Activo365
FERROLTERRA
RÍAS ALTAS

GALEGO

GUÍA DE TURISMO ACTIVO

Índice

SURF 4

BTT 20

SENDEIRISMO 22

ESCALADA E RAPEL 24

GOLF 26

MULTIAVENTURA 27

KAYAK 28

PAINTBALL 30

WINDSURF 31

P. A CABALO 32

REMO 34

CHÁRTER NÁUTICO 35

SUP 36

A.COMPLEMENTARIAS 38

EVENTOS 40

INFO. SERVIZOS 42

TELEF. INTERESE 45

Edita: Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Ferrol.
Texto: Stgo elaborado a partir do Diagnóstico e Plan de Acción de Turismo Activo en Ferrolterra – Rías Altas e de costadasondas.surf.
Fotografías: Banco de Imaxes da Mancomunidade de Concellos da Comarca de Ferrol, Stgo, Empresas, clubes e asociacións que figuran na guía.
Deseño, Maquetación e Traducións: Stgo.

Queda prohibida a reprodución sen autorización da Mancomunidade de Concellos da Comarca de Ferrol.

Información sobre os servizos obtida de outubro a decembro de 2017.

Dámosche a benvida a Ferrolterra-Rías Altas, e agardamos que teñas a mellor das experiencias vivindo a túa aventura en contacto coa natureza virxe deste destino.

Dámosche a benvida a Ferrolterra-Rías Altas, e agardamos que teñas a mellor das experiencias vivindo a túa aventura en contacto coa natureza virxe deste destino.

Aquí atoparás unha rica oferta de actividades adaptadas para cada tipo de cliente. Na costa contas con rías e praias que se abren ao Atlántico, escenarios idóneos para os deportes náuticos. Non deixes de gozar das rías de Ares e Ferrol, e tamén das vistas dende “The best bank of the world”, en Loiba (Ortigueira). Encontrarás tamén outros espazos acuáticos singulares e de gran beleza, como as lagoas de Doniños e Valdoviño, ou o lago artificial das Pontes.

A Serra da Capelada, apegada á costa, é un lugar único e máxico; tanto como a Garita de Herbeira (acantilado máis alto da Europa continental) e San Andrés de Teixido, onde “vai de morto quen non foi de vivo”.

Pero hai máis zonas que tes que visitar camiñando ou en bici, por exemplo o Parque Natural das Fragas do Eume ou a contorna da Fervenza do Río Belelle.

En definitiva, un territorio rico en recursos naturais para gozar mediante a práctica de diferentes actividades de turismo activo.

Esta guía inclúe actividades ofrecidas tanto por empresas como por clubs ou asociacións. Debido ás diferenzas legalmente establecidas, distinguiranse do seguinte xeito:

EMPRESA ⭐ CLUB O ASOCIACIÓN ❤

Anímaste a vivir a túa aventura?

Surf

COSTA DAS ONDAS

"O paraíso natural para a práctica do surf"

Costa das Ondas é o nome polo cal se coñece esta franxa de costa salvaxe formada por **12 praias de excepcional calidade para practicar surf**. As súas diferentes orientacións son a garantía para surfear case os 365 días do ano, ofrecendo ademais diversos tipos de onda que se adaptan tanto ao nivel de quen está aprendendo como ao dos máis pros.

De norte a sur encontrarás as mellores ondas nas praias de **Esteiro, Vilarrube, Pantín, A Frouxeira, Campelo, Ponzos, Santa Comba, Covas-O Vilar, A Fragata, Esmelle, San Xurxo e Doniños**.

Existen ademais diferentes servizos de calidade ligados a este deporte. En toda a costa atoparás **escolas de surf** con clases diarias, **surf camps** nos que ademais das leccións ofrecen aloxamento para grupos, e **surf houses** para os viaxeiros surfistas. Tamén acharás **surf shops** con venda de material técnico, así como **shapers** locais dispostos a facerche a mellor táboa para o teu mellor surf.

Sen dúbida a Costa das Ondas é o teu destino de surf.

www.costadasondas.surf
info@costadasondas.surf

Surf SCHOOLS

"Dálle un upgrade á túa técnica de surf rodeándote dos mellores profesionais nun entorno sen igual"

Se queres iniciarte neste deporte as nosas praias son perfectas para coller as túas primeiras ondas. Ademais a solvencia dos nosos monitores garante unha ensinanza de calidade. Hai varias escolas repartidas polas diferentes praias. Todas son boas, só tes que escoller unha. Anímaste?

Fin de semana de surf
Desde 60 euros poderás botarte á auga nunha clase de dúas horas o sábado e o domingo. O prezo inclúe todo o equipamento necesario e tamén o seguro obrigatorio. Dous días de clase é o mínimo que precisas para familiarizarte co surf.

