

SENDEIRO PANORÁMICO DO XIABRE

DESCRIPCIÓN

O sendeiro comeza na contorna da praia de Bamio (1), onde se atopa tamén a Igrexa de san Xínés e, un pouco máis adiante, o campanario como edificio singular. Inicialmente, o sendeiro discorre pola parroquia do mesmo nome. Saimos da zona urbana subindo a escalinata da capela de San Xoán (2) accedendo á mesma e ao campo da festa que nos proporciona unha ampla visión da desembocadura do río Ulla. A partires deste punto e a medida que vamos gañando altura, a paisaxe transfórmase en bosque. Rapidamente, atoparemos o miradoiro de Bamio (3), dende onde contemplaremos como o río Ulla mestúrase coa ría de Arousa. De seguido, entraremos nunha zona de piñeirais ata chegar ao monolito dos aviadores (4). Un pouco máis adiante (5) poderemos escoller entre seguir o sendeiro pola valgada norte ou pola sur; na sur predominan os piñeirais e na norte, os eucaliptais. Ambas opcións levarannos ata un fermoso souto onde se inicia a derivación (6) que nos guiará ata o miradoiro da Cruz do Xiabre (7). Dende aquí podemos contemplar toda a veiga do río Ulla, dende máis aló da ponte de Catoira ata a súa unión coa ría de Arousa; e tamén as illas de Cortegada, Arousa, Sálvora, Ons e Cíes.



1. PRAIA DE BAMIO



2. CAPELA DE SAN XOÁN



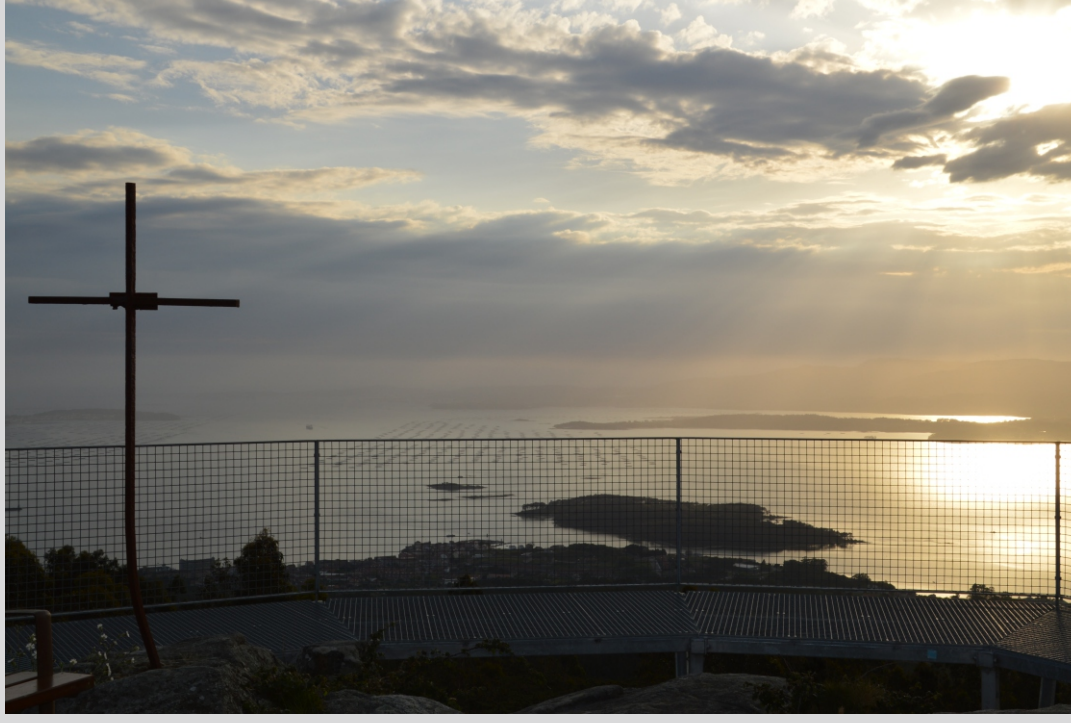
3. MIRADOIRO DE BAMIO



4. MONOLITO AVIADORES



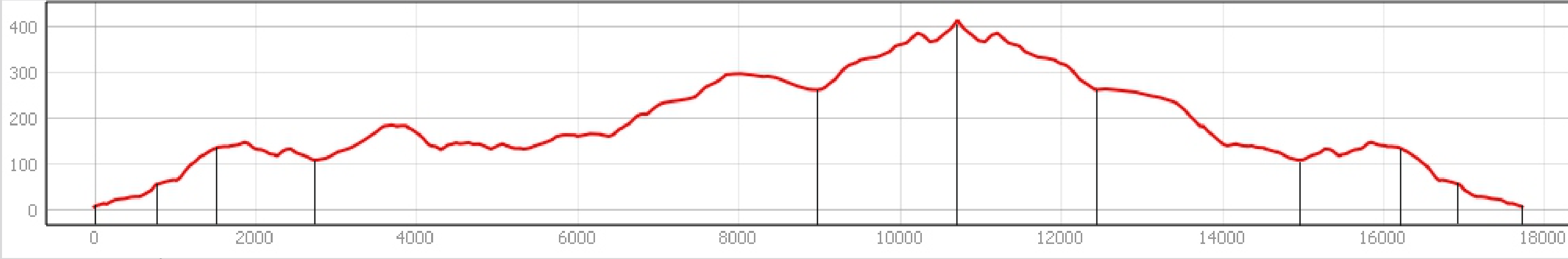
6. MIRADOIRO CRUZ DO XIABRE



VISTAS DENDE O MIRADOIRO DA CRUZ DO XIABRE



PERFIL TOPOGRÁFICO DO SENDEIRO



1. IGREJA SAN XINÉS
2. CAPELA DE SAN XOÁN
3. MIRADOIRO DE BAMIO
4. MONOLITO AVIADORES
5. INICIO DERIVACIÓN
6. FIN DERIVACIÓN
7. MIRADOIRO DO XIABRE

FICHA TÉCNICA

Horario	4h 55'	1	Severidade do medio natural
Desnivel de ascenso	652 m	2	Orientación no itinerario
Desnivel de baixada	652 m	2	Dificultades no desprazamento
Distancia horizontal	17,6 km	2	Cantidade de esforzo necesario
Tipo de recorrido	Circular		

Condições durante todo o ano, tempos estimados, sen paradas

 Sinal de continuidade: indica a dirección correcta

 Sinal de camiño equivocado: indica dirección equivocada

-  Respecta a natureza e os seres vivos que viven aquí; non molestes os animais nin arrinques as plantas. Se recolles cogomelos, faino con responsabilidade
-  Recolle o lixo que xeras e bótao nun colector ou papeleira e, se é posible, sepárao para a súa reciclaxe.
-  O lume pode destruír a vida. Non acendas fogueira nin tires cabichas.
-  Non abandones animais exóticos nin mascotas; causan danos irreparables ao equilibrio ecolóxico.
-  Non condzas o teu coche, motocicleta ou quad fóra da estrada.
-  Goza deste espazo natural e do contacto coa natureza. Volta e descúbreo noutras épocas do ano.



SENDEIRO CANTEIRA DE AS LAXES- XIABRE-FONTEFRÍA

DESCRIPCIÓN

O sendeiro arranca na parte baixa da canteira das Laxes, en Cea, subindo ata o encoro do Con (1) pola cara norte. Coincide aquí nun pequeno tramo co sendeiro 3, que tamén nos dirixe a Fontefría pola valga leste do Xiabre.

O percorrido aproveita o leito do río Agudelo para tomar camiño da Cruz do Xiabre. Empeza atravesando un souto (2) para continuar despois por un monte mixto conformado por piñeiros, eucaliptos, acacias e carballos. No momento de virar cara á valgada do Sobreiro, poderemos optar por seguir a derivación que nos encamiña ata o miradoiro da Cruz do Xiabre (4).

O camiño da valgada do Sobreiro dirixiranos cara ás fontes do río Agudelo, mudando a paisaxe dende o eucalptal ao piñeiral.



