



GOZA DO 2022 ULLA



ARZÚA
Ruta fervenza das hortas



domingo, 20/09/26

📍 17,5 KM. ⏱ 4:30 HORAS 🕒 10:00 H. 🏔 Media Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Praza de Galicia (42.9269, -8.1636)
- As 9:00 h. un bús desprazará aos asistentes ata a saída -
▶ **SAÍDA:** Capela de Fonte Santa (42.894139, -8.168944)

A ruta inicia na capela de Fonte Santa, preto do río Iso, e remata na Fervenza das Hortas, no límite entre os Arzúa e Touro. O percorrido atravesa parroquias do sur de Arzúa (Dombodán, Viñós, Brandeso, A Pastoriza e Lema), pasando por paisaxes naturais, aldeas con encanto, muiños antigos, pontellas e zonas próximas ao encoro de Portodemouros.

👉 Roupas e calzado axeitado, auga, comida e protección (solar ou chuvia). Respecta: non deixes lixo. Coida a flora e fauna.

De interese: Capela da Fonte Santa (templo rural, S.XVIII), muiño de Roque (Castrillón) mostra da tradición agrogandeira, encoro de Portodemouros (1968) sobre o Ulla e a Fervenza das Hortas, salto de auga (25 m.) no Regueiro de Saímes cheo de lendas.

Contacto e inscricións: Santiago Villanueva Rivas
☎ +34 981 508 056 ✉ info@turismoarzuagaal



VALGA
O Ulla, entre patrimonio e tradición



Sábado, 26/09/26

📍 18 KM. ⏱ 3:30 - 4 HORAS 🕒 09:30 H. 🏔 Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO/SAÍDA:** Lagoa da Mina Mercedes, Campaña (42.703735, -8.668165)

Ruta pola parte máis baixa do concello que discorre principalmente por zonas poboadas e visitaranse lugares moi vinculados ao Ulla como dúas antigas telleiras, dous embarcadoiros, a liña aérea de vagonetas (BIC) e as Lagoas de Mina Mercedes e Porto Piñeiro. Se percorrera a Ruta dos Lacóns, entre a Capela de Vilar e a Igrexa de Santa Comba, vivindo unha das máis antigas tradicións de Valga.

👉 As xerais para sendeirismo.

Menores de idade deben ir acompañados sempre por unha persoa adulta responsable.

Contacto e inscricións: Malena Isorna
🌐 valga.gal (formulario) ☎ 986559456/986556769
✉ concello@valga.gal

RECOMENDACIÓNS

- 1 Non se permite acampada en ningunha das súas modalidades.
- 2 Ir en silencio, permítrache observar a fauna.
- 3 Observa a flora e a fauna sen danala nin arrincala, para que todos poidamos seguir gozando dela.
- 4 Recorda recoller o lixo e leva-lo a un lugar axeitado.
- 5 Non se permite facer lume. Se ves fume, chama ao 112 (emergencias)!
- 6 Leva o móbil cargado.
- 7 Leva roupa e calzado cómodos, adaptados á climatoloxía e ao roteiro.
- 8 Coñecer e descubrir, non é unha carreira de fondo!



Domingo, 19/10/26



SANTISO
Ruta de Belgondo

📍 7 KM. ⏱ 75 MIN. ⏱ 10:30 H. 🏔 Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Campo da Festa Belgondo (42.8711, -8.0874)
▶ **SAÍDA:** Campo da Festa Belgondo (42.8711, -8.0874)

Paseo ao redor do encoro de Portodemouros, na parroquia de Belgondo, coa curiosidade de ver o único ferru de augas continentais de Galicia. É un sendeiro circular, de 7 km. con nivel doado, apto para tódolos públicos. Ademais do transbordador de uso público e gratuito unido os concellos de Santiso e Vila de Cruces, poderemos ver a illa de altura e a presa do encoro. Unha paisaxe de moito valor e beleza.

