



# AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Todos os venres do mes de marzo do 2025

#### Paseos Saudables

**Descrición:** andaina de 3,5 km aproximadamente, organizada pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

**Hora da actividade:** ás 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** punto de encontro no centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores e poboación xeral.

**Inscricións:** preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

### Sábado 01 de marzo

#### IX Carreira do Entroido Trazo

**Descrición:** o Concello de Trazo organiza coa colaboración da Federación Galega de Atletismo unha carreira de disfraces de entroido, con diferentes probas e distancias a percorrer, segundo a idade dos participantes.

**Hora da actividade:** a partir das 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída e chegada nas inmediacións do Pavillón Municipal do Concello de Trazo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 27 de febreiro en

[IX Carreira do Entroido Trazo](#)

#### Sesións de Baile – Concello da Baña

**Descrición:** o Concello da Baña organiza, os primeiros sábados de mes, sesións de baile de balde que, ademais de divertidas, son unha excelente forma de coidar a saúde, xa que o baile aumenta a flexibilidade e a resistencia, mellora a coordinación e o equilibrio, axudando a previr caídas, prevén a osteoporose e alivia dores articulares, controla a presión arterial e axuda a manter o peso.

**Hora da actividade:** de 17:00 a 21:00 horas.

**Lugar da actividade:** local social dos maiores do Concello da Baña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa inscrición previa.



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Luns 03 de marzo

#### "Aprende a regular o teu consumo de azucre"

**Descrición:** sesión de 60 minutos de duración, onde se aportan consellos para a redución do consumo de azucre; organizada por FEGAUS.

**Hora da actividade:** ás 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior.

**Inscripcións:**

[Aprende a regular o teu consumo de azucre](#)

### Do luns 03 de marzo ao venres 28 de marzo

#### Formación online "Apoio no fogar de persoas con dano cerebral adquirido"

**Descrición:** curso gratuito de introdución ao dano cerebral adquirido que recolle pautas para a abordaxe no domicilio. Destinado a mellorar a calidade dos coidados que reciben as persoas con dano cerebral, e promover o benestar físico e emocional das persoas que coidan. Duración de 18 horas.

**Hora da actividade:** teleformación.

**Lugar da actividade:** teleformación en [escoladanocerebralg Galicia.org](http://escoladanocerebralg Galicia.org).

**Poboación á que vai dirixida:** persoas coidadoras de pacientes con dano cerebral adquirido e/ou outras discapacidades, persoal de SAF, alumnado da área sociosanitaria, poboación en xeral.

**Inscripcións:** [Microsoft Forms](#)

### Mércores 05 de marzo

#### Recursos psicosociais

**Descrición:** a Cátedra "ABANCA-AFUNDACIÓN/ ICADE Lonxeidade, Economía e Sociedade" de Afundación Abanca e a Universidade de Comillas, organizan o segundo ciclo "Cuidar al cuidador informal". Os contidos desta sesión son: coñecer cales son as necesidades que poden aparecer na persoa maior e cales os recursos psicosociais que teñen á súa disposición para poder utilizalos nos distintos momentos do coidado.

**Hora da actividade:** de 10:00 a 12:30 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** coidadores familiares e/ou informais de persoas maiores dependentes.

**Inscripcións:** [Inscríbete na próxima sesión do ciclo](#)





## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Mércores 05 de marzo

#### **"Como utilizar a música como terapia"**

**Descrición:** sesión de 60 minutos de duración, onde coñecer os beneficios da música e como utilízala para sentirse mellor; organizada por FEGAUS.

**Hora da actividade:** ás 17:00 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior.

**Inscricións:**

[Como utilizar a música como terapia](#)

### Xoves 06 de marzo

#### **Autocoidado para coidadores en Dano Cerebral Adquirido**

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de mellorar a calidade de vida das persoas que prestan coidados informais no eido do Dano Cerebral Adquirido, facilitando a incorporación de hábitos de autocoidado na súa vida diaria.

**Hora da actividade:** de 09:00 a 11:00 horas.

**Lugar da actividade:** CIFP Compostela - Rúa Lamas de Abade, s/n, Santiago de Compostela.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas coidadoras informais e poboación en xeral.

