



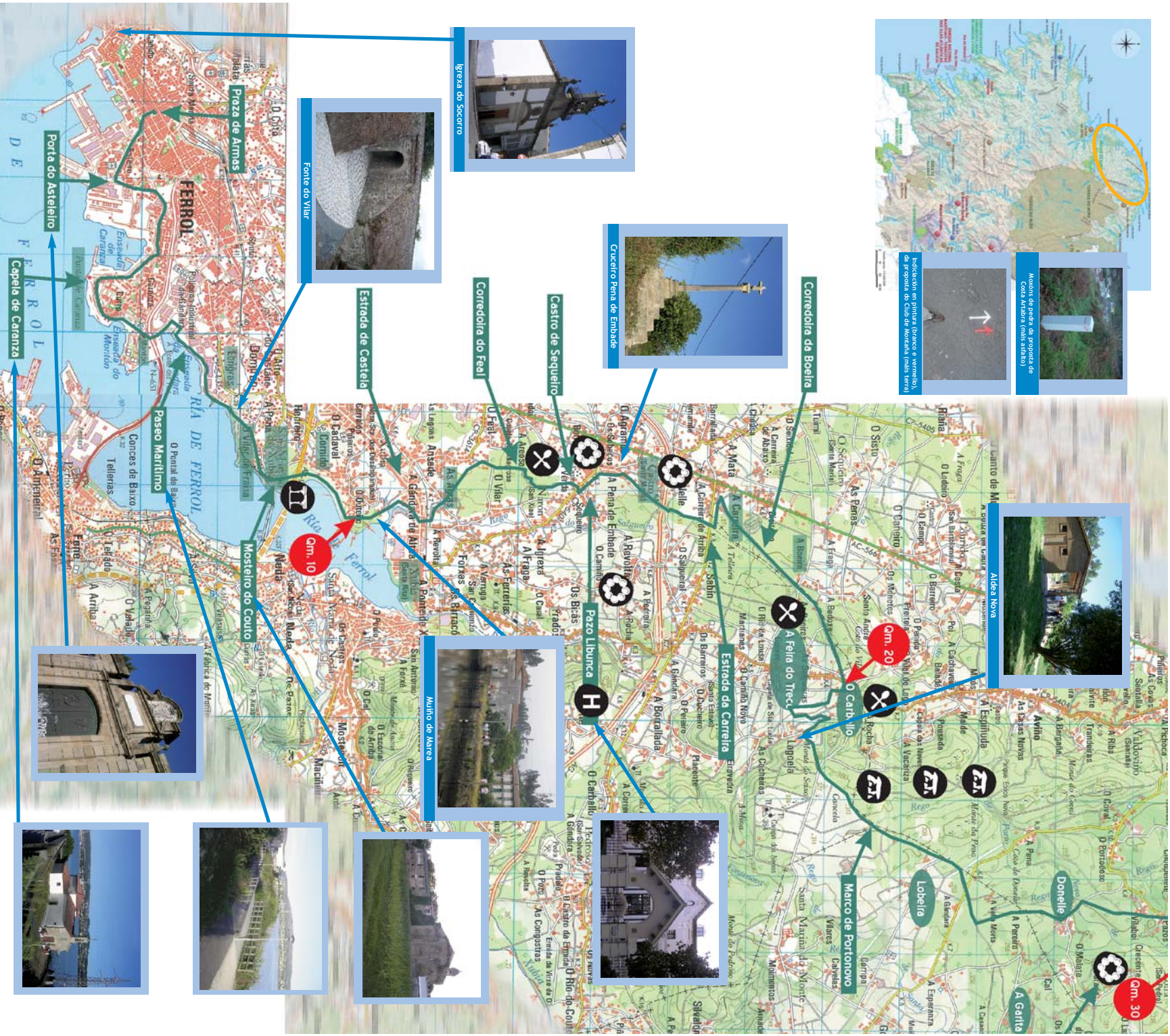
Indicador en estrada (barras e ventarolas) de propiedade do Club de Montaña Ferrol (C.M.F.)



Marcador de pedra de propiedade do Club de Montaña Ferrol (C.M.F.)