👉 Calzado e roupa axeitadas

Contacto e inscricións: Nicolás Castro

☎ 981818501

✉ nicolas.castro@santiso.gal



Sábado, 10/10/26



PADRÓN
Polas beiras do Ulla

📍 12 KM. APROX. ⏱ 2,5 H. ⏱ 09:30 H. 🏔 Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO/SAÍDA:** Centro Social Concello de Padrón (42.737389, -8.659078)

Ruta circular que percorre as beiras dos ríos Sar e Ulla, cun perfil sen grandes desniveis. O itinerario bordea o leito do segundo ao seu paso pola parroquia de Herbón ata alcanzar a confluencia de ambos caudais. Esta paraxe permite realizar un percorrido cultural por elementos emblemáticos da zona: as pesqueiras da lamprea, de orixe romana e aínda activas; con D.O.P.; as hortas e invernaderos de cultivo; a Fundación Rosalía de Castro e, finalmente, o Santiaquiño do Monte, lugar onde a tradición sitúa a predicación do Apóstolo.

👉 Roupas e calzado cómodo.

Visita a Casa Museo Rosalía de Castro (Sábado-tarde/domingo-maña). Visita ao Xardín Botánico - Artístico (aberto todo o día). Mercado Domical. Pódese comer Polbo à Feira. Descenso do Ulla e actividades de aventura (contactar coas empresas): amexremekayak.com, turnauga.es, gallipark.com.

Contacto e inscricións: Concello de Padrón

padronturismo.gal/inscricions/



RIANXO
As Tres Cruces



Sábado, 27/09/26

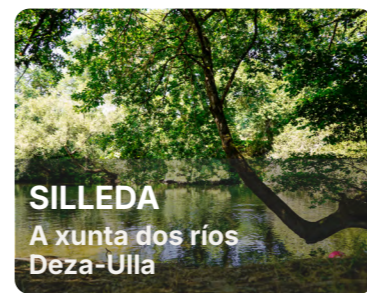
📍 12-14 KM. ⏱ 3-4 H. ⏱ 09:30 H. 🏔 Media-Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO/SAÍDA:** Escolas de Quintáns - Isorna (42.667750, -8.741056)

Ruta de dificultade media que percorrera os montes do Concello (monte das cercas con vista panorámica do río Ulla) para posteriormente percorrer o Río Ulla ata chegar ao punto de inicio.

👉 Roupas e calzado axeitado. Boa hidratación.

Contacto e inscricións: Servizo de Deportes
☎ 661 247 136 ✉ deportes@concelloderianxo.gal



SILLEDA
A xunta dos ríos Deza-Ulla



Sábado, 03/10/26

📍 9 KM. ⏱ 3:30 HORAS 🕒 09:30 H. 🏔 Media-Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Sairase en autobús dende o Concello de Silleda (42.6980, -8.2464)
▶ **SAÍDA:** Ponte Ledesma - Gres (42.7944, -8.3361)

Roteiro lineal intermunicipal entre Vila de Cruces e Silleda, dende as Insuas de Gres (Ponte Ledesma) ata a área fluvial de Cira. O percorrido discorrerá paralelo ao leito do Ulla ata chegar a Cira, no lugar onde conflúen o río Ulla e o río Deza, o seu principal afluente, coñecido como Xunta dos Ríos.

👉 Calzado adecuado: botas ou zapatillas de sendeirismo. Roupas cómodas e se a previsión é choiva faite cun chufasquero. Auga e protección solar. Bastóns de sendeirismo (opcionais)

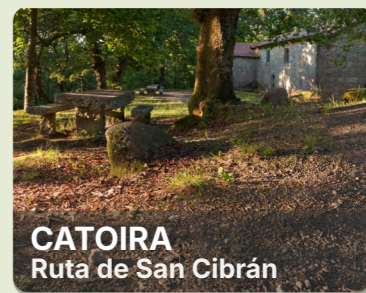
Contacto e inscricións: Mónica González
☎ 986580000
✉ info@silleda.es



+ INFORMACIÓN:
Oficinas de Información Turística dos concellos participantes e no e-mail: gozadoulla@gmail.com



PERCORRIDO POLAS RUTAS DE SENDEIRISMO DOS CONCELOS DO ULLA
Programa promovido polos concellos de Agolada, A Estrada, Antas de Ulla, Arzúa, Boqueixón, Catoira, Dodro, Monterroso, Padrón, Palas de Rei, Pontecesures, Rianxo, Santiso, Silleda, Teo, Touro, Valga, Vedra, Vila de Cruces e Vilagarcía de Arousa.



CATOIRA
Ruta de San Cibrán



Domingo, 04/10/26

📍 11 KM. ⏱ 2,5 HORAS 🕒 10:30 H. 🏔 Media-Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO E SAÍDA:** Casa do Concello de Catoira (42° 39' 59.34" N, 8° 43' 21.33" W)

Ruta circular que parte da Fonte Gaiteira, sobe polo Rego de San Cibrán ata a área recreativa e ermida do mesmo nome. Continúa por camiños forestais, a carón dos Petróglifos de Pedras Minas e os Muiños de Vento e descende para volver ao punto de partida a carón do Río Catoira (afluente do Ulla).

