votre casque, nous vous en prêterons un!



“Découvrez le paradis naturel de la vallée d'Esmelle à vélo”

CENTRO BTT VALLE DE ESMELLE

Espace au libre accès, où débutants et experts pourront pratiquer ce sport tout en connaissant les richesses paysagères, naturelles et culturelles du lieu, dans un milieu respectueux de l'environnement.

ADRESSE: LOCAL SOCIAL DE ESMELLE, ESMELLE WEB: WWW.BTTESMELLE.COM



“Vous aimerez la montagne avec toutes les possibilités qu'on vous y offrira”

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Activez-vous en pleine montagne, où vous recevrez des indications en fonction de votre niveau d'effort physique et du degré de difficulté de l'activité. Sentiers de randonnées et de vtt, traversées en montagne et escalade sont quelques-unes de leurs activités.

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



“Savourez activement le milieu naturel des Fragas del Eume”

EUMEAVENTURA

Des activités sportives et touristiques à travers les Fragas del Eume pour vous faire connaître des espaces inédites du parc naturel. Vous pourrez également vous familiariser avec le sport de montagne grâce aux sentiers de randonnées et aux différentes activités.

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

Randonnée

Vous pouvez commencer le Chemin anglais de Saint-Jacques-de-Compostelle, ou bien parcourir à pied ou à vélo le chemin de San Andrés de Teixido. Mais nous comptons également sur différents itinéraires moins longs qui sont aussi signalisés. Si vous aimez la compagnie, vous pourrez participer aux randonnées en groupe organisées par différentes entités. N'oubliez pas de porter des chaussures confortables. Oh ! Et surtout ne les mettez pas pour la première fois le jour de la sortie.



“Voulez-vous vivre une expérience qui vous marquera à vie ? Aventurer-vous dans les espaces naturels de Ferrolterra à l’aide de vos pieds”



“Vous aimerez la montagne avec toutes les possibilités qu’on vous y offrira”

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Activez-vous en pleine montagne, où vous recevrez des indications en fonction de votre niveau physique et du degré de difficulté du parcours. Sentiers de randonnées et de vtt, traversées en montagne et escalade sont quelques-unes de leurs activités.

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



“Savourez activement le milieu naturel des Fragas del Eume”

EUMEAVENTURA

Des activités sportives et touristiques à travers les Fragas del Eume pour vous permettre de connaître des espaces inédites du parc naturel et de profiter du sport de montagne grâce aux sentiers de randonnée et à d’autres activités.

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

Escalade ET RAPPEL

À partir de 6 ans il est possible de s'accrocher d'un harnais et d'escalader un mur d'escalade, de s'initier par un baptême d'escalade ou bien, si vous préférez devenir un expert, de vous inscrire à un stage de quelques jours. Vous trouverez un grand nombre d'espaces et d'activités différentes de rappel et d'escalade où profiter de murs rocheux. Si vous le souhaitez, vous pourrez également compter sur un service spécial de guides.

"Etes-vous prêt pour avoir une vue différente du territoire ? A Ferrolterra il existe d'innombrables murs qui vous permettront de le faire"

"Rappel, escalade ou randonnée verticale. Essayez-les toutes!"

CANTIL ESCALADA

Partez à l'escalade ! Approchez-vous des zones rocheuses inaccessibles grâce aux activités de Randonnée Verticale, une promenade dans les falaises qui ne sont pas accessibles aux randonneurs courants.

ADRESSE: FERROL WEB: WWW.CANTIL.ORG

"Il n'y pas que l'escalade, mais aussi la spéléologie, la montagne, la nature et la randonnée"

CLUB DE MONTANA FERROL

Connaissez les sentiers les plus consolidés accompagné de ce groupe d'amis qui parcourent ensemble notre nature depuis plus de 30 ans. Consultez leurs activités sur le site web, inscrivez-vous puis amusez-vous!