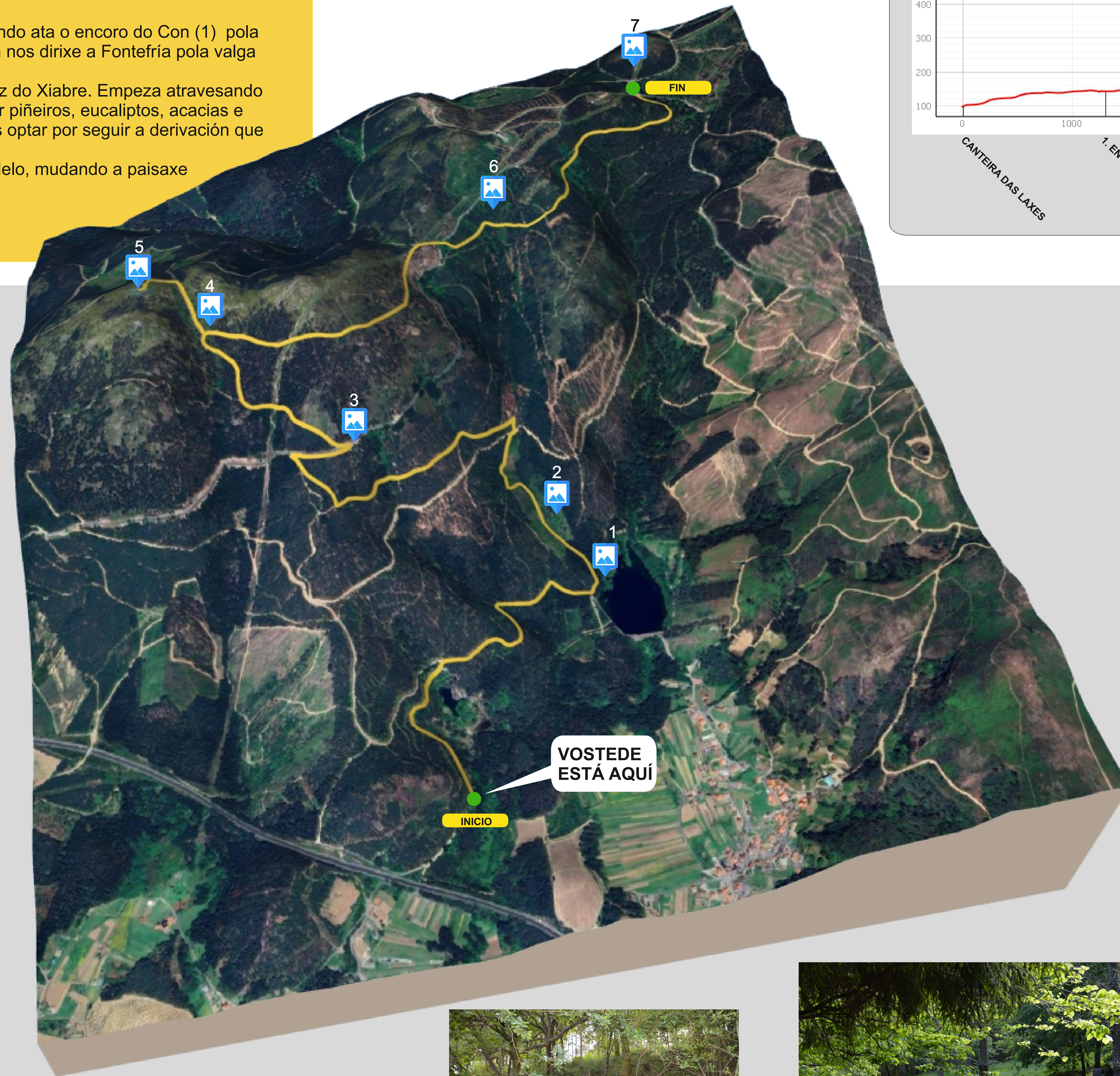
1. ENCORO DO CON



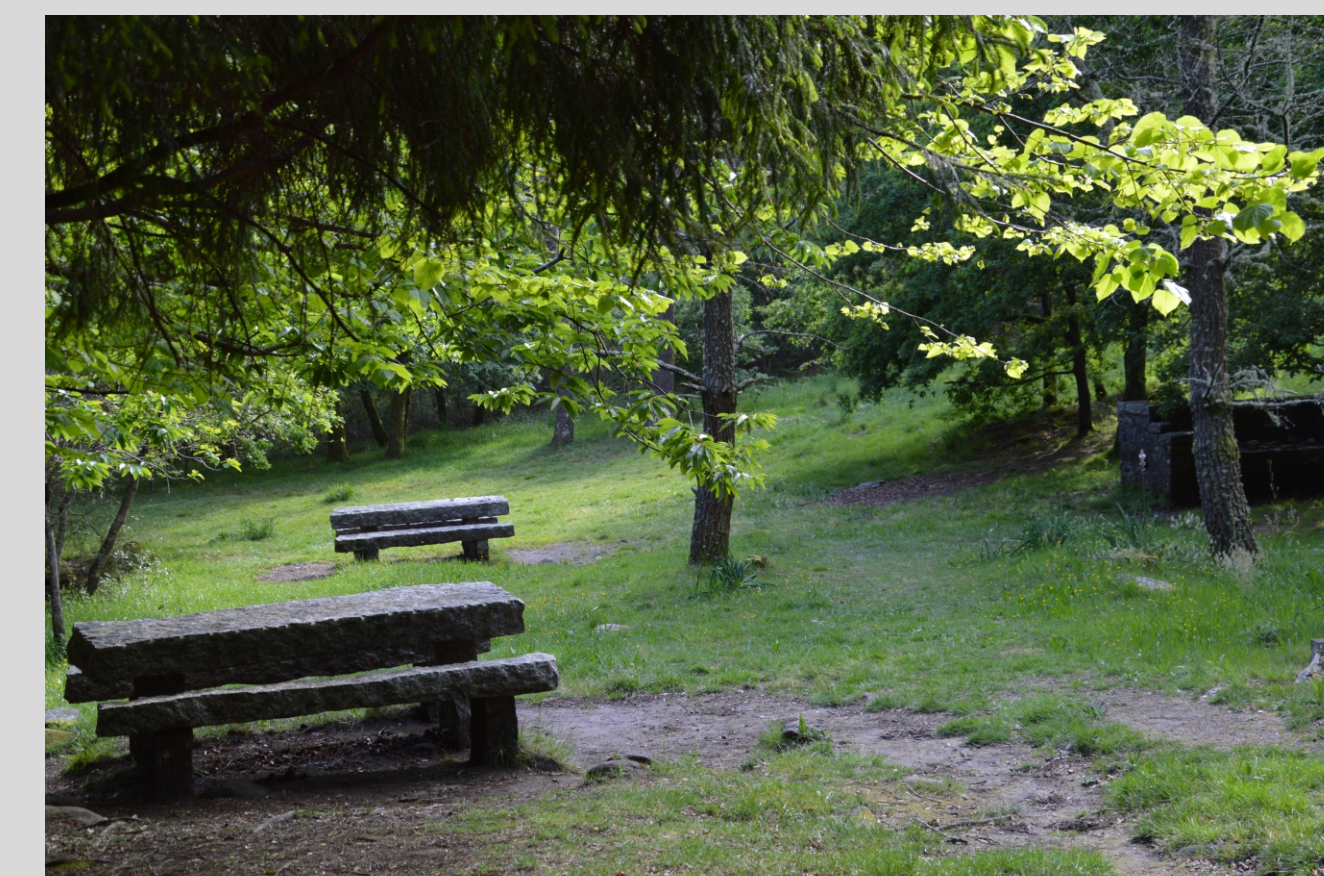
2. FONTE DO SOUTO



5. MIRADOIRO CRUZ DO XIABRE

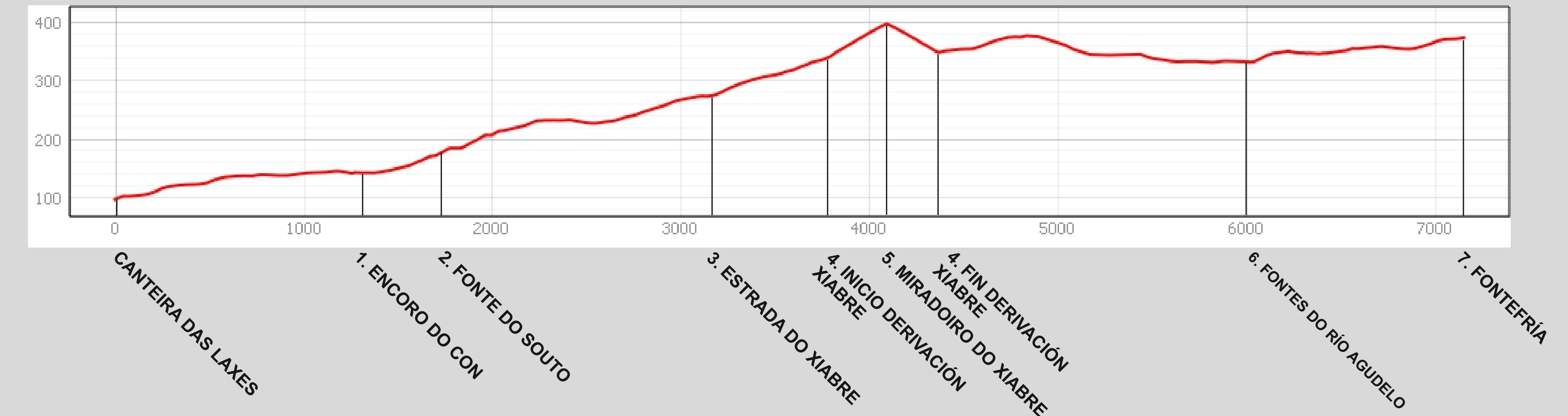


6. FONTES DO RÍO AGUDELO



7. FONTEFRÍA

PERFIL TOPOGRÁFICO DO SENDEIRO



FICHA TÉCNICA

Horario	2h	1	Severidade do medio natural
Desnivel de ascenso	385 m	2	Orientación no itinerario
Desnivel de baixada	113 m	2	Dificultades no desprazamento
Distancia horizontal	7,1 km	2	Cantidade de esforzo necesario
Tipo de recorrido	Travesía		

Condições durante todo o ano, tempos estimados, sen paradas

 Sinal de continuidade:
indica a dirección correcta

 Sinal de camiño equivocado:
indica dirección equivocada

-  Respecta a natureza e os seres vivos que viven aquí; non molestes os animais nin arrinques as plantas. Se recolles cogomelos, faino con responsabilidade
-  Recolle o lixo que xeras e bótao nun colector ou papeleira e, se é posible, sepárao para a súa reciclaxe.
-  O lume pode destruír a vida. Non acendas fogueira nin tires cabichas.
-  Non abandones animais exóticos nin mascotas; causan danos irreparables ao equilibrio ecolóxico.
-  Non condzas o teu coche, motocicleta ou quad fóra da estrada.
-  Goza deste espazo natural e do contacto coa natureza. Volta e descúbree noutras épocas do ano.

SENDEIRO CANTEIRA DE AS LAXES - XIABRE - FONTEFRÍA

DESCRIPCIÓN

O sendeiro arranca na parte baixa da canteira das Laxes, en Cea, subindo ata o encoro do Con (1) pola cara norte. Coincide aquí nun pequeno tramo co sendeiro 3, que tamén nos dirixe a Fontefría pola valga leste do Xiabre.

O percorrido aproveita o leito do río Agudelo para tomar camiño da Cruz do Xiabre. Empeza atravesando un souto (2) para continuar despois por un monte mixto conformado por piñeiros, eucaliptos, acacias e carballos. No momento de virar cara á valgada do Sobreiro, poderemos optar por seguir a derivación que nos encamiña ata o miradoiro da Cruz do Xiabre (4).

O camiño da valgada do Sobreiro dirixiranos cara ás fontes do río Agudelo, mudando a paisaxe dende o eucaliptal ao piñeiral.