Unha semana de surf
A partir de 100 euros poderás gozar dunha clase diaria de luns a venres. Inclúe, como no curso de fin de semana, o equipamento necesario e o seguro obrigatorio. Nunha semana colles a túa primeira onda si ou si, prepara a cámara!

A1

“Surfea e aprende coa campioa Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Aberta en temporada estival con clases de surf, longboard e SUP na praia de Pantín, ou na de Vilarrube para paseos na superficie. Tamén arrendan o seu material nas instalacións a pé de praia.

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

A2

“A mellor combinación: deporte e espiritualidade”

FERROL SURF SCHOOL

Ofrece aloxamento e cursos de surf deseñados para impartir a pequenos grupos. Conta cunha gran sala que namora a todo practicante de ioga. Sitúase nun lugar privilexiado próximo ás mellores praias.

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

A3

“Faite pro surfer nun tempo récord con Luís Rodríguez”

LUIS RODRÌGUEZ SURF SCHOOL

Escola situada na praia de Doniños. Ofrece clases de surf personalizadas e para todas as idades organizadas en grupos reducidos adaptándose ao teu nivel, de tal forma que poidas evolucionar rapidamente.

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

“Ven e encontra o teu spot de surf favorito de Ferrol”

MONOS DE MAR

Esta escola busca levar o surf a todos os públicos cunha orientación lúdica. O seu punto de encontro está en calquera praia de Ferrol, sempre na procura das mellores ondas.

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

“Descubre o encanto das rías do norte de Galicia”

ORTEGAL SURF ESCOLA

Con base na praia de San Antonio, ofrece clases de surf, a partir dos 6 anos, para todos os niveis, así como rutas en “Paddle Surf”, co obxectivo de achar as tranquilas rías que nos rodean.

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

“Forma parte da canteira do Pantín Classic Pro”

PANTÍN CLASSIC SURF SCHOOL

É a escola oficial do Pantín Classic Pro, proba clasificatoria da World Surf League. Realizan as súas actividades principalmente na praia de Pantín, concello de Valdoviño.

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

“Surf e calidade turística os 365 días do ano”

PANTÍN SURF CAMP

Primeiro proxecto profesional de Surf Camp na praia de Pantín, e primeira escola de surf que acadou a Certificación Q de Calidade turística en España. Está activa os 365 días do ano.

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

A8

"Bo surf na teoría e na práctica no spot de referencia"

SPOT SURF SCHOOL

Esta escola de surf está situada nun lugar único, fronte á afamada praia de Doniños, en Ferrol. Poderás facer uso das súas amplas instalacións nas que mesmo poderás aparcar o teu coche.

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

A9

"Onde surfear será a túa única preocupación"

THE CAMP

O Camp é un espazo concibido para que a única preocupación dos hóspedes sexa surfear e compartir experiencias con outros apaixonados deste deporte. Está aberta durante todo o ano.

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

A10

"Surf para todos nunha paraxe espectacular"

VALDO SURF SCHOOL

Nesta escola poderás facer cursos de iniciación, perfeccionamento e competición de surf e bodyboard impartidos por monitores titulados e para todas as idades. Na praia da Frouxeira, Valdoviño.

DIRECCIÓN:**PLAYA DE A FROUXEIRA** WEB:@VALDOSURF

A10

"Surf e bodyboard onde se xuntan o Atlántico e o Cantábrico"

OXÍGENO SURF SCHOOL

Curso de surf e bodyboard na praia de Esteiro desde Semana Santa até o 30 de setembro.

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

Surf CAMPS

Non terás vivido a auténtica experiencia surfer se non te aloxaches nun surf camp. Rodéate doutra xente coa tu mesma paixón e desfrutarás plenamente do estilo de vida do surf, ao menos durante unha semana.Unha semana de surf con aloxamento e pensión completa.

A partir de 500 euros terás un todo incluído de 7 días con clases de surf, aloxamento e pensión completa nun dos surf camps da Costa das Ondas.

"Mergúllate nunha xenuína experiencia de surf da forma máis accesible e auténtica nos surf camps da Costa das Ondas"

B1

“Surfea e aprende coa campioa Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Aberta en tempada estival con clases de surf, longboard e SUP na praia de Pantín, ou na de Vilarrube para paseos na superficie. Tamén arrendan o seu material nas instalacións a pé de praia.

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

B2

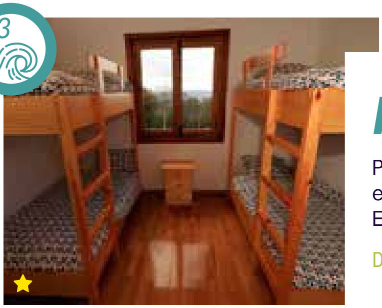
“O teu fogar feito surf camp veñas de onde veñas”

CAMPEIRAS SURF CAMP

Orientado ao intercambio de xente de calquera parte do mundo con gana de surfear, de aprender a facer surf e de desfrutar das mellores praias e paisaxes do noroeste de España.