**Inscricións:** ata o 06 de marzo en

[Actividades Formativas](#)

### Saúdeando 2025

**Descrición:** andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

**Hora da actividade:** ás 17:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa inscrición.



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Venres 07 de marzo

#### As Emocións na Adolescencia

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de mellorar a información e a comprensión sobre as emocións na adolescencia, traballar habilidades e destrezas para a xestión emocional e abordar cos adolescentes ferramentas para coñecerse e coñecer aos demais.

**Hora da actividade:** de 16:30 a 20:30 horas.

**Lugar da actividade:** Edificio Multiusos do Concello de Melide – Praza das Universidades, s/n.

**Poboación á que vai dirixida:** público en xeral, especialmente pais e nais de adolescentes.

**Inscricións:** ata o 07 de marzo en [Actividades Formativas](#)

### Domingo 09 de marzo

#### I Encontro Mulleres Bocelo-Melide

**Descrición:** A.d. Cerne, Concello de Melide e Asaltamontes Female organizan unha ruta de 10 km, de dificultade técnica baixa e non competitiva, que se poderá realizar andando ou correndo.

**Hora da actividade:** a partir das 8:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o Coto do Pilar.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 02 de marzo en [I Encontro Mulleres Bocelo-Melide](#)

#### XI BTT Ría de Noia

**Descrición:** o Club CPC Toxo organiza unha ruta BTT que estará formada por tres percorridos de 25 km, 35 km e 55 km, por sendeiros e camiños de terra do municipio noiés.

**Hora da actividade:** a partir das 09:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o Paseo Marítimo de Labarta.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 05 de marzo en [XI Ruta BTT Ría de Noia 2025](#)



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Domingo 09 de marzo

#### I Carreira Terra do Queixo – Etapa Melide-Arzúa

**Descrición:** organiza a Sociedade Deportiva Compostela Tambre Lengüelle, e consta dun percorrido de 13,3 km (na proba absoluta) que discorre polo Camiño Francés, dende a Igrexa de Santa María (Concello de Melide) ata a Capela da Magdalena (Concello de Arzúa).

**Hora da actividade:** a partir das 10:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende a Igrexa de Santa María (Concello de Melide).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral, a partir de 16 anos.

**Inscripcións:** ata o 05 de marzo en [I Carreira Terra do Queixo.](#)

### Luns 10 de marzo

#### Obradoiro muller e saúde

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

**Hora da actividade:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** aula semisoto do Concello de Pontecesures.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 10 de marzo en [Actividades Formativas](#)

#### “Consellos para o benestar e alivio da dor crónica”

**Descrición:** sesión de 60 minutos de duración, onde se fará un repaso xeral das pautas máis saudables para sobrelevar a dor e resolveranse tódalas dúbidas ao respecto; organizada por FEGAUS.

**Hora da actividade:** ás 17:00 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior.

**Inscripcións:**

[Consellos para benestar e alivio da dor crónica](#)





# AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Mércores 12 de marzo

#### Obradoiro de solo pélvico

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de mellorar a información e comprensión dos cambios evolutivos na muller e previr enfermidades propias do colectivo feminino.

**Hora da actividade:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Social de Pontecesures.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 12 de marzo en [Actividades Formativas](#)

### Xoves 13 e venres 14 de marzo

#### Obradoiro de uso de apps móbiles para maiores en Castiñeiras

**Descrición:** obradoiro de uso do móbil básico/medio para xente maior (Expertclick).

**Hora da actividade:** de 16:00 a 18:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Social Castiñeiras (Casa da Cultura).

**Poboación á que vai dirixida:** persoas de 50 ou máis anos.

**Inscripcións:** ata o 12 de marzo en [Taller: Expertclick](#)

### Xoves 13 de marzo

#### Alimentación nas persoas con disfaxia

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de adquirir coñecementos básicos sobre o manexo de situacións que requiran actuacións inmediatas e fomentar a autonomía dos pacientes e coidadores.

**Hora da actividade:** de 17:00 a 19:00 horas.

**Lugar da actividade:** centro AGADEA LAB - Rúa Rosalía de Castro, 138, Santiago de Compostela.

**Poboación á que vai dirixida:** coidadores e cidadanía en xeral.

**Inscripcións:** ata o 08 de marzo en [Actividades Formativas](#)



### Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

#### Xoves 13 de marzo

##### Saúdeando 2025

**Descrición:** andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamirás.

**Hora da actividade:** ás 17:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde de Bertamirás.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa inscrición.

