

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 02 de agosto

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praias e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 677922902.

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Nocturna – Petróglifo de Laxe das Rodas

Descrición: visita guiada ao Petróglifo de Laxe das Rodas, organizada polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 22:30 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro no colexio de Louro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na oficina de turismo ou no teléfono 981826050, extensión 2.

Sábado 03 de agosto

Obradoiros de baile

Descrición: obradoiros de baile coa Escola de Baile El Tomason, organizados polo Concello de A Pobra do Caramiñal.

Hora da actividade: de 11:30 a 13:30 horas.

Lugar da actividade: Prazas da Vila da Pobra.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Non precisa inscrición previa.

Domingo 04 de agosto

Correntes do Ulla – Goza do Ulla (do Couto de Ximonde a Pontevea)

Descrición: etapa de sendeirismo de 10 km, organizada polos Concellos de Vedra e Boqueixón.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: couto de Ximonde.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Goza do Ulla: Couto de Ximonde a Pontevea \(google.com\)](#)

Mércores 07 de agosto

Carnota Verán 2024-Subida á Moa (Monte Pindo)

Descrición: subida guiada á Moa, organizada polo Concello de Carnota.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída dende O Fieiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [programación cultural e de ocio verán 2024](#) | [Concello de Carnota](#) ou no teléfono 647459445.

Xoves 08 de agosto

Verán en Ames 2024 – Camiñando no solpor

Descrición: andaina organizada polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Venres 09 de agosto

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praias e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: no teléfono 677922902.

Ruta guiada polo Río das Pedras

Descrición: ruta guiada de 2 km pola contorna do Río das Pedras, organizada polo Concello de A Pobra do Caramiñal.

Hora da actividade: saída ás 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o lugar de Aldea Vella (A Pobra do Caramiñal).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 12 anos.

Inscripcións: oficina do turismo da Pobra do Caramiñal, nos teléfonos 671090262 / 687482835 / 981843280 ext. 2035 ou no enderezo electrónico turismo@apobra.gal

Sábado 10 de agosto

XXIX Carreira a Pé - Lira

Descrición: carreira organizada por A.C. Canle, coa colaboración do Concello de Carnota.

Hora da actividade:

- 18:30 horas. Prebenxamín (2016 e posteriores).
- 18:40 horas. Benxamín (2014-2015).
- 19:00 horas. Alevín (2012-2013) Infantil (2010-2011).
- 19:20 horas. 10 km (2007 e anteriores).
- 19:30 horas. Cadete (2008-2009) 3 km (2004 e anteriores).

Lugar da actividade: Portocubelo (Lira).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [XXIX CARREIRA A PÉ - LIRA \(Carnota\)](#) - [Champion Chip Norte \(ccnorte.com\)](http://ccnorte.com)

XI Ruta Nocturna ós Petróglifos Teenses – Gravados na Fraga

Descrición: andaina circular nocturna de 5 km, organizada polo Concello de Teo en colaboración co colectivo A Rula.

Hora da actividade: 21:00 horas.

Lugar da actividade: entrada a aldea de Agro-maior.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [XI Rutas Nocturnas polos Petroglifos Teenses \(teo.gal\)](#)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Luns 12 de agosto

Programa "Ter (en) Conta"

Descrición: obradoiros de mobilización de persoas, autocoidado, recursos para axudar, tecnoloxía, corresponsabilidade e comunicación non violenta, organizados pola Mancomunidade de Ordes.

Hora da actividade: de 09:30 a 11:30 horas.

Lugar da actividade: Edificio de Usos Múltiples (Casa Amarela) - Trazo.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras informais.

Inscripcións: nos teléfonos 981682108 (CIM) , 981689001 (Servizos Sociais Municipais) ou no enderezo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal

Mércores 14 de agosto

Programa "Ter (en) Conta"

Descrición: obradoiros de mobilización de persoas, autocoidado, recursos para axudar, tecnoloxía, corresponsabilidade e comunicación non violenta, organizados pola Mancomunidade de Ordes.

Hora da actividade: de 09:30 a 11:30 horas.

Lugar da actividade: Casa da Cultura de Xanceda (Mesía).

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras informais.

Inscripcións: qos teléfonos 981682108 (CIM) , 981689001 (Servizos Sociais Municipais) ou no enderezo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal

Ruta guiada polo Río das Pedras

Descrición: ruta guiada de 2 km pola contorna do Río das Pedras, organizada polo Concello de A Pobra do Caramiñal.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o lugar de Aldea Vella (A Pobra do Caramiñal).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 12 anos.

Inscripcións: oficina do turismo da Pobra do Caramiñal, nos teléfonos 671090262 / 687482835 / 981843280 ext. 2035 ou no enderezo electrónico turismo@apobra.gal

Carnota Verán 2024-Visita guiada nocturna ao petróglifo das Laxiñas

Descrición: visita guiada nocturna ao petróglifo das Laxiñas, organizada polo Concello de Carnota.