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

B3



“Surf e calidade turística os 365 días do ano”

PANTÍN SURF CAMP

Primeiro proxecto profesional de surf camp na praia de Pantín, e primeira escola de surf que acadou a Certificación Q de Calidad turística en España. Está activa os 365 días do ano.

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

B4

“Onde surfear será a túa única preocupación”

THE CAMP

O Camp é un espazo concibido para que a única preocupación dos hóspedes sexa surfear e compartir experiencias con outros apaixonados deste deporte. Está aberto durante todo o ano.

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

Surf HOUSES

"Encontra o teu fogar na Costa das Ondas, quédate nalgunha das surf houses do litoral que te cativarán"

Se es un free surfer e queres somerxerte no espírito surfeiro da Costa das Ondas podes aloxarte nunha surf house. Non só che ofrecen habitacións senón que teñen todos os servizos que ti e mais a túa táboa precisades. Ademais hospedaraste con surfers cos que poderás compartir os teus spots favoritos da zona.

Desde 25 euros ao día e por persoa en réxime de aloxamento e almorzo. Tamén ofrecen clases de surf, non o dubides e contacta!

c1

"A mellor combinación: deporte e espiritualidade"

FERROL SURF&YOGA HOUSE

Ofrece aloxamento e cursos de surf deseñados para impartir a pequenos grupos. Conta cunha gran sala que namora a todo practicante de ioga. Sitúase nun lugar privilexiado próximo ás mellores praias.

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

c2

"Esquece a rutina diaria tan só… #GetUpAndSurf "

SURF & BREAKFAST

O seu lema é #GetUpAndSurf, esperta nesta surf house de Valdoviño e surfea nunha das máis impresionantes praias do Atlántico. Este aloxamento está excelentemente situado, e rodéano os mellores spots da Costa das Ondas.

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

c3

"Moito máis que unha surf house, toda unha experiencia"

SURF HOUSE CEDEIRA

Nesta casa poderás descansar e á vez recibir clases de surf ou de mindfulness/ioga, facer un tour en barco para saír pescar ou sendeirismo. Arrenda o teu material e despois reláxate cunha masaxe e un bo menú.

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

Surf SHOPS

As tendas oficiais da Costa das Ondas teñen, ademais de moda, todo o material técnico que poidas necesitar. Moitas delas dispoñen mesmo dunha marca propia de material técnico que che asegurará una experiencia 100% Costa das Ondas.

Ademais poderante asesorar sobre cal é o mellor material para cada época do ano e condicións de cada praia. Pero se es un fashion victim do surfing life style poderás facerte coas prendas e complementos de última moda.

"Botas algo en falta na túa equipaxe? Nas tendas especializadas de surf atoparás todo para non perderte nin unha onda"

D1

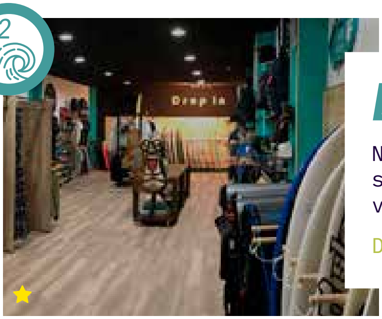
"Moda surf con alma de shaper"

CREST SURFBOARDS

Ademais de táboas feitas a man e á medida de cada cliente, nesta tenda encontrarás as marcas máis novas da industria surf. Equípate con todo o necesario para gozar do teu surf na Costa das Ondas.

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

D2



"A mellor selección de material e moda feita por surfers de verdade"

DROP IN SURFSHOP

Nesta tenda atoparás unha selección moi coidada de todo o material necesario para a práctica do surf, bodyboard, SUP, skate así como prendas de vestir e complementos.

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

D3

"Surf shop no centro de Ferrol"

SPOT SURF 180

Encontra as mellores marcas de material técnico para que o teu surf sexa a mellor das sensacións. Poderás elixir dende a túa táboa até o complemento de última moda cobizado por todo surfer.

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

Surf SHAPERS

"Visita os nosos shapers e non poderás volver á casa sen facerte cun anaquiño da cultura do surf da Costa das Ondas"

Táboas feitas coa alma da Costa das Ondas. Os nosos shapers saben moi bien o que fan e fano ben. Fabrican as túas táboas deseñándoas para que poidas desenvolver o teu mellor surf. Aproveita a túa viaxe e leva unha táboa exclusiva pensada en ti, nas túas características físicas, nivel e uso que lle queiras dar. As táboas made in Costas das Ondas aportaranche unha sensación de surfing extraordinaria e adaptada ás condicións das túas ondas favoritas.