ADRESSE: C/CORUÑA, 102 1° DCHA, FERROL WEB: WWW.CLUBMONTANAFERROL.GAL

Golf

Le golf est un sport pour tous les âges qui peut aussi vous accompagner le long de votre vie, en vous aidant à développer des amitiés véritables et saines. Vos vacances sont un bon moment pour vous initier, qu'en pensez-vous ? Si vous êtes déjà expert dans ce sport, vous pourrez également démontrer votre savoir-faire alors que vous profiterez du magnifique milieu et de l'air pur dans l'un des milieux naturels de plus grande valeur ajoutée du continent européen.

"Pratiquez ce sport dans un espace sain et en plein air. Abandonnez la routine et trouvez votre moment de détente"



"Votre escapade de golf à O Val, à 5 km à peine de Ferrol"

CLUB DE GOLF CAMPOMAR

En plus du magnifique golf de 9 trous le long d'un parcours de 2.675 mètres, dans ce club vous pourrez suivre des cours, louer votre matériel, vous servir des installations et même organiser votre repas de famille.

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



Multi-aventure



“Un endroit où vous dépayser entre la montagne et la plage”

CASA FRAGAS DO EUME

Grande maison de la fin du XIXe siècle, construite en pierre et refaite avec tout le confort actuel. On y propose des randonnées, des sentiers à vélo et d’innombrables options pour profiter toujours de la nature.

ADRESSE: LUGAR MALLO, 2, MONFERO WEB: WWW.CASAFRAGASDOEUME.COM

“Savez-vous comment passer une journée incroyable avec votre famille ou vos amis ? Une balade en kayak est toujours une option idéale”



Kayak

Profitez de toutes les options que Ferrolterra vous offre en matière de balades guidées pour découvrir une autre façon d'interpréter le territoire. Vous pourrez également louer votre embarcation pour faire des traversées spécifiques en mer, sur les rías, sur les différentes rivières et sur les lacs de cette destination.

Et il ne faut pas être David Cal pour jouir de cette activité ! Écoutez les indications des éducateurs spécialisés et vivez cette expérience.



*“Conquerez les espaces de charme de Ferrolterra.
Depuis l’eau!”*

CLUB NÁUTICO FOLIXA

Si ce que vous désirez est de sentir les émotions les plus intenses, vous pourrez surfer les meilleures vagues à bord d’un kayak. Et vous pourrez également participer aux tournois de Kayak Polo en marquant des buts alors que vous vous déplacerez à l’aide d’une pagaie.

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



“Une multitude d’activités dans l’eau”

CLUB MARÍTIMO DE REDES

Tous les ans ce club propose des activités habituelles auxquelles vous pourrez vous inscrire, ainsi que de nouvelles offres avec des stages, de nouvelles traversées en kayak ou des sorties en SUP ou Windsurf. Essayez et vous ne manquerez pas de vous faire plaisir!

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



“Nous sommes déterminés à faire connaître nos paysages”

CABANAS KDM OCIO ACTIVO

Le grand choix de nos embarcations nous rend uniques dans le développement d’activités liées au kayak en mer, et nous permet d’en organiser pour tous les niveaux d’apprentissage durant toute l’année.

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



“Profiter du Parc naturel Fragas do Eume en canoë”

FIRRETE AVENTURA

Vous pourrez faire des randonnées en canoë rigide en aval du fleuve Eume.

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

“Créez votre stratégie avec votre lanceur à la main puis opposez-vous à vos meilleurs amis dans une bataille amusante”

Paintball

Si vous aimez l'action et que vous voyagez en groupe, cette amusante activité vous permettra de montrer votre courage et pointage. Développez votre côté le plus stratégique et travaillez en équipe avec vos amis pour jouer les différents rôles puis vaincre, bille à bille, votre adversaire dans un milieu naturel où l'adrénaline vous attrapera à 100%. Osez-vous participer à un combat amiable?