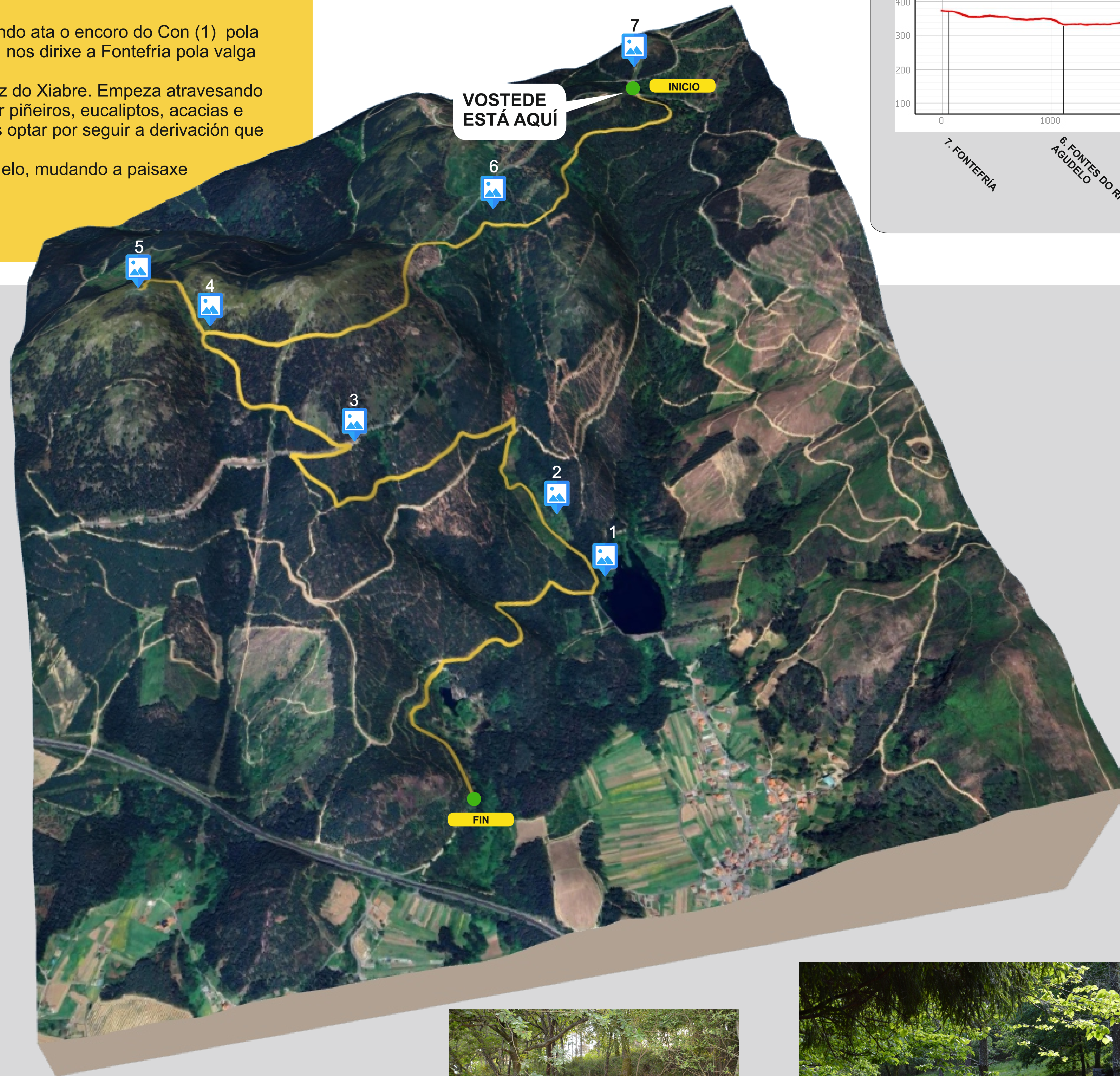
1. ENCORO DO CON



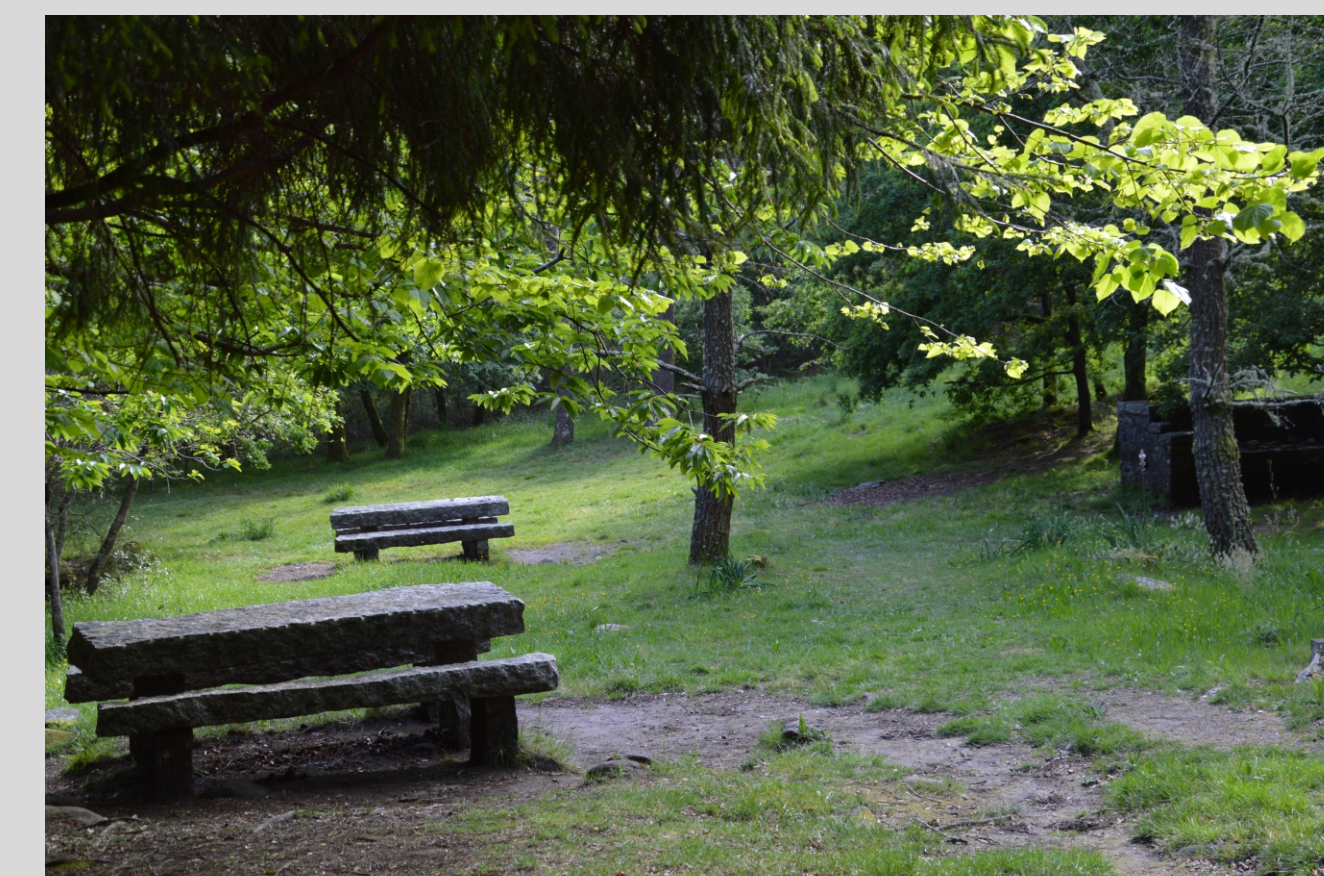
2. FONTE DO SOUTO



5. MIRADOIRO CRUZ DO XIABRE

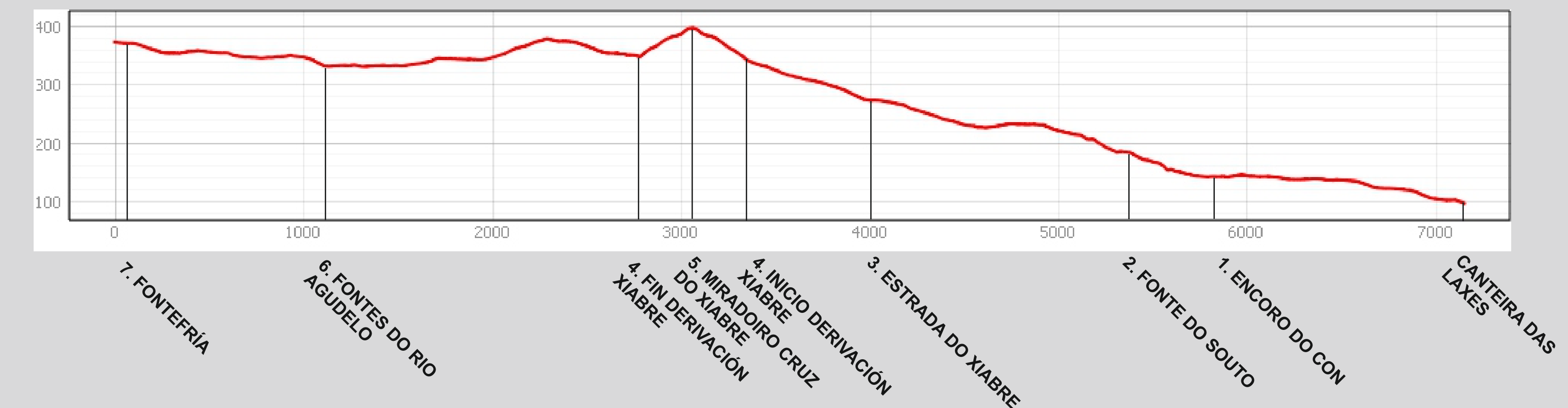


6. FONTES DO RÍO AGUDELO



7. FONTEFRÍA

PERFIL TOPOGRÁFICO DO SENDEIRO



FICHA TÉCNICA

Horario	2h	1	Severidade do medio natural
Desnivel de ascenso	385 m	2	Orientación no itinerario
Desnivel de baixada	113 m	2	Dificultades no desprazamento
Distancia horizontal	7,1 km	2	Cantidade de esforzo necesario
Tipo de recorrido	Travesía		

Condições durante todo o ano, tempos estimados, sen paradas

 Sinal de continuidade:
indica a dirección correcta

 Sinal de camiño equivocado:
indica dirección equivocada

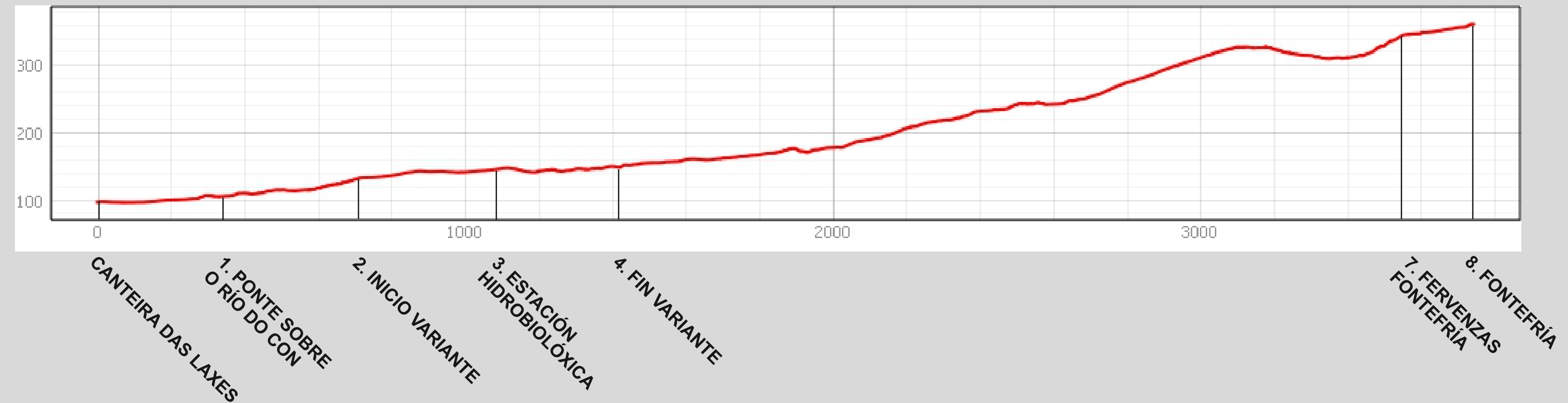
-  Respecta a natureza e os seres vivos que viven aquí; non molestes os animais nin arrinques as plantas. Se recolles cogomelos, faino con responsabilidade
-  Recolle o lixo que xeras e bótao nun colector ou papeleira e, se é posible, sepárao para a súa reciclaxe.
-  O lume pode destruír a vida. Non acendas fogueira nin tires cabichas.
-  Non abandones animais exóticos nin mascotas, causan danos irreparables ao equilibrio ecolóxico.
-  Non condzas o teu coche, motocicleta ou quad fóra da estrada.
-  Goza deste espazo natural e do contacto coa natureza. Volta e descúbreeo noutras épocas do ano.