#### Venres 14 de marzo

##### “Como transformar feridas en fortalezas”

**Descrición:** sesión de 60 minutos de duración, que ten como obxectivo final traballar a aceptación das nosas propias experiencias, cambios e desafíos na vida; organizada por FEGAUS.

**Hora da actividade:** ás 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior.

**Inscricións:**

[Como transformar feridas en fortalezas](#)

##### Recursos emocionais

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de aprender a xestionar as emocións, conseguir un manexo axeitado do estrés e da ansiedade e lograr unha adaptación óptima a calquera situación de cambio e/o transición vital: enfermidade, dor, etc.

**Hora da actividade:** de 18:00 a 21:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Social de Boiro.

**Poboación á que vai dirixida:** alumnos do IES, educadores e poboación en xeral.

**Inscricións:** ata o 14 de marzo en [Actividades Formativas](#)



# AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Sábado 15 de marzo

#### Duatlón Vedra por equipos (X edición)

**Descrición:** o Club Olímpico de Vedra, o Concello de Vedra e a Federación Galega de Triatlón e P.M. organizan o duatlón contrareloxo por equipos (de 4 a 6 compoñentes), que se disputará sobre distancia sprint (5 km de carreira – 20 km de ciclismo – 2,5 km de carreira).

**Hora da actividade:** a partir das 15:30 horas.

**Lugar da actividade:** pista de rodadura de Vedra situada na Avenida Mestre Manuel Gómez Lorenzo.

**Poboación á que vai dirixida:** deportistas da categoría xuvenil en adiante.

**Inscricións:** ata o 11 de marzo en [Triatlón.org](https://www.compostelatriathlon.org)

### Domingo 16 de marzo

#### Trail Series 2025 - Trail e Andaina de Outes

**Descrición:** o Club de Atletismo de Outes e o Concello de Outes organizan o Trail de Outes con tres modalidades: trail curto (18 km), trail longo (26 km) e andaina (15 km).

**Hora da actividade:** ás 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** Casa da Cultura de Outes.

**Poboación á que vai dirixida:** maiores de 18 anos.

**Inscricións:** ata o 10 de marzo en [Inscripción - Trail de Outes 2025](https://www.traildeoutes.es)

#### Transgalaica 2025 - Ames

**Descrición:** a proba Transgalaica de Ames forma parte do circuíto de carreiras de bicicleta de montaña Transgalaica. Organizada polo Club Ciclista Os Esfola Arrós e o Concello de Ames, cun percorrido de 33 km.

**Hora da actividade:** ás 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** Pazo da Peregrina (Bertamiráns).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral, a partir de 17 anos.

**Inscricións:** ata o 12 de marzo en [transgalaica: Ames](https://www.transgalaica.es)



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE



# AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Domingo 16 de marzo

#### Rutas de Sendeirismo

**Descrición:** andaina circular de 10 km organizada polo Club O Jerreiro, xunto co Concello de Carnota.

**Hora da actividade:** ás 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende Mar de Lira.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscripcións:** ata o 05 de marzo mandando un Whatsapp ao 610228083.

### Andaina teatralizada - 8M no camiño da igualdade

**Descrición:** andaina de 12 km teatralizada para conmemorar o Día da Muller Traballadora, organizada polo Concello de Vedra e o Concello de Boqueixón.

**Hora da actividade:** ás 9:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende a área de recreo de Agronovo.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscripcións:** ata o 12 de marzo en [Andaina Teatralizada 8M](#) ou chamando ao 981513106 (Boqueixón) e 669041486 (Vedra).

### Luns 17 de marzo

#### Promoción de estilos de vida saudables. Mindfulness

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

**Hora da actividade:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Viveiro de Empresas de Porto do Son.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscripcións:** ata o 17 de marzo en [Actividades Formativas](#)



# AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Martes 18 de marzo

#### "Como previr caídas e facer o teu fogar máis seguro"

**Descrición:** sesión de 60 minutos de duración, onde coñecer aplicacións que axudan a facer o fogar máis seguro e, desta forma, previr as caídas na medida do posible; organizada por FEGAUS.

