

galicia

sendas para
descubrir un país



XUNTA DE GALICIA

GL



Recollida de datos: mes de agosto de 2019

TEXTOS

- > Federación Galega de Montañismo
- > J Taboada
- > Segatur
- > Sherpa Project

CARTOGRAFIA

> **iet** INSTITUTO
DE ESTUDIOS DO
TERRITORIO

FOTOGRAFÍAS

- > Arquivo Turgallcia
- > J Taboada
- > Segatur
- > Sherpa Project

DESEÑO E REALIZACIÓN

- > Stéphane Aller

DEP. LEGAL

- > ...

IMPRIME

- > ...

Sendas

PARA DESCUBRIR UN PAÍS

A esencia do camiño está en descubrir o que non se coñece. Esta é unha das principais máximas daqueles que, coa mochila ao lombo, se aventuran a percorrer un territorio co ánimo de viviren unha experiencia única que ha permanecer imborrable na súa memoria.

Desde a costa ata os máis recónditos e frondosos bosques, Galicia agocha lugares prodixiosos que, descubertos a pé, nos permiten coñecer a súa gran riqueza paisaxística e o seu legado cultural e patrimonial.

O conxunto de rutas homologadas que esta guía recolle ten a capacidade de se adaptar a todas as habilidades e apetencias dos amantes da natureza e do sendeirismo. Sendas e pistas forestais, antigas corredeiras, camiños reais herdados da época romana, labirínticos vieiros nas beiras dos ríos, serras e montañas que pretenden rachar as nubes, lugares únicos que merecen ser visitados.

Rutas que beirean a costa do Atlántico e mais as Rías, vales cubertos de vides e outros cultivos tradicionais, gando a pastar nas prados, vellos muiños restaurados, casas señoriais, pequenas capelas que aínda serven de lugar de culto nalgúns núcleos rurais que sobreviven ao paso do tempo e ao éxodo dos seus habitantes... todo isto representa unha magnéticaconvocatoria para aquelas persoas que gustan de camiñar e explorar.

Pódense descubrir estes sendeiros movidos por unha aspiración deportiva e de lecer, e atopar a emoción dobre da actividade e a paisaxe. Pódese buscar cultura e historia, e velaí agardan bisbarras, cidades e aldeñas onde se respiran distintos olores e se observan distintas cores. Pódese ir, en fin, soamente para se empapar de beleza... e para iso non hai mellor destino que Galicia.



Galicia,

SENDAS PARA DESCUBRIR UN PAÍS

é un catálogo de referencia daqueles sendeiros que cumpren as condicións de homologación esixidas pola FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada) no ámbito estatal, ou a FGM (Federación Galega de Montañismo) no ámbito autonómico, e que se axustan á normativa internacional. Con esta información, queremoslle acercar o fascinante mundo do sendeirismo ao público en xeral e incentivar aos xa afeccionados para que descubran o rico patrimonio cultural e monumental dos camiños galegos. Non obstante, antes de poñerte en camiño, é imprescindible que consultes outras publicacións especializadas e solicites máis información das institucións e asociacións recomendadas.

SINALIZACIÓN

GR

PR-G

DERIVACIÓN

Continuidade do Sendeiro



Cambio de Dirección



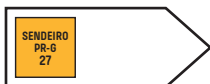
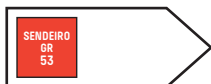
Mala Dirección



Baliza



Frecha





SINAL

SIGNIFICADO

- Consiste en dous trazos pintados horizontalmente de 5 cm de largo cada un por 15 de lonxitude. A franxa superior é branca e a inferior vermella (GR) ou amarela (PR-G).
- Bo camiño, dirección a seguir.
- Sinal formado por dous tramos verticais xirados na súa parte superior cara á nova dirección, o tramo branco cobre sempre ao tramo de cor.
- Cambio importante no sendeiro. Tomar a nova dirección sinalada polo ángulo.
- Constituído por un X ou cruz de santo André, cun trazo branco continuo e outro de cor interrompida. Adoita colocarse visiblemente en camiños polos que non pasa o sendeiro para que o camiñante distraído non teña confusión cando o camiño a seguir é pouco visible.
- Mala dirección.
- Esta indicación permite identificar os sendeiros, polo tanto ten grande importancia a súa utilización ao longo das rutas, especialmente en nós ou conexións de varios sendeiros. Adoita colocarse en lugares singulares como son o inicio do sendeiro ou á saída de poboacións. Ten forma cadrada, o fondo é de cor e as inscricións aparecen en branco nos GR e en negro tanto nos PR-G coma nas derivacións.
- Identificación do sendeiro. Camiño correcto
- Ten forma rectangular cun extremo en punta. Debe ter un cadrado onde figure o número do sendeiro, seguindo a normativa das balizas en canto a cores a utilizar. En zonas naturais protexidas, a autoridade competente pode modificar a forma e cor destas frechas.
- Indica a proximidade dunha poboación, miradoiro, refuxio..., así como bifurcacións ou variantes que partan do sendeiro principal.

Sendas

SENDEIRO
GR
00

SENDEIROS DE GRAN PERCORRIDO

Coñecidos polas siglas GR, consisten en itinerarios peonís de gran lonxitude, formados pola conexión de camiños, calzadas, pistas e calquera tipo de vía de comunicación non apta xeralmente para vehículos a motor.

Estas rutas pretenden enlazar comarcas interesantes e incluso cruzan autonomías e pasan dun país a outro. Cada poucos quilómetros atravesan poboacións nas que poder aprovisionarse ou aloxarse en caso necesario.

SENDEIRO
PR-G
00

SENDEIROS DE PEQUENO PERCORRIDO GALEGO

Denominamos PR-G aqueles sendeiros de ámbito local cun trazado inferior a 50 km que, normalmente, poden percorrerse en menos de dous días.

Alguns parten dun GR para achegarse a determinados puntos de valor paisaxístico, arquitectónico ou cultural que, próximos ao itinerario principal, non pertencen ao mesmo. O propio acceso ao inicio da ruta condicionou que moitos destes percorridos comecen e rematen no mesmo punto e, nese caso, poden recibir o nome de Sendeiros Circulares.

Tamén é frecuente encontrar Sendeiros Ecolóxicos que, de pouca lonxitude e con inicio e final no mesmo punto, percorren espazos de gran valor natural, aptos para a divulgación de temas da Natureza.

SENDEIRO
GR
00.0

SENDEIRO
PR-G
00.0

VARIANTES

Como o seu nome indica son outros sendeiros que se separan no seu trazado do GR ou do PR-G principal, para unirse outra vez despois de certo percorrido. A súa denominación é a mesma con outro número a continuación (Ex. GR 53 e GR 53.1).

SENDEIRO
GR
53

DERIVACIÓNS

Son rutas que parten dun sendeiro para terminar nunha vila, unha estación, unha curiosidade natural, un refuxio, etc., de forma que a volta ao itinerario principal deba facerse polo mesmo camiño. A sinalización é a mesma que para os GR e os PR-G pero atravesada por unha barra diagonal en branco.

Sistema M.I.D.E.

MÉTODO DE INFORMACIÓN DE EXCURSIONS

M.I.D.E. é un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar e expresar as esixencias técnicas e físicas dos percorridos. O seu obxectivo é unificar as apreciacións sobre a dificultade dos sendeiros para permitirlle a cada afeccionado unha mellor elección. De calquera forma, o lector debe saber que a Natureza é máis complexa do que un sistema subxectivo como o M.I.D.E. pode valorar.

www.euromide.info

Valórase de 1 a 5 puntos.

MEDIO



SEVERIDADE DO MEDIO NATURAL

- 1 Non exento de riscos
- 2 Hai máis dun factor de risco
- 3 Varios factores de risco
- 4 Bastantes factores de risco
- 5 Moitos factores de risco

ITINERARIO



ORIENTACIÓN NO ITINERARIO

- 1 Camiños e encrucilladas ben definidos
- 2 Existe traza clara de camiño e sinalización
- 3 Esixe a identificación de accidentes xeográficos e puntos cardinais
- 4 Non existe traza sobre o terreo nin seguridade de contar con puntos de referencia
- 5 O itinerario está interrompido por obstáculos que hai que bordear

DESAPRAZAMENTO



DIFICULTADE NO DESAPRAZAMENTO

- 1 Marcha por superficie lisa
- 2 Camiños con diversos firmes
- 3 Marcha por sendas escalonadas ou terreos irregulares
- 4 É preciso o uso das mans ou saltos sobre o terreo
- 5 Require o uso das mans para a progresión

ESFORZO



CANTIDADE DE ESFORZO NECESARIO

- 1 Ata unha hora de marcha
- 2 De 1 a 3 horas de marcha
- 3 De 3 a 6 horas de marcha
- 4 De 6 a 10 horas de marcha
- 5 Máis de 10 horas de marcha

Descárgate a aplicación SENDEGAL

E DESCUBRE GALICIA CON OTRA MIRADA

Turismo de Galicia quiere promover e potenciar a actividade do sendeirismo como unha maneira de achegarse aos nosos espazos naturais e ao noso patrimonio etnográfico e monumental.

Esta aplicación permitirache coñecer os sendeiros oficialmente homologados de Galicia, cunha pequena descrición da ruta e a súa visualización sobre Google Earth (con posibilidade de recreación en 3D). Os planos de cada unha delas poden descargarse desde o teu dispositivo móbil intelixente (iPhone, Android..) e gravarse previamente na memoria do teléfono (modo *offline*) ou utilizar o dispositivo en modo online. En ambos casos o GPS indicaranos en todo momento a nosa posición e permitiranos seguir o sendeiro sen dificultade. Podes realizar buscas por listado ou por mapa, proporcionando información sobre a lonxitude da ruta, o tempo estimado en percorrela, o nivel de dificultade e a cartografía, ademais de fotografías e outros datos de interese.



Sendeiros

Nº NOME LONXITUDE PÁXINA

Sendeiros de Gran Percorrido

GR 53	Panorámico de Vigo	39,9 km	16
GR 65	Camiño de Santiago	157 km	18
GR 94	Rural de Galicia	126 km	22

Sendeiros de Pequeno Percorrido Galego

PR-G 1	Galiñeiro	8,6 km	24
PR-G 2	Aloia	8,9 km	26
PR-G 4	Camiño Real de San Pedro de Rocas	9 km	28
PR-G 7	Ruta do Faro	12,2 km	30
PR-G 8	Morgallón-Río Sor-Morgallón	9,3 km	32
PR-G 14	Ruta do Loio	9 km	34
PR-G 15	Subida ao Monte da Muralla	14,7 km	36
PR-G 17	Arredor de Cambre	9,3 km	38
PR-G 27	Ruta de Queguas	6,8 km	40
PR-G 28	Ruta de Padrendo	11,3 km	42
PR-G 35	O Río dos Dous Nomes	3,5 km	44
PR-G 36	Sendeiro de San Xoán da Cova	11,2 km	46
PR-G 70	Sendeiro Laxe-Punta Insua	5,2 km	48
PR-G 76	Senda do Río Avía	15,8 km	50
PR-G 77	Senda de Boborás	16,5 km	52
PR-G 78	Senda de Pena Corneira	8,3 km	54
PR-G 79	Senda do Arenteiro	11 km	56
PR-G 80	Senda de Santa Marta	6,3 km	58
PR-G 81	Ruta da Fraga da Becerreira	6,2 km	60
PR-G 82	Ruta do Monte Roxal-Teixido	7,9 km	62
PR-G 83	Ruta do Vento	11,2 km	64
PR-G 84	Ruta de Subida ó Picato	7,8 km	66
PR-G 85	Ruta da Fraga de Vilapena	10,3 km	68
PR-G 86	Sendeiro Viñedos da Ribeira Sacra	13,3 km	70
PR-G 93	Ruta da Ribeira do Ulla	12,8 km	72
PR-G 94	Ruta dos Muíños do Folón e do Picón	3,5 km	74
PR-G 95	Sendeiro de "Os Carranos"	5,2 km	76
PR-G 98	Canón do Sil-Santa Cristina	18 km	78
PR-G 99	Ruta da Auga de Guiriz	19,6 km	80
PR-G 101	Roteiro Mariñán "Costa da Égoa"	13 km	82
PR-G 102	Sendeiro dos Muíños de Riomaior	2,6 km	84
PR-G 103	Sendeiro dos Petróglifos de Cobres	3,32 km	86
PR-G 105	Sendeiro dos Muíños de Barosa	2,1 km	88
PR-G 107	Sendeiro de Pedra Miranda	2,45 km	90
PR-G 109	Ruta das Almiñas e do Foxo do Lobo	10,82 km	92
PR-G 112	Sendeiro de Pescadores Río Miño-Tamuxe	7,2 km	94
PR-G 114	Sendeiro Laxe-Traba	8 km	96
PR-G 115	Ruta do Adro Vello	3,1 km	98

Sendeiros

Sendeiros de Pequeno Percorrido Galego

Nº	NOME	LONGITUDE	PÁXINA
PR-G 116	Ruta do Con Negro- Arte ao Natural	3,25 km	100
PR-G 117	Ruta da Fraga aos Muíños	15,9 km	102
PR-G 118	Ruta dos Soutos	14,9 km	104
PR-G 119	Ruta do Xabriña	17 km	106
PR-G 121	Ruta dos Tres Ríos	9 km	108
PR-G 122	Camiños do Trega	7,7 km	110
PR-G 123	Senda Peonil da Ponte do Ramo	6,51 km	112
PR-G 124	Ruta da Auga, Fontes e Lavadoiros de Parada	6,7 km	114
PR-G 125	Sendeiro de Visantoña	14,48 km	116
PR-G 126	Ruta dos Miradoiros Lobeira-Faro das Lúas	4,41 km	118
PR-G 128	Ruta do Pan	6,73 km	120
PR-G 135	Roteiro da Escuadra	7,1 km	122
PR-G 137	Ruta dos Soutos de Cesuris	11,37 km	124
PR-G 138	Ruta Val do Glaciar de Prada	17,5 km	126
PR-G 139	Sendeiro de Pena Guimara	11 km	128
PR-G 140	Sendeiro do Gallol	11,5 km	130
PR-G 141	Ruta do Ouro e do Camiño Real	16 km	132
PR-G 142	Ruta das Fervedas	24,1 km	134
PR-G 143	Roteiro do Rio Arnoia	11 km	136
PR-G 144	Ruta Natural dos Castros a Niveira	6,3 km	138
PR-G 145	Ruta da Marronda-Alto Eo	21,3 km	140
PR-G 147	Sendeiro As Fragas da Ribeira e do Lostegal	19 km	142
PR-G 148	Ruta do Mar de Corme e Ribeira do Anllóns	11,1 km	144
PR-G 151	Ruta das Lagoas	14,5 km	146
PR-G 152	Ruta dos Muíños	5,7 km	148
PR-G 153	Augas de Fomiñá	12,8 km	150
PR-G 154	Ruta do Azúmara	7 km	152
PR-G 155	Ruta Miradoiro da Terra Chá	10,7 km	154
PR-G 156	Costa do Vicedo	13 km	156
PR-G 157	Roteiro Augas Mestas-Doade	27 km	158
PR-G 158	Ruta da Costa da Morte	22,4 km	160
PR-G 159	Sendeiro Quintá-Río Donsal	15,3 km	162
PR-G 160	Ruta da Desembocadura do Miño	8,6 km	164
PR-G 162	Ruta da Ribeira Sacra do Miño	37,6 km	166
PR-G 164	Senda da Fraga do Barragán	17,3 km	168
PR-G 165	Sendeiro das Fragas e Levadas do Calvo e Deva	18,3 km	170
PR-G 166	Roteiro das Fervenzas de Toques	9 km	172
PR-G 167	Roteiro da Ermida	9,2 km	174
PR-G 168	Roteiro dos Megalitos	12 km	176
PR-G 170	Ruta da Pedra e da Auga	6,5 km	178
PR-G 171	Ruta do Río San Martiño	11,2 km	180

**Sendeiros
de Pequeno
Percurso
Galego**

Nº	NOME	LONGITUDE	PÁXINA
PR-G 172	Ruta do Río Chanca	7 km	182
PR-G 173	Ruta do Río Umia	5,5 km	184
PR-G 174	Ruta de Coto da Cruz	7 km	186
PR-G 175	Ruta do Monte de San Xusto	7,5 km	188
PR-G 176	Ruta do Río Deva	7 km	190
PR-G 177	Ruta Canón do Río Mao	16,5 km	192
PR-G 178	Ruta Maquino Largaño	14,7 km	194
PR-G 180	Ruta da Cubela	13,5 km	196
PR-G 181	Ruta de Cibrisqueiros a San Cosmede	4 km	198
PR-G 182	Bidueiral de Gabin	9,5 km	200
PR-G 184	Ruta da Lagoa da Lucenza	9,7 km	202
PR-G 186	Ruta Moreiras-Concello de Toén	27 km	204
PR-G 187	Camiño do Ferradal	10,6 km	206
PR-G 188	Sendeiro de Zobra	22,8 km	208
PR-G 189	Ruta dos Castros do Irixo	5,4 km	210
PR-G 193	Ruta do Val do Río Quiroga	14,2 km	212
PR-G 195	Ruta dos Muiños do Río das Gándaras	5,4 km	214
PR-G 196	Ruta de Castro	11,4 km	216
PR-G 197	Ruta de Codeseda-Rapa das Bestas	30,5 km	218
PR-G 198	Ruta do Maluro e Pena Trevinca	26 km	220
PR-G 199	Ruta Pena Trevinca polo Sestil Alto	18 km	222
PR-G 200	Ruta das Lagoas Glaciares da Serpe e de Ocelo	14 km	224
PR-G 201	Ruta Integral Serra Calva	42 km	226
PR-G 202	Ruta da Fervenza do Rexedoiro	13,3 km	228
PR-G 203	Senda da Ribeira	6 km	230
PR-G 204	Ruta Ribeira do Bispo-Miradoiro de Augas Caidas	12 km	232
PR-G 208	Ruta das Reigadas	8,4 km	234
PR-G 209	Ruta Río Eo-Pena Millares	13,1 km	236
PR-G 210	Ruta do Castro de Doade	15,7 km	238
PR-G 211	Senda Verde do Xares	33,4 km	240
PR-G 212	Ruta Ponte do Porto-Ponte Uilló	6,4 km	242
PR-G 213	Sendeiro Os Bosques Máxicos de Castro Caldelas	20,6 km	244
PR-G 221	Ruta do Monte Cido	7,8 km	246
PR-G 222	Ruta da Devesa da Rogueira	13,3 km	248
PR-G 224	Sendeiro do Teixeira	13,4 km	250
PR-G 225	Ruta do Ferro	6,1 km	252
PR-G 228	Ruta Fervenza Pena dos Portelos	5,1 km	254
PR-G 229	Ruta Chao de Pousadoiro-Muiño de García	4,2 km	256
PR-G 230	Sendeiro do Río Maneses	8,6 km	258
PR-G 233	Ruta da Fervenza das Hortas ao Río Lañas	12,3 km	260

A distancia marcada corresponde á da senda principal incluídas as posibles derivacións.
A lonxitude das variantes aparece especificada na información técnica de cada un dos sendeiros.

galicia



COMUNICACIÓNS

	Autoestrada, autovía		Primaria
	Autoestrada, autovía en construción		Secundaria
	Vía rápida		Deputación
	Nacional		Outras estradas
			Camiños
			Ferrocarril

TOPONIMIA

	Capital municipal
	Parroquia
	Entidade de poboación
	Nome do municipio

LÍMITES

	Limite de Galicia
	Limite provincial
	Limite de municipio

SENDEIROS

	Nº de sendeiro (Pequeno percorrido galego)
	Nº de sendeiro (Gran percorrido)





	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Monte Cepudo

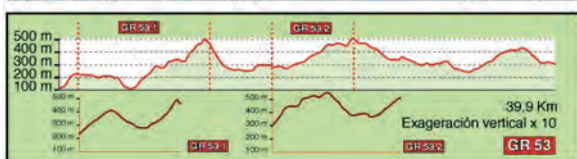


Este itinerario bordea os límites do municipio vigués pola súa vertente montañosa, ofrecendo vistas sorprendentes sobre a cidade e a súa ría.

É un percorrido deseñado para achegar a xente desta grande urbe ao medio natural que se estende a poucos metros das súas casas. Localizáronse unha serie de parques forestais en parroquias do Concello de Vigo que, provistos de todo o necesario para o espaxamento e o descanso, determinan o masivo éxito deste sendeiro durante a fin de semana.

Pero tamén hai lugar para a Historia: os petróglifos de Fragoselo, os dolmens da zona do Mercantil e os restos da antiga muralla defensiva do monte O Galineiro.

Arquitectura rural en Chandebreito e Fraga, a bela localización do muíño das Maquias no río Zamáns, bosques autóctonos e todo este ámbito natural lonxe do ruído da cidade, convérteno nun sendeiro moi atractivo e transitado.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Madroa	42°14.985'N	008°40.487'W	29T	526830	4677640
Saiáns	42°10.117'N	008°48.204'W	29T	516240	4668600

▶ ACCESOS

En bus urbano chégase a Saiáns, A Garrida, Universidade, Rebullón, aeroporto e A Madroa. En Saiáns parte da igrexa de San Xurxo. Na Madroa parte fronte ao antigo zoolóxico.

▶ LONXITUDE

58,2 km (O sendeiro principal ten 39,9 km e as variantes GR 53.1 e 53.2 esténdese por 8,1 e 10,2 km de lonxitude respectivamente).

▶ PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Saiáns / A Madroa.

▶ PERCORRIDO

Saiáns, A Garrida, Puxeiros, A Madroa.

▶ DIFICULTADE

Media. É un percorrido moi longo, polo que se recomenda executalo en varias xornadas. Conta con numerosas subidas e baixadas pero de trazado bastante suave.

▶ DURACIÓN

19 horas.

▶ CONEXIÓNS

Co PR-G 1 e co GR 94.

▶ MATERIAL

Se a intención é facer todo o sendeiro nunha fin de semana, será necesario levar suficiente equipo. A auga é bastante frecuente ao longo do percorrido.

▶ SERVIZOS

Aprovisionamento nos núcleos de poboación que circundan Vigo.

▶ M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

▶ ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

▶ ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

223-II Redondela, 223-III Vigo,
223-IV Mos, 261-I Baiona, 261-II O Porriño.



MÁIS INFORMACIÓN

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)



Muíños de As Maquías

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Mosteiro de Samos

A peregrinación é un acto cunha dimensión esencialmente vivencial e relixiosa. Pero hoxe en día, o Camiño é unha ruta aberta tanto a peregrinos como a camiñantes que veñen descubrir novos e atractivos elementos como son a arte, a cultura e o contacto con pobos e costumes.

O Camiño de Santiago, Primeiro Itinerario Cultural Europeo catalogado en 1987 polo Consello de Europa e Patrimonio Mundial da Humanidade declarado pola UNESCO en 1998, é unha viaxe de iniciación que conduce ao corazón de Galicia a través de escenarios que nos retraen á Europa medieval. A pé, en bicicleta ou a cabalo, estaremos percorrendo un sendeiro trazado pola pegada dos homes ao longo da Historia e un dos camiños máis percorridos pola Humanidade.

As variadas manifestacións monumentais son un completo deleite artístico: pallozas e conxunto monumental do Cebreiro, Mosteiro de Samos, núcleo antigo de Sarria, igrexa de Portomarin, templo románico de Vilar de Donas e cruceiro de Melide, son só algunhas da infinidade de xoias arquitectónicas que alcanzan o seu punto máximo no núcleo histórico de Santiago de Compostela.



Entrando na Praza de A Quintana, Santiago de Compostela



Palozas. O Cebreiro

► ACCESOS

O Cebreiro é un fermosísimo núcleo rural, importante etapa no Camiño de Santiago, situado na estrada LU-633 no límite entre Galicia e a provincia de León.

► LONXITUDE

157 km.

Un Plus...

XUBILEO E COMPOSTELA

Para gañar o Xubileo non é necesario facer o Camiño. Basta con visitar a Catedral calquera Ano Santo (cando o 25 de xullo coincide en domingo) e rezar algunha oración, ademais de confesarse e comungar calquera día comprendido entre os 15 anteriores e posteriores á visita.

A Compostela é a Certificación que lles concede a Catedral de Santiago a aquelas persoas que realizan a peregrinación por motivos relixiosos (sexa ou non Ano Santo). Para iso é necesario percorrer a pé, en bicicleta ou a cabalo unha parte do Camiño e acreditálo á chegada (100 km a pé ou a cabalo e 200 km en bicicleta).



Alto do Poio

► PUNTO PARTIDA / CHEGADA

O Cebreiro (Pedrafita do Cebreiro) / Santiago de Compostela.

► PERCORRIDO

O Cebreiro, Triacastela, Samos, Sarria, Portomarín, Palas de Rei, Melide, Arzúa, Santiago de Compostela.

► DIFICULTADE

Media. Percorrido moi longo.

► DURACIÓN

50 horas. Cinco xornadas superiores a 30 Km.

► CONEXIÓNS

Co GR 94.

► MATERIAL

Este percorrido faise xeralmente dunha soa vez, por razóns que transcenden ao propio sendeiro. aconséllase levar unha mochila completa, aínda que é fácil o aprovisionamento ao longo do camiño.

► SERVIZOS

En todos os núcleos de poboación por onde pasa o sendeiro. Albergues da Xunta de Galicia en: O Cebreiro, Hospital da Condesa, Triacastela, Calvor, Sarria, Barbado, Ferreiros, Portomarín, Gonzar, Ventas de Narón, Ligonde, Palas de Rei, Mato Casanova, Melide, Ribadiso, Arzúa, Sta. Irene, Arca, Monte do Gozo e San Lázaro.

► ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

► ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



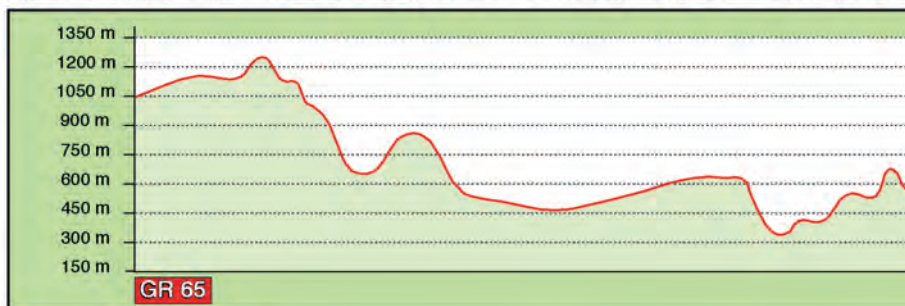
CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

94-IV Santiago de Compostela,
95-III San Marcos, 95-II O Pino,
95-IV Touro, 96-II Arzúa, 96-IV Palas de Rei.
S.G.N. 1:50.000 97 Guntín, 123 Portomarín,
124 Sarria, 125 As Nogais.



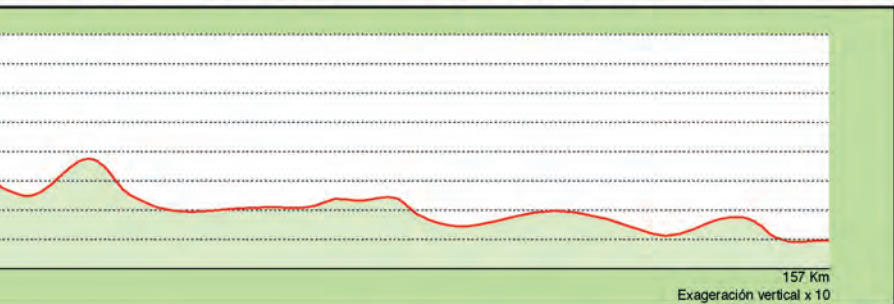
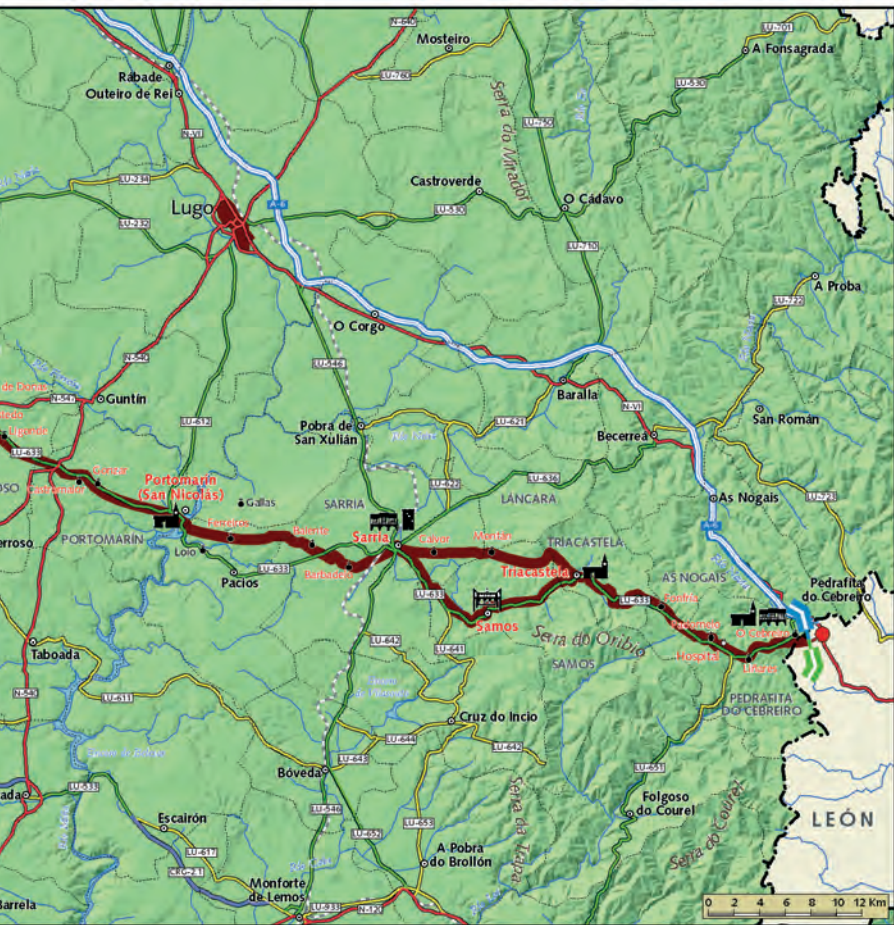
MÁS INFORMACIÓN

Tel.: 881 866 393
www.caminodesantiago.gal



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONGITUDE	ZONA UTM	X	Y
O Cebreiro	42°42.538'N	007°02.516'W	29T	660360	4730440
Praza do Obradoiro	42°52.900'N	008°32.648'W	29T	537230	4747860



	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

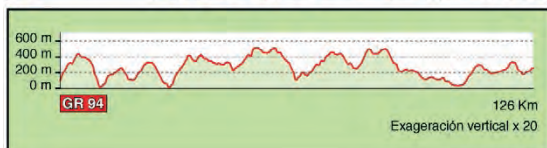
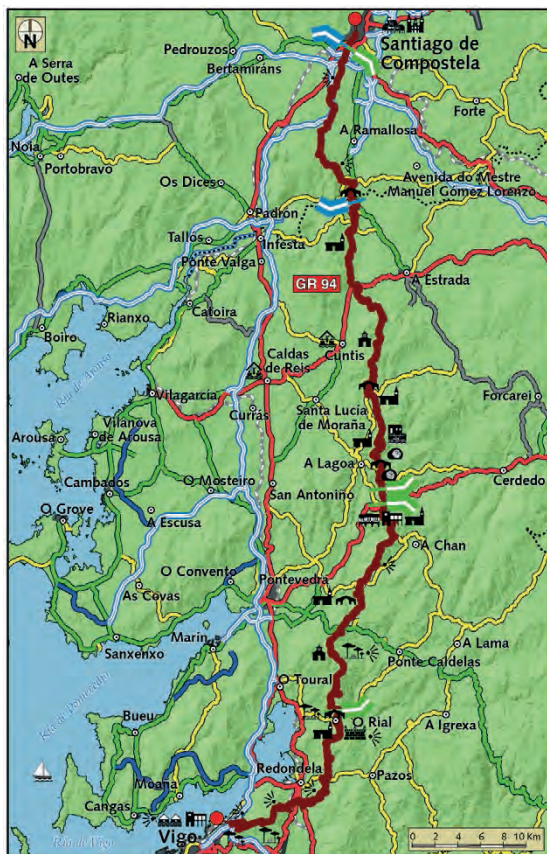


É unha vía que comunica o mar e a montaña en dirección Sur-Norte. A ruta en Vigo achégase a dous promontorios coñecidos polas súas vistas panorámicas: A Madroa sobre a Ria de Vigo e o Castro de Negros sobre o val do río Maceiras, Redondela e a enseada de S. Simón. O primeiro fito no camiño constitúe o Castelo de Soutomaior, fortaleza medieval nun harmónico contorno.

Deixando atrás a igrexa de Rial e a ponte de Comboa sobre o río Verduxo e tras un pequeno desvío, o camiño sorpréndenos coa ponte de Almofrei e o seu extraordinario emprazamento. Aquí, o río baixa formando profundas pozas nunha zona de rochas e grandes desniveis.

A arquitectura rural fai acto de presenza nos hórreos de Rascadería, na antiga feira de Cusprediños e no complexo igrexa-reitoral de Cequeril. As milenarias e simbólicas carballeiras achegan a súa beleza á senda en San Xusto. Os petróglifos son testemuño dun pasado afastado que o camiñante deberá localizar en Paredes.

Esta ruta tamén podería coñecerse como "Sendeiro das Pontes" polos numerosos ríos que atravesara. Habería que destacar a ponte romana do Lérez, dun só oílo, alto e esvelto e, nun estilo totalmente diferente, a ponte colgante do couro salmoneiro e área recreativa do Xirimbao, á beiras do río Ulla.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Teis	42°15.261'N	008°40.863'W	29T	526310	4678150
Conxo	42°51.827'N	008°33.309'W	29T	536340	4745870



Petroglifos

Un Plus...

PETROGLIFOS

Os petroglifos consisten en gravados rupestres ao aire libre realizados durante a Idade de Bronce.

Entre os motivos xeométricos máis repetidos encóntranse cazoletas, combinacións circulares, labirintos, espirais, etc. Tamén aparecen diferentes tipos de armas, así como figuras antropomorfas e zoomorfas (cervos, cabalos e serpes).

O Parque Arqueolóxico de Arte Rupestre en Campo Lameiro (Pontevedra) alberga un dos conxuntos de petroglifos máis importantes de Europa. Un espazo expositivo e unha paisaxe cultural de 22 hectáreas que supoñen unha viaxe no tempo á Idade de Bronce. Visita imprescindible.

ACCESOS

A Madroa é un dos famosos miradoiros de Vigo. En Santiago de Compostela iníciase no barrio de Conxo.

LONXITUDE

126 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Madroa (Vigo) / Barrio de Conxo (Santiago de Compostela).

PERCORRIDO

Vigo, Soutomaior, Campo Lameiro, Cequeril, Luou, Santiago de Compostela.

DIFICULTADE

Alta. Percorrido moi longo por terreo accidentado. Recoméndase realizalo por etapas.

DURACIÓN

36 horas.

CONEXIÓNS

Cos GR 53 e PR-G 230.

MATERIAL

Se se pensa facelo dun "tirón", aconséllase levar abundante material de abrigo e comida suficiente.

SERVIZOS

En Vigo, Redondela, Soutomaior, Vilarchán, Xesteira, Sacos, Cimadevila, Cequiril, Sebil, Cuntis, Portela, Vea, Luou e Solláns.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

94-IV Santiago de Compostela, 120-II Extramundi de Abaixo, 120-IV Padrón, 152-II Caldas de Reis, 152-IV Cutián, 153-I Codeseda, 153-III Cerdedo, 185-II Pontevedra, 185-IV Soutomaior, 186-I Cotobade, 223-II Redondela, 223-IV Mos.



MÁIS INFORMACIÓN

Club Peña Trevinca
Montañeiros de Galicia
Tel.: 986 420 551
info@trevinca.es
www.trevinca.es

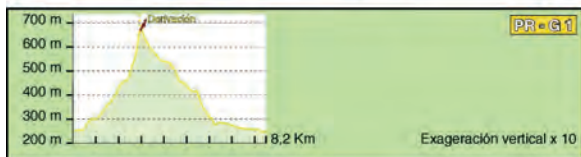
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Entre as parroquias de Zamáns e Vincios e a 13 km de Vigo, O Galiñeiro, ergue a súa figura rochosa con 709m como altura máxima da serra que leva o seu nome, dominando os vales circundantes e ofrecendo unhas vistas espléndidas.

O sendeiro comeza no lugar da Pasaxe, onde existe un cartel anunciador. Durante o percorrido encontraremos bosques mixtos e zonas de descanso con fontes de auga fresca. Nas paredes graníticas do Galiñeiro existe unha zona de escola de escalada con multitude de vías de diferente dificultade para a práctica deste deporte.

Na parte alta, xa cerca do cume, existen restos posiblemente pertencentes a un muro defensivo dun castro galaico-romano. Desde o pico dominase un extenso panorama do sur da provincia de Pontevedra.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Pasaxe	42°09.296'N	008°43.239'W	29T	523080	4667100



ACCESOS

Pola estrada de Vigo a Gondomar e na encrucillada coa estrada que ven do Porríno, deterse na Pasaxe.

LONXITUDE

8,6 km (A ruta principal ten 8,2 km e a derivación 400 m de ida e volta).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Pasaxe.

PERCORRIDO

A Pasaxe, Galíneiro, presa de Zamáns, A Pasaxe.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas.

CONEXIÓNS

Co GR 53 e co PR-G 2.

MATERIAL

É fácil conseguir auga nas numerosas fontes do percorrido.

SERVIZOS

Refuxio Miguel Regueira de Club Montañeiros Celtas. Bares ao comezo e final do percorrido.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

261-I Baiona.



MÁIS INFORMACIÓN

Club Montañeiros Celtas

Tel.: 986 438 505

info@celtas.net

www.celtas.net

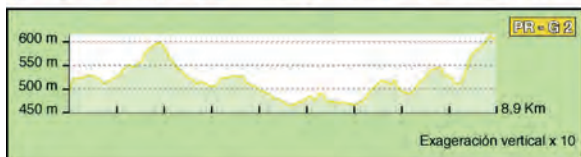
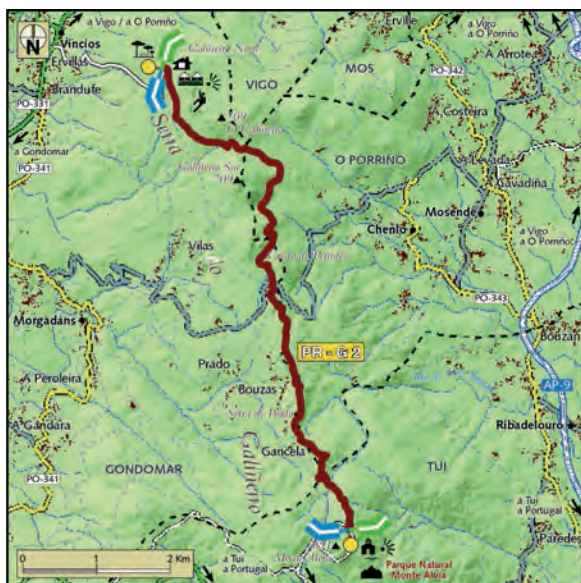
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Centro de Interpretación

Bonito e fácil percorrido que nos conduce, de norte a sur, polas ladeiras da Serra do Galiñeiro rematando no Monte Aloia ou de San Xulián.

Comezamos no refuxio de montaña do Club Montañeiros Celtas ata onde poderemos chegar polo PR-G1 e, en dirección sur, cruzamos bosques de piñeiros e eucaliptos con fermosas vistas de Vigo e a súa ria, a zona de Val Miñor e as vilas de Baiona e Tui. Unha vez no Monte Aloia, declarado Parque Natural en 1978, poderemos contemplar unha gran variedade de especies arbóreas, visitar o castro e gozar dunhas maravillosas vistas do río Miño e Portugal desde os seus miradoiros.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Refugio Miguel Regueira	42°08.581'N	008°42.531'W	29T	524060	4665780
Monte Aloia	42°05.129'N	008°40.784'W	29T	526590	4659400



Un Plus...

MONTE ALOIA

Pola súa estratéxica situación, este monte foi testemuña muda de múltiples batallas desde a antigüidade. Algúns historiadores identificano co monte Medulio. Puido ser aquí onde, segundo a lenda, os galaicos resistiron heroicamente a invasión romana, preferindo o suicidio colectivo ao sometemento ou à escravitude.

ACCESOS

Desde o PR-G1. Por estrada é máis fácil o acceso polo sur, subindo desde Tui ata o Parque Natural Monte Aloia.

LONXITUDE

8,9 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Refugio Miguel Regueira / Monte Aloia.

PERCORRIDO

O Galiñeiro, Prad, Monte Aloia.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

3 horas.

CONEXIÓNS

Co GR 53 a través do PR-G1.

MATERIAL

Levar a comida necesaria.

SERVIZOS

Refugio Miguel Regueira e refugio do Monte Aloia, ambos do Club Montañeiros Celtas. Abastecemento en Prado e Aloia.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMIENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

261-I Baiona, 261-II O Porriño.



MÁIS INFORMACIÓN

Club Montañeiros Celtas

Tel.: 986 438 505

info@celtas.net

www.celtas.net

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

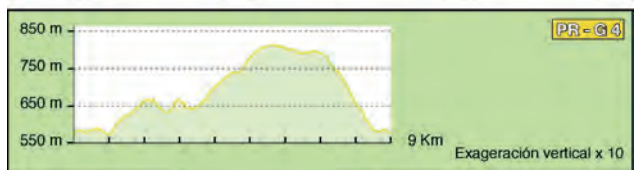


San Pedro de Rocas

A ruta discorre por unha verea que conserva os seus muros laterais e o empedrado onde poden verse as rodeiras dos carros que a transitaban antigamente. Este “Camiño Real” constituía un eixe estratéxico como vía de comunicación cara ás terras de Aguiar e Ourense.

Hai que destacar o peto de ánimas de Meiroá, pero sobre todo o mosteiro de San Pedro de Rocas, monumento histórico-artístico fundado no ano 573.

O mosteiro ofrece vistas impresionantes sobre o Pazo de Rocas e un gran bosque de coníferas que ascende cara aos picos pedregosos que lle dan nome, orixinados pola actuación dos axentes xeolóxicos sobre este lugar.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Esgos	42°19.609'N	007°41.735'W	29T	607480	4686970



Igrexa de San Pedro de Rocas

Un Plus...

MOSTEIRO DE SAN PEDRO DE ROCAS

O edificio prerrománico do mosteiro é sorprendente, tanto pola beleza do seu emprazamento e integración na Natureza como pola súa orixinalidade construtiva. O home do S. XIII soubo beneficiarse das formas naturais esculpidas pola erosión sen destruílas; rocha e arquitectura dan forma a tres capelas co chan furado por numerosos enterramentos antropomórficos. A espadana do campanario érguese directamente sobre un gran rochedo. Este mosteiro, fundado no S. VI por ascetas, recórdanos que estamos dentro da Ribeira Sacra.

Os petos de ánimas como o de Meiroá son pequenas arquitecturas en pedra, moi frecuentes en Galicia, que testemuñan profundas raíces no culto aos mortos e devoción polas ánimas. Localizados en camiños ou encrucilladas, poden ofrecer unha fisonomía variada. Os petos agochan imaxinería relixiosa (sobre todo escenas do purgatorio) cunha hucha onde realizar ofrendas e entregar esmola polas almas dos defuntos achegados.

ACCESOS

Sair de Ourense pola OU-536 e deterse en Esgos, a uns 16 km da capital da provincia.

LONXITUDE

9 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Esgos.

PERCORRIDO

Esgos, Meiroá, San Pedro de Rocas, Quinta do Monte, Esgos.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

3 horas.

MATERIAL

Calzado cómodo que se adhira ben ás pedras, xa que o camiño pode resultar esvaradio con chuva..

SERVIZOS

Comida en Esgos.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

226-I Esgos, 188-III Nogueira de Ramuin.



MÁIS INFORMACIÓN

Oficina de Información Turística de Esgos

Tel.: 988 372 020

info@concelloesgos.com

www.concelloesgos.com

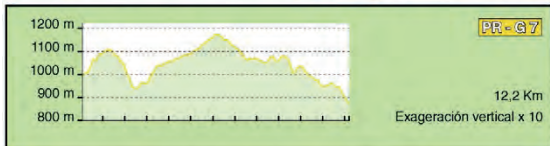
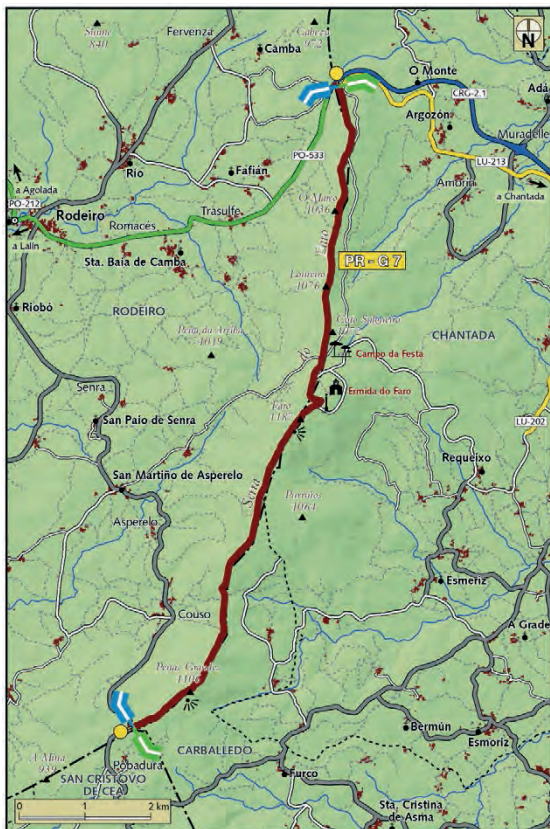
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Realizar esta ruta de sur a norte pola Serra do Faro permite gozar de amplas panorámicas en días despeados. O punto de partida ao sur, márcao o sinal que separa as provincias de Pontevedra, Lugo e Ourense na estrada P0-1302. A senda iníciase por unha pista e segue cara ao norte por unha devasa que percorre os cumios desta pequena serra compartida polas provincias de Pontevedra e Lugo.

Raque, O Marco, Penas Grandes, Pena Maior, Faro... cumes e lugares que acadan e, ás veces, superan os 1.100 m de altitude. É curta a distancia que separa o Monte Faro (1.181 m) da capela do mesmo nome, coñecida polas peregrinacións que teñen lugar o 8 de setembro, cando miles de devotos acoden a pregarlle pola súa saúde a Nosa Señora do Faro e celebran unha romaría na que non faltan o polbo e a carne ao caldeiro.

A situación deste cumo no centro de Galicia, arrodeado por terras baixas e sucado por xigantes de pas brancas, agasalla ao visitante con fermosas vistas e permite realizar variados percorridos con bicicleta.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Estrada PO-6202 (O Marco)	42°34.780'N	007°55.757'W	29T	587870	4714780
Estrada PO-533 (Alto do Faro)	42°40.134'N	007°53.336'W	29T	591050	4724730



Serra do Faro desde Penas Grandes



Ermida de Nosa Señora do Faro

ACCESOS

Desde Rodeiro seguindo a estrada PO-1302 a Oseira ata chegar ao Marco no límite do concello. Seguindo a estrada C-533 ou a CRG-22 ata o Alto do Faro.

LONXITUDE

12,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Estrada PO-1302 Oseira - Rodeiro, nun punto preto do lugar onde se unen os concellos de San Cristovo de Cea (Ourense), Carballido (Lugo) e Rodeiro (Pontevedra) / Estrada C-533 no Alto do Faro, entre Chantada (Lugo) e Rodeiro (Pontevedra).

PERCORRIDO

O Marco, Penas Grandes, Pena Maior, Faro, Ermida do Faro, Campo da Festa, Coto das Gambas, O Marco, Alto do Faro.

DIFICULTADE

Media, xa que transcorre por zona montañosa.

DURACIÓN

4 horas.

MATERIAL

Calzado de montaña, auga, comida e indumentaria deportiva e roupa de abrigo.

SERVIZOS

En Rodeiro e en Oseira.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMENTO	1	2	3	4	5
ESFORZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Parcialmente. Percorrido paralelo opcional polas pistas dos aeroxeradores.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

122-IV Ventosa, 154-II Rodeiro, 154-IV Oseira.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Rodeiro

Tel.: 986 790 009
info@rodeiro.org
www.rodeiro.gal

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

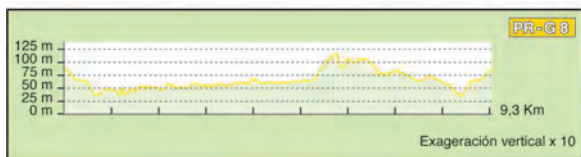


"Telecadeira" sobre o río Sor

Este sendeiro destaca pola beleza das ribeiras do río Sor. Iníciase despois de pasar o núcleo do Morgallón, no cruzamento dunha grande explanada. Segue por unha estrada local ata a ponte que cruza o río en Monte de Insua de Baixo. Desde aquí diríxese, dirección río arriba, a Ponte Ulló.

Unha central eléctrica xa abandonada, unha antiga cadeira de ferro que grazas a unha polea permitía atravesar o río e un fermoso muiño son algúns dos elementos que acompañan a ruta.

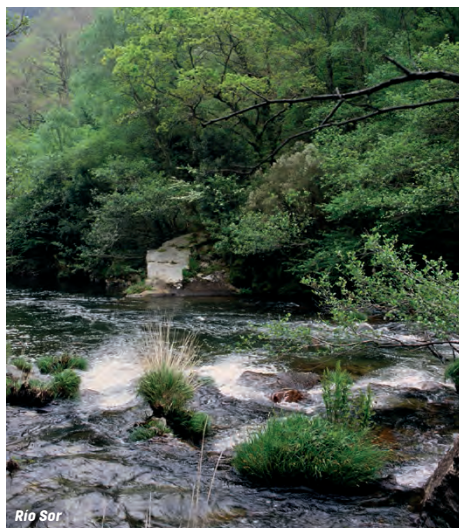
A presa de Ponte Ulló constitúe unha importante reserva piscícola. Despois de cruzar o istmo que separa os dous tramos do río, cóllese a pista de regreso que acompaña o curso do auga encaixada entre verticais ladeiras. Ao chegar outra vez a Monte de Insua e despois de cruzar a ponte, un sendeiro pola marxe dereita do río conduce ata outra "telecadeira"



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
0 Morgallón	43°42.296'N	007°41.595'W	29T	605290	4840020



Hórreo. Monte de Insua de Baixo



Río Sor

■ **ACCESOS**

Do Vicedo a Negradas, despois bordear a illa de S. Martiño e o esteiro do río Sor para seguir cara ao Morgallón (dirección Casa Lamelas-Turismo Rural).

