



PORTUGUÊS

GUIA TURÍSTICO ATIVO

Índice

SURF 4	P. A CAVALO 32
BTT 20	REMO 34
CAMINHADAS 22	CHÁRTER NÁUTICO 35
ESCALADA E RAPEL 24	SUP 36
GOLF 26	A.COMPLEMENTARES 38
MULTIAVENTURA 27	EVENTOS 40
KAYAK 28	INFO. SERVICIOS 42
PAINTBALL 30	CONTACTOS ITINERÁRIOS 45
WINDSURF 31	

Edição: Mancomunidade de Concellos da Comarca de Ferrol

Texto: Stgo realizado a partir do Diagnóstico e Plano de Atividades do Turismo Activo em Ferrolterra - Rías Altas e costadasondas.surf.

Fotografia: Arquivo de Imagens da Mancomunidade de Municipios de la Comarca de Ferrol, Stgo, Empresas, clubes e associações que figuran no guião.

Desenho ,Maquetizar e Traduções: Stgo

Está expressamente proibida a reprodução sem autorización da Mancomunidade de Municipios de la Comarca de Ferrol.

Informações sobre os serviços obtidos de outubro a dezembro de 2017



Activo 365

FERROLTERRA RÍAS ALTAS

Damos-te as boas vindas a Ferrolterra-Rías Altas, esperamos que disfrutes das melhores experiencias vividas em contacto com a natureza virgem que dispomos em este destino.

Aquí encontrarás una enriquecedora oferta de actividades adaptadas a cada tipo de cliente. Na zona costeira dispomos de rías e praias abertas ao Atlántico, com cenários ideais para a prática de desportos náuticos. Não deixarás de disfrutar das rías de Ares e Ferrol assim como das deslumbrantes vistas desde “The best bank of the world”, em Loiba (Ortigueira). Encontrarás também outros espaços aquáticos únicos e de esplendor, como las lagunas de Doñiños e Valdoviño, bem como o largo Artificial de As Pontes de Garcia Rodríguez.

Na Serra da Capelada, situada junto a costa, encontrarás un lugar único e mágico, tal como a Garita de Herbeira (Falésia mais alta da Europa continental) e San Andrés de Teixido, onde segundo o ditado Galego “vai de morto quen non foi de vivo” (vai de morto quem não foi de vivo).

Temos zonas que terás de visitar caminhando ou bicicleta, como por exemplo o Parque Natural de las Fragas do Eume ou ao redor da Fervenza do Río Beelle.

Em conclusão, um território rico em recursos naturais, para disfrutar mediante a prática das diferentes actividades de turismo ativo.

Este guião inclui atividades oferecidas tanto por empresas como por clubes ou associações. Devido às diferenças legalmente estabelecidas, as distinguiremos da seguinte forma:

EMPRESA ★ CLUBE OU ASSOCIAÇÃO ♥

Atrévete a viver a tua aventura?



Surf

COSTA DAS ONDAS



“O paraíso natural para a prática do surf”

Costa das Ondas é o nome pelo qual se conhece esta zona de costa selvagem, formada por **12 praias de excepcional qualidade para a prática do surf.**

As suas diferentes orientações são a garantia para surfar quase os 365 dias do ano, dispondo de diferentes tipo de onda que se adaptam aos diferentes níveis de quem o pratica, desde os primeiros níveis de aprendizagem até níveis mais pros.

De norte a sul encontraras as melhores ondas na sprais de **Esteiro, Vilarrube, Pantín, A Frouxeira, Campelo, Ponzos, Santa Comba, Covas-O Vilar, A Fragata, Esmelle, San Xurxo y Doniños.**

Terás a tua disposição diferentes serviços de qualidade ligados a este desporto. Ao longo de toda a costa encontrarás **escolas de surf** com aulas diarias, **surf camps** onde para além das aulas dispõe de alojamento para grupos, assim como **surf house** para os surfistas viajantes. Dispões também de **surf shops** com diversos material técnico, assim como **shapers** locais, capazes de produzir-te a melhor prancha para o teu melhor surf.

Sem duvida que a Costa das Ondas é o teu destino de surf.

www.costadasondas.surf
info@costadasondas.surf



Surf SCHOOLS

“Faz um upgrade a tu técnica de surf rodeado dos melhores profissionais em um ambiente inigualável”

Se te queres iniciar em este desporto, as nossas praias são perfeitas para apanharem as tuas primeiras ondas. Poderás contar com a experiência dos nossos monitores para garantir uma aprendizagem de qualidade. Existem diversas escolas repartidas por diferentes praias. Todas são de boa qualidade, apenas tens de escolher uma. Atreves-te?

Fim de semana de surf

A partir de 60€ tens a oportunidade de entrar em água em uma aula de duas horas no Sábado e outra no Domingo. Este preço incluiu todo o equipamento necessário assim como o seguro obrigatório. Dois dias de aulas é o mínimo que necessitas para te familiarizares com o surf.

Uma semana de surf

A partir de 100€ poderás disfrutar de uma aula diária de segunda-feira a sexta-feira. Há semelhança do curso de fim de semana, o preço incluiu o equipamento necessário assim como o seguro obrigatório. Em uma semana, apanharás a tua primeira onda, sim ou sim, prepara a Câmera.

