

## GALEGO

0 Km A MALATA , sáese pola estrada de acceso a FIMO, por detrás das pistas de tenis, senda que entra a uns campos á esquerda. Ó pouco aparece unha congostra de cemento á esquerda, e sáese á antiga ribeira da ría, cun río de lavar por onde sae outra congostra con fonte no medio

Saímos ó Escudo, atravesamos a estrada

0'5 Km OS CORRALES, antiga feira do Dous, á dereita por Merendelle

1km IGREXA de SAN SALVADOR de SERANTES, parroquial do antigo Concello de Serantes, con pequena Capela Gótica e tomba do escritor Torrente Ballester no Cemiterio. Estrada e comezo da costa de Chamorro

2km CAPELA de CHAMORRO, patroa de Ferrol «Virxe do Nordés», ubicada en zona de petróglifos, a poucos metros fonte, forte subida de terra, cara ó monte do “Pico del Oro”, ata ampla pista de terra, cara á dereita, depósitos de auga, xirase á esquerda e baixase cara unha rotonda

3km ALTO da BAILADORA , cruce perigoso á dereita e pista de terra á esquerda con pendente ó principio

5km CRUCE de ESTRADA MANDIA-PAPOI, séguese chan pola pista da parcelaria da esquerda

7km CONFURCO de MANDÍA, bar e parada de bus, cruzase a estrada e pista de terra de forte pendente, algo de baixada, par de xiros dereita-esquerda.

9km LUGAR de ESPÍÑEIRA, estreito camiño de monte que vai bordeando o Coto Panceira con vistas cara ó Val (Narón). Camiño ancho á dereita e outro á esquerda, ata ampla devasa. Moi forte subida

11km COTO da LAGOA, antigo cuartel militar de aviación, e xa impresionantes vistas da Costa Ártabra, longa pista de terra. Bifurcación cara á dereita

12km zona de DESPEGUE de PARAPENTES, forte baixada por ampla pista, cara á esquerda, logo dereita e logo outra forte á esquerda.

14km PICHEIRA, primeiras casas, algo de asfalto á dereita e logo á esquerda por longa pista da parcelaria á dereita. Á metade da pista camiño de carro cara á area

16 km PRAIA de PONZOS, dende o aparcamento (ducha e fonte), por camiños á esquerda ata chegar á estrada

17km PRAIA de SANTA COMBA, impresionante situación da Capela nunha illa, ó fondo aparcamento (ducha e fonte), pista ampla de terra á esquerda, bordeando o complexo dunar.

19km INSTALACIÓNS HÍPICAS, xiro á dereita, e pegados ó muro

20km ANTIGO CAMPO MILITAR de TIRO MARMADAIRO, cruzase a estrada xeral que vai ó Cabo Prior, e chegase á costa, bordease por enriba das praias ate a parada do bus, e baixase

22km PRAIA do VILAR, paseo de madeira, cara á esquerda ate a estrada xeral

22'5km CAMPING de COVAS-ESMELLE, cóllese o carril bici-peonil, bordeando a zona dunar de Esmelle, ate cruzar ó REGO DE ANEIRO, e a estrada, sóbese un pouco por asfalto

24km CAMIÑO do CURA, que xunguía as igrexas de Esmelle e San Xurxo

26km VILA da IGREXA, á dereita e pista de terra á esquerda, antes do local Veciñal.

26'5km PIÑEIRAL de LOBADIZ-SAN XURXO, paseo de beirarrúa, se atravesa a estrada e vaise polo medio do piñeiral

27'5km PASEO MARITIMO de DONIÑOS, se atravesa toda a pasarela de madeira e se sube ata o miradoiro

30km ANTIGO CAMPO DE TIRO, pola beira da muralla se descende á dereita, por asfalto ata a altura da lagoa, dándoselle a volta, ata unha grande explanada, xa nas casas, collese á dereita

31'7km PISTA DE TERRA, pola beira da lagoa e marxe do complexo dunar de Doniños, ata a rotonda da estrada

32'5km PUNTA PENENCIA, comeza a pista de terra cara ó mar. Dous postes de cemento marcan o comezo da devasa, que ten unha primeira parte moi forte.