■ **LONXITUDE**

9,3 km

■ **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

0 Morgallón.

■ **PERCORRIDO**

0 Morgallón, río Sor, 0 Morgallón.

■ **DIFICULTADE**

Baixa.

■ **DURACIÓN**

3 horas.

■ **SERVIZOS**

Aloxamento de turismo rural no Morgallón.
Aprovisionamento no Vicedo.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Non apto.

■ **ACCESO A CABALO**

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
2-III Ortigueira.



MÁIS INFORMACIÓN
Casa da Cultura do Vicedo
Tel.: 982 590 195
concello@concellodovicedo.org
www.concellodovicedo.org

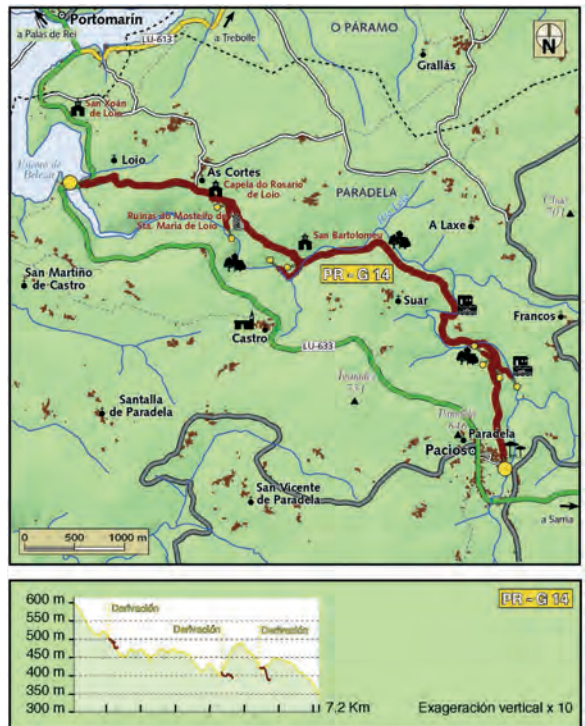
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Esta ruta, que discorre preto do Camiño de Santiago, cruza zonas cunha importante mostra de bosque autóctono xunto á ribeira do río Loio. Podemos atopar pontes e muíños tradicionais dentro da ruta, como o muíño e ponte da Retorta, ou seguindo unhas pequenas derivacións, como o agochado muíño de Pías.

A senda esténdese por bosques e montes que antano foron cultivados, polo que constantemente veremos restos de camiños de carros e de muros dos lindes das fincas. Soutos e carballeiras mistúranse cos bidueiros e ameneiros para protexer o río no profundo val.

En Loio unha derivación achégase ata as ruínas do mosteiro de Santa María de Loio, case esquecido na fondura do bosque. Desde Loio, a ruta segue unha pista asfaltada ata a ponte da Ribeira do Loio, xunto ao encoro de Belesar, onde finaliza o percorrido.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Piscinas municipais	42°45.989'N	007°33.785'W	29T	617570	4735970
Molino do Cabo	42°47.318'N	007°36.795'W	29T	613425	4738660



Capela do Rosario de Loio



ACCESOS

Pola C-535 de Portomarin a Sarria. Acceso xunto á ponte sobre o río Loio, e na capital do Concello de Paradela, Pacios, nun parque infantil xunto ao Centro de Saúde.

LONXITUDE

9 km (7,2 km a ruta principal e 1,8 km as derivacións de ida e volta).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Parque infantil xunto ao Centro de Saúde en Pacios / Ponte en A Ribeira de Loio en San Xoán de Loio.

PERCORRIDO

Paradela, A Retorta, Porto Caneiro, Loio, ponte na confluencia do río Loio co encoro de Belesar.

DIFICULTADE

Medía.

DURACIÓN

2 horas e media a ruta principal. 1 hora máis visitando todas as derivacións.

SERVIZOS

En Paradela e xunto a ponte de San Xoán de Loio.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non recomendado.

ACCESO A CABALO

Non recomendado.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

123-II Portomarin.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Paradela

Tel.: 982 541 101 / 982 541 196

concello.paradela@eidolocal.es

www.paradela.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

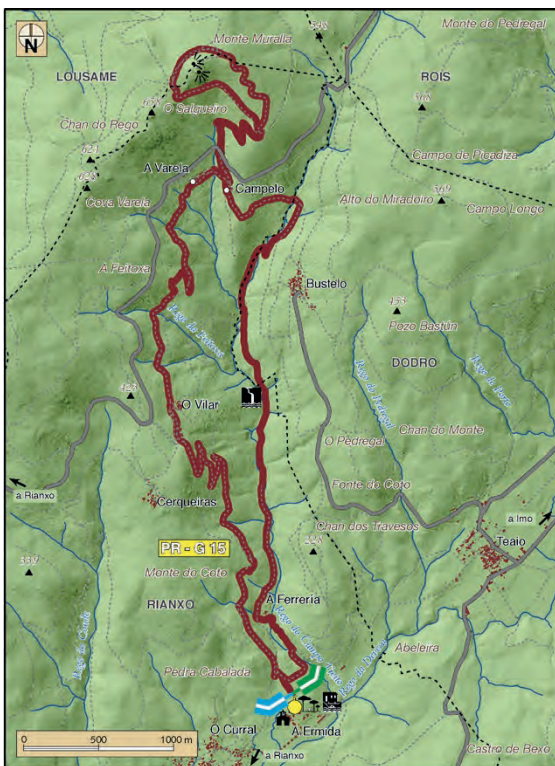


Monte da Muralla

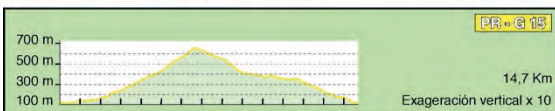
O comezo fica na entrada á aldea da Ermida, a carón da área infantil. Neste pequeno núcleo rural destaca a rústica capela de San Xoán.

A ruta ascende pola Ferrería, camiño habitual dos turistas que desexan chegar ao afamado Pozo Bastón. Neste treito, o trazado pasa a carón da canle do Rego do Campo, treito que habemos cruzar en repetidas ocasións. A algo máis dun quilómetro augas arriba da Ferrería fica o desvío a Pozo Bastón, unha poza natural cunhas fermosas fervezas, situada a uns 350 metros do sendeiro.

A subida chega a Campelo, onde comeza unha forte ascensión ao Monte da Muralla. A ruta non pasa polo cumio, mais paga a pena desviarse ata ali para gozar das vistas da ría de Arousa e da ría de Muros e Noia. Retórnase a Campelo e o descenso finaliza na Ermida.



Pozo Bastón



O hórreo do Araño, considerado o máis longo de Galicia, está moi próximo, polo que é recomendable visitalo.

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ermida	42°42.428'N	8°46.190'W	29T	518850	4728320



Visión sobre Noia



Hórreo do Araño

Un Plus...

O HÓRREO DO ARAÑO

Construído entre os séculos XVI e XVIII, é un gran descoñecido. Hai outros máis famosos, pero este é o hórreo máis grande de Galicia, con 37,05 metros de lonxitude, 2,40 metros de largo e 2,70 de alto. É un hórreo que se sostén sobre ringleiras de pés, xa que ten unha base formada por unha estrutura continua e pechada de pedra. Ten un teito a dúas augas que o protexe o interior, perfectamente ventilado con ocos laterais feitos en fina cantaría.

ACCESOS

Pola autovía AG-11, nas saídas 10 ou 19 para chegar á estrada AC-305. Chegar á aldea de Burés, e aí coller o desvío á Ermida e A Ferrería.

LONXITUDE

14,7 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ermida (Concello de Rianxo).

PERCORRIDO

A Ermida, A Ferrería, Pozo Bastón, Campelo, Monte da Muralla, Campelo, A Varela, O Vilar, A Ermida.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

5 horas e 15 minutos.

MATERIAL

Recoméndanse botas de montaña, provisionís e auga.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Rianxo.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas moi técnicas.

ACCESO A CABALO

Apto con reservas. A vexetación xunto ao río pode dificultar o traxecto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
120-III Cabaíra.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Rianxo
Tel.: 981 860 075
concello@concelloderianxo.gal
www.concelloderianxo.gal

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

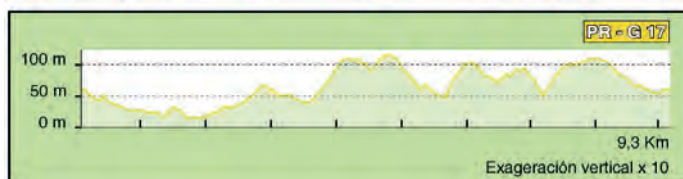
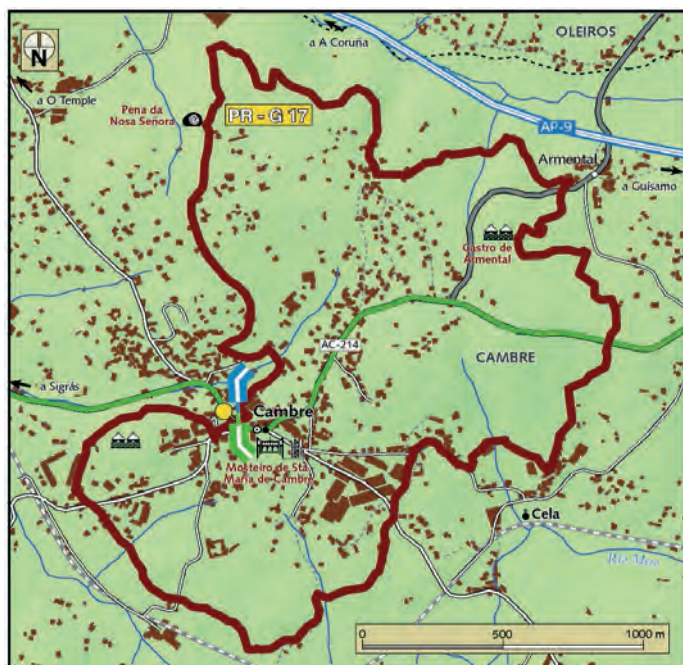
A ruta Arredor de Cambre permite achegarse a coñecer estas terras que, tan próximas á cidade da Coruña, aínda gozan de tranquilos e privilexiados lugares naturais e pechadas fragas.

Comeza a senda na propia vila de Cambre, a carón do Museo do Xacemento Romano e moi preto do monumento nacional do antigo mosteiro de Santa María de Cambre, unha magnífica xoia do románico galego. Durante a ruta pasaremos xunto aos castros de Cambre e de Armental, por profundas congostras e pola misteriosa Pena de Nosa Señora, chea de gravados e inscricións de escuro significado.

Tras o fermoso paseo, e achegándose ao centro de Cambre, pódese gozar das vistas da vila e moi especialmente das antigas e curiosas casas coloniais.



Igrexa de Santa María de Cambre



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Museo Romano de Cambre	43°17.586'N	008°20.586'W	29T	553290	4793660



Casas coloniais

ACCESOS

En Cambre. Achegarse á vila pola AP-9 tomando a saída 12 ou desde A Coruña pola CP-1706.

LONXITUDE

9,3 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Museo do Xacemento Romano de Cambre.

PERCORRIDO

Cambre, Socampo, Cela, Castro de Armental, Estorrentada, A Pena de Nosa Señora, Cambre.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

3 horas.

SERVIZOS

En Cambre.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto.

ACCESO A CABALO

Apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
45-II Betanzos.



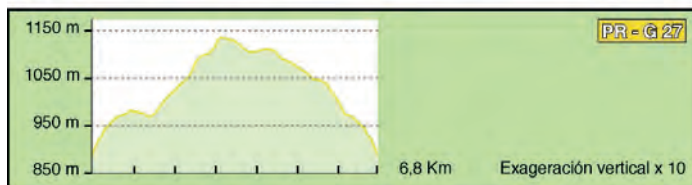
MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Cambre
Tel.: 981 613 170 / 128
omix@cambre.org
www.cambre.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)



Este itinerario forma parte dunha nova rede de sendeiros de pequeno percorrido no Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés.

Pártese por unha pista desde a aldea de Queguas, pertencente á parroquia e arciprestado de S. Tomé de Venceáns. É esta unha ruta circular que bordea altas cotas de montaña polas Serras do Labreiro e Queguas, alturas que roldan os 1.000 m onde domina a rocha e a matogueira. Atravessa lugares cun grande atractivo paisaxístico e alcánzanse visualmente horizontes que chegan ata os Montes do Quinxo ou os cumes graníticos e afiados da Serra do Xurés e os seus imponentes bloques de pedra. Na zona son frecuentes os vestixios prehistóricos.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Queguas	41°58.224'N	008°06.293'W	29T	574170	4646960



Ermida da Ascensión



■ **ACCESOS**

Desde A Terrachá (Entrimo) percorrer 7 km por Vilar e Venceáns ata a aldea de Queguas, onde termina a estrada asfaltada.

■ **LONXITUDE**

6,8 km

■ **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Queguas.

■ **PERCORRIDO**

Queguas, Os Carríns, As Cortes da Carballeira, A Gurita, Queguas.

■ **DIFICULTADE**

Media.

■ **DURACIÓN**

2 horas.

■ **MATERIAL**

Ao transcorrer polas inmediacións dun macizo como a Serra do Xurés, recoméndase ir preparado ante posibles inclemencias do tempo.

■ **SERVIZOS**

Na Terrachá.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Non apto.

■ **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

301-I Entrimo.



MÁIS INFORMACIÓN

Sede del Parque Natural

Baixa Limia-Serra do Xurés

Tel.: 988 448 048

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



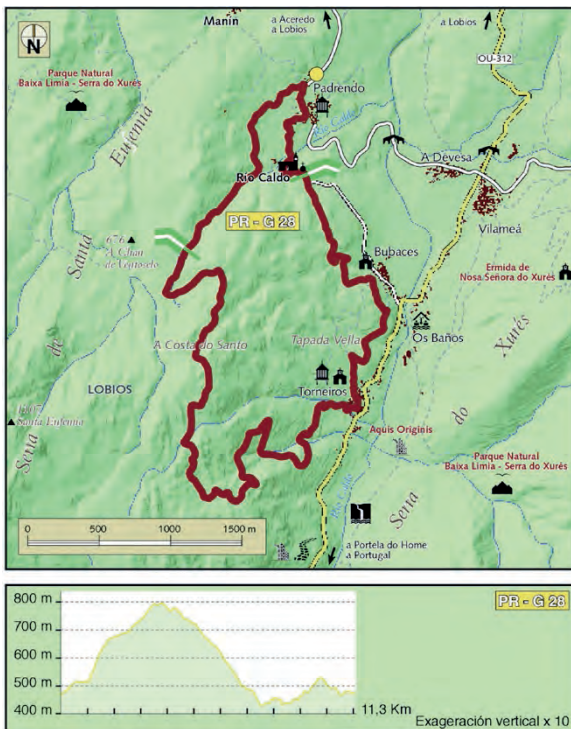
Hórreos. Padrendo

O sendeiro discorre por terras ourensás cargadas de historia. Na viaxe desde a capital provincial ata a aldea de Padrendo pódense visitar o mosteiro de Celanova, a igrexa visigótica de Sta. Comba de Bande, o campamento romano de Aquis Querquennis, as augas termais do río Caldo e a antiga Vía Nova romana con restos da súa calzada e numerosos miliarios. Pequenos desvíos achégannos ata o barroco da igrexa da Terrachá ou o Parque Megalítico de Muiños.

A ruta discorre polo val, entre os somontes da Serra de Sta. Eufemia e a do Xurés. Ademais dos valores ambientais, esta zona conserva unha gran riqueza etnográfica con mostras interesantes de arquitectura rural da zona.



Igrexa de Santa María. Padrendo



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Padrendo	41°52.814'N	008°06.824'W	29T	573540	4636940

Estamos na raia, terra fronteiriza onde o parque natural galego "Baixa Limia-Serra do Xurés" e o veciño parque nacional portugués "Peneda-Gerês" esqueceron os límites administrativos e dan forma a un Parque Transfronteirizo único en Europa.



Un Plus...

TERRAS DE CELANOVA

A comarca de Celanova aglutina importantes vestixios de todas as épocas: a citania de Castromao, os restos do alcázar de Milmanda, a ponte romana de Freixo, a vila medieval de Vilanova dos Infantes, o mosteiro románico de Ramirás, o santuario da Virxe do Cristal... Ademais, a propia vila incorpora a estes valores patrimoniais o imponente Mosteiro de San Rosendo, a capela de San Miguel (o mozárabe mellor conservado de toda Galicia) ou as casas natais de escritores tan brillantes como Curros Enríquez e Celso Emilio Ferreiro.

ACCESOS

Pola estrada de Lobios á fronteira de Portela de Home (OU-312), desviarse na Devesa ata Padrendo. Tamén se pode acceder ao sendeiro na aldea de Torneiros, un pouco máis adiante na mesma OU-312.

LONXITUDE

11,3 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Padrendo.

PERCORRIDO

Padrendo, A Chan do Ventoselo, Torneiros, Padrendo.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e media.

SERVIZOS

En Padrendo e Torneiros. Lobios é a poboación máis importante e próxima ao sendeiro para aprovisionamento e aloxamento.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
301-III Lobios.



MÁIS INFORMACIÓN
Sede del Parque Natural
Baixa Limia-Serra do Xurés
Tel.: 988 448 048
Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

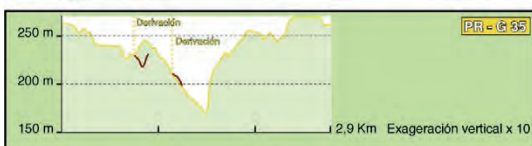
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Esta é sen lugar a dúbidas unha ruta de auga e muiños, unha simbiose entre unha paraxe case salvaxe e a man do home que interveu sabiamente na natureza para melloralala.

Nada máis comezar pódese gozar de catro muiños, parte dun conxunto etnográfico de sete destas estruturas típicas do rural galego. Á altura do cuarto muiño, unha enorme rocha sinala un camiño de terra que conduce ata unha nova construción de maiores dimensións. O río e a vexetación harmonizan con gran beleza onde se levanta o sétimo muiño.

A ruta permite contemplar os tramos máis fermosos do río Vexo. Un pouco antes da minicentral, un ramal comunica en poucos minutos cunha ferrería. Despois de cruzar a ponte que une ambas as ribeiras, seguindo por unha paraxe moi fermosa, ascéndese ata o encoro que alimenta a minicentral. Chegando ao noveno muiño do percorrido un pequeno bosque autóctono constitúe o tramo máis interesante do sendeiro.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte Xora	43°14.298'N	008°06.522'W	29T	572370	4787750



Un Plus...

OS MUIÑOS EN GALICIA

O muiño tamén chamado muín ou acea, xoga un papel significativo na economía tradicional galega. En Galicia están representadas case todas as tipoloxías arquitectónicas, atendendo á súa forza motriz (de auga, de mareas, de vento, etc.), á súa finalidade (de aceite, de casca -cortiza de carballo-, de papel ou eléctricos) ou á súa localización. Era un importante lugar de relación entre veciños, referente de numerosas cantigas e orixe do baile folclórico máis coñecido desta terra: "a muiñeira".

ACCESOS

Non termo municipal de Coirós. O lugar da Ponte Xora, á beira do río Vexo, está na estrada local que se desvía da N-VI na parroquia de Sta. María de Ois e diríxese a Ponte Aranga.

LONXITUDE

3,5 km (2,9 km a ruta principal e 600 m as derivacións de ida e volta).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte Xora.

PERCORSO

A Ponte Xora, fábrica (minicentral), A Ponte Xora.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora e media.

SERVIZOS

En Coirós de Arriba.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

46-III Oza dos Ríos.



MÁIS INFORMACIÓN

Asociación de Exploradores das Mariñas

Grupo Scout "Castro de Untia"

Tel.: 606 284 184

Servizo Municipal de Xuventude do Concello de Coirós

Tel.: 981 796 414

omix@coiros.es

concellociros.com

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

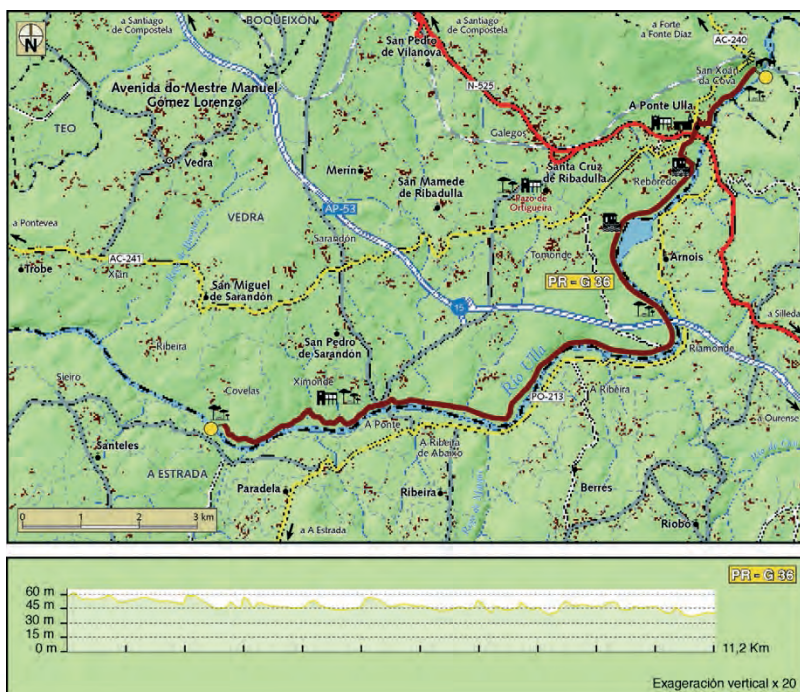


Miradoiro San Xoán da Cova

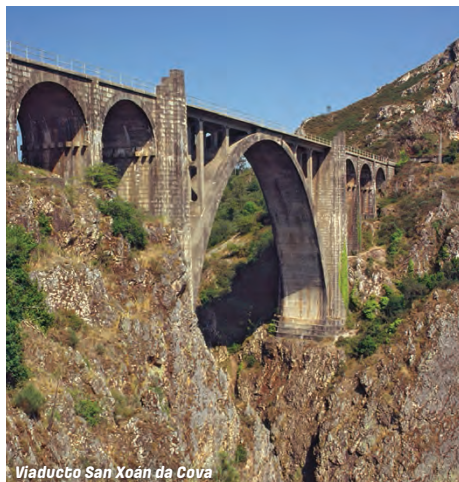
Esta fermosa ruta discorre pola marxe dereita do río Ulla, en sentido descendente, aproveitando camiños de paso, sendas de pescadores e sendeiros xa marcados. Desde San Xoán da Cova, aos pés do impresionante desfiladeiro esteticamente salvado polo viaduto do tren, a senda alcanza rapidamente A Ponte Ulla con interesantes construcións no seu pequeno núcleo urbano.

Máis adiante, merece a pena desviarse para coñecer o pazo de Ortigueira en Santa Cruz, fundado no S. XVI polos Mondragón e un dos máis interesantes na área de influencia de Santiago de Compostela. Este pazo barroco destaca polos amplos xardíns e árbores centenarias que embelecen o terreo, onde o gran político Jovellanos redactou o Memorial en defensa da Junta Central.

Na parroquia de San Miguel de Sarandón, encontrámonos cunha área recreativa e centro de estudos piscícolas, así como un fermoso pazo, todo no lugar de Ximonde. Deixando atrás a área recreativa de Cubelas e os muíños do Pastel, a ruta termina á beira do río Ulla.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Área Recreativa Cubelas	42°44.776'N	008°28.280'W	29T	543270	4732860
San Xoán da Cova	42°47.133'N	008°23.558'W	29T	549680	4737265



Viaducto San Xoán da Cova

Un Plus...

OS PAZOS

"Capela, xardín, palomar e ciprés, pazo é". Esta frase e outras semellantes definen unha das arquitecturas máis interesantes do rural galego.

A palabra pazo (de Palatium) identifica dunha forma xenérica as casas patruciais con signos heráldicos e con proporcións e niveis de confort notablemente superiores aos habituais na zona rural. Hoxe, o termo comprende desde as luxosas mansións campestres de carácter palaciano ata edificios máis rústicos, pero non por iso carentes de valor, onde vivía a pequena fidalguía galega. Tamén se fala de pazos urbanos.

Historicamente, a orixe da arquitectura paguea está nos castelos e fortalezas medievas, adoptando multitude de tipoloxías construtivas ao longo da historia. Son máis de 700 en toda Galicia e gran parte deles reconvertéronse durante estes últimos anos en aloxamentos de turismo rural ou pequenos museos que nos remiten a outros tempos.

ACCESOS

Na Ponte Ulla, localidade situada na N-525 de Santiago a Ourense, desviarse pola estrada AC-240 ata o lugar de San Xoán da Cova.

LONXITUDE

11,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

San Xoán da Cova / Área recreativa de Cubelas na parroquia de Trobe (Concello de Vedra).

PERCORRIDO

San Xoán da Cova, A Ponte Ulla, área recreativa de Agronovo, Ximonde, área recreativa de Covelas.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e 45 minutos.

MATERIAL

Levar a comida necesaria.

SERVIZOS

Na Ponte Ulla. Diferentes áreas recreativas ao longo do itinerario.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

121-I Vedra, 121-III A Estrada.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Vedra

Tel.: 981 814 612

www.concellodevedra.es

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

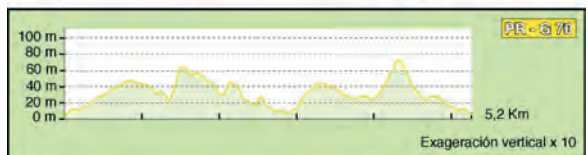


Praia de Soesto

A ruta parte da praza de Ramón Juega polo arco que se dirixe á rúa Real, continúa polo camiño do cemiterio e deixa o asfalto para dirixirse cara ao faro.

Pouco a pouco o camiño convértese nunha senda rodeada de feitos, silveiras e piñeiros no alto dos acantilados que permite observar a enseada de Laxe e, máis ao leste, a desembocadura do río Anllóns. Punta da Ola, Furna do Asno ou Punta do Boi son algunhas das formacións batidas por un mar embravecido que rodean o Monte da Insua cos seus 66 metros de altura.

De volta a Laxe, o camiño lévanos á ermida de Santa Rosa.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Laxe	43°13.372'N	009°00.251'W	29T	499660	4785650



Igrexa de Sta. María da Atalaia. Laxe

Un Plus...

COSTA DA MORTE

Costa da Morte é un nome que define unha ampla zona de Galicia entre as rías de Muros e Noia e a da Coruña. Este curioso topónimo, segundo algúns estudosos, poida que fose acuñado polos gregos para definir a rexión onde o Sol desaparecía a diario no mar e se afundía no país dos mortos ata a mañá seguinte. Outra acepción máis recente e estendida fai referencia á gran cantidade de naufraxios ocorridos neste perigoso tramo costeiro (máis de 140 naufraxios importantes en cen anos).

ACCESOS

Laxe, unha importante vila mariñeira, situada na Costa da Morte.

LONXITUDE

5,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Laxe.

PERCORRIDO

Laxe, Punta da Insua, Laxe, ermida de Santa Rosa, Laxe.

DIFICULTADE

Baixa. Recoméndase moita precaución con nenos, por percorrer acantilados e unha canteira..

DURACIÓN

2 horas e 15 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 114.

MATERIAL

Calzado cómodo e adherente.

SERVIZOS

En Laxe.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

43-IV Laxe.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Laxe

Tel.: 981 706 903
 info@concellodelaxe.com
 correo@laxe.es
 www.concellodelaxe.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

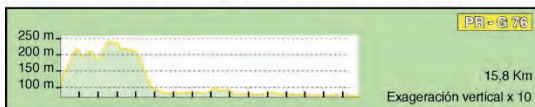
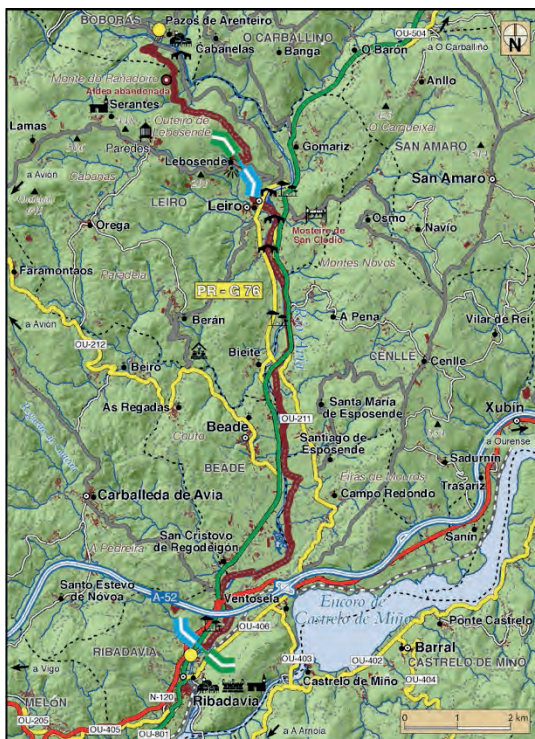


Desde a fermosa aldea de Pazos de Arenteiro, augas arriba das imponentes ruínas da Ponte da Cruz, o sendeiro vai en sentido sur, ó igual ca canle do río Avia. O comezo do trazado atravesa un bosque recente, onde hai anos había vides. Os muros dos bancais e as ocultas ruínas da desaparecida poboación de Viñoá demostran que hai menos dun século a paisaxe era asaz distinta.

En Lebosende, a ruta descende cara Leiro por unha antiga calzada. Despois aproxímase ao río Avia e cruza á marxe esquerda pola Ponte das Poldras. Desde aquí é recomendable achegarse ao mosteiro de San Clodio, declarado monumento histórico artístico en 1931.

Seguindo a ruta chegamos á magnífica ponte de San Clodio. O camiño segue por bosques de ribeira e entre amplos viñedos. Na Quinza, a senda cruza o río Avia para rematar uns quilómetros máis abaixo, na ampla área recreativa de Ribadavia.

A ambos extremos do itinerario, é recomendable visitar as poboacións de Pazos de Arenteiro e Ribadavia, onde conflúen historia e arquitectura.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Pazos de Arenteiro	42°23.815'N	8°08.913'W	29T	570075	4694200
Ribadavia (área recreativa)	42°17.698'N	8°08.360'W	29T	570950	4682890



Ponte de San Clodio



Mosteiro de San Clodio

Un Plus...

ALDEA DE PAZOS DE ARENTEIRO

Conxunto histórico artístico desde 1973, trátase dunha pequena poboación entre os ríos Avia e Arenteiro, que estivo protexida polos cabaleiros da Orde de Malta. Igrexa románica, pontes medievais, numerosas mansións señoriais e o feito de ser un importante núcleo de turismo rural, fan dela un destino turístico de primeiro nivel. É moi recomendable dar un paseo a pé pola bucólica paisaxe ribeiraí ata calquera das dúas pontes e fermosa paraxe coñecida como "Poza dos Fumes".

ACCESOS

A Pazos de Arenteiro por Ribadavia – Leiro ou polo Carballiño. Sempre pola OU-504 e despois pola OU-0414.

LONXITUDE

15,8 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Pazos de Arenteiro (Concello de Boborás) / Ribadavia (Concello de Ribadavia).

PERCORRIDO

Pazos de Arenteiro, Viñoá (ruínas), Lebosende, Leiro, A Ponte das Poldras, A Ponte de San Clodio, A Quinza, Ribadavia.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

4 horas e 50 minutos.

CONEXIÓNS

Cos PR-G 77, 78 e 79.

MATERIAL

En inverno é recomendable levar botas de montaña.

SERVIZOS

En Pazos de Arenteiro, Leiro e Ribadavia.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

187-III Maside, 225-I Ribadavia.



MÁIS INFORMACIÓN

www.terrasdoavia.es

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

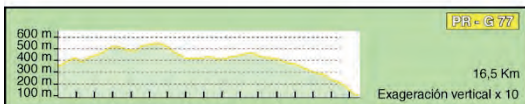
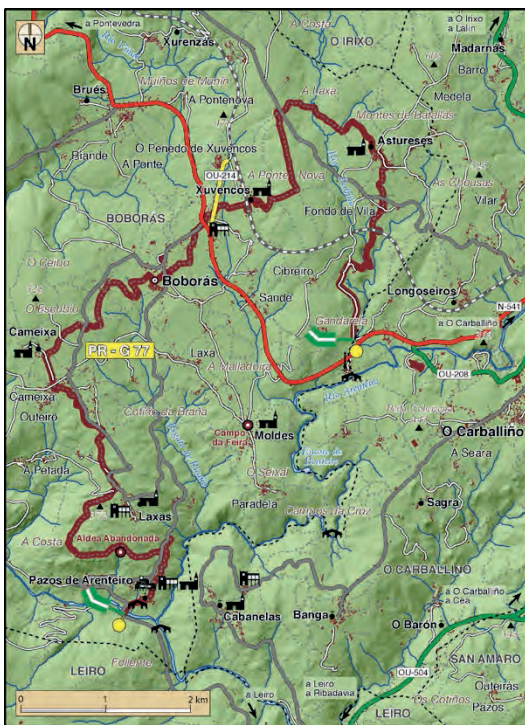


Rio Pedriña

O inicio encóntrase na estrada que une Eixán con Ponterriza. A pesar de estar fóra da ruta, esta aldea é digna de visitar para coñecer a súa ponte medieval e cruceiro con gravados de serpes. En Ponterriza tamén hai posibilidade de conectar coa PR-G-79. A senda chega a Eixán e desce para atravesar o río Pedriña, comezando despois a subida cara Astureses.

O patrimonio que atoparemos neste PR-G é importantísimo: o románico nas igrexas de San Xulián de Astureses, Santa María de Xuventos e San Martiño de Cameixa, e o pazo de Almuzara (turismo rural).

Ao fin do traxecto, o sendeiro desce cara as ruínas de Leborín para, entre fermosos camiños bordeados por antigos muros, desembocar na aldea de Pazos de Arenteiro (ver PR-G 76). Desde esa poboación pódese coller o PR-G 79 cara Ponterriza, a 8 km, pasando por Castro Cavadoso e Moldes e, dese xeito, completar un itinerario circular.



Igrexa de San Martiño de Cameixa

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Estrada a Eixán	42°25.552'N	8°06.909'W	29T	572790	4697440
Pazos de Arenteiro	42°23.815'N	8°08.913'W	29T	570075	4694200



Ponte da Cruz, Pazos de Arenteiro

Un Plus...

O RIBEIRO E O CARBALLIÑO, A PEDRA QUE É ARTE

O territorio que se expande polas comarcas do Ribeiro e Carballiño ten unha elevadísima concentración de patrimonio relixioso. Á xa mencionada ruta do Románico (igrexas de Astureses, Xuventos e Cameixa), cómpre engadir as de San Mamede de Moldes (tamén en Boborás), San Tomé de Serantes, Lamas, Lebosende e Gomariz (no concello de Leiro) e a de San Tomé o Vello en Maside, sen esquecermonos de San Xes de Francelos de Ribadavia.

Outros templos máis recentes, pero tamén singulares, son os de Carballeda de Avía, Castrelo de Miño, Beade, Banga e O Carballiño. E para rematar, os mosteiros de Oseira, Melón e San Clodio que dan forma a unha ruta imprescindible para calquera viaxeiro curioso.

▶ ACCESOS

O panel de inicio de Eixán está na estrada de acceso a esta aldea desde a N-541 entre O Carballiño e A Almuzara, á altura de Godás do Río e Ponterriza.

▶ LONXITUDE

16,5 km

▶ PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Arredores de Godás do Río (Concello do Carballiño) / Pazos de Arenteiro (Concello de Boborás).

▶ PERCORRIDO

Eixán, Fondo de Vila, Astureses, O Igresario, A Almuzara, Boborás, Salceda, Córneas, Cameixa, Leborin, Pazos de Arenteiro.

▶ DIFICULTADE

Media.

▶ DURACIÓN

5 horas e media.

▶ CONEXIÓNS

Cos PR-G 76 e 79.

▶ MATERIAL

Calzado cómodo.

▶ SERVIZOS

En Boborás e Pazos de Arenteiro.

▶ M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

▶ ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

▶ ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

187-I O Carballiño, 187-III Maside.



MÁIS INFORMACIÓN

boboras.gal
www.terrasdoavia.es

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



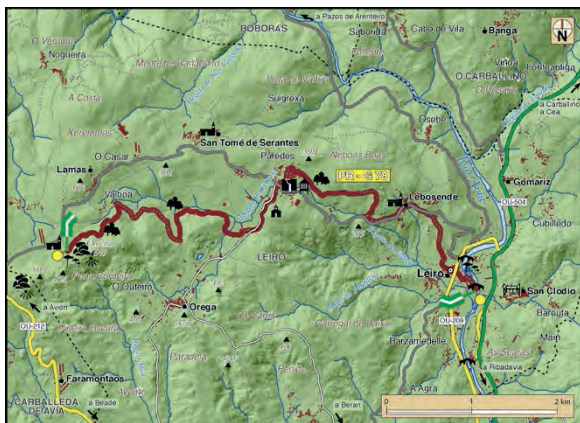
Hórreos en Paredes

Desde A Ponte das Poldras, en Leiro, atravesando o núcleo urbano da capital do concello. A senda ascende ata Lebosende, polo chamado Camiño Real, compartido tamén co PR-G 76.

Máis arriba, en Paredes, encóntrase a área etnográfica "Regato do Foxo", formada por 6 muiños e 30 hórreos. Desde a aldea, collendo un desvío indicado por unha frecha xunto dun cruceiro, existe a posibilidade de abandonar a ruta sinalizada e achegarse por unha pista asfaltada á igrexa de San Tomé de Serantes (S. XII), unha fermosa xoia do románico entre as máis interesantes de toda Galicia.

A senda sae de Paredes por un treito asfaltado en sentido a Orega. Despois vira á dereita e mêtese por unha singular paisaxe de vexetación autóctona. Neste percorrido, o camiño achégase a Valboa, e máis tarde chega á área recreativa de Pena Corneira, coroada cos espectaculares "cornos" de granito que lle dan nome. É aquí tamén onde se encontra a igrexa románica de Lamas.

Xa fóra da ruta, hai dous accesos que se achegan respectivamente ao cumio de Pena Corneira e ao miradoiro de Outeiral, ambos a máis de 600 metros de altitude e con excelentes vistas sobre a comarca.



Acceso ao miradoiro de Outeiral

XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte das Poldras – Leiro	42°22.069'N	8°07.316'W	29T	572300	4690990
Área recreativa de Pena Corneira	42°22.344'N	8°10.810'W	29T	567500	4691450



Subida miradoiro de Outeiral



Igrexa parroquial de San Tomé de Serantes

ACCESOS

Pola OU-504, desde O Carballiño ou desde Ribadavia, ata Leiro.

LONXITUDE

8,3 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Leiro / Parque forestal de Pena Corneira (Concello de Leiro).

PERCORRIDO

Leiro, Lebosende, Paredes, Valboa, área recreativa de Pena Corneira.

DIFICULTADE

Medía-Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 50 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 76.

MATERIAL

Calzado cómodo. Hai varias fontes ao longo do itinerario.

SERVIZOS

En Leiro.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

187-III Maside.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Leiro

Tel.: 988 488 000

info@concellodeleiro.com

www.concellodeleiro.com

www.terrasdoavia.es

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Comeza no Parque Municipal do Carballiño, diante da piscifactoría. Pasa pola popular Pena dos Namorados e polo Parque Etnográfico do Arenteiro, onde se encontran o interesante ecomuseo do Muíño do Anxo, o cámping municipal e un restaurante.

A senda cruza o río Arenteiro ata en cinco ocasións por medio de varias pontes. Entre eles destacan a de Ponterriza e a de Castro Cavados.

Despois de pasar por Ponterriza, chégase á aldea de Moldes, xunto aos antigos alpendres da feira. É recomendable subir ata a igrexa románica en San Mamede, monumento nacional inmerso nunha localización romántica marcada por castiñeiros de gran tamaño e un antigo cemiterio onde descansan ilustres intelectuais galegos.

Descendendo cara ó río, nun lugar case máximo baixo as penas que sustentan os restos da fortaleza de Castro Cavados, unha magnífica ponte pétrea supera o río Arenteiro, creando unha fermosa postal. Despois, o camiño sube lentamente cara ó barrio de Cima de Vila, e descende cara Cabanelas coa súa igrexa, pazos e casas brasonadas.

O itinerario prosegue cara Pazos de Arenteiro (ver PR-G 76). Antes de entrar na vila, paga a pena achegarse ao "Pozo dos Fumes", onde o río semella desaparecer entre as rocas.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Parque municipal do Carballiño	42°25.355'N	8°05.552'W	29T	574655	4697095
Pazos de Arenteiro	42°23.816'N	8°08.917'W	29T	570070	4694200



Parque de Muiño do Anxo



Igrexa de San Mamede de Moldes

Un Plus...

OS PENDELLOS DA FEIRA

As feiras tiñan espazos físicos onde a xente acudía para intercambiar animais e distintos produtos. Podían organizarse en días fixos ou variables, mais tentábase que non coincidisen na mesma data dentro dunha mesma comarca. Co tempo erguéronse construcións de arquitectura popular formadas por alpendres onde se protexían os vendedores e os compradores, deixando zonas libres entre eles a modo de rúas onde expor os seus produtos.

ACCESOS

O Carballiño é unha das principais vilas da provincia de Ourense.

LONXITUDE

11 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Parque municipal do Carballiño (Concello do Carballiño) / Pazos de Arenteiro (Concello de Boborás).

PERCORRIDO

Parque do Carballiño, Pena dos Namorados, Muiño do Anxo, Ponterriza, Moldes, Paradela, ponte de Castro Cavadoso, Cima de Vila, Cabanelas, Pazos de Arenteiro.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

3 horas e 40 minutos.

CONEXIÓNS

Cos PR-G 76 e 77.

MATERIAL

É recomendable levar botas de montaña, xa que a ruta pasa por paisaxes húmidas en zonas próximas ao río.

SERVIZOS

En O Carballiño e Pazos de Arenteiro.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	3	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

187-I O Carballiño, 187-III Maside.



MÁIS INFORMACIÓN

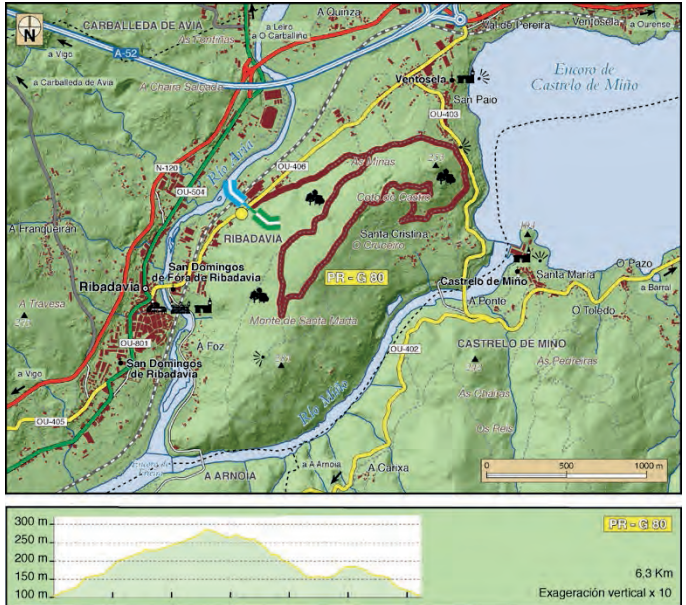
www.terrasdoavia.es

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



A senda bordea o monte de Santa Marta e atravesa plantacións de piñeiros. O camiño comeza aos pés da estrada OU-406, e sube suavemente ata chegar a unha pista que atravesa a falda do monte. Á vez, o primeiro treito é común ao inicio e fin da ruta.

Seguindo o sendeiro cara ao sur atópase un antigo miradoiro con vistas sobre o val do río Miño e a vila de Ribadavia. O itinerario vira cara ao cumio do monte e pasa xunto unhas antigas minas de volframio. Posteriormente inicia o descenso cara San Paio, desde onde é posible gozar das vistas panorámicas sobre o encoro de Castrelo de Miño e a igrexa de Santa María. Esta igrexa barroca (S. XVIII), declarada monumento histórico artístico, foi construída sobre un antigo castro nun maxestoso emprazamento asomado sobre o río Miño.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
OU-406	42°17.712'N	8°8.094'W	29T	571315	4682915



Igrexa de San Paio de Ventosela

Un Plus...

CAPITAL DO RIBEIRO

Ribadavia é a capital do Ribeiro. A riqueza xerada antano polo comercio do viño provocou o florecemento dun barrio xudeu que aínda hoxe conserva o seu esplendor. O castelo, a muralla, as tres igrexas románicas e o gótico de Santo Domingo son apenas unhas mostras do rico patrimonio.

A vila destaca por ter unha importante actividade cultural e festiva, en especial a singular Festa da Is-toria. É un evento profundamente arraigado que se celebrou desde inicios do século XVII ata o ano 1868, ata que se recuperou a partir de 1989. Nela conmemórase o glorioso pasado da vila con celebracións nas que a xente vai ataviada con roupas medievais, e os pagamentos efectúanse coa moeda da época, o maravedí.

ACCESOS

Nas proximidades de Ribadavia. Saída 252 da A-52. Sair pola OU-406, o punto de inicio está entre San Paio e Ribadavia.

LONXITUDE

6,3 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

OU-406 (Concello de Ribadavia).

PERCORRIDO

Estrada OU-406, desvío ao miradoiro de Santa Marta, antigas minas, San Paio, estrada OU-406.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas.

MATERIAL

Calzado deportivo cómodo.

SERVIZOS

En Ribadavia.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

225-I Ribadavia.



MÁIS INFORMACIÓN

www.terrasdoavia.es

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



O primeiro tramo do percorrido é común nos PR-G 81 e 82. Comeza no aparcadoiro da encrucillada entre as estradas nova e vella de Trabada ás Rodrigues. Neste punto existe un panel con plano das dúas rutas.

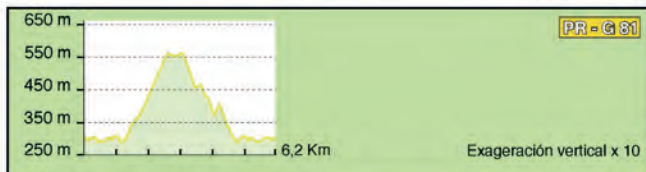
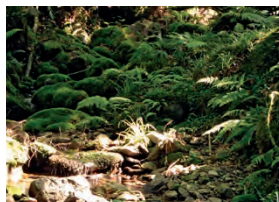
Na entrada da fraga encóntrase un refuxio con elementos explicativos da flora circundante.

A ruta ascende acompañando o regueiro Vilaperdice ata o seu nacemento.

Cruzando de beira a beira por pasarelas de madeira percíbese o típico bosque de ribeira húmido e escuro.

Ás veces, as placas identificadoras axudan a reconecer os diferentes exemplares de árbores.

Nas Liñeiras sepáranse ambas as sendas e o PR-G 81 introdúcese na parte alta do bosque autóctono onde predominan os carballos. O descenso cara ao punto de partida é suave.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Cruce en carretera LU-5508	43°26.332'N	007°12.611'W	29T	644850	4811195



ACCESOS

Na estrada CP-55-06 de Trabada ás Rodrigas (capital do concello de Riotorto), despois de pasar Cima de Vila.

LONXITUDE

6,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Aparcamento na estrada de Trabada a Augaxosa.

PERCORRIDO

Cruce na LU-5508, fraga de Becerreira, regueiro Vilaperdice, As Liñeiras, zona alta da fraga, cruce na LU-5508.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas.

CONEXIÓNS

Co PR-G 82.

MATERIAL

Non esquecer información sobre a flora da zona.

SERVIZOS

Fóra do sendeiro, en Trabada ou en Vilanova de Lourenzá.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMENTO	1	2	3	4	5
ESFORZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

24-II Vilanova de Lourenzá.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Trabada

Tel.: 982 135 011

concello@trabada.es

www.trabada.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

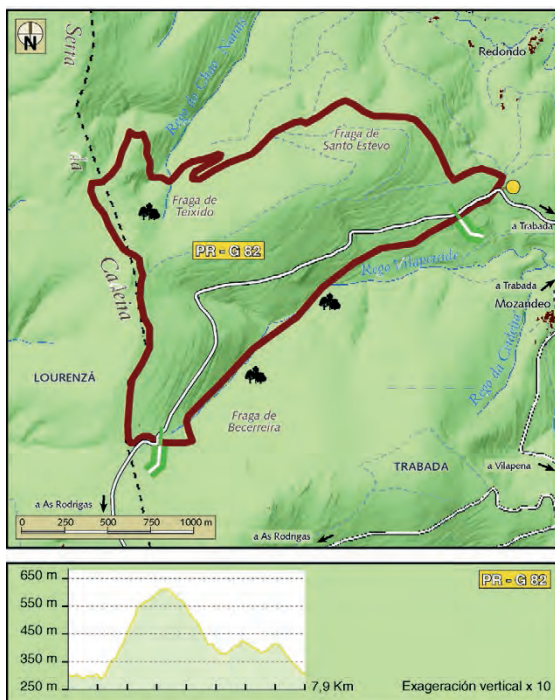


O primeiro tramo do percorrido é común nos PR-G 81 e 82. Comeza no aparcadoiro da encrucillada entre as estradas nova e vella de Trabada ás Rodrigas. Neste punto existe un panel con plano das dúas rutas.

Na entrada da fraga encóntrase un refuxio con elementos explicativos da flora circundante. A ruta ascende acompañando o regueiro Vilapercide ata o seu nacemento. Cruzando de beira a beira por pasarelas de madeira percíbese o típico bosque de ribeira húmido e escuro.

Ás veces, as placas identificadoras axudan a recoñecer os diferentes exemplares de árbores.