A1



“Surfar e aprender com a campeã Estitxu Estremo”

ALAWA SURF CAMP

Aberta na temporada de Verão, com aulas de surf, longboard e SUP na Praia de Pantín, ou na de Vilarrube para passeios em superfície. Também alugam o seu material nas instalações junto à praia.

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

A2



“A melhor combinação: desporto e espiritualidade”

FERROL SURF SCHOOL

Dispõe de alojamento e cursos de surf desenhados para transmitir ensinamentos a pequenos grupos. Conta com uma grande sala que apaixona qualquer praticante de yoga. Situa-se em um lugar privilegiado, próximo das melhores praias.

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

A3



*“Transforma-te em um Pro Surfer em tempo record,
com Luís Rodrigues”*

LUIS RODRÍGUEZ SURF SCHOOL

Uma escola situada na Praia de Doniños. Oferece aulas de surf personalizadas e para todas as idades, distribuídas por grupos reduzidos, adaptando-se ao teu nível, de forma a que possas evoluir rapidamente.

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



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

MONOS DE MAR

Esta escola procura levar o surf a todos os públicos com uma orientação lúdica. O seu ponto de encontro está em qualquer Praia de Ferrol, sempre com objectivo de procurar as melhores ondas.

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



“Descobre o encanto das rias do norte da Galiza”

ORTEGAL SURF ESCOLA

Com sede na Praia de San Antonio, esta escola oferece aulas de surf para idades a partir dos 6 anos e para todos os níveis, assim como passeios em “Paddle Surf”, com o objectivo de descobrir as tranquilas rias que nos rodeiam.

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



“Forma parte da escola de Pantín Classic Pro”

PANTÍN CLASSIC SURF SCHOOL

Trata-se da escola oficial de Pantín Classic Pro, prova classificada de World Surf League. Realizam as suas actividades principalmente na praia de Pantín, pertencente ao Município de Valdoviño.

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



“Surf e qualidade turística durante os 365 dias do ano”

PANTÍN SURF CAMP

Primeiro projeto profissional de Surf Camp na praia de Pantín, e primeira escola de surf a obter a Certificação Q de Qualidade turística em Espanha. Opera 365 dias por ano.

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



“Bom surf na teoria e na prática, em um spot de referencia”

SPOT SURF SCHOOL

Esta escola de surf está localizada em um lugar único, em frente à famosa praia de Doniños, em Ferrol. Poderás fazer uso das suas extensas instalações onde poderá até mesmo estacionar seu carro.

DIREÇÃO: PLAYA DE DONIÑOS WEB: WWW.SPOTSURFSCHOOL.COM



“Onde surfar será a tua preocupação”

THE CAMP

O Camp é um espaço desenhado para que a única preocupação dos hospedes seja surfar e partilhar experiências com outros apaixonados de este desporto. Está aberta todo o ano.

DIREÇÃO: PLAYA DE DONIÑOS WEB: WWW.THECAMP.ES



“Surf para todos em um lugar espetacular”

VALDO SURF SCHOOL

Nesta escola poderás realizar cursos de iniciação, aperfeiçoamento e competição de surf e bodyboard lecionada por instrutores qualificados e para todas as idades. Na praia de A Frouxeira, Valdoviño.

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



“Surf e bodyboard na união entre o Atlântico e o Cantábrico”

OXÍGENO SURF SCHOOL

Curso de surf e bodyboard na praia do Esteiro, entre a semana de Páscoa e 30 de Setembro.

DIREÇÃO: PLAYA DE ESTEIRO, MAÑÓN WEB: WWW.OXIGENOSURF.COM



Surf CAMPS

Não terás vivido a autêntica experiência surfer se não te alojares em um surf camp. Aproxime-se de outras pessoas com a sua mesma paixão e desfrutarás plenamente do estilo de vida do surf, pelo menos por uma semana. Uma semana de surf com alojamento e pensão completa.

A partir de 500 euros, terás incluído 7 dias de aulas de surf, alojamento e pensão completa em um dos surf camps da Costa das Ondas.

“Mergulha em uma experiência de surf genuína da maneira mais acessível e autêntica nos surf camps da Costa das Ondas”

B1



"Surfar e aprender com a campeã Estitxu Estremo"

ALAWA SURF CAMP

Aberta na temporada de Verão, com aulas de surf, longboard e SUP na Praia de Pantín, ou na de Vilarrube para passeios em superfície. Também alugam o seu material nas instalações junto à praia.

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

B2



"O teu lugar está no surf camp venhas de onde venhas"

CAMPEIRAS SURF CAMP

Orientado para o intercambio de pessoas de qualquer parte do mundo com o desejo de surfar, ou aprender a surfar e desfrutar das melhores praias e paisagens do noroeste da Espanha.

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

B3



"Surf e qualidade turística durante os 365 dias do ano"

PANTÍN SURF CAMP

Primeiro projeto profissional de Surf Camp na praia de Pantín, e primeira escola de surf a obter a Certificação Q de Qualidade turística em Espanha. Opera 365 dias por ano.