“Action et stratégie en groupe”



NORTHWEST PAINTBALL

À 10 km à peine de Pontedeume et à 16 km de La Corogne, vous trouverez un terrain préparé pour combattre dans 7 jeux différents de stratégie et d'agilité, où vous pourrez profiter lors de vos voyages avec les amis ou en famille.

ADRESSE: **FERROL** WEB: WWW.PAINTBALLFERROL.COM

“Maîtrisez et jouez avec les deux éléments les plus étranges et difficiles de contrôler pour l’homme : l’air et l’eau. Vous vous accrocherez à cette sensation”

Windsurf

Apprenez à glisser sur l’eau de nos rías et de nos lacs, à l’aide de la force de l’air. Vous pourrez recevoir des cours d’initiation et de perfectionnement dans ce sport dans nos centres distribués sur notre territoire.

Mais si vous êtes déjà expert, vous saurez sans doute quelles sont nos meilleures plages pour sauter entre les vagues. Et si ce n’est pas le cas, laissez-vous emporter cette fois-ci et nous vous conduirons aux meilleurs endroits. Bon vent!



“Lancez-vous à apprendre à faire du windsurf à la plage de Caranza, à Ferrol”

CLUB WINDSURF FERROLVENTO

Vous doutez si vous aimerez ? Inscrivez-vous à un baptême de windsurf avec Ferrolvento ! Ils s’occuperont de tout, vous n’aurez qu’à glisser et vous amuser.

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

"Sentez-vous complètement libre et découvrez cette destination sur le dos d'un cheval"

Randonnées à cheval

L'équitation est l'une des activités les plus recherchées de cette destination. Vous pouvez suivre des séances pour vous familiariser dans des installations fermées, ou bien participer aux randonnées en groupe pour parcourir, de la main de guides experts, les chemins et les paysages les plus spectaculaires en découvrant la nature pure et les ressources touristiques les plus intéressantes, monté sur ce noble animal.



“Accrochez-vous aux activités du monde équestre et de loisir”

HÍPICA PRADO VENTURA

Vous pourrez vous inscrire aux activités d'équitation conventionnelles, ou bien aux randonnées guidées, mais aussi aux séances ou aux thérapies et coachings pour améliorer vos aptitudes personnelles.

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



“Découvrez cet espace dédié à l'équitation et à la nature”

GRANXA DO SOUTO

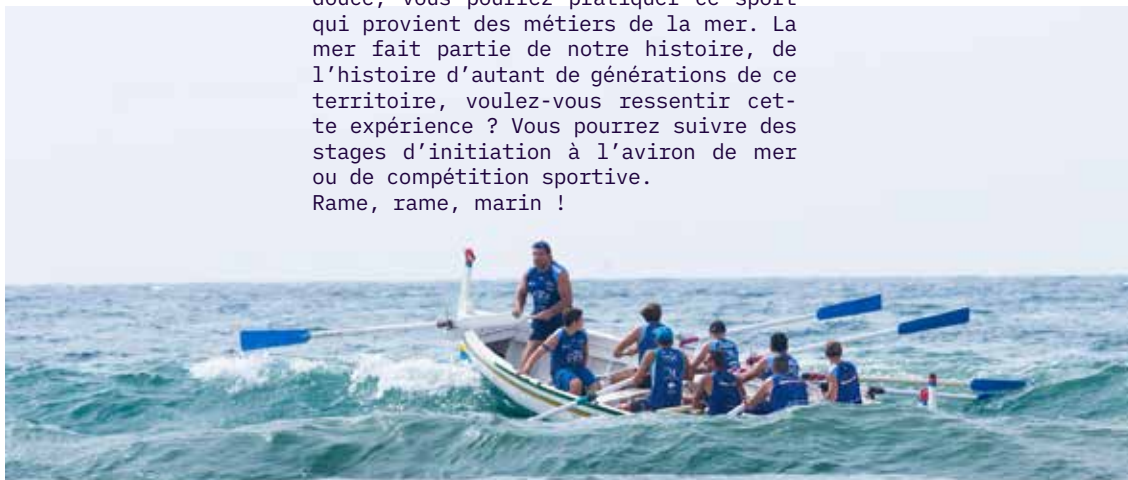
Accédez à ce lieu parfait pour l'équitation, avec une vaste tradition de famille. Vous vous retrouverez avec la nature et vous profiterez d'un milieu enviable entre Estaca de Bares et Cabo Ortegal.