Hora da actividade: 21:30 horas.

Lugar da actividade: saída dende o miradoiro de Lira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscripcións: [programación cultural e de ocio verán 2024](#) | [Concello de Carnota](#) ou no teléfono 647459445.

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Xoves 15 de agosto

XXIX Travesía a nado Praia de Coroso

Descrición: travesía a nado con diferentes modalidades de distancia, organizada polo Club Natación Riveira coa colaboración do Concello de Riveira.

Hora da actividade: 11:00 horas.

Lugar da actividade: Praia de Coroso.

Poboación á que vai dirixida: a partir de 11 anos.

Inscricións: Ata o Luns 12 de agosto na páxina web [XXIX TRAVESÍA A NADO "PRAIA DE COROSO" 2024 \(galitiming.com\)](http://XXIX TRAVESÍA A NADO)

Venres 16 de agosto

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praias e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 677922902.

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Nocturna – Petróglifo de Laxe das Rodas

Descrición: visita guiada ao Petróglifo de Laxe das Rodas, organizada polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 22:30 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro no colexio de Louro.

Poboación á que vai dirixida: Poboación xeral.

Inscricións: na oficina de turismo ou no teléfono 981 826 050, extensión 2.

Sábado 17 de agosto

Rutas polo patrimonio oculto de Vedra – Cultura Castrexa

Descrición: ruta de cultura castrexa organizada polo Concello de Vedra.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Vedra.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: No número de teléfono 669450804 ou no enderezo electrónico turismo@concellove-dra.gal

Andaina Santa Compañía 2024

Descrición: andaina de 9 km organizada pola Sociedade Deportiva Barbantia Roda e Protección Civil de Rianxo, coa colaboración do Concello de Rianxo, onde o percorrido será sorpresa.

Hora da actividade: 22:45 horas.

Lugar da actividade: área Recreativa de Campo Maneiro (Taragoña-Rianxo).

Poboación á que vai dirixida: maiores de 18 anos. As idades comprendidas entre os 14 e os 18 anos poderán participar cunha autorización por escrito dos proxenitores. Entre os 8 e os 14 anos ademais do anterior, deberán ir acompañados/as dun adulto.

Inscricións: [ANDAINA SANTA COMPAÑÍA 2024 \(emesports.es\)](http://ANDAINA SANTA COMPAÑÍA 2024 (emesports.es))

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 18 de agosto

Goza do Ulla 2024 - Ollando o Ullán

Descrición: ruta de sendeirismo de 15 km pola contorna do Río Ulla, organizada polo Concello de Pontecesures.

Hora da actividade: 09:00 horas.

Lugar da actividade: A Plazuela (centro urbano de Pontecesures).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: oficina de información turística do concello e/ou en gozadoulla@gmail.com

Mércores 21 de agosto

Carnota Verán 2024-Visita guiada por Lira

Descrición: visita guiada por Lira organizada polo Concello de Carnota.

Hora da actividade: 09:30 horas.

Lugar da actividade: saída dende Mar de Lira.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [programación cultural e de ocio verán 2024](#) | [Concello de Carnota](#) ou no teléfono 647459445.

Xoves 22 de agosto

Verán en Ames 2024 – Camiñando no solpor

Descrición: andaina organizada polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde do Milladoiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.

Venres 23 de agosto

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praias e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: no teléfono 677922902.

Sábado 24 de agosto

VII Travesía a nado Illa da Bensa

Descrición: travesía a nado organizada polo Clube Natación Boiro coa colaboración do Concello de Boiro.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Boiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [VII Travesía a Nado Illa da Bensa](#) | [Deporticket \(cronotec.es\)](http://Deporticket.cronotec.es)

Domingo 25 de agosto

XV carreira popular Concello A Pobra do Caramiñal

Descrición: percorrido urbano organizado polo Concello de A Pobra do Caramiñal.

Hora da actividade: 10:45 horas.

Lugar da actividade: Praza Alcalde Segundo Durán.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Carreiras Galegas - Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia](#)

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Domingo 25 de agosto

Travesía Costa Portosín

Descrición: travesía a nado en augas abertas de 3.000 metros (distancia longa) e 1.500 metros (distancia curta), organizada polo Club Hércules Termaria coa colaboración do Concello de Porto do Son.

Hora da actividade: a partir das 11:00 horas.

Lugar da actividade: Praia de Coira (Portosín).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral, a partir de 14 anos.

Inscripcións: [Portosín](#) | [Travesía Costa \(travesia-costa.com\)](#)

Luns 26 de agosto

Programa "Ter (en) Conta"

Descrición: obradoiros de mobilización de persoas, autocoidado, recursos para axudar, tecnoloxía, corresponsabilidade e comunicación non violenta, organizados pola Mancomunidade de Ordes.