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

B4



"Onde surfar será a tua preocupação"

THE CAMP

O Camp é um espaço desenhado para que a única preocupação dos hóspedes seja surfar e partilhar experiências com outros apaixonados de este desporto. Está aberta todo o ano.

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



Surf HOUSES

“Encontra o teu lugar na Costa das Ondas, instala-te em alguma das surf houses do litoral que te vão apaixonar”

Se és um free surfer e pretendes entrar no espírito surfista da Costa das Ondas, podes alojar-te em uma surf house. Não só encontrarás quartos, como todos os serviços que tu e a tua prancha necessitam. Para além de poderes disfrutar da presença de outros surfistas, com quem poderás partilhar os teus spots preferidos da zona.

A partir de 25€/dia por pessoa em regime de alojamento e pequeno-almoço. Também dispõe de aulas de surf. Não duvides e contacta!

c1



“A melhor combinação: desporto e espiritualidade”

FERROL SURF&YOGA HOUSE

Dispõe de alojamento e cursos de surf desenhados para transmitir ensinamentos a pequenos grupos. Conta com uma grande sala que apaixonava qualquer praticante de yoga. Situa-se em um lugar privilegiado, próximo das melhores praias.

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

c2



“Esqueça a rotina diária e apenas... #GetUpAndSurf”

SURF & BREAKFAST

Seu lema é #GetUpAndSurf, desperta em esta casa de surf de Valdoviño e vai surfar em uma das mais impressionantes praias do Atlântico. Este alojamento está dispõe de uma excelente localização rodeada pelos melhores spots da Costa das Ondas.

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

c3



“Muito mais que uma surf house, é toda uma experiencia”

SURF HOUSE CEDEIRA

Nesta casa, poderás descansar e ao mesmo tempo, receber aulas de surf ou mindfulness/yoga, fazer um tour de barco para praticar pesca ou caminhadas. Alugua o teu equipamento e depois relaxa com uma massagem e um bom menú.

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



Surf SHOPS

As lojas oficiais da Costa das Ondas possuem, além da moda, todo o material técnico que possa precisar. Muitos deles dispõem da sua própria marca de material técnico que irá assegurar-te uma experiência 100% Costa das Ondas.

Também te podem aconselhar sobre o melhor material para cada estação do ano e condições de cada praia.

. Mas se você é uma fashion victim do surfing life style, podes obter as últimas modas de roupas e acessórios.

“Esqueceste-te de algum equipamento? Nas lojas de surf especializadas, você encontrará tudo para não perder uma onda”

D1

*“Moda surf com alma de shaper”*

CREST SURFBOARDS

Para além das pranchas artesanais e adaptadas a cada cliente, nesta loja vais encontrar as marcas mais inovadoras da indústria do surf. Equipe-se com tudo o que precisa para desfrutar do teu surf na Costa das Ondas.

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

D2

*“A melhor seleção de material e moda criada por surfistas de verdade”*

DROP IN SURFSHOP

Nesta loja, vais encontrar uma seleção muito cuidadosa de todo o material necessário para praticar surf, bodyboard, SUP, skate, bem como roupas e acessórios.

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

D3

*“Surf shop no centro de Ferrol”*

SPOT SURF 180

Encontre as melhores marcas de material técnico para que teu surf seja a melhor das sensações. Poderás escolher desde a tua prancha até ao último acessório de moda cobiçado por todos os surfistas.

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



Surf SHAPERS

“Visita os nossos shapers e não voltarás a casa sem levar um pouco da cultura do surf da Costa das Ondas”

Pranchas feitas com a alma da Costa das Ondas. Os nossos shapers sabem muito bem o que fazem e o que fazem bem. Fabricam as tuas pranchas, desenhando-as, para que possas desenvolver o teu melhor surf. Aproveita a tua viagem e leva uma prancha exclusiva projetada para ti, com as tuas características físicas, nível e uso que lhe pretendas dar. As pranchas made in Costas das Ondas vão te levar a uma sensação de surf extraordinária e adaptada às condições de tuas ondas favoritas.



E1



“Cria a tua prancha de Ben Wei na tua viagem a Costa das Ondas”

BEN WEI SPAIN & PORTUGAL

Tudo que sai da cabeça de Ben Wei, e realiza com as mãos, torna-se um desenhos e pranchas únicas projetadas para dar as melhores sensações aos seus riders. Aparece pela única loja autorizada na Galiza.

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

E2



“Desenho de pranchas polivalentes fundamentadas na cultura do surf”

CREST SURFBOARDS

Pranchas feitas à mão e adaptadas a cada cliente. Em este shaper artesão, une-se o respeito pelo trabalho e a paixão do surfista que conhece a importância que uma boa prancha tem para a satisfação de um bom mergulho.

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

E3



“Ja podes deixar de procurar, Toma Goma é o teu shaper artesão”

TOMA GOMA SURFBOARDS

A tua oficina de pranchas onde podes reparar e fabricar tuas pranchas. A sua especialidade são as pranchas clássicas, longboards, retro e mid-lengths. As pranchas são trabalhadas com resina tingida e com os melhores materiais. Também realizam reparações.