Aldeas Nova



Igrexa do Sacroto



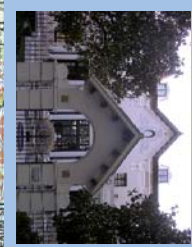
Curcero Pena de Embade



Fonte do Viar



Muro de Mareca



Marco de Portonovo



Mosteiro do Coulo Duras



Capela de Caranza



Igrexa do Sacroto



Capela de Caranza

RIVERA G. MONTERO

Editor: Club Montaña Ferrol
 Diseño: Xan Ramirez
 Fotos: Moncho Rodríguez - Xan Ramirez
 Logotipo: Esther Rodriguez

Tlf. 981 355 869
 secretariacmf@gmail.com
 www.clubmontanaferrol.com
 http://textidoape.blogspot.com
 http://turismoactivodonoroste.blogspot.com



*Para non ir de morto
Has ir de vivo*

Telefonos

INSTITUCIONS

Concello de Ferrol - Turismo	981 446 700
Concello de Narón	981 337 700
Concello de Valdoiño	981 487 041
Concello de Cedeira - Turismo	981 482 187
Albergue peregrins de Neda	981 390 233
Oficina Turismo Xunta Galicia	981 311 179

TENDAS DO CAMIÑO

Tenda de Porto de Cabo	981 482 898
Tenda da Viciñeira	
Tenda de Baltasar (O Ponto)	
O Suizo	981 482 438
Formo Prados (Viciñeira)	

RESTAURACION

Restaurante Astur	981 386 953
A Trasaquasa	981 368 432
Meson Montesol	981 368 570
Casa Penadés	981 368 098

DONDE DURMIR

Hotel - Restaurante pazo Libunca	981 383 540
Hotel Herbeira	981 492 167
C. Turismo Rural O Morcego	981 483 282
Aldea Nova	Concello de Narón

CENTROS MÉDICOS

Ferrol	981 336 600
Caranza	981 327 300
Narón	981 382 797
Valdoiño	981 487 491
Cedeira	981 480 015

PROTECCIÓN CIVIL

Ferrol	981 944 141
Narón	981 390 000
Valdoiño	981 492 306 (policia local)
Cedeira	619 304 949 (policia local)
EMER	981 390 016 - 629 224 622

EMERXENCIAS

Médica	061
García civil	062
Incendios forestais	085
Emerxencias Galicia	112

MEDIOS LOCOMOCION

MONBUS	902 292 900
AUTOS PACO	981 383 100
TAXIS VALDOIÑO	981 487 000 - 981 487 062
TAXIS CEDAIRA	981 480 211
TAXIS NARÓN	981 382 439

Recomendacións para facer en Etapas

1 ETAPA (50 QMS)

- 8'30 Ferrol (Saída)
- O Couto - Descanso
- O Carballo - Descanso (bar)
- Capela da Fame (Campo - Xantar)
- Porto do Cabo - (Descanso - Café)
- Sisalde - Descanso
- Reboreda - Descanso (Fonte)
- 18/20 H - Teixido (Chegada)

2 ETAPAS (fin de semana) (35+15 QMS)

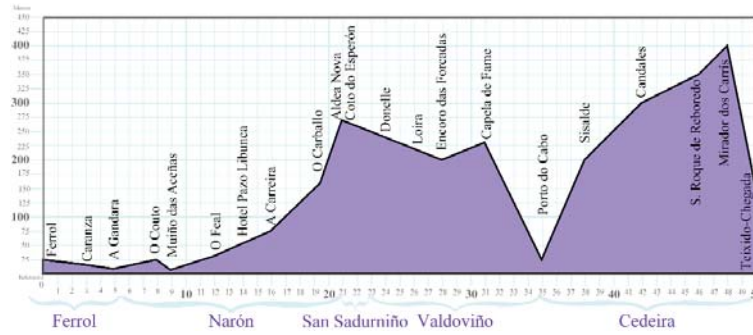
- (Posibilidade de bus MONBUS, no medio)
- 1) Ferrol - Porto do Cabo
Enlace en O Puntal (Bus)
- 2) O Puntal - Teixido

3 ETAPAS (16+19+15 QMS)

- (Posibilidade de bus Paco e Monbus)
- 1) Ferrol - O Carballo (Bus)
- 2) O Carballo - Porto do Cabo (Bus)
- 3) Porto do Cabo - Teixido

4 ETAPAS (13+10+12+15 QMS)

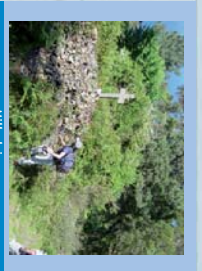
- 1) Ferrol - Pazo Libunca
- 2) Pazo Libunca - Vellamorta - Lobeira
- 3) Vellamorta/Lobeira - Porto do Cabo
- 4) Porto do Cabo - Teixido



Encoro das Forcadas



Capela de s. Roque de Reboreda



Milladoiro



Capela da Fame



Sítio de Mator



Capela da Fame