

# RUTAS BTT PONTECESO CORME



## PANEIS INFORMATIVOS



**PONTECESO**  
PRAZA DO RECHEO



**CORME**  
PRAZA DA RIBEIRA

Rutas en: **wikiloc**

Promove:



[www.abellariza.com](http://www.abellariza.com)

Colabora:



[www.ponteceso.gal](http://www.ponteceso.gal)



### RUTAS SUXERIDAS - NON HOMOLOGADAS - NON SINALIZADAS

A AGRUPACIÓN DEPORTIVA ABELLARIZA PROPONCHE VARIAS RUTAS PARA BICICLETA TODO TERREO (BTT) ESTAS RUTAS **NON SON HOMOLOGADAS E POLO TANTO NON ESTÁN SINALIZADAS**. POLO QUE SE RECOMENDA DESCARGAR O MAPA NO QR CORRESPONDENTE PARA UTILIZAR EN MÓBIL OU GPS. A.D. ABELLARIZA E O CONCELLO DE PONTECESO NON SE FAN RESPONSABLES DE CALQUER PERCANCE QUE POIDA SURXIR NO TRANSCURSO DAS MESMAS E RECOMENDAN PRUDENCIA.



### DECÁLOGO DE BOAS PRÁCTICAS

- Mantén unha conducción responsable, non eres o único que circula polo monte
- Utiliza sempre casco, as pedras son máis duras que a cabeza
- Non lires basura, sobre todo inorgánica
- Estamos en casa alíea, respecta a fauna e non arrinques prantas
- Leva todo o necesario para a ruta. Auga, alimentos, repostos, móbil cargado
- Faite ver, sobre todo en días oscuros: utiliza luces e roupa ben visible, recorda que **NON CONDUZAS BICICLETA EN BOA VISTA** con coches, motos, etc
- Adapta o recorrido á túa forma física e capacidade técnica

# RUTAS BTT CORME



## Ruta Iniciación: 12 Km

Ruta con desnivel baixo apta para todas as idades, que sube ata a aldea do Roncudo pasando antes pola praia do Osmo, da Ermida, Corme Aldea e remata visitando Candelago e desfrutando dunhas fermosas vistas da ría antes de entrar en Corme

Distancia	Desnivel Positivo
12.33 km	199 m
Dificultad técnica	Tipo de Ruta
Fácil	Circular
Altitude máxima	Duración aprox.
148 m	1 hora

TRACK



## Ruta dos Miradores: 26 Km

Ruta con 2 opcións, a primeira con panorámica da desembocadura do Anllóns previo paso por Balarés, e a segunda con subida ó espectacular mirador dos Picos de Navás en Niñóns. As 2 rutas suben ademais ó mirador da capela da Nosa Señora do Faro

Distancia	Desnivel Positivo
26.10 km	685 m
Dificultad técnica	Tipo de Ruta
Moderada	Circular
Altitude máxima	Duración aprox.
239 m	2:30 horas

TRACK



## Ruta do Mar e da Terra: 32 Km

Ruta espectacular con faros, praias, montes, ríos, fervezas, muiños, cruceiros, fontes e un montón de sorpresas coas mellores vistas da costa e paraxes do interior do concello. De seguro que non te deixará de sorprender cada km. A baixada ó Faro Roncudo TOP10

Distancia	Desnivel Positivo
33.31 km	771 m
Dificultad técnica	Tipo de Ruta
Difícil	Circular
Altitude máxima	Duración aprox.
220 m	3 horas

TRACK



## Ruta Larga: 50 Km

Ruta con bastante desnivel, pouco técnica e apta para usuarios experimentados ou Ebike, donde visitamos unha gran parte do Concello de Ponteceso, con grandes vistas panorámicas. Destacar o Monte Branco, A Capela do Faro, Candelago en Corme, A Garga de Anllóns, etc

Distancia	Desnivel Positivo
50.37 km	1068 m
Dificultad técnica	Tipo de Ruta
Difícil	Circular
Altitude máxima	Duración aprox.
222 m	4 horas

TRACK



Promove:



[www.abellariza.com](http://www.abellariza.com)

Colabora:



[www.ponteceso.gal](http://www.ponteceso.gal)

### RUTAS SUXERIDAS - NON HOMOLOGADAS - NON SINALIZADAS

A AGRUPACIÓN DEPORTIVA ABELLARIZA PROPONCHE VARIAS RUTAS PARA BICICLETA TODO TERREO (BTT). ESTAS RUTAS **NON SON HOMOLOGADAS E POLO TANTO NON ESTAN SINALIZADAS**, POLO QUE SE RECOMENDA DESCARGAR O MAPA NO QR CORRESPONDENTE PARA UTILIZAR EN MÓBIL OU GPS. A.D. ABELLARIZA E O CONCELLO DE PONTECESO NON SE FAN RESPONSABLES DE CALQUER PERCANCE QUE POIDA SURXIR NO TRANSCURSO DAS MESMAS E RECOMENDAN PRUDENCIA.