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



Museu
OCÉANO SURF MUSEO



“Se o surf é a tua paixão ou tens curiosidade por saber alguma coisa mais sobre ele, o Océano Surf Museo é paragem obrigatória para ti ”

O único museu dedicado ao surf que existe em Espanha está localizado em um edifício singular que foi o Prêmio Nacional de Arquitetura. O seguimento apresentado nesta exposição retrata a história do surf na Galiza, mas também explica a história deste desporto no Mundo, desde as suas origens até aos nossos dias, fundamentada por textos, planos, ilustrações, peças originais, fotografias e audiovisuais organizados em diferentes blocos temáticos. Para além disso, periodicamente são organizadas atividades complementares, como exposições temporárias, filmes ou ciclos de música, e sessões de formação sobre diferentes temas.

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



Btt ATIVO

“Descubre os increíbles percursos que atravessam impresionantes paisagens e falésias para escolher o teu lugar secreto favorito”

Se és um apaixonado da bicicleta, Ferrolterra é o lugar perfeito para desfrutar dela. Poderás encontrar o teu canto favorito a percorrer os esmagadores quilómetros de natureza nas encostas deste destino. Também poderas praticar este desporto em um Centro BTT que irá oferecer-te diferentes percursos marcados e para todos os níveis. Não é preciso trazer capacete, nós emprestamos-te um!

“Descubre o paraíso natural do Val de Esmelle em bicicleta”

CENTRO BTT VALLE DE ESMELLE

Espaço de acesso livre onde debutantes e especialistas podem praticar este desporto e ao mesmo tempo, conhecer as riquezas paisagísticas, naturais e culturais do lugar num espaço respeitador do meio ambiente.

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



“Vais adorar a montanha com todas as possibilidades que te vão oferecer”

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Activa-te em um ambiente de montanha onde te guiarão de acordo com o teu nível de esforço físico e dificuldade na atividade. Caminhadas e percursos de btt, passeios de montanha e escalada são algumas das suas atividades.

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



“Saboreia ativamente o ambiente natural das Fragas do Eume”

EUME AVENTURA

Atividades desportivas e turísticas pelas Fragas do Eume, para que conheças novas zonas do parque natural. Podendo ainda te familiarizares com o desporto de montanha, através de percursos de montanha e diferentes atividades.

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

Caminhadas

Podes começar o Caminho Inglês a Santiago de Compostela, ou chegar a pé ou em bicicleta pelo caminho a San Andrés de Teixido. Contamos também com percursos de menor distância que estão marcados. Se gostas de companhia, poderás participar nos percursos em grupo organizadas por várias entidades. Lémbrá-te de trazer sapatos confortáveis. Ah! E não os vás estrear no día da caminhada.



“Queres viver uma experiência inesquecível? Aventura-te nos espaços naturais de Ferrolterra pelo teu próprio pé”



“Vais adorar a montanha com todas as possibilidades que te vão oferecer”

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Activa-te num ambiente de montanha onde te vão guiar em função do teu nível físico e dificuldade do percurso. Caminhadas e btt, passeios de montanha e escalada são algumas das suas atividades.

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



“Saboreia ativamente o ambiente natural das Fragas do Eume”

EUMEAVENTURA

Atividades desportivas e turísticas pelas Fragas do Eume, para visitar áreas inéditas do parque natural e desfrutar do desporto na montanha a través de percursos pela montanha e outras atividades.

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

Escalada E RÁPEL

Desde os 6 anos, podes vestir un arnés e escalar una parede de escalada, comezar con un batismo de escalada ou se quiseses ficar un especialista, terás a oportunidade de inscrever-te a una formación de varios días. Terás una infinidade de espacios e actividades diferentes de rapel e escalada para disfrutar das paredes rochosas. Se desexares, también vais poder contar con un servicio de guías especial.

*“Estás pronto para ter uma visão muito diferente do territorio?
Em Ferrolterra temos uma infinidade paredes que o permitirão”*

*“Rapel, escalada ou trekking vertical.
Experimenta todas!”*

CANTIL ESCALADA

Atrévete-te à escalada! Aproxima-te a áreas rochosas inacessíveis com as atividades de trekking vertical, um passeio pelas falésias às que um caminhante normal geralmente não chega.

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

*“Não só escalada, também espeleología, montanha,
natureza e caminhadas”*

CLUB DE MONTAÑA FERROL

Conhece os percursos mais estabelecidos com este grupo de amigos que caminham juntos pela nossa natureza há mais de 30 anos. Verifica as suas atividades na web, inscreve-te e que comece a diversão!

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

Golf

O golfe é um desporto para todas as idades que poderá acompanhar-te ao longo de toda a vida, ajudando-te a estabelecer relações de amizade verdadeiras e saudáveis. Começar durante as tuas férias é um bom momento, não achas? Se já és um especialista deste desporto, também poderás demonstrar a tua experiência enquanto desfrutas do ambiente maravilhoso e do ar fresco em um dos ambientes naturais mais valiosos do continente europeu.