Nas Liñeiras sepáranse ambas as sendas e o PR-G 82 cruza a estrada e ascende rozando o límite co termino municipal de Lourenzá. Atravésase a fraga por pistas forestais que discorren xunto ao regueiro Navaes, pequeno regato que forma diversos saltos no seu percorrido.



Vista desde O Roxal. Pico da Cadeira e Penas Mouras

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Cruce na estrada LU-5508	43°26.332'N	007°12.611'W	29T	644850	4811195



ACCESOS

Na estrada LU-5508 de Trabada ás Rodrigas (capital do Concello de Riotorto), despois de pasar Cima de Vila.

LONXITUDE

7,9 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Aparcamento na estrada de Trabada a Augaxosa.

PERCORRIDO

Cruce na LU-5508, fraga de Becerreira, regueiro Vilaperdice, As Liñeiras, zona alta da fraga, cruce na LU-5508.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

2 horas e 40 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 81.

MATERIAL

Non esquecer información sobre a flora da zona.

SERVIZOS

Fóra do sendeiro, en Trabada ou en Vilanova de Lourenzá.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

24-II Vilanova de Lourenzá.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Trabada

Tel.: 982 135 011

concello@trabada.es

www.trabada.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

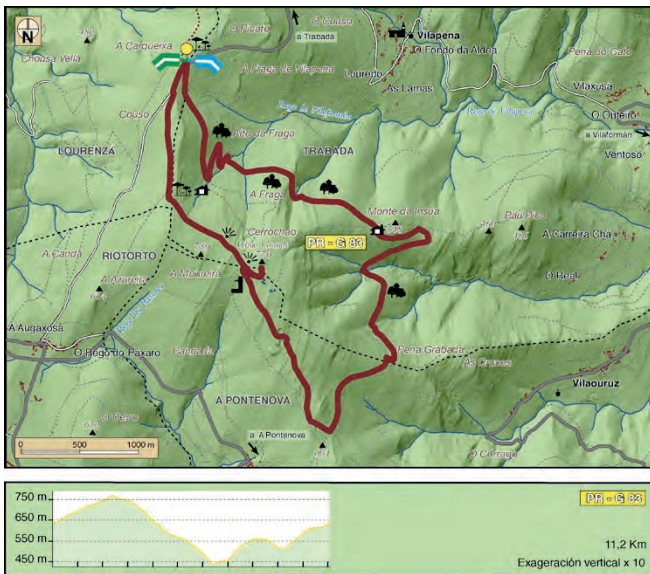


Na área recreativa de Chao do Couso existe unha zona de aparcamento e un panel informativo sobre os sendeiros deste concello.

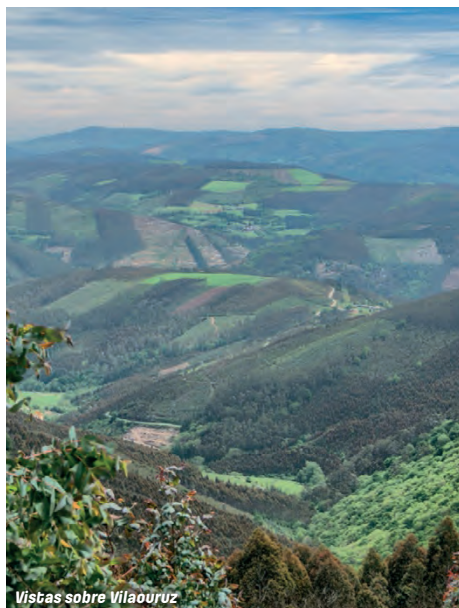
A ruta só pasa por pistas largas de pouca pendente. O treito inicial son 300 metros de estrada para logo comezar a subida pola suave Serra da Cadeira cara o pico de Chao Grande (770 m) en Cerrochán, desde onde gozaremos dunhas excelentes vistas dos vales da contorna.

O bosque autóctono de carballos, érbedos, acivros e abrais predomina na vertente norte, a unha cota inferior á pista por onde pasa a senda. Nos cumios do monte predominan as plantacións de coníferas e os espazos abertos.

O percorrido dispón de dous pequenos refuxios para a choiva no Chao Grande e no Monte da Insua. Case dous quilómetros do traxecto son compartidos co PR-G 85 Rita da Fraga de Vilapena e tamén no inicio conecta co PR-G 84.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Cruce Estrada CP-55-06 Vilapena, Chao do Couso	43°24.642'N	7°14.346'W	29T	642570	4807930



Vistas sobre Vilaouruz



Vistas cara o Picato

ACCESOS

Na estrada CP-55-06 de Trabada ás Rodrigas (capital do Concello de Riotorto), no cruce do desvío a Vilapena.

LONXITUDE

11,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Estrada de Trabada ás Rodrigas, no refuxio e área recreativa do Chao do Couso (Concello de Trabada).

PERCORRIDO

Área recreativa de Chao do Couso, Chao Grande, Monte da Insua, Fraga de Cabanela, Chao do Couso.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e 15 minutos.

CONEXIÓNS

Cos PR-G 84 e 85.

MATERIAL

É recomendable ir ben preparado ante as posibles adversidades climatolóxicas, ben como levar botas de montaña, provisións e auga.

SERVIZOS

Fóra do sendeiro, en Trabada ou en Lourenzá.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

24-IV A Pontenova.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Trabada

Tel.: 982 135 011

concello@trabada.es

www.trabada.es

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



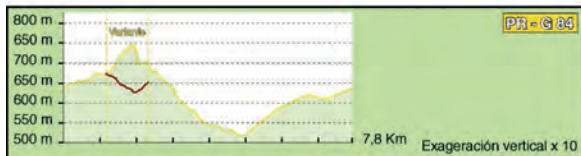
Mosteiro en Lourenzá

Na área recreativa existe un panel informativo sobre a rede de sendeiros.

No inicio a ruta apenas ofrece dificultade, pero a medida que se interna no bosque de piñeiros vólvese máis empinada, ata chegar ao Alto do Picato (743 m) desde onde se pode gozar dunha fermosa vista.

A senda zigzaguea e descende para abandonar o bosque e gozar das paisaxes de Santiago de Vilapena e a súa fraga.

O regreso faise por un trazado practicamente chan ata alcanzar o punto de partida.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Estrada Trabada-As Rodrigas	43°24.718'N	007°14.241'W	29T	642715	4808160



Refuxio Chao do Couso



Un Plus...

MOSTEIRO DE LOURENZÁ

Un bo complemento á ruta é desprazarse ata Vilanova de Lourenzá e admirar o seu antigo mosteiro de S. Salvador coa igrexa parroquial de Santa María de Valdeflores.

Construído en 1732 ten unha torre inacabada por problemas presupostarios durante a época da súa construción.

De estilo barroco, é obra de Casas Novoa, arquitecto máis coñecido pola fachada do Obradoiro da catedral de Santiago.

ACCESOS

Na estrada de Trabada ás Rodrigas (capital do Concello de Riotorto).

LONXITUDE

7,8 km (a variante mide 1,1 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Estrada de Trabada ás Rodrigas, no refuxio e área recreativa do Alto do Couso.

PERCORRIDO

Área recreativa del Alto do Couso, Alto do Picato, Monte da Cerdeira, área recreativa del Alto do Couso.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 10 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 83.

MATERIAL

Calzado deportivo e cantimplora.

SERVIZOS

Fóra do sendeiro, en Trabada ou en Vilanova de Lourenzá.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente (toda a ruta excepto o sendeiro principal alternativo á variante).

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

24-II Vilanova de Lourenzá,
24-IV A Pontenova.



MÁIS INFORMACIÓN Concello de Trabada

Tel.: 982 135 011
concello@trabada.es
www.trabada.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

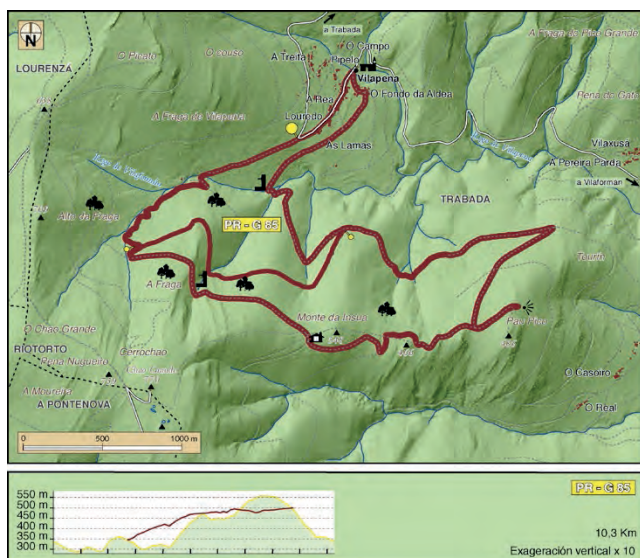
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



O sendeiro que rodea e atravesa a Fraga de Vilapena pasa por entre unha gran diversidade de vexetación autóctona. Comeza antes de chegar á aldea, nunha zona de aparcamento acondicionada cun panel informativo. Iniciaremos o traxecto cara a Vilapena, onde visitaremos a igrexa parroquial e onde podemos contemplar numerosos hórreos e antigas edificacións de pedra.

A ruta abandona os prados do núcleo rural e adéntrase entre as forestas e o mesto bosque autóctono para ir ascendendo cara á bifurcación e miradoiro de Pau Pico, a 486 metros de altitude. De novo na senda, após un treito de menos dun quilómetro, esta unese co PR-G 83. Despois dunha breve cota, chegaremos a un refuxio para a choiva e ambos sendeiros comparten itinerario durante un bo treito.

Xa cara ó final, o camiño regresa á Fraga de Vilapena para dirixirse ó arroio de Vilaformán, outrora famoso polas súas troitas. Se optamos por seguir a variante e facer o percorrido máis curto, entraremos no interior da fraga onde hai vestixios de antigas carboeiras.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Vilapena	43°24.521'N	7°13.163'W	29T	644170	4807740



Igrexa de Santiago de Vilapena



Rego de Vilaformán

ACCESOS

Na estrada CP-55-06 de Trabada ás Rodrigas, coller o desvío por unha estrada local ata Vilapena.

LONXITUDE

10,3 km. A variante mide 1,9 km.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Vilapena (Concello de Trabada).

PERCORRIDO

Vilapena, igrexa de Santiago, Pau Pico, Monte da Insua, A Fraga, Vilapena.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e 40 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 83.

MATERIAL

Botas de montaña.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Trabada.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

24-IV A Pontenova.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Trabada

Tel.: 982 135 011
concello@trabada.es
www.trabada.es



Encontrámonos na Ribeira Sacra, un destino natural e cultural de primeira orde.

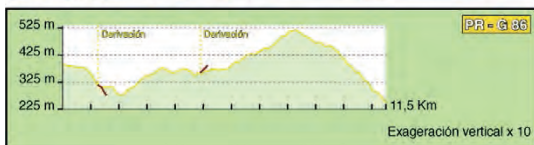
Iniciase no torreiro do campo da festa de Rosende e bordea o muro do Pazo Casa Grande de turismo rural. En Albarán segue un camiño de servizo para os viñedos que conduce cara ao val do río Cabe. O camiño serpea entre as vides de uva mencia coa que se elabora o afamado viño da D.O. Ribeira Sacra, caldo xa apreciado en época romana.

Unha pequena derivación conduce ata Areas con construcións moi simples onde algunha hipótese apunta a primitivos moradores anacoretas que buscaron neste recuncho o sosego en contacto coa natureza.

En Portizó e Hortás pódese contemplar boas mostras de arquitectura tradicional. De novo outra pequena derivación conduce ata a casa de turismo rural "Reitoral de Anllo" onde o camiñante pode facer un alto no camiño e refrescarse. Bosques e viñedos



Reitoral de Anllo



ofrecen fermosas panorámicas sobre os vales do Cabe e o Sil. Pasando a ponte do regato de Camilo, encontramos a estrada que baixa ao embarcadiro dos catamaráns.

Un fermoso recuncho onde pasar un rato gozando dunha gran paisaxe.

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
San Miguel de Rosende	42°27.668'N	007°36.967'W	29T	613785	4701990
Os Chancis	42°24.653'N	007°37.839'W	29T	612680	4696390



Encoro de Santo Estevo. Os Chancis

Un Plus...

RIBEIRA SACRA

A Ribeira Sacra é un amplo territorio na confluencia dos canóns dos ríos Sil e Miño que atesoura unha das maiores concentracións de igrexas románicas, cenobios e mosteiros de toda Europa. Orografía e monumentalidade converteron a "Ribeira Sagrada" nun novo destino turístico dentro de Galicia.

ACCESOS

Na N-120 de Ourense a Monforte de Lemos, desviarse despois de pasar O Castro de Ferreira pola CP-59-02 ata San Miguel de Rosende; ou, pasado Rosende, seguir pola mesma estrada ata Os Chancis, á beira do río Sil no encoro de Santo Estevo.

LONXITUDE

13,3 km (a ruta principal mide 11,5 km e as derivacións de ida e volta 1,8 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

San Miguel de Rosende / Os Chancis.

PERCORRIDO

San Miguel de Rosende, Albarán, Areas, Portizó, Rectoral de Anillo, Castinandi, Os Chancis.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

4 horas e 15 minutos.

MATERIAL

Calzado deportivo cómodo, mochila, cantimplora e comida.

SERVIZOS

En San Miguel de Rosende.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

188-II Sober, 188-IV Parada de Sil.



MÁIS INFORMACIÓN

Federación Galega de Montañismo

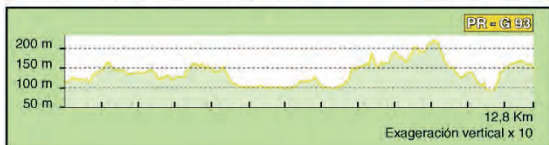
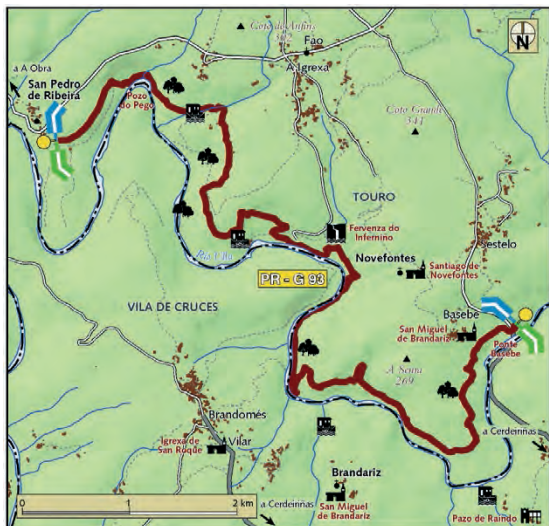
(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Esta ruta, no concello coruñés de Touro, ten no río Ulla o seu principal protagonista. Desde a Ponte Basebe ata San Pedro de Ribeira é, sen dúbida, o seu carácter medioambiental o que marca a ruta: sendas de pescadores, camiños de carro, grandes fragas, tupidas carballeiras, agachadas fervezas e a importante paraxe natural coñecida como o Pozo do Pego.

Desde Ponte Basebe, baixando xunto á marxe dereita do Ulla, os bosques de ribeira, os restos dos muiños e as abandonadas ouriceiras aproximámonos, en medio dunha fermosa paraxe natural, ata a Ferveza do Inferniño e os Muiños de Quintas, para descubrir preto do camiño as ruínas do Pazo de San Cristovo. A ruta goza da vaira do Pozo do Pego antes de rematar na estrada a San Pedro de Ribeira.



Sempre hai que ir atentos para descubrir as perdidas ouriceiras. Son construcións moi primitivas, xeralmente feitas a xeito de pequenos muros de pedras formando un círculo, que se situaban nos soutos para recoller e almacenar os ourizos das castañas, co fin de protexer o froito dos porcos bravos.

XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONGITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte Basebe	42°49.541'N	008°16.260'W	29T	559590	4741800
Cruce pista estrada San Pedro de Ribeira	42°50.517'N	008°19.435'W	29T	555250	4743570

ACCESOS

Pola N-547 ata o km 78 en O Empalme, desviarse pola AC-0605 e logo pola AC-6602 aba chegar a Fonte Diaz. Seguir ata o cruce de A Igrexa e seguir de fronte cara a Ponte Basebe ou xirar á dereita cara a San Pedro de Ribeira, lugares de inicio e fin do sendeiro.



Fervenza do Inferniño

Un Plus...

A CASTAÑA

A castaña foi, durante séculos, unha das bases da alimentación galega, ata ser substituída polo millo e a pataca vidos de América. O seu cultivo estivo estendido por todo o territorio e aínda é posible atopar enormes soutos cultivados nas terras do interior.

É un alimento moi nutritivo, rico en proteínas, vitaminas e sales minerais, dotado dun agradable sabor.

Hoxe en Galicia segue sendo venerado coa celebración da popular festa do magosto, onde se xuntan a castaña, o lume e o viño novo. Pero este froito galego tamén é moi valorado noutros países destinándose á fabricación de produtos delicatessen e exportándose a países coma Francia, Suíza e mesmo Xapón.

LONGITUDE

12,8 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Ponte Basebe / estrada de San Pedro de Ribeira.

PERCORRIDO

Ponte Basebe, Carballeira de Basebe, Fervenza do Inferniño, Finca do Retorno, Carballeira do Pego, Pozo do Pego, cruce na estrada de San Pedro de Ribeira.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

4 horas.

CONEXIÓNS

Co PR-G 121.

MATERIAL

Calzado deportivo cómodo e impermeable.

SERVIZOS

En Fonte Diaz.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

95-IV Touro, 121-II Carbia.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Touro

Tel.: 981 504 000
correo@concellodetouro.gal
www.concellodetouro.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)



Esta pequena ruta fará gozar ao visitante dun atractivo percorrido polos coñecidos muíños do Picón e do Folón, hoxe declarados Bens de Interese Cultural. Estas construcións, situadas dentro deste municipio de fermoso e fragrante nome, aséntanse nunhas ladeiras que serven de magnífico miradoiro sobre O Rosal.

Os muíños destacan pola imponente marabilla de enxeñería tradicional que amosan, así como polo seu aparentemente fráxil equilibrio sobre as costas onde se atopan.



Ademais a súa contorna, coidada con esmero, permite ver multitude de especies vexetais especialmente favorecidas pola bonanza do microclima da zona.

Arquitectura tradicional Na procura dos antigos sons das moas e dos rodicios, os camiñantes poderán acadar, desde as alturas, unhas magnificas vistas de singular beleza sobre o monte Santa Trega e sobre o Miño.

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte das Penas	41°57.454'N	008°50.154'W	29T	513600	4645160



Un Plus...

A excepcional calidade do viño e a profusión do cultivo de flor e plantas ornamentais nesta zona, son froito do seu especial microclima.

Así as Rías Baixas son o lugar da costa do norte de España con maior número de horas de sol, con veráns cálidos pero non abafantes, con escasas precipitacións estivais e con leves diferenzas de temperatura do día á noite.

Pero Galicia non ten un só clima. Pola súa situación xeográfica, situada entre influencias atlánticas, continentais, subtropicais e polares, e pola súa orografía bastante complexa, existen moitos microclimas nas catro provincias.

ACCESOS

Pola P0-552 de Tui á Guarda, desviarse pola P0-354 ata O Rosal. Desde O Rosal accédese ata a Ponte das Penas seguindo as múltiples indicacións na estrada en dirección aos Muíños do Folón.

LONXITUDE

3,5 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte das Penas.

PERCORRIDO

A Ponte das Penas, Muíños do Picón, Muíños do Folón, A Ponte das Penas.

DIFICULTADE

Baixa, pero con gran desnivel.

DURACIÓN

1 hora e media.

SERVIZOS

En San Miguel de Rosende.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

99-I Tomiño.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello do Rosal

Tel.: 986 625 000

concellodorosal@concellodorosal.es

www.concellodorosal.es

www.orosal.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Ponte romano de Fofe. Río Tea

Xunto á antiga casa reitoral de Fofe iniciase esta ruta que baixa ata a área recreativa da praia fluvial de Maceira, visitando no seu percorrido o destacable serradoiro hidráulico dos Carranos. No traxecto, os bosques da ribeira do nacemento do río Tea amosan a súa riqueza natural, e a estilizada Ponte Romana de Fofe, probablemente de época medieval, permite gozar desde o alto das magnificas vistas das piscinas naturais do río.

O serradoiro dos Carranos, construído en 1922, mostra nun lateral a nora que aínda move a súa maquinaria, impulsada pola auga do regato de Vixiáns. Nel, noutrora facíanse carros, o cal lle valeu o seu nome, e tiña sequeiro e almacén de madeira, así como unha pequena forxa para elaborar as ferraxes coas que calzar as rodas dos carros.



Regato de San Breixo



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Rectoral de Fofe	42°16.877'N	008°20.633'W	29T	554100	4681300
Praia Fluvial de Maceira	42°16.340'N	008°21.076'W	29T	553500	4680300



Rectoral de Fofe



Serradoiro de "Os Carranos"

ACCESOS

Desde a estrada N-120 en Paraños desviarse a Covelo. Logo continuar ata Maceira, posteriormente ata a praia de Maceira e seguir ata Fofe.

LONXITUDE

5,2 km (a ruta principal mide 5 km, a derivación de ida e volta 200 m e as variantes PR-G 95.1 e 95.2 teñen 600 m e 1,1 km de lonxitude respectivamente).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Rectoral de Fofe/ Praia fluvial de Maceira.

PERCORRIDO

Rectoral de Fofe, Ponte romano de Fofe, serradoiro de Os Carranos, Trasfontán, praia fluvial de Maceira.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas e media.

MATERIAL

Recomendase ir preparado con calzado deportivo impermeable.

SERVIZOS

En Fofe e en Maceira.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

224-II Melón.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Covelo

Tel.: 986 650 027

www.concellodecovelo.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Canón do Sil

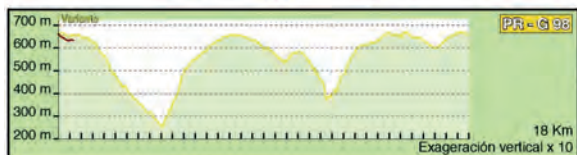
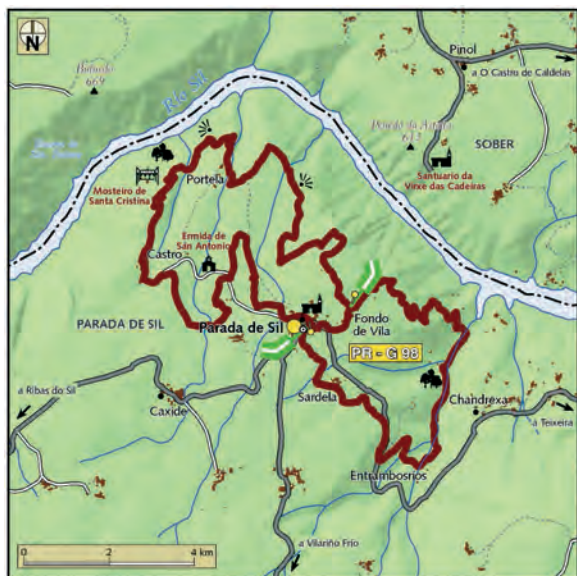
Esta interesante ruta descorre por camiños de carro e sendas, no concello ourensán de Parada de Sil, entre coidadas viñas, centenarios soutos e antigas carballeiras visitando o magnífico Canón do Sil e os seus preciosos miradoiros.

Os fornos, sequeiros e muíños mostran a humanización dunha natureza aínda salvaxe e que agacha coma un pequeno tesouro unha das marabillas históricas deste canón: o singular Mosteiro románico de Santa Cristina de Ribas de Sil.

A situación central da variante PR-G 98.1, entre Parada de Sil e Fondo de Vila, permite que a ruta poida ser realizada reducindo o percorrido na metade do seu trazado. Así, un breve camiño entre a Praza do Barquilleiro,



Regato do Batán



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Praza do Barquilleiro	42°22.953'N	7°34.109'W	29T	617844	4693245

na capital municipal, e a aldea de Fondodevila, permite acurtar e noso agradable paseo. Sobre todo, mentres observamos estas terras sobre o río Sil, non hai que deixar pasar a oportunidade que gozar da gastronomía e dos bos viños de esta tranquila comarca.



Canón do Sil



Mosteiro de Santa Cristina de Ribas de Sil

ACCESOS

Desde Ourense pola OU-536 ata Vilariño Frio. Logo, coller a OU-0604 ata Parada de Sil.

LONXITUDE

18,7 Km (18 Km na ruta circular e 700 m nunha variante).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Praza do Barquilleiro (Parada de Sil).

PERCORRIDO

Parada de Sil, Sardela, Entrambosríos, San Vitoiro, Fondo de Vila, O Fental, As Fontiñas, Portela, A Galiña, Castro, Chamoso, Parada de Sil.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

6 horas e media.

SERVIZOS

En Parada de Sil.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

188-IV Parada de Sil.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Parada de Sil

Tel.: 988 208 010

concello@paradadesil.es

www.paradadesil.es

Clube de Montaña Ribeira Sacra

www.ribeirasacracm.org

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

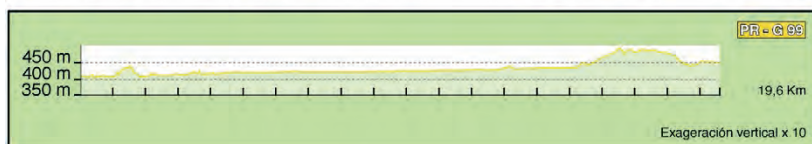
(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



A Ruta da Auga de Guitiriz é un percorrido sen desniveis que, á beira dos ríos Parga e Ladroil, percorre o verde camiño que se estende desde a ponte de Santo Alberto ata a Carballeira de Pardiñas.

Os lugares, historia e construcións, farán del un camiño moi recomendable: as pontes de Santo Alberto no Camiño Xacobeo do Norte, a ponte de Pitero, as de Parga, Ferreira, Montemeá ou Moeiro; multitude de muíños, coma os restaurados de Parga e Ferreira; as áreas de lecer coma a de Sete Muíños; a antiga mansión romana de Caranicum; o Castelo e a Feira de Parga; as igrexas, capelas e a curiosa mesquita de Guitiriz;... Pero por riba de todo, este sendeiro une as tres fontes de augas curativas máis importantes: Valdobin, e a súa apracible área recreativa; San Xoán de Lagostelle, no imponente Balneario de Guitiriz; e a tranquila Fonte de Santo Domingo xunto á Carballeira de Pardiñas.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte de Santo Alberte	43°10.395'N	007°47.494'W	29T	598225	4780850
Pardiñas	43°11.486'N	007°55.244'W	29T	587700	4782725



Capela de Santo Alberte



Un Plus...

O BALNEARIO DE GUITIRÍZ

Foi inaugurado a principios do século XX, convertíndose nun motor importante da economía da vila.

Durante a Guerra Civil funcionou como hospital de tropas "moras", polo que foi construída unha mesquita próxima ao hotel. Despois do esplendor dos 50, coa moda de tomar o sol na praia, os balnearios inician unha decadencia.

O balneario viviu un novo esplendor a comezos deste século. Neste momento atópase pechado e á espera dunha nova reforma.

ACCESOS

Desde A Coruña ou Lugo pola A-6 con saída en Guitiriz, continuando pola N-VI ata os puntos de inicio.

LONXITUDE

19,6 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Ponte de Santo Alberte / Balneario de Pardiñas.

PERCORRIDO

Ponte e Capela de Santo Alberte, Fonte da Fala, Ponte Pitero, Fonte de Valdobín, A Pobra de Parga, A Ponte de Ferreira, A Ponte de Montemeá, A Ponte de Moeiro, Balneario de Guitiriz, A Ponte da Forxá, Área recreativa e piscina dos Sete Muíños, O Pazo, Pardiñas.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

6 horas e media.

SERVIZOS

En Guitiriz, A Pobra de Parga e Pardiñas.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

46-IV Guitiriz, 47-III Baamonde, 71-II Dombrete, 72-I Parga.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Guitiriz

Tel.: 982 370 109

info@concellodeguitiriz.com

www.concellodeguitiriz.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



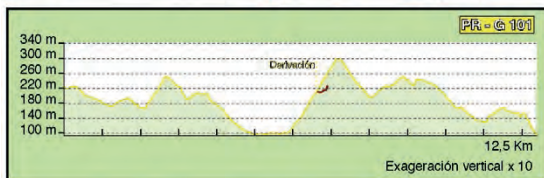
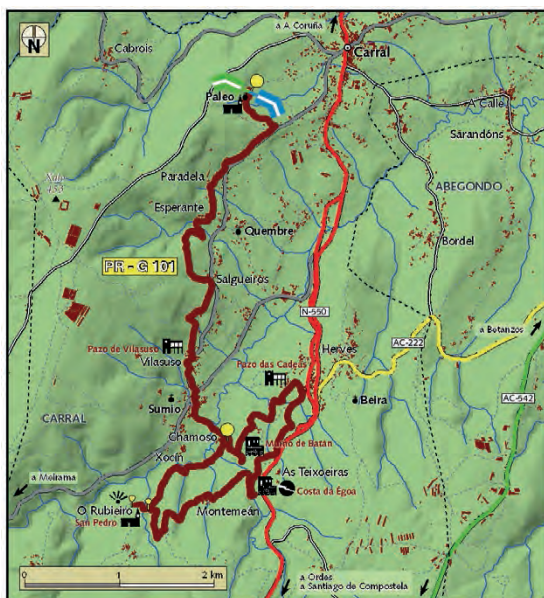
Percorre o val de Barcia a través dun camiño moi recomendable para realizar en bicicleta (BTT) ou a caballo.

Consiste na unión de dous percorridos, o primeiro lineal e o segundo circular; a súa combinación ofrece unha boa oportunidade para coñecer o patrimonio dos pazos, así como para visitar varias igrexas e o Eco-Museo Costa da Égoa, con catorce muiños e unha pequena central hidroeléctrica.

O primeiro tramo do sendeiro parte da Igrexa de Santo Estevo de Paleo, cun orixinal retablo de estilo rococó, e percorre o Monte Xalo a través do antigo Camiño de Santiago ata alcanzar o núcleo rural de Chamoso. Destacan os pazos de Esperante e Vilasuso; pasando por este último pódese optar por continuar a senda ou regresar ao punto de inicio.

O segundo tramo é unha ruta circular que parte desde Chamoso, podendo optar por nos dirixir cara ao leste, en dirección Batán, ou cara ao oeste, en dirección ao Rubieiro. Optando por esta segunda alternativa, a paisaxe segue a ofrecernos estampas de gran beleza que se poden apreciar desde o Miradoiro do Rubieiro. Tras cruzar Montemeán chégase ao conxunto hidrográfico da Costa da Égoa, que se alimenta das augas do río Abelleira.

En Herves álzase o Pazo das Cadeas, que data do S. XVI, e antes de regresarmos a Chamoso, pódese visitar o Muíño de Batán.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa Santo Estevo de Paleo	43°13.547'N	008°22.016'W	29T	551414	4786170
Chamoso	43°11.569'N	008°22.229'W	29T	551153	4782506



Pazo de Vilasuso



Pazo das Cadeas

ACCESOS

Carral localízase na N-550 entre A Coruña e Ordes. No centro do lugar coller en dirección á rúa de Paleo pola AC-2105 ata chegar à Igrexa de Santo Estevo de Paleo, onde se atopa o panel de inicio da ruta.

LONXITUDE

13 km. (A ruta principal mide 12,5 km e a derivación de ida e volta 500 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Igrexa Santo Estevo de Paleo / Chamoso (Concello de Carral).

PERCORRIDO

Igrexa de Santo Estevo de Paleo, Paradela, Pazo de Esperante, Salgueiros, Pazo de Vilasuso, Chamoso, Igrexa de San Pedro de Rubieiro, Montemeán, Costa da Égoa, Herves, Pazo das Cadeas, Muiño de Batán, Chamoso.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e media.

SERVIZOS

En Chamoso.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

45-III Cerceda.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Carral

Tel.: 981 672 580

contacto@concellocarral.com

correo@carral.es

carral.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Este sendeiro atópase no límite entre as parroquias de Santa Cristina e Santo Adrán de Cobres. Comezamos o noso camiño nos arredores da Casa da Cultura de Riomaior onde se sitúa o cartel identificador deste sendeiro.

O río Maior deixa nas súas marxes un total de 34 muíños, os máis deles rehabilitados, que antigamente servían para a moeda de cereais coma a avea, o centeo e sobre todo millo. Un pequeno carreiro pegado ao río acompañanos dun muíño a outro; as zonas máis técnicas e complexas soluciónáronse perfectamente con pasarelas, pontes e escaleiras de madeira. A ruta finaliza no muíño coñecido como Muíño de Miguel Lois. Neste punto, e dada a pouca lonxitude do percorrido, recoméndase volver ao punto de saída, facendo o mesmo sendeiro en sentido inverso.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Casa da Cultura de Riomaior	42°19.509'N	008°39.279'W	29T	528456	4686020
Muiño de Miguel Lois	42°20.309'N	008°40.313'W	29T	527031	4687495



ACCESOS

Na N-554 desviarse pola PO-0101 ata chegar a Vilaboa. Coller unha pista asfaltada á man dereita que nos leva ata a Casa da Cultura de Riomaior.

LONXITUDE

2,6 km (só ida).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Casa Cultura de Riomaior / Muiño de Miguel Lois (Concello de Vilaboa).

PERCORRIDO

Casa da Cultura de Riomaior, muiños nº1 ao 33, Muiño de Miguel Lois.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora e 15 minutos.

SERVIZOS

En Larache, Vilaboa ou Cobres.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-IV Soutomaior, 223-II Redondela.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Vilaboa

Tel.: 986 708 215 / 986 708 252

info@vilaboa.org

www.vilaboa.org

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

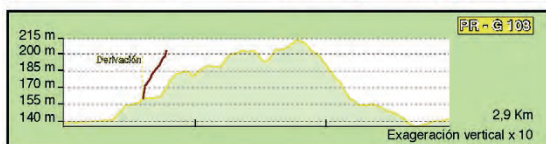


Miradoiro da Ria de Vigo

Esta ruta circular principia na parroquia de Santa Cristina de Cobres, no núcleo rural denominado Areeiros. Por detrás da casa rural coñecida como «Os Areeiros», iniciamos o percorrido a través dunha pista forestal que discorre á beira dalgunhas leiras e que, pouco e pouco, se interna nunha masa boscosa onde se amosarán as primeiras mostras dos petróglifos, a ambos os lados do camiño.

Despois destas primeiras descubertas, recoméndase coller a derivación ao Miradoiro de Acuña, desde onde se poderá contemplar unha espectacular panorámica sobre a Ria de Vigo. Tras regresarmos á ruta principal, a uns 900 m, o sendeiro sepárase da pista forestal e ascende por un camiño ata chegar ao barrio de Vilar. Tras cruzar este pequeno núcleo de casas, chégase a un pequeno curuto onde se sitúan varios petróglifos.

Desde aquí, o vieiro baixa de novo cara á casa de turismo rural.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Areeiros	42°20.155'N	008°39.324'W	29T	4687131	528389



Petróglifos de Chan da Rúa

ACCESOS

N-550 entre Pontevedra e Redondela, desviarse en Vilaboa pola N-554 e, unha vez en Cobres, tomar o desvío a Areeiros.

LONXITUDE

3,32 km. (A ruta principal mide 2,936 km e a derivación de ida e volta 384 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Areeiros (Concello de Vilaboa).

PERCORRIDO

Os Areeiros, Vilar, Chan da Rúa, Calverte, Casa rural Os Areeiros.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora.

SERVIZOS

En Areeiros aloxamento de turismo rural. Fóra da ruta, en Vilaboa e Cobres.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-IV Soutomaior.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Vilaboa

Tel.: 986 708 215 / 986 708 252

info@vilaboa.org

www.vilaboa.org

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



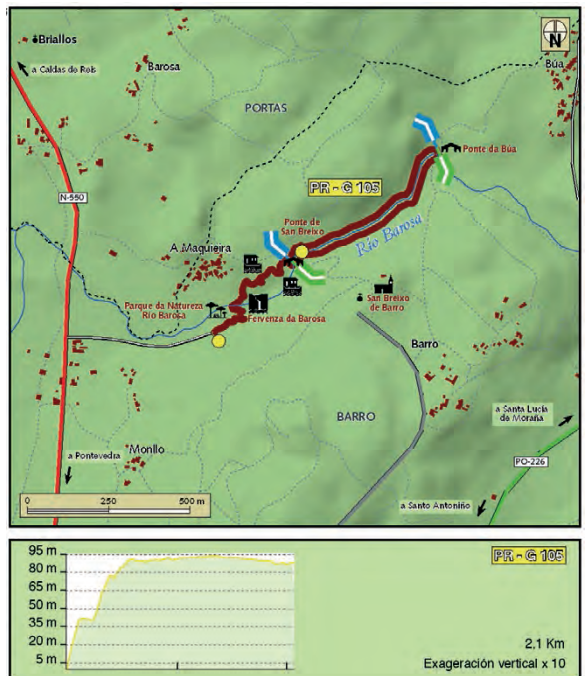
Este sendeiro localízase no enclave coñecido como «Parque da Natureza do Río Barosa», parada fundamental do Camiño Portugués cara a Compostela ao seu paso polo termo municipal de Barro.

Este parque posúe unha excepcional topografía pola que discorre o río Barosa en forma de cadoiro creando a Fervenza da Barosa, que alcanza trinta metros de desnivel. Xunta esta fervenza construíronse dezasete muíños, que se dividen entre os Muíños de Abaixo e Muíños de Arriba e que forman un complexo hidráulico de grande interese. O primeiro tramo do sendeiro discorre entre os Muíños de Abaixo ata a ponte de San Breixo, onde se pode abandonar a ruta principal e visitar a igrexa do mesmo nome do S. XVII, desde a que se obtén unha boa panorámica do val.

Seguindo o PR-G 105, atopamos máis muíños, algúns en bo estado de conservación.

No segundo tramo hai unha área recreativa cunha taberna típica desde onde parte un sendeiro circular que cruza a ponte da Búa e retorna pola marxe dereita do río ata a ponte de San Breixo, onde está marcado o final da ruta.

Desde aquí pódese facer en sentido contrario o primeiro tramo da ruta e volver á zona de estacionamento do parque.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Aparcamiento Parque da Natureza do Río Barosa	42°33.298'N	008°37.924'W	29T	4711462	530204
Ponte de San Breixo	42°33.421'N	008°37.776'W	29T	4711686	530411



ACCESOS

N-550 entre Pontevedra e Caldas de Reis, na altura do municipio de Barro, habemos atopar a placa que sinaliza a entrada ao Parque da Natureza do Río Barosa.

LONXITUDE

2,1 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Zona de aparcamento do Parque da Natureza do Río Barosa / Ponte de San Breixo (Concello de Barro).

PERCORRIDO

Aparcamiento Parque da Natureza do Río Barosa, Fervenza da Barosa, Muíños de Abaixo, Ponte de San Breixo, Muíños de Arriba, Ponte da Búa, Ponte de San Breixo.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora.

SERVIZOS

En dúas tabernas ubicadas no propio percorrido.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
152-IV Campo Lameiro.

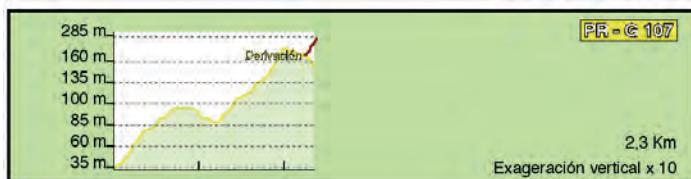


MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Barro
Tel.: 986 711 002
www.barro.es

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

Ao comezo desta ruta atopamos unha lagoa que se formou na antiga canteira da Lapa. Ascendemos bordeando esta antiga explotación e, tras pasar por un depósito de auga, seguindo un camiño rodeado de grandes piñeiros, chégase ao Alto da Lapa.

Continuamos a subir, deixando atrás a ermida de San Amaro en Cacheiro, ata alcanzar o punto máis alto do percorrido, facilmente identificable pola formación rochosa en forma de cova que caracteriza a coñecida como Pedra Miranda. O final do camiño regálanos un miradoiro natural onde se poden contemplar as enseadas de San Simón e de Rande.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Canteira da Lapa	42°21.163'N	008°37.136'W	29T	531386	46890
Final da estrada de Paredes	42°21.831'N	008°37.391'W	29T	531031	4690327



Pedra Miranda

ACCESOS

N-550 entre Pontevedra e Arcade, na altura do quilómetro 132 encontraremos un sinal que indica o acceso a esta ruta.

LONXITUDE

2,45 km. (A ruta principal mide 2,3 km e a derivación de ida e volta 150 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Aparcamento previo á canteira da Lapa / Final da estrada de Paredes a 300m de Pedra Miranda (Concello de Vilaboa).

PERCORRIDO

Canteira da Lapa, Alto da Lapa, Ermita de San Amaro, Pedra Miranda.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

40 minutos.

SERVIZOS

En Cacheiro.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-IV Soutomaior.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vilaboa

Tel.: 986 708 215 / 986 708 252

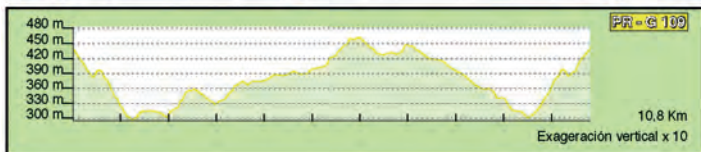
info@vilaboa.org

www.vilaboa.org



Tras partirmos da Igrexa de Caritel, onde se pode observar o Cruceiro do Coto, internámonos nun antigo camiño empedrado e sombrizo, coñecido como Fraga de Abaixo, que finaliza no río Verdugo. Para cruzar o río e proseguir a ruta, o camiñante terá que demostrar a súa destreza pasando os denominados «Pasos da Fraga» e «Pasos de Portasouto», que cruzan o regato das Costiñas e o río Verdugo respectivamente. Tras cruzar os «Pasos da Coveliña» e a aldea de Laxoso de Abaixo, dirixímonos cara a Laxoso de Arriba ata alcanzar os cruceiros de Pé das Herbas e Camiño do Roriz.

A ruta prosegue o seu camiño en dirección á aldea de Porcinas ata chegar a un camiño forestal entre valados que nos dirixe cara ao Foxo do Lobo. Neste punto temos a opción de saír do carreiro orixinal e visitar esta singular construción onde antigamente se lle daba batida de morte ao lobo. Atravesamos a estrada que une Ponte Caldelas con Aguasantas para meternos nun sendeiro entre muros de pedra que nos leva cara ao regato de Coveliña ata atoparnos novamente o camiño de regreso á Igrexa de Caritel.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa de Caritel	42°23.153'N	008°27.640'W	29T	544395	4692762



Igrexa de Caritel

■ **ACCESOS**

Na altura de Ponte Caldelas, na PO-532 que une esta localidade coa cidade de Pontevedra, coller a PO-255 en dirección a Caritel e seguir as indicacións deica a igrexa.

■ **LONXITUDE**

10,82 km

■ **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Igrexa de Caritel (Concello de Ponte Caldelas).

■ **PERCORRIDO**

Igrexa de Caritel, Pasos da Fraga e Portasoutos, Pasos da Coveliña, Laxoso de Abaixo, Laxoso de Arriba, Foxo do Lobo, Porcinas, Igrexa de Caritel.

■ **DIFICULTADE**

Media.

■ **DURACIÓN**

3 horas e 20 minutos.

■ **MATERIAL**

Recomendase levar calzado impermeable e bastóns que servan de axuda para cruzar zonas húmidas ou con barro.

■ **SERVIZOS**

Fóra da ruta, en Ponte Caldelas.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

■ **ACCESO A CABALO**

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
186-III Ponte Caldelas.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Ponte Caldelas
Tel.: 986 750 001
omix@pontecaldelas.org
www.pontecaldelas.net
www.pontecaldelas.org

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

Desde a Praia das Eiras conecta coa área recreativa do río Tamuxe, onde se poden contemplar as ruínas dun gran serradoiro de vapor así como o Muíño das Aceñas.

Este enclave, pertencente á Rede Natura 2000, presenta un ecosistema natural de enorme beleza e interese formado por bosques de ribeira, canas, xunqueiras e piñeiros, cunha gran variedade de paxaros que fan deste hábitat un enclave ornitolóxico de grande interese.

Grandes areas e marabillosas panorámicas do esteiro do río Miño acompañannos nesta ruta apta para realizar en familia. Como actividade deportiva, recomendamos alugar un kaiak na zona das Eiras e visitar as pequenas illas a medio camiño da ribeira portuguesa e internarnos no río Tamuxe.



Río Tamuxe



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Praia das Eiras	41°55.389'N	008°47.164'W	29T	517738	4641266
Muiño das Aceñas	41°55.354'N	008°49.534'W	29T	514464	4641193



Muiño das Aceñas



Illa Morraceira das Varandas no Río Miño

Un Plus...

O RÍO MIÑO

O Río Miño, o pai dos ríos galegos. Desde que nace en terras de Lugo, na Serra de Meira, ata que desemboca no océano Atlántico, entre A Guarda e Caminha (Portugal), percorre 308 quilómetros. No seu percorrido salva os desniveis de varios encoros coma Belesar, Os Peares, Velle, Castrelo de Miño e Frieira. No seu tramo final acolle durante o inverno un gran número de aves acuáticas coma o pato cristado (*Aythya fuligula*), a pillara dourada (*Pluvialis apricaria*) e a avefría (*Vanellus vanellus*). Tamén alberga unha gran variedade de peixes, entre os que destaca a lamprea mariña, pescada tradicionalmente nestas augas.

ACCESOS

P0-552 entre A Guarda e Tui, ata chegar ao cruzamento coa P0-3303 en dirección á Praia das Eiras no municipio do Rosal.

LONXITUDE

7,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Praia das Eiras / Muiño das Aceñas (Concello do Rosal).

PERCORRIDO

Praia das Eiras, Área recreativa das Eiras, O Cruceiro, Rego de San Miguel, Área recreativa de Porto Vello, Muiño das Aceñas.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora E 50 minutos.

MATERIAL

Prismáticos para o avistamento de paxaros.

SERVIZOS

En Praia das Eiras e no Cruceiro.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

299-I Tomiño, 299-II Salcidos.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello do Rosal

Tel.: 986 625 000
 concellodorosal@concellodorosal.es
 www.concellodorosal.es
 www.rosal.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



O mar é o protagonista desta ruta que se pode definir como unha fermosísima excursión pola costa de Laxe, Soesto e Traba.

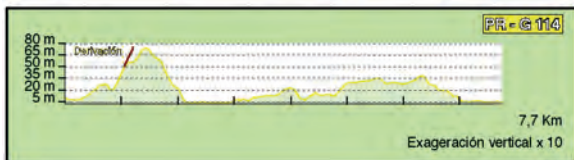
Partimos do paseo marítimo compartindo os seus primeiros cincocentos metros co PR-G 70, que finaliza en Punta Insua. Tras pasar as últimas casas do núcleo urbano e a Fonte de Arriba, recoméndase subir a contemplar as magníficas vistas que hai desde a capela de Santa Rosa.

Desde aquí, seguimos por un camiño recuperado e protexido con postes de madeira que remonta ata o Alto de Cal do Castro, onde existe a posibilidade de subir ao Peñón do Castro para contemplar este tramo da Costa da Morte.

A seguinte parada é na praia de Soesto, moi frecuentada polos surfistas e tamén pola xente que vén pasar o día. O noso itinerario, tras cruzar a ponte sobre o Rego de Soesto, segue o sollado de madeira cara á Punta Catasol, onde se poden observar, nos lastros do camiño, as rodeiras deixadas polos carros que outrora apanaban as algas para estercar os campos.

Ao chegar á pequena praia de Arnado comeza un camiño longo que vén de Boaña; seguímolo nesta dirección ata a área recreativa de Campo de Almozarro, que se atopa moi preto das primeiras dunas da praia de Traba.

Este tramo final, que percorre toda a praia polas dunas, discorre entre a estrada e o regato de Rego do Vao, ata cruzar por unha ponte de pedra e dirixirse finalmente á lagoa de Traba, onde remata o itinerario.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Paseo Marítimo de Laxe	43°13.254'N	009°00.221'W	29T	499701	4785432
Lagoa de Traba	43°11.373'N	009°02.475'W	29T	496649	4781951



Capela de Santa Rosa

ACCESOS

Laxe atópase na Ría de Corme e Laxe, na lendaria Costa da Morte.

LONXITUDE

8 km (A ruta principal mide 7,760 km e a derivación de ida e volta 240 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Paseo Marítimo / Lagoa de Traba (Concello de Laxe).

PERCORRIDO

Laxe, Igrexa de Santa María da Atalaia, Capela de Santa Rosa, Cal do Castro, Praia de Soesto, Praia do Arnado, Campo do Almozarro, Praia de Traba, Lagoa de Traba.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

3 horas e media.

CONEXIÓNS

Co PR-G 70.

MATERIAL

Prismáticos para o avistamento de aves na lagoa de Traba.

SERVIZOS

En Laxe.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

43-III Camelle, 43-IV Laxe.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Laxe

Tel.: 981 706 903

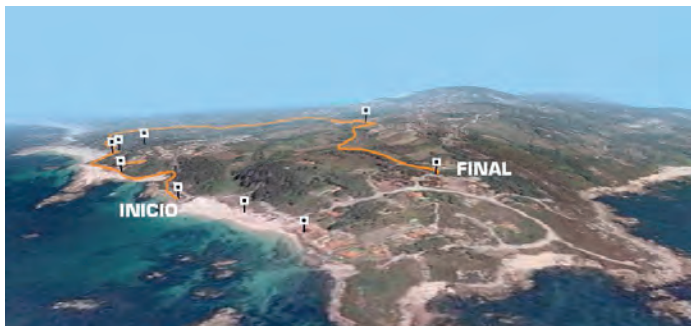
info@concellodelaxe.com

www.concellodelaxe.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



A maior parte do percorrido localízase dentro do Espazo Natural «Complejo Ons-O Grove» dentro da Rede Natura 2000. Iniciamos o camiño bordeando a costa e contemplando fermosos areas de augas cristalinas e area fina. É parada obrigatoria visitar a antiga fábrica de salga coñecida como Salgadeira de Barcelona.