👉 Roupas e calzado axeitado, auga e protección solar.

Contacto e inscricións:
Dpto. de Cultura do Concello de Catoria
☎ 986619048
✉ cultura@catoira.gal
🌐 catoira.gal





Sábado, 30/05/26

BOQUEIXÓN
Roteiro dos Pescadores

📏 6,2 KM. ⌚ 2 HORAS 🕒 10:00 H. 📶 Media baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Igrexa de S. Pedro de Donas (42.7915, -8.386306)
▶ **SAÍDA:** Campo do río de Ponte Ledesma (42.7915, -8.386306)

Roteiro lineal. O punto de encontro é Igrexa de San Pedro de Donas onde deixaremos os coches e un autobús nos levará ó punto de partida do roteiro. A saída é Ponte Ledesma, núcleo poboacional cun conxunto etnográfico moi importante: Igrexa Parroquial Divino Salvador de Ledesma, a Ponte Vella de Ledesma e as Ínsuas de Gres sobre o Ulla. Partindo de aí percorremos o roteiro dos Pescadores, tramo de Rede Natura 2000 e espazo natural protexido. Fermosa senda propia dos pescadores cunhas vistas de gran beleza ata a parroquia de Donas. 🧭 Auga e avituallamento.

Contacto e inscricións: [María Cruz Ferreiro Sanín](mailto:maria.cruz.ferreiro.sanin@gmail.com)
📞 981513061 ✉ boqueixonturismo@gmail.com



Sábado, 06/06/26

DODRO
As Brañas de Laiño

📏 12 KM. ⌚ 2 H. E 45 MIN. 🕒 10:00 H. 📶 Media Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO/SAÍDA:** A Lavandeira – Imo (42.712786, -8.723997)

Ruta circular con saída desde o conxunto de hórreos da Lavandeira dirección ás Brañas de Laiño chegando a pé do Ulla. Para logo subir ós Petróglifos de Bouza Badín. Continúa ata o Miradoiro de Bexo para desfrutar das vistas privilexiadas do río, á Cruz do Avelán e ó Hórreo da Miguensa de Castro para logo retornar ao inicio. Ese mesmo día, romaría da Cruz do Avelán.

Contacto e inscricións: [Departamento de Deportes](mailto:departamento.deportes@deportes.dodro.gal)
📞 981802532 📠 689897223 ✉ deportes@dodro.gal



Sábado, 12/07/26

ANTAS DE ULLA
Ulloando polo nacemento

📏 12 KM. ⌚ 4 HORAS 🕒 10:00 H. 📶 Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Concello de Antas de Ulla (45.752028, -7.890597)
▶ **SAÍDA:** Ponte Mercé (42.822214, -7.914342)

O roteiro comeza na Ponte Mercé, límite entre Palas de Rei e Antas de Ulla, augas abaixo ata o antigo Balneario de Frádegas que conta cunha fonte de augas de xofre. Durante todo o percorrido disfrutaremos de paraxes calmas e naturais. 🧭 Vestimenta cómoda e comida para xantar na ribeira do río. Actividade complementaria: Visita ao antigo balneario de Frádegas.

Contacto e inscricións: [Doris Sobrado Salgado](mailto:doris.sobrado.salgado@concello.antasdeulla@eidolocal.es)
📞 982379251 📠 699604533 ✉ concello.antasdeulla@eidolocal.es

Inscricións antes do 10/07/2026.



Sábado, 01/08/26

AGOLADA
Canle de Ramil

📏 10 KM. ⌚ 3 HORAS 🕒 10:00 H. 📶 Media Intensidade

▶ **ENCONTRO :** Eira da Xoana (Ramil) (42.90939, -7.99253)
▶ **SAÍDA:** Eira da Xoana (Ramil) (42.90939, -7.99253)

Roteiro circular de interese ambiental e cultural. Partirase da Eira da Xoana (Ramil), onde se pode coñecer a historia de recuperación deste inmoble. Despois a ruta percorrerá a Canle de Ramil podendo desfrutar do río e de paraxes únicas ata chegar ao monte de Basadroa (con petroglifos e mámoas). Por último a través do Camiño Real volverase ao punto de partida. 🧭 Botas e roupa axeitada. Auga.