E1

"Faite coa túa táboa de Ben Wei na túa viaxe á Costa das Ondas"

BEN WEI SPAIN & PORTUGAL

Todo o que sae da cabeza de Ben Wei, e realiza coas súas mans, convértese en deseños e táboas únicas destinadas a dar as mellores sensacións aos seus riders. Achégate á súa única tenda autorizada en Galicia.

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

E2

"Deseño de táboas polivalentes fundamentadas na cultura do surf"

CREST SURFBOARDS

Táboas feitas a man e a medida de cada cliente. Neste shaper artesán únese o respecto polo oficio e a paixón do surfista que coñece a importancia que unha boa táboa ten para o desfrute dun bo baño.

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

E3

"Xa podes deixar de buscar, Toma Goma é o teu shaper artesán"

TOMA GOMA SURFBOARDS

O teu taller artesanal de táboas de surf onde reparar e fabricar as túas táboas. A súa especialidade son as táboas clásicas, longboards, retros e mid-lenghts. Táboas traballadas con resina tinguida e cos mellores materiais. Tamén realizan reparacións.

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

F1

Museo

OCÉANO SURF MUSEO

"Se o surf é a túa paixón, ou tes curiosidade por saber algo máis sobre el, o Océano Surf Museo é parada obrigada para ti"

O único museo dedicado ao surf que hai en España está localizado nun inmoble singular que foi Premio Nacional de Arquitectura. O fío condutor da exposición permanente é a historia do surf en Galicia, pero tamén explica a propia historia deste deporte no mundo, dende as súas orixes ata os nosos días, apoiándose para iso en textos, planos, ilustracións, pezas orixinais, fotografías e audiovisuais organizados en diferentes bloques temáticos. Ademais periodicamente organízanse actividades complementarias como exposicións temporais, ciclos de cine ou música, e xornadas de formación de diferentes temáticas.

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

Btt ACTIVO

"Descubre as alucinantes rutas que discorren por impresionantes paisaxes e cantís para elixir o teu lugar secreto favorito"

Se es un amante da bici, Ferrolterra é o lugar perfecto para desfrutar dela. Poderás encontrar o teu recuncho favorito percorrendo os abafadores quilómetros de natureza nas pistas deste destino. Tamén poderás practicar este deporte nun Centro BTT, onde che mostrarán diferentes rutas sinalizadas para todos os niveis. Non fai falla que traias o teu casco, nós emprestámosche un!

"Descobre o paraíso natural do Val de Esmelle en bicicleta"

CENTRO BTT VALLE DE ESMELLE

Espazo de libre acceso onde debutantes e expertos poden practicar este deporte e á vez coñecer as riquezas paisaxísticas, naturais e culturais do lugar nun entorno respectuoso co medio ambiente.

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

"Amarás a montaña con todas as posibilidades que che ofrecerán"

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Actívate nun ambiente de montaña onde te guiarán segundo o teu nivel de esforzo físico e dificultade da actividade. Rutas de sendeirismo e btt, travesías de montaña e escalada son algunhas das súas actividades.

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

"Saborea activamente a contorna natural das Fragas do Eume"

EUMEAVENTURA

Actividades deportivas e turísticas polas Fragas do Eume, para que coñezas zonas inéditas do parque natural. Ademais familiarizaraste co deporte de montaña mediante rutas de sendeirismo e diversas actividades.

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

Sendeirismo

Podes iniciar o Camiño Inglés a Santiago de Compostela, ou chegar camiñado ou en bici polo camiño a San Andrés de Teixido. Pero tamén contamos con diferentes itinerarios de menor percorrido que están igualmente sinalizados. Se che gusta a compañía poderás participar nas saídas en grupo que organizan varias entidades. Recorda traer calzado cómodo. Ah! E non o vaias estrear o día da saída.

"Queres vivir unha experiencia que te marque para toda a vida? Penetra nos espazos naturais de Ferrolterra polo teu propio pé"

"Amarás a montaña con todas as posibilidades que che ofrecerán"

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Actívate nun ambiente de montaña onde te guiarán segundo o teu nivel físico e dificultade do percorrido. Rutas de sendeirismo e btt, travesías de montaña e escalada son algunhas das súas actividades.

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

"Saborea activamente o ambiente natural das Fragas do Eume"

EUMEAVENTURA

Actividades deportivas e turísticas polas Fragas do Eume, para que coñezas zonas inéditas do parque natural e desfrutes do deporte na montaña mediante rutas de sendeirismo e outras actividades.

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

Escalada E RÁPEL

Desde os 6 anos podes engancharte un arnés e trepar por un rochódromo, iniciarte cun bautismo de escalada ou, se o que queres é ser un experto, terás a oportunidade de apuntarte a un curso de varios días. Terás infinidade de espazos e actividades diferentes de rápel e escalada nas que desfrutar de paredes rochosas. Se o desexas, tamén poderás contar co servizo de guías especial.