33'5km PISTA de TERRA, nivelada á dereita pola ladeira de Monteventoso por enriba do mar

35km CAMIÑO de PESCONTINS, a pista convertese nunha senda, cruza un par de regatos e chega ás antigas baterías, onde se converte nunha pista ancha militar

37km O PIEIRO, chegase ate o núcleo deste rueiro, cruzase pola estrada e ó final nunha curva sáese á devasa

39km MONTEVENTOSO, pasase por diante dun túnel, e xa non se sube ó antigo observatorio, séguese de fronte por un camiño de tractor

40km O CONFURCO, cruzase este rueiro, sáese a estrada e pasase por diante da granxa ocupacional de ASFEDRO. Cruzase a estrada en dirección Cariño e despois do viaduto, á esquerda ampla pista, sinalizada como ruta arqueolóxica. Descenso ate un eucaliptal á dereita e subida á parte alta

44km ALTO do MONTE do CHÁ, proséguese por esta zona de enterramentos megalíticos, por camiño descendente, antes de chegar á estrada á esquerda sáese a un antigo camiño de carro,

45km FONTE da REGUEIRA, pista á dereita e núcleo urbano

45'5km BRIÓN, cruza a estrada, pista deportiva, e pista asfaltada cara á dereita, que en xiro á esquerda remata o asfalto, e comeza a descender

47km A CABANA, estrada asfaltada baixando, ata a estrada xeral

47'5km PASEO MARÍTIMO de A CABANA, xa ata o final

# CASTELAN

0 Km A MALATA, se sale por la carretera de acceso la FIMO, por detrás de las pistas de tenis, senda que entra a unos campos a la izquierda. Al poco aparece un camino de cemento a la izquierda, y se sale a la antigua ribera de la ría, con un río de lavar por donde sale otro camino con fuente en medio

Salimos al Escudo, atravesamos la carretera

0'5 Km LOS CORRALES, antigua feria del Dous, a la derecha por Merendelle

1 km IGLESIA de SAN SALVADOR de SERANTES, parroquial del antiguo Ayuntamiento de Serantes, con pequeña Capilla Gótica y tumba del escritor Torrente Ballester en el Cementerio. Carretera y comienzo de la costa de Chamorro

2 km CAPILLA de CHAMORRO, patrona de Ferrol «Virgen del Nordes», ubicada en zona de petróglifos, a pocos metros fuente, fuerte subida de tierra, cara al monte del "Pico de él Oro", hasta amplia pista de tierra, hacia la derecha, depósitos de agua, girará a la izquierda y bajará cara una rotonda

3 km ALTO de la BAILADORA, cruce peligroso a la derecha y pista de tierra a la izquierda con pendiente al principio

5 km CRUCE de CARRETERA MANDIA-PAPOI, se sigue luego por la pista de la parcelaria de la izquierda

7 km CONFURCO de MANDÍA, bar y parada de bus, cruzara la carretera y pista de tierra de fuerte pendiente, algo de bajada, par de giros derecha-izquierda.

9 km LUGAR de ESPINEIRA, estrecho camino de monte que va bordeando la Cima Panceira con vistas hacia O Val (Narón). Camino ancho a la derecha y otro a la izquierda, hasta amplio cortafuego. Muy fuerte subida

11 km CIMA de a LAGOA, antiguo cuartel militar de aviación, y ya impresionantes vistas de la Costa Ártabra, larga pista de tierra. Bifurcación hacia la derecha

12 km zona de DESPEGUE de PARAPENTES, fuerte bajada por amplia pista, hacia la izquierda, luego derecha y luego otra fuerte a la izquierda.