Tras deixar a costa, a paisaxe adquire os caracteres habituais da Galicia rural, onde pasteiros e zonas agrícolas nos acompañan deica a fin do camiño nas Rodeiras.

Esta ruta toma o seu nome dos restos arqueolóxicos da necrópole coñecida como Adro Vello, situada á beira do mar, onde a Praia do Carreiro, e que ao longo da historia albergou unha vila romana e unha fábrica de salga, así coma outros asentamentos de antigos poboadores. Os traballos de escavación realizados nos últimos anos puxeron ao descuberto sepulturas, así como muros de traza romana, pavimentos e os cimentos da primitiva igrexa visigótica, que no s. XVIII, por mor dos frecuentes saqueos de piratas e dos golpes de mar, se trasladou a un lugar máis seguro, que é o que ocupa actualmente o templo de San Vicente.

Hoxe en día este xacemento encóntrase valado e pechado totalmente ao público.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Praia de Barreiriño	42°28.746'N	008°55.641'W	29T	505972	4703060
As Rodeiras	42°28.575'N	008°55.922'W	29T	505587	4702742



Salgadeira de Barcela



Punta da Barcela

Un Plus...

SALGADEIRAS (FÁBRICAS DE SALGA)

Os fenicios trouxéronnos a arte de salgar o peixe. Tras deles, os romanos promoveron este método de conservación co transporte de peixe e marisco ao resto do Imperio.

Desde finais do s. XVIII ata mediados do XIX as fábricas de salga marcaron a economía na ría de Arousa, pasando dun labor artesanal para o consumo doméstico a converterse nunha actividade industrial. Foron familias catalás as que iniciaron esta actividade económica en Galicia, situando as súas factorías en enseadas abrigadas con fácil acceso para as embarcacións de pesca.

Este proceso perdeu forza a finais do XIX, deixando o camiño aberto a unha industria moi próspera nestas terras: as conserveiras.

ACCESOS

Na AP-9 coller a saída 119 cara ao Grove pola AG-41. Á entrada da península do Grove tomar a PO-317 que atravesa San Vicente do Mar en dirección a San Vicente do Grove. Desde aquí baixar cara aos restos de Adro Vello, xunto á praia de Carreiro.

LONXITUDE

3,1 km (A ruta principal mide 3,03 km e a derivación de ida e volta 80 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Praia de Barreiriño / As Rodeiras (Concello do Grove).

PERCORRIDO

Praia de Barreiriño, Salgadeira de Barcela, Praia de Barcela, Igrexa de San Vicente, Praia de Area Grande, Os Carríns, O Outeiro, As Rodeiras.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora e 15 minutos.

SERVIZOS

Dentro da ruta, avituallamento só en época de verán. Fóra da ruta, no Grove.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

184-II O Grove.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello do Grove

Tel.: 986 731 415
oftur@turismogrove.com
www.turismogrove.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Sendeiro que, partindo do lugar coñecido como O Conchido, onde se localiza unha batería militar, bordea a costa por un dos espazos mellor conservados da Península do Grove e remata nas proximidades da urbanización turística de San Vicente do Grove.

Entre camiños de carros e sendas que atravesan praias pouco transitadas e salvaxes, ademais de non perder a vista do mar, toda a ruta está singularizada pola presenza de monumentais penedos graníticos que adoptan diferentes formas por mor da forte erosión do vento.

Ao longo da ruta pódense contemplar varios areas de pequenas dimensións como as praias de Con Negro, Agueira ou da Poza, Barreiro e Castiñeira.

Achegándonos ao final do percorrido, atopamos o Lavadoiro da Castiñeira, que foi construído polos veciños a mediados do s.XX para aproveitar a auga do manancial existente nese lugar.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
O Conchido	42°27.706'N	008°55.848'W	29T	505689	4701134
A Torre	42°28.248'N	008°55.691'W	29T	505904	4702137



Vistas da senda coas baterías militares de fondo



Praia de Agueira

▶ ACCESOS

Na AP-9 coller a saída 119 cara ao Grove pola AG-41. Continuar en dirección á VRG-4.1 e seguir as indicacións cara a San Vicente do Grove. Atravesar a vila e continuar pola PO-9106 ata alcanzar a zona de adestramento militar coñecida como A Bateria.

▶ LONXITUDE

3,25 km (a variante mide 550m).

▶ PUNTO PARTIDA / CHEGADA

O Conchido (bateria militar) / A Torre (Concello do Grove).

▶ PERCORRIDO

O Conchido (bateria militar), Praia de Con Negro, Praia de A Agueira, Praia de Barreiro, Praia de Castiñeira, Os Couprins, A Torre.

▶ DIFICULTADE

Baixa.

▶ DURACIÓN

1 hora e 15 minutos.

▶ SERVIZOS

Fóra da ruta, en O Grove.

▶ M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

▶ ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

▶ ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
184-II O Grove.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello do Grove
Tel.: 986 731 415
oftur@turismogrove.com
www.turismogrove.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

Segatur S.L.
(ver páxina 266)

Arquitectura tradicional

Etnografía

Interese arqueolóxico

Interese xeral

Interese histórico

Interese naturalista

Interese paisaxístico



Muíño da Ribeira

Principia no antigo camiño da Fraga a través dunha pista en moi bo estado que atravesa zonas agrarias e forestais. Ao longo do camiño visitanse catro muíños tradicionais, completamente restaurados, sinalizados con paneis e información sobre o seu valor patrimonial e etnográfico.

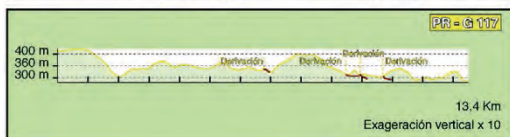
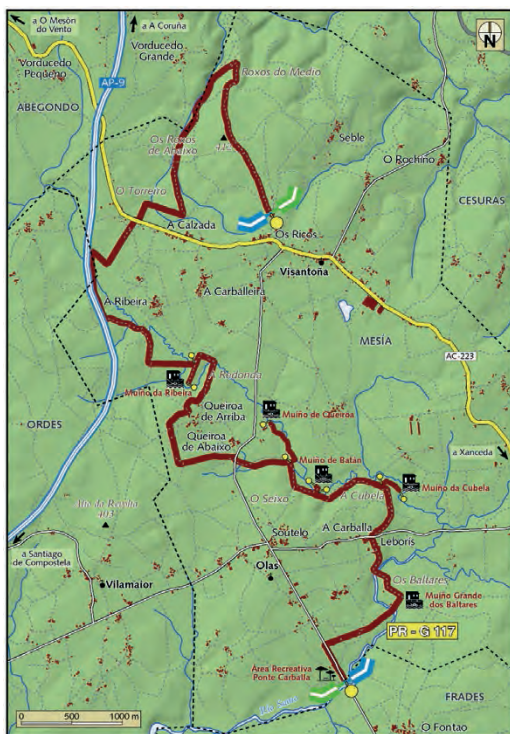
Na zona coñecida como O Telleiro hai unha derivación que leva ata Muíño da Ribeira.

Tras volver á ruta principal e pasar polo desvío cara a Queiroa de Abaixo tómanse unha segunda derivación para visitar o Muíño de Queiroa, alimentado noutros tempos polo río Traveso.

Cerca de Soutelo, unha terceira derivación dirixese ao Muíño de Batán, situado nunha valga rematada polo Castro de Olas.

O último muíño restaurado que se pode visitar é o Muíño da Cubela, ao que accederemos pola cuarta derivación desta ruta. Desde aquí empréndese camiño cara ás aldeas da Carballa e Leborís.

Cara o final da ruta, na área recreativa de Ponte Carballa xunto ao río Samo, atópase o Muíño Grande dos Baltares, en ruínas.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Os Ricos	43°08.378'N	008°18.418'W	29T	556363	4776641
Área recreativa Ponte Carballa	43°05.826'N	008°17.914'W	29T	557085	4771923



Muíño da Cubela



ACCESOS

Na AP-9 entre Santiago de Compostela e A Coruña, coller a saída 41 á altura de Ordes e seguir pola AC-524 cara a Curtis. Desviarse na AC-223 ata chegar a Mesía. Nesta poboación seguir as indicacións ata Os Ricos, onde encontraremos un sinal que indica a situación do panel de inicio da ruta.

LONXITUDE

15,9 km (a ruta principal mide 13,45 km e as derivacións de ida e volta 2,45 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Os Ricos / Área recreativa Ponte Carballa (Concello de Mesía).

PERCORRIDO

Os Ricos, Roxos de Medio, Roxos de Abaixo, O Torreiro, A Redonda, O Seixo, A Cubela, Área recreativa Ponte Carballa.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

3 horas e media.

SERVIZOS

Na Área recreativa de Ponte Carballa.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

70-II Mesía.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Mesía

Tel.: 981 687 001

correo@concellodemesia.gal

www.concellodemesia.gal

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

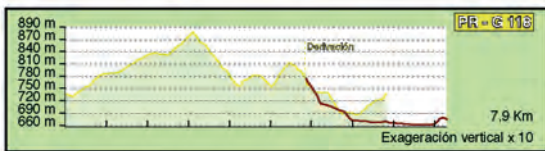
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Este percorrido circular parte da capital municipal de Vilarinho de Conso e discorre pola parte oriental das serras de Manzaneda, A Queixa e os montes do Invernadeiro. Nestas terras de montaña, cunha altitude media de 900 m, atopamos unha vexetación variada de castiñeiros, carballos, bideiros e aciros. Tamén con zonas de pasto de gando e parcelas de agricultura de autoconsumo na veciñanza das aldeas.

Un antigo camiño de carros parte desde Vilarinho de Conso cara a Conso para se converter nunha pista que ascende ata alcanzar San Cristovo, onde se enclava o Pazo de Conso. Desde aquí, comezamos o descenso ata chegar novamente a Conso para visitar a súa igrexa. Tras abandonar a aldea e en dirección ao Palacio, existe a posibilidade de desviarse para visitar a presa do Encoro do Vao, á que accedemos cruzando unha ponte no lugar coñecido como A Auga Lavada. De volta na ruta principal, continuamos o camiño de regreso a Vilarinho de Conso.

No inverno é fácil encontrar este percorrido nevado.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Casa Consistorial de Vilaríño de Conso	42°10.038'N	007°10.927'W	29T	4669951	650160



Pazo de Conso

Un Plus...

PARQUE NATURAL O INVERNADEIRO

O Invernadeiro abrangue varias serras do sur do macizo ourensán nunha paisaxe típica de cumes redondeados cubertos de especies vexetais endémicas. Corzos, cabras montesas, lobos e porcos bravos, ademais de dúas parellas de aguías reais, comparten este lugar situado nun enclave xeográfico a cabalo entre o mundo mediterráneo e o eurosiberiano.

O parque conta cun observatorio de fauna e flora, así como con varios itinerarios sinalizados. Entre os meses de xullo e setembro realízanse visitas guiadas polos biólogos do Servizo de Conservación da Natureza; é esta unha moi boa oportunidade para coñecer un dos espazos naturais mellor conservados de Galicia e vivir unha experiencia única, illados en plena natureza.

ACCESOS

Desde a N-120, que une Ourense e Ponferrada, desviarse pola OU-533 e, na altura de Cambela, coller a OU-0701 ata chegar a Vilaríño de Conso.

LONXITUDE

14,9 km (A ruta principal mide 7,9 km e a derivación de ida e volta 7 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A 300 m da Casa Consistorial de Vilaríño de Conso.

PERCORRIDO

Vilaríño de Conso, Conso, San Cristovo, Conso, Encoro do Vao, O Palacio, A Veiguíña, Vilaríño de Conso.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e 45 minutos.

MATERIAL

No inverno é habitual atopar neve, polo que se aconsella ir preparados con roupa de abrigo e bastóns.

SERVIZOS

En Vilaríño de Conso.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
228-III Viana do Bolo.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vilaríño de Conso
Tel.: 988 340 302
www.vilarinodeconso.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

Segatur S.L.
(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



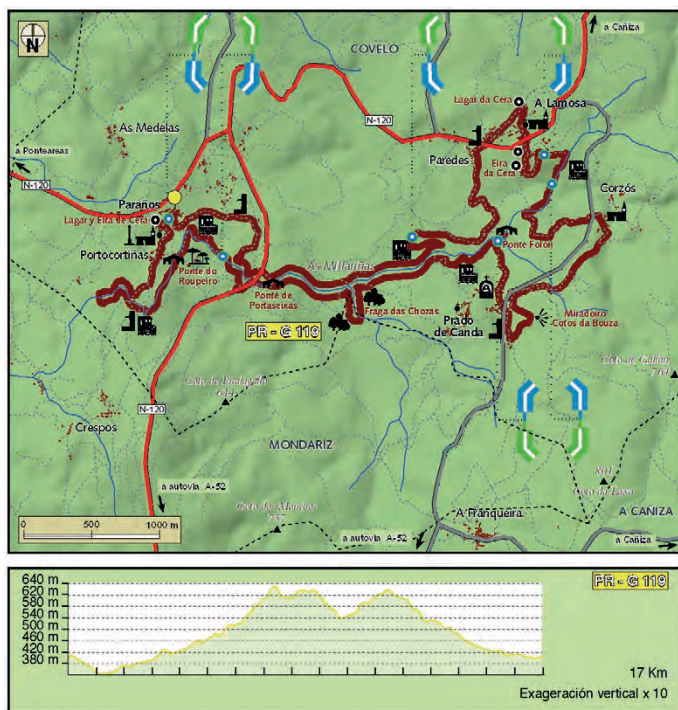
O río Xabriña, afluente do Tea, convértese no verdadeiro protagonista desta ruta circular que parte da parroquia de Paraños e que visita outros lugares como Prado de Canda e A Lamosa.

Ademais da exquisita vexetación que o camiño presenta nas súas marxes, ao longo del pódese gozar dunha extraordinaria riqueza etnográfica e cultural, xa que durante toda a ruta atopamos elementos de gran valor e en bo estado de conservación, como a igrexa parroquial de Paraños, varias cerarías antigas, coma o «Lagar da Cera» en Portocortinañas, case trinta muíños ao longo do río, camiños tradicionais, fontes, pasos de auga, e pontes coma a de Ponte Folón.

O seu deseño circular divídese en dous grandes aneis.

O primeiro percorre o río desde Paraños a través de frondosos bosques e ata Ponte Folón. O segundo anel, que visita Prado e A Lamosa, achéganos ao Miradoiro de Cotos da Bouza e a pequenas aldeas onde poderemos coñecer a actividade dos antigos artesáns que se dedicaban a traballar coa cera.

Ademais, en varios puntos do camiño encontraremos paneis que recollen poesías do poeta galego Uxío Novoneyra procedentes do seu libro titulado Os Eidos.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Paraños	42°12.234'N	008°23.218'W	29T	4672598	550608



Río Xabrina



Lagar da Cera

ACCESOS

Na A-52, O Porriño-Ourense, tomar a saída 282 en dirección a Santiago de Covelo pola PO-5001. No cruzamento coa N-120 dirixirse cara a Pontearreas, e a 500 metros xirar á esquerda para chegar a Paraños.

LONXITUDE

17 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Paraños (Concello de Covelo).

PERCORRIDO

Paraños, Portocortiñas, Área recreativa do Roupeiro, Pozo do Demo, Portaseixas, As Millariñas, As Chozas, Ponte Folón, Prado de Canda, Cotos da Bouza, Corzós, A Lamosa, Paraños.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

6 horas.

SERVIZOS

En Paraños e na Lamosa.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

224-III Pontearreas, 224-IV A Cañiza.



MÁS INFORMACIÓN

C.M.V.C. de Paraños (Covelo)

Tel.: 664 244 722

info@montesparanhos.com

www.montesparanhos.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



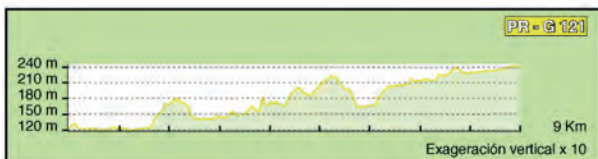
Parte de Ponte Basebe, lugar onde se unen os concellos de Touro e Vila de Cruces, e percorre as ribeiras dos ríos Ulla, Besenó e Lañas. Un percorrido que apenas se separa das beiras destes ríos e que, nun continuo e leve ascenso, ha levarnos ata o final da ruta na Área recreativa de Ponte Santaia.

Pódense visitar algún dos muíños que outrora concentraban parte da actividade diaria dos veciños da zona. As augas do río Lañas alimentaron o Muíño da Carballa, restaurado na súa totalidade, e o de Santaia, entre outros.

Así mesmo, o sendeiro ofrece espazos naturais de gran beleza entre frondosos bosques, onde antigamente se apanhaban leña e castañas. No tramo do Ulla pódese observar algún resto das antigas pesqueiras que se utilizaban para capturar os peixes do río.

A fervenza coñecida como Salto das Pombas é outro dos atractivos deste contorno. Situada no lugar coñecido como Montes de Fao, presenta unha caída de dez metros de altura.

As zonas máis técnicas do sendeiro resolvéronse con escaleiras e pasarelas de madeira que facilitan o paso e habilitan a ruta para calquera persoa que se anime a visitar este lugar.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte Basebe	42°49.542'N	008°16.255'W	29T	559597	4741802
Área recreativa da Ponte Santaia	42°51.998'N	008°17.136'W	29T	558358	4746338



Muiño da Carballa



Un Plus...

AS PESQUEIRAS

Son unhas construcións situadas nas beiras dos ríos deseñadas especialmente para a captura do salmón, a lamprea, a anguía e a zamborca. As máis comúns consisten en muros de perpiño aliñados paralela ou transversalmente ao río a onde as correntes empuxan os peixes a través duns canellóns estreitos entre os que se sitúa unha rede cónica, chamada «boteirón», que se coloca ao final destes.

As primeiras pesqueiras datan de antes do s. XII, e eran nasas construídas con varas de madeira ou estruturas moi sinxelas onde se recolocaban as pedras do río. No s. XV xa hai constancia de construcións máis elaboradas.

O progresivo abandono destas infraestruturas fluviais, ante a ausencia de rendibilidade na súa explotación, leváronas a piques da desaparición, quedando só algunhas construcións no seu estado case orixinal, como é o caso das pesqueiras do Concello de Arbo (Pontevedra).

ACCESOS

Na N-547 entre Santiago de Compostela e Arzúa, pódese acceder a Touro a través da AC-0605 ou a AC-240. No centro do lugar seguir as indicacións ata Basebe, onde habemos atopar a ponte e o panel de inicio da ruta.

LONXITUDE

9 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Ponte Basebe / Área Recreativa da Ponte Santaia (Concello do Touro).

PERCORRIDO

Ponte Basebe, Fervenza do Salto das Pombas, Muiño da Carballa, Muiño de Santaia, Área Recreativa da Ponte Santaia.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

3 horas e media.

CONEXIÓNS

Cos PR-G 93 e PR-G 233.

SERVIZOS

Fóra da ruta, en Fonte Diaz.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

95-IV Touro, 121-II Carbia.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Touro

Tel.: 981 504 029

correo@concellodetouro.gal

www.touroturismo.com

www.concellodetouro.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Castro de Santa Trega

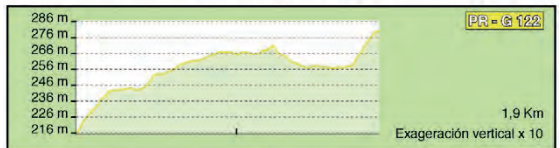
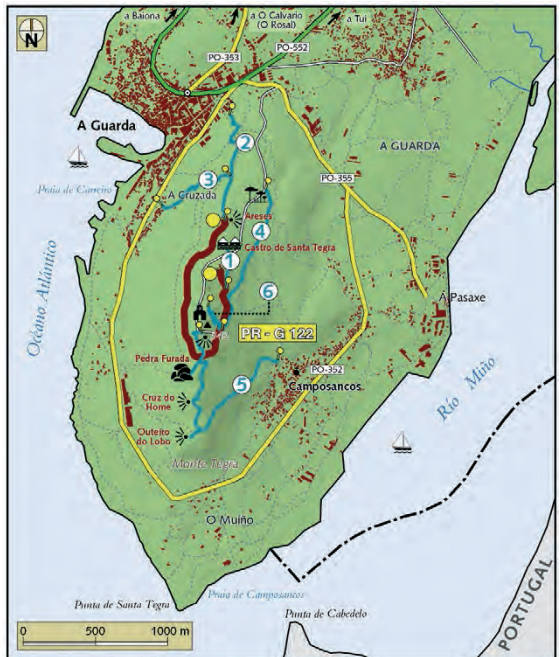
Rede de pequenos sendeiros recuperados que nos permiten percorrer e coñecer cumpridamente o Monte Santa Trega. A ruta principal coñecida como Volta ou Promonte (PR-G 122), na parte máis alta do monte, está acompañada doutros pequenos sendeiros coñecidos como: Camiño da Citania (1), Aballo Vello (2), Camiño da Fonte da Cal (3), Camiño do Concheiro (4) Camiño do Carro e da Cruz do Home, (5) e o Camiño das 14 revoltas (6).

Pódense escoller varias combinacións, sendo posible principiarmos o noso camiño na Guarda, desde o barrio da Cruzada, ben desde a parroquia de Camposancos ou ben desde o curuto do monte que acolle o Centro de Visitantes, así como outros servizos para o sendeirista.

Este conxunto de camiños ofrece un espazo xeográfico de excepcional beleza, con interminables vistas panorámicas sobre o Río Miño, a súa desembocadura e o océano Atlántico, converténdose nun miradoiro único.

Cada senda mantén unha identidade de seu, proponendo nos seus percorridos a posibilidade de visitar lugares tales coma o Castro de Santa Trega, o Miradoiro de Areses, A Pedra Furada ou A Cruz do Home, entre outros.

O conxunto de servizos que se encontra en Santa Trega, con aparcadoiro e restauración, entre outros, son a combinación perfecta para planificar unha xornada enteira e gozar nunha contorna maxistral.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Miradoiro de Areses	41°53.732'N	008°52.070'W	29T	510964	4638267
Casa Forestal do Trega	41°53.563'N	008°52.107'W	29T	510914	4637955



Desembocadura do río Miño



Citania Santa Trega

Un Plus...

CASTRO DO MONTE SANTA TREGA

A unha altura de 326 metros, case no cumio do monte, este poboado do s. I a.C. responde a concepcións de tipo estratéxico, como son o seu carácter defensivo na desembocadura do Río Miño e a proximidade de campos de cultivo e pasteiros para a gandaría.

Foi declarado Monumento Histórico-Artístico Nacional en 1931 e apenas se escavou unha pequena parte desta citania.

É un dos castros máis evolucionados da península e mesmo dispón dunha vivenda reconstruída. Destacan a composición e ordenación das súas rúas, así como o seu sistema de canalización de auga. As vivendas agrúpanse en barrios de oito casas que presentan unha fortificación arredor de todo o conxunto. Predominan as construcións circulares, en bastantes casos con vestíbulo, pero tamén hai testemuños de construcións de plantas ovais e cadradas. Ademais existe un pequeno museo no que se expoñen pezas da escavación.

ACCESOS

Desde o centro da Guarda chegar á Alameda, pasar por diante da Casa da Cultura e coller a estrada de subida ao monte que chega ata o punto de inicio e final da ruta.

LONXITUDE

7,7 km (a ruta principal mide 1,9 km e o resto de rutas 5,8 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Miradoiro de Areses / Casa Forestal do Trega (Concello da Guarda).

PERCORRIDO

Miradoiro de Areses, Castro de Santa Trega, Casa Forestal do Trega.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

40 minutos a ruta principal e 2 horas o resto de rutas.

SERVIZOS

No cumio do Monte Santa Trega.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

298-IV A Guarda.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Guarda

Tel.: 986 610 000

alcaldia@aguarda.es

aguarda.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)



A primeira parte transcorre polas beiras do río Umia: en Ponte do Ramo. Aquí levábase a cabo, antigamente, a cerimonia do bautismo prenatal. Para este bautismo as mulleres preñadas agardaban á media noite o paso dalgún transeúnte que se había converter en padriño ou madiña do meniño que esperaban.

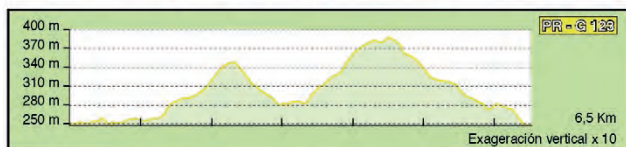
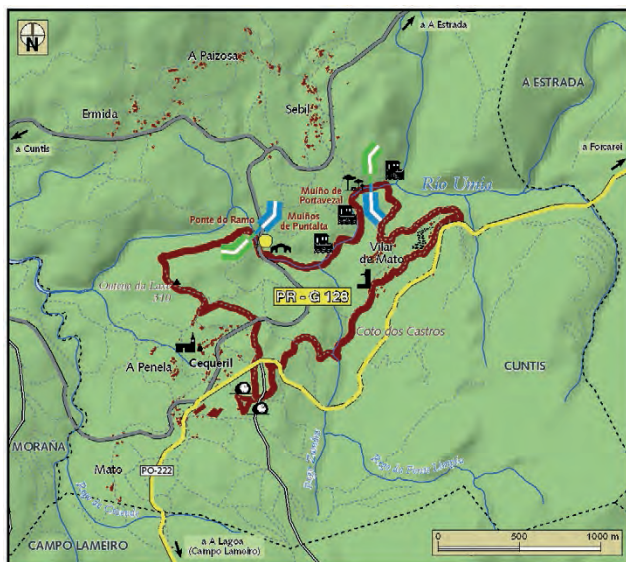
Camiñamos por un estreito sendeiro entre unha exuberante fraga ata chegar aos Muíños Grande e Pequeno da Puntalta, onde contemplaremos a forza do río cando pasa por este punto. Proseguimos o camiño ata alcanzar o restaurado Muíno de Portavezal, que conta cun afiadador para os avehos da labranza.

A partir dos Muíños de Abaixo e de Arriba do Verdugo, o sendeiro afástase do río Umia e condúcenos ata o Alto de Portela, onde cumprirá estar atentos para non nos confundir cos sinais aínda existentes do antigo PR-G20.

Baixamos por unha antiga vía romana que unía a localidade portuguesa de Arcos de Valdevez con Cuntis e, entre grandes carballos, chegamos á fonte de Conles. Desde esta pequena aldea, ascendemos ao monte do Rañadoiro, onde nos agarda o xacemento arqueolóxico dos petróglifos de Cequeril.

En Outeiro dos Campiños pódense observar estas representacións gráficas gravadas nas penas onde destaca a coñecida como A Laxe dos Homes, con figuras antropomorfas.

Deixamos atrás Cequeril, onde se pode visitar a súa igrexa, e a partir de aquí, coincidindo co sendeiro de longo percorrido GR-94, volvemos ao noso punto de partida en Ponte do Ramo.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte do Ramo	42°36.237N	008°31.607W	29T	538820	4717029



Miradoiro desde a vía romana



Muiño Grande da Puntalta

■ **ACCESOS**

Desde a localidade de Cuntis collemos a estrada P0-8402 en dirección a Cequeril, e despois de 6,5 km aproximadamente chegaremos a Ponte do Ramo, onde nos encontraremos co panel de inicio da ruta.

■ **LONXITUDE**

6,51 km

■ **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Ponte do Ramo (Concello de Cuntis).

■ **PERCORRIDO**

Ponte do Ramo, Muiños de Puntalta, Muiños de Portavezal, Muiños do Verdugo, Vilar de Mabo, Vía Romana, Conles, Petróglifos de Cequeril, Ponte do Ramo.

■ **DIFICULTADE**

Baixa.

■ **DURACIÓN**

2 horas e media.

■ **CONEXIÓNS**

Co GR-94.

■ **SERVIZOS**

Fóra da ruta, en Cuntis.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

■ **ACCESO A CABALO**

Apto parcialmente.

■ **RECOMENDACIÓN**

En caso de fortes chuvias, informarse sobre o caudal do río antes de emprender a ruta por posibles inundacións nalgunhas partes do percorrido.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

152-II Caldas de Reis, 153-I Codeseda.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Cuntis

Tel.: 986 532 424

turismo@cuntis.es

www.turismodecuntis.es

www.concellodecuntis.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Fonte do Barro

O conxunto de fontes e lavadoiros, rehabilitados na súa totalidade, dálle sentido a esta ruta circular que convida ao sendeirista a recrearse nunha típica paisaxe da Galicia rural, onde non faltan grandes pradarias verdes, casas de labranza e pequenas explotacións gandeiras. Así mesmo, é un claro exemplo da transcendencia que tivo a auga na vida cotiá desta parroquia de Silleda, igual ca noutras zonas do noso territorio.

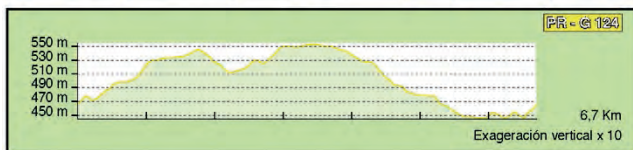
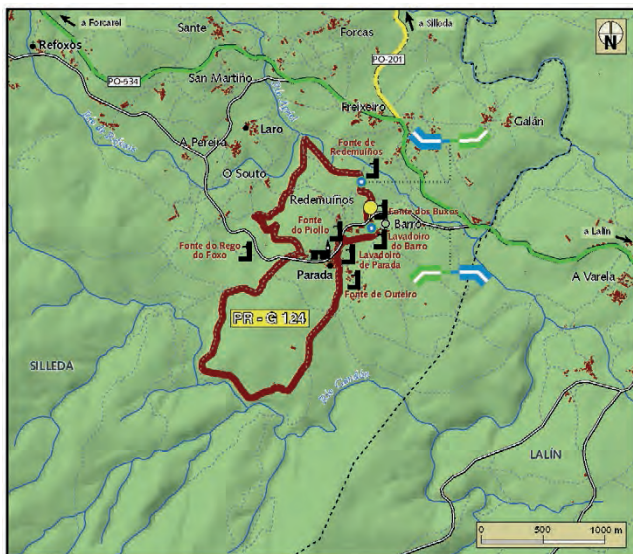
O panel de inicio desta ruta atópase na Fonte dos Buxos, onde podemos aproveitar para coller auga para o resto do camiño. É importante salientar que a auga é potable en todas as fontes deste percorrido, e que en case todas elas os veciños da zona deixan vasos e cuncas para que o camiñante poida beber con maior comodidade.

A ruta ascende por unha estrada cara ao Lavadoiro e Fonte do Barro, lugar de concentración dos rabaños de ovellas que noutros tempos subían a pastar nos montes máis próximos.

Desde aquí, o sendeiro lévanos a visitar outros lugares recuperados, como Fonte do Piollo e os Lavadoiros de Parada e de Outeiro.

Tras deixarmos Parada, e seguindo unha pista forestal, chegamos á Fonte do Rego do Foxo, onde outrora se deixaba o liño a amolecer utilizando os pozos existentes.

A Fonte de Redemuíños é a última parada antes de regresarmos ao punto de partida do camiño.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Fonte dos Buxos	42°37.346'N	008°13.519'W	29T	4719178	563528



Un Plus...

LAVADOIROS

Son unha construción pensada como un servizo público e que, aínda que deixaron de ser utilizados, seguen a ser unha manifestación da arte popular galega. Nelas lavábase a roupa a man enriba dunha táboa ou pedra lisa que tamén recibía este mesmo nome.

En moitas vilas e localidades de Galicia aínda se acorda ás mulleres que mañá e tarde se concentraban nestes lugares, sede de reunión sociais onde afloraban contos e rexoubas sobre a vida na veciñanza.

ACCESOS

Na AP-53, que une Santiago de Compostela con Ourense, coller a saída 46 en dirección a Silleda e na primeira rotonda dirixirse en dirección a Laroá pola estrada PO-534, ata se desviar na indicación de Parada de Cameixa.

LONXITUDE

6,7 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Fonte dos Buxos de Parada de Cameixa (Silleda).

PERCORRIDO

Fonte dos Buxos, Lavadoiro e Fonte do Barro, Lavadoiro de Parada, Lavadoiro e Fonte de Outeiro, Fonte do Rego do Foxo, Fonte de Redemuíños, Fonte dos Buxos.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas.

SERVIZOS

Auga potable en todas as fontes. Fóra da ruta, en Silleda.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000
153-II Forcarei.



MÁS INFORMACIÓN
Concello de Silleda
Tel.: 986 580 000
info@concellodesilleda.com
www.silleda.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

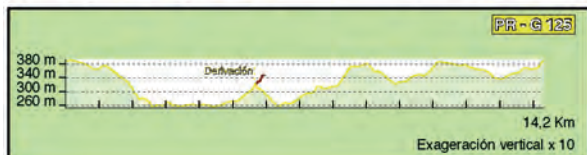
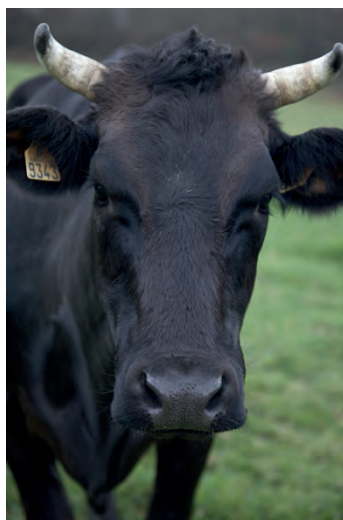
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Esta ruta circular parte do Centro Social de Visantoña, parroquia de Santiso, e é moi apta tanto para facer a pé como en bicicleta ou a cabalo. A maior parte do camiño discorre por pistas de terra en bo estado que se encontran ardeadas dunha paisaxe de pradarias marcada pola principal actividade económica, a gandaría.

Ao longo dos seus case 15 quilómetros de lonxitude atoparemos o conxunto de Muíños do Tajo, así como os restos das sepulturas megalíticas do Ribeiro, as mámoas, e o encoro de Portodemouros, construído nos anos 60 coas augas do río Ulla e os seus afluentes.

Existe a posibilidade de contactar con algunha das empresas de turismo activo que traballan nos arredores do embalse e contratar algunha das actividades que ofertan, como paseos en canoa e cursos de windsurf. Así mesmo, co fin de coñecer a bisbarra, recoméndase utilizar o transbordador que comunica, desde 1977, Santiso con Vila de Cruces, transportando ininterrompida e gratuitamente pasaxeiros e coches que queiran atravesar dunha ribeira a outra.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Visantoña	42°52.029'N	008°06.641'W	29T	572647	4746532



Pazo Vilar de Ferreiros

ACCESOS

Na N-547, á altura de Arzúa, en pleno Camiño de Santiago Francés, coller a AC-7901 de Santiso para logo se desviar a Visantoña, moi próxima ao encoro de Portodemouros.

LONXITUDE

14,48 km (a ruta principal mide 14,18 km e a derivación de ida e volta 300 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Visantoña (Concello de Santiso).

PERCORRIDO

Visantoña, Castro de Seoane, Mámoas do Ribeiro, Pazo do Ribeiro, Muiños do Tajo, Castro de Vilar de Ferreiros, Pazo de Vilar de Ferreiros, Visantoña.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

4 horas.

SERVIZOS

En Visantoña.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
96-III Agro do Chao.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Santiso
Tel.: 981 818 501
correo@santiso.gal
www.santiso.gal

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

Segatur S.L.
(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

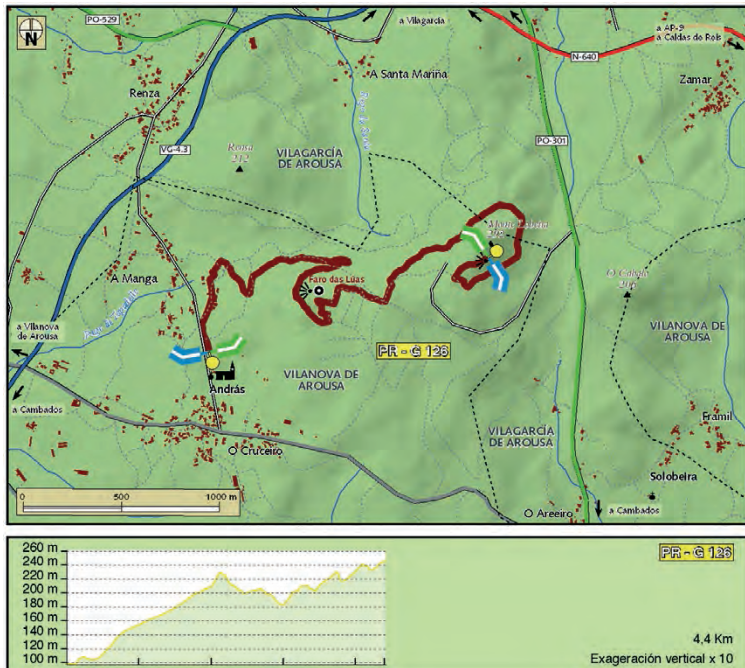


Faro das Lúas

Partindo das inmediacións da Igrexa Parroquial de Andrés, camiñamos algúns metros pola estrada e internámonos á dereita por unha pista forestal ata a primeira parada obrigatoria: o Faro das Lúas. Esta construción de aceiro inoxidable, que acabou adoptando este nome polo feito de reflectirense os raios do sol nas tres lúas situadas na súa parte máis alta, é un excelente miradoiro da Ria de Arousa e das illas de Arousa e mais A Toxa.

O camiño continúa por unha pista forestal bastante irregular pola que se ascenderá ata o Monte Lobeira (292 m), final deste percorrido. No seu cume atópase un miradoiro desde onde se pode enxergar a illa de Ons, o istmo do Grove e mesmo a serra do Barbanza e o val do Salnés, cando o día o permite. Tamén se alza un monumento ás vítimas do mar e unha placa do Almirantado británico que recorda os mariñeiros mortos no afundimento do buque escola "Serpent".

Varios traballos arqueolóxicos permitiron descubrir no mesmo cume do monte 25 metros da antiga muralla e un grande alxibe no que se recollía a auga para os moradores da fortaleza.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa Parroquial de András	42°33.579'N	008°46.709'W	29T	518185	4712025
Monte Lobeira	42°33.840'N	008°45.677'W	29T	519595	4712512



Panorámica de Vilagarcía de Arousa



Faro das Lúas

ACCESOS

Na AP-9 que une Santiago de Compostela e Pontevedra coller a saída 119 pola autovía AG-41. Coller a saída 1 pola PO-300 e seguir as indicacións cara á PO-301 e á PO-9701, que nos leva directamente a András. Ao chegar á localidade, encontraremos as indicacións para acceder á igrexa.

LONXITUDE

4,41 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Igrexa Parroquial de András / Monte Lobeira (Concello de Vilagarcía de Arousa).

PERCORRIDO

Igrexa Parroquial de András, Faro das Lúas, Monte Lobeira.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora r 10 minutos.

SERVIZOS

Fóra da ruta, en András.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

152-II Cambados.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Vilagarcía de Arousa

Tel.: 986 099 200

turismo@vilagarcia.es

vilagarcia.es

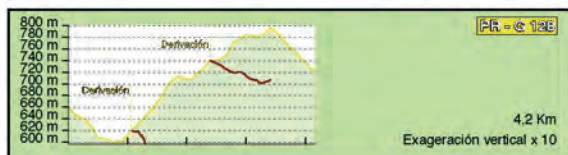
Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)



Esta ruta enmárcase dentro do territorio do Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés, o que lle dá un grande atractivo, posto que atravesa lugares que conservan o carácter propio das poboacións de montaña. Na súa parte final mostra a fronteira natural que separa Galicia de Portugal, e presenta unha equilibrada combinación de intereses culturais, etnográficos e paisaxísticos.

A pedra ten un protagonismo especial nesta ruta, podéndose contemplar un minucioso traballo de empedrado propio da mellor das calzadas, co que se pretendía suavizar os desniveis e fixar o terreo.



Tras abandonar Guxinde, unha primeira derivación invita a visitar un muíño restaurado. Máis adiante, un segundo desvío diríxese á aldea da Pereira. Atravesando as últimas casas da poboación vólvese conectar co camiño principal, converténdose esta derivación en case unha pequena circular.

Unha vez que se regresa á ruta principal, e tras pasar pola Guriña, chégase ao lugar coñecido como A Casa do Frade, que marca o límite con Portugal e que nos ofrece unha espectacular panorámica do Parque Natural. Douscentos metros máis abaixo do miradoiro atópase o Muíño da Casa do Frade, recentemente restaurado, pero que non se aconsella visitar xa que o seu acceso é perigoso.

LUGAR	LATITUDE	LONGITUDE	ZONA UTM	X	Y
Guxinde	41°57.993'N	008°08.500'W	29T	571126	4646500
A Casa do Frade	41°58.119'N	008°09.954'W	29T	569115	4646715



Miradoiro Casa do Frade

Un Plus...

PARQUE NATURAL BAIXA LIMIA-SERRA DO XURÉS

Este espazo natural é máis o de maior importancia en Portugal, o Parque Nacional Peneda-Gerês, dan forma a un só espazo protexido de carácter transfronteiriço, único en Europa, tamén declarado Reserva da Biosfera.

Está situado no suroeste da provincia de Ourense e abrangue as zonas máis elevadas dos concellos de Entrimo, Lobios e Muíños, lindeiros con Portugal. Un dos seus principais atractivos é a súa gran variedade de paisaxes, con serras esgrevias nas que o granito é o protagonista e pequenos ríos que en ocasións baixan en cadoiros e saltos de auga. Destaca a Fervenza da Fecha, que é a máis longa de Galicia.

Nos seus cumes predomina a vexetación de monte baixo, escondendo os seus vales zonas de carballeiras. Entre a súa fauna destaca o lobo, a cabra montesa e o chamado pony galego ou garrano, con programas de reintrodución e recuperación. Así mesmo, é o mellor lugar de Galicia para ver exemplares da vaca cachena, unha raza bovina autóctona, de pequeno tamaño e longos cornos, adaptada á dureza da serra.

ACCESOS

Na OU-540, que une Ourense con Portugal, continuar pola OU-1212 que pasa por Entrimo e chega a Guxinde.

LONGITUDE

6,73 km (a ruta principal mide 4,16 km e as derivacións de ida e volta 2,57 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Guxinde / A Casa do Frade (Concello de Entrimo).

PERCORRIDO

Guxinde, A Pereira, O Mito, A Gurita, A Casa do Frade.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

1 hora e 40 minutos.

SERVIZOS

Fóra da ruta, na Terrachá, capital do Concello de Entrimo.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	3	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

301-I Entrimo.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Entrimo

Tel.: 988 434 666

concello.entrimo@eidolocal.es

www.concelloentrimo.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

J. Taboada

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

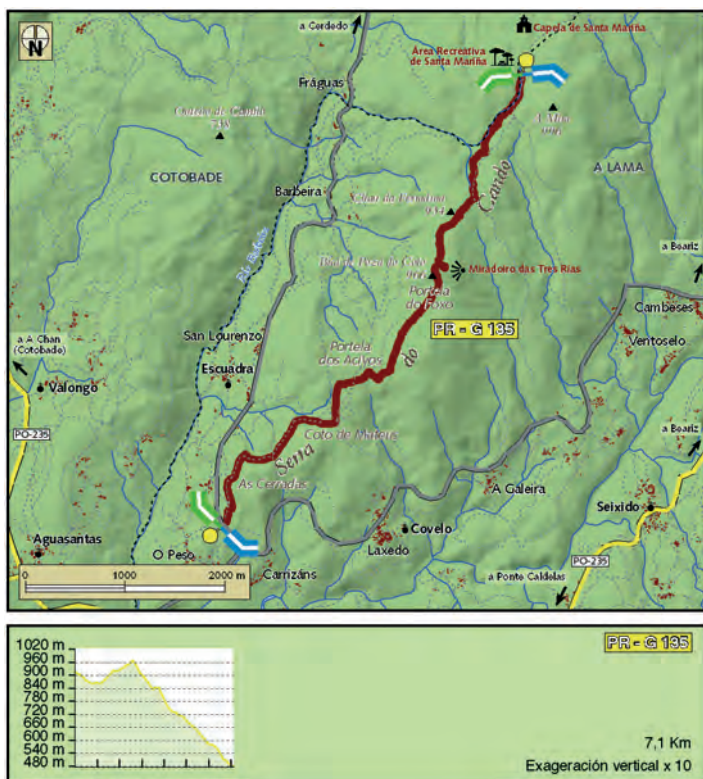


Miradoiro das Tres Rías

O monte da Escuadra, pertencente á Serra do Cando, é o protagonista deste percorrido de media montaña que mostra unha paisaxe con carballeiras e piñeirais e amplas zonas de pasto para o gando.

Antes de iniciar o camiño na Área recreativa de Santa Mariña, recoméndase visitar a pequena capela que leva o seu mesmo nome e que sobrevive entre os muíños de vento do parque eólico da Serra do Cando.

Na metade de camiño da ruta atopamos o Miradoiro das Tres Rías que, nos días de bo tempo, permite contemplar unha espectacular panorámica na que se poden chegar a albiscar as tres rías da provincia de Pontevedra.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Área recreativa de Santa Mariña	42°28.010'N	008°23.661'W	29T	549792	4701871
0 Peso	42°25.507'N	008°25.882'W	29T	546780	4697219



Capela de Santa Mariña



Área recreativa Santa Mariña

ACCESOS

Na altura de Ponte Caldelas, na P0-532, que une esta localidade coa cidade de Pontevedra, coller a P0-234 cara a Augasantas e proseguir pola P0-235 ata Barcia. Neste lugar tomamos unha pista ata a Área recreativa Santa Mariña.

LONXITUDE

7,1 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Área recreativa de Santa Mariña / 0 Peso (Concello da Lama).

PERCORRIDO

Área recreativa de Santa Mariña, Chan da Ferradura, Miradoiro das Tres Rias, Portela do Foxo, Portela dos Acivos, Coto de Mateus, As Cerradas, 0 Peso.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

2 horas e 45 minutos.

SERVIZOS

Fóra da ruta, en A Lama.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

186-I Cotobade.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Lama

Tel.: 986 768 238

oficinas@concellodalama.com

concellodalama.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Igrexa de San Miguel de Bidueira

Entre castiñeiros centenarios, esta ruta internase no Macizo Central para percorrer un dos recantos máis descoñecidos dentro do municipio de Manzaneda. Un lugar onde, malia o despoboamento, aínda se manteñen vivas actividades tradicionais coma o pastoreo, a agricultura e a recollida da castaña.

Tras cruzar San Miguel de Bidueira e deixar atrás a igrexa parroquial do mesmo nome atópase o cartel de inicio desta ruta. Desde aquí, coa panorámica do glaciar de Prada ás nosas costas, dirixímonos cara á aldea de Trabazos, que esconde a capela de Santo Antonio, ata alcanzar Cubeiros. Desde Borruga, atravesando o Souto de Tonxil e Placín, chégase ao final desta ruta nas aforas de San Miguel de Bidueira.

Chegados a este punto existe a posibilidade de enlazar este sendeiro co PR-G 138.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
San Miguel de Bidueira	42°16.076'N	007°11.031'W	29T	649786	4681206
	42°16.332'N	007°11.289'W	29T	649421	4681672



Un Plus...

COLLEITA DE CASTAÑA: "A REBUSCA".

Durante os meses de outubro e novembro, os bosques de castiñeiros ou soutos enchense de colleiteiros á procura da castaña. A variedade máis común no municipio de Manzaneda é a castaña amarelante, de alta calidade e moi valorada no mercado. Ademais de ser unha das maiores produtoras nacionais de castaña, Manzaneda conserva o castiñeiro de maior perímetro de Galicia en Rozabales, a pouca distancia da ruta.

O final da temporada da castaña está marcado pola actividade coñecida como «A Rebusca», na que se escolman a man as últimas castañas da colleita.

ACCESOS

Na Pobra de Trives, no oriente ourensán, desvíamonos cara a Manzaneda pola OU-0701 que pasa por Mendoí, Sobrado e o centro da vila de Manzaneda ata chegar a San Miguel de Bidueira.

LONXITUDE

11,37 km (a ruta principal mide 10,83 km e a derivación de ida e volta 540 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

San Miguel de Bidueira (Concello de Manzaneda). O punto de inicio e final atópanse en diferentes puntos desta aldea.

PERCORRIDO

San Miguel de Bidueira, Trabazos, Cubeiros, Borruga, Soutos de Tonxil, Placin, San Miguel de Bidueira.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas.

MATERIAL

Por tratarse de alta montaña e por mor da duración da ruta, recoméndase calzado de montaña, roupa de abrigo, auga e comida.

CONEXIÓNS

Co PR-G 138.

SERVIZOS

Fóra da ruta, en Manzaneda.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

227-II Manzaneda, 228-I A Veiga.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Manzaneda

Tel.: 988 333 043

www.concellodemanzaneda.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

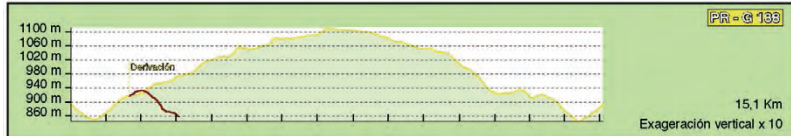
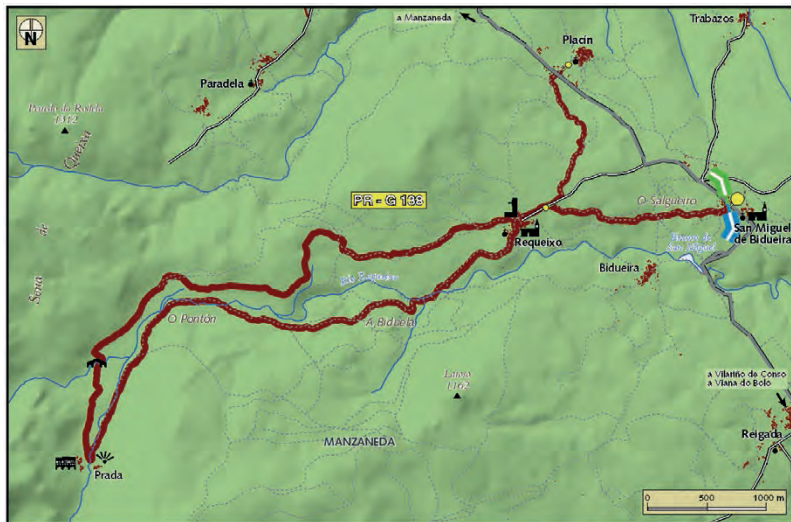


Principia cabo da igrexa parroquial de San Miguel de Bidueira, unha xoia da arquitectura barroca do S. XVIII coñecida popularmente como a «Catedral das Terras de Manzaneda».