“Pratica este desporto em um ambiente saudável e ao ar livre. Desliga-te da rotina diária e encontra o teu momento de sossego”



“O teu refúgio de golfe em O Val, apenas a 5Km de Ferrol”

CLUB DE GOLF CAMPOMAR

Além do ótimo campo de 9 buracos em um percurso de 2.675 metros, neste clube poderás ter aulas, alugar o equipamento, usar as instalações e até mesmo organizar a uma refeição familiar.

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



Multiaventura



“Um espaço para desconectar entre a montanha e a praia”

CASA FRAGAS DO EUME

Casa Grande de finais do século XIX, construída em pedra e restaurada com todo o conforto atual. Oferecem caminhadas, percursos em bicicleta e muitas mais opções para continuar a desfrutar da natureza.

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

“Sabes como passar um dia maravilhoso com a tua família ou amigos? Um percurso de Kayak é sempre uma boa opção”



Kayak

Desfruta de todas as opções de Ferrolterra em percursos guiados para descobrir outra maneira de interpretar o território. Também poderás alugar o teu Kayak para fazer viagens específicas no mar, nas rias ou nos diferentes rios e lagos deste destino.

Não precisas de ser David Cal para desfrutar desta actividade! Presta atenção aos instrutores especializados e vive a tua experiência.



*“Conquista os lugares encantadores de Ferrolterra.
A partir da água!”*

CLUB NÁUTICO FOLIXA

Se o que estás á procura é sentir as emoções mais intensas, poderás surfar as melhores ondas a bordo de um kayak. Também poderás participar em torneios de Kayak Polo e marcar golos enquanto te deslocas com uma pagaia.

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



“Infinidade de atividades aquáticas”

CLUB MARÍTIMO DE REDES

Todos os anos este clube oferece atividades às quais poderás inscrever-te, aumentando a sua oferta cada ano com novas formações, novos percursos em Kayak ou passeios em SUP ou Windsurf. Experimenta e não te arrependers!

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



“Focados em dar a conhecer as nossas paisagens”

CABANAS KDM OCIO ACTIVO

A grande variedade dos nossos equipamentos torna-nos únicos no desenvolvimento de atividades relacionadas ao caiaque do mar, permitindo-nos organizar atividades para todos os níveis de aprendizagem dos participantes, durante todo o ano.

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



“Disfrutar em canoa o Parque Natural Fragas do Eume”

FIRRETE AVENTURA

Durante todo do ano, convida a praticar rotas em canoa na zona inferior do rio Eume.

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

“Desenha a tua estratégia com o teu marcador na mão e enfrenta os teus melhores amigos numa batalha divertida”

Paintball

Se gostas de ação e viajas em grupo, com esta engraçada atividade poderás demonstrar a tua audácia e ponteria. Desenvolve o teu lado mais estratégico e trabalha em equipa com os teus colegas interpretando os diferentes papéis para derrotar, bola a bola, o teu oponente num ambiente natural onde vais sentir 100% de adrenalina. Ateves-te a participar numa batalha amigável?



“Ação e estratégia em grupo”



NORTHWEST PAINTBALL

Apenas a 10Km de Pontedeume e a 16Km de A Coruña, podes encontrar um campo preparado para combater em 7 diferentes jogos de estratégia e agilidade que poderás desfrutar nos tuas viagens com amigos ou família.

DIREÇÃO: FERROL WEB: WWW.PAINTBALLFERROL.COM

“Domina e brinca com os dois elementos mais alheios e difíceis de controlar pelo ser humano, o ar e a água. Ficarás preso as sensações”

Windsurf

Aprende a deslizar, aproveitando o impulso do ar sobre a água das nossas rias e lagos. Podes receber aulas de iniciação e aperfeiçoamento neste desporto em qualquer um dos centros do território. Mas se já és um especialista, de certeza que já sabes a que praia tens de ir para saltar entre as ondas. No caso que não o sejas, deixa-te levar desta vez e nós vamos levar-te aos melhores pontos. Bom vento!



“Atreve-te a aprender windsurf na praia da Caranza de Ferrol”

CLUB WINDSURF FERROLVENTO

Tens duvidas se vais gostar? Inscreve-te em um batismo de windsurf com Ferrolvento! Eles encarregam-se de todo, tu só terás de deslizar e disfrutar.

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

*“Sinta-se completamente
livre e descobre este
destino em cima de um
cavalo”*

Passeios a cavalo

A equitação é uma das atividades mais desejadas em este destino. Terás sessões de iniciação em instalações fechadas ou participar em passeios em grupo para percorrer os trilhos e lugares mais espetaculares, acompanhados dos guias mais experientes e assim descobrir a natureza pura e os recursos turísticos mais interessantes às costas deste nobre animal.



“Envólve-te nas atividades do mundo equestre e lazer”

HÍPICA PRADO VENTURA

Poderás inscrever-te em atividades equestres convencionais ou percursos guiados, mas também em sessões ou retiros de terapia e coaching para melhorar as tuas habilidades pessoais.