“Estás preparado para obter unha visión moi diferente do territorio? En Ferrolterra existen infinidade de paredes que cho permitirán”

“Rápel, escalada ou sendeirismo vertical. Próbaas todas!”

CANTIL ESCALADA

Lánzate á escalada! Achégate ás zonas rochosas inaccesibles coas actividades de Sendeirismo Vertical, un paseo polos cantís aos que un camiñante normal non adoita chegar.

DIRECCIÓN: **FERROL** WEB: WWW.CANTIL.ORG

“Non só escalada, tamén espeleoloxía, montaña, natureza e marcha”

CLUB DE MONTAÑA FERROL

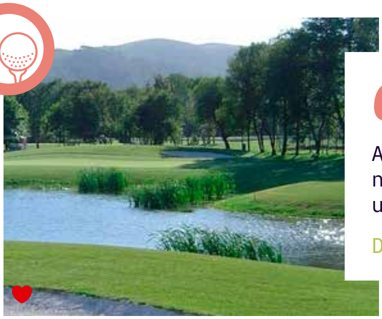
Coñece as rutas máis consolidadas con este grupo de amigos que camiñan xuntos pola nosa natureza dende fai xa máis de 30 anos. Consulta as súas actividades na web, inscríbete e... ¡a desfrutar!

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

Golf

"Practica este deporte nun entorno san e ao aire libre. Desconecta da rutina diaria e atopa o teu momento de soseao"

O golf é un deporte para todas as idades que ademais pode acompañarte durante toda a vida, axudándote a forxar verdadeiras e sas relacións de amizade. As túas vacacións son un bo momento para iniciarte, non cres? Se xa es un experto deste deporte tamén poderás demostrar a túa pericia mentres gozas da preciosa contorna e do aire puro nun dos ambientes naturais de maior valor do continente europeo.



"A túa escapada de golf no Val, a tan só 5Km de Ferrol"

CLUB DE GOLF CAMPOMAR

Ademais do estupendo campo con 9 foxos nun recorrido de 2.675 metros, neste club poderás tomar as túas clases, arrendar o teu material, facer uso das instalacións e mesmo organizar a túa comida familiar.

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

Multiaventura

"Un lugar para desconectar entre a montaña e a praia"

CASA FRAGAS DO EUME

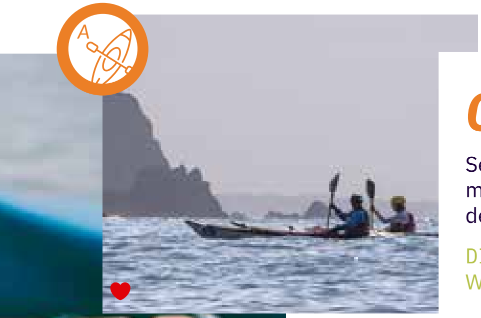
Casa Grande de finais do século XIX, construída en pedra e rehabilitada con todas as comodidades actuais. Ofrecen sendeirismo, rutas en bicicleta e un sinfín de opcións para seguir desfrutando da natureza.

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

“Sabes como pasar un día incrible coa túa familia ou cos teus amigos? Unha ruta en Kaiak sempre é unha opción ideal”

Kayak

Desfruta de todas as opcións de Ferrolterra en rutas guiadas para descubrir outra forma de interpretar o territorio. Tamén poderás arrendar a túa embarcación para realizar travesías específicas no mar, nas rías ou nos diferentes ríos e lagos deste destino.
E non fai falla ser David Cal para gozar desta actividade! Fai caso aos monitores especializados e vive a túa experiencia.

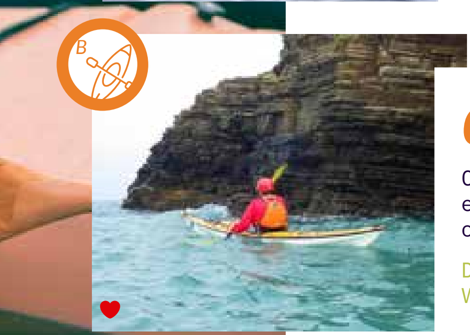


“Conquista os puntos con encanto de Ferrolterra. Dende a auga!”

CLUB NÁUTICO FOLIXA

Se o que buscas é sentir as emocións máis intensas, poderás surfear as mellores ondas a bordo dun kaiak. Ademais poderás participar en torneos de Kaiak Polo marcando goles mentres te desprazas cunha pa.

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



“Infinidade de actividades sobre a auga”

CLUB MARÍTIMO DE REDES

Cada ano este club brinda actividades habituais ás que poderás apuntarte, e amplía a súa oferta ano a ano con novos cursos, novas travesías en Kaiak ou saídas en SUP ou Windsurf. Proba e acertarás!