### DECALOGO DE BOAS PRÁCTICAS

- Mantén unha conducción responsable, non eres o único que circula polo monte
- Utiliza sempre casco, as pedras son máis duras que a cabeza
- Non tires basura, sobre todo inorgánica
- Estamos en casa alí, respecta a fauna e non arrinques prantas
- Leva todo o necesario para a ruta: Auga, alimentos, repostos, móbil cargado
- Faite ver, sobre todo en días oscuros: utiliza luces e roupa ben visible, recorda que **EN CERTOS TRAMOS CIRCULAS POR ALÍ** con coches, motos, etc
- Adapta o recorrido á túa forma física e capacidade técnica

# RUTAS BTT PONTECESO



## Ruta Iniciación: 12 Km

Ruta con apenas desnivel apta para todas as idades, que transcurre polo malecón de Ponteceso, con parada no Mirador dos Páxaros, Fervenza da Brixería, Igrexa da Graña Agra do Couto, casco urbano de Ponteceso, e rematando nun paseo pola beira do Anllóns

Distancia	Desnivel Positivo
12.34 km	151 m
Dificultad técnica	Tipo de Ruta
Fácil	Circular
Altitude máxima	Duración aprox.
56 m	1 hora

TRACK



## Ruta dos Miradores: 28 Km

Ruta con 2 opcións, a primeira con panorámica da desembocadura do Anllóns e baixada a Balarés, e a segunda con subida ó espectacular mirador dos Picos de Navás en Niñóns. As 2 rutas suben ademais ó mirador da capela da Nosa Señora do Faro

Distancia	Desnivel Positivo
27.88 km	704 m
Dificultad técnica	Tipo de Ruta
Moderada	Circular
Altitude máxima	Duración aprox.
230 m	2:30 horas

TRACK



## Ruta dos Pazos: 37 Km

Ruta interior moi rodadora con gran parte en asfalto, visitando varios Pazos do Concello de Ponteceso, e con un desnivel moi asequible, cruzando preto de dous regos nos que compre ter en conta as choivas caídas con anterioridade

Distancia	Desnivel Positivo
37.18 km	580 m
Dificultad técnica	Tipo de Ruta
Difícil	Circular
Altitude máxima	Duración aprox.
179 m	3 horas

TRACK



## Ruta Larga: 50 Km

Ruta con bastante desnivel, pouco técnica e apta para usuarios experimentados ou Ebike, donde visitamos unha gran parte do Concello de Ponteceso, con grandes vistas panorámicas. Destacar o Monte Branco, A Capela do Faro, Candelago en Corme, A Garga de Anllóns, etc

Distancia	Desnivel Positivo
50.12 km	1055 m
Dificultad técnica	Tipo de Ruta
Difícil	Circular
Altitude máxima	Duración aprox.
222 m	4 horas

TRACK



Promove:



www.abellariza.com

Colabora:



www.ponteceso.gal

## RUTAS SUXERIDAS - NON HOMOLOGADAS - NON SINALIZADAS

A AGRUPACIÓN DEPORTIVA ABELLARIZA PROPONCHE VARIAS RUTAS PARA BICICLETA TODO TERREO (BTT). ESTAS RUTAS **NON SON HOMOLOGADAS E POLO TANTO NON ESTÁN SINALIZADAS**, POLO QUE SE RECOMENDA DESCARGAR O MAPA NO QR CORRESPONDENTE PARA UTILIZAR EN MÓBIL OU GPS. A.D. ABELLARIZA E O CONCELLO DE PONTECESO NON SE FAN RESPONSABLES DE CALQUER PERCANCE QUE POIDA SURXIR NO TRANSCURSO DAS MESMAS E RECOMENDAN PRUDENCIA.



## DECALOGO DE BOAS PRÁCTICAS

- Mantén unha conducción responsable, non eres o único que circula polo monte
- Utiliza sempre casco, as pedras son máis duras que a cabeza
- Non tires basura, sobre todo inorgánica
- Estamos en casa allea, respecta a fauna e non arrinques prantas
- Leva todo o necesario para a ruta, Auga, alimentos, repostos, móbil cargado
- Fajte ver, sobre todo en días oscuros: utiliza luces e roupa ben visible, recorda que **UN CERTO TRÁNSITO LÉVASE AS POES VÍAS** con coches, motos, etc
- Adapta o recorrido á túa forma física e capacidade técnica