14 km PICHEIRA, primeras casas, algo de asfalto a la derecha y luego a la izquierda por larga pista de la parcelaria a la derecha. A la mitad de la pista camino de carro hacia la arena

16 km PLAYA de PONZOS, desde el aparcamiento (ducha y fuente), por caminos a la izquierda hasta llegar a la carretera

17 km PLAYA de SANTA COMBA, impresionante situación de la Capilla en una isla, al fondo aparcamiento (ducha y fuente), pista amplia de tierra a la izquierda, bordeando el complejo dunar.

19 km INSTALACIONES HÍPICAS, giro a la derecha, y pegados al muro

20 km ANTIGUO CAMPO MILITAR de TIRO MARMADEIRO, cruzara la carretera general que va a la postre Prior, y llegara a la costa, bordeara por encima de las playas hasta la parada del bus, y bajara

22 km PLAYA de o VILAR, paseo de madera, hacia la izquierda hasta la carretera general

22'5 km CAMPING de COVAS-ESMELLE, se coge el carril bici-peatonal, bordeando la zona dunar de Esmelle, hasta cruzar al REGO DE ANEIRO, y la carretera, se sube un poco por asfalto

24 km CAMINO del CURA, que unía las iglesias de Esmelle y San Xurxo

26 km VILA da IGREXA, a la derecha y pista de tierra a la izquierda, antes del local Vecinal.

26'5 km PINAR de LOBADIZ-SAN XURXO, paseo de acera, si atraviesa la carretera y se va por el medio del pinar

27 ´ 5 km PASEO MARITIMO de DONIÑOS, se atraviesa toda la pasarela de madera y se sube hasta el mirador

30 km ANTIGUO CAMPO DE TIRO, por la orilla de la muralla se desciende a la derecha, por asfalto hasta la altura de la laguna, dándosele la vuelta hasta una gran explanada, ya en las casas, coger a la derecha

31 ´ 7 km PISTA DE TIERRA, por la orilla de la laguna y margen del complejo dunar de Doniños, hasta la rotonda de la carretera

32'5 km PUNTA PENENCIA, comienza la pista de tierra hacia el mar. Dos postes de cemento marcan el comienzo del cortafuego, que tiene una primera parte muy fuerte.

33'5 km PISTA de TIERRA, nivelada a la derecha por la ladera de Monteventoso por encima del mar

35 km CAMINO de PESCADORES, la pista convirtiera en una senda, cruza un par de regatos y llega a las antiguas baterías, donde se convierte en una pista ancha militar

37 km O PIEIRO, llegar hasta el núcleo de este barrio, cruzar por la carretera y al final en una curva se sale al cortafuego

39 km MONTEVENTOSO, pasara por delante de un túnel, y ya no se sube al antiguo observatorio, se sigue de frente por un camino de tractor

40 km O CONFURCO, cruzar este barrio, se sale la carretera y pasara por delante de la granja ocupacional de ASFEDRO. Cruzar la carretera en dirección Cariño y después del viaducto, a la izquierda amplia pista, señalizada como ruta arqueológica. Descenso hasta un eucaliptal a la derecha y subida a parte alta

44 km ALTO del MONTE del CHÁ, se prosigue por esta zona de enterramientos megalíticos, por camino descendente, antes de llegar a la carretera a la izquierda se sale a un antiguo camino de carro,

45 km FONTE da REGUEIRA, pista a la derecha y núcleo urbano

45 ´ 5 km BRIÓN, cruza la carretera, pista deportiva, y pista asfaltada hacia la derecha, que en giro a la izquierda termina, el asfalto, y comienza a descender

47 km A CABANA, carretera asfaltada bajando, hasta la carretera general

47'5 km PASEO MARÍTIMO de A CABANA, ya hasta el final

## ENGLISH (SINCE GOOGLE TRASLATOR)

A MALATA 0 Km , exit the access road by the FIMO , behind the tennis courts , hard path to fields on the left. Soon appears a concrete road to the left , and goes to the ancient shore of the estuary, with a river to wash where it goes another way with fountain in the middle We went to the Shield , cross the road