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

*"Profitez du sport le plus
rattaché aux métiers de la mer"*

Aviron

Que vous soyez d'eau de mer ou d'eau douce, vous pourrez pratiquer ce sport qui provient des métiers de la mer. La mer fait partie de notre histoire, de l'histoire d'autant de générations de ce territoire, voulez-vous ressentir cette expérience ? Vous pourrez suivre des stages d'initiation à l'aviron de mer ou de compétition sportive.
Rame, rame, marin !



*"De mer ou de compétition sportive?
Ce sera à vous de choisir"*

CLUB REMO NARÓN

Découvrez la tradition de l'aviron grâce à ce club de Naron, qui aide toujours les plus jeunes à s'épanouir, pour faire que ce territoire devienne une référence de l'aviron de la Galice.

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

Charter NAUTIQUE

Si votre passion est la navigation, notre côte vous éblouira. Découvrez les entreprises de Charter Nautique et vous obtiendrez une approche sensationnelle de notre côte d'un point de vue différent : depuis la mer. Choisissez parmi les différentes croisières en voilier et vous deviendrez un expert navigateur en écoutant les indications du capitaine du bateau. Croisières à travers la ría ou en pleine mer, c'est à vous de choisir.



"Plongez dans la mer de sensations que les Rías Altas vous offrent"

¿QUERESVELA?

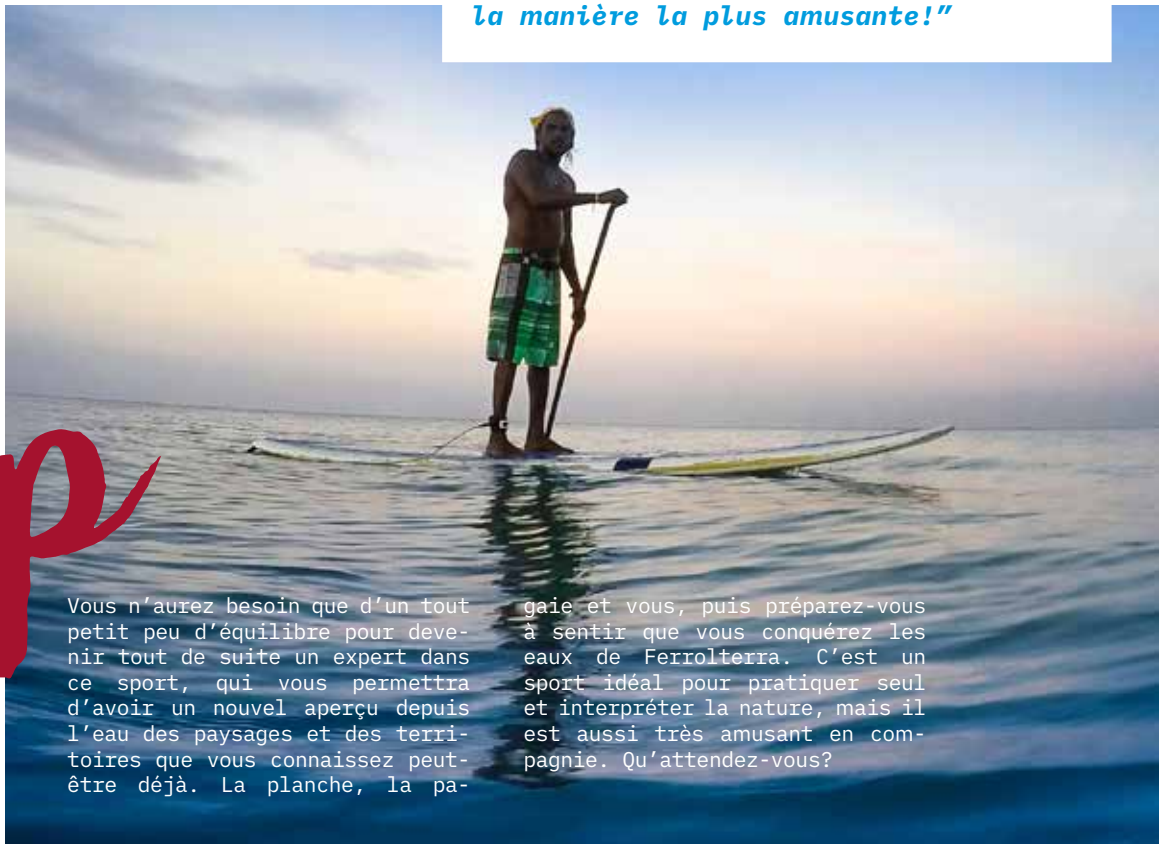
De la main d'un expert capitaine, Álvaro Carrodegua, vous pourrez profiter de l'incroyable sensation de traverser en voilier les rías de Cariño et Ortegal, pour y découvrir une autre manière de voir la côte.

