

PERCORRIDO POLAS
RUTAS DE SENDEIRISMO
DOS CONCELLOS DO ULLA

Programa promovido polos
concellos de 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.

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



RIANXO
AS TRES CRUCES

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

► **ENCONTRO/SAÍDA:** Escolas de Quintáns (Isorna)
(42°40'03.9"N, 8°44'27.8"W)

Ruta de dificultade media que percorrerá 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

SÁBADO, 27/09/26



SILLEDA
A XUNTA DOS RÍOS
DEZA-ULLA

📍 9 KM. ⏱ 3:30 HORAS ⌚ 09:30 H. 📶 Media-Baixa
Intensidade

► **ENCONTRO:** Sairase en autobús dende o Concello de Silleda ata
o punto de saída (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), roupa cómoda e se a
previsión é choiva faite cun chufasquero. Auga e protección
solar. Bastóns de sendeirismo (opcionais).

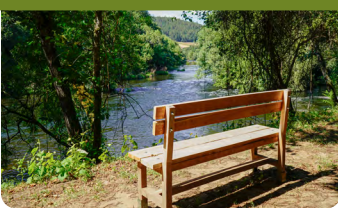
Contacto e inscricións:

Mónica González

☎ 986580000

✉ info@silleda.es

SÁBADO, 03/10/26



CATOIRA
RUTA DE SAN CIBRÁN

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

► **ENCONTRO E SAÍDA:** Casa do Concello
(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 Muíños 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



SANTISO
RUTA DE BEIGONDO

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

► **ENCONTRO/SAÍDA:** Campo da Festa Beigondo (42.8711,-8.0874)

Paseo ao arredor do encoro de Portodemouros, na parroquia
de Beigondo, coa curiosidade de ver o único ferri 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 unindo 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



RECOMENDACIÓNS

1 Non se permite a acampada en
ningunha das súas modalidades.

2 Ir en silencio, permitirache
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 levalo
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!

GOZA DO
ULLA



PADRÓN
POLAS BEIRAS DO ULLA

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

► **ENCONTRO/SAÍDA:** Centro Social Concello de Padrón
(- 42°-44' - 14,6" N , - 8° -39' -32,68" O)

Ruta circular que percorre as beiras dos ríos Sar e Ulla, cun
perfil sen grandes desniveis no que se percorren os marxes do
Ulla na parroquia de Herbón ata chegar á desembocadura do
Río Sar no Ulla. Esta ruta permítenos facer un itinerario cultural
pasando por algúns dos elementos máis característicos desta
zona, as pesqueiras da lamprea, que son de orixe romana e
seguen en funcionamento na actualidade, o Convento de
Herbón, lugar onde chegaron os famosos Pementos de Herbón
con Denominación de Orixe Protexida, ademais de contemplar
as hortas e invernadoiros onde se cultivan, a Fundación
de Rosalía de Castro, e O Santiaguíño do Monte, lugar onde
segundo narra a tradición predicou o apóstolo Santiago en vida.

👉 Roupas e calzado cómodo.

Visita á Casa Museo Rosalía de Castro (Posibilidade o sábado
pola tarde e domingo pola mañá.) Vista ao Xardín Botánico –
Artístico de Padrón. Aberto todo o día. Mercado Dominical.
Pódese comer Polbo á Feira. Descenso do Ulla e actividades
de aventura (contactar coas empresas): amextremekayak.com,
turnauga.es, galipark.com.

Contacto e inscricións: Para máis información sobre o concello
de Padrón, 🌐 padronturismo.gal/inscricions/



📍 6,2 KM. ⏱ 2 HORAS ⌚ 10:00 H. 📶 Media baixa Intensidade

► **ENCONTRO:** Igrexa de San Pedro de Donas (42°47'29.4"N 8°23'10.7"W) ► **SAÍDA:** Campo do río de Ponte Ledesma (42°49'19,97" N, 7°54'51,63" W)

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 da andaina é Ponte Ledesma, un 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, un espazo natural protexido. É unha fermosa senda propia dos pescadores cunhas vistas de gran beleza ata a parroquia de Donas. 🧭 Levar auga e avituallamento

Contacto e inscricións: [María Cruz Ferreiro Sanín](#) 📞 981513061 📧 boqueixonturismo@gmail.com



📍 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. Desde aí continúa ata o Miradoiro de Bexo para desfrutar dunhas vistas privilexiadas do río, á Cruz do Avelán e ó Hórreo da Miguensa de Castro para logo retornar ó punto de inicio. Ese mesmo día: Romaría da Cruz do Avelán

Contacto e inscricións: [Dpto. de Deportes](#) 📞 981802532 📠 689897223 📧 deportes@dodro.gal



📍 12 KM. ⏱ 4 HORAS ⌚ 10:00 H. 📶 Baixa Intensidade

► **ENCONTRO:** Concello de Antas de Ulla (45°45'7,30"N 7°53'26,15"W) ► **SAÍDA:** Ponte Mercé (42°49'19,97" N, 7°54'51,63" W)

O roteiro comeza na Ponte Mercé, límite entre os Concellos de 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 e a súa fonte de augas de xofre.