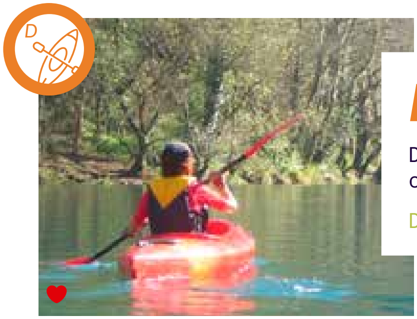
DIRECCIÓN: **PUNTA DO CASTELO, REDES**
WEB: WWW.FACEBOOK.COM/CLUBMARITIMODEREDES

“Comprometidos con dar a coñecer as nosas paisaxes”

CABANAS KDM OCIO ACTIVO

A gran variedade das nosas embarcacións fainos únicos no desenvolvemento de actividades relacionadas co kaiak de mar, permitíndonos organizalas para todos os niveis de aprendizaxe dos participantes durante todo o ano.

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



“Desfrutando en canoa do Parque Natural Fragas do Eume”

FIRRETE AVENTURA

Durante todo o ano invita a practicar rutas en canoa autobaleirable no curso baixo do río Eume.

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

“Deseña a túa estratexia coa túa marcadora na man e enfróntate aos teus mellores amigos nunha batalla escangallante”

Paintball

Se che gusta a acción e viaxas en grupo, con esta divertida actividade poderás demostrar a túa audacia e puntería. Desenvolve o teu lado máis estratega e traballa en equipo cos teus acompañantes interpretando os diferentes roles para derrotar bóla a bóla ao teu contrincante nun contorno natural no que mascarás adrenalina ao 100%. Atréveste a participar nunha batalla amigable?

“Acción e estratexia en grupo”

NORTHWEST PAINTBALL

A tan só 10Km de Pontedeume e a 16Km da Coruña, podes atopar un campo acondicionado para combater en 7 diferentes xogos de estratexia e axilidade que poderás desfrutar nas túas viaxes con amigos ou familia.

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

“Domina e xoga cos dous elementos máis alleos e difíciles de controlar polo ser humano, o aire e a auga. A sensación encadearate”

Windsurf

Aprende a esvarar, aproveitando o impulso do aire, sobre a auga das nosas rías e lagos. Podes recibir clases de iniciación e perfeccionamento neste deporte en calquera dos centros do territorio. Pero se xa es un experto, seguro que sabes a que praia terás que ir para saltar entre as ondas. E se non o es, déixate levar por esta vez e nós trasladarémoste aos mellores puntos. Bo vento!

“Lánzate a aprender windsurf na praia de Caranza de Ferrol”

CLUB WINDSURF FERROLVENTO

Tes dúbidas de se che gustará? Apúntate a un bautismo de windsurf con Ferrolvento! Eles encárganse de todo, ti só terás que escorregar e desfrutar.

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

"Séntete completamente libre e descubre este destino a lombos dun cabalo"

Paseos a cabalo

A hípica é unha das actividades máis desexadas neste destino. Podes realizar sesións de familiarización en instalacións pechadas, ou tamén participar en saídas de grupo para percorrer da man de guías expertos os sendeiros e paraxes máis espectaculares descubrindo a pura natureza e os recursos turísticos máis interesantes a lombos deste nobre animal.

“Engánchate ás actividades do mundo ecuestre e ocio”

HÍPICA PRADO VENTURA

Poderás inscribirte en actividades de hípica convencionais ou rutas guiadas, pero tamén en sesións ou retiros de terapia e coaching para mellorar as túas habilidades persoais.

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

“Descubre este espazo dedicado á equitación e á natureza”

GRANXA DO SOUTO

Accede a este lugar perfecto para practicar equitación e cunha ampla tradición familiar. Reencontraraste coa natureza e gozarás dun contorno envexable entre Estaca de Bares e Cabo Ortegal.

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

“Desfruta do deporte máis vencellado aos oficios do mar”

Remo

Tanto se es de auga salgada como de auga doce poderás practicar este deporte que deriva dos oficios do mar. O mar forma parte da nosa historia, da historia de tantas xeracións deste territorio, queres sentir esta experiencia? Poderás realizar cursos de iniciación ao remo de banco fixo ou ao de banco móbil. Voga, voga, mariñeiro!

“Banco fixo ou banco móbil? Esa será a túa elección”

CLUB REMO NARÓN

Descubre a tradición remeira con este club que desde Narón continúa ampliando a súa canteira para axudar a que este territorio sexa un referente no remo galego.

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

Chárter NÁUTICO

Se a túa paixón é a navegación, a nosa costa enfeitizarate. Descubre as empresas de Chárter Náutico e obterás unha sensacional visión da nosa costa dende un punto diferente, dende o mar. Elixe entre varias rutas en barco de vela coas que te converterás nun experto navegante seguindo as indicacións do capitán do barco. Rutas na ría ou en mar aberto, ti elixes.