SENDEIRO CANTEIRA DE AS LAXES - ENCORO DO CON - FONTEFRÍA

DESCRIPCIÓN

O carreiro principia na parte baixa da canteira das Laxes, en Cea, subindo pola parte sur-leste ata acadar o encoro do Con. O camiño inicial discorre entre piñeiros, carballos e salgueiros (1). Xunto ao aliviadoiro do encoro (2), o sendeiro permite dúas variantes. Unha, polo sur-leste bordeando o encoro e a súa presa; a outra, polo noroeste, onde coincide cun pequeno tramo do sendeiro 2 que tamén nos conduce a Fontefría pola valga suroeste do Xiabre. Na zona da área recreativa do Encoro do Con en Castroagudín, a senda acomódase inicialmente ao río Con, para despois continuar a través do monte con diferentes especies arbóreas como piñeiros, eucaliptos, acacias e bidueiros, para volver no último tramo a xuntarse co río, que nesta zona amosa pequenas fervezas (6) e pozas nun ambiente húmido e singular.

PERFIL TOPOGRÁFICO DO SENDEIRO



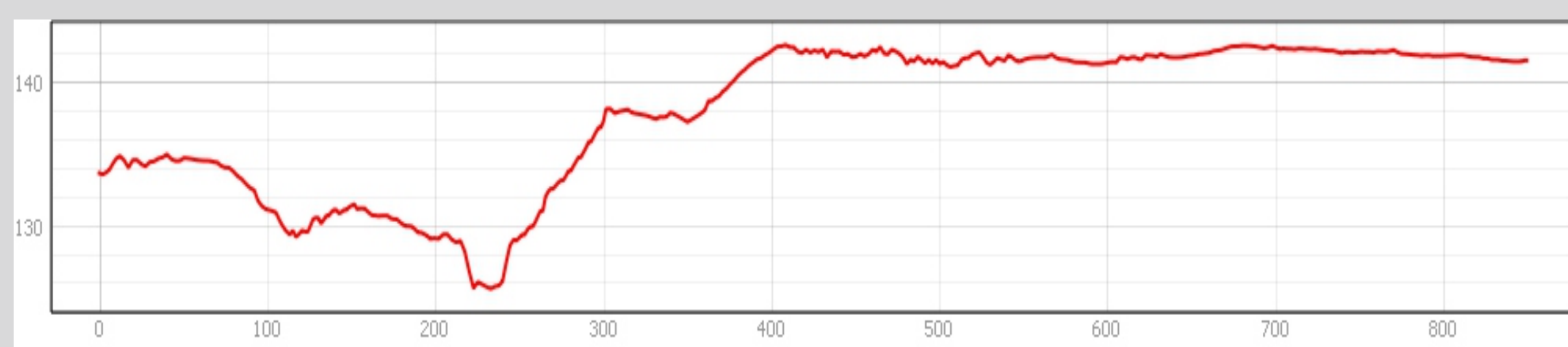
FICHA TÉCNICA

Horario	1h 10'	1	Severidade do medio natural
Desnivel de ascenso	288 m	2	Orientación no itinerario
Desnivel de baixada	25 m	2	Dificultades no desprazamento
Distancia horizontal	3,3 km	2	Cantidade de esforzo necesario
Tipo de recorrido	Travesía		

Condições durante todo o ano, tempos estimados, sen paradas

- Sinal de continuidade:
indica a dirección correcta
- Sinal de camiño equivocado:
indica dirección equivocada