Seguindo o río Requeixo chégase á aldea abandonada de Prada, que conserva parte da Capela de San Bartolomeu, así como varias das súas tradicionais casas de alta montaña, que na actualidade son utilizadas como refuxio invernal para o gando.

Ademais, pódese contemplar unha excelente panorámica sobre o Circo Glaciar de Prada, que data de entre 50.000 e 10.000 anos atrás e que someteu estas montañas da Serra de Queixa e O Invernadeiro a un proceso de abrasión glaciar.

Desde Prada, pasando polo Pontón, A Biduela e O Salgueiro, a través de camiños de alta montaña e pequenas congostras, regrésase á aldea de San Miguel de Bidueira. Á altura de Requeixo, existe a posibilidade de coller unha derivación da ruta principal e visitar a aldea de Placín.



LUGAR	LATITUDE	LONGITUDE	ZONA UTM	X	Y
San Miguel de Bidueira	42°16.026'N	007°11.280'W	29T	4681023	649439



Camiño de Placín



Un Plus...

ESTACIÓN DE MONTAÑA DE MANZANEDA

Unha estación de montaña de carácter turístico-deportivo, con actividades que permiten o seu funcionamento durante todo o ano. O bosque de 2.000 hectáreas que rodea a estación completa un marco incomparable coas instalacións turísticas e de hostalería. Ademais do esquí, o visitante poderá practicar outras modalidades deportivas grazas ao conxunto de equipamentos: campos de fútbol de herba, pistas de tenis, circuito de karts, picadeiro de cabalos, circuitos de mountain bike, piscina climatizada e un pavillón multiusos con ximnasio. Tamén se poden practicar outras actividades como: sendeirismo, montañismo, escalada deportiva, tiro con arco e golf.

ACCESOS

No oriente ourensán, desde A Pobra de Trives, continuar pola OU-0701 que pasa por Mendoi, Sobrado e o centro da vila de Manzaneda ata chegar a San Miguel de Bidueira.

LONGITUDE

17,5 km (a ruta principal mide 15,1 km e a derivación de ida e volta 2,4 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Igrexa parroquial de San Miguel de Bidueira (Concello de Manzaneda).

PERCORRIDO

San Miguel de Bidueira, Prada, O Pontón, A Biduela, Requeixo, Placín, San Miguel de Bidueira.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

4 horas e media.

MATERIAL

Por tratarse de alta montaña e por mor da duración da ruta, recoméndase calzado de montaña, roupa de abrigo, auga e comida.

CONEXIÓNS

Co PR-G 137.

SERVIZOS

Fóra da ruta, en Manzaneda.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

227-II Manzaneda, 227-IV Castañeira.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Manzaneda

Tel.: 988 333 043

www.concelloedemanzaneda.es

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

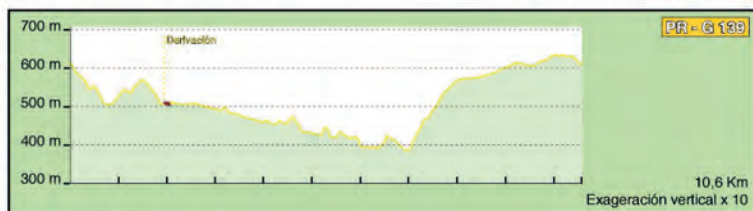
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Hórreo de Romeán

Ao norte do municipio da Fonsagrada atópanse dous dos sendeiros máis interesantes de Galicia: o PR-G 139 e o PR-G 140, conectados entre si e que destacan pola calidade dunhas sendas abertas exclusivamente para chegar a lugares inaccesibles da Reserva da Biosfera Río Eo, Oscos e Terras de Burón.

O PR-G 139 discorre por camiños e antigas corredeiras que supoñen un retorno ao pasado, cheo de testemuñas etnográficas e culturais: miños, corripas (construcións circulares para o almacenamento de castañas), serrañas de madeira... etc.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Escola de Vilardiaz	43°13.572'N	007°05.038'W	29T	655600	4787716



Igrexa San Martín de Robledo



Inicio do sendeiro en Vilardiaz

O inicio atópase na aldea Vilardiaz, punto máis elevado do percorrido, desde aquí a ruta descende en dirección noroeste cara ao val do río Logares, afundi-do na espesura do bosque caducifolio.

Entre a gran diversidade natural sobresaen os mag-níficos exemplares de teixo ao longo do camiño de San Martín de Robledo. Os dous únicos edificios desta aldea, a igrexa e a casa reitoral brasonada, chamarán a atención do camiñante.

Na aldea de Romeán, á que chegaremos seguindo a derivación e erixida ao pé do castro do mesmo nome, poderemos ver un hórreo característico des-ta zona. A senda continúa paralela ao río percorren-do os meandros onde se forman fermosos saltos de auga. O atrevido deseño do trazado ofrécenos fabulosas perspectivas do río a diferentes alturas, todas elas acondicionadas para dar seguridade ao camiñante. Afastarémonos do río para comezar o ascenso de regreso cara a Vilardiaz, zigzaguearemos pola montaña e teremos fabulosas perspectivas do val do río Veiga.

► **ACCESOS**

Na estrada LU-630 (Lugo - A Fonsagrada) 500 m antes de chegar ao núcleo da Fonsagrada, tomar o desvío pola carreiteira LU-530. A 17,3 km atópase a aldea de Vilardiaz, hai que superar a aldea ata a escola onde se atopa o inicio do sendeiro.

► **LONXITUDE**

11 km (a ruta principal mide 10,6 Km e a derivación de ida e volta 400 m).

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Escola de Vilardiaz (Concello da Fonsagrada).

► **PERCORRIDO**

Lugar de Vilardiaz, Igrexa de San Martín de Robledo, Lugar de Romeán, A Foz da Pinguela, Lugar de Vilardiaz.

► **DIFICULTADE**

Media.

► **DURACIÓN**

2 horas e 45 minutos.

► **CONEXIÓNS**

Co PR-G 140.

► **SERVIZOS**

Na Fonsagrada.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
49-III Maderne.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Fonsagrada
Tel.: 982 340 000
es.afonsagrada.org

J. Taboada
(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

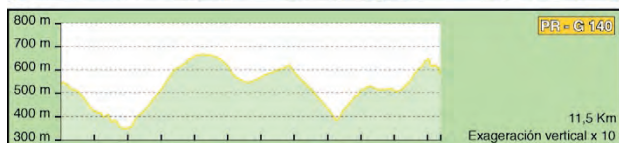


Sendeiro semicircular cuxo percorrido hai que combinar co PR-G 139 para regresar ao punto de inicio, completando así unha distancia total de 14,3 km. Desde o lugar de Vilariaz de o sendeiro descende polo val do río Rodil. O camiño, desde o que contemplaremos fabulosas vistas, rodea a montaña ata Ponte de Beltrán, un antigo paso que unía os lugares de Vilarxubín e Vilariaz e que foi recuperado para o tránsito de sendeiristas.

Desde o máis fondo do val os castiñeiros proporcionaranos unha agradable sombra que fará máis apracible o ascenso ata a aldea de Vilarxubín, neste encantador lugar veremos un hórreo típico desta zona.

Entraremos de novo no bosque e veremos as corripas, pequenas construcións de pedra circulares ou cadradas utilizadas para a conservación e o manexo da castaña, produto que foi básico na economía e alimentación desta zona.

Continuaremos o camiño pasando moi cerca do lugar de Vilarín do Castelo para volver a descender cara ao río. Antes de chegar ao río, e fóra de ruta, existe la posibilidade de achegarnos á seimeira (salto de auga) de Parada. Continuando pola ruta principal chegaremos a un dos puntos culminantes da ruta, o Castro do Castelo, localizado nun inexpugnable lugar entre dous ríos.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Escola de Vilardiáz	43°13.572'N	007°05.038'W	29T	655600	4787716
Conexión co PR-G 139	43°13.259'N	007°06.462'W	29T	653686	4787093



Vista de Vilarín do Castelo



Vista desde Vilarxubin

ACCESOS

Na estrada LU-630 (Lugo - A Fonsagrada) 500 m antes de chegar ao núcleo da Fonsagrada, tomar o desvío pola estrada que superar a aldea ata a escola onde se atopa o inicio do sendeiro.

LONXITUDE

11,5 Km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Escola de Vilardiáz/ conexión co PR-G 139 (Concello da Fonsagrada).

PERCORRIDO

Lugar de Vilardiáz, Ponte de Beltrán, Vilarxubin, Corripas de Gallol, Castro do Castelo.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

4 horas e 40 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 139.

SERVIZOS

Na Fonsagrada.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

49-III Maderne.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Fonsagrada

Tel.: 982 340 000

es.afonsagrada.org

J. Taboada

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



As Covas

Esta ruta circular comeza na aldea de Margaride, ao lado do antigo complexo mineiro coñecido como Covas do Medo.

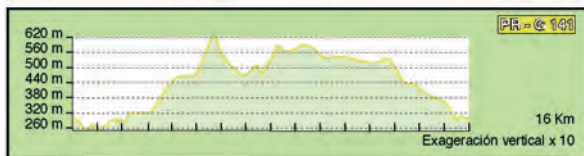
Ascendemos por un estreito sendeiro, próximo á vía do tren, ata alcanzar a aldea das Covas. Desde este punto unha pista forestal ha levarnos ata unha dura subida; na súa cima atópanse os restos de Castro Dares e un miradiro que ofrece unha espectacular panorámica do río Sil, o val de Quiroga e os cumes que o arrodean.

Tras repoñer forzas neste privilexiado lugar, a ruta acomete pequenas baixadas e suaves pendentes ata enlazar co trazado do coñecido como Camiño Real, sinalizado como Camiño de Inverno.

Desde aquí continúaase polo norte da aldea de Riomaior. En dirección ao Carballo de Lor chégase ao Pontón do Rigueiro, unha antiga ponte restaurada recentemente que conserva o seu deseño orixinal e que nos ha conducir de volta a Margaride a través do vello Camiño da Misa.



Vista panorámica desde Castro Dares



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Covas do Medo	42°28.900'N	007°20.265'W	29T	636629	4704680



Covas do Medo

Un Plus...

CAMIÑOS REAIS

Construídos pola Coroa Española, aproveitando en moitas ocasións antigas calzadas romanas para o tránsito de persoas, mercadorías e gando. Eran vías para comunicar as diferentes áreas do país, tamén coñecidas como «camiños de ferradura», por estaren empedradas para facilitar o traballo das bestas de carga.

Nestes camiños instaláronse sinais para marcar as distancias percorridas en légoas, herdanza do sistema miliario romano, así como outros elementos que facían máis comfortable o camiño como fontes, bancos de pedra, reloxos de sol e establecementos de comidas.

O tramo do Camiño Real deste percorrido aparece documentado en diferentes escritos como ruta de entrada a Galicia desde Ponferrada. Ruta xa empregada polos romanos, que máis tarde se converteu nunha derivación do Camiño Francés de peregrinación a Santiago de Compostela.

ACCESOS

Na N-120 que une Ourense con Ponferrada, tomar a LU-5003 que leva a Margaride.

LONXITUDE

16 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Covas do Medo en Margaride (Concello de Quiroga).

PERCORRIDO

Covas do medo, Castro Dares, Camiño Real, Riomaior, Carballo de Lor, Pontón do Rigueiro, Covas do Medo.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

5 horas e media.

SERVIZOS

Fóra da ruta, na N-120, no lugar do Conceado, a 1,5 km de Margaride.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-II Quiroga.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

concello.quiroga@eidolocal.es

www.concellodequiroga.com

Federación Galega de Montañismo

(ver páxina 266)

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



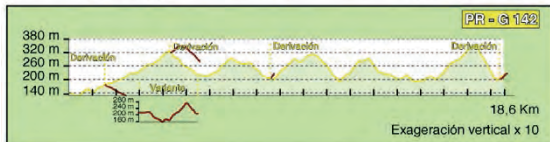
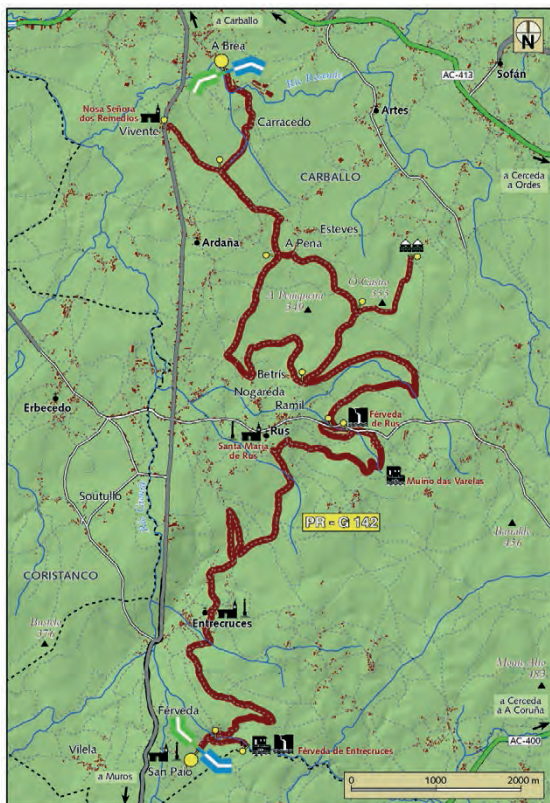
A falla que forma a Depresión Meridiana, un dos accidentes xeográficos máis importantes de Galicia que se estende de Norte a Sur, divide as parroquias de Rus e Entrecruces en dúas partes: as denominadas «Alta» e «Baixa».

Este fenómeno natural provocou a aparición de dous saltos de auga coñecidos como férvedas que lle dan nome a esta ruta.

Partindo da Brea, tras cruzar a aldea de Carracedo, o sendeiro desvíase para visitar a Capela de Nosa Señora dos Remedios en Vivente.

Nas proximidades da Pena hai dúas opcións: coller a variante que bordea o Monte da Peniqueira e se xunta novamente coa vía principal cerca de Betris, ou continuar cara ao Coto do Castro para contemplar os restos arqueolóxicos do muro defensivo deste poboado galaico-romano. Descendemos cara á Férveda de Rus, tamén coñecida como de Ramil, á que se accede por unha derivación que apenas abandona o percorrido principal.

Tras cruzar o Rego da Férveda, un sinal indica a presenza da igrexa barroca de Santa María de Rus. O camiño continúa por un



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Brea	43°11.891'N	008°40.609'W	29T	526259	4782960
Capela de San Paio	43°07.464'N	008°40.860'W	29T	525950	4774764

bosque frondoso ata chegar á Igrexa de San Xens de Entrecruces.

A partir de aquí iníciase un forte ascenso ata encontrar o desvío á Férveda de Entrecruces, onde o río Outoñ salva 50 metros de desnivel e se poden contemplar os restos dunha pequena central hidroeléctrica que abastecía a Carballo a principios do S. XX.

De volta á ruta principal, a poucos metros, atópase o final do percorrido na Capela de San Paio, de estilo gótico.



► **ACCESOS**

Carballo é a capital da comarca de Bergantiños na provincia da Coruña. Na AC-1914, que une Carballo con Santiago de Compostela, moi cerca do centro, encontraremos un sinal que indica o acceso ao lugar coñecido como A Brea.

► **LONXITUDE**

24,1 km (a ruta principal mide 18,6 km, as derivacións de ida e volta 5,5 km e a variante 3,5 km).

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

A Brea / Capela de San Paio (Concello de Carballo).

► **PERCORRIDO**

A Brea, Carracedo, Capela de Nosa Sra. dos Remedios, A Pena, Coto do Castro, Férveda de Rus, A Redonda, Igrexa de San Xens de Entrecruces, Férveda de Entrecruces, Capela de San Paio.

► **DIFICULTADE**

Media-Alta.

► **DURACIÓN**

8 horas.

► **SERVIZOS**

Fóra da ruta, en Entrecruces.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
44-IV Laracha, 69-II A Silva.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Carballo
Tel: 981 704 100
infocarballo@carballo.gal
www.carballo.org

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Santuario Nosa Señora do Val

Na súa parte inicial, ao chegar á presa de Cachón, percorre durante case 2 km unha canle hidráulica que foi construída a mediados do S. XX para desviar a auga do río e producir enerxía que abastecía as minas de estaño da Serra de Seixosa.

Tras finalizar o tramo da canle no lugar coñecido como a Bomba, no meandro do río Arnoia denominado Coto de Seoane, acométese un forte ascenso en dirección oeste, retomando o curso do río para contemplar os vestixios dos Muíños da Chancela na beira oposta ao sendeiro polo que transcorre o percorrido. Na aldea do Viso pódese visitar a pequena capela das Angustias antes de ascender por un estreito sendeiro entre valados



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Cruceiro de Escudeiros	42°12.510'N	008°04.412'W	29T	576481	4673424
Santuario Nosa Señora do Val	42°12.572'N	008°06.482'W	29T	573631	4673510

e alcanzar as cotas altas da serra do Seixal; o final da ruta está no Santuario de Nosa Señora do Val.

Edificio barroco no antigo Camiño de Santiago que viña desde Porto e Celanova. Chaman a atención os restos do patio renacentista sen rematar onde se asenta o camposanto. Desde o santuario pódese volver a Escudeiros a través dunha pista de tres quilómetros de percorrido en dirección leste.



► **ACCESOS**

Na OU-531 que une Celanova e Cortegada, á altura de Vilalavid encontraremos o desvío que nos levará ata Escudeiros.

► **LONXITUDE**

11 km

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

A poucos metros do cruceiro de Escudeiros (Concello de Ramirás) / Santuario Nosa Señora do Val (Concello de Gomesende).

► **PERCORRIDO**

Escudeiros, O Viso, Arnoia Seca, Santuario Nosa Señora do Val.

► **DIFICULTADE**

Media-Baixa.

► **DURACIÓN**

3 horas e 45 minutos.

► **SERVIZOS**

Fóra da ruta, en Escudeiros e Gomesende.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

225-III Cortegada.



MÁIS INFORMACIÓN

Página web da ruta:

www.escudeiros.es

Concello de Ramirás

Tel.: 988 491 523

concello.ramiras@eidolocal.es

www.concelloderamiras.gal

Concello de Gomesende

Tel.: 988 485 000

concellogomesende@yahoo.es

gomesende.es

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

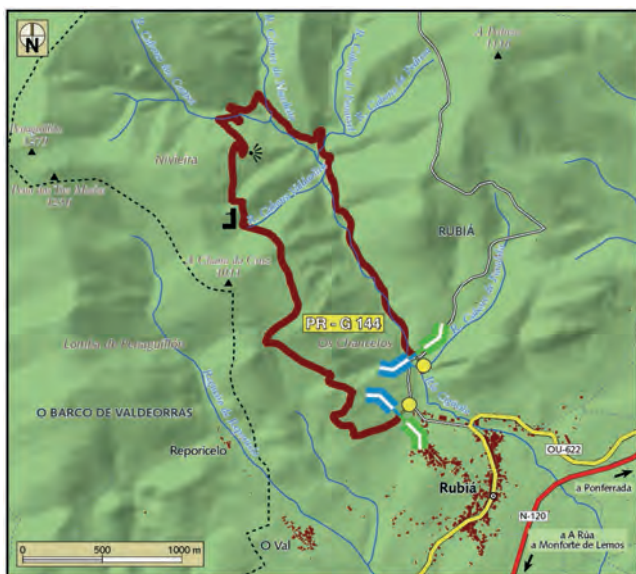


Esta ruta, practicamente circular, parte desde as proximidades da escola pública de Rubiá e ascende cara ao monte dos Chancelos co obxectivo de coroar o Alto de Cales e descender novamente cara a Rubiá.

A través dun antigo camiño de carros, váise collendo altura mentres se goza dunhas espectaculares vistas das paisaxes do val de Valdeorras. Este percorrido caracterízase pola existencia de barrancos ou cavorcos, que responden a nomes como Paradela, Valdaoliva, Nacedeiro, ou dos Castros.

Tras alcanzar o punto máis alto da ruta iníciase un descenso a través dun bosque de ribeira, froito dos numerosos regatos que baixan desde as montañas cara a Rubiá e que cruzaremos a través de varios pasos de madeira ata alcanzar o final da ruta.

Desde este lugar, seguindo en dirección á canteira durante uns 650 metros, pódese retornar ao punto de saída.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Rúa Terra de Souto	42°27.468'N	006°56.973'W	29T	668601	4702727
Cantera	42°27.249'N	006°57.051'W	29T	668505	4702321



ACCESOS

Na Comarca de Valdeorras dirixirse a Rubiá pola N-120 e a OU-622. Ao entrar na vila, buscar o panel que indica o inicio da ruta, nas proximidades da escola.

LONXITUDE

6,3 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Rúa Terra de Souto / Cercanías canteira (Concello de Rubiá).

PERCORRIDO

Rubiá, Alto de Cales, Nivieira, Os Chancelos, Rubiá.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 15 minutos.

SERVIZOS

Fóra da ruta, en Rubiá.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000
190-II Rubiá.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Rubiá
Tel.: 988 324 146
correo.rubiá@eidolocal.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

Segatur S.L.
(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



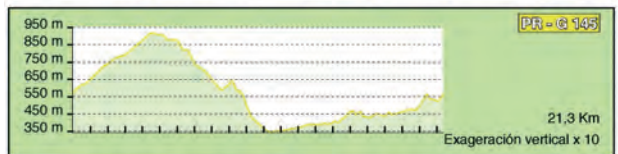
Percorrido circular dividido en dous tramos que lle ofrece ao visitante a oportunidade de coñecer a comarca da Fonsagrada. Afastada dos grandes núcleos de poboación e das vías de comunicación relevantes, ofrece unha paisaxe rica e case virxe nunha das zonas máis descoñecidas de Galicia. A Fraga da Marronda, de gran valor ecolóxico e cinexético, e o nacemento do río Eo son os protagonistas do camiño.

Desde San Paio, recoméndase facer o primeiro tramo ata a Área recreativa da Cortevella ascendendo en dirección leste pola Pena Cerrada e, posteriormente, cara ao norte ata a Pena da Raia, ata chegar á Marronda, que constitúe un magnífico exemplo de fraga autóctona galega. Incluída na «Rede Natura 2000» e Reserva da Biosfera, é unha das máis importantes reservas de faias da Europa suroccidental.

Tras cruzar a aldea de Mendreiras, iníciase un prolongado descenso ata chegar á área recreativa onde se poden contemplar as vistas panorámicas desde o miradoiro do Ferreiro e visitar o muíño deste nome.

A partir de aquí comeza o segundo tramo da ruta que percorre o río Eo por ambas as marxes ata San Paio. Neste tramo crúzanse os regatos da Teixeda e Monte Meán e visitanse as fervezas do Pozo da Ferreira e de Acea de Serra, así como o pequeno núcleo de Cabreira.

Nalgúns tramos pásase dunha beira do río a outra a través de varias pontes coma a de Naseiro, onde finalmente se abandona o Eo e se regresa a San Paio.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
San Paio	43°04.474'N	007°13.570'W	29T	644415	4770709



Mendreiras



Río Eo

► **ACCESOS**

Na A-6, á altura da cidade de Lugo, coller a saída 493 para enlazar coa LU-530 cara á Fonsagrada. No Cádavo habémonos desviar pola LU-760 cara a Fonteo, e tras cruzar este núcleo collemos a LU-P-0405 cara a San Paio.

► **LONXITUDE**

21,3 km

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

San Paio (Concello de Baleira).

► **PERCORRIDO**

San Paio, Pena da Raia, Mendreiras, A Cortevella, Cabreira, San Paio.

► **DIFICULTADE**

Media-Alta.

► **DURACIÓN**

7 horas.

► **SERVIZOS**

Fóra da ruta, no Cádavo.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
73-II Mosteiro, 73-IV Castroverde.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Baleira
Tel.: 982 354 059
info@concellodebaleira.es
concellodebaleira.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 266)

Segatur S.L.
(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Itinerario circular de percorrido esixente que conta con desniveis pronunciados e unha lonxitude de 19 km, polo que é máis adecuado para un sendeirista habitual que conte cun nivel mínimo de destreza, especialmente en inverno.

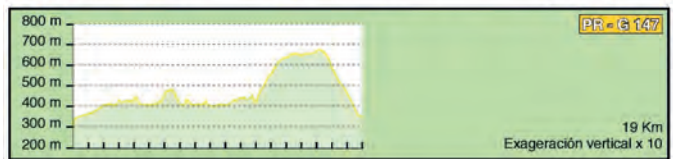
Pode percorrerse en calquera sentido, pero se comezamos en sentido contrario ás agullas do reloxo afrontaremos a máxima pendente ao inicio e con plenuidade de forzas.

Comezando no Parque da Fraga subiremos ata o monte Alto da Carballeira (667 m) desde onde divisaremos unha magnífica paisaxe da vila e do recentemente formado lago das Pontes.

No descenso a verea penetra na Fraga do Lostegal e unha densa mata de carballos, acevos e loureiros acompañaranos ata o encoro.

Desde aquí, a paisaxe silenciosa alcanza o seu apoxeo xunto ás ruínas inundadas do lugar de Chao do Habanero. Despois atravesaremos a exuberante natureza da Fraga da Ribeira, con húmidos recunchos plenos de verdor todo o ano.

Resaltar que a seguridade do sendeiro varía segundo a época do ano e das condicións meteorolóxicas. Co chan mollado as superficies de roca son moi escorregadizas sendo necesario extremar as precaucións.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Parque da Fraga	43°26.909'N	007°50.611'W	29T	593575	4811270



► **ACCESOS**

Dentro do núcleo urbano das Pontes de García Rodríguez hai que chegar ata o Parque da Fraga, xunto ao Pabellón Deportivo. Dentro do Parque, o sendeiro comeza na ponte sobre o río Eume.

► **LONXITUDE**

19 km

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Parque da Fraga (Concello das Pontes de García Rodríguez).

► **PERCORRIDO**

Parque da Fraga, Lugar da Cuiña, Alto da Carballeira, Fraga do Lostegal, Lugar de Vilarbó, Encoro da Ribeira, A Ribeira Nova, Parque da Fraga.

► **DIFICULTADE**

Media-Alta.

► **DURACIÓN**

6 horas e media.

► **CONEXIÓNS**

Co PR-G 203.

► **MATERIAL**

Botas de montaña con sola antiesvarante.

► **SERVIZOS**

Nas Pontes de García Rodríguez.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto con reservas. Existen pasos complicados e nalgúns tramos pode ser necesario portar a bicicleta no ombreiro.

► **ACCESO A CABALO**

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

23-I As Pontes de García Rodríguez.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello das Pontes de García Rodríguez

Tel.: 981 453 116

info@aspontes.org

www.aspontes.org

Club de Montaña Caxado

clubmontanacaxado.blogspot.com.es

clubmontanacaxado@gmail.com

Tel.: 681 365 713

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Entre Corme e Ponteceso esténdese unha franxa costeira coñecida pola bravura do mar. Tamén é a terra do poeta Eduardo Pondal cuxa inspiración foi alimentada polos asombrosos lugares que percorren este sendeiro.

O itinerario presenta dúas opcións: un percorrido costeiro ou unha alternativa interior pola variante PR-G 148.1. Seguindo a ruta principal a senda avanza polas praias de Arnela, Osmo e Ermida ata o lugar onde se atopa Pedra da Serpe, unha única e misteriosa figura pétreo con forma de serpe alada xacendo baixo unha cruz.

Continúa ata a praia de Balarés e segue ata Monte Branco onde as augas do río Anllóns se xuntan co mar formando unha barra de area entre os illotes Tiñosa e Dos Cagallóns.

Pola variante interior (PR-G 148.1) ascenderemos un monte suave para contemplar a Ria de Corme e Laxe.



LUGAR	LATITUDE	LONGITUDE	ZONA UTM	X	Y
Paseo marítimo do Porto de Corme	43°15.861'N	008°57.690'W	29T	503125	4790171
Casa de Eduardo Pondal en Ponteceso	43°14.550'N	008°54.057'W	29T	508042	4787749

Ambos percorridos vólvense unir para descender e cruzar o dique, un espectacular muro que atravesaba a desembocadura do río Anllóns construído hai 50 anos para desecar o terreo e cultivar millo. Hoxe en día é unha zona húmida de grande importancia ornitolóxica incluída dentro do L.I.C. e da Z.E.P.A. Costa da Morte.

Saíndo do dique, tras un breve tramo de 500 m chegaremos a Ponteceso. O final da ruta atópase xunto á casa do poeta Eduardo Pondal.



Malecón



Pedra da Serpe

► **ACCESOS**

No pobo do Porto de Corme chegar ata o paseo marítimo. Desde este punto, situados fronte ao mar, dirixirse 120 m cara á esquerda. Ao final do tramo asfaltado atópase o panel de inicio de sendeiro.

► **LONGITUDE**

11,1 km (a variante PR-G 148.1 mide 5,9 km. O total da senda seguindo a variante é de 9,7 km).

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Paseo marítimo do Porto de Corme / Casa do escritor Eduardo Pondal en Ponteceso (Concello de Ponteceso).

► **PERCORRIDO**

O Porto de Corme, Praia do Osmo, Praia da Ermida, Pedra da Serpe, Lugar de Gondomil, Praia de Balarés, Praia do Medio, Monte Branco, Estuario do río Anllóns, Malecón, Casa do poeta Eduardo Pondal.

► **DIFICULTADE**

Baixa.

► **DURACIÓN**

3 horas. Pola variante PR-G 148.1: 2 horas e media.

► **MATERIAL**

Prismáticos para a observación de aves.

► **SERVIZOS**

No Porto de Corme e Ponteceso.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
43-II Corme.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Ponteceso
Oficina de Turismo de Corme
Tel.: 981 714 000
concello@ponteceso.net
www.ponteceso.gal

Segatur S.L.
(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



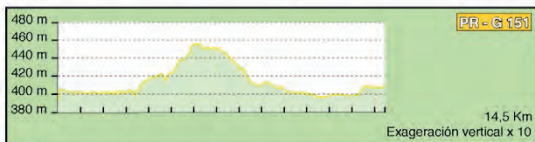
Conta a lenda que baixo as augas da Lagoa de Cospeito hai un pobo chamado Valcárcel que foi inundado por mandato divino. Uns din que aínda se escoita o tanxer das campás da igrexa, outros aseguran ter visto os tellados das casas cando baixa o nivel do pantano.

Sexa como sexa, as protagonistas deste sendeiro son as lagoas que ocupan este territorio chan declarado Reserva da Biosfera Terras do Miño. A primeira que atopamos é a Lagoa de Cospeito na que o itinerario internábase para contemplar a asombrosa vida que nela existe. Despois, na metade do percorrido, a Lagoa de Carballosa.

É un sendeiro lineal, preto do inicio rodearemos a lagoa por un camiño creado para a observación ornitolóxica, camiñando sixelosamente, desde as torres de observación, poderemos ver e escoitar centos de aves acuáticas que utilizan a lagoa como refuxio.

Logo a senda penetra no bosque seguindo as antigas vereas que rodean a Feira do Monte. Tras cruzar a carreteira internaremonos na auténtica Terra Chá onde as longas rectas, horizontes distantes e chans darannos a sensación de atoparnos nunha "Galicia distinta".

Intercalando paisaxes agrícolas e forestais, pasaremos pola Lagoa de Carballosa e ata o final avanzaremos facilmente por un terreo sen desniveis. Remata na igrexa de San Martiño de Lamas, ali poderemos ver un cruceiro con motivos da paixón labrados no fuste.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Centro de Interpretación (Lagoa de Cospeito)	43°14.386'N	007°33.347'W	29T	617258	4788453
Igrexa de San Martiño de Lamas	43°10.575'N	007°33.543'W	29T	617114	4781396

► ACCESOS

Desviarse na A-8 á altura de Vilalba en dirección á Feira do Monte, capital do Concello de Cospeito. Na Casa do Concello seguir os carteis cara á Lagoa de Cospeito. Xunto ao Centro de Interpretación atópase o inicio do sendeiro.

► LONXITUDE

14,5 km



Torre de observación ornitolóxica Lagoa de Cospeito



Centro de Interpretación

► PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Centro de Interpretación da Lagoa de Cospeito/Igrexa de San Martiño de Lamas (Concello de Cospeito).

► PERCORRIDO

Centro de Interpretación da Lagoa de Cospeito, A Feira do Monte, Lugar de Fonsin, Lugar de Bodenlle, Lugar de Ribela, Lagoa de Carballosa, Igrexa parroquial de San Martiño de Lamas.

► DIFICULTADE

Baixa.

► DURACIÓN

4 horas.

► MATERIAL

Prismáticos para a observación de aves.

► SERVIZOS

Na Feira do Monte.

► M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

► ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente, excepto o tramo que rodea A Lagoa de Cospeito (acceder camiñando).

► ACCESO A CABALO

Apto totalmente, excepto o tramo que rodea A Lagoa de Cospeito (acceder camiñando).



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

47-IV Cospeito.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Cospeito

Tel.: 982 520 001

concellodecospeito@concellodecospeito.es

www.concellodecospeito.es

Mancomunidade Terra Chá

www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

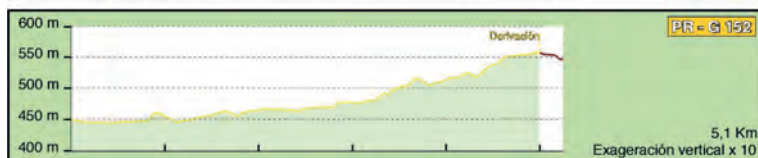
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



É a ruta máis curta da rede de sendeiros da Terra Chá con só 5,7 km que transcurren polo interior dunha fraga, unindo no seu percorrido cinco muíños de auga construídos ao longo do río da Fraga.

Ten un trazado lineal que comeza no Lugar da Laxe, xunto ao muíño restaurado de Corvite. Neste tramo o camiño segue paralelo á canle do río Anllo cuberto por un bosque de ribeira. Logo cruza a carreiteira e discorre por un antigo camiño de carros que daba servizo á intensa actividade que se desenvolveu neste pequeno río.

O primeiro que atopamos é o muíño chamado do Mazo, a medida que nos internamos no espléndido souto veremos os muíños de Trasón, da Fraga e do Escaravello, todos eles emprazados en lugares estratéxicos para o aproveitamento da forza da auga.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Lugar da Laxe	43°18.619' N	007°29.829' W	29T	621878	4796373
Lugar de Cabo de Vila	43°19.433' N	007°27.537' W	29T	614948	4797936

Na última parte abandonamos a conca do río para chegar ata o final do sendeiro. Desde aquí parte unha derivación que nos achegará ao muíño de Cabo de Vila que aínda conserva no seu interior todos os mecanismos de funcionamento.



Río Anllo



Río Anllo

ACCESOS

O lugar da Laxe atópase na parroquia de San Pedro de Corvite, próxima á vía LU-113. A carón do muíño atópase o inicio del sendeiro.

LONXITUDE

5,7 km (a ruta principal mide 5,1 km e a derivación de ida e volta 600 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Lugar da Laxe/ Lugar de Cabo de Vila (Concello de Abadín).

PERCORRIDO

Lugar da Laxe, Lugar da Fumeira, Muíño do Mazo, Muíño de Trasón, Muíño da Fraga, Muíño do Escaravello, Muíño de Cabo de Vila.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora e 40 minutos.

SERVIZOS

En Abadín.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente, incluída a derivación.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

48-I Muimenta.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Abadín

Tel.: 982 508 021

concello.abadin@eidolocal.es

abadin.es

Mancomunidade Terra Chá

www.mancomunidadeiterracha.com

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Castro de Sa

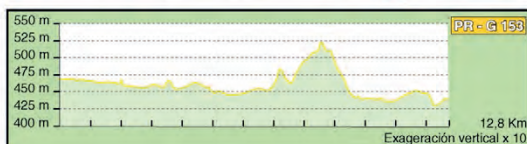
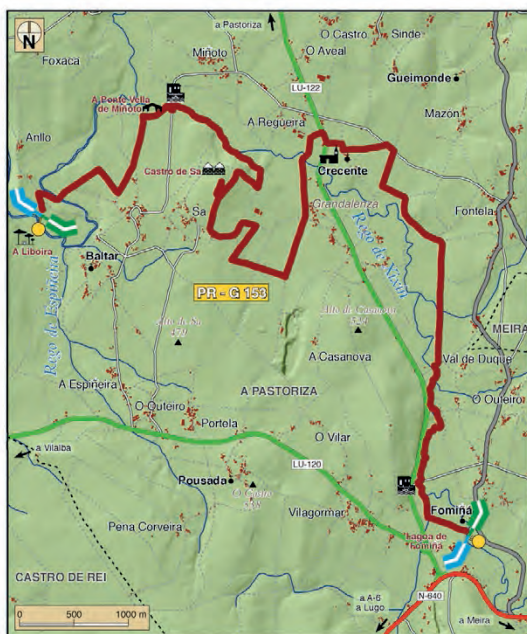
A partir da Lagoa de Fomiñá o río Miño comeza a levar caudal, polo que moitos o consideran o seu nacemento. Polo sendeiro PR-G 153 seguiremos o río Miño desde a lagoa hasta a Área recreativa da Liboira, atravesando a comarca da Terra Chá e dentro da Reserva da Biosfera Terras do Miño.

Como é característico nos sendeiros da Terra Chá o percorrido é case chan. Tamén aquí a vista se perderá no horizonte dos campos agrícolas; as liñas rectas do trazado ou as fragas de álamos permitirannos gozar dun contorno diferente en Galicia.

O río Miño é o eixo desta ruta, desde o seu inicio camiñaremos pola ribeira do río. Nun punto sinalizado podemos desviarnos para visitar a igrexa do Salvador de Crecente.

Máis adiante, pasaremos polo castro de Sa, desde a croa (parte máis elevada do castro), divisase unha panorámica de 360º do contorno. Destacar que baixo o castro existe unha misteriosa gruta que posiblemente serviu de refuxio aos seus habitantes.

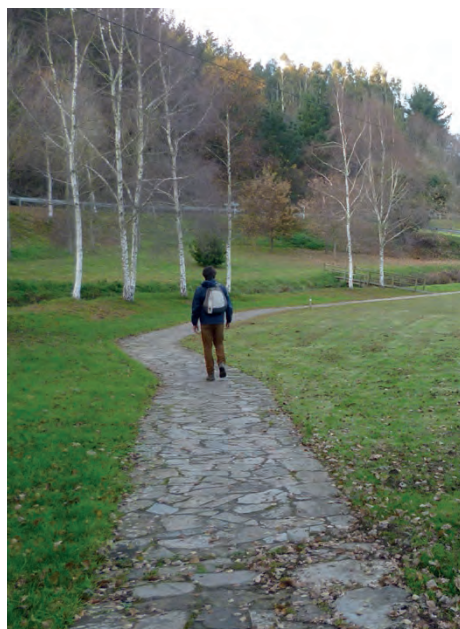
Volveremos a reencontrarnos co Miño atravesando o extenso agro da parroquia de Baltar para chegar á Área recreativa da Liboira.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa de San Salvador de Fomiñá	43°13.366' N	007°18.899' W	29T	636847	4786932
Área recreativa da Liboira	43°15.005' N	007°21.738' W	29T	632945	4789889



Lagoa de Fomiñá



ACCESOS

Chegar ata a igrexa da parroquia de San Salvador de Fomiñá, desde aquí seguir 150 m cara á estrada LU-122 (estrada Lugo-Mondoñedo). No cruce da estrada cun camiño de terra atópase o inicio do sendeiro.

LONXITUDE

12,8 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Igrexa de San Salvador de Fomiñá/ Área recreativa da Liboira (Concello da Pastoriza).

PERCORRIDO

Lagoa de Fomiñá, Castro de Sa, A Ponte Vella de Miñoto, Área recreativa da Liboira.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

3 horas e media.

SERVIZOS

Na Pastoriza.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

48-I Muimenta, 48-II A Pastoriza, 48-IV Meira.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Pastoriza

Tel.: 982 332 197
administracion@concellodapastoriza.es
concellodapastoriza.es

Mancomunidade Terra Chá

www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

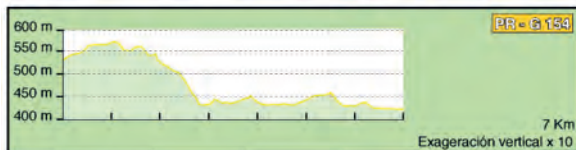


Ponte sobre o río Azumara

Senda lineal que se percorre máis facilmente comezando desde o Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga, circunstancia que debe ser aproveitada para visitar unha das referencias da vida castrexa en Galicia. Desde aquí, descenderemos gozando dunha espectacular panorámica da Terra Chá; pouco a pouco o bosque de bidueiros e ameneiros cubriranos ata chegar ao Lugar de Monelos, onde poderemos contemplar un fenomenal conxunto de arquitectura civil composto polo Pazo de Fontexón, a casa anexa e o muíño, estes últimos exquisitamente restaurados. Sen esquecer, a escasos metros da ruta, a igrexa de San Xoán de Azumara.

Continuando polo curso do río Azumara chegaremos á antiga mina de arsénico. Segundo contan os veciños, a extracción deste metal tóxico supuxo nos anos 40 un importante complemento para a economía local. Ademais da boca da mina, aínda pode verse, paralelo ao noso sendeiro, unha longa e profunda canle que conducía auga ata a mina.

E seguindo o tranquilo descenso do río chegaremos ata o final do camiño na área recreativa á entrada do pobo de Castro de Rei.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga	43°09.818' N	007°23.059' W	29T	631345	4780247
Área recreativa do Río Azúmara	43°12.473' N	007° 24.104' W	29T	629833	4785140



Mina de arsénico



Muiño de Monelos

ACCESOS

No km 70 da estrada N-640, seguir ata o camiño de acceso ao Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga. A 100 m deste punto, en dirección norte, atópase o inicio do sendeiro.

LONXITUDE

7 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga/Área recreativa do Río Azúmara (Concello de Castro de Rei).

PERCORRIDO

Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga, Lugar de Monelos, Mina de Arsénico, Lugar de Prado, Área recreativa do Río Azúmara.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas e media.

SERVIZOS

En Castro de Rei e Castro Ribeiras de Lea.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

48-III Castro de Rei, 73-1 Duarría.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Castro de Rei

Tel.: 982 314 034

info@castroderei.gal

castroderei.gal

Mancomunidade Terra Chá

www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



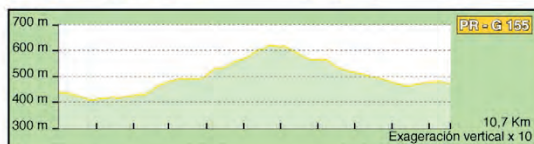
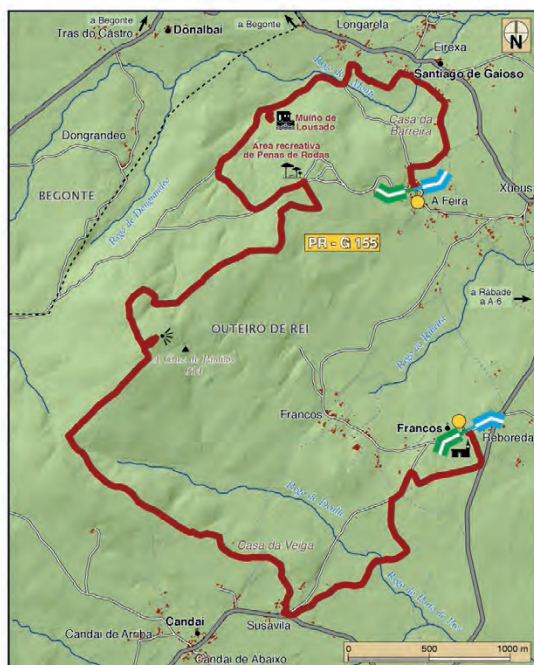
Nun sendeiro lineal en forma de "C" cuxo inicio e final están unidos por un camiño, fóra da ruta homologada, que permite regresar ao inicio.

O comezo sitúase na carballeira do Lugar da Feira onde antigamente se celebraba unha feira tradicional. A ruta sae da aldea a través de camiños cercados polos muros de casas solarengas que son testemuña do esplendor que tivo esta zona no pasado: a Casa da Barreira e la Casa da Veiga, magníficas mostras da arquitectura tradicional da pequena fidalguía agraria.

Antes de comezar o ascenso poderemos tomar alento na Área recreativa de Penas de Rodas, nesta singular formación rochosa hai que achegarse ás dúas xigantescas rochas graníticas que parecen querer rodar pola pendente.

De camiño cara ao monte da Cruz de Paraños pasaremos polas estivadas que o circundan (terreos de monte de propiedade comunal que eran queimados e logo sementadas con cereal).

Ao chegar á cima (613 m) teremos unha panorámica completa da planicie da comarca da Terra Chá.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Lugar da Feira	43°07.142' N	007°40.355' W	29T	607987	4774888
Igrexa de Santiago de Francos	43°06.314' N	007°40.127' W	29T	608320	4773360

O suave descenso achegaranos de novo ás aldeas onde os casaríos illados con poderosas chemineas e rodeadas de amplos terreos amenizarannos o último tramo do camiño.



Hórreo en Susaviá



Igrexa de Santiago de Francos

ACCESOS

Desde Outeiro de Rei continuar pola N-VI (dirección A Coruña) durante 2,3 km. Nese punto xirar á esquerda cara á estrada de Friol e seguir durante 2,7 km ata cruzar a ponte sobre o río Ladra. Despois da ponte, desviarse cara ao Lugar da Feira e a algo máis de 1 km atoparémonos co inicio do sendeiro, agochado en medio dunha fraga de carballos (a carón do cruceiro).

LONXITUDE

10,7 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Lugar da Feira/Igrexa de Santiago de Francos (Concello de Outeiro de Rei).

PERCORRIDO

Lugar da Feira, Casa da Barreira, Muiño de Lousado, Área recreativa de Penas de Rodas, Casa da Veiga, Lugar de Susaviá, Igrexa de Santiago de Francos.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

3 horas e media.

SERVIZOS

En Outeiro de Rei e Rábade.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.


CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

72-I Parga, 72-II Rábade.


MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Outeiro de Rei

Tel.: 982 393 281

www.outeiroderei.org
Mancomunidade Terra Chá
www.mancomunidadeberterra.com
Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Atopámonos no sendeiro homologado situado máis ao norte de Galicia que nos permitirá admirar a beleza da costa de Lugo desde a Ria do Barqueiro e o Cabo de Estaca de Bares ata a praia de San Román. A senda comeza no porto da vila do Vicedo, percorre a costa pasando por praias asombrosas e acantilados de centos de metros ata chegar ao areal de San Román, onde poderemos descansar observando aves que se refuxian neste magnífico lugar. Pero o punto culminante do percorrido atópase no miradoiro de Illa Coelleira e a asombrosa vista deste pequeno illote no que existiu un mosteiro templario.

O trazado é lineal, discorre por camiños e pistas forestais ben acondicionadas que permiten o percorrido en bicicleta ou a cabalo, en moitos lugares rozando acantilados de vertixe.

Non presenta desniveis e hai lugares acondicionados para descansar que o fan apto para calquera senderista. Conta ademais con dúas derivacións: a primeira levaranos ata a igrexa de Santo Estevo do Vicedo e a segunda, ao final da ruta, levaranos ata o miradoiro da Cruz de Baltar.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Porto do Vicedo	43°44.338' N	007°40.517' W	29T	606672	4843733
Praia de San Román	43°42.979' N	007°37.409' W	29T	610886	4841285



Illas Coelleira



Praia de San Román

ACCESOS

Na vila do Vicedo chegar ata o porto. O panel do inicio do sendeiro atópase ao comezo do espigón.

LONXITUDE

13 km (A ruta principal mide 11 km e as derivacións de ida e volta 1,5 km e 500 m respectivamente).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Porto do Vicedo/ Praia de San Román (Concello do Vicedo).

PERCORRIDO

Porto do Vicedo, Praia do Vidreiro, Praia del Caolín, Lugar de Baltar, Praia de Xilloi, Miradoiro de Illa Coelleira, Praia de San Román ou Area Grande.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 40 minutos.

MATERIAL

Prismáticos para a observación de aves.

SERVIZOS

No Vicedo.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPRAZAMENTO	1	2	3	4	5
ESFORZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente, exceptuando os primeiros 100 m no porto do Vicedo.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente, exceptuando os primeiros 100 m no porto do Vicedo.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

2-II Estaca de Bares, 2-IV Celeiro.



MÁIS INFORMACIÓN

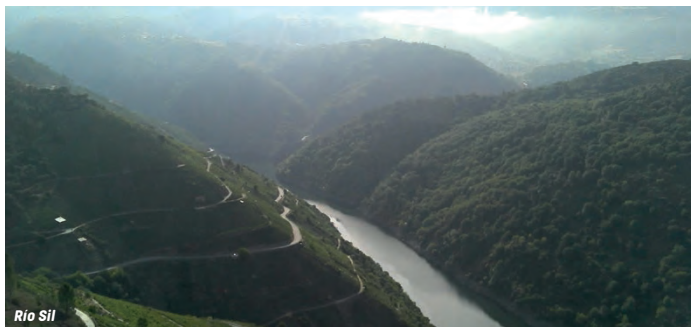
Concello do Vicedo

Tel.: 982 590 029

concello@concellodovicedo.org

www.concellodovicedo.org

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

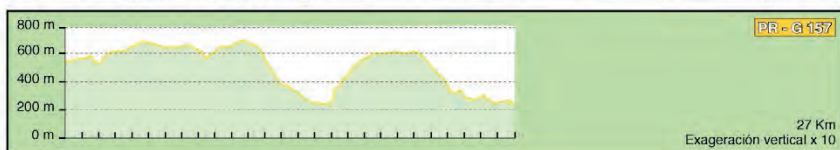
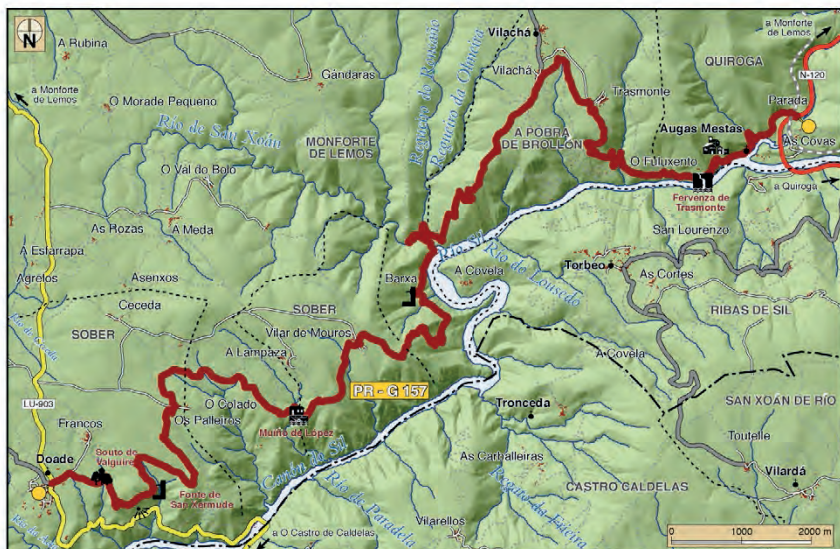


Atopámonos no territorio da D.O. vitivinícola Ribeira Sacra, na bisbarra de Terra de Lemos, para percorrer un dos sendeiros máis espectaculares pero tamén máis longos e esixentes de Galicia.

