

# BICICLETA EN RIBADEO - LA RESERVA DE LA BIOSFERA OSCOS-EO



Descensos de montaña y recorridos por el litoral. Varios niveles.

Tapia de Casariego-Ribadeo-Foz-Castropol-Vegadeo-los Oscos-Taramundi

Recogemos a los participantes en su hotel o lugar de origen, en furgoneta nos trasladamos a lo más alto y descendemos sin esfuerzo aprovechando la inercia de la pendiente, concluida la actividad, la furgoneta devuelve a los participantes a su alojamiento.

El equipamiento y material es de primera calidad e incluimos un avituallamiento para cada salida, aunque si se desea podemos ultimar comida en cualquier restaurante en ruta.

Las rutas siempre son guiadas y con furgoneta de apoyo. También disponemos de Bicicletas eléctricas.

## 1.- ZONA

### - LUGAR (PUNTO DE ENCUENTRO)

Recogemos a los participantes en su alojamiento.

Hemos diseñado **descensos desde la montaña** más alta de la zona (Los Oscos).

Tenemos 5 recorridos:

- 4 recorridos bajan a la costa Cantábrica
- 1 recorrido se adentra en la tierra más recóndita de la reserva.

**Las rutas por el litoral** transitan por toda la zona costera desde Ribadeo hasta la playa de As Catedrais y desde Tapia de Casariego a Ribadeo.

- DISTANCIAS (KM): Vegadeo 10 km - Tapia de Casariego 17 km - Mondoñedo 36 km - A Coruña 155 km  
 Santiago 193 km - Pontevedra 252 km - Vigo 277 km - Lugo 90 km - Ourense 208 km

## 2.- DURACION

Variable según las rutas y lo que al participante más le apetezca.

De 4 a 7 H de duración

## 3.- REQUISITOS

- Grupo **mínimo de 2 personas.**

## 4.- RUTAS EN BICICLETA

### RUTAS DE LITORAL, RIA Y ACANTILADOS

- |   |      |
|---|------|
| 1.- PLAYA DE LAS CATEDRALES               | 50 € |
| 2.- RUTA DE LA RIA, LITORAL Y ACANTILADOS | 50 € |

### RUTAS DE DESCENSOS EN BICICLETA

- |                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 3.- RIBADEO                         | 60 € |
| 4.- SAN TIRSO DESDE "OUROSO"        | 60 € |
| 5.- PLAYA DE PORMENANDE (EL FRANCO) | 50 € |
| 6.- PIAANTON/VEGADEO                | 50 € |
| 7.- LOS OSCOS                       | 60 € |

## 5.- RECOGIDA EN FURGONETA

Recogemos a los participantes en su hotel o lugar de origen, en furgoneta nos trasladamos a lo más alto y descendemos sin esfuerzo aprovechando la inercia de la pendiente.

Una vez finalizada la actividad, la furgoneta devuelve a los participantes a su alojamiento.

El equipamiento y material es de primera calidad e incluimos un avituallamiento para cada salida, aunque si se desea podemos ultimar comida en cualquier restaurante en ruta.

Los itinerarios son de todos los niveles, sobre asfalto, pista o trialero, diurnos y nocturnos parten desde el Filso (1.201m) situado en la sierra de la Bobia (los Oscos) y cumbre más alta de la comarca, cuatro de los programas descienden hacia la costa y uno toma dirección Sur hacia Pesoz.

Los recorridos no están exentos de alguna pendiente, son aptos para todo tipo de personas con una mínima experiencia y condición física. La Furgoneta va siempre de apoyo. El precio Incluye: Bicicleta, casco, monitor, seguro de responsabilidad civil, seguro médico, traslados y picnic básico.

Aconsejamos ropa cómoda, deportiva y de abrigo.

## 6.- SERVICIO DE ALQUILER DE BICICLETAS

Proponemos un servicio de alquiler integro, por horas, días o semanas, en el precio incluimos el casco, la reparación o cambio de bicicleta, el traslado y recogida.

Disponemos de bicicletas técnicas e híbridas, carritos de niños y bicicletas eléctricas.

Ultimaremos tres puntos de entrega y recogida diaria (Tapia, San Tirso de Abres y as Catedrais)

La reserva se realizará cuanto menos un día antes y el alquiler será de todo el día, pudiendo dejar en dicho punto el material cuando se desee.

La furgoneta entregará las bicicletas entre las 9 y las 10h de la mañana y pasará a recogerlas entre las 19 y las 20h. Posibilidad de alquilar la bicicleta para realizar el Camino de Santiago con casco y seguro incluido en Ribadeo y la recogemos en Santiago de Compostela, el seguro incluye la reparación o cambio en ruta.

## 7.- RUTAS RECOMENDADAS

### 1.- DESCENSO DE OUROSO

Bajamos desde Los Oscos visitando el conjunto de Os Teixois, Taramundi...para acabar realizando la vía verde del Eo y finalizar en San Tirso de Abres.

### 2.- RIBADEO - AS CATEDRAIS

Impresionante ruta por el litoral, entre faros y playas, visitando Rinlo, un pueblo marinero de los de antes y la emblemática y sugerente playa de Aguasantas o As Catedrais.

La vuelta se realiza por el interior, uniendo pequeñas aldeas hasta Ribadeo.

## 8.- TARIFAS

- Rutas de ½ jornada: **50 €** por persona

- Jornada completa: **60 €** por persona

- Descuentos a partir de 10 pax (consultar).

El precio Incluye:

- Bicicleta, casco, monitor, seguro de responsabilidad civil, seguro médico, traslados, furgoneta de apoyo y picnic básico.