PERFIL TOPOGRÁFICO DA VARIANTE



1. PONTE SOBRE O RIO DO CON



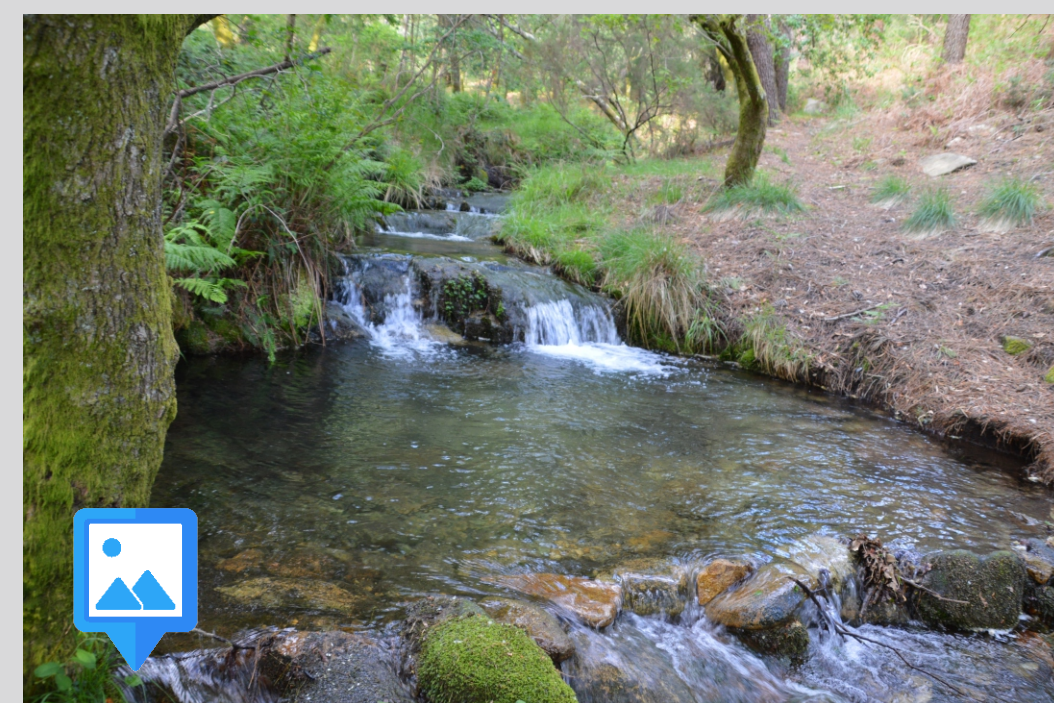
2. INICIO VARIANTE



5. ENCORO DO CON



3. ESTACION
HIDROBIOLÓXICA



6. FERVENZAS FONTEFRÍA



7. FONTEFRÍA

VOSTEDE
ESTÁ AQUÍ

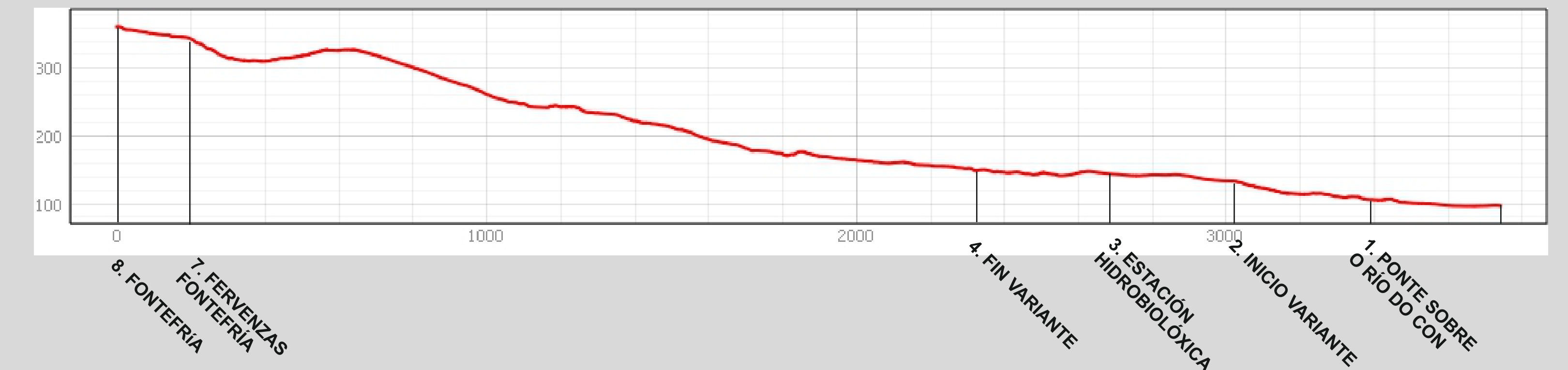
- Respecta a natureza e os seres vivos que viven aquí; non molestes os animais nin arrinques as plantas. Se recolles cogomelos, faino con responsabilidade
- Recolle o lixo que xeras e bótalo nun colector ou papelera e, se é posible, sepáralo para a súa reciclaxe.
- O lume pode destruír a vida. Non acendas fogueira nin tires cabichas.
- Non abandones animais exóticos nin mascotas, causan danos irreparables ao equilibrio ecolóxico.
- Non conduzas o teu coche, motocicleta ou quad fóra da estrada.
- Goza deste espazo natural e do contacto coa natureza. Volta e descúbree noutras épocas do ano.

SENDEIRO CANTEIRA DE AS LAXES - ENCORO DO CON - FONTEFRÍA

DESCRIPCIÓN

O carreiro principia na parte baixa da canteira das Laxes, en Cea, subindo pola parte sur-leste ata acadar o encoro do Con. O camiño inicial discorre entre piñeiros, carballos e salgueiros (1). Xunto ao aliviadoiro do encoro (2), o sendeiro permite dúas variantes. Unha, polo sur-leste bordeando o encoro e a súa presa; a outra, polo noroeste, onde coincide cun pequeno tramo do sendeiro 2 que tamén nos conduce a Fontefría pola valga suroeste do Xiabre. Na zona da área recreativa do Encoro do Con en Castroagudín, a senda acomódase inicialmente ao río Con, para despois continuar a través do monte con diferentes especies arbóreas como piñeiros, eucaliptos, acacias e bidueiros, para volver no último tramo a xuntarse co río, que nesta zona amosa pequenas fervezas (6) e pozas nun ambiente húmido e singular.

PERFIL TOPOGRÁFICO DO SENDEIRO



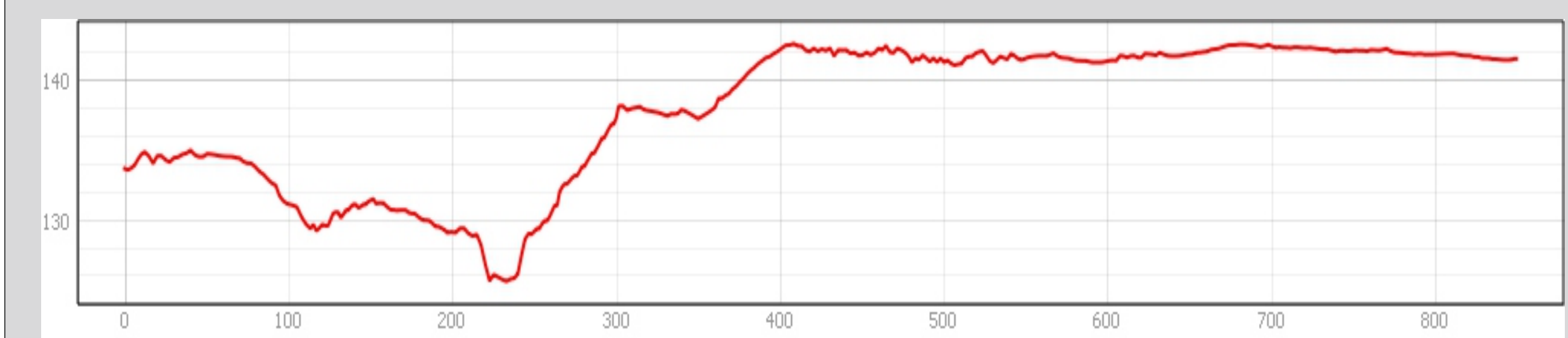
FICHA TÉCNICA

Horario	1h 10'	1	Severidade do medio natural
Desnivel de ascenso	288 m	2	Orientación no itinerario
Desnivel de baixada	25 m	2	Dificultades no desprazamento
Distancia horizontal	3,3 km	2	Cantidad de esforzo necesario
Tipo de recorrido	Travesía		

Condições durante todo o ano, tempos estimados, sen paradas

- Sinal de continuidade: indica a dirección correcta
- Sinal de camiño equivocado: indica dirección equivocada

