



Concello de Ponteceso  
Área de Turismo

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

e-mail: [turismoponteceso@ponteceso.net](mailto:turismoponteceso@ponteceso.net)



ponte a pé



CONCELLO DE  
**VIMIANZO**

Sábado 17 e domingo 18 de outubro 2015



## VIAXE Á RIBEIRA SACRA

Sendeirismo: Serra do Courel

Catamarán: Canóns do Sil

Visita á bodega Regina Viarium



Prazas: 25/concello - por orde de inscrición

Inscricións: - ata o 8 de outubro de 2015

-ou ata cubrir as prazas-

-No Rexistro Xeral do Concello de Ponteceso-

Horario: de 08.00h a 14.00h

\*Teñen preferencia as persoas empadroadas

Prezo: 69,75€

(inclúe: autobús, albergue, cea, almorzo, viaxe en catamarán e xantar)

\*Levar a comida para o xantar do sábado-ruta de sendeirismo-

### Información:

Concello de Ponteceso -----981 714 000

Oficina Municipal de Corme-----981 738 428



Organizan: Concello de Ponteceso.-Área de Turismo

Concello de Vimianzo. -Área de Deportes



Concello de Ponteceso  
Área de Turismo



**Sendeirismo pola Serra do Courel**

**Viaxe en catamarán polos Canóns do Sil  
Visita á bodega Regina Viarium**

**Días: sábado 17 e domingo 18 de outubro de 2015**

**Sábado: Ruta de sendeirismo pola serra do Courel**

**\*Distancia: 10 km. \*Dificultade: media-alta**

**Saída: Lugar e hora: Sábado ás 07.15 h da praza do Relleno**

**Volta: Domingo: ás 21.00h aprox.**

**\*\*\*IMPORTANTE:**

**Copia do ingreso\_\_\_\_\_**

**Participante:**empadroada/o  si //non empadroada/o  **Foto \_\_\_\_\_**

Nome \_\_\_\_\_ Apellidos \_\_\_\_\_

DNI núm. \_\_\_\_\_ Data de nacemento/\_\_/\_\_\_/\_\_\_/ / Idade \_\_\_\_\_

Enderezo: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Teléfono:/nai/pai/titora \_\_\_\_\_

**En caso de emerxencia: avisar a: \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_**

**DECLARO:** Que, estou en condicións para realizar a práctica deportiva e que NON teño impedimentos/enfermidades para levar a cabo rutas de sendeirismo.

Datos de interese:

**(Alerxias a medicamentos e alimentos, toma medicacións...)**

\_\_\_\_\_

Sabe nadar ? : \_\_\_\_\_ Grupo Sanguíneo \_\_\_\_\_

\_Fotocopia do DNI

\_Fotocopia da cartilla sanitaria

.Pago:69,75€/inluie:autobús,albergue(literas),cea,(sábado)

Almorzo,viaxe en catamarán e xantar (domingo)

**.Concepto: "Viaxe a Ribeira Sacra 2015"**

**\*Lémbrete de levar:**

-Roupa e calzado axeitado para ás rutas de sendeirismo/

(consultar as prediccións metereolóxicas)

-Útiles de aseo,toalla de baño,/protección solar,gorra/cámara fotog

**-Saco de durmir (dúrmese en literas)**

**-Xantar para o sábado (estaremos en ruta de sendeirismo)**

-----

\_Consinto o uso de fotografías / \_\_\_\_\_

\_Desexo recibir información das actividades por sms/ e-mail/ \_\_\_\_\_

Ponteceso \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ de 2015

Sinatura \_\_\_\_\_