Os seus 27 km, os desniveis e as gradas requiren unha boa condición física, sen esquecer a planificación do percorrido, do avituallamento, dos horarios e do transporte de regreso.

O percorrido é lineal, recoméndase inicialo desde o Lugar de Parada en dirección a Doade, xa que a pendente será menos pronunciada. Nada máis deixar a zona de Augas Mestas o sendeiro escava o seu camiño na parede da montaña, formando auténticos "balcóns" a centos de metros sobre os ríos Lor e Sil.

Continuando o ascenso por unha estreita senda chégase á aldea abandonada do Fuluxento, punto de inicio dun percorrido vinícola que pasa primeiro entre os viñedos e logo polas bodegas da parroquia de Vilachá de Sal-



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Lugar de Parada	43°07.459' N	009°11.066' W	29T	635805	4702424
Doade	42°24.949' N	007°28.724' W	29T	655167	4697006

vadur. Despois dun tramo intermedio descendendo por pistas forestais chegaremos de novo ata o río para visitar as aldeas abandonadas de Barxa, Froxende e Vilar de Mouros. Camiñaremos entre bosques de castiñeiros milenarios e exemplares de erbedeiro e sobreira que denotan o microclima mediterráneo da conca do río Sil. De novo o camiño afástase do encoiro e discorre por unha zona agrícola entre as aldeas da Lampaza e Os Palleiros.

Xa na parte final volve a achegarse ao río para deixarnos unha inesquecible panorámica da conca do Sil desde o miradoiro da Pena do Castelo.



Miradoiro da Pena do Castelo



Vista do cañón do Sil

► **ACCESOS**

Desde Monforte de Lemos chégase ao inicio pola estrada N-120 en dirección a Quiroga. No km 24,3, no Lugar de Parada, sitúase o inicio do sendeiro ao borde da estrada.

► **LONXITUDE**

27 km

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Lugar de Parada (Concello de Quiroga)/ Doade (Concello de Sober).

► **PERCORRIDO**

Lugar de Parada, Lugar do Fuluxento, Fervenza de Trasmonte, Lugar de Trasmonte, Lugar de Vilachá, Lugar de Barxa, Lugar de Froxende, Lugar de Vilar de Mouros, Muíño de López, Fonte de San Xermude, Miradoiro da Pena do Castelo, Souto de Valguire, Doade.

► **DIFICULTADE**

Moi alta.

► **DURACIÓN**

11 horas.

► **MATERIAL**

Botas de montaña con sola antiesvarante.

► **SERVIZOS**

En Monforte de Lemos.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

► **ACCESO EN BICICLETA / ACCESO A CABALO**

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-I Torbeo, 189-II Quiroga, 189-III Castro Caldelas.



MÁIS INFORMACIÓN

Oficina de Turismo de Monforte de Lemos

Tel.: 982 404 715

turismo@concellodemonforte.com

www.monfortedelemos.es

Concello de Sober

Tels.: 982 460 001 / 982 460 005

www.concellodesober.com

Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

www.concellodequiroga.com

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Cabo Vilán

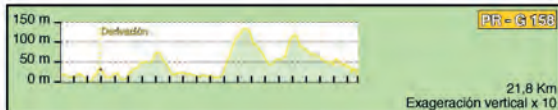
No corazón da Costa da Morte atópase unha das paisaxes máis privilexiadas da costa galega que podemos percorrer grazas ao sendeiro PR-G 158.

Na primeira metade do percorrido pasaremos por praias, enseadas e acantilados contemplando a bravura do océano. A segunda discorre pola montaña e gozaremos da serenidade das vistas da Ría de Camariñas.

O camiño costeiro vai sempre rozando o mar, as veces tan próximo que as olas parecen alcanzarnos. O repertorio de vistas panorámicas é constante, a só dous km do inicio, tomando a derivación á ermida da Virxe do Monte, temos a primeira: a Ría de Camariñas e o Cabo Vilán. O pintoresco contorno do cabo poderemos velo desde diferentes perspectivas durante varios quilómetros.

A partir do Cemiterio dos Ingleses, onde descansan os naufragos do buque británico *Serpent*, o sendeiro pasa da costa ao interior. Nesta parte do percorrido chaman a atención as singulares formacións rochosas nas que atoparemos curiosas similitudes. Na parte máis elevada da ruta, desde o miradoiro do Monte das Seixas veremos, cun só xiro de cabeza, unha magnífica estampa da desembocadura do río Grande, da Ría de Camariñas e do Cabo Vilán.

Chegando a Camariñas atravesaremos terras cultivadas e pequenas aldeas nas que destacan os particulares hórreos desta zona. Rodearemos Camariñas polo oeste camiñando por antigas e estreitas corredeiras ata regresar ás ruínas do Castelo do Soberano.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ruínas do Castelo do Soberano	43°07.459' N	009°11.066' W	29T	484998	4774636


Cemiterio dos Ingleses
ACCESOS

Ao chegar a Camariñas hai que atravesar o pobo, bordeando o mar ata as ruínas do Castelo do Soberano. Neste punto atópase o inicio do sendeiro.

LONXITUDE

22,4 km (a ruta principal mide 21,7 Km e a derivación de ida e volta 700 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Ruínas do Castelo do Soberano (Concello de Camariñas).

PERCORRIDO

Ruínas do Castelo do Soberano, Praia de Lago, Ermida de Nosa Sra. do Monte, Foxo do Lobo, Cemiterio dos Ingleses, Portela de Reira, Miradoiro do Monte das Seixas, Lugar de Mourin, Ruínas do Castelo do Soberano.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

7 horas.

SERVIZOS

En Camariñas.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.


CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

68-I Camariñas, 43-III Camelle,
67-II Muxia.


MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Camariñas

Tel.: 981 737 004

correo@camarinas.dicoruna.es

www.camarinas.net

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Un bonito percorrido por unha zona de alto valor paisaxístico e natural declarada Reserva da Biosfera, Os Ancares Lucenses e Montes de Navia, Cervantes e Becerreá.

O sendeiro é accesible para calquera sendeirista, recoméndase percorrelo en dirección norte a sur, xa que a pendente será menor, e preferiblemente nos meses menos calurosos.

Comeza no lugar do Couto, segue por unha zona montañosa de mata baixa e condúcenos cara ao val do río Donsal, pasando pola aldea de Quintá. Unha vez no val, podemos desviarnos na derivación para ver a oculta Fonte dos Corzos e a Fraga da Baliña hasta chegar a un fermoso curruncho do río Donsal.

Camiñaremos xunto ao río os seguintes quilómetros e comezaremos o ascenso cara ao Lugar de Sevane, neste tramo veremos exemplares de castiñeiros centenarios e comezaremos o ascenso cara ao Lugar de Sevane, neste tramo veremos exemplares de castiñeiros centenarios cuxa madeira retorcida son testemuña da antigüidade



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Lugar do Couso	43°57.803' N	007°06.601' W	29T	654143	4758482
Ponte sobre el río Navia	42°55.562' N	007°03.884' W	29T	657951	4754392

destes camiños. Atravesando Sevane, cuxas cerdeiras dan un froito exquisito, volveremos atoparnos co río Donsal na Fervenza de Sevane, unha pequena poza de auga ideal para descansar e realizar o avituallamento antes de emprender o tramo final. Hai neste lugar unha sinxela instalación hidroeléctrica que abasteceu durante moitos anos de luz aos lugares do contorno.

Atravesaremos o Lugar de Buisán para iniciar unha longa subida que nos levará ao tramo final, cunha nova panorámica do val que ten o seu apoxeo no espectacular Lugar da Arroxiña. Desde aquí o camiño descende entre castiñeiros centenarios ata o río Navia onde finaliza o sendeiro.



► **ACCESOS**

Na A-6 tomar a saída 456 para continuar pola LU-P-0708 durante 14,9 km. Ao borde da estrada atoparemos un panel informativo do sendeiro.

► **LONXITUDE**

15,3 km (a ruta principal mide 14 km e a derivación de ida e volta 1,3 km).

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Lugar do Couso/Ponte sobre o río Navia (Concello de Becerreá).

► **PERCORRIDO**

Lugar do Couso, Quintá, Fonte dos Corzos, Sevane, Fervenza de Sevane, Lugar de Buisán, Lugar da Arroxiña, Ponte sobre o río Navia.

► **DIFICULTADE**

Media.

► **DURACIÓN**

4 horas e 50 minutos.

► **SERVIZOS**

En Becerreá.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

99-I Córneas.



MÁIS INFORMACIÓN

Asociación Castaño y Nogal

Tel.: 981 126 069

contacto@asociacioncastanoynogal.com

www.asociacioncastanoynogal.com

J. Taboada

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

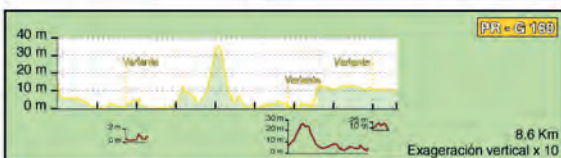


Torre de observación ornitolóxica

No extremo suroeste de Galicia, onde o río Miño desemboca, existe unha interesante zona con destacados valores naturais e paisaxísticos catalogada como L.I.C. Baixo Miño e Z.E.P.A. Esteiro do Miño. O sendeiro percorre este espazo acompañando ao río Miño nos seus últimos quilómetros antes de despedirse no mar. Un agradable percorrido completamente chan que atravesa xuncais, rochas e belas praias por unha senda perfectamente acondicionada.

Comeza xunto á Igrexa parroquial de San Lorenzo de Salcidos, desde aquí dirixese cara ao río pola extensa planicie que se forma nesta zona, para logo atravesar un xuncal con máxima cautela e así poder contemplar as aves desde a torre de observación ornitolóxica. Pasaremos polo Lugar da Pasaxe, un lugar con moita historia, xa que foi e segue a ser punto de conexión marítima cos veciños portugueses, no que destaca o magnífico edificio da escola dos Xesuitas.

A metade do camiño cambiaremos o río polo mar, veremos O Forte da Ínsua, unha espectacular fortificación portuguesa erixida en medio da desembocadura onde as augas do río e do mar chocan con maior violencia. Continuando o camiño atravesaremos unha ampla zona rochosa que a forza das olas fragmenta converténdoa en multitude de cantos rodados; tamén podemos observar unha pila de pedra utilizada antigamente para extraer o sal da auga de mar. Neste tramo o trazado presenta dúas alternativas á ruta principal por sendas variantes que discorren algo máis afastadas da costa e que permiten facer unha parte do retorno por camiños distintos.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa de San Lorenzo de Salcidos	41°54.533' N	008°51.168' W	29T	512208	4639670
As Pozas	41°52.941' N	008°52.871' W	29T	509859	4636721



Torre de observación ornitolóxica



► **ACCESOS**

Próximo á vila da Guarda, no extremo suroeste de Galicia. Chegar á Igrexa de San Lorenzo de Salcidos, onde se atopa a frecha de inicio.

► **LONXITUDE**

8,6 km (as variantes 1, 2 e 3 miden respectivamente 500 m, 2 km e 680 m).

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Igrexa de San Lorenzo de Salcidos/As Pozas (Concello da Guarda).

► **PERCORRIDO**

Igrexa de San Lorenzo de Salcidos, Lugar da Pasaxe, Palomar, Praia de Armona, Praia de Camposancos, As Pozas.

► **DIFICULTADE**

Baixa.

► **DURACIÓN**

3 horas e 45 minutos.

► **SERVIZOS**

Na Guarda.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

298-IV A Guarda, 299-III Salcidos.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Guarda

Tel.: 986 614 546

turismo@aguarda.es

turismoaguarda.es

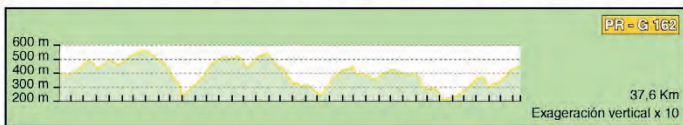
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Igrexa de San Martiño da Cova

Estamos nun dos sendeiros de pequeno percorrido máis esixentes de Galicia, con 37 km e continuos desniveis. Está deseñado para ser realizado comodamente en dúas ou máis etapas, xa que hai que contar cunhas 12 horas de camiñada por unha das mellores rutas do país.

A ruta permitiranos sentir a Ribeira Sacra seguindo a conca do río Miño desde Santo Estevo de Ribas de Miño (O Saviñao) ata o lugar de Cima de Atán (Pantón). Divisaremos paisaxes que nos farán enmudecer, aldeas solitarias como Bexán, A Pena, Millarada ou Marce, rodeadas polos viñedos da D.O. Ribeira Sacra e soutos de castiñeiros centenarios. Os templos románicos de Santo Estevo de Ribas de Miño, San Paio de Diomondi e San Martiño da Cova, así como as ermidas e os castros encherán de contido histórico e artístico esta ruta. Unha pequena mostra de porqué este territorio é candidato a ser declarado como Patrimonio da Humanidade pola Unesco.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa de Santo Estevo de Ribas de Miño	42°37.086´ N	007°42.393´ W	29T	606078	4719217
Cima de Atán	42°30.302´ N	007°41.623´ W	29T	607324	4706678

O trazado é lineal con continuas subidas aos montes e descensos ata o río Miño. Transitaremos por calzadas romanas marcadas polas rodas dos carros, como o camiño de Diomondi a Belesar que logo seguía a Santiago de Compostela. Tamén por estreitas vereas entre os viñedos cheos de detalles que a viticultura extrema forxou no tempo. A diversidade de cores será unha delicia visual que alcanza a súa plenitude en outono, ademais a agradable temperatura da que goza esta zona faina ideal para ser percorrida nos meses máis frescos.

En definitiva, unha experiencia completa para gozar dunha das zonas de maior beleza de Galicia.



► **ACCESOS**

Na estrada LU-533 desde Chantada en dirección a Monforte de Lemos, despois de cruzar o viaduto de Belesar tomar o desvío en dirección á Igrexa de Santo Estevo de Ribas de Miño.

► **LONXITUDE**

37,6 Km

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Igrexa de Santo Estevo de Ribas de Miño (Concello do Saviñao) / Cima de Atán (Concello de Pantón).

► **PERCORRIDO**

Igrexa de Santo Estevo de Ribas de Miño, Lugar de Galegos, Igrexa de San Paio de Diomondi, Belesar, Lugar de Bexán, Lugar da Reguenga, Lugar de Soane, Igrexa de San Martiño da Cova, Igrexa de Santo André de Ribeiras de Miño, Área recreativa de Maiorga, Lugar da Millara, Lugar de Marce, Fervenza de Auga Caída, Lugar de Cabo de Vila, Lugar de Reiriz, Igrexa de Santo Estevo de Atán, Cima de Atán.

► **DIFICULTADE**

Moi alta.

► **DURACIÓN**

12 horas.

► **MATERIAL**

Botas de montaña con sola antiesvarante.

► **SERVIZOS**

En Escairón e O Castro de Ferreira.

► **M.I.D.E.**

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPRAZAMENTO	1	2	3	4	5
ESFORZO	1	2	3	4	5

► **ACCESO EN BICICLETA / ACCESO A CABALO**

Non apto.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

155-I Chantada, 155-III A Barrela, 155-IV O Castro de Ferreira.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello do Saviñao

Tel.: 982 452 061
www.conceldosaviniao.com

Asociación Veciñal do Saviñao

asociacionvecinaldosaviniao@gmail.com
www.aavvdosavinhao.org

Concello de Pantón

Tel.: 982 456 005
turismopanton@hotmail.com
www.concillodepanton.es

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

- 🏰 Arquitectura tradicional
- 🏠 Etnografía
- 🎯 Interese arqueolóxico
- 🌒 Interese xeral
- 🏰 Interese histórico
- 🌳 Interese naturalista
- 🎒 Interese paisaxístico

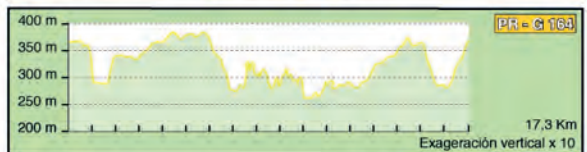
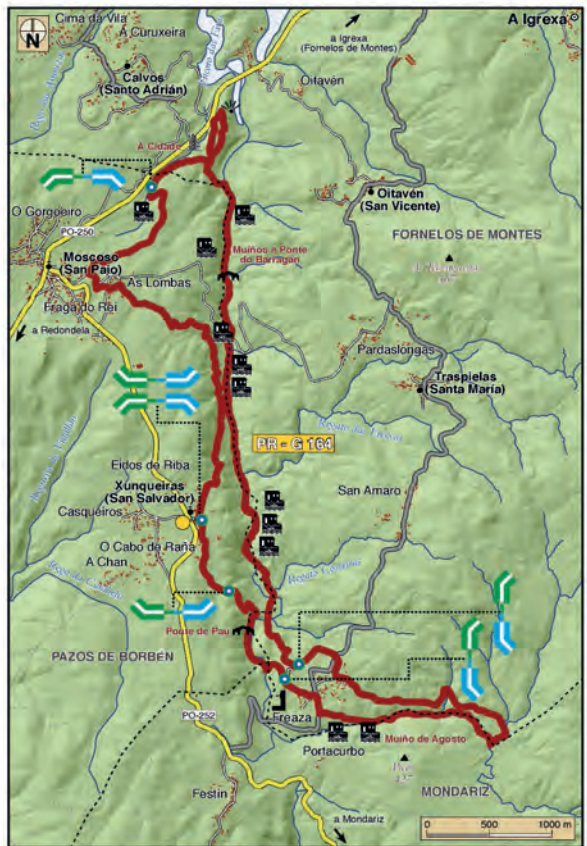


Deseñado arredor de conca do río Barragán, o seu trazado discorre a diferentes alturas pero mantén o río como eixo central.

O curso do río Barragán, antes de desembocar no encoro de Eiras, caracterízase pola presenza, na zona máis profunda da conca, dunha mata de fraga autóctona con currunchos de gran beleza natural. Ademais, a abundancia de patrimonio etnográfico como muíños, pontes ou levadas (canles que conducían a auga ata os muíños), e históricos como os restos do asentamento coñecido como A Cidade, apórtanlle un interese turístico que farán deste sendeiro unha experiencia inesquecible.

O trazado do sendeiro é circular con diferentes accesos desde as estradas próximas que permite comezalo en diferentes puntos. Empezando no lugar denominado O Torreiro (parroquia de San Salvador de Xunqueiras) descenderemos cara ao río por camiños forestais e polas levadas rehabilitadas. Cruzaremos o río para chegar a Freaza e comezar un tramo montañoso onde poderemos atopar reses bravas que pastan en liberdade. A senda regresa á conca do río que teremos que cruzar, con prudencial, polos pasos de Freaza para internarnos no sensacional tramo que dá nome ao sendeiro: a Fraga do río Barragán.

Un paseo sen igual que ten como colofón os restos do asentamento



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
O Torreiro, O Cabo de Raña	42°18.005' N	008°29.372' W	29T	542077	4683222

da Cidade. Despois subiremos ata As Lombas e pecharemos o círculo regresando ao Torreiro no Cabo da Raña.



O Torreiro



A Cidade



Acueducto da Cidade

ACCESOS

Pola estrada P0-252 (Mondariz-Moscoso) atópase a parroquia de San Salvador de Xunqueiras. Desviarse no cruce que indica cara ao Torreiro. A 100 m atópase unha praza na que está o inicio do sendeiro.

LONXITUDE

17,3 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

O Torreiro. O Cabo de Raña (Concello de Pazos de Borbén).

PERCORRIDO

O Torreiro (O Cabo da Raña), Levadas da Maruxa, Ponte de Pau, Freaza, Muíño de Agosto, Muíño do Cubo, Pasos do río Barragán, Muíños do río Barragán, A Cidade, Lugar das Lombas, O Torreiro (O Cabo da Raña).

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

4 horas e 45 minutos.

SERVIZOS

En Moscoso.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

186-II Beariz.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Fornelos de Montes

Tel.: 986 768 409

www.fornelos.gal

Concello de Pazos de Borbén

Tel.: 986 497 035

www.pazosdeborben.gal

Comunidades de Montes Veciñais en man común de Traspelias, Calvos, Moscoso e Xunqueiras

www.sendadobarragan.com

www.facebook.com/SendaBarragan

J. Taboada

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

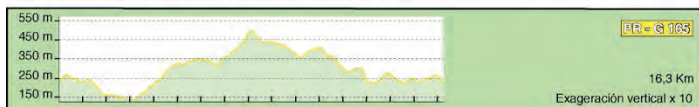


Sendeiro circular cun percorrido esixente e un gran número de variantes e derivacións. Pasa por lugares cun valor natural extraordinario, como son o bosque do río Calvo, catalogado como Espazo Natural de Interese Local.

Realizaremos o percorrido en sentido das agullas do reloxo para dirixirmonos cara ao río Deva e descendermos por un carreiro empedrado abeirado dunha fermosa fraga. Aproveitouse o desnivel do río para construír muiños ata os que chegaba a auga por canles que reciben o nome de levadas. Despois de deixarmos atrás o río Deva, chegaremos ao Feirón e ao Pazo do Conde de Cervellón e, deseguido, á estilizada igrexa de Santiago en Paradas de Achas.

Na rústica bacía do río Calvo, a sombra e a humidade fan medrar o musgo e os liques. O camiño pode presentar certa dificultade nalgúns puntos, polo que cómpre irmos con coidado, en especial onde o chan estiver mollado.

A variante PR-G 165.3 permítenos chegar ata o cumio do Coto da Vella seguindo algún treito do Camiño da Raiña, unha vía de comunicación moi antiga que se supón que foi utilizada pola Raiña Dona Urraca na súa viaxe á Franqueira.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte	42°10.764'N	8°18.160'W	29T	557590	4669930



Pazo do Conde. O Feirón



Neveiro dos Frades

Un Plus...

O CAMIÑO DA RAIÑA

Disque foi o utilizado por Dona Urraca durante a viaxe que a levaría desde terras de Castela até o antigo mosteiro da Franqueira, para visitar as súas propiedades en terras galegas. Foi unha vía de comunicación moi importante na Idade Media, pois servía para comunicar os portos pesqueiros do Atlántico coas terras do interior de Galicia.

A fin de conservar os produtos frescos, creouse unha rede de neveiros nos que se acumulaba neve para afrontar a calor do verán. O neveiro da Franqueira, tamén coñecido como Neveiro dos Frades, está localizado e pódese visitar no Coto da Vella. Calcúlase que orixinariamente tiña case seis metros de profundidade.

ACCESOS

Desde A Cañiza, seguir pola estrada PO-9402 durante 7,7 km ata a intersección onde se indica o desvío á Ponte. Seguir por este desvío 500 metros ata a ponte onde se encontra o inicio da senda.

LONXITUDE

16,3 km. As diferentes variantes miden 1000 m, 500 m, 11,9 km e 1,1 km. As derivacións suman 2 km máis.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte (Concello da Cañiza).

PERCORRIDO

A ruta principal pasa pola Ponte, Lugar das Caldas, Muíño de San Paio, Fraga do río Deva, Pazo do Conde de Cervello, Parada das Achas, Fraga do río Calva, Camiño da Raiña, Lugar da Ibia e A Ponte.

DIFICULTADE

Alta.

DURACIÓN

6 horas a ruta principal.

MATERIAL

É aconsellable ir ben preparado ante as posibles adversidades climatolóxicas, ben como levar botas de montaña, provisiones e auga.

SERVIZOS

Fóra de ruta, na Cañiza.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.

RECOMENDACIÓN

Moi to coidado nas beiras dos ríos e zonas co chan mollado.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

224-III Pontearreas, 224-IV A Cañiza, 262-II Arbo.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Cañiza

Tel.: 986 651 000 / 986 651 001 / 986 651 503

info@caniza.org

www.caniza.org

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

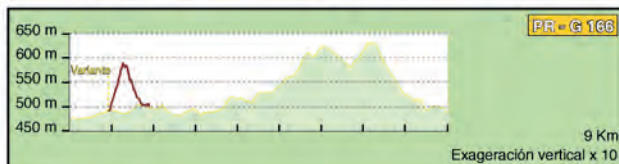


Toques é o municipio de Galicia con máis territorio dentro da Rede Natura 2000 e por iso creouse unha rede de sendeiros que percorre unha gran parte deste valioso espazo natural. O PR-G 166 conecta co PR-G 167 e o PR-G 168 permitindo combinar os percorridos.

A senda dirixese en dirección norte, paralela ao río Furelos, cara á Serra do Careón. Na primeira parte gozaremos un tramo chan, camiñando baixo a densa sombra dos castiñeiros chegaremos a Paradela e Eirixe. Neste tramo existe unha variante ao percorrido principal entre os lugares de Buxán e Paradela que nos levará por un contorno máis agreste. Ao chegar ao muíño da Fervenza, contemplaremos o fermoso espectáculo que forma a caída de auga de 20 m de altura e o antigo muíño.

A partir da fervenza comeza o tramo de montaña pola Serra do Careón onde divisaremos o val que forma o río Furelos e entraremos nun espazo natural único pola súa flora, no que existen plantas practicamente extinguidas a nivel estatal e outras endémicas desta zona.

Despois de alcanzar a aldea de Prados o camiño descende cara ao río Furelos de maneira que o trazado se pecha sobre si mesmo ata entroncar co tramo de ida. O sendeirista poderá ser recollido en Eirixe ou regresar ao punto de inicio pola variante PR-G 166.1.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A 100 m da Ponte da Grela	42°57.908' N	007°58.141' W	29T	584081	4757459
Tramo de ida do PR-G 166	42°58.913' N	007°57.285' W	29T	585222	4759333



Un Plus...

SANTO ANTONIÑO DE TOQUES

Este templo románico, rodeado por unha fermosa fraga de carballos, é un dos mosteiros máis antigos de Galicia e a primeira proba da presenza beneditina nestas terras.

Presenta un exterior moi sobrio e un interior no que destaca un precioso calvario gótico de madeira policromada e pinturas renacentistas. Nos anos posteriores á Desamortización o templo funcionou como fábrica de cravos!

ACCESOS

Desde Melide seguir a CP- 4604 ata Souto, capital do Concello de Toques. A 60 m do edificio do concello, xirar en dirección a Mangoeiro. Seguir ata a Ponte da Grela e a uns 100 m atópase o comezo do sendeiro.

LONXITUDE

9 km (a variante mide 2,1 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A 100 m da Ponte da Grela / Punto de encontro co tramo de ida do PR-G 166 (Concello de Toques).

PERCORRIDO

A Ponte da Grela, Lugar de Buxán, Paradela, Lugar de Eirixe, Muiño da Ferverza, Prados, Encontro co PR-G 166.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 45 minutos.

CONEXIÓNS

Cos PR-G 167 e PR-G 168.

SERVIZOS

En Souto.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

96-II Toques.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Toques

Tel.: 981 505 826
 correo@toques.es
 www.toques.es

J. Taboada

(ver páxina 266)

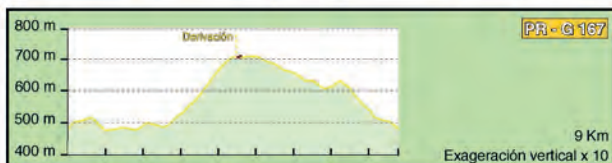
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Estamos noutro dos sendeiros que conforman a rede de rutas do municipio de Toques (PR-G 166, 167 e 168), entrelazados entre si para que os percorridos poidan combinarse.

O percorrido comeza por un tramo lineal que logo se converte en circular, sendo aconsellable realizalo en sentido contrario ás agullas do reloxo para que o desnivel sexa máis livián. Deste xeito compartiremos un pequeno tramo co sendeiro PR-G 166 para logo comezar o ascenso cara á ermida de San Cidre. Desde o máis alto, teremos unha magnífica vista panorámica do contorno. Desde o cruceiro poderemos divisar a singular planicie de matageira que caracteriza ao L.I.C. Serra do Careón.

Continuaremos polos cumios da serra en dirección a San Xiao, un pequeno lugar onde poderemos acubillarnos á sombra da súa carballreira, visitar a ermida de San Xiao



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A 250 m da Ponte da Grela	42°57.820' N	007°58.151' W	29T	584069	4757295

contemplan a Casa Grande do Herdeiro cos elementos característicos dunha casa solarega: hórreo, pombal e cercado de pedra.

Antes de comezar o descenso cara ao punto de inicio visitaremos o castro de San Xiao, un exemplo perfecto para recoñecer as diferentes partes deste tipo de asentamentos.



ACCESOS

Desde Melide seguir a CP- 4604 ata Souto, capital do Concello de Toques. A 60 m do edificio do concello, xirar en dirección a Mangoeiro. Seguir ata a Ponte da Grela e a uns 250 m atópase o comezo do sendeiro.

LONXITUDE

9,2 km (A ruta principal mide 9 km e a derivación de ida e volta 200 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A 250 m da Ponte da Grela (Concello de Toques).

PERCORSO

A Ponte da Grela, Lugar da Tillería, Lugar de Buxán, Paradela, Desvío á Ermida de San Cidre, Lugar de San Xiao, Castro de San Xiao, A Ponte da Grela.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

2 horas e 45 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 166.

SERVIZOS

No Souto.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

96-II Toques.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Toques

Tel.: 981 505 826

correo@toques.es

www.toques.es

J. Taboada

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



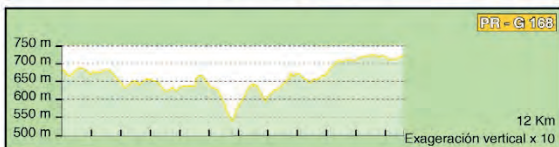
Dólmen do Forno dos Mouros

Outra das sendas da rede de rutas do municipio de Toques que ten como principal atractivo O Forno dos Mouros, un dos monumentos megalíticos máis importantes de Galicia. O trazado é case circular comezando na aldea de Mirallos e rematando a 900 m deste lugar. Realizando o percorrido no sentido do reloxo iremos cara á Serra do Careón, lembrando que nos atopamos nunha zona catalogada como Lugar de Importancia Comunitaria (LIC).

A primeira parte é predominantemente de montaña, camiñando a través de pistas de terra chegaremos á igrexa do Acibadoiro. O camiño ancho intercálase con sendas angostas cheas de misterio, da anchura dun carro que se denominan congostas e son un auténtico vestixio do pasado. A medida que descendemos a fraga faise máis densa aparecendo entre ela fermosas estampas das pradarias. No punto máis baixo da ruta temos conexión co sendeiro PR-G 166 Fervezas de Toques que permite combinar o percorrido de ambos sendeiros.

Pasaremos por Baomonde para continuar o ascenso a través de grandes prados ata o solitario Lugar do Couso. Desde aquí ascenderemos aos cumios da Serra do Bocelo con espectaculares vistas do contorno para chegar ao punto culminante do percorrido: o dolmen do Forno dos Mouros que aínda conserva case a totalidade das súas pinturas.

A senda termina no Monte do Peneiral a tan só 900 m do punto de inicio.



Baomonde

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Mirallos	43°00.818' N	007°57.815' W	29T	585030	4762856
Monte do Peneiral	43°00.774' N	007°57.732' W	29T	584571	4762774



Camiño cara O Couso



Baamonde

Un Plus...

FORNO DOS MOUROS

Os dolmens son construcións do Neolítico formadas por grandes lousas de pedra. En Galicia, pola abundancia de rocas de granito, os dolmens adquiren unha dimensión especial e sorprenden polo seu enxeño construtivo.

Conta a lenda que baixo os dolmens galegos hai fabulosos tesouros enterrados. O que si se sabe é que están relacionados cos grandes ritos funerarios.

O Forno dos Mouros, un dolmen datado no 3.000 a. C., está situado no Camiño Real que unía As Pontes de García Rodríguez co porto de Bares; un camiño no que están catalogados máis de 80 túmulos funerarios. Aínda que non se pode visitar, presenta no seu interior decoración pictórica con liñas horizontais en zigzag, alternándose as liñas en vermello coas de cor negra.

ACCESOS

No Souto, capital do Concello de Toques, seguir pola CP-4604 en dirección a Sobrado. A 5,6 km desviarse cara a Mirallos.

LONXITUDE

12 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Mirallos / Monte do Peneiral (Concello de Toques).

PERCORSO

Mirallos, Lugar da Casavella, Igrexa de Santa María de Brañas o do Acibadoiro, Baamonde, Dolmen do Forno dos Mouros, Monte do Peneiral.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas.

CONEXIÓNS

Co PR-G 166.

SERVIZOS

No Souto.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

96-II Toques, 71-IV As Cruces.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Toques

Tel.: 981 505 826
 correo@toques.es
 www.toques.es

J. Taboada

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



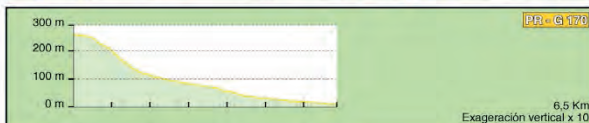
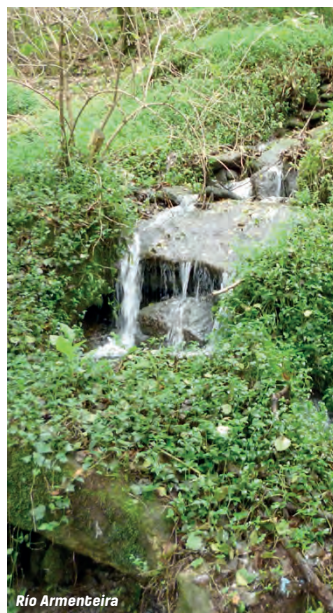
Un dos catro sendeiros da rede Rutas do Salnés, no corazón das Rías Baixas. É unha antiga verea que daba servizo aos muíños e tamén era utilizada polos romeiros o luns de Pascua para chegar ata o mosteiro de Santa María da Armenteira.

Neste curto sendeiro visitaremos máis de 30 muíños, moitos deles de increíble factura. Comeza no municipio de Meis e desce por un estreito sendeiro paralelo ao río Armenteira, no que atoparemos algún paso dificultoso. Este primeiro tramo acumula maior desnivel e por esa razón atoparemos maior número de muíños, todos identificados polo seu nome.

No muíño do Souto poderemos contemplar ademais unha pouco frecuente serra de auga.

A medida que avanzamos a pendente suavízase, despois da área recreativa seguimos por un confortable paseo xunto ao río, xa no municipio de Ribadumia.

Moi agradable para facer en familia e unha escapada para os veraneantes da zona en días nubrados.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Armenteira	42°27.859' N	008°44.555' W	29T	521164	4701362
Rotonda VG-4.2	42°29.590' N	008°46.444' W	29T	518566	4704559



Muiño da Aldeia de Abaixo



Muiño da Ponte

ACCESOS

A Armenteira, unha aldea moi coñecida polo seu mosteiro con saída directa desde a AG-41.

LONXITUDE

6,5 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Armenteira (Concello de Meis) / Rotonda VG-4.2 (Concello de Ribadumia).

PERCORRIDO

A Armenteira, Muiños do Concello de Meis, Serradoiro do Souto, Aldea Labrega, Área recreativa dos Muiños de Meis, Muiños do Concello de Ribadumia, Rotonda VG-4.2.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 15 minutos.

CONEXIÓNS

Cos PR-G171 e PR-G 172.

SERVIZOS

Na Armenteira.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Non apto. Prohibido o acceso a cabalo.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-I Meaño.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Meis

Tel: 986 712 001
 correo@meis.gal
 www.meis.gal

Concello de Ribadumia

Tel.: 986 718 491
 concello@ribadumia.org
 www.ribadumia.org

Deputación de Pontevedra

Tel.: 986 804 100
 www.depo.gal

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

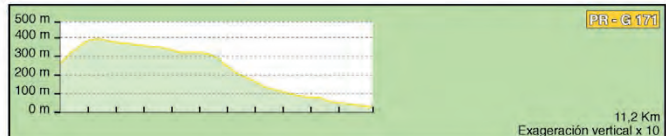


Río San Martiño

Sendeiro da rede de Rutas do Salnés que comparte algúns tramos coa ruta 6 do Centro de BITT O Salnés, polo que ambos percorridos poden ser combinados para os usuarios da bicicleta.

A primeira parte do percorrido ascenderemos á ladeira do monte A Escusa desde onde se divisa a Ría de Arousa.

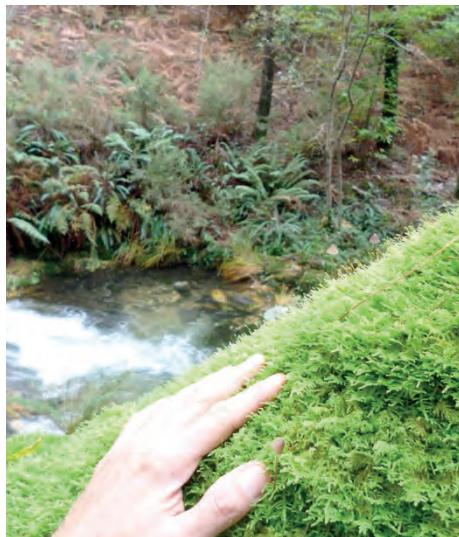
Despois dun tramo camiñando por pistas forestais comezaremos a descender seguindo o curso do río San Martiño, un pequeno canle que serpea entre as rocas creando coloridos recunchos. Conta a lenda que os musulmáns arroxaron a este río, no lugar coñecido como O Pozo Negro, as campás que roubaron da igrexa de San Salvador de Meis, descubertes os culpables, o pobo obrigoulles a recuperalas perecendo varios no intento.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Armenteira	42°27.852' N	008°44.482' W	29T	521264	47011349
A Gándara	43°18.619' N	007°29.829' W	29T	519853	4704686

O último tramo da senda, aínda seguindo o curso do río, é completamente chan.

Relaxáremonos camiñando entre os viñedos de uva albariña e os milleirais, pasando polas igrexas de San Salvador de Meis e San Martiño de Meis.



Un Plus...

MOSTEIRO DA ARMENTEIRA

Conta a lenda que Ero, cabaleiro da corte de Alfonso VII e fundador por mandato divino do mosteiro da Armenteira durmiu un sono de 200 anos...

A historia fálanos dun mosteiro modesto cunha comunidade pouco numerosa desde o S. XII ata mediados do XIX, no que foi abandonado por causa da Desamortización de Mendizábal.

Hoxe levántase imponente na ladeira da montaña, singularizado polo seu gran rosetón e próximo a un edificio de última xeración, o novo aloxamento pertencente á rede "Pousadas do Salnés".

ACCESOS

No lugar da Armenteira, xunto ao aparcamento do Mosteiro de Santa María da Armenteira.

LONXITUDE

11,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Armenteira / A Gándara (Concello de Meis).

PERCORRIDO

A Armenteira, Río San Martiño, Muíño da Ponte, Igrexa de San Salvador de Meis, Igrexa de San Martiño de Meis, Lugar da Gándara.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e media.

CONEXIÓNS

Cos PR-G 170 e PR-G 172.

SERVIZOS

En A Armenteira.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-I Meaño.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Meis

Tel 986 712 001
correo@meis.gal
www.meis.gal

Deputación de Pontevedra

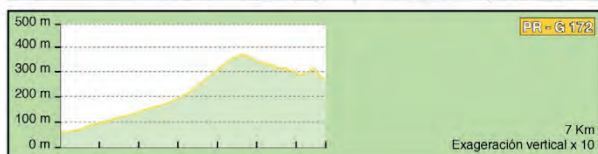
Tel.: 986 804 100
www.depo.gal



Un novo sendeiro da rede que percorre a parte máis occidental da comarca do Salnés. Ascenderemos desde o nivel do mar por unha suave e agradable subida seguindo o curso do río Chanca ata o mosteiro da Armenteira.

Polo camiño atoparemos máis de 20 muíños, algúns completamente restaurados nos se pode ver o mecanismo utilizado para moer. Un caso singular é o muíno do Pontillón, cuxo cubo (zona pola que entra a auga) de forma cilíndrica esta construído con aros de pedra superpostos que son unha mostra da mestría dos antigos canteiros.

A primeira metade da senda é moi apracible, entre viñedos que nalgún tramo atravesan o río de lado a lado. A medida que ascendemos internámonos nun espazo forestal, baixo a sombra das árbores caducifolias ao longo do río. Xa na parte final un muro de pedra de 4 metros de altura anunciaranos que chegamos ás posesións do mosteiro da Armenteira, que rodearemos ata chegar ao centro do pobo.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte de Caxoi	42°26.043' N	008°46.951' W	29T	517889	4797994
A Armenteira	42°27.852' N	008°44.482' W	29T	521264	47011349



Muíño do Portillón



Cruceiro Mosteiro da Armenteira

■ **ACCESOS**

No lugar de Galiñans (Meaño), na estrada PO- 9205, xunta á ponte que cruza o río Chanca.

■ **LONXITUDE**

7 km

■ **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

A Ponte de Caxoi (Concello de Meaño) / A Armenteira (Concello de Meis).

■ **PERCORRIDO**

A Ponte de Caxoi, Muíños de San Miguel de Lores, Muíños de Sta. Maria de Simes, Muíño do Pontillón, Lugar de Valboa, Muíños da Buraca, A Armenteira.

■ **DIFICULTADE**

Media.

■ **DURACIÓN**

2 horas e 10 minutos.

■ **CONEXIÓNS**

Cos PR-G 170 e 171.

■ **SERVIZOS**

Na Armenteira.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

■ **ACCESO A CABALO**

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-I Meaño.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Meaño

Tel: 986 747 102
 info@concellodemeano.com
 www.concellodemeano.com

Concello de Meis

Tel: 986 712 001
 correo@meis.gal
 www.meis.gal

Deputación de Pontevedra

Tel.: 986 804 100
 www.depo.gal

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Panel de Inicio. Río Umia

A senda percorre o río Umia desde o entorno do Pazo de Barrantes ata a histórica ponte de Ponte Arnelas, por un percorrido completamente chan que nos fará gozar dunha agradable camiñada.

Seguiremos a fértil conca do río Umia, cruzando o río en varias ocasións: na ponte de Cabanelas, na de Santa Marta e, finalmente, en Ponte Arnelas. Internarémonos nos viñedos da D.O. vitivinícola Rias Baixas cultivados en parras que forman bonitas perspectivas. O suave e Ponte de Santa Marta Río Umia acondicionado sendeiro ofrece varios lugares onde descansar e contemplar os remansos do río.

Ponte Arnelas é o punto culminante do percorrido, a ponte que lle dá nome foi reconstruída en 1598 por Felipe II, como reza una inscrición, pola importancia deste enclave como vía de comunicación para o tránsito de mercancías da costa ao interior.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte sobre o río Umia	42°30.123' N	008°46.611' W	29T	518335	4705545
Ponte Arnelas	42°32.132' N	008°45.143' W	29T	520335	4709268



Río Umia



Ponte de Santa María

► **ACCESOS**

En Barrantes, entre Cambados e a AG-4.1, no punto no que a estrada EP-9506 cruza o río Umia. Descender pola explanada lateral ata a beira do río.

► **LONXITUDE**

5,5 km

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Ponte sobre o río Umia/ Ponte Arnelas (Concello de Ribadumia).

► **PERCORRIDO**

Ponte de Barrantes, Ponte de Cabanelas, Ponte de Santa Marta, Ponte Arnelas.

► **DIFICULTADE**

Baixa.

► **DURACIÓN**

1 hora e media.

► **SERVIZOS**

En Ponte Arnelas.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000
152-III Cambados.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Meis
Tel 986 712 001
correo@meis.gal
www.meis.gal

Deputación de Pontevedra

Tel.: 986 804 100
www.depo.gal

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



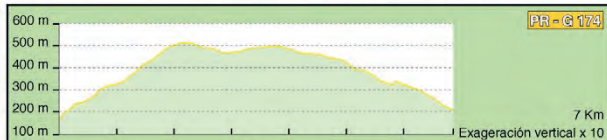
No municipio de Crecente, nas montañas que forman o leito do río Miño, atópase a aldea do Freixo. Desde aquí parte un sendeiro circular que nos levará ata o alto de Coto da Cruz.

O sendeiro comeza sendo esixente, zigzagueando polos carreiros que se abren paso entre as casas e os viñedos. Regulando as forzas chegaremos ata o Lugar da Granxa, unha pequena aldea onde os veciños enfrontáronse heroicamente contra os franceses na Guerra da Independencia obrigando ao repregamento das tropas invasoras.

Continuamos a ascensión entre magníficos exemplares de sobrireas.

Ao chegar á cima, o esforzo verase recompensado coa fabulosa panorámica que nos ofrece o miradoiro de Coto da Cruz, con Portugal á fronte e o río Miño mediando na fronteira.

Desde aquí o sendeiro descende pasando pola capela da Virxe do Camiño e, un pouco máis abaixo, pola do Cristo dos Aflixidos; a vía internase no bosque ata chegar de novo á praza de inicio.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa parroquial do Freixo	42°09.599' N	008°11.948' W	29T	566159	4667850



ACCESOS

No sur de Galicia, moi próximo aos límites entre as provincias de Ourense, Pontevedra e Portugal. Seguindo a PO-400, na parroquia do Freixo, desviarse cara a igrexa parroquial na aldea do mesmo nome. O inicio da senda atópase nunha praza a 30 m da igrexa.

LONXITUDE

7 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Igrexa parroquial do Freixo (Concello de Crecente).

PERCORRIDO

O Freixo, Mollapán, Muiño dos Tarendos, Lugar da Granxa, Miradoiro do Coto da Cruz, Capela da Virxe do Camiño, Capela do Cristo dos Aflixidos, Poza da Aradela, O Freixo.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 40 minutos.

SERVIZOS

No Freixo.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

224-IV A Cañiza, 262-II Arbo.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Crecente

Tel.: 986 666 300

info@crecente.es

www.crecente.es

Comunidade de Montes Veciñais

en Man Común do Freixo

Tel.: 630 586 637

www.rutadocotodacruz.com

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Rio Miño desde o miradoiro

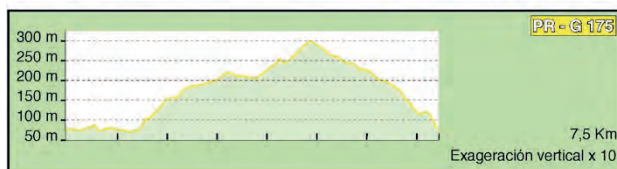
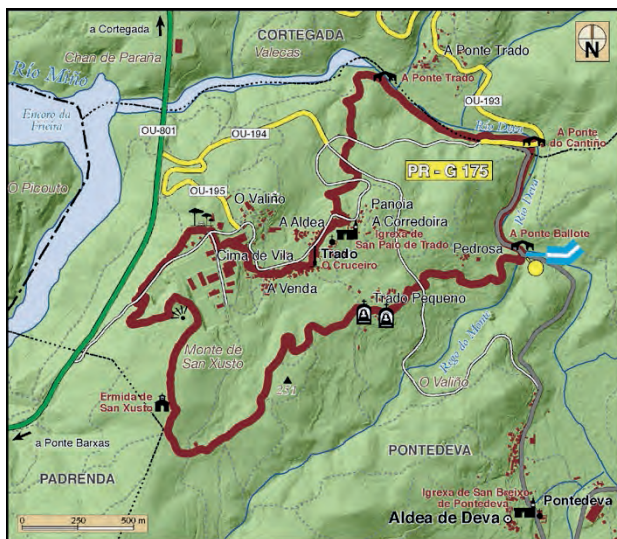
Este sendeiro lévanos pola exuberante natureza que contorna o río Deva, e ofrécenos fermosas vistas sobre o río Miño. Ao ser unha ruta circular, é posible iniciala en varios puntos, como a área de autocaravanas do Valiño, ou A Ponte Ballote, mais o aconsellable é iniciala neste último lugar, xa que tamén conecta coa ruta PR-G 176.

Desde A Ponte Ballote, a ruta descende xunto ao río Deva para chegar á Ponte do Cantinho e continúa ata A Ponte Trado, interesante construción medieval con posibles orixes romanas. Despois comeza a subida a Trado. Un pouco máis arriba está a área de autocaravanas do Valiño.

A ruta continúa ata o Monte de San Xusto. Durante a subida, poderemos visitar o miradoiro sobre o río Miño e a modesta e restaurada ermida de San Xusto, con mesas e bancos derredor. Deseguido, a senda descende á aldea de Trado Pequeno e continúa ata chegar á Ponte Ballote.



Peto de ánimas. Trado Pequeno



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte Ballote	42°10.529'N	8°08.268'W	29T	571220	4669620



A Ponte Trado


ACCESOS

Desde a estrada OU-410 de Cortegada a Ponte Barxas, no cruce a carón da ponte sobre o Deva, coller a estrada á Ponte do Cantiño. Seguindo a estrada antiga a Pontedeva chegaremos á Ponte Ballote.

LONXITUDE

7,5 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte Ballote (Concello de Pontedeva).

PERCORRIDO

A Ponte Ballote, A Ponte do Cantiño, A Ponte Trado, Trado, área de autocaravanas O Valiño, miradoiro, ermida de San Xusto, Trado Pequeno, A Ponte Ballote.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 40 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 176.