PERFIL TOPOGRÁFICO DA VARIANTE



1. PONTE SOBRE O RÍO DO CON



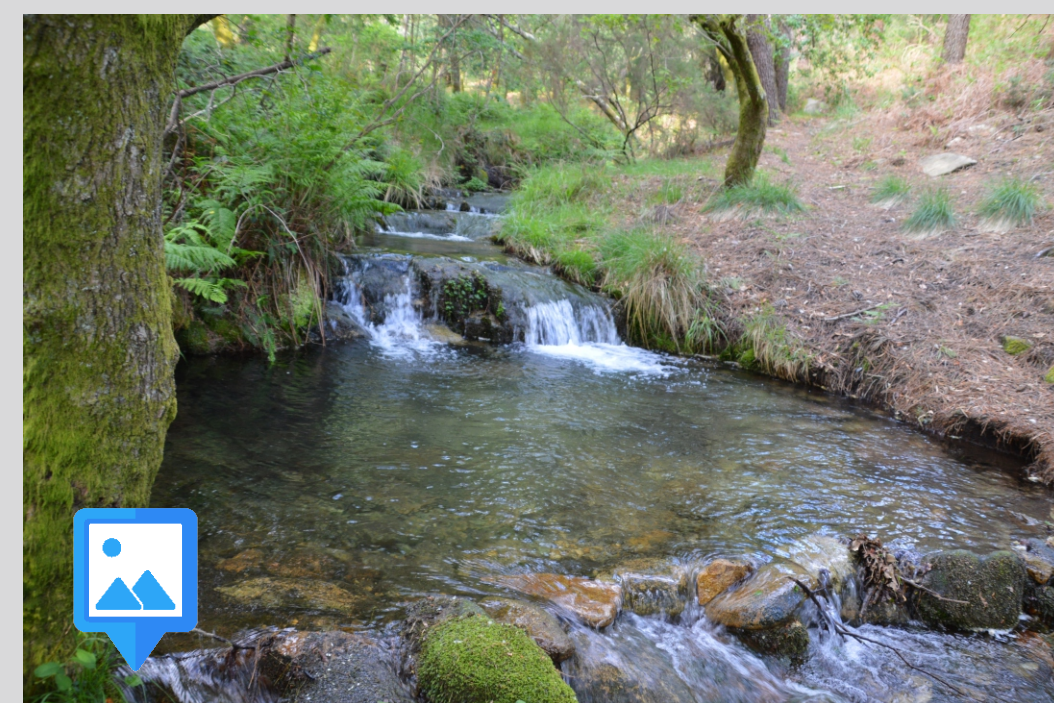
2. INICIO VARIANTE



3. ESTACION
HIDROBIOLÓXICA



5. ENCORO DO CON



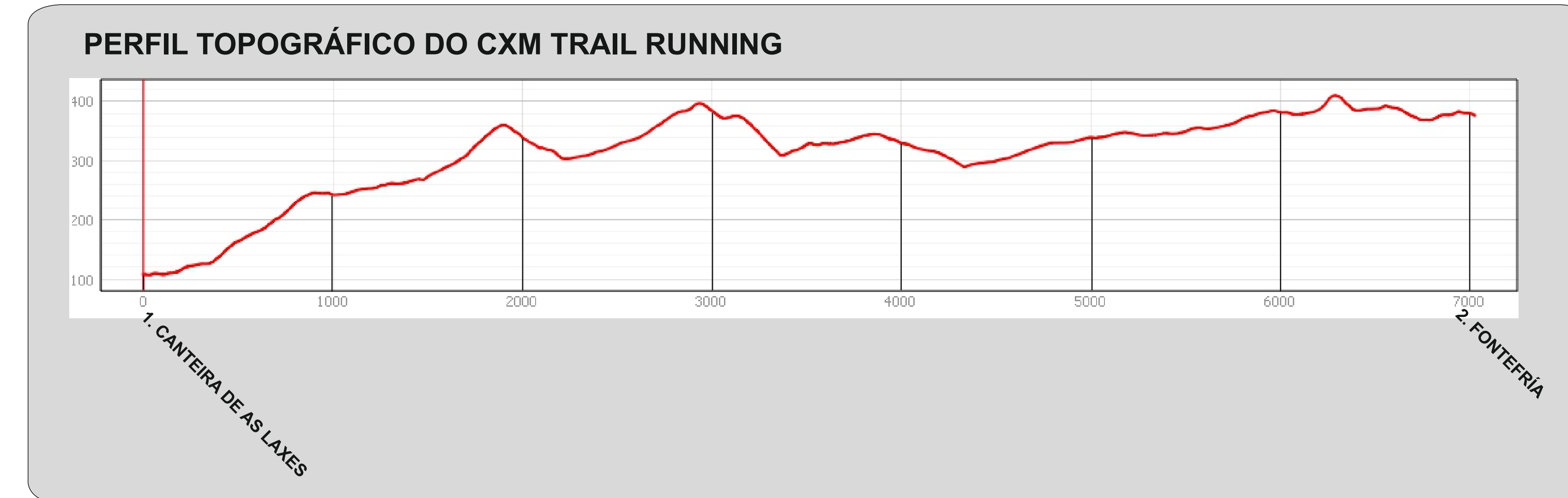
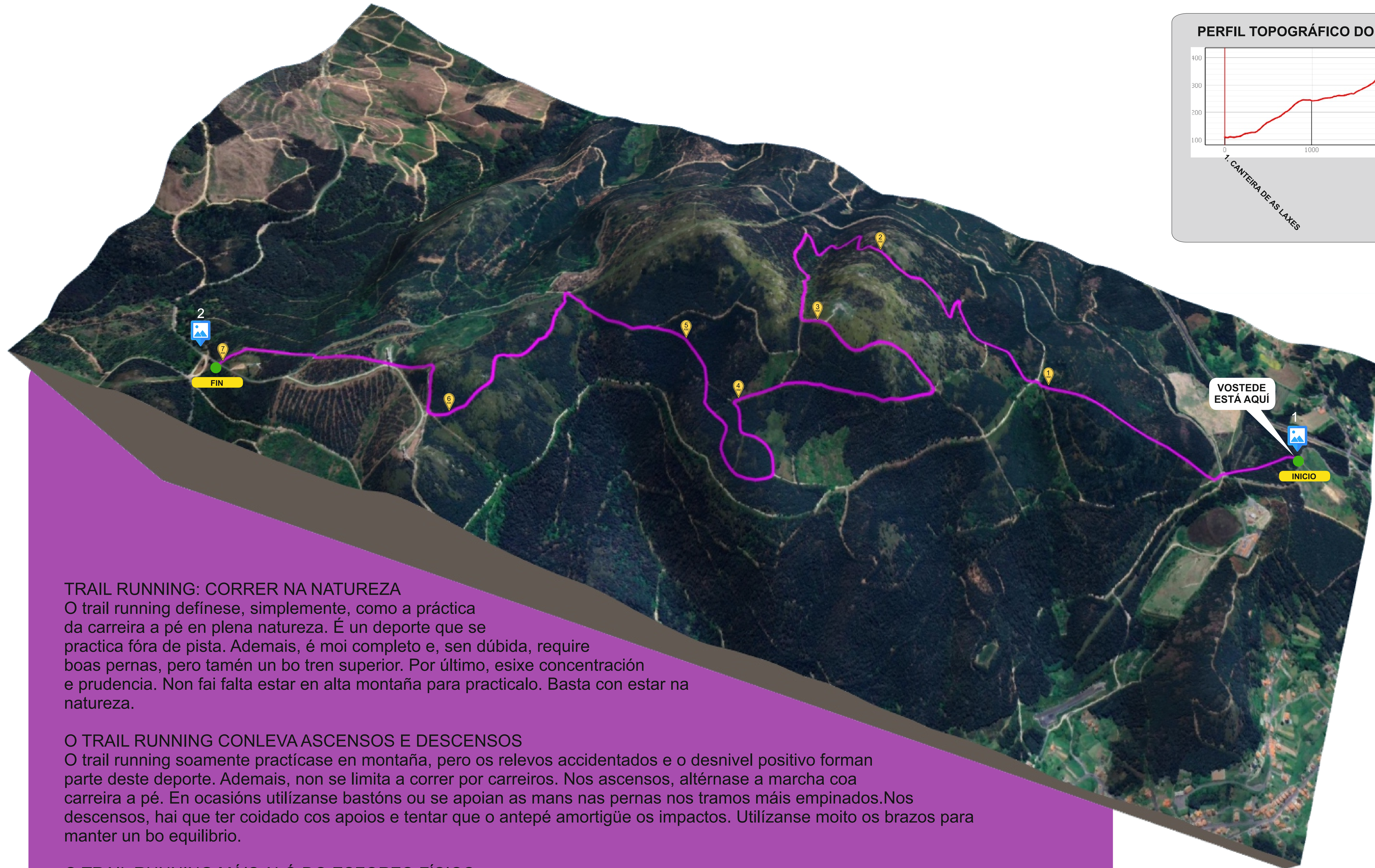
6. FERVENZAS FONTEFRÍA

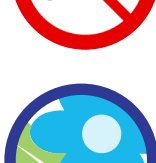


7. FONTEFRÍA

- Respecta a natureza e os seres vivos que viven aquí; non molestes os animais nin arrinques as plantas. Se recolles cogomelos, faino con responsabilidade
- Recolle o lixo que xeras e bótalo nun colector ou papeleira e, se é posible, sepáralo para a súa reciclaxe.
- O lume pode destruír a vida. Non acendas fogueira nin tires cabichas.
- Non abandones animais exóticos nin mascotas, causan danos irreparables ao equilibrio ecolóxico.
- Non conduzas o teu coche, motocicleta ou quad fóra da estrada.
- Goza deste espazo natural e do contacto coa natureza. Volta e descúbree noutras épocas do ano.