ADRESSE: **CARIÑO** WEB: WWW.QUERESVELA.COM

"Laissez-vous surprendre par la sensation de naviguer sous une des falaises les plus hautes de l'Europe, une expérience unique et inoubliable"

“Une nouvelle façon de vous rapprocher de la nature à la portée de tous et de la manière la plus amusante!”

Sup



Vous n'aurez besoin que d'un tout petit peu d'équilibre pour devenir tout de suite un expert dans ce sport, qui vous permettra d'avoir un nouvel aperçu depuis l'eau des paysages et des territoires que vous connaissez peut-être déjà. La planche, la pa-

gaie et vous, puis préparez-vous à sentir que vous conquérez les eaux de Ferrolterra. C'est un sport idéal pour pratiquer seul et interpréter la nature, mais il est aussi très amusant en compagnie. Qu'attendez-vous?



“Point de rencontre entre la nature, le loisir et l'aventure”

ACTIVIDADES ESTACA

Si vous cherchez à mieux connaître la nature dans la zone de la ría d'O Barqueiro, d'Estaca de Bares ou de la rivière Sor, voici votre opportunité. Vous pourrez faire des randonnées en kayak, en SUP avec ou sans moteur, ainsi qu'un d'innombrables sentiers de randonnée pour tous les niveaux.

ADRESSE: MUELLE, O BARQUEIRO WEB: WWW.ACTIVIDADESESTACA.COM



“Une multitude d’activités dans l’eau”

CLUB MARÍTIMO DE REDES

Tous les ans ce club propose des activités habituelles auxquelles vous pourrez vous inscrire, ainsi que de nouvelles offres avec des stages, de nouvelles traversées en kayak ou des sorties en SUP ou Windsurf. Essayez et vous ne manquerez pas de vous faire plaisir!

ADRESSE: REDES, ARES WEB: WWW.FACEBOOK.COM/CLUBMARITIMODEREDES



“Conquérez les espaces de charme de Ferrolterra. Depuis l’eau!”

CLUB NÁUTICO FOLIXA

Si ce que vous désirez est de sentir les émotions les plus intenses, vous pourrez surfer les meilleures vagues à bord d’un kayak. Et vous pourrez également participer aux tournois de Kayak Polo en marquant des buts alors que vous vous déplacerez à l’aide d’une pagaie.

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



“Découvrez le charme des rías du nord de la Galice”

ORTEGAL SURF ESCOLA

La base se trouve à la plage de San Antonio, elle offre des cours de surf, à partir de 6 ans, pour tous les niveaux et des routes sur «Paddle Surf» afin de découvrir les calmes rías qui nous entourent.