Contacto e inscricións: [Concello de Agolada](mailto:concello.de.agolada@gmail.com)
📞 986788062



Domingo, 02/08/26

VEDRA
Vía da Prata -
San Xoán da Cova

📏 16 KM. ⌚ 3:30 - 4 HORAS 🕒 10:00 H. 📶 Media Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Área de Recreo de Cubelas. (42.77187, -8.42584)
As 9:30 h. deixar coches e subir en bus ata a saída.
▶ **SAÍDA:** Capela do Santiaguíño - San Pedro de Vilanova. (42.79094, -8.43237)

Esta ruta ten o seu comezo no contorno da capela e fonte do Santiaguíño. Dende aquí a ruta baixa por un tramo do camiño da Vía da Prata dirección ao río Ulla para logo discurrir pola súa marxe dereita aproveitando camiños de paso e sendas de pescadores (Ruta de San Xoán da Cova). No seu percorrido atopámonos con diferentes puntos de interese: o pobo da Ponte Ulla, a Área de Recreo de Agronovo, o Couto de Ximonde coa súa ponte colgante e a Área de Recreo de Cubelas.

🧭 Ese mesmo día na Área de Recreo de Cubelas (fin da ruta), celébrase a "Festa do Chourizo" na que poden participar tódalas persoas interesadas. Este día, servizo de aluguer de piraguas na Área de Recreo de Agronovo de 16 a 20 h. Disporase dun autobús que levará aos participantes dende o punto de encontro, ata o punto de saída.

Contacto e inscricións:
🌐 concelloveddra.gal (formulario de inscrición)
📠 669450804 📞 981814691
✉ turismo@concelloveddra.gal



Sábado, 29/08/26

A ESTRADA
O sons do Ulla

📏 14 KM. ⌚ 4 HORAS 🕒 10:00 H. 📶 Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Campo da Festa de Paradela (A Estrada)
▶ **SAÍDA:** Campo da Festa de Paradela (A Estrada)

Camiños o longo dos ríos Ulla e Liñares.

🧭 Calzado e roupa de senderismo. Levar auga e algo para picar na metade da ruta.

Contacto e inscricións: [Toño Ibañez](mailto:toño.ibañez@senderuta.com)
📞 62957724 (SendeRuta)



Domingo, 30/08/26

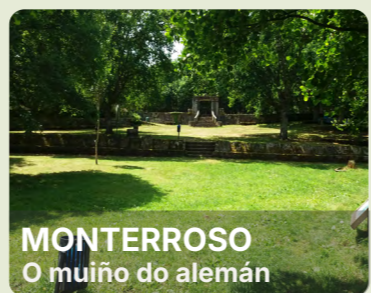
PONTECESURES
Pontecesures
á beira do Ulla

📏 17,95 KM ⌚ 4 HORAS 🕒 09:00 H. 📶 Media Alta Intensidade

▶ **ENCONTRO/SAÍDA:** A Prazuela (42.7237, -8.6515)

732m de desnivel, ruta circular.

Contacto e inscricións:
[Concello de Pontecesures](http://concello.de.pontecesures.org)
Presencialmente nas oficinas do concello
📞 604026771 ou no ✉ medioambiente@pontecesures.org



Sábado, 05/09/26

MONTERROSO
O muíño do alemán

📏 7 KM. ⌚ 1 H. Y 30 MIN. 🕒 11:00 H. 📶 Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO/SAÍDA:** Praza de Galicia - Concello de Monterroso (42.79319, -7.83653)

Paseo xunto ao río nun enclave natural

Contacto e inscricións: ✉ espazo.lorenzo.varela@gmail.com



Domingo, 06/09/26

TEO
Ruta da Ribeira
do Ulla teense

📏 9,5 KM. ⌚ 3 H. APROX. 🕒 10:00 H. 📶 Media Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Área recreativa do Xirimbao (42.74764, -8.55519)
▶ **SAÍDA:** Área recreativa do Xirimbao (42.74764, -8.55519)

Ruta lineal pola ribeira teense do río Ulla, cun percorrido de grande valor natural, paisaxístico e patrimonial. As persoas participantes saíran en autobús dende a área recreativa do Xirimbao ata o inicio da ruta, na ponte da Dorna, no Pereiro, e realizarán o traxecto a pé ata regresar ao Xirimbao. Durante o itinerario poderán descubrirse espazos de especial interese ambiental e elementos etnográficos e históricos ligados ao río, como pontes, muíños, pesqueiras e fragas autóctonas

🧭 Recoméndase levar calzado cómodo e axeitado para camiñar por sendeiros naturais, roupa acorde coas condicións meteorolóxicas, auga e protección solar. Aconséllase tamén levar algo de comida ou froita para o percorrido. É importante seguir en todo momento as indicacións da organización e respectar a contorna natural e patrimonial.