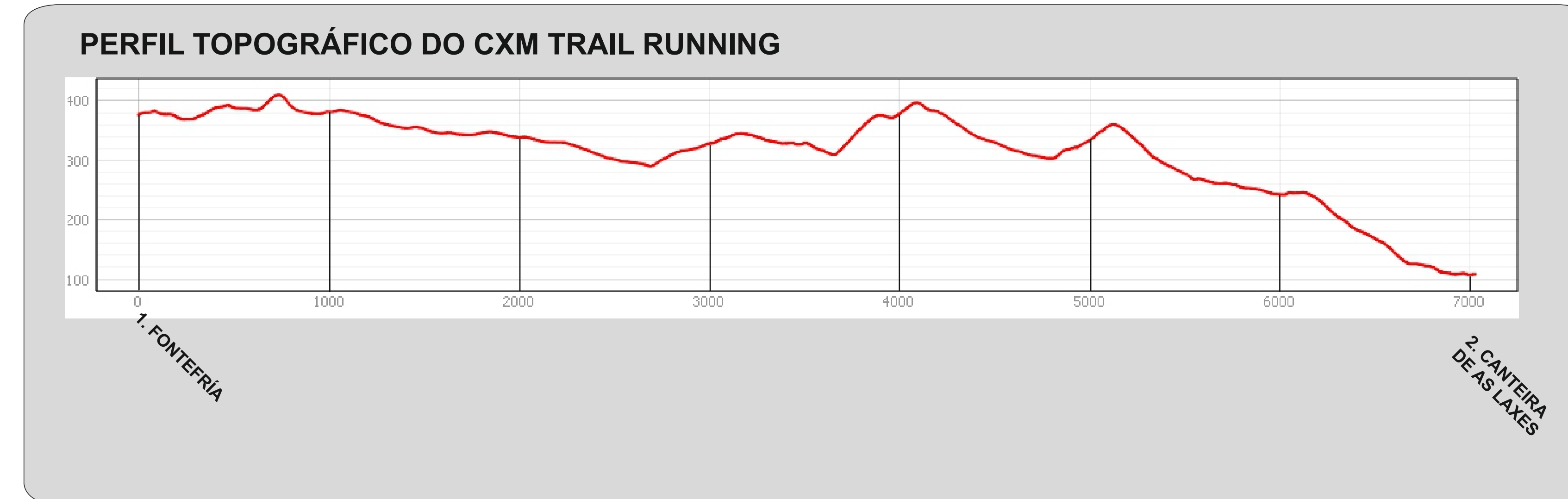
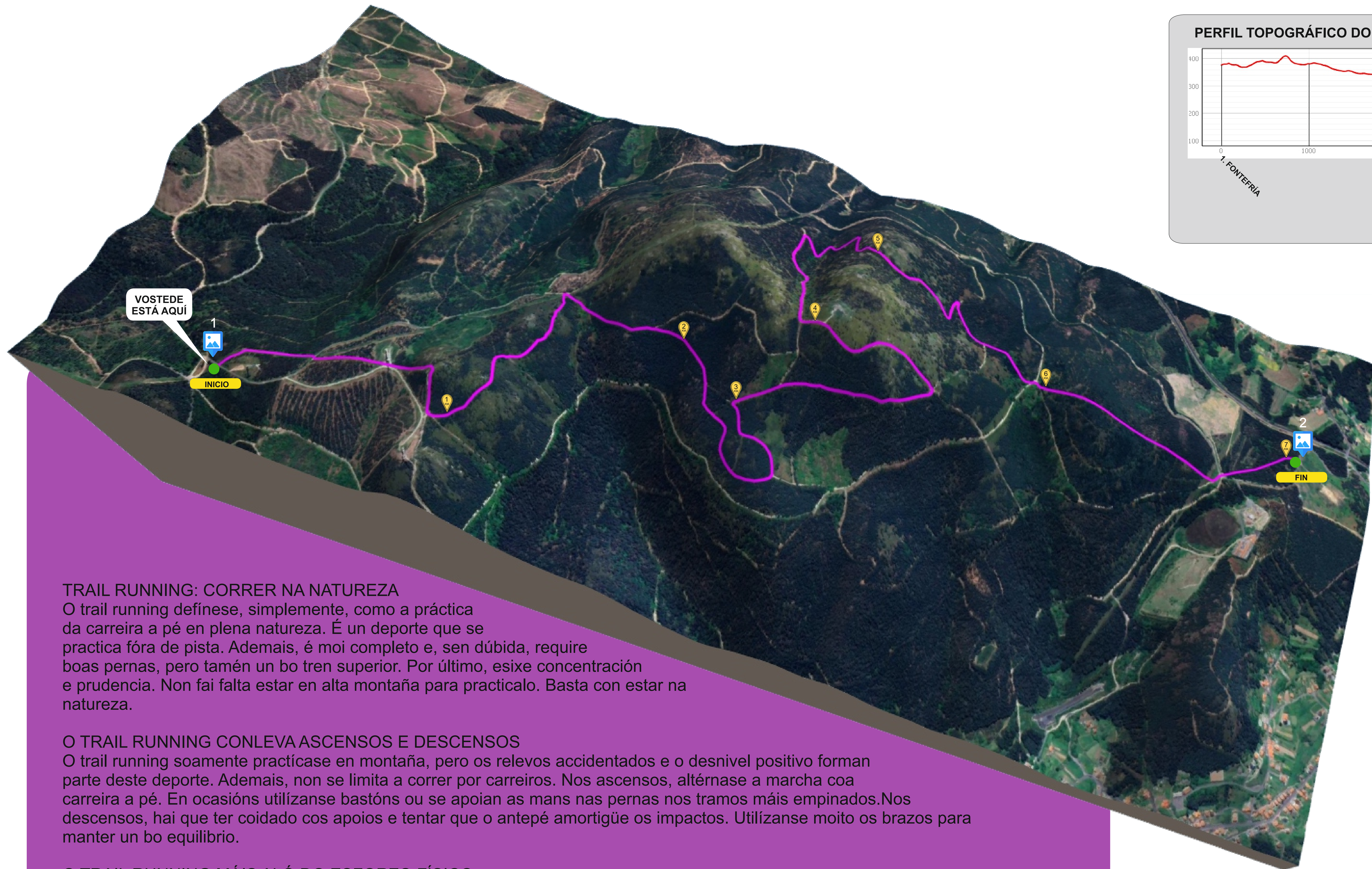
TRAIL CxM XIABRE



-  Respecta a natureza e os seres vivos que viven aquí; non molestes os animais nin arrinques as plantas. Se recolles cogomelos, faino con responsabilidade
-  Recolle o lixo que xeras e bótalo nun colector ou papeleira e, se é posible, sepáralo para a súa reciclaxe.
-  O lume pode destruír a vida. Non acendas fogueira nin tires cabichas.
-  Non abandones animais exóticos nin mascotas, causan danos irreparables ao equilibrio ecolóxico.
-  Non condusas o teu coche, motocicleta ou quad fóra da estrada.
-  Goza deste espazo natural e do contacto coa natureza. Volta e descúbree noutras épocas do ano.



TRAIL CxM XIABRE



- Respecta a natureza e os seres vivos que viven aquí; non molestes os animais nin arrinques as plantas. Se recolles cogomelos, faino con responsabilidade
- Recolle o lixo que xeras e bótalo nun colector ou papeleira e, se é posible, sepáralo para a súa reciclaxe.
- O lume pode destruír a vida. Non acendas fogueira nin tires cabichas.
- Non abandones animais exóticos nin mascotas, causan danos irreparables ao equilibrio ecolóxico.
- Non condusas o teu coche, motocicleta ou quad fóra da estrada.
- Goza deste espazo natural e do contacto coa natureza. Volta e descúbree noutras épocas do ano.



TRAIL RUNNING: CORRER NA NATUREZA

O trail running defínese, simplemente, como a práctica da carreira a pé en plena natureza. É un deporte que se practica fóra de pista. Ademais, é moi completo e, sen dúbida, require boas pernas, pero tamén un bo tren superior. Por último, existe concentración e prudencia. Non fai falta estar en alta montaña para practicalo. Basta con estar na natureza.

O TRAIL RUNNING CONLEVA ASCENSOS E DESCENSOS

O trail running soamente practícase en montaña, pero os relevos accidentados e o desnivel positivo forman parte deste deporte. Ademais, non se limita a correr por carreiros. Nos ascensos, altermase a marcha coa carreira a pé. En ocasións utilízanse bastóns ou se apoian as mans nas pernas nos tramos máis empinados. Nos descensos, hai que ter coidado cos apoios e tentar que o antepé amortigüe os impactos. Utilízanse moito os brazos para manter un bo equilibrio.

O TRAIL RUNNING MÁIS ALÓ DO ESFORZO FÍSICO

Máis que correr na natureza, tamén intervén o espírito do carreiro. Abrir os sentidos, escoitar o corpo e as sensacións, sentirse ben e apreciar a contorna na que se corre. Unha chea de sentimentos distintos que permiten practicar deporte en harmonía co medio natural. Concentrarse en cada paso, pensar menos e escoitar as emocións. Esta sensibilidade produce o pracer do esforzo e o pracer de estar ao aire libre.