0.5 Km THE PENS , Dous old fair , right by Merendelle

1 mile CHURCH SAN SALVADOR SERANTES , parish of Old Town Hall Serantes with small Gothic chapel and tomb of the writer Torrente Ballester in the Graveyard. Road and beginning of the coast of Chamorro

2 km CHAMORRO HOOD , patroness of Ferrol " Virgin Nordes " area located in petroglyphs , a few fountain, soaring land , face the mountain of " Pico de Oro him " until meters wide dirt track towards the right , water tanks , turn left and go down a round face HIGH

3km of the dancer , dangerous turn right and dirt left slope to the top CROSSING ROAD 5km of MANDIA - PAPOI , then follow the track of petty left

7 km Confurco of Mandia , bar and bus stop , cross the road and dirt track steep , something down , right-left pair of spins.

9 km ESPINHEIRA PLACE , narrow mountain road that borders the Cima Paineira with views towards Val O ( Naron ) . Wide road to the right and to the left, to comprehensive firewall. Very steep climb

11 km to LAGOA CIMA , former military barracks aviation , and as breathtaking views of the Costa Ártabra , long dirt track. Fork right TAKEOFF

12 km area of paragliders , steep descent by wide track to the left, then right, then hard left .

14 km Picheira , first houses , some asphalt to the right and then left for long track of petty right . In the middle of the cart track road to the beach Ponzos BEACH

16 km from the parking (shower and source ) , paths to the left until you reach the road

17 km BEACH SANTA Comba , Chapel stunning location on an island in the back parking (shower and source ) , wide dirt track to the left , bordering the dune complex .EQUESTRIAN FACILITIES

19 km , turn right , and stuck to the wall

20 km FORMER MILITARY FIELD SHOT MARMADEIRO , cross the main road leading to the Prior dessert, and reached the coast , will skirt above the beaches to the bus stop , and down

22 km or Vilar BEACH , boardwalk , left to the main road

22.5 km of COVAS CAMPING - Esmelle , the bike - pedestrian lane gets bordering the dune area Esmelle , crossing the REGO OF aneiro , and the road climbs a little asphalt

24 km ROAD PRIEST , linking churches and San Xurxo Esmelle

26 km da VILA Igrexa , right and dirt track on the left, before the Local Neighborhood .PINWOOD of

26'5 km LOBADIZ -SAN xurxo walk, sidewalk, if it crosses the road and goes through the middle of the pine forest

27 '5 km Doniños PROMENADE , all wooden footbridge crosses and climbs to the viewpoint

30 km ANTIQUE SHOOTING RANGE , along the edge of the wall down to the right height for asphalt to the lagoon and be given the return to a large square , and in the houses, turn right

31 ' DIRT TRACK 7 km along the banks of the lagoon and dune margin Doniños complex , to the roundabout the roadPUNTA Penencia

32'5 km , starts the dirt track towards the sea. Two concrete posts mark the beginning of the fire , which has a very strong first half .

33.5 km dirt track level right on the slope above the sea MonteventosoFISHER ROAD

35 km , the track became a path , crossing a couple of brooks and reaches the old batteries , where it becomes a military wide track

37 miles W Pieiro , get to the heart of this neighborhood, cross the road and end up in a curve goes to the firewall

39 km Monteventoso , pass in front of a tunnel , and no longer goes to the old observatory, continue straight along a road tractor

40 miles W Confurco , cross this area , the road goes ahead and spend occupational ASFEDRO farm . Cross the road towards the viaduct Honey and then to the left wide track signposted archaeological route . Down to a eucalyptus right and rise to the top

44 km of CHÁ MONTE ALTO , continue along this area of megalithic burials in descending road, before reaching the road to the left goes to an old cart path ,

45 km FONTE da REGUEIRA , head right and town center

45 '5 km BRION , crosses the road , sports ground, and paved trail to the right , which in turn left ends , asphalt , and begins to descend

47 km A CABANA , paved road down until the main road

47.5 km BOARDWALK A CABANA , and until the end