Esta actividade está concibida como unha ruta de senderismo, polo que cada participante poderá seguir o seu propio ritmo de marcha. Ademais,. Para xantar, consultar a guía turismo.teo.gal/gl/onde-comer

Contacto e inscricións: 🌐 teo.gal/actividades
Actividade de balde con prazas limitadas e inscrición obrigatoria.



Sábado, 12/09/26

VILA DE CRUCES
- TOURO
As dúas beiras do Ulla

📏 10 KM. ⌚ 3 HORAS 🕒 10:00 H. 📶 Media Intensidade

▶ **ENCONTRO/SAÍDA:** Ponte Basebe (42.824472, -8.272361)

Ruta circular polas dúas marxes do río Ulla, que discorre polos concellos veciños de Vila de Cruces e Touro. Esta ruta de senderismo fluvial permite coñecer a riqueza natural da contorna, a través de paisaxes de especial beleza e espazos de elevado valor ambiental, entre os que destaca a Fervenza de Rosende. Unha experiencia de contacto directo coa natureza e co entorno fluvial do río Ulla

🧭 Recoméndase o uso de bastóns de senderismo. Avituallamento ao remate da ruta.

Contacto e inscricións:
[Noemi Lois Blanco](mailto:noemi.lois@viladecruces.es) (Concelleira de Deportes)
📞 986582017 ✉ noemi.lois@viladecruces.es



Domingo, 13/09/26

VILAGARCÍA DE AROUSA
Xiabre, o Ulla e a ría

📏 14 KM. ⌚ 3 H. E MEDIA 🕒 10:00 H. 📶 Media Baixa Intensidade

▶ **ENCONTRO/SAÍDA:** Pinar do Rei (42.61944, -8.75742)

Ruta Circular. Dende Pinar de Rei bordéase o Monte Xiabre por camiños que permiten ir mirando a Ría de Arousa e o Ulla. Chégase ao Miradoiro da Cruz de Xiabre, punto para contemplar o río ata Padrón e apreciar como entra na Ría de Arousa xerando unha biodiversidade especial. Nun día claro vese Sálvora e as Illas Cíes. Continúa, xa perdendo altura, ata o Miradoiro de Bamio, dende onde ver os Lombos do Ulla, zona de marisqueo máis produtiva de Galicia, os viveiros de Carril e a Illa de Cortegada.

Contacto e inscricións: [Patricia García](mailto:patricia.garcia@turismo.vilagarcia.gal)
📞 986099200,ext.254 ✉ turismo.vga@vilagarcia.gal
🌐 <https://ticket.vilagarcia.gal/es> (inscricións)



Sábado, 19/09/26

PALAS DE REI
Torrentes de Mácara

📏 5 KM. ⌚ 3 HORAS 🕒 10:00 H. 📶 Alta Intensidade

▶ **ENCONTRO:** Praza do Concello de Palas de Rei (42° 51' 27.1' 'N, 7° 52' 4.3' 'W)
▶ **SAÍDA:** Antigo Balneario de Frádegas (42° 49' 39.5' 'N, 7° 56' 36.4' 'W)

A ruta percorrerá o río Ulla polo tramo das Torrentes de Mácara, iniciándose no antigo Balneario de Frádegas e chegando ata a desembocadura do Río Pambre no Ulla. Neste tramo hai un pequeno canón entre granito con moitos rápidos e pequenas fervenzas, a de máis altura entre 3 e 4m. Atópanse árbores de formas irregulares e grandes rochas que se deben atravesar, a veces non sen dificultade. Posteriormente visitarase o Castelo de Pambre.

🧭 Levar calzado cómodo e antideslizante.

Contacto e inscricións:
[Mª Divina Agra Soengas](mailto:ma.divina.agra.soengas@concello.de.palas.de.rei.es) (concello de Palas de Rei)
📞 982380001 ✉ cultura@palasderei.org