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



“Descobre este espaço dedicado à equitação e natureza”

GRANXA DO SOUTO

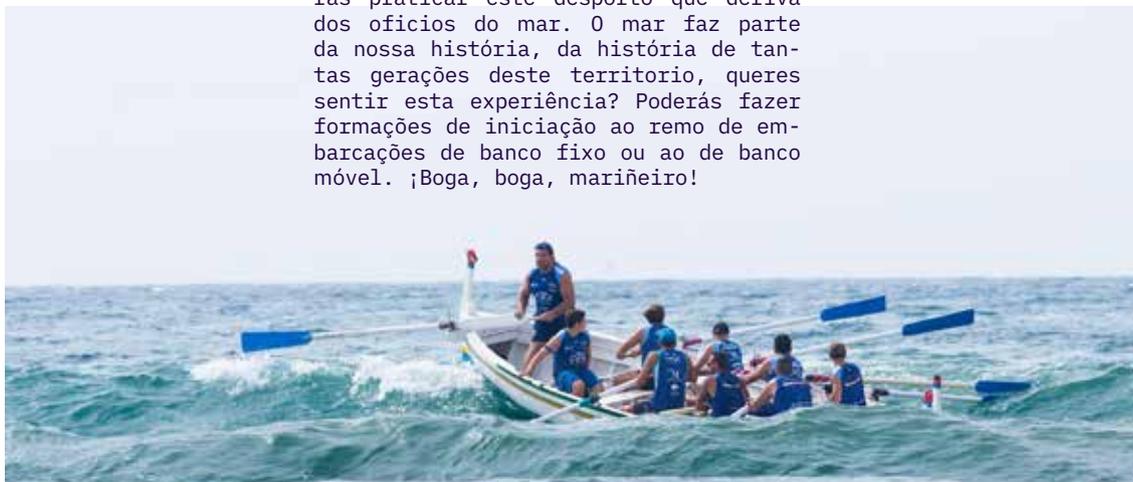
Acede a este lugar perfeito para praticar equitação e com uma ampla tradição familiar. Vais reencontrar-te com a natureza e desfrutarás de um ambiente invejável entre Estaca de Bares e Cabo Ortegal.

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

*“Disfruta do desporto mais ligado
aos ofícios do mar”*

Remo

Sejas de água doce ou salgada, poderás praticar este desporto que deriva dos ofícios do mar. O mar faz parte da nossa história, da história de tantas gerações deste território, queres sentir esta experiência? Poderás fazer formações de iniciação ao remo de embarcações de banco fixo ou ao de banco móvel. ¡Boga, boga, mariñeiro!



“Banco fixo ou banco móvel? Essa vai ser a tua escolha”

CLUB REMO NARÓN

Descobre a tradição do remo com este clube, que desde Narón continúa a expandir a sua escola de formação para ajudar a tornar este território um ponto de referencia no remo galego.

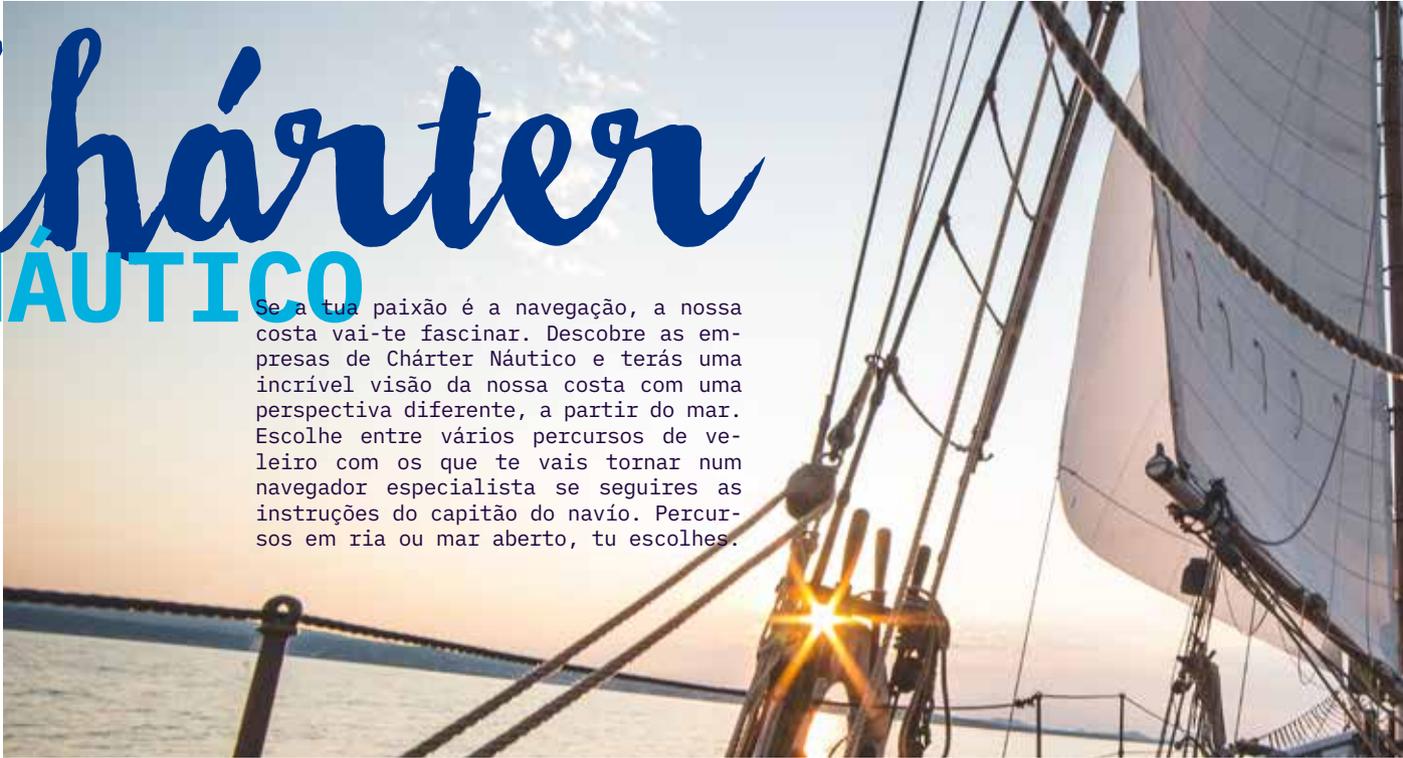
DIREÇÃO: AV. MAR, 128, NARÓN WEB: WWW.CLUBDEREMONARON.COM