SERVIZOS

En Trado e, fóra da ruta, en Aldea de Deva.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Existen pasos complicados e nalgúns treitos pode ser necesario levar a bicicleta no ombreiro.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

225-III Cortegada.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Pontedeva

Tel.: 988 495 005

concello@pontedeva.es

www.pontedeva.es

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

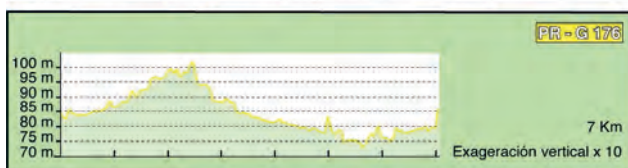


Esta ruta circular pódese iniciar na Ponte Ballote, onde conecta co PR-G 175 ou na área recreativa de Freáns, a carón do río Deva. É aconsellable este último lugar, xa que está mellor comunicado.

Desde Freáns, área habilitada con mesas, grellas e xogos infantís, a senda pasa polas dúas beiras do río Deva. Poderemos atravesar as augas deste río, que baixan ata desembocar no Miño, en tres puntos desta sinxela ruta: en Ponte Deva, en Entrerriños ou na Ponte Ballote.

O trazado, de suave pendente, atravesa tranquilamente sendas de pescadores, o que nos permitirá gozar da visión de antigas obras hidráulicas tradicionais, outrora moi importantes, como son os muros de contención, canles e muíños.

A frescura da contorna do bosque de ribeira, sempre en sombra e con árbores predominantemente caducifolias como pradairos, carballos, castiñeiros, salgueiros e bidueiros, así como unha frondosa vexetación arbustiva e herbácea, fan deste sendeiro un verdadeiro pracer para os sentidos.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte Deva	42°09.955'N	8°07.965'W	29T	571640	4668560



Rio Deva



Área Recreativa de Freáns

ACCESOS

Desde a estrada OU-410 de Cortegada a Ponte Barxas, no cruce a carón da ponte sobre o Deva, coller a estrada a Aldea de Deva (capital do concello). Dirixirse á casa consistorial e despois baixar pola estrada a Freáns ata a ponte sobre o río Deva.

LONXITUDE

7 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte Deva (Concello de Pontedeva).

PERCORRIDO

A Ponte Deva, Entrerrios, área recreativa de Freáns, A Ponte Ballote, A Ponte Deva.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 20 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 175.

SERVIZOS

En Aldea de Deva e, fóra de ruta, en Trado.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.


CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

225-III Cortegada,
263-I Quintela de Leirado.


MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Pontedeva

Tel.: 988 495 005
concello@pontedeva.es
www.pontedeva.es

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

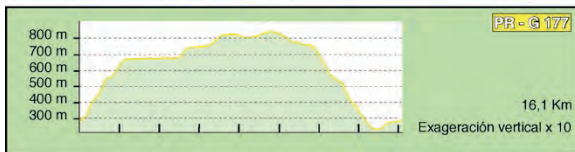


Semella que esta sobrevoa o impresionante canón do río Mao. O sendeiro está formado por dous aneis que se conectan en San Lourenzo de Barxacova. Pódese facer a ruta partindo do albergue A Fábrica da Luz, para completar os 16,5 quilómetros que atravesa, ou comezar na aldea de San Lourenzo de Barxacova e percorrer só o bucle sur, uns 11,5 quilómetros que evitan as pendentes máis abruptas.

Desde A Fábrica da Luz, o percorrido baixa paralelo ó río Mao por unhas pasarelas de madeira elevadas que gozan dunhas fermosísimas vistas. Cando remata o paseo de madeira, a ruta prosegue pola marxe esquerda ata chegar á aldea de Barxacova.

Após unha forte subida, chegamos a San Lourenzo de Barxacova, coas súas estreitas rúas e pequena igrexa. A subida continúa cara ás poboacións de Miranda e Forca, onde se sitúa a igrexa de San Mamede.

Despois, o sendeiro torna seguindo o curso do río Mao e pódese visitar a ponte medieval de Conceliñas, a escasos metros da ruta. A senda prosegue paralela ó trazado da canle nova e desvíase cara á Canle Vella. O seu trazado avanza cara á enigmática necrópole medieval de San Vitor. O camiño volve a San Lourenzo de Barxacova e descende con forza cara á Fábrica da Luz.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Albergue: A Fábrica da Luz	42°22.565'N	7°29.749'W	29T	623845	4692715


ACCESOS

Desde Parada de Sil, pola OU-0605 en sentido A Teixeira. Despois desvío a San Lourenzo de Barxacova e máis adiante á Fábrica da Luz. Outra opción é seguir a OU-535 de Ourense a Trives. Após pasar Valilongo, desviarse cara á esquerda en Sistín e continuar ata Cristosende. Seguir a Parada de Sil e, despois de cruzar a ponte do río Mao, encontraremos primeiro o albergue A Fábrica da Luz e despois o desvío a San Lourenzo de Barxacova.

LONXITUDE

16,5 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Fábrica da Luz (Concello de Parada de Sil).

PERCORRIDO

A Fábrica da Luz, Barxacova, San Lourenzo de Barxacova, A Miranda, Forcas, necrópole San Vitor, San Lourenzo de Barxacova, A Fábrica da Luz.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

6 horas e media.

CONEXIÓNS

Co PR-G 224.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Parada de Sil.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.


CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-III O Castro de Caldelas.


MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Parada de Sil

Tel.: 988 208 010

concello@paradadesil.es
paradadesil.es

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

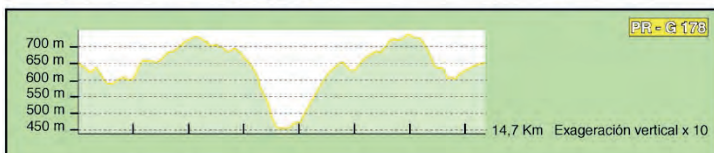
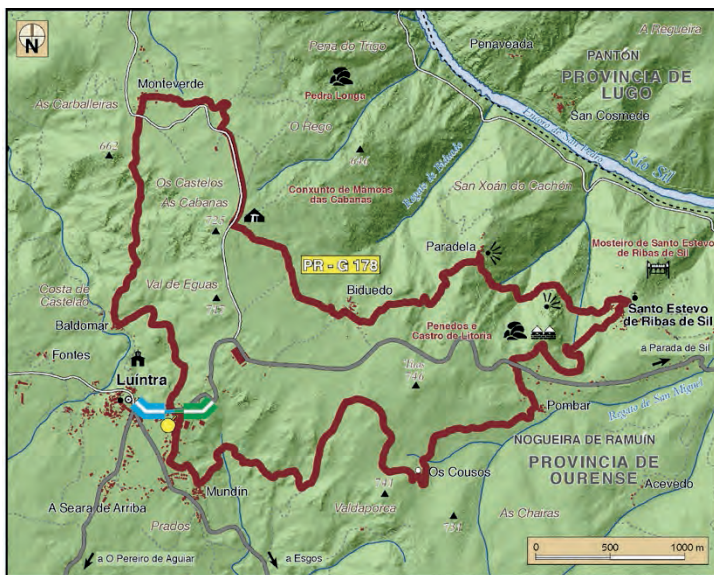


Parador de Santo Estevo

Senda circular que sae de Luintra, capital do Concello de Nogueira de Ramuín, ou do Parador e mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil. Atravese principalmente camiños e pistas, xeralmente amplas, e en numerosas ocasións coincide coa ruta 1 para bicicletas do Centro BTT Ribeira Sacra.

As paisaxes varían entre zonas de cultivo moi humanizadas e mestos bosques de carballos, castiñeiros ou bidueiros. Tamén destacan as vistas desde os magníficos miradoiros sobre o cañón do río Sil, ou a imponente panorámica sobre o mosteiro de Santo Estevo que ofrece o Castro de Litoria, situado sobre grandes rochas graníticas.

O nome da ruta Maquino Largaño significa "camiño longo", e é unha homenaxe ao barallete, xerxa gremial propia de determinados oficios ambulantes, en especial dos afiadores e paragueiros, utilizada con finalidade críptica e moi arraigada outrora nesa zona.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Luintra. Cuartel da Guardia Civil	42°24.644'N	7°43.408'W	29T	605040	4696170



Camiño de Biduedo

Un Plus...

O CASTRO DE LITORIA

Coñecido tamén como *Penedos do Castro*, é un caso curioso dunha pequena citania reforzada na Idade Media. A súa orixe suponse do século VI a. C. Foi utilizada durante a Idade do Ferro, abandonada posteriormente sen chegar a romanizarse. Posteriormente foi reocupada na época suevo-visigoda, ocupación que se estendeu ata a Baixa Idade Media (s. XIV-XV). Tiña o obxectivo de vivir os accesos a Santo Estevo e servir de refuxio en caso de perigo.

ACCESOS

Desde Ourense chégase a Luintra pola N-120 e continuando pola OU-555, ou desde a OU-536 pola OU-508. En Luintra, o inicio da ruta está a carón do cuartel da Garda Civil.

LONXITUDE

14,7 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Luintra (Concello de Nogueira de Ramuín).

PERCORRIDO

Luintra, Baldomar, Monteverde, Biduedo, Paradela, Santo Estevo de Ribas de Sil, Pombar, Mundín, Luintra.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

5 horas e media.

SERVIZOS

En Luintra e Santo Estevo de Ribas de Sil.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Todo o percorrido é transitable, mais hai zonas moi técnicas. É recomendable coller a ruta 1 do Centro BIT, a cal ten moito trazado coincidente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

188-I A Peroxa, 188-II Sober, 188-III Nogueira de Ramuín, 188-IV Parada de Sil.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Nogueira de Ramuín

Tel.: 988 201 023

www.nogueiraderamuin.com

turismo.ribeirasacra.org

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

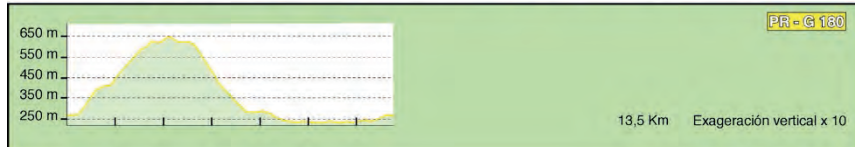


Desde Castro de Abaixo, ascende por unha pista que coincide co antigo Camiño Sur de Santiago, tamén chamado Camiño de Inverno. Entre campos de labor, prados e algún bosque autóctono, a subida achegaranos ata a aldea de Torbeo. É recomendable facer a ruta neste sentido, xa que deixaremos a baixada e o paseo xunto ao río Sil para o final do traxecto.

En Torbeo é interesante abandonar a ruta e visitar a próxima igrexa románica de Santa María (s. XII-XIII), pertencente ao antigo priorado dos frades de San Benito.

Comeza o descenso cara á Covela mais, antes de chegar, admiraremos o traballo sobre a pedra no lugar chamado Pena Tallada. Este camiño foi labrado a man para permitir o paso de persoas, animais e carruaxes. Desde unha atalaia moi próxima hai vistas espectaculares sobre o pechado meandro que forma o río Sil.

Desde A Covela, o sendeiro é unha camiño á beira do río, en gran parte empedrado e cuberto por un bosque mediterráneo de sobreiras, érbedos e aciñeiras. Ao final do percorrido, a senda ascende suavemente ata Castro de Abaixo.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Castro de Abaixo	42°27.207'N	7°21.406'W	29T	635120	4701430


Pena Tallada

Vista sobre Augas Mestas

Miradoiro de Pena Tallada
ACCESOS

Seguindo a N-120 desde Ourense e Monforte de Lemos en sentido á comarca de Valdeorras, virar á dereita após pasar a ponte de Augas Mestas sobre o río Sil para acceder a Castro de Abaixo.

LONXITUDE

13,5 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Castro de Abaixo (Concello de Ribas de Sil).

PERCORRIDO

Castro de Abaixo, Torbeo, Pena Tallada, A Covela, Río Sil, Castro de Abaixo.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

4 horas e media.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Nogueira e en San Clodio.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.


CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-I Torbeo, 189-II Quiroga.


MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Ribas de Sil

Tel.: 982 428 237

concello.ribasdesil@eidolocal.es

www.concelloribasdesil.es

turismo.ribeirasacra.org

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

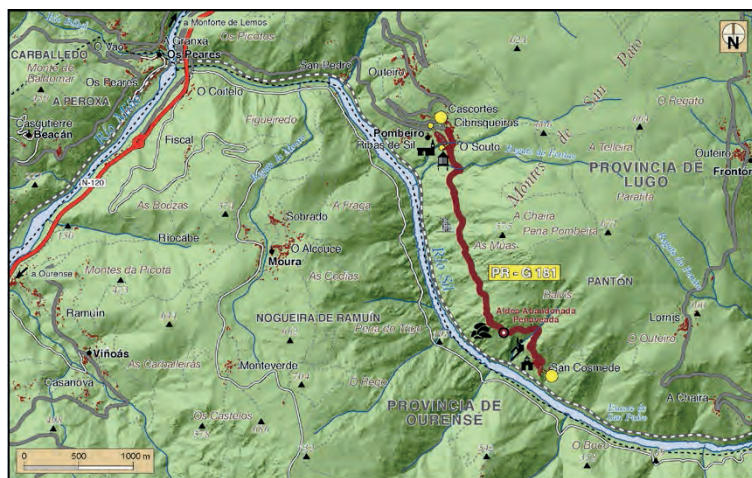


Através o antigo camiño que unía Cibrisqueiros con San Cosmede. Desde a estrada, nas proximidades dun lavadoiro comunitario, a ruta adéntrase entre as casas da aldea. Na altura das últimas edificacións hai unha derivación á dereita que nos leva á fermosa igrexa románica de San Vicente de Pombeiro (s. XII-XIII).

Se seguimos de fronte, após cruzarmos un arroyo, o camiño sobe ata unhas antigas construcións abandonadas. Pouco despois habemos chegar ás tumbas do Preguntoiro, situadas a poucos metros da senda. Son dúas tumbas antropomorfas, unha pequena pia e outros restos, todo feito en pedra de granito.

Agora as rochas collen o protagonismo e conforman un fermoso camiño. Atoparemos algunha parede preparada para a escalada, así como penas de curiosas formas alveoladas. Deseguido, a ruta descende por Penaveada cara á pequena capela de San Cosmede, onde é venerada a Virxe das Dores. Seguindo un treito entre viñas e vellos muros de pedra, chegamos á aldea de San Cosmede.

As árbores deixaranos ver o canón do Sil en contadas ocasións, mais percorrer a ruta en outono e primavera será un pracer para os sentidos grazas ás maravillosas tonalidades da vexetación.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Castro de Abaixo	42°26.923'N	7°42.070'W	29T	606810	4700415
San Cosmede	42°25.744'N	7°41.474'W	29T	607660	4698245



Tumbas antropomorfas do Preguntoiro



Capela de San Cosmede



San Cosmede. Ao fondo Santo Estevo de Ribas de Sil

ACCESOS

Desde Ourense pola N-120 en sentido Monforte de Lemos. Desvío nos Peares, despois cruzar o río Sil. Seguir ata a igrexa de San Vicente de Pombeiro no Priorato. O inicio está sinalizado nunha curva pechada.

LONXITUDE

4 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Lugar de Cibrisqueiros na parroquia de Pombeiro / San Cosmede (Concello de Pantón).

PERCORRIDO

Cibrisqueiros, igrexa de San Vicente, tumbas do Preguntoiro, Penaveada, San Cosmede.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora e media.

SERVIZOS

Fóra de ruta, nos Peares e no Castro de Ferreira.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

188-I A Peroxa.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Pantón

Tel.: 982 456 005

turismopanton@hotmail.com

concellodepanton.es

turismo.ribeirasacra.org

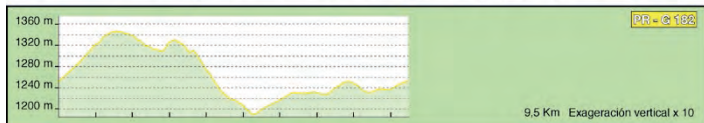
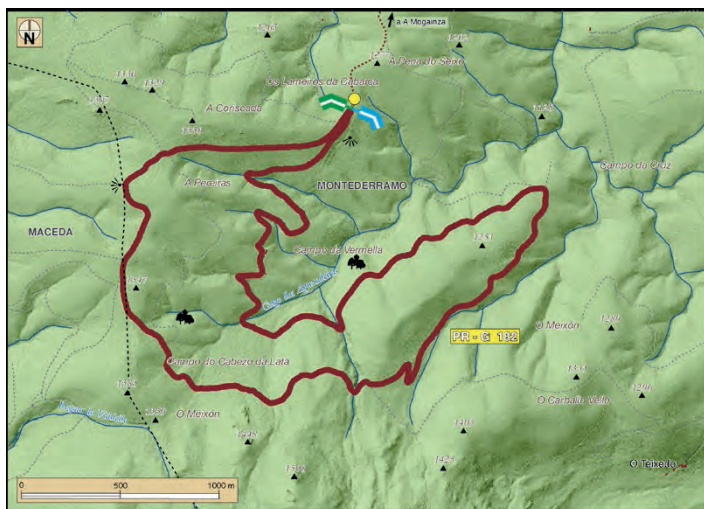
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



O Bidueiral de Gabin é un bosque de bidueiros pertencente á parroquia de Gabin, na face norte da serra de San Mamede. É considerado o bosque de bidueiros máis meridional de Europa, xa que é unha especie máis propia dos países nórdicos.

O acceso ao punto de inicio, o Campo do Casar, faise por unha pista de terra transitábel en vehículo de montaña, polo que é recomendable empregar o servizo de taxi todo terreo dispoñible desde a poboación de Montederramo. O acceso e toda a ruta segue pistas forestais con suaves pendentes, polo que é posible realizada facilmente camiñando ou en bicicleta.

En España os bidueiros non adoitan formar bosque, a pesar de esta especie ser frecuente nas cordilleiras do norte onde, ó igual que en Montederramo, se mestura con acivros, sorbus, queiroas e arandos. Durante a ruta tamén habemos atravesar outras zonas de bosque de piñeiro silvestre.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Campo do Casar	42°14.119'N	7°29.665'W	29T	624230	4677000



Montederramo. Indicación de acceso ao Bidueiral



Fonte e bosque de bidueiros



Caseta e información da ruta

► **ACCESOS**

Desde Ourense pola OU-536 ata Leboreiro. Virar á dereita cara a Montederramo pola OU-0602. Pasar Montederramo e coller o desvío á dereita, cara a Gabin e A Mogainza. Ao chegar á Mogainza, virar á dereita por unha pista de terra que conduce ao Campo do Casar. É recomendable facer este treito en todo terreo.

► **LONXITUDE**

9,5 km

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

Campo do Casar (Concello de Montederramo).

► **PERCORRIDO**

Campo do Casar, Bidueiral de Gabin, Campo do Casar.

► **DIFICULTADE**

Baixa.

► **DURACIÓN**

3 horas de ruta. Cómpre engadir 3 horas máis se saímos e volvemos andando desde A Mogainza (máis de 9 km de ida e volta).

► **MATERIAL**

Non é aconsellable en inverno. Adoita haber neve, xa que atravesamos cotas superiores aos 1200 metros de altitude. En caso de facelo, é aconsellable levar roupa de abrigo, botas de montaña e bastóns. A ruta está afastada de núcleos de poboación. É recomendable levar provisións e auga.

► **SERVIZOS**

Fóra de ruta, en Montederramo.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000
227-III Rebordechou.



MÁS INFORMACIÓN
Concello de Montederramo

Tel.: 988 292 000
concello.montederramo@eidolocal.es
www.montederramo.es
turismo.ribeirasacra.org

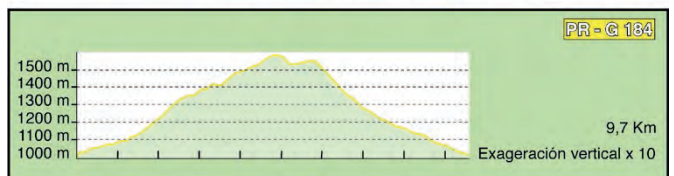
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Saimos da aldea da Seara para ascendermos polo val do río Selmo. No camiño habemos pasar pola ferverza do Fócaro.

A subida lévanos á lagoa de orixe glaciar da Lucenza para despois seguirmos ata a Campa da Lucenza. A cota máxima da ruta supera os 1500 metros, polo que o clima é extremo, quer en verán quer en inverno. Na tempada de inverno mesmo poderíamos atopar a senda baixo a neve. É aconsellable facer este sendeiro en primavera e outono, cando os climas son máis suaves e máis fermosas as tonalidades dos montes.

Pola parte alta da serra pasa unha pista larga que coincide coa nosa ruta desde a Campa da Lucenza, ata as proximidades do Alto de Formigueiros. Aquí, a senda desvíase por un pequeno e antigo camiño para seguir baixando polo val do río Forgas e, finalmente, retornar á poboación da Seara.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Inicio en A Seara	42°34.527'N	7°05.734'W	29T	656295	4715430



ACCESOS

Desde Ourense pola N-120 en sentido á comarca de Valdeorras. Sair en Quiroga e continuar pola LU-623 ata pasar Santa Cubicia. Continuar pola LU-5001 ata Cruz de Outeiro e despois pola LU-5004 ata A Seara.

LONXITUDE

9,7 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Ponte na estrada da Seara (Concello de Quiroga).

PERCORRIDO

A Seara, Lagoa da Lucenza, Campa da Lucenza, A Seara.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

4 horas e media.

MATERIAL

É recomendable levar botas de montaña, provisiones e auga.

SERVIZOS

Na Seara e, fóra de ruta, en Quiroga.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

157-I Seoane do Courel, 157-III A Seara.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

concellodequiroga.com

turismo.ribeirasacra.org

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

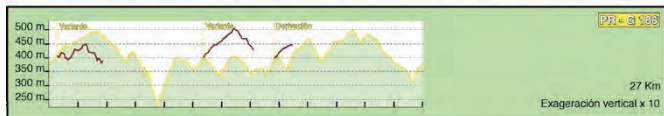
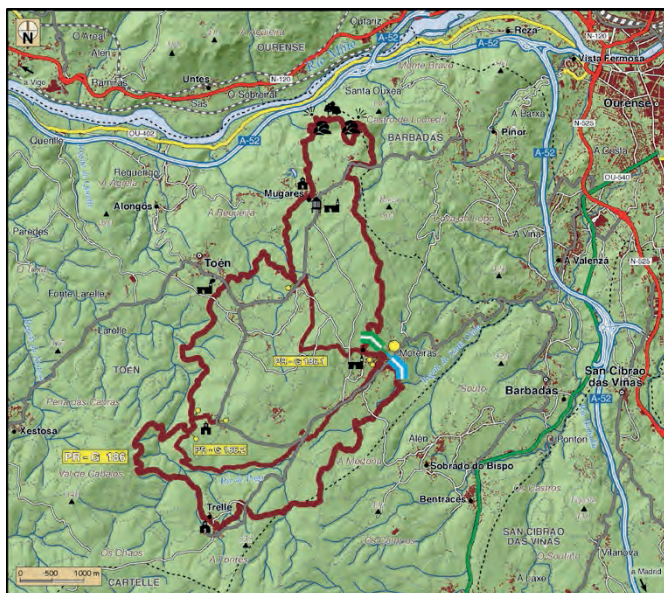


Este percorrido goza dunhas vistas espectaculares sobre o río Miño, así como dunha importante riqueza arquitectónica no concello de Toén.

A senda comeza en Moreiras e os primeiros treitos están no propio núcleo urbano, con construcións ben conservadas e de calidade, como a praza e fonte de 1895, a Casa do Patin ou a barroca fachada da igrexa de San Pedro.

O longo trazado deste sendeiro atravesa principalmente pistas amplas, agás os camiños antigos entre aldeas ou as sendas tortuosas do bosque de Coto Louredo. Durante o traxecto habemos alternar zonas de matogueiras con outras de bosque mestro, con sobreiras, castiñeiros, érbedos, carballos e acivros.

En Coto Louredo poderemos gozar das vistas sobre o val do río Miño, concretamente desde o miradoiro natural e a cova de Cima da Granxa ou desde Penedo Fendido. En Mugares, a senda pasa a carón da ermida das Angustias, así como xunto á igrexa de Santa María e a súa reitoral brasonada.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Moreiras	42°18.034'N	7°55.154'W	29T	589085	4683715



Igrexa de San Pedro de Moreiras



Vista sobre Mugares



Peneda Fendida

A ruta tamén visita os núcleos de Toén, Trellema e Trelle, con casas antigas e edificios relixiosos dignos de ser visitados. Existen dúas variantes ben indicadas que permiten acurtar a ruta.

ACCESOS

Desde Ourense pola OU-518.

LONXITUDE

27 km (a ruta principal mide 26 km e a derivación de ida e volta 1 km). A variante PR-G 186.1 mide 2,7 km e a PR-G 186.2 mide 4,8 km.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Moreiras (Concello de Toén).

PERCORRIDO

Moreiras, Castro de Louredo, Mugares, O Fondón, Toén, Trellema, Trelle, Moreiras.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

7 horas e media.

SERVIZOS

En Moreiras, Mugares, Toén e Trelle.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

187-IV Ourense,
225-II San Cibrao das Viñas.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Toén
Tel.: 988 261 074
www.toen.es

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

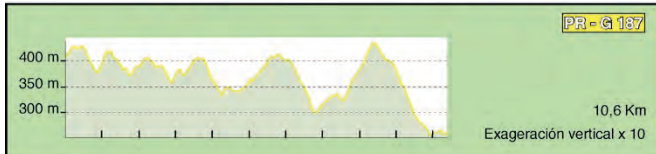


Esta senda atravesa o treito final do río Soldón, desde a antiga ferrería de Rugando, hoxe convertida en establecemento de turismo rural, ata a aldea do Soldón, xunto ao río Sil. Dado que pasa polo fondo do val fluvial, é recomendable facela en sentido descendente.

Dise que a veciñanza baixaba por este camiño o mineral das montañas do Courel cara ás ferrerías que hai polo lugar. Saíndo da Ferrería de Rugando, descendemos pola marxe esquerda do Solón e axiña veremos, da outra beira, a aldea de Paradapiñol.

A ruta atravesa algúns regatos como o Regueiro do Barreiro e o Regueiro de Rocaboa. Máis abaixo atravesaremos o río Soldón, no lugar de Louredo, pasando á ribeira dereita pola que deberemos seguir para chegarmos ó final do sendeiro. O camiño achégase a unhas antigas alvarizas e uns muíños, hoxe xa abandonados.

O descenso, ás veces pronunciado, levaranos a Soldón, onde finaliza o sendeiro, preto da área recreativa que hai de abaixo do viaduto.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ferreria de Rugando	42°29.054'N	7°09.210'W	29T	651760	4705195
O Soldón	42°26.809'N	7°13.460'W	29T	646025	4700915



Ferreria de Rugando



Descendendo cara ó Soldón



Alvariza

ACCESOS

Desde Ourense pola N-120. Após pasar Quiroga, aproximadamente no punto quilométrico 485,5, virar á esquerda en sentido a Paradaseca. No último cruce, seguir á esquerda cara a Paradaseca. Continuar ata chegar a Rugando.

LONXITUDE

10,6 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Rugando / O Soldón (Concello de Quiroga).

PERCORRIDO

Rugando, río Soldón, O Soldón.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

4 horas e media.

MATERIAL

É recomendable levar botas de montaña, provisións e auga.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Quiroga.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-II Quiroga, 190-I San Vicente de Leira.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

concellodequiroga.com

turismo.ribeirasacra.org

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

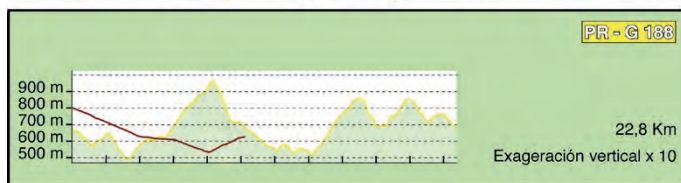
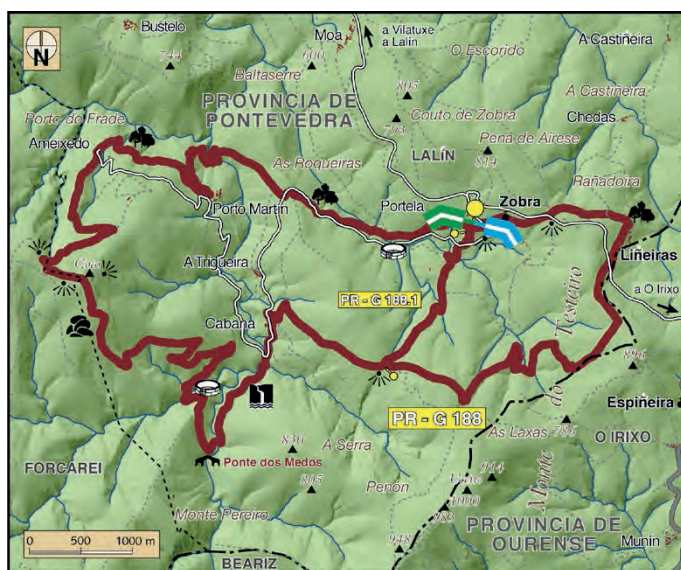


Desde a aldea de Zobra, pódese realizar integramente esta esixente ruta. Tamén é posible dividila ou acurtala por unha variante que sae da propia aldea. A conexión da variante está nas proximidades da fonte pública.

As paisaxes de montaña, os campos agrícolas e os bosques autóctonos caracterizan esta ruta. A senda pasa por camiños de pronunciadas corgueiras, a miúdo empedrados e con restos das antigas rodeiras de carros. Son camiños pouco transitados, outrora empregados por veciños e mineiros.

Nestes montes aínda quedan numerosos restos das alvarizas que protexían a mel e as abellas dos extintos osos da Serra do Candán. Tamén encontraremos construcións de alto valor etnográfico, como o viaduto pétreo coñecido como Ponte dos Medos ou os restos das explotacións mineiras de estaño, tan abundantes nestas altas ladeiras.

Desde un miradoiro sobre o lugar de Ameixedo, moi próximo ao cumio do monte Coco, ben como desde o propio cumio, as vistas esténdese sobre os montes do Candán e do Testeiro, próximos todos eles os 1000 metros de cota. Debaixo dos cumios, polo xeral nevados en inverno, os profundos vales recollen as augas coas que regan as fermosas terras do Deza. Ao fondo, desde o Coco, poderemos ver a capital do concello de Lalín.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Zobra	42°34.035'N	8°12.137'W	29T	565475	4713070



Ponte de Porto Martin. Río Deza



Ponte das Tenzas. Río Zobra



Fonte. Zobra

ACCESOS

Desde a saída 46 da AP-53, na altura de Lalin, coller a P0-534 en sentido Laro e Vilatuxe. En Vilatuxe virar á esquerda pola P0-203. En 400 metros virar á esquerda cara a Pinoi e Zobra. Continuar uns 9 km.

LONXITUDE

22,8 km. A variante mide 1,9 km.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Zobra, no lugar de Portela (Concello de Lalin).

PERCORSO

Zobra, Ponte das Tenzas, Ponte de Porto Martin, Porto Martin, Ameixedo, Coco, Ponte dos Medos, Cabana, Campa Valiño, Liñeiras, Zobra.

DIFICULTADE

Alta.

DURACIÓN

9 horas.

MATERIAL

Dado que pasa por un macizo como a Serra do Candán, é recomendable ir preparado perante posibles condicións meteorolóxicas adversas.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Vilatuxe e Lalin.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas con pendentes pronunciadas e moi técnicas.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

153-IV Soutelo de Montes, 154-III O Irixo.



MÁIS INFORMACIÓN

Comunidade de Montes de Zobra

Tel.: 986 784 592 / 608 061 772

montesdezobra@yahoo.es

Concello de Lalin

Tel.: 986 787 060

lalin.gal

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



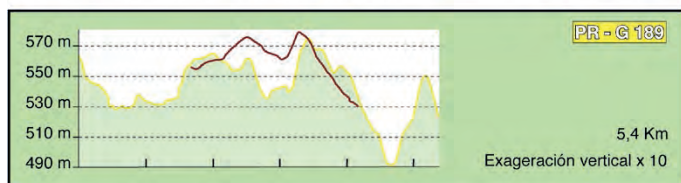
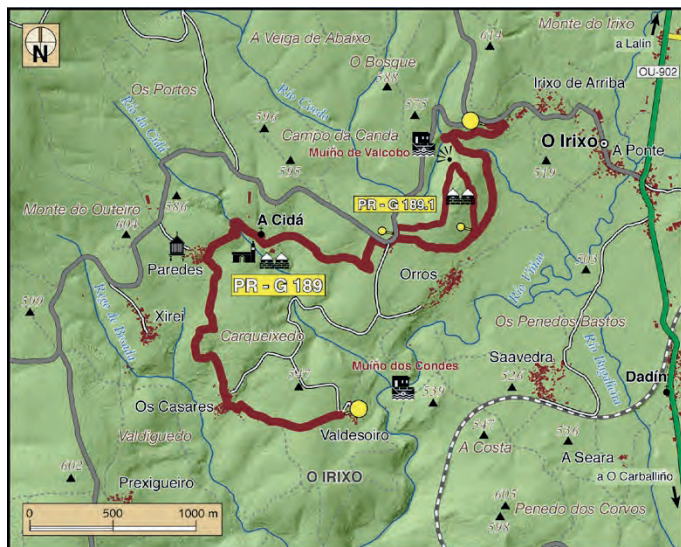
Ponte no Irixo

Desde O Irixo de Arriba ata Valdesoiro, o percorrido do sendeiro visita lugares moi humanizados desde hai moitos anos. Hoxe, por mor do despoboamento, a natureza reclama o seu espazo, de aí que os bosques e plantacións silvícolas bordeen a ruta.

Trátase dun trazado suave que pasa polo muíño derruído de Valcobo, a carón do río Coedo. Unha canle de auga achéganos ata a variante do sendeiro que sube ao Coto do Castro, onde aínda quedan restos dos muros, apenas visibles, da muralla do Castro de Orros.

En Paredes haberá que desviarse un pouco para ver os restos dun conxunto de hórreos. Posteriormente, a senda descende ata Os Casares e, após unha pequena pendente, chegaremos a Valdesoiro.

Neste percorrido poderemos atopar tradicionais hórreos mixtos construídos en pedra e madeira. Aquí, non adoitan estar apoiados en pés, mais en cepas (muros ou pezas transversais, do mesmo largo ca cámara) e o teito pode ser de lousa ou tella.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Irixo de Arriba	42°30.921'N	8°07.755'W	29T	571530	4707365
Valdesoiro	42°29.982'N	8°08.402'W	29T	570660	4705620



Valdesoiro

Un Plus...

AS AGRUPACIÓNS DE HÓRREOS

A pesar de as agrupacións de hórreos existiren en toda Galicia, predominan máis na provincia de Ourense e nas serras montañosas de Pontevedra. Cando a aldea está composta por varias vivendas pegadas que non fan posible a construción do hórreo xunto á casa, todos os hórreos do lugar se constrúen nun espazo público ou comunal, sobre rochas e zonas estériles que non tiveren outra utilidade.

ACCESOS

Desde O Carballiño pola OU-202, ou desde Lalín pola PO-202. Desviarse en O Irixo ata Irixo de Arriba.

LONXITUDE

5,4 km. A variante mide 1,2 km.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Irixo de Arriba / Valdesoiro (Concello do Irixo).

PERCORRIDO

Irixo de Arriba, río Coedo, Coto do Castro, Orros, igrexa de Santa Mariña da Cidá, Rego da Cidá, Paredes (conxunto de hórreos), Os Casares, Valdesoiro.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 10 minutos.

SERVIZOS

No Irixo.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

154-III O Irixo, 187-I O Carballiño.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello do Irixo

Tel.: 988 287 400

irixo.gal

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

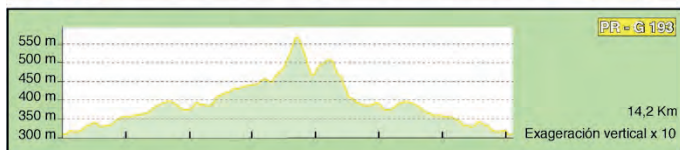
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Unión do río Quiroga e o río de Pacios

O itinerario comeza desde a estrada da Seara, nun punto moi próximo ao cruce de Campos de Vila. Através unha pista de terra desde este lugar ata a aldea Casa do Vello, sempre polo val do río Quiroga. A pouco máis dun quilómetro, a senda chega á Rodela e pasa por un túnel baixo unha casa grande. Despois deste punto, a pista esténdese uns cinco quilómetros ata Casa do Vello, pasando previamente pola ponte do Chao do Toxo. O treito indicado apenas ten pendentes, polo que é apto para facelo en bicicleta, mesmo para as persoas non iniciadas.

O trazado desde Casa do Vello sube unha corredeira corgueira ata a ermida de San Xoán e descende ata o val do río Pacios. Aquí chega á aldea das Barxas, onde comeza o regreso por un bosque de carballos en sentido á ponte dos Barreiriños e, de novo, ao do Chao do Toxo. Neste treito poderemos atopar algunhas alvarizas antigas asaz ben conservadas. Agora só resta retornar ó punto de inicio pola mesma pista



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Estrada á Seara	42°29.569'N	7°13.568'W	29T	645770	4706020



A Rodela



A Rodela



ACCESOS

Desde Quiroga, seguir a estrada LU-623. Após pasar Santa Cubicia, chegaremos ao cruce de Ponte Barreiro. Virar á dereita en sentido á Seara e daremos co inicio do sendeiro a poucos metros da intersección de estradas.

LONXITUDE

14,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

En Barreiro (Concello de Quiroga).

PERCORRIDO

Ponte Barreiro, A Rodela, Casa do Vello, capela de San Xoán, As Barxas, A Rodela, Ponte Barreiro.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

3 horas e 45 minutos.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Quiroga.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

156-IV Salcedo, 157-III A Seara, 189-II Quiroga.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

concello.quiroga@eidolocal.es

concellodequiroga.com

turismo.ribeirasacra.org

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Muíño do Fachal

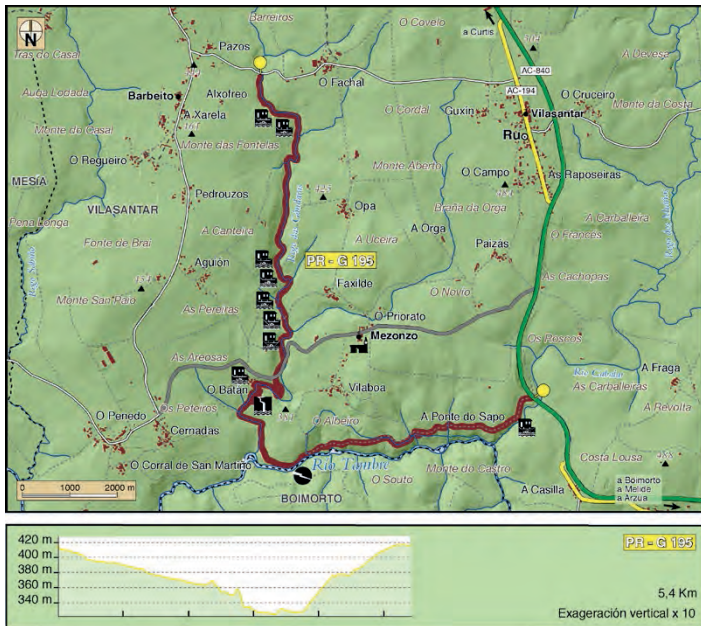
Desde a ponte da Gándara, a senda descende xunto á canle do Rego das Gándaras, nun percorrido con suaves desniveis, e remonta os ríos Tambre e Cabalar, ata A Ponte do Sapo, o que nos permite gozar dun contorno que serve de marco para un fermoso conxunto etnográfico formado por numerosos muíños e un batán.

Este traxecto, de menos de 6 km, pasa por 22 muíños hidráulicos en diferente estado de conservación. Ben como o batán de Mezonzo, actualmente restaurado, que servía para golpear repetidamente produtos téxtiles como feltros ou tecidos para darlles máis firmeza e resistencia. Crese que a orixe deste batán pode estar vinculada co mosteiro de Mezonzo, do século XII, polo que podería ser un dos máis antigos da península.

O sendeiro está rodeado dunha frondosa vexetación, o que crea un ecosistema húmido e fresco todo o ano. Tamén acolle numerosas árbores de ribeira, en especial amieiros, salgueiros, bidueiros e abraisas.



Fervenza do Batán



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte da Gándara	43°04.513'N	8°08.538'W	29T	569825	4769524
A Ponte do Sapo - AC-840	43°03.402'N	8°07.293'W	29T	571535	4767485



Muiño do Xuezo



Igrexa de Santa María de Mezonzo

Un Plus...

A IGREXA PARROQUIAL DE SANTA MARÍA DE MEZONZO Declarada monumento histórico artístico, destaca polo seu estilo románico de fins do século XII, aínda que sexa de orixe probablemente anterior ao século X. Orixinariamente foi un mosteiro de grande importancia que gozaba dunha extensa biblioteca. A súa historia está intimamente relacionada co seu abade, Pedro de Mezonzo (930-1003), quen deveu bispo de Iria Flavia – Santiago de Compostela e, posteriormente, foi declarado santo.

ACCESOS

Chegar ata a vila de Arzúa, no centro de Galicia. Continuase pola AC-1002 ata Corredoiras, para seguir pola AC-840 en sentido Curtis, ata o km 30, onde se encontra A Ponte do Sapo. Para chegar á Ponte da Gándara, continuar 2 km ata Vilasantar e xirar á esquerda en Guxín, en sentido Barbeito. O inicio está a 500 metros despois do Fachal.

LONXITUDE

5,4 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte da Gándara / A Ponte do Sapo (Concello de Vilasantar).

PERCORRIDO

A Ponte da Gándara, Muiño do Xuezo, Muiño do Fachal, Muiño de Freire, Os Pasos da Vella, Muiño de Opa, Muiño de Vasques, A Ponte de Faxilde, Muiño da Mera, Muiño do Batán, Batán de Mezonzo, Fervenza do Batán, Muiño de Cernadas, río Tambre, A Ponte do Sapo.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora e 40 minutos.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Vilasantar.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000
71-III Sobrado.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vilasantar
Tel.: 981 778 169
correo@vilasantar.gal
vilasantar.gal

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Monte do Castro

O inicio sitúase no Seixo, xunto á capela de Nosa Señora das Angustias. A ruta atravesa o núcleo de Prado, e pasa a carón dunha enorme hórrea (ver Un plus...).

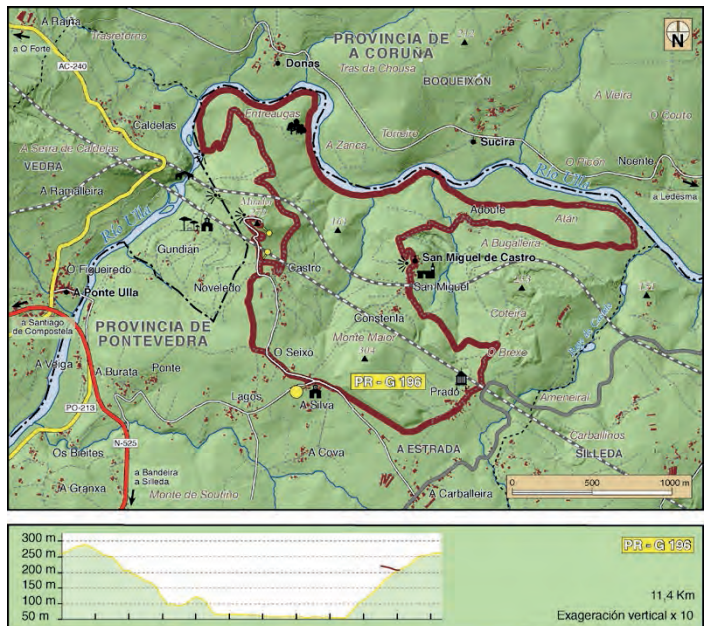
Após camiñar entre un bosque mixto, chégase a San Miguel de Castro. A igrexa do lugar experimentou múltiples intervencións ao longo dos séculos, mais aínda conserva restos románicos na ábsida e arco triunfal, que datan de antes de 1115.

Descéndese ata o río Ulla, cuxa ribeira pasa a través dun bosque húmido. Cómpre ter coidado nas épocas de choivas, xa que a canle pode anegar o propio sendeiro. Nun punto ben sinalizado, cunha frecha, haberá que desviarse, apenas 50 metros, para gozar coas impresionantes vistas das pontes de Gudián, no lugar onde o río Ulla crea un fermoso canón.

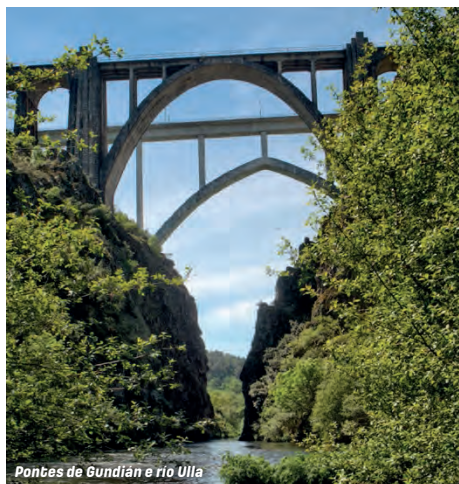
Antes de chegarmos ao final da senda, é moi recomendable ascender ao miradoiro do Castro e gozar da panorámica sobre o río Ulla e as pontes de Gudián. Finalizada a excursión, é interesante achegarse ata a área recreativa do Santuario de Gundián.



Igrexa de San Miguel de Castro



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
0 Seixo	42°46.388'N	8°23.065'W	29T	550360	4735805



Pontes de Gundían e río Ulla



Vistas sobre o río Ulla

Un Plus...

A palabra hórrea é un termo local non recoñecido pola Real Academia Galega, mais que se emprega para definir unha variante dos hórreos. Son típicas nas comarcas centrais de Galicia, a ambas marxes do río Ulla, e diferéncianse dos hórreos por seren máis grandes en tamaño, largura e capacidade.

ACCESOS

Desde A Estrada acceder a través da N-640 e P0-2017, ata chegar ó Seixo. Desde Santiago pola N-525 e a P0-2017.

LONXITUDE

11,4 km. A derivación mide 900 metros ida e volta.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Capela das Angustias no Seixo (Concello da Estrada).

PERCORRIDO

0 Seixo, Prado, San Miguel de Castro, río Ulla, Castro, 0 Seixo.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e 50 minutos.

MATERIAL

Botas de montaña.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en A Ponte Ulla.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.

RECOMENDACIÓN

Evitar en épocas de enchente do río Ulla.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
121-I Vedra.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Estrada
Tel.: 986 570 165
turismo.aestrada.gal

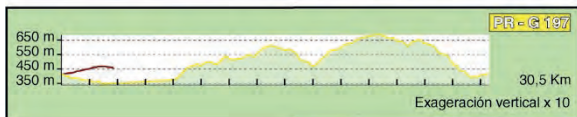
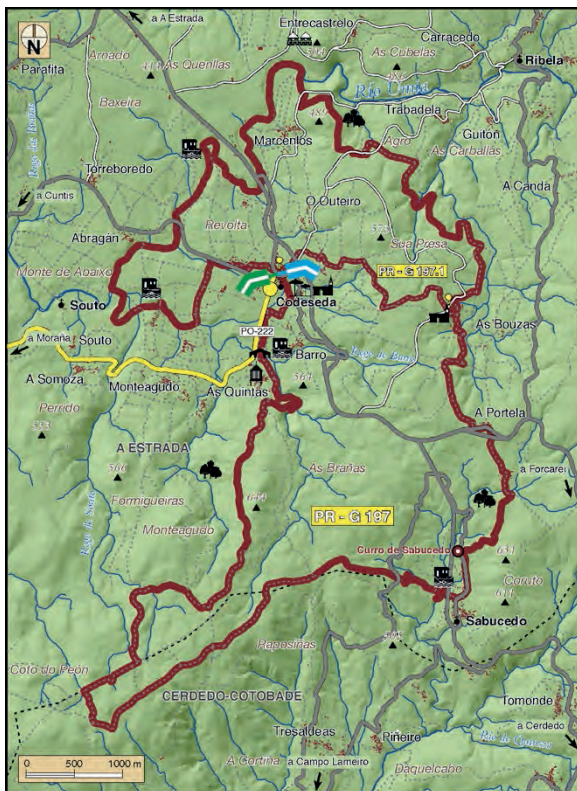
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



En Codeseda nace esta longa senda que percorre as parroquias de San Xurxo de Codeseda e San Lourenzo de Sabucedo. Ten unha lonxitude que fai recomendable realizala en dous aneis, utilizando a variante PR-G 197.1, entre o Santuario de Guadalupe na Agrela e Codeseda, para pechar os dous tramos.

O sendeiro pasa por un territorio con abundantes xacementos arqueolóxicos de orixe prehistórico, mosteiros e calzadas do medievo, así como igrexas, hórreos, hórreas, muíños e pontes de construción máis recente.

As paisaxes e o relevo son diversos, e en cada época do ano aprécianse grandes e atractivos cambios. Mestúranse zonas de ribeira de río con bosques autóctonos, así como paraxes de media montaña con prados e coníferas. Estes últimos son o hábitat ocupado polos cabalos salvaxes que cada ano son conducidos ata o curro para celebrar a rapa das bestas de Sabucedo.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Codeseda	42°37.162'N	8°26.247'W	29T	546135	4718700



Igrexa de San Xurxo de Codeseda



Curro de Sabucedo

Un Plus...

A RAPA DAS BESTAS DE SABUCEDO

Declarada Festa de Interese Turístico Internacional, celébrase a principios de xullo e é, probablemente, o curro máis coñecido de Galicia. Os seus aloitadores enfróntanse aos cabalos de igual a igual, sen cordas nin varas, e entre tres persoas vecen a besta en perigosa loita.

A festa e tradición nacen da necesidade de controlar os equinos que viven ceibos no monte. Os garañóns e as bestas (cabalos e eguas) son levados desde as serras ata o curro onde, fortemente suxeitados, son rapados, marcados e se lles introduce un microchip de control.

ACCESOS

Desde A Estrada ou desde Forcarei a través da estrada EP-7001.

LONXITUDE

30,5 km. A variante mide 2,8 km.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Codeseda (Concello da Estrada).

PERCORRIDO

Codeseda, Fontenlo, Fragoso, río Umia, A Agrela, A Portela, Vilaboa, curro de Sabucedo, Sabucedo, Couto Mosqueiro, As Quintás, Codeseda.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

9 horas e media.

