

Coñece o noso patrimonio a través do deporte, a lama e o espírito de aventura e convivencia.

Coñeceremos o patrimonio ambiental, cultural e paisaxístico, fomentando o deporte no medio natural e o espírito de aventura, especialmente entre os nosos mozos e mozas



#### Información e Pre-Inscripcións

sendanova@hotmail.com  
facebook > senda.nova  
www.sendanova.org  
tf. 696 155 232

#### Inscripcións

Data límite:  
Ata 2 días antes  
de cada roteiro

Prezos:  
Maiores de idade: 6 €  
Menores idade: 3€  
Socias (Maiores): 3€  
Socias (Menores): 1€

#### Lugares de inscrición:

##### Carballo

Base de Protección Civil  
Edif. Ambulatorio Vello, 2º  
L-V de 9:30 a 13:30h  
Pazo da Cultura de Carballo  
M-X-V de 16:00 a 19:00

##### A Laracha

Dep. de Cultura e  
Deportes do Concello  
Prz. do Concello s/n, 2º  
L-V de 9:30 a 13:30h

##### Coristanco

CEIP de Bormoio  
A Aqualada  
L-V de 10:30 a 13.30h

#### Farémolo

- Pasaremos a xornada xuntos. A hora de chegada dependerá do volume de participantes, características do roteiro, climatoloxía, interpretación do patrimonio, etc.
- Esquece o avituallamento; encargámonos nós del.
- Encargándonos tamén do transporte, dende os lugares de saída ata o comezo de andaina e de volta, ao remate da actividade.
- Interpretaremos cada punto de interese no roteiro grazas ao teu comportamento e á túa aportación.
- Por suposto, facemos piña, camiñaremos en grupo.

#### Lembra sempre

- Puntualidade.
- Sé ecolóxico, aproveita ao máximo a actividade, aportando e escoitando.
- Melloraremos a convivencia grazas a ti. Sé comprensiva cos problemas das demais persoas e respecta as normas dos voluntarios e voluntarias da organización e Protección Civil.
- Lembra levar un calzado axeitado (a poder ser con membrana impermeable), roupa axeitada, mochila, impermeable, navalla, gorra, protección solar. A túa cámara de fotos tamén é importante.
- Para unha mellor interpretación dos percorridos e polo coidado do entorno, nalgúns roteiros as prazas poden ser limitadas.
- As actividades poden sufrir modificacións.
- Deixar o entorno como o atopas. Evita deixar pegadas innecesarias. Non deixes papeis, non fagas ruidos. Respecta aos habitantes das aldeas (animais e persoas). Deixa as cancelas como as atopas.
- Nunca te saias do camiño



# 5 JUNO EN MARCHA

#### Organiza



Asociación ambiental  
Senda Nova  
www.sendanova.org



#### Colaboran



Concello da  
Laracha



FEDERACIÓN  
DE ANPAS  
Costada Morte



Deputación  
DA CORUÑA



A Laracha

## SENDA DAS CAPELAS

23 OUTUBRO

16 km · ★★☆☆ media



A LARACHA Concello	CORISTANCO A Aqualada	CARBALLO R/Venezuela
8:30h	7:55h	8:15h

Carballo

## RAZO-BALDAIO PARA PROTEXER

30 OUTUBRO

14 km · ★☆☆☆ media-baixa



A LARACHA Concello	CORISTANCO A Aqualada	CARBALLO R/Venezuela
8:00h	7:55h	8:15h

Carballo

## TERRAS DO MARQUES

6 NOVEMBRO

14 km · ★★☆☆ media



A LARACHA Concello	CORISTANCO A Aqualada	CARBALLO R/Venezuela
8:00h	7:55h	8:15h

Coristanco-Carballo

## VÍA ALCAIANUS

13 NOVEMBRO

19 km · ★☆☆☆ media-baixa



A LARACHA Concello	CORISTANCO A Aqualada	CARBALLO R/Venezuela
8:00h	7:55h	8:15h

Carballo-Malpica

## PEGADAS DO WOLFRAMIO

20 NOVEMBRO

19 km · ★★☆☆ media



A LARACHA Concello	CORISTANCO A Aqualada	CARBALLO R/Venezuela
8:00h	7:55h	8:15h

Carballo

## RUTA DAS FERVEDAS

27 NOVEMBRO

15 km · ★★☆☆ media



A LARACHA Concello	CORISTANCO A Aqualada	CARBALLO R/Venezuela
8:00h	7:55h	8:15h