Hora da actividade: de 09:30 a 11:30 horas.

Lugar da actividade: edificio de usos múltiples (Casa Amarela) - Trazo.

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras.

Inscripcións: nos teléfonos 981682108 (CIM) , 981689001 (Servizos Sociais Municipais) ou no enderezo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal

Mércores 28 de agosto

Programa: Ter (en) Conta

Descrición: obradoiros de mobilización de persoas, autocoidado, recursos para axudar, tecnoloxía, corresponsabilidade e comunicación non violenta, organizados pola Mancomunidade de Ordes.

Hora da actividade: de 09:30 a 11:30 horas.

Lugar da actividade: casa da cultura de Xanceda (Mesía).

Poboación á que vai dirixida: persoas coidadoras informais.

Inscripcións: nos teléfonos 981682108 (CIM) , 981689001 (Servizos Sociais Municipais) ou no enderezo electrónico cim@mancomunidadeordes.gal

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Mércores 28 de agosto

Carnota Verán 2024-Visita audioguiada polo Pindo

Descrición: visita audioguiada polo pobo do Pindo, organizada polo Concello de Carnota.

Hora da actividade: 10:30 horas.

Lugar da actividade: Confraría do Pindo.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [programación cultural e de ocio verán 2024](#) | [Concello de Carnota](#) ou no teléfono 647459445.

Xoves 29 de agosto

Verán en Ames 2024 – Camiñando no solpor

Descrición: andaina organizada polo Concello de Ames.

Hora da actividade: 20:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o Centro de Saúde de Bertamirás.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: non precisa inscrición previa.

Verán cultural Melide 2024 – Ioga baixo as estrelas

Descrición: sesión de ioga nocturno organizada por La Salita Yoga e o Concello de Melide.

Hora da actividade: 23:00 horas.

Lugar da actividade: praza do Convento (Melide).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: Para máis información contactar no teléfono 981505003.

Venres 30 de agosto

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Marítima – Percorrido por praias e calas do Concello

Descrición: percorrido polas praias e calas do concello, organizado polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 16:00 horas.

Lugar da actividade: saída dende o pantalán de Muros.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: No teléfono 677922902.

Concello de Muros - Verán 2024 - Visitas Guiadas / Visita Nocturna – Petróglifo de Laxe das Rodas

Descrición: visita guiada ao Petróglifo de Laxe das Rodas, organizada polo Concello de Muros.

Hora da actividade: 22:30 horas.

Lugar da actividade: punto de encontro no colexio de Louro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: na oficina de turismo ou no teléfono 981826050, extensión 2.

Sábado 31 de agosto

Goza do Ulla 2024 - Os Sóns do Ulla

Descrición: ruta de sendeirismo de 12 km pola contorna do río Ulla, organizada polo Concello de A Estrada.

Hora da actividade: 09:45 horas.

Lugar da actividade: Ponte de Ximonde (A Estrada).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: oficina de información turística do concello e/ou en gozadoulla@gmail.com

Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

Sábado 31 de agosto

XXVI Carreira Pedestre Popular de Noia

Descrición: carreira popular organizada polo Concello de Noia coa colaboración do Club Atletismo Noia.

Hora da actividade: a partir das 20:30 horas.

Lugar da actividade: saída dende a Alameda de Noia, a carón da Casa do Concello.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [Carreiras Galegas - Calendario e inscrición de Carreiras Populares de Galicia](#)

Domingo 01 de setembro

Goza do Ulla 2024 – A Canle de Ramil

Descrición: ruta de sendeirismo de 10 km pola contorna do río Ulla, organizada polo Concello de Agolada.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: A Eira da Xoana (Agolada).

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: oficina de información turística do concello e/ou no enderezo electrónico gozadou-lla@gmail.com

VIII OrientaSon 2024 – Monte Cabeiro

Descrición: carreira de orientación a pé organizada pola Asociación Deportiva e Cultural ARNELA (ADC Arnela) coa colaboración da Concellería de Xuventude, Deportes e Acción Cultural de Porto do Son.

Hora da actividade: 10:00 horas.

Lugar da actividade: Monte Cabeiro.

Poboación á que vai dirixida: poboación xeral.

Inscricións: [ORIENTASON 2024 | web \(adcarnela.wixsite.com\)](#)

Xoves 05 de setembro

Programa tecendo redes – Sexualidade sen tabúes/Obradoiro solo pelviano

Descrición: obradoiro organizado polo CIM de Arzúa e os Concellos de Arzúa, Boimorto e Santiso.

Hora da actividade: de 16:00 a 19:00 horas.

Lugar da actividade: casa das mulleres (Concello de Arzúa).

Poboación á que vai dirixida: mulleres.

Inscricións: nos teléfonos:

981501101 ou 698119762 (CIM de Arzúa).

981516075 (Servizos Sociais do Concello de Boimorto).

981818501 (Servizos Sociais do Concello de Santiso).