"Profunda no mar de sensacións das Rías Altas"

¿QUERESVELA?

Da man dun experto capitán, Álvaro Carrodeguas, poderás desfrutar das incribles sensacións de navegar en barco veleiro polas rías de Cariño e Ortegal, descubrindo outra forma de ver a costa.

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

"Sorpréndete coa sensación de navegar baixo uns dos cantís máis altos de Europa, unha experiencia única e inesquecible"

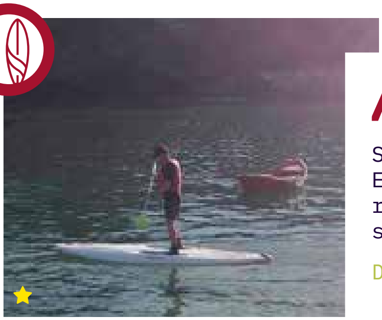
"Unha nova forma de achegarte á natureza ao alcance de todos da forma máis divertida!"

Sup

Tan só precisarás un pouquiño de equilibro e faraste con este deporte que che dará unha nova perspectiva dende a auga das paisaxes e territorios que pode que xa coñezas. A táboa, a pa e mais ti, e prepárate para sentir que conquistas as augas de Ferrolterra. É un deporte ideal para practicar só e interpretar a natureza, pero ademais resulta moi divertido en compañía.

A que estás esperando?

A



"Punto de encontro entre a natureza, o ocio e a aventura"

ACTIVIDADES ESTACA

Se o teu obxetivo é profundizar na natureza na área da Ría do Barqueiro, Estaca de Bares ou o Río Sor, esta é a túa oportunidade. Poderás facer rutas en Kaiak, SUP con ou sen monitor, así como infinidade de rutas de sendeirismo para todos os niveis.

DIRECCIÓN: **MUELLE, O BARQUEIRO** WEB: WWW.ACTIVIDADESESTACA.COM

“Infinidade de actividades sobre a auga”

CLUB MARÍTIMO DE REDES

Cada ano este club brinda actividades habituais ás que poderás apuntarte, e amplía a súa oferta ano a ano con novos cursos, novas travesías en Kaiak ou saídas en SUP ou Windsurf. Proba e acertarás!

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

“Conquista os puntos con encanto de Ferrolterra. Dende a auga!”

CLUB NÁUTICO FOLIXA

Se o que buscas é sentir as emocións máis intensas, poderás surfear as mellores ondas a bordo dun kaiak. Ademais poderás participar en torneos de Kaiak Polo marcando goles mentres te desprazas cunha pa.

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

“Descubre o encanto das rías do norte de Galicia”

ORTEGAL SURF ESCOLA

Con base na praia de San Antonio, ofrece clases de surf, a partir dos 6 anos, para todos os niveis, así como rutas en “Paddle Surf”, co obxectivo de descubrir as tranquilas rías que nos rodean.

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

“Surfea e aprende coa campioa Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Aberta en temporada estival con clases de surf, longboard e SUP na praia de Pantín, ou na de Vilarrube para paseos na superficie. Tamén arrendan o seu material nas instalacións a pé de praia.

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

"Descansa do turismo activo e desfruta de actividades máis tranquilas"

ACTIVIDADES Complementarias

Para cando queiras descansar das diversas actividades de turismo activo que che ofrece Ferrolterra, poderás visitar diferentes servizos nos que gozar dunha rica variedade de actividades un pouco más tranquilas.

Poderás visitar casas de aldea, granxas escola, puntos de elaboración de mel e realizar diferentes visitas guiadas. Ademais poderás participar de diferentes tarefas relacionadas cos oficios do campo.

"Coñece a arte da apicultura na contorna das Fragas do Eume"

A CASA DO MEL

Xunto ao Parque Natural As Fragas do Eume, nunha das súas entradas, atoparás este pequeno espazo que mostra aos visitantes o sorprendente mundo das abellas. Acabarate picando a curiosidade!

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

"Déixate guiar polos mellores expertos do territorio Ferrolterra365"

FERTUR SERVICIOS TURÍSTICOS

Fantásticos guieiros turísticos que van dende pasear polos mellores ambientes naturais de Ferrolterra, ata visitar unha base naval do século XVIII, así como profundar no corazón dun estaleiro con barcos dun tamaño impresionante.

DIRECCIÓN: **C/PISTA ISOLINA, 1, 2OB, NARÓN** WEB: WWW.FERROLGUIAS.COM

"Visita o teu parque temático favorito. Está en plena natureza!"

GRANJA ESCUELA ALDEA NOVA

Vive unha experiencia auténtica con actividades relacionadas coa vida no rural: elaboración de pan, horta, coidado de animais, apicultura, xogos populares, ruta polo monte, casa típica e outras.