Contacto e inscricións: [Doris Sobrado Salgado](#) 📞 982379251 📠 699604533 📧 concello.antasdeulla@eidolocal.es (O prazo de inscrición é ata o 10/07/2026. Deberase indicar o nome, nº de prazas e número de teléfono)



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

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

Esta ruta comeza no contorno da capela e fonte do Santiaguíño. Dende aquí a ruta baixa pola Vía da Prata dirección ao río Ulla para logo discorrer pola súa marxe dereita aproveitando camiños de paso e sendas de pescadores (Ruta de S. Xoán da Cova). Nesta ruta hai puntos de interese como o pobo da Ponte Ulla, a área de recreo de Agronovo, o Couto de Ximonde coa súa ponte colgante. 🧭 Na área de recreo de Cubelas (fin de ruta), celébrase a Festa do Chourizo. Aluguer de piraguas na área de recreo de Agronovo de 16 a 20 h.

Contacto e inscricións: 🌐 concellodevedra.gal (formulario) 📠 669450804 📞 981814691 📧 turismo@concellodevedra.gal



📍 14 KM. ⏱ 4 HORAS ⌚ 10:00 H. 📶 Baixa Intensidade

► **ENCONTRO/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 Ibáñez](#) 📞 62957724 (SendeRuta)



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

► **ENCONTRO/SAÍDA:** A Prazuela

732m de desnivel, ruta circular.

Contacto e inscricións: [Concello de Pontecesures](#). Presencial, 📞 604026771 ou por 📧 medioambiente@pontecesures.org



📍 7 KM. ⏱ 1 H. Y 30 MIN. ⌚ 11:00 H. 📶 Baixa Intensidade

► **ENCONTRO/SAÍDA:** Concello de Monterroso

Paseo xunto ao río nun enclave natural

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



📍 9,5 KM. ⏱ 3 H. APROX. ⌚ 10:00 H. 📶 Media Intensidade

► **ENCONTRO/SAÍDA:** Área recreativa do Xirimbao

Ruta lineal pola ribeira teense do río Ulla, cun percorrido de valor natural, paisaxístico e patrimonial. Os participantes saíran en bús dende o Xirimbao ata o inicio da ruta, na ponte da Dorna, no Pereiro, e realizarán o traxecto a pé ata regresar de novo. No traxecto descubrirán espazos de interese ambiental e elementos etnográficos e históricos ligados ao río, como pontes, muiños, pesqueiras e fragas autóctonas. 🧭 Calzado cómodo, roupa axeitada, auga e comida. Pregamos seguir as instrucións da organización e respectar a contorna natural e patrimonial. Actividade de sendeirismo a ritmo libre. 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.



📍 10 KM. ⏱ 3 HORAS ⌚ 10:00 H. 📶 Media Intensidade

► **ENCONTRO/SAÍDA:** Ponte Basebe (42°49'28.1" N, 8° 16'20.5" W)

Ruta circular polas dúas marxes do río Ulla, que discorre polos concellos veciños de Vila de Cruces e Touro. Esta ruta de sendeirismo 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 Ulla 🧭 Recoméndase o uso de bastóns de sendeirismo. Avituallamento ao remate da ruta.

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



📍 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 Cies. 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](#) 📞 986099200, ext. 254 📧 turismo.vga@vilagarcia.gal

🌐 <https://ticket.vilagarcia.gal/es> (inscricións)



📍 5 KM. ⏱ 3 HORAS ⌚ 10:00 H. 📶 Alta Intensidade

► **ENCONTRO:** Praza do Concello (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 Balneario de Frádegas e chegando ata a desembocadura do Pambre no Ulla. Neste tramo hai un pequeno canón de granito con rápidos e pequenas fervenzas, a de máis altura entre 3 e 4m. Árbores irregulares e grandes rochas que se deben atravesar con dificultade. Visita ao Castelo de Pambre. 🧭 Calzado cómodo e antideslizante.

Contacto e inscricións: [Mª Divina Agra Soengas](#) (concello de Palas de Rei) 📞 982380001 📧 cultura@palasderei.org



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

► **ENCONTRO:** Praza de Galicia. Ás 9:00 h. un bús desprazará aos asistentes ata a saída.(42.9269,-8.1636) ► **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, Viños, 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 chuva). Respecta: non deixes lixo e coída a flora e fauna. Puntos de interese: Capela da Fonte Santa (templo rural, S.XVIII), muíño de Roque (Castrillón) mostra da tradición agrogandeira, encoro de Portodemouros (1968) sobre o río Ulla e a Fervenza das Hortas, salto de auga (25 m.) no Regueiro de Saimés cheo de lendas.

Contacto e inscricións: [Santiago Villanueva Rivas](#) (Oficina de Turismo de Arzúa) 📞 +34 981 508 056 📧 info@turismoArzua.gal



📍 18 KM. ⏱ 3:30 - 4 HORAS ⌚ 09:30 H. 📶 Baixa Intensidade

► **ENCONTRO/SAÍDA:** Lagoa da Mina Mercedes, Campaña (42°42'13.5"N, 8°40'05.4"W; 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 percorrerá 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