**Hora da actividade:** ás 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior.

**Inscricións:**

[Como previr caídas e facer o fogar máis seguro](#)

### Mércores 19 de marzo

#### Como coidar ética e humanamente

**Descrición:** a Cátedra "ABANCA-AFUNDACIÓN/ ICADE Lonxeidade, Economía e Sociedade" de Afundación Abanca e a Universidade de Comillas, organizan o segundo ciclo "Cuidar al cuidador informal". Preténdese promover a comunicación e a busca de sentido do coidado, comprender a dimensión ética do coidado e as súas consecuencias na persoa coidada e no coidador e clarificar conceptos e escenarios éticos para o manexo de procesos de culpa.

**Hora da actividade:** de 10:00 a 12:30 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** coidadores familiares e/ou informais de persoas maiores dependentes.

**Inscricións:**

[Inscríbete na próxima sesión do ciclo](#)

### Xoves 20 de marzo

#### Saúdeando 2025

**Descrición:** andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Milladoiro.

**Hora da actividade:** ás 17:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde de Milladoiro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa inscrición.



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Venres 21 de marzo

#### "Adestramento de forza con pesas lixeiras"

**Descrición:** sesión de 60 minutos de duración, onde aprender a fortalecer o corpo de maneira segura e efectiva a través de exercicios sinxelos, para sentirse mellor. Trátase de exercicios específicos para mellorar forza, pero tamén o equilibrio e a mobilidade. Organizada por FEGAUS.

**Hora da actividade:** ás 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior.

**Inscricións:**

[Adestramento de forza con pesas lixeiras](#)

#### Estilos de vida saudables. Mindfulness

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de coñecer a importancia do estilo de vida (ocio) no benestar persoal e mantemento do contacto directo da persoa co entorno.

**Hora da actividade:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** Centro Social de Boiro.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación en xeral.

**Inscricións:** ata o 21 de marzo en [Actividades Formativas](#)

#### O autocoidado emocional nas mulleres

**Descrición:** curso organizado pola Escola Galega de Saúde para Cidadáns co obxectivo de ofertar formación e información de saúde con perspectiva de xénero, promover a saúde mental e emocional das mulleres e mellorar a súa calidade de vida.

**Hora da actividade:** de 16:00 a 20:00 horas.

**Lugar da actividade:** viveiro de empresas de Porto do Son.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 21 de marzo en [Actividades Formativas](#)



# AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Domingo 23 de marzo

#### XI Marcha Río Ulla BTT – Concello de Touro

**Descrición:** marcha BTT con 2 percorridos, unha ruta curta de 33 km e unha ruta longa de 43 km, organizada polo Concello de Touro.

**Hora da actividade:** ás 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** lugar Fonte Díaz, 43.

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

**Inscricións:** ata o 20 de marzo en [XI Marcha Rio Ulla BTT- Touro 2025](#)

### Xoves 27 e venres 28 de marzo

#### Obradoiro de uso de apps móbiles para maiores en Aguiño

**Descrición:** obradoiro de uso do móbil básico/medio para xente maior (Expertclick).

**Hora da actividade:** de 16:00 a 18:00 horas.

**Lugar da actividade:** Casa da Cultura de Aguiño.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas de 50 ou máis anos.

**Inscricións:** ata o 26 de marzo en [Taller: Expertclick](#)

### Xoves 27 de marzo

#### Sáudeando 2025

**Descrición:** andaina organizada pola Concellería de Promoción da Saúde de Ames en colaboración co Centro de Saúde de Bertamiráns.

**Hora da actividade:** ás 17:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída do Centro de Saúde de Bertamiráns.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** non precisa inscrición.



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE



# AXENDA SAUDABLE

MARZO 2025

## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Venres 28 de marzo

#### Almorzos Saudables

**Descrición:** obradoiro no que os participantes compartirán un almorzo saudable baixo os consellos dun profesional. Está organizado pola Rede de Saúde Local de Porto do Son.