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

"Un fantástico espazo de convivencia en plena natureza"

GRANJA ESCUELA BELELLE

A mellor forma de achegarte á natureza e ao mundo rural, poderás elaborar pan, coidar e alimentar animais, facer traballos na horta, e outras actividades para realizar en grupos e en familia.

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

Activo365 Ferrolterra Rías Altas

ALGÚNS Eventos ...PERO NON TODOS ;)

Infórmate de todos os eventos que realizamos na nosa web: www.activo365.ferrolterra.gal

finais do verán

"Un dos descensos en kaiak de referencia en Galicia"

BAIXADA DO EUME

Este evento no río Eume está considerado polo mundo do piragüismo galego como unha das mellores probas na modalidade de descenso. E hai sitio para todos, non é necesario que sexas un experto.

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

Agosto

"Un festival independiente nun enclave marabilloso fronte ao mar"

CAMPEIRAS FESTIVAL

Concertos, surf, clases de skate, proxeccións, pero ademais promóvese o desenvolvemento local cun espazo para deseñadores a través dun mini market.

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

Agosto

"Un evento multidisciplinar con eixe no mundo do cabalo"

EQUIOCIO

Neste evento de gran tradición desenvólvense competicións que abarcan múltiples disciplinas relacionadas co deporte do cabalo, pero tamén coa industria ecuestre e que ten como complemento unha ampla oferta de ocio dirixida a toda a familia.

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

Outubro

"Máxima diversión á vez dun reto técnico e físico"

MONTEFARO ENDURO BIKE RACE

Un evento que non te poderás perder se as túas paixóns son o BTT, a velocidade e a natureza. Continuamente á vangarda buscando novos e inéditos tramos.

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

Xuño

"O primeiro triatlón distancia Ironman de Galicia"

NORTHWEST TRIMAN

Na contorna do lago das Pontes de García Rodríguez, o maior lago artificial de Europa, desenvólvese o primeiro triatlón distancia Iroman de Galicia.

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

finais do verán

"O máis clásico dos campionatos de surf de España con ponte aérea ao CT"

PANTÍN CLASSIC GALICIA PRO

Unha proba con historia e das de maior nivel en Europa, que reúne en Valdoviño a algúns dos mellores surfistas do mundo.

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

Xuño

"O evento de vela de maior notoriedade no territorio Ferrolterra"

REGATA GENERAL GABEIRAS DE CRUCERO

As augas da ría de Ares acollen esta proba federada que dá o estalido de saída á época estival de regatas de cruceiro. A escusa perfecta para achegarte ao mar.

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

Outubro

"Un trail con vistas á marabillosa ría de Ferrol"

TRAIL DE MONTEFARO

Tanto os trails como a camiñada descorren por unha zona tan espectacular e fermosa como é a ría de Ferrol, repleta de camiños con indescritibles vistas ao mar.

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

Xuño

"Desfruta durante 31Km dun ambiente natural inigualable"

TRAIL FRAGAS DO EUME

Este trail discorre o corazón do parque natural das Fragas do Eume. Se non te atreves cos 31 km tamén existe unha segunda modalidade de 17,5.

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

Outubro

"Percorre incribles paraxes até San Andrés de Teixido"

TRAIL SANTO ANDRÉS DE TEIXIDO

Este Trail que cada ano conta cunha maior participación, ten a súa saída na aldea de San Andrés de Teixido ("a quen vai de morto o que non foi de vivo") e descorre por plena Serra da Capelada.

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

información servizos

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
ivanms007@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
sandb@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
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

CHÁRTER NÁUTICO

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

ESCALADA E 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.
(+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 CABALO

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

SENDEIRISMO

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
@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.casafragasdoeume.com
info@casafragasdoeume.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
aldeanovagranja@gmail.com
(+34) 608 048 031

D GRANJA ESCUELA BELELLE
granjabelelle@gmail.com
(+34) 608 383 083

Ortigueira
Ferrol
As Pontes de
García Rodríguez
Pontedeume

Valdoviño
Ferrol

teléfonos de interese

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@concellodecarino.com

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

Cerdido
Felgosas, 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, Pontedeume - Centro de Interpretación
Lugar de Andarúbel. Estrada de Nombre 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***

SEGURIDADE CIDADÁ

Emergencias ***112***

Guardia Civil ***062***

Policía Local ***092***

Incendios forestales ***085***

OUTROS SERVIZOS

Aeropuertos de Galicia ***(+34) 981 187 200***

Aeropuertos Aena ***902 404 704***

Renfe ***902 320 320***

Deputación
DA CORUÑA

Activo365
FERROLTERRA
RÍAS ALTAS

MANCOMUNIDADE
Concellos da Comarca
de Ferrol