Chárter

NÁUTICO

Se a tua paixão é a navegação, a nossa costa vai-te fascinar. Descobre as empresas de Chárter Náutico e terás uma incrível visão da nossa costa com uma perspectiva diferente, a partir do mar. Escolhe entre vários percursos de veleiro com os que te vais tornar num navegador especialista se seguires as instruções do capitão do navio. Percursos em ria ou mar aberto, tu escolhes.



“Mergúlha-te no mar de sensações das Rías Altas”

¿QUERESVELA?

Com a ajuda de um capitão experiente, Álvaro Carrodegua, poderás disfrutar das incríveis sensações de navegar em veleiro pelas rias de Cariño e Ortegal, e descobrir outra maneira de ver a costa.

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

“Deixa-te surpreender com a sensação de navegar sob uma das mais altas falésias da Europa, uma experiência única e inesquecível”

“Uma nova maneira de aproximar-te da natureza, ao alcance de todos e da maneira mais divertida!”

Sup



Só vais precisar de um pouco de equilíbrio para fazer com que este desporto te dê uma nova perspectiva a partir da água, das paisagens e territórios que provavelmente já conheces. A prancha, o remo e tu e prepara-te

para sentir que vais conquistar as águas de Ferrolterra. É um desporto ideal para praticar sozinho e sentir a natureza, mas também é muito divertido em companhia. Do que estás á espera?



“Ponto de encontro entre a natureza, o lazer e a aventura”

ACTIVIDADES ESTACA

Se o teu objetivo é explorar a natureza na área da Ría do Barqueiro, Estaca de Bares ou o Río Sor, esta é a tua oportunidade. Poderás fazer percursos em Kayak, SUP com ou sem instrutor, bem como inúmeras caminhadas para todos os níveis.

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

"Inúmeras atividades aquáticas"

CLUB MARÍTIMO DE REDES

Todos os anos este clube oferece atividades às quais poderás inscrever-te, aumentando a sua oferta cada ano com novas formações, novos percursos em Kayak ou passeios em SUP ou Windsurf. Experimenta e não te arrependerás!

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



*"Conquista os lugares encantadores de Ferrolterra.
A partir da água!"*

CLUB NÁUTICO FOLIXA

Se o que estás á procura é sentir as emoções mais intensas, poderás surfar as melhores ondas a bordo de um kayak. Também poderás participar em torneios de Kayak Polo e marcar golos enquanto te deslocas com uma pagaia.

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



"Descobre o encanto das rias do norte da Galiza"

ORTEGAL SURF ESCOLA

Com sede na Praia de San Antonio, esta escola oferece aulas de surf para idades a partir dos 6 anos e para todos os níveis, assim como passeios em "Paddle Surf", com o objectivo de descobrir as tranquilas rias que nos rodeiam.

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



"Surfar e aprender com a campeã Estitxu Estremo"

ALAWA SURF CAMP

Aberta na temporada de Verão, com aulas de surf, longboard e SUP na Praia de Pantín, ou na de Vilarrube para passeios em superfície. Também alugam o seu material nas instalações junto à praia.

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



“Descansa do turismo ativo e desfruta de actividades mais tranquilas”



ATIVIDADES Complementares

Quando quiseres descansar das diversas atividades de turismo ativo que a Ferrolterra oferece, poderás visitar diferentes serviços nos que disfrutar de uma rica variedade de actividades mais tranquilas.

Poderás visitar casas de aldeia, hortas escolares, pontos de elaboração de mel e fazer diferentes visitas guiadas. Também poderás participar em diferentes tarefas relacionadas com os trabalhos do campo.