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



“Surfez et apprenez avec la championne Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Cette école est ouverte pendant la période estivale, elle offre des cours de surf, de longboard et de SUP à la plage de Patín, ou à Vilarrube pour des promenades en surface. Elle met aussi en location du matériel aux installations qui sont sur la plage.

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

*“Reposez-vous après
le tourisme actif et
profitez d’activités
plus calmes”*



ACTIVITÉS Complémentaires

Lorsque vous voudrez vous reposer après les différentes activités de tourisme actif offertes à Ferrolterra, vous pourrez visiter différents services où vous aurez l'occasion de profiter d'une riche diversité d'activités un peu plus tranquilles.

Vous pourrez visiter des maisons paysannes, des fermes-écoles, des sites d'élaboration de miel et faire des visites guidées. Et vous aurez également l'occasion de participer aux différentes tâches liées aux métiers du terroir.





“Connaissez l’art de l’apiculture dans le milieu naturel des Fragas del Eume”

A CASA DO MEL

À côté du Parc naturel As Fragas do Eume, situé sur l’une de ses accès, vous trouverez ce petit espace qui montre aux visiteurs le monde surprenant des abeilles. Cela éveillera votre curiosité !

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



“Laissez-vous guider par les meilleurs experts du territoire Ferrolterra365”

FERTUR SERVICIOS TURÍSTICOS

De fantastiques visites touristiques guidées qui nous permettent aussi bien de nous promener dans les meilleurs milieux naturels de Ferrolterra, que de visiter la base navale du XVIIIe siècle, ou de plonger dans les entrailles d’un chantier naval avec des bateaux à la taille impressionnante.

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



“Visitez votre parc thématique préféré. En pleine nature!”

GRANJA ESCUELA ALDEA NOVA

Vivez une véritable expérience avec des activités liées à la vie rurale : élaboration du pain, potager, soin des animaux, apiculture, jeux populaires, excursion dans les bois, maison typique et autres.

ADRESSE: **NARÓN** WEB: WWW.ALDEANOVA.COM



“Un espace fantastique de convivialité en pleine nature”

GRANJA ESCUELA BELELLE

La meilleure manière de vous approcher de la nature et du monde rural. Vous pourrez faire du pain, vous occuper et nourrir des animaux, travailler dans le potager et d’autres activités pour faire en groupe et en famille.

ADRESSE: **PENAME, 15, NEDA** WEB: [@G.E.BELELLE](https://www.instagram.com/g.e.belelle)



fin de l'été

"L'une des descentes en kayak de référence de la Galice" **BAIXADA DO EUME**

Cet événement qui a lieu sur la rivière Eume, est considéré dans le monde du canoë galicien comme l'une des meilleures épreuves dans la modalité de descente. Et il y a de la place pour tout le monde, ce n'est pas nécessaire d'être expert.

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



AOÛT

"Un festival indépendant dans un milieu merveilleux face à la mer" **CAMPEIRAS FESTIVAL**

Des concerts, du surf, des cours de skate, des projections, mais aussi la promotion du développement local avec un espace pour des créateurs grâce à son mini market.

ADRESSE: VALDOVIÑO WEB: WWW.CAMPEIRASSURF.COM
MAIL: CONTACTOCLIVE@GMAIL.COM



AOÛT

"Un événement multidisciplinaire lié au monde du cheval" **EQUIOCIO**

Cet événement à forte tradition inclut des championnats regroupant différentes disciplines liées au sport du cheval, mais aussi à l'industrie équestre, et il est complété par une grande offre d'activités de loisir pour toute la famille.

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



OCTOBRE

"Plaisir maximum et défi aussi bien technique que physique" **MONTEFARO ENDURO BIKE RACE**

Un événement que vous ne devez pas manquer si vous êtes passionnée du VTT, de la vitesse et de la nature. Toujours à l'avant-garde pour trouver de nouveaux parcours.