MATERIAL

É recomendable ir preparado ante as posibles inelencmencias do tempo. Cómpre levar botas de montaña, provisiones e auga.

SERVIZOS

En Codeseda e Sabucedo.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas moi técnicas.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
153-I Codeseda, 153-III Cerdedo.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Estrada
Tel.: 986 570 165
turismo.aestrada.gal

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Descendendo cara ao Lombo do Rocin

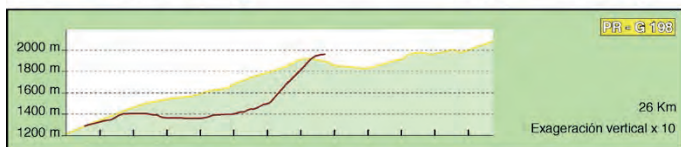
A senda é lineal e sobe desde Vilanova ata os arredores do cumio de Pena Trevinca. O camiño comeza sendo unha pista larga de terra que, en apenas 700 metros, se bifurca: á esquerda segue o trazado principal (PR-G 198) cara ao monte Maluro, e á dereita segue a variante (PR-G 198.1), cara ás coñecidas como “minas dos alemáns”.

A senda e a variante conectan na Poula de Campo Raso. Desde este punto, a subida é máis pronunciada. O percorrido pasa polo Lombo do Rocin, un lugar de crista crebada, ata acadar os cumios de Sestil Alto e A Valigota. Chegando ó final, xusto na divisoria entre os vales do río Xares e do río Tera, o cumio de Pena Trevinca ficará á nosa dereita.

O retorno pódese facer pola mesma ruta, pola variante ou polo resto dos sendeiros conectados.



Fin do sendeiro. O val do Tera ao fondo



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Vilanova	42°16.006'N	6°53.770'W	29T	673510	4681540
Colado sobre o río Xares	42°14.651'N	6°47.727'W	29T	681880	4679240



Pena Negra e Pena Trevinca



Val de Meladas



Colado superior do Lomba do Rocin

ACCESOS

Desde A Rúa ou desde A Gudiña, pola estrada OU-533 ata o Alto do Covelo. Desviarse en sentido á Veiga, seguir ata Xares e chegar Vilanova, no Concello da Veiga.

LONXITUDE

26 km (ida e vuelta obrigatoria).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Vilanova (Concello da Veiga). O final da ruta, a carón de Pena Trevinca, non dispón de acceso para vehículos.

PERCORRIDO

Vilanova, Maluro, Lombo do Rocin, colado do río Xares próximo a Pena Trevinca, e volta.

DIFICULTADE

Alta. Sendeiro de montaña.

DURACIÓN

7 horas e media.

CONEXIÓNS

Co PR-G 199 e co PR-G 201. A través deste último tamén enlaza co PR-G 200.

MATERIAL

Roupa de abrigo, mesmo en verán. Provisións de auga. GPS e mapa.

SERVIZOS

En Vilanova e, fóra de ruta, na Veiga.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESAPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto, pero require de moito esforzo.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.

RECOMENDACIÓN

Sendeiro de montaña con sinalización e equipamento limitados. Compre ter coidado coa climatoloxía e recoméndase facelo só en período estival coa axuda de GPS e mapa.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

228-II Lamalonga, 229-I Lago da Baña, 229-III Peña Trevinca.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Veiga

Tel.: 988 350 000
concello.aveiga@eidolocal.es
www.aveiga.gal

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- Interese naturalista
- Interese paisaxístico



Penca Trevinca

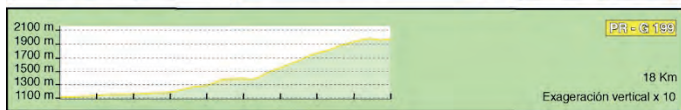
A senda é lineal e vai desde A Ponte ata o Sestil Alto. O camiño comeza na praza da igrexa de Santa María Madalena. Non podemos marchar da Ponte sen visitarmos o Centro de Visitantes da ZEC Pena Trevinca, nin a Casa dos Vaqueiros, con tallas de orixe prerromana na pedra dos muros exteriores.

Após cruzarmos o Pontón de Pena Prassa, a senda continúa por un camiño entre muros, en sentido ao Pontón das Olgas. Antes de chegarmos, o itinerario ascende cara ó val do río Meladas, onde comparte brevemente o seu trazado co PR-G 198.1. Ao separarse desta variante e após cruzar unha pasarela de madeira sobre o río Meladas, comezaremos o ascenso polas faldras do Sestil Alto. Desde arriba poderemos gozar dunhas fermosas vistas sobre o val de orixe glaciár do río Xares.

O sendeiro remata entre o cumio do Sestil Alto e A Valigota, onde conecta co PR-G 198. Desde ali accédese ó cumio de Pena Trevinca, nun traxecto de apenas 1,8 km. A volta pódese facer pola mesma ruta ou por calquera dos sendeiros conectados.



Gravado na Casa dos Vaqueiros



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte	42°15.046'N	6°53.648'W	29T	673720	4679765
Enlace PR-G 198	42°14.963'N	6°48.520'W	29T	680775	4679790

ACCESOS

Desde A Rúa ou desde A Gudiña, pola estrada OU-533 ata o Alto do Covelo. Desviarse en sentido á Veiga, seguir ata Xares e chegar á Ponte, no Concello da Veiga.

LONXITUDE

18 km (ida e volta obrigatoria). Se se inclúe o ascenso a Pena Trevinca, o percorrido de ida e volta é de 21,6 km.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte (Concello da Veiga). O final da ruta, no enlace co PR-G 198, non dispón de acceso para vehículos.



Centro de visitantes na Ponte



Muíños na Ponte

PERCORRIDO

A Ponte, Pontón de Pena Pausa, enlace co PR-G 198.1, río de Meladas, Sestil Alto, colado do nacemento do río da Valigota (enlace PR-G 198). E volta.

DIFICULTADE

Alta. Sendeiro de montaña.

DURACIÓN

7 horas.

CONEXIÓNS

Co PR-G 200, PR-G 198.1 e co PR-G 198. A través do 20 e do 198 tamén enlaza co PR-G 201.

MATERIAL

Roupa de abrigo, mesmo en verán. Provisións de auga. GPS e mapa.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Vilanova e na Veiga.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.

RECOMENDACIÓN

Sendeiro de montaña con sinalización e equipamento reducidos. Compre ter coidado coa climatoloxía e recoméndase facelo en período estival coa axuda de GPS e mapa. É posible que algunhas zonas non teñan cobertura de móbil. Procure ir en grupo.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

228-II Lamalonga, 228-IV Porto,
229-I Lago da Baña,
229-III Peña Trevinca.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Veiga

Tel.: 988 350 000
concello.aveiga@eidolocal.es
www.aveiga.gal

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

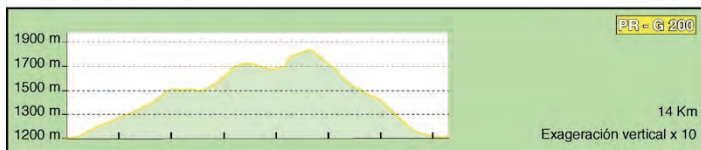
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Na aldea da Ponte é onde se sitúa o comezo e a fin deste sendeiro de montaña con trazado circular. O percorrido comeza diante da igrexa de Santa María Madalena e pasa a carón da antiga casa-escola, convertida en centro de visitantes da ZEC Pena Trevinca. A senda non tarda en bifurcarse: de fronte vai ao monte O Fial e á Lagoa da Serpe; á dereita a subida é máis suave e chega antes á Lagoa de Ocelo.

Na segunda opción, o itinerario sube por unha pista ata chegar ó valado metálico do coto cinxético de Xares. A pista larga continúa ata a Lagoa de Ocelo (1510 m). Despois, unha estreita senda de montaña en sentido este que bordea a falda do monte O Fial, chega á Lagoa da Serpe, vinculada a varias lendas.

Para regresar, habemos coller un camiño que sube ata un magnífico miradoiro sobre a propia lagoa. A ruta segue unhas rodeiras que pouco a pouco nos levan ó redondeado cumio do Fial (1841 m), lugar desde onde observar toda a Serra de Trevinca e os vales do Xares e do Bibei. O descenso da Ponte realízase pola pista de Pena Ferro e o camiño das Calellas.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte	42°15.037'N	6°53.658'W	29T	673710	4679750


Camiño entre a Lagoa de Ocelo e a Lagoa da Serpe

Vista do Moncalvo desde O Fial

Lagoa da Serpe
ACCESOS

Desde A Rúa ou desde A Gudiña, pola estrada OU-533 ata o Alto do Covelo. Desviarse en sentido á Veiga, seguir ata Xares e chegar á Ponte, no Concello da Veiga.

LONXITUDE

14 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte (Concello da Veiga).

PERCORRIDO

A Ponte, As Salgueiras, Lagoa de Ocelo, Lagoa da Serpe, O Fial, A Ponte.

DIFICULTADE

Media-Alta. Sendeiro de montaña.

DURACIÓN

5 horas.

CONEXIÓNS

Co PR-G 201. A través deste, tamén conecta cos sendeiros PR-G 198 e PR-G 199.

MATERIAL

Roupa de abrigo, mesmo en verán. Provisións de auga. GPS e mapa.

SERVIZOS

Fóra de ruta, na Veiga.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
228-II Lamalonga, 228-IV Porto,
229-III Peña Trevinca.



MÁS INFORMACIÓN
Concello da Veiga
Tel.: 988 350 000
concello.aveiga@eidolocal.es
www.aveiga.gal

Segatur S.L.
(ver páxina 266)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Lagoa da Paraxe

A senda pasa polo linde entre as provincias de Ourense e Zamora. O traxecto comeza na Portela da Serra Calva (1520 m), tamén coñecida como As Lagoas das Tablillas, no límite do Concello da Veiga e o concello zamorano de Porto de Sanabria. Neste punto hai unha zona de observación astronómica, xa que o lugar goza dun amplo ceo e non sofre de contaminación luminosa.

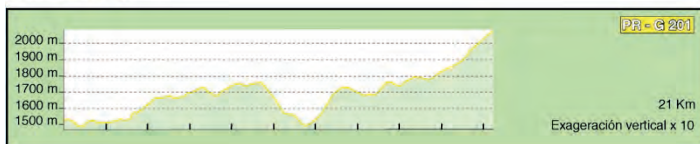
O percorrido pasa a carón de moitas lagoas estacionais que reciben o nome de lagoallos. A presenza destas lagoas e zonas encharcadas (chamadas brañas) testemuña un pasado glaciar destes montes.

A senda visita as lagoas glaciares de Ocelo e da Serpe, ben como as pradarias e os restos de casoupas empregadas antigamente polos gandeiros. Desde O Escavadoiro, a ruta sobe a carón do río Xares ata practicamente o lugar onde este nace. Posteriormente, conecta con outros sendeiros para achegarse ao cumio de Pena Trevinca.

O trazado da Integral da Serra Calva suma 21 km, mais cómpre gardar forzas para cubrir a mesma distancia no traxecto de volta. Tamén se pode baixar ata Vilanova ou á Ponte por outros sendeiros conectados.



Conexión coa PR-G 198



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Portela da Serra Calva	42°10.333'N	6°56.627'W	29T	669835	4670945
Colado sobre o río Xares	42°14.651'N	6°47.727'W	29T	681880	4679240

▶ ACCESOS

Desde A Rúa ou desde A Gudiña, pola estrada OU-533 ata o Alto do Covelo. Desviarse en sentido á Veiga. Despois seguir ata Valdiñe, en sentido a Porto de Sanabria, subir ata As Tabiillas, no límite do Concello da Veiga.

▶ LONXITUDE

42 km (ida e volta obrigatoria). Hai opcións de descenso máis curto por outras rutas.

▶ PUNTO PARTIDA / CHEGADA

As Tabiillas ou Portela da Serra Calva (Concello da Veiga). O final da ruta, a carón de Pena Trevinca, non dispón de acceso para vehículos.

▶ PERCORRIDO

Portela da Serra Calva, Sestil da Calva, Lagoa de Carrizais, Lagoa de Ocelo, Lagoa da Serpe, O Escavadoiro, colado do río Xares próximo a Pena Trevinca e volta.

▶ DIFICULTADE

Alta. Sendeiro de montaña.

▶ DURACIÓN

14 horas (ida e vuelta).

▶ CONEXIÓNS

Co PR-G 200 e o PR-G 198. A través deste último tamén enlaza co PR-G 199.

▶ MATERIAL

Roupa de abrigo, incluso no verán. Provisións de auga. GPS e mapa.

▶ SERVIZOS

Fóra de ruta, na Veiga.

▶ M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

▶ ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

▶ ACCESO A CABALO

Apto totalmente.

▶ RECOMENDACIÓN

A senda é lineal e, cando finaliza preto de Pena Trevinca, obriga a baixar a algunha poboación próxima ou a retornar polo mesmo camiño. É por iso que cómpre ter coidado cos horarios, xa que a ida e volta por este camiño pode superar as 15 horas. Recómendase facelo só en período estival. É aconsellable tomar precaucións segundo a climatoloxía. Non se recomenda realizar só o traxecto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

228-IV Porto, 229-III Peña Trevinca.



MÁS INFORMACIÓN

Concello da Veiga

Tel.: 988 350 000
concello.aveiga@eidolocal.es
www.aveiga.gal

Segatur S.L.

(ver páxina 266)



Miradoiro astronómico As Tabiillas



Lagoa da Serpe

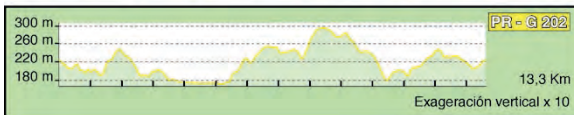
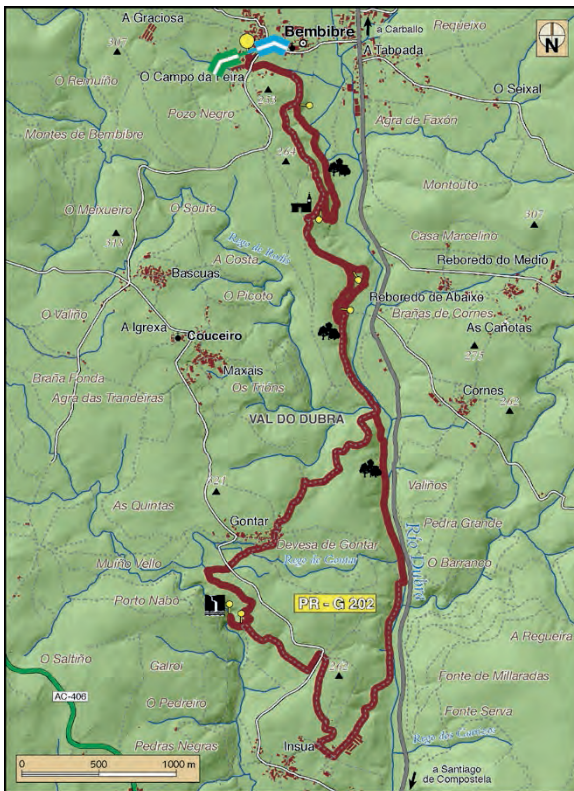
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Senda circular que comeza e finaliza no Campo da Feira de Bembibre. Desde este punto, o camiño pasa pola marxe dereita do río Dubra ata Insua de Santa Mariña de San Román, desde onces retorna ao principio. Durante o percorrido, desviase cara á canle do Rego do Portonabo, afluente do Dubra, que forma unha fervenza en dous treitos, sumando uns 10 metros de desnivel.

O percorrido alterna camiños e sendas de pescadores, así como terras agrícolas de cultivos e pradarias con zonas forestais. Entre estas últimas, o itinerario transita por zonas de repoboación e outras autóctonas con acivros, sobreiras, loureiros, carballos e castiñeiros.

A uns dous quilómetros do inicio, a capela de San Xoán Bautista sorprende polo illada que está, xa que se acha nun lugar inhabitado dentro dos montes da parroquia de San Martiño Couceiro. Construída no século XVII, suponse que se encontra situada sobre un primitivo templo medieval. Outrora abandonada e en ruínas, foi restaurada no primeiro decenio do século XXI para recuperar as concorridas romarías que se celebraban no lugar. Nas proximidades encóntrase a fonte de Augas Virxes, cuxas augas son consideradas milagreas.



LUGAR	LATITUDE	LONGITUDE	ZONA UTM	X	Y
O Campo da Feira	43°01.427'N	8°39.891'W	29T	527307	4763511



Fervenza do Rexedoiro



Senda en San Xoán



Ermida de San Xoán

► **ACCESOS**

Desde Santiago de Compostela, en sentido a Carballo pola DP-0701 e, após cruzar o río Tambre, seguir pola DP-1914 ata chegar a Bembibre, no concello de Val do Dubra. O inicio está no lugar do Campo da Feira.

► **LONGITUDE**

13,3 km. A variante mide 300 metros de ida e volta.

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

O Campo da Feira de Bembibre (Concello de Val do Dubra).

► **PERCORRIDO**

O Campo da Feira, O Rial, O Carqueixal, capela de San Xoán, Monte de San Román, Gontar, Fervenza do Rexedoiro, Insua, río Dubra, capela de San Xoán, O Campo da Feira.

► **DIFICULTADE**

Media-Baixa.

► **DURACIÓN**

4 horas e 15 minutos.

► **MATERIAL**

É recomendable levar botas de montaña, provisións e auga.

► **SERVIZOS**

En Bembibre.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto con reservas. Zonas técnicas.

► **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.

► **RECOMENDACIÓN**

Cómpre poñer atención ás zonas de enchentes nas épocas de choiva.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

69-IV Val do Dubra, 94-II Portomouro.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Val do Dubra

Tel.: 981 889 000

www.valdodubra.gal

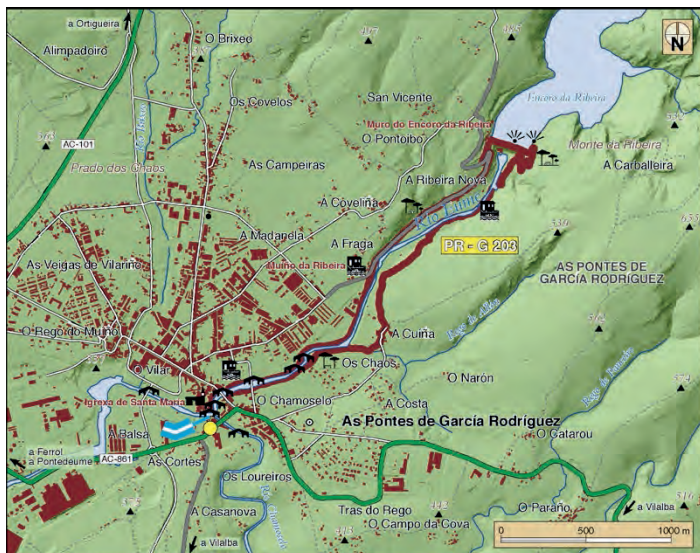
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



A senda nace a carón da emblemática ponte de García Rodríguez (ano 1376), tamén coñecida como *Ponte Vella* ou *Ponte dos Ferros*. Esta construción recibe o nome do cabaleiro García Rodríguez de Valcárcel, o señor destas terras que a mandou construír.

Após atravesar un pasadizo, a ruta transcorre por un paseo de madeira a carón do río Eume e a igrexa de Santa María (século XVI). Ao chegar á ponte de Isabel II, construída en 1862, o sendeiro cruza o río por unha ponte metálica e continúa pola marxe esquerda, subindo augas arriba ata chegar ó muro do encoro.

Despois dunha breve subida en zigzag, chégase á área recreativa da Ribeira, o punto máis elevado da ruta. Despois crúzase o encoro e báixase por un paseo peonil, xunto á área recreativa da Ribeira Nova. O percorrido entra na vila polo Parque do Eume, pasando previamente polo muíño da Ribeira. O muíño de Alende (ano 1805) marca o final do traxecto, unha gran construción abandonada a día de hoxe. Este itinerario ten un trazado sinxelo e atractivo que empata varias veces co sendeiro PR-G 147.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte dos Ferros	43°26.702'N	7°51.096'W	29T	592925	4810880
Muiño de Alende	43°26.777'N	7°51.015'W	29T	593030	4811020



Igrexa de Santa María



Muiño da Ribeira

ACCESOS

As Pontes de García Rodríguez é unha vila importante, a pé da autovía que conecta Ferrol e Vilalba.

LONXITUDE

6 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte dos Ferros / Muiño de Alende, ambos na vila das Pontes de García Rodríguez (Concello das Pontes de García Rodríguez).

PERCORRIDO

A Ponte dos Ferros, ponte de Isabel II, A Cuiña, área recreativa da Ribeira, muro do encoro da Ribeira, área recreativa da Ribeira Nova, Muiño da Ribeira, Parque do Eume, Muiño de Alende.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora e 45 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 147.

SERVIZOS

Na vila das Pontes de García Rodríguez.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

23-I As Pontes de García Rodríguez.



MÁS INFORMACIÓN

Concello das Pontes de García Rodríguez

Tel.: 981 453 116

info@aspontes.org

ven.aspontes.org/es/turismo

www.turismoaspontes.com

Club montaña O Caxado

www.clubmontañacaxado.es

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ribeira do Bispo	43°35.076'N	7°43.309'W	29T	603190	4826530
Miradoiro Augas Caidas	43°38.482'N	7°43.079'W	29T	603400	4832840



Miradoiro de Augas Caidas



Ponte no refugio de Cubelas



Rio Sor

ACCESOS

Desde a estrada CP-4401 que une O Porto do Barqueiro coas Pontes de Garcia Rodriguez, hai un desvío nas Grañas do Sor, cara Ribeira do Bispo e outro na parroquia de Mañón cara Augas Caidas.

LONXITUDE

12 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ribeira do Bispo / Miradoiro de Augas Caidas – Refuxio do Couce (Concello de Mañón).

PERCORRIDO

A Ribeira do Bispo, refuxio da Ribeira do Bispo, refuxio de O Cascón, área recreativa da Ponte Segade, refuxio de Salustio, fonte Cubelas, refuxio de Cubelas, miradoiro de Augas Caidas e refuxio do Couce.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

4 horas.

SERVIZOS

En Ponte Segade e, fóra de ruta, nas Grañas do Sor e O Porto do Barqueiro.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO

Apto parcialmente.

RECOMENDACIÓN

Precaución no treito de Augas Caidas a Fonte Cubelas, especialmente quen vaia con crianzas.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
8-1 Mañón.



MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Mañón
Tel.: 981 414 002
correo@manon.es
www.manon.es
Segatur S.L.
(ver páxina 266)

Arquitectura tradicional

Etnografía

Interese arqueolóxico

Interese xeral

Interese histórico

Interese naturalista

Interese paisaxístico



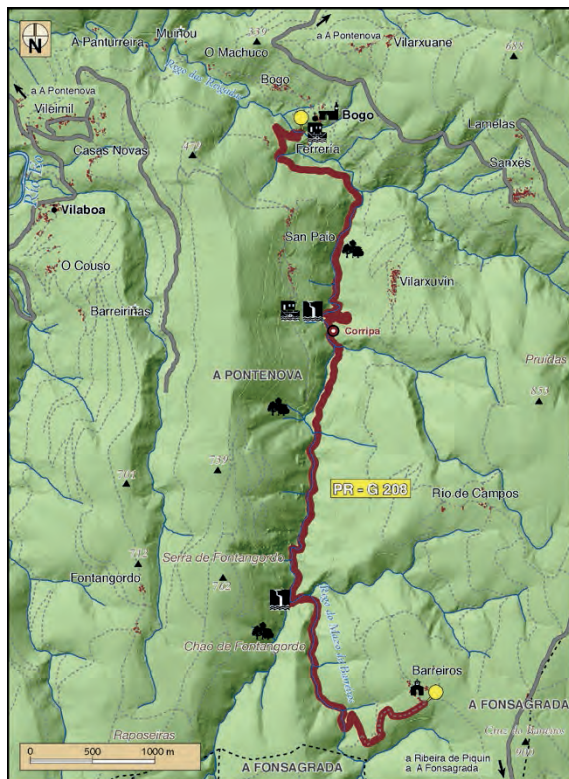
Ruínas da Ferrería de Bogo

Atravesa sendas de pescadores ás beiras do Rego de Bounote, que muda de nome a Rego das Reigadas após converxer coas augas do Rego do Bidueiro. O percorrido encóntrase dentro da Reserva da Biosfera declarada pola Unesco en 2007.

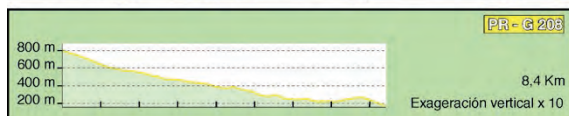
Desde Barreiros, lugar de extensas pradeiras, o sendeiro comeza un descenso pronunciado ata o fondo do val, onde se abre a carón do Rego do Mazo de Barreiros. O bosque que arrodea o lugar encóntrase en moi bo estado de conservación e conta con algúns exemplares seculares de carballos, castiñeiros, acivros e abrairos.

Ao chegarmos á ferverza do Pozo da Chamosa, desembocamos no mestro Rego de Bounote. Na baixada habemos visitar a ponte Paradela, a ponte de madeira de Encrucilladas e, un pouco máis adiante, o muíño e a ferverza das Reigadas.

Durante o percorrido poderemos observar numerosas pontes, ouriceiras tradicionais para gardar os ourizos das castañas e muíños. O camiño finaliza a carón dos magníficos restos da Ferrería de Bogo.



Ponte en Encrucilladas



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Barreiros	43°16.065'N	7°8.361'W	29T	651000	4792230
Ferrería de Bogo	43°18.590'N	7°9.037'W	29T	649982	4796883



Início da ruta en Barreiros



Ferrería de Bogo

Un Plus...

FERRERÍA DE BOGO

A espectacular ferrería, situada na parroquia de San Pedro de Bogo, válese da forza hidráulica do río Reigadas. Foi fundada polo fidalgo Pedro de Miranda para aproveitar as súas propiedades férreas. Funcionou desde 1534 ata finais do século XVIII, cando se viu afectada por un incendio que a inutilizou. Recentemente foi restaurada parcialmente.

ACCESOS

Desde A Pontenova en sentido sur por estradas comarcais e locais ata chegar ao lugar de Barreiros.

LONXITUDE

8,4 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Barreiros / Ferrería en San Pedro de Bogo (Concello da Pontenova).

PERCORRIDO

Barreiros, Rego do Mazo de Barreiros, Pozo da Chamosa, Rego de Bounote, Ponte Paradela, Fervenza das Reigadas, Ferrería de Bogo.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

3 horas.

MATERIAL

Recoméndanse botas de montaña e auga.

SERVIZOS

Fóra de ruta, na Pontenova.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

49-I Santa Eulalia de Oscos.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Pontenova

Tel.: 982 342 277

correo.apontenova@fegamp.gal

www.concellodapontenova.org

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



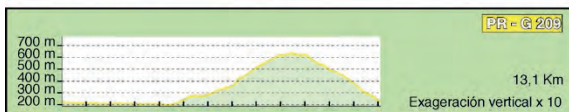
Pena Millares

O río Eo acompaña a esta ruta durante case a metade do percorrido. Ten unha canle caracterizada pola gran diversidade que a envolve. A calidade da contorna natural que a rodea fai que se inclúa na Reserva da Biosfera "O río Eo, Oscos e Terras de Burón".

Saindo da coidada praia fluvial do Chao de Pousadoiro, a senda atravesa bosques en galería xunto ao río Eo e visita os muíños distribuídos ao longo do seu curso. A contorna natural e o perfil suave que a conforman fai que sexa un percorrido agradable, que pasa preto da área recreativa da Retorta.

Após un breve treito de asfalto, o sendeiro abandona o fondo do val e comeza un ascenso en zigzag ata o pétreo e magnífico miradoiro de Pena Millares, con excepciónais vistas das serras de Pena Eo e de Meira, así como do val do río Eo.

Antes de rematar en Barcia, o camiño atravesa a aldea de Sadrarín, onde podemos atopar exemplos da arquitectura tradicional, con mención especial aos típicos hórreos.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
O Chao de Pousadoiro	43°12.074'N	7°12.127'W	29T	646065	4784730
Barcia	43°12.308'N	7°12.286'W	29T	645840	4785160



O Chao de Pousadoiro



Muiño xunto ao Rego do Muiño



O Chao de Pousadoiro

ACCESOS

Desde Meira, capital do concello do mesmo nome continuar pola LU-751 ata O Chao de Pousadoiro, capital do Concello de Ribeira de Piquín.

LONXITUDE

13,1 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

O Chao de Pousadoiro / Barcia (Concello de Ribeira de Piquín).

PERCORRIDO

Praia fluvial do Chao de Pousadoiro, Aceña de Barcia, río Eo, A Ponte, área recreativa de A Retorta, Rego do Muiño, Tumballón, Pena Millares, Sadrarín, Barcia.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

5 horas.

CONEXIÓNS

Co PR-G 229. Sen conexión directa, pero moi preto do PR-G 228.

MATERIAL

É recomendable levar botas de montaña, provisiones e auga.

SERVIZOS

No Chao de Pousadoiro e, fóra de ruta, en Meira.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas con pendentes pronunciadas e moi técnicas.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

48-IV Meira, 49-III Maderne.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Ribeira de Piquín

Tel.: 982 333 601

info@ribeiradepiquin.es

www.ribeiradepiquin.es

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



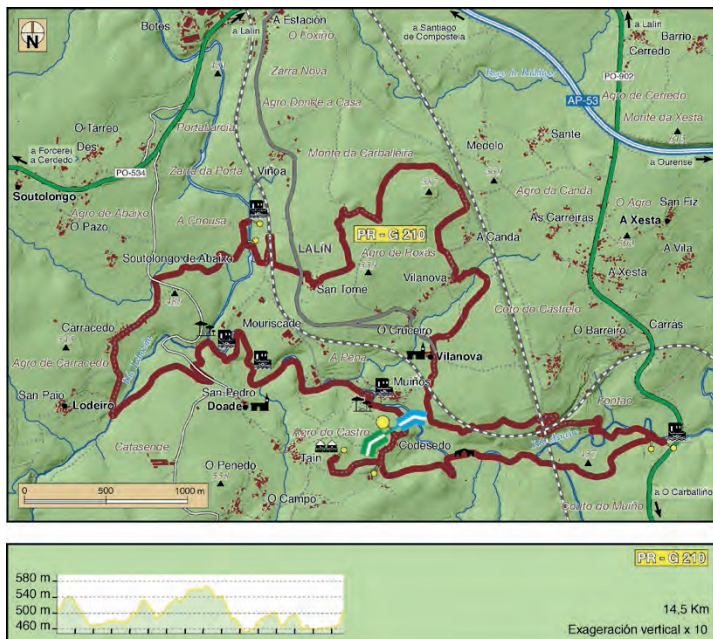
Comeza no museo etnográfico Casa do Patrón, no lugar de Codesedo, e ten un trazado que pasa por ambas marxes do río Asneiro e o seu afluente, o Lebozán.

Desde Codesedo, a senda desvia-se cara ao xacemento prehistórico de Castro de Doade. Durante o resto do itinerario, o camiño descubriranos constantemente o rico patrimonio desta zona, principalmente agraria. Deste xeito, atoparémonos con camiños medievais, pontes, pontellas e muiños. Entre este últimos, destaca o fermoso muiño de Froiz, situado nunha contorna moi ben coidada. Tamén cómpre mencionar a igrexa románica de San Xoán de Vilanova.

Os bosques que atravesamos fan que o traxecto polo río Asneiro sexa máis agradable. Por riba de todo, destacan os enormes castiñeiros e carballos, sendo o carballo de Soutolongo unha árbore catalogada por ter a copa máis grande de Galicia.



Igrexa de San Xoán de Vilanova



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Codesedo, Doade, Lalín	42°36.537'N	8°07.945'W	29T	571162	4717755



Museo etnográfico "Casa do Patrón"



Carballo. "Carballo de Soutolongo"

Un Plus...

CARBALLO DE SOUTOLONGO

Está recoñecida e catalogada como árbore senlleira de Galicia. Estes exemplares protexidos e peculiares representan un valioso legado vivo de valor natural incalculable, pois son exemplares que sobreviviron ós rigores do tempo ou que contan con particularidades especiais con respecto aos seus conxéneres.

Os expertos que realizaron o estudo deste carballo (*Quercus robur* L) estimanlle unha idade entre os 150 e 200 anos. Ten un porte duns 26 metros e unha copa de 22,5 x 24 metros. Achase entre a ribeira do río Asneiro e unha propiedade privada destinada ao cultivo, preto do muíño de Espinosa.

ACCESOS

Desde Lalín, seguir a PO-534 ata a rotonda de acceso á estación do ferrocarril. Continuar en sentido á área recreativa de Mouriscade e seguir as indicacións cara ao museo etnográfico Casa do Patrón.

LONXITUDE

15,7 km. A ruta principal mide 14,5 km e as derivacións de ida e volta 1,2 km.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Casa do Patrón en Codesedo (Concello de Lalín).

PERCORSO

Codesedo, Castro de Doade, muíño de Froiz, Vilanova, San Tomé, Carracedo, Mouriscade, Codesedo.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

4 horas e 35 minutos.

MATERIAL

É recomendable levar botas de montaña.

SERVIZOS

En Codesedo e, fóra de ruta, en Lalín.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Apto, con zonas técnicas.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

154-I Lalín.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Lalín
Tel.: 986 787 060
turismo.lalin.gal
museoetnografico.net

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico

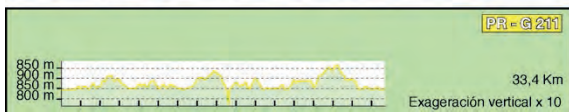


Praia do Coiñedo

Pódese realizar o percorrido saíndo da poboación de Veiga, pola marxe dereita da bacía do río Xares, ata o encoro de Prada. Despois pódese volver pola marxe esquerda do río ata a praia dos Franceses.

A paisaxe está dominada polo encoro de Prada. Construído en 1958, supuxo a desaparición da aldea de Alberquería e das terras máis fértiles da bacía do río Xares. Actualmente, o pantano crea un microclima propio que condiciona a climatoloxía do val. A represa permite a A Veiga gozar dunha praia fluvial perfectamente dotada para o verán.

A ruta é suave e pode transitarse con bicicleta de montaña, incluídos algúns treitos alternativos debidamente sinalizados. A dificultade desta radica na lonxitude da senda, mais hai múltiples alternativas para facela en varias etapas, mediante os accesos por camiños e pistas ás aldeas que contornan a ribeira.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Veiga	42°14.823'N	7°01.505'W	29T	662928	4679095
Os Chaos. Praia dos Franceses	42°14.733'N	7°01.986'W	29T	662270	4678912



Vista sobre Candeda



Igrexa de Casdenodres

ACCESOS

Desde A Rúa ou desde A Gudiña, pola estrada OU-533 aba o Alto do Covelo. Desviarse en sentido á Veiga.

LONXITUDE

33,4 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Veiga / Praia dos Franceses (Concello da Veiga).

PERCORRIDO

A Veiga, área recreativa e praia do Coiñado, Casdenodres, Castromarigo, Candeda, Prada, Poboado de Prada, muro do encoro de Prada, praia de Alberguería, Santa Cristina, Carracedo, praia dos Franceses.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

9 horas.

MATERIAL

É recomendable levar botas cómodas, provisiones e auga.

SERVIZOS

Na Veiga.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESAPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto con percorridos alternativos.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

228-I A Veiga, 228-II Lamalonga, 228-III Viana do Bolo.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Veiga

Tel.: 988 350 000
concello.aveiga@eidolocal.es
www.aveiga.gal

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

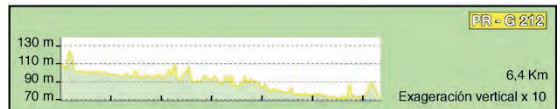
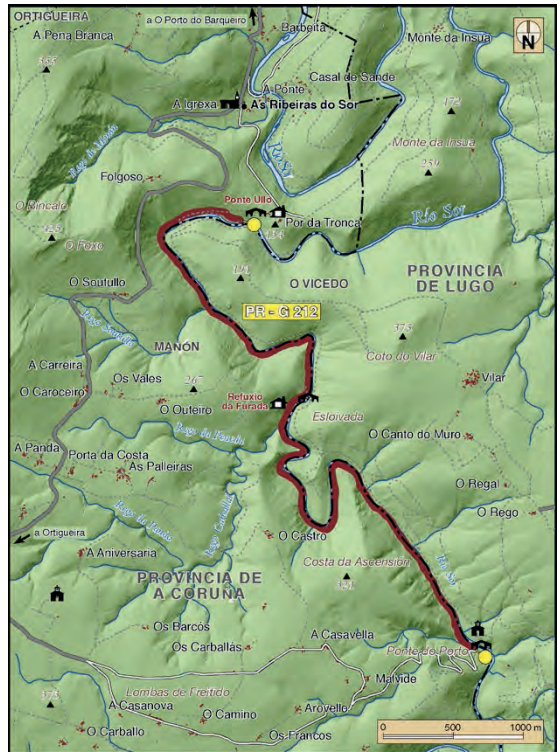
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



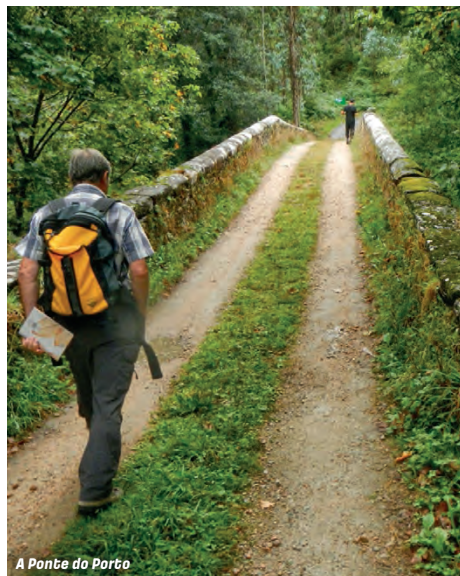
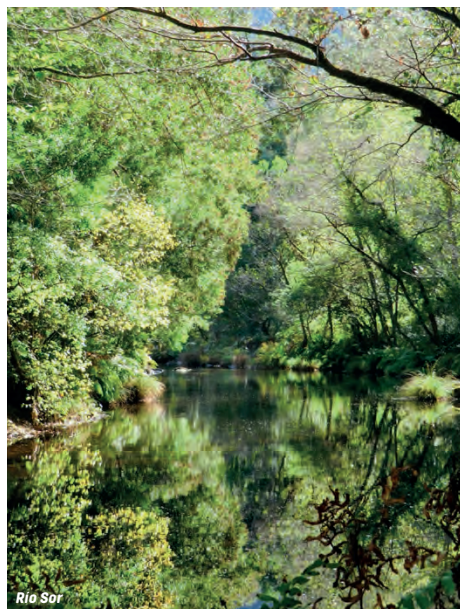
A senda atravesa a mesta vexetación da marxe esquerda do río Sor. No seu transcurso, o Sor recolle as augas de moitos pequenos afluentes, creando unha fonda cadía de meandros encaixados entre ladeiras asaz verticais. Ten unha auga limpa e transparente, de primeira calidade para a pesca deportiva.

A Ponte do Porto é un antigo e exquisito viaduto que nos sorprenderá polo tamaño e fermosa cantería da que presume, con arcos de medio punto. De orixe medieval, servía para que o Camiño Real puidese sortear o río Sor. Era a vía de comunicación entre as vilas de Viveiro e Ortigueira, pertencentes cada una delas, respectivamente, ás antigas provincias de Mondoñedo e Betanzos.

Durante a ruta tamén poderemos gozar das áreas recreativas de Ponte Ulló e da Furada, onde existen coidados refuxios para se abeirar. Nas proximidades da Furada, unha ponte suspendida permite acceder á outra beira.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte do Porto	43°39.569'N	7°41.558'W	29T	605415	4834885
Ponte Ulló	43°41.255'N	7°42.791'W	29T	603710	4837980


A Ponte do Porto

Río Sor
ACCESOS

Desde a estrada CP-4401 que une O Porto do Barqueiro coas Pontes de García Rodríguez, hai un desvío cara á Casanova e á Ponte do Porto.

LONXITUDE

6,4 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

A Ponte do Porto / Ponte Ulló (Concello de Mañón).

PERCORRIDO

A Ponte do Porto, refuxio da Furada, ponte suspendida, Rego Soutullo, Ponte Ulló.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

1 hora e 45 minutos.

SERVIZOS

Fóra de ruta, na parroquia das Ribeiras de Sor e na vila do Porto do Barqueiro.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.

RECOMENDACIÓN

Especial coidado as persoas que vaian con crianzas.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

2-III Ortigueira, 8-I Mañón.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Mañón

Tel.: 981 414 002

correo@manon.es

www.manon.es

Segatur S.L.

(ver páxina 266)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



O sendeiro forma dous aneis que se unen na praza do Prado, na capital do concello: Castro de Caldelas. É posible facer a ruta completa ou elixir un dos aneis, xa que ambos son circulares.

O anel curto, duns cinco quilómetros, goza ao seu inicio dunhas boas vistas ao castelo, para despois achegarse ata a igrexa de Camba (s. X). Desde aquí descende ata a área fluvial e recreativa de Ponte das Táboas. Seguindo o río Edo, o camiño retorna a Castro Caldelas entre muiños e bosques.

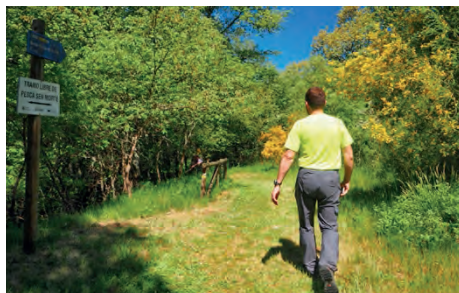
O anel longo, duns quince quilómetros, descende entre aldeas e bosques ata o río Edo. En pouco tempo chégase ás ruínas dos mosteiros de San Paio de Abeleda (s. XII), situado entre amplos viñedos. Despois, o itinerario continúa próximo ao río do Porto, seguindo a falda do monte coa aldea de Poboeiros no cumio. No Souto de Poboeiros, os carballos e castiñeiros centenarios rodean e dan sombra a esta senda.



Ruínas da igrexa de San Paio de Abeleda



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Castro Caldelas	42°22.495'N	7°24.921'W	29T	630465	4692620



Castelo de Castro de Caldelas

Un Plus...

CASTELO DE CASTRO DE CALDELAS

Crese que esta fortaleza, que pertenceu aos Condes de Lemos, ocupa o lugar dun primitivo castro e un posterior campamento romano. A construción actual é do século XIV. Durante a Revolta Irmandiña, entre os anos 1467 e 1469, as forzas Irmandiñas tomaron e destruíron parcialmente a fortaleza. Após a revolta, o Conde de Lemos castigou os seus vasallos obrigándoos a reconstruír o castelo.

Hoxe é un centro cultural e no seu interior están acollidas a oficina de turismo, a biblioteca municipal, un salón de actos e un museo arqueolóxico e etnográfico.

ACCESOS

Castro de Caldelas é unha importante vila na OU-536, entre Ourense e a comarca de Trives.

LONXITUDE

20,6 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Praza do Prado no Castro de Caldelas (Concello de Castro Caldelas).

PERCORRIDO

O Castro de Caldelas, San Xoán de Camba, área fluvial de A Ponte das Táboas, río Edo, O Castro de Caldelas, Valverde, O Couto, Soutelo, río Edo, monasterio de San Paio de Abeleda, Santa Trega de Abeleda, Poboeiros, Souto de Poboeiros, O Castro de Caldelas.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

7 horas.

MATERIAL

Recomendanse botas de montaña, provisións e auga.

SERVIZOS

No Castro de Caldelas.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.

RECOMENDACIÓN

A ruta cruza estradas transitadas en varios puntos. Teña coidado.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-III O Castro de Caldelas.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Castro Caldelas

Tel.: 988 203 000

correo.castrodecaldelas@fegamp.gal

www.castrocaldelas.es

turismo.ribeirasacra.org

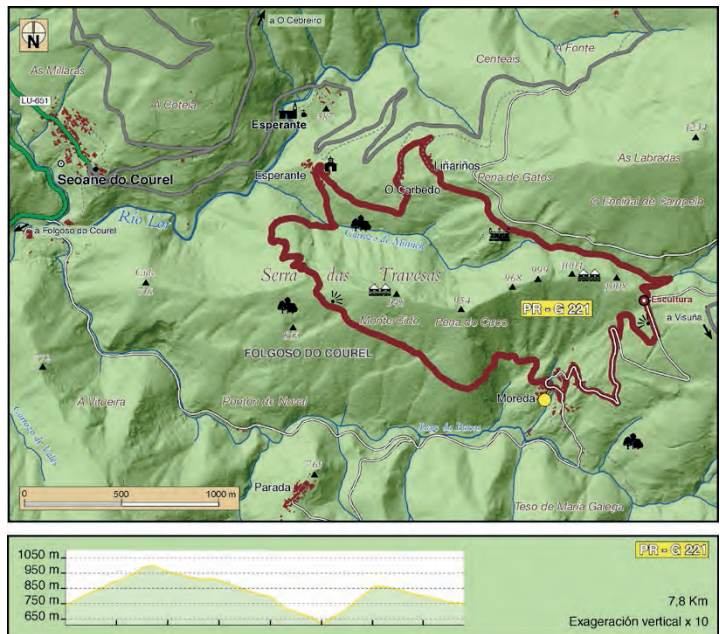
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Desde o centro de Moreda, a ruta ascende pola aldea e polo Carrozo da Gralleira, nun amplo zigzag. A subida permite gozar dunhas fermosas vistas sobre o val do Rego da Barxa e da Devesa da Rogueira. No cumio da lomba do Monte Cido atópase sinalizado o acceso ao cordal, coñecido polos importantísimos restos arqueolóxicos de necrópoles e castros que acolle, ben como pola microrreserva de orquideas.

A finais de 2018 colocouse un monolito en conmemoración da aparición das primeiras mostras de escritura documental romana no noroeste peninsular, xa que no Monte Cido foron descubertos varios restos de época romana.

A senda descende cara ó val e cruza a canle do Carrozo de Muiñelo. Na baixada habemos descubrir as ruínas do castelo de Carbedo. Após atravesar de novo o curso do río, un forte zigzag ascendente lévanos á outra leadeira do Monte Cido para retornar a Moreda.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Moreda	42°37.702'N	7°07.293'W	29T	654031	4721258



Un Plus...

O MONTE CIDO

No Monte Cido apareceron dúas téseras de bronce. A primeira delas foi localizada en 1959 e está gardada no Museo de Lugo. A táboa gravada recolle un pacto de hospitalidade entre un destacamento romano e os habitantes dun castro. Xunto esa táboa encontrouse unha aguiña de bronce dun lábaro, o estandarte que usaban os romanos. En 1984 aparecen unha segunda táboa na mesma zona, que está gardada no Museo do Castelo de San Antón, na Coruña. Reflicte outro pacto de hospitalidade de características semellantes ao anterior.

ACCESOS

Desde Quiroga seguir a LU-651 cara a Seoane do Courel. Antes de chegar a Seoane, coller un desvío á dereita que indica Moreda.

LONXITUDE

7,8 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Moreda (Concello de Folgoso do Courel).

PERCORRIDO

Moreda, Carrozo da Gralleira, castelo de Carbedo, Liñariños, O Carbedo, Esperante, Monte Cido, Moreda.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

3 horas e media.

CONEXIÓNS

Co PR-G 222.

MATERIAL

Recoméndanse botas de montaña, provisiones e auga.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Seoane do Courel e Folgoso do Courel.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

157-I Seoane do Courel.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Folgoso do Courel

Tel.: 982 433 001

info@folgosodocourel.com

www.folgosodocourel.com

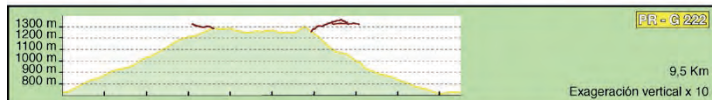
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Desde a Aula da Natureza, a senda ascende cara á aldea de Moreda. Deseguido, o camiño xira e sobe pola ladeira do monte do Ucedo, onde atravesa as construcións tradicionais de Moreda Maior. A paisaxe campestre e os bosques autóctonos altermáanse constantemente. Máis adiante, nun sainte pètreo baixo o monte de Cabeza do Couto, a ruta ofrece unha magnífica panorámica da paisaxe do val.

Ao acadar a cota de 1300 metros de altitude, atoparemos un cruzamento desde onde sae unha pista corta que comunica coa estrada que vai ó Alto do Couto. Este podería ser un bo comezo de ruta para os que non quixeren percorrer a parte máis dura.

Agora comeza un traxecto máxico, primeiro entre coníferas e despois entre un bosque autóctono moi mesto, que percorre sen grandes desniveis a parte alta da Devesa da Rogueira. Antes de iniciar a volta, descendendo polo val da canle do Rego da Rogueira, é imprescindible seguir a derivación que nos achegará ás Fontes do Cervo e ao miradoiro Pico Polín.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Aula Natureza - Moreda	42°37.526'N	7°7.189'W	29T	654180	4720935
Alto do Couto	42°36.902'N	7°5.855'W	29T	656030	4719820



Moreda desde o miradoiro de Pico Polín



Moreda Maior



Fontes do Cervo

ACCESOS

Desde Quiroga seguir a LU-651 cara a Seoane do Courel. Antes de chegar a Seoane do Courel, coller un desvío a dereita que indica Moreda.

LONXITUDE

13,3 km (a ruta principal mide 9,5 km e as derivacións ás Fontes do Cervo e ao miradoiro Pico Polín miden 3,8 km). O acceso desde o Alto do Couto ata a ruta mide 260 metros.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Aula da Natureza en Moreda (Concello de Folgoso do Courel).

PERCORRIDO

Aula da Natureza, Moreda, Moreda Maior, Devesa da Rogueira, Fontes do Cervo, miradoiro de Pico Polín, Rego da Rogueira, Moreda.

DIFICULTADE

Media-Alta.

DURACIÓN

5 horas e 45 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 221.

MATERIAL

Recoméndanse botas de montaña, provisións e auga.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Seoane do Courel e Folgoso do Courel.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPRAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

157-I Seoane do Courel.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Folgoso do Courel

Tel.: 982 433 001

info@folgosodocourel.com

www.folgosodocourel.com