“Saiba mais sobre a arte da apicultura nos arredores das Fragas do Eume”

A CASA DO MEL

Junto ao Parque Natural As Fragas do Eume, numa das suas entradas, vais encontrar este pequeno espaço que mostra aos visitantes o surpreendente mundo das abelhas. Vais acabar por ficar picado pela curiosidade!

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



“Deixa-te guiar pelos maiores especialistas do território Ferrolterra365”

FERTUR SERVICIOS TURÍSTICOS

Fantásticos percursos turísticos guiados, que vão de passear pelos melhores ambientes naturais de Ferrolterra até visitar uma base naval do século XVIII, assim como explorar as entranhas de um estaleiro com barcos de tamanho impressionante.

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



“Visita o teu parque temático favorito. Está em plena natureza!”

GRANJA ESCUELA ALDEA NOVA

Vive uma experiência autêntica com atividades relacionadas com a vida rural: fabricar pão, trabalhar na horta, cuidar dos animais, apicultura, jogos populares, percursos através da floresta, casa típica e outros.

DIREÇÃO: NARÓN WEB: WWW.ALDEANOVA.COM



“Um espaço fantástico de convivência no meio da natureza”

GRANJA ESCUELA BELELLE

A melhor maneira de aproximar-te da natureza e do mundo rural, poderás fazer pão, cuidar e alimentar os animais, trabalhar na horta e outras atividades para fazer em grupos ou família.

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

final do verão



"Uma das descidas em kayak de referência na Galiza"
BAIXADA DO EUME

Este evento no rio Eume está considerado pelo mundo da canoagem galega como uma das melhores provas na modalidade de descida. E há espaço para todos, não é preciso que sejas um especialista.

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

Agosto



"Um festival independente num lugar maravilhoso frente ao mar"
CAMPEIRAS FESTIVAL

Concertos, surf, aulas de skate, cinema, mas também promove o desenvolvimento local com um espaço para designers através dum mini market.

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

Agosto



"Um evento multidisciplinar com foco no mundo do cavalo"
EQUIOCIO

Neste evento de grande tradição, desenvolvem-se competições que abrangem múltiplas disciplinas relacionadas com o desporto a cavalo, mas também com a indústria equestre, tendo como complemento uma ampla oferta de lazer para toda a família.

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

Outubro



"Máxima diversão em simultâneo de um desafio técnico e físico"
MONTEFARO ENDURO BIKE RACE

Um evento que não podes perder se és um apaixonado do BTT, da velocidade e da natureza. Sempre na vanguarda á procura de novos e inéditos percursos.

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

Junho



"O primeiro triatlo de distância Ironman na Galiza"
NORTHWEST TRIMAN

Nos arredores do lago de As Pontes de García Rodríguez, o maior lago artificial da Europa, desenrola-se o primeiro triatlo de distância Ironman na Galiza.

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



final do verão

*“O mais clássico dos campeonatos de surf em Espanha,
com ponte aéreo ao CT”*

PANTÍN CLASSIC GALICIA PRO

Uma prova com história, das de mais alto nível na Europa, reunindo em Valdoviño alguns dos melhores surfistas do mundo.

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



Junho

*“O evento de veleiros mais importante no território de
Ferrolterra”*

REGATA GENERAL GABEIRAS DE CRUCERO

As águas da ria de Ares acolhem esta prova federada que dá o sinal de partida para as corridas de veleiros de verão. A desculpa perfeita para te aproximares do mar.

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



Outubro

“Um trail com vistas á maravilhosa ria de Ferrol”

TRAIL DE MONTEFARO

Tanto os trails como a caminhada atravessam uma área tão espetacular e linda quanto é a ria de Ferrol, repleta de caminhos com vistas indescritíveis sobre o mar.

DIREÇÃO: MONTEFARO (MUGARDOS) CORREO: WWW.TRAILMUGARDOS.GALITIMING.COM



Junho

“Desfruta durante 31Km de um ambiente natural incomparável”

TRAIL FRAGAS DO EUME

Este trail atravessa o coração do parque natural das Fragas do Eume. Se não te atreves com os 31 km, também existe um segundo percurso de 17.5 Km.

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



Outubro

“Percorre incríveis lugares até San Andrés de Teixido”

TRAIL SANTO ANDRÉS DE TEIXIDO

Este trail que a cada ano conta com mais participantes, tem a sua partida na aldeia de San Andrés de Teixido (“vai de morto, quem não foi de vivo”) e atravessa a Serra da Capelada.

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

informação de 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
@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

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 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.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

PASSEIOS A CAVALO

- 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
@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

MULTIAVENTURA

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

ATI. COMPLEMENTARES

- 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

D

B A A
B A

A

contactos dos itinerários

PONTOS 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

SERVIÇOS DE EMERGENCIA MÉDICA

Urgencias médicas **061**

Atención sanitaria Sergas **902 400 116**

Hospital Arquitecto Marcide-Profesor

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

SERVIÇOS DE EMERGENCIA

Emergencias **112**

Guardia Civil **062**

Policia Local **092**

Incendios forestales **085**

OTROS SERVIÇOS

Aeroporto de Galicia

(+34) 981 187 200

Aeroporto Aena **902 404 704**

Renfe **902 320 320**