ADRESSE: EDIFICIO DEL CLUB DO MAR (MUGARDOS)
MAIL: FORO.CLUBDOMARMUGARDOS.COM



JUIN

"Le premier triathlon distance Ironman de la Galice" **NORTHWEST TRIMAN**

Le lac d'As Pontes de García Rodríguez, le plus grand lac artificiel de l'Europe, accueille le premier triathlon distance Ironman de la Galice.

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



“Le championnat de surf espagnol le plus classique, qui sert de pont au CT”

PANTÍN CLASSIC GALICIA PRO

Un championnat historique et l'un des plus reconnus au niveau européen, qui réunit à Valdoviño quelques-uns des meilleurs surfeurs du Monde.

ADRESSE: PLAYA DE PANTÍN WEB: WWW.PANTINCLASSIC.ORG
MAIL: INFO@PANTINCLASSIC.ORG TELF: (+34) 981 354 004



“L'évènement de voile le plus important du territoire de Ferrolterra”

REGATA GENERAL GABEIRAS DE CRUCERO

Les eaux de la ría d'Ares accueillent cette preuve fédérée qui est le point de départ de la saison estivale de régates de croisière. Voici l'excuse parfaite pour vous approcher de la mer.

ADRESSE: RÍA DE ARES WEB: WWW.NAUTICOARES.COM
MAIL: SECRETARIA@NAUTICOARES.COM TELF: (+34) 981 354 004



“Un trail avec des vues sur la merveilleuse ría de Ferrol”

TRAIL DE MONTEFARO

Aussi bien les trails que la randonnée, se déroulent dans la ría de Ferrol, une zone spectaculaire et magnifique, pleine de sentiers avec des vues incroyables sur la mer.

ADRESSE: MONTEFARO (MUGARDOS) MAIL: WWW.TRAILMUGARDOS.GALITIMING.COM



“Profitez le long de 31 km d'un espace naturel incomparable”

TRAIL FRAGAS DO EUME

Ce trail se déroule en plein cœur du parc naturel des Fragas del Eume. Si vous n'osez pas faire les 31 km, vous aurez une deuxième modalité de 17,5 km.

ADRESSE: FRAGAS DO EUME WEB: WWW.TRAILDOEUME.WORDPRESS.COM
MAIL: TRAILDOEUME@GMAIL.COM



“Parcourez d'incroyables paysages jusque San Andrés de Teixido”

TRAIL SANTO ANDRÉS DE TEIXIDO

Ce Trail qui réunit tous les ans une plus grande participation, a comme point de départ le village de San Andrés de Teixido (« on y va lors de la mort si nous n'y sommes pas allés en vie ») et parcourt la Serra da Capelada.

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

informations de service

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
@OrtegalSurfEscuela
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

VTT

- A** CENTRO BTT VALLE DE ESMELLE
www.bttesmelle.com
cbttvalledeesmelle@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

CHARTER NAUTIQUE

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

ESCALADE ET RAPPEL

- 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 NAÚTICO 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

RANDONNÉES À CHEVAL

- A** HÍPICA PRADO VENTURA
hipicapradoventura@gmail.com
(+34) 616 101 655
- B** GRANXA DO SOUTO
info@granxadosouto.es
(+34) 619 420 792
- ## AVIRON
- A** CLUB REMO NARÓN
www.clubderemonaron.com
remonaron@hotmail.com
(+34) 680 218 161

RANDONNÉE

- 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 NAÚTICO FOLIXA
www.nauticofolixa.es
nauticofolixa@gmail.com
(+34) 655 221 544
- D** ORTEGAL SURF ESCOLA
@OrtegalSurfEscuela
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

MULTI-AVENTURE

A HOTEL DE NATURALEZA
www.casafragasdoeume.com
info@casafragasdoeume.com
Tlf: 981 793 915

ACT. COMPLÉMENTAIRES

- 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
aldeanovagranja@gmail.com
(+34) 608 048 031
- D** GRANJA ESCUELA BELELLE
granjabelle@gmail.com
(+34) 608 383 083