**Hora da actividade:** ás 11:30 horas.

**Lugar da actividade:** centro do Club de Xubilados de Porto do Son.

**Poboación á que vai dirixida:** persoas maiores e poboación xeral.

**Inscripcións:** preguntar no Centro de Saúde e/ou na Concellería de Deportes de Porto do Son.

### "Cultiva a autoestima e o autocoidado escribindo"

**Descrición:** sesión de 60 minutos de duración, onde practicar a escritura como unha forma valiosa de expresar pensamentos, sentimentos e recordos, axudándonos a liberar tensións e preocupacións e, polo tanto, contribuíndo a mellorar a nosa saúde mental; organizada por FEGAUS.

**Hora da actividade:** ás 12:00 horas.

**Lugar da actividade:** formato en liña.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación maior.

**Inscripcións:**  
[Cultiva a autoestima e o autocoidado](#)

### Sábado 29 de marzo

#### 18ª Andaina Bisbarra do Sar

**Descrición:** proba de sendeirismo de 50 Km, organizada pola Asociación Colectivo Remonte e as Concellerías de Deportes dos Concellos de Dodro, Padrón e Rois, e na que colabora a Federación Galega de Montañismo.

**Hora da actividade:** a partir das 09:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende Campo do Souto (Padrón).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral; menores de idade acompañados dun adulto.

**Inscripcións:** ata o 25 de marzo en [Inscripción -Andaina Bisbarra do Sar 2025\\_](#)



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA  
DE SANIDADE



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Sábado 29 de marzo

#### V Cross e Andaina Solidaria a favor da investigación de Duchenne e Becker "Unha tarde con Samuel"

**Descrición:** baixo o lema dunha "Tarde con Samuel", afectado por esta enfermidade rara, organízase o Cross Solidario coa colaboración do Concello de Santiago e outras entidades. Trátase dunha proba de carácter 100% solidario, con diferentes distancias a percorrer, dende os 350 m a un máximo de 5 km.

**Hora da actividade:** a partir das 17:00 horas.

**Lugar da actividade:** parque de Monte do Gozo en Santiago de Compostela.

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscrición:** [V Cross Solidario](#)[V Cross Solidario](#)

### Domingo 30 de marzo

#### Transgalaica 2025 - Silleda

**Descrición:** a proba Transgalaica de Silleda forma parte do circuito de carreiras de bicicleta de montaña Transgalaica. Organizada polo Club Ciclista Trasdeza e o Concello de Silleda, cun percorrido de 68 km.

**Hora da actividade:** ás 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída da Praza da Feira (Bandeira).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral, a partir de 17 anos.

**Inscricións:** ata o 12 de marzo en [transgalaica: Silleda](#).

#### IV Trail Cova da Bruxa

**Descrición:** o club de atletismo Serres Runners organiza o Trail Cova da Bruxa, que se divide en varias distancias: Cruz do Morto (23 Km), Valdexeiría (15 Km) e Monte Laxeiras (10 Km); ademais, tamén se celebra unha andaina para adultos (10 km) e probas para escolares.

**Hora da actividade:** a partir das 09:30 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o Instituto de As Insuas (Serres-Muros).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 24 de marzo en [IV Trail Cova da Bruxa](#)



## Área Sanitaria de Santiago de Compostela e Barbanza

### Domingo 30 de marzo

#### **XI Carreira Pedestre Concello de Oroso - 10k**

**Descrición:** carreira organizada polo Concello de Oroso, onde a distancia mínima a percorrer será de 300 m e, a máxima, de 10 km.

**Hora da actividade:** a partir das 10:00 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende a rúa Camiño Inglés (Sigüeiro).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral.

**Inscricións:** ata o 26 de marzo en [XI Carreira Pedestre Concello de Oroso - 10k](#)

#### **XV Carreira do Cocido**

**Descrición:** carreira organizada polo Concello de Lalín a través da Concellería de Deportes, coa colaboración do Club Escola de Atletismo Deza. Consta de varias modalidades: diversidade funcional/5 km/10 km/ e carreiras escolares gratuítas.

**Hora da actividade:** ás 10:50 horas.

**Lugar da actividade:** saída dende o arco do Km 0 de Galiza (Lalín).

**Poboación á que vai dirixida:** poboación xeral, a partir de 17 anos.

**Inscricións:** ata o 26 de marzo en [Carreira do Cocido de Lalín](#)