## 9.-DESCENSOS EN BICICLETA DESDE RIBADEO

### PROGRAMA 1 RIBADEO

- Distancia: 46 KM
- Duración: JORNADA COMPLETA
- Dificultad: MEDIA / BAJA

Descendemos hacia **Castropol** por **Leirio**, haciendo visita a las poco conocidas **cascadas del Cioyo**.

La ruta traza línea vertical de lo alto a lo más bajo, 1200 metros de desnivel sobre pista de tierra y asfalto, por carreteras muy poco transitadas y escenarios puramente rurales, aislados y auténticos.

Desde Castropol seguimos la senda costera y llegamos a **Ribadeo** por el puente de los Santos

### PROGRAMA 2 SAN TIRSO DESDE "OUROSO"

- Distancia: 52 KM
- Duración: JORNADA COMPLETA
- Dificultad: MEDIA / BAJA

Esta vez partimos desde la **cumbre de Ouroso** (1.149m), primero por carretera local de asfalto, sin tránsito, pasamos **Santa María** y en el **Teixo** cambiamos a sugerente pista que nos adentra en el bosque para, ya en este, convertirse en trialero, fácil y muy divertido hasta **Os Teixois**, donde visitaremos su conjunto etnográfico.

De aquí a **Taramundi** por tramo de asfalto fácil y bonito. Hasta A **Pontenova** bajamos por la comarcal y enlazamos con la vía verde del ferrocarril minero que nos lleva caprichosamente hasta San Tirso de Abres, donde concluimos.

### PROGRAMA 3 PLAYA DE PORMENANDE (EL FRANCO)

- Distancia: 42 KM
- Duración: ½ JORNADA
- Dificultad: MEDIA / BAJA

Desde el **Filso** cresteamos la **sierra de la Bobia** durante 12 kilómetros con caprichosas y sugerentes vistas Norte/Sur.

En **Rozadas** (Boal) tomamos la carretera comarcal que nos dirige a la costa, de poco tránsito de vehículos, estrecha con buen pavimento y divertidas y constantes curvas derecha – izquierda.

### PROGRAMA 4 PIAANTON/VEGADEO

- Distancia: 23 KM
- Duración: ½ JORNADA
- Dificultad: BAJA

Esta bajada consta de dos recorridos; uno desciende por **pistas de tierra y una pequeños pueblos** haciendo especial parada para la visita a la **herrería de Meredo**, el otro, mucho más rápido enlaza con la carretera comarcal y principal vía de comunicación de los Oscos con la costa, a través del **puerto de la garganta**, ambos concluyen en la plaza de Piantón después de dar la vuelta por Vegadeo.

### PROGRAMA 5 LOS OSCOS

- Distancia: 28 KM
- Duración: JORNADA COMPLETA
- Dificultad: MEDIA / BAJA

**Tierras inexploradas** las que transita este recorrido. Descendemos por el eje principal del emblemático **río Ahío**, en **Arruñada** veremos un ruina montium romana y pasaremos por el sugerente **Soutelo**, tras conocida pendiente, una pista de tierra, nos traslada en cómodo descenso templado hasta **Argúl**, uno de los pueblos que más nos gustan, para acabar en el **río Ageira**, donde si procede habrá chapuzón.

También disponemos de bicicletas técnicas de descenso (solo con experiencia)  
Consulta opciones en nuestras oficinas.

## 10.- RUTA LITORAL, RIA Y ACANTILADOS

### PROGRAMA 1 RIBADEO - PLAYA DE LAS CATEDRALES

- Distancia: 28 KM (IDA Y VUELTA)
- Duración: MEDIA JORNADA
- Dificultad: BAJA

Salimos de **Ribadeo** en dirección al litoral donde disfrutamos la vista de la bocana de la ría que queda a nuestra derecha. **El faro de Illa Pancha** es nuestra primera parada, de aquí a **Vilaselan**, **Piñeira** y por sugerente pista al acantilado, donde el mar siempre está bravo.

Los campos son anchos y se observa bien el relieve de las sierras planas y la proximidad de las montañas donde “el Mondigo” impone su altura.

Pronto llegamos a **Rinlo**, pueblo de marinos que hay que visitar y maravillarnos otra vez con la vista del acantilado hasta llegar a la **playa dos Castros** donde sus caprichosas formas horadadas por el litoral sorprenden a los sentidos.

Estamos a un paso de la emblemática **playa de las catedrales** a la cual accedemos por la de **Esteiro**.

Tiempo suficiente en Las Catedrales, disfrutamos del espectáculo y volvemos por el interior, por la carretera litoral que cruza una sierra plana y unas **pequeñas aldeas** camino de nuestro final Ribadeo.

Salidas diarias a la playa de las catedrales. Turnos de mañana y tarde.

Posibilidad de realizar ruta completa o solo ida (vuelta en furgoneta).

### PROGRAMA 2 RUTA DE LA RIA, LITORAL Y ACANTILADOS

- Distancia: 17 KM
- Duración: MEDIA JORNADA
- Dificultad: BAJA

**Ribadeo**. Hacemos un pequeño recorrido urbano con la idea de bajar al **muelle de Porcillan**, aquí **embarcamos en la lancha que recorre la ría** y nos cruza hasta el vecino **Castropol**, posible visita al pueblo, centro de interpretación...

El sendero que recorre la ría nos es perfecto para la bici y nos lleva por el curioso pueblo de **Linera** hasta Figueras donde seguimos ruta para acercarnos a los **acantilados de Arnao**, caprichosa y sugerente geografía que nos ofrece vistas inmejorables de Ribadeo, siempre enfrente en nuestra ruta.

Bordeamos la bocana de la ría y cruzamos a Ribadeo a través del puente de los Santos, caprichoso regalo para la vista y los sentidos como final de ruta.