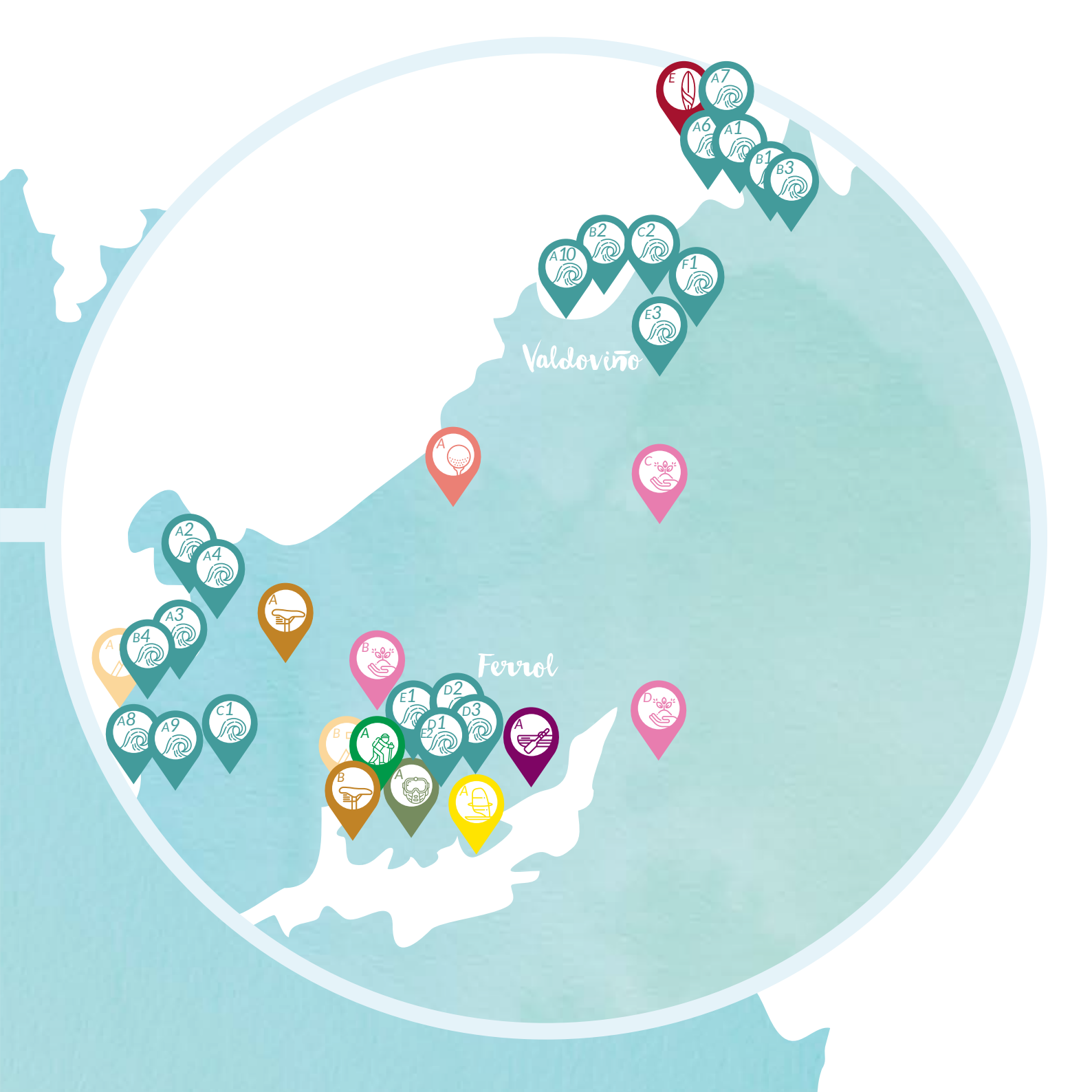


Ortigueira

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

D

B A A A
B A

A

téléphones utiles

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 - Centre d'Interpretation-

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 - Centre d'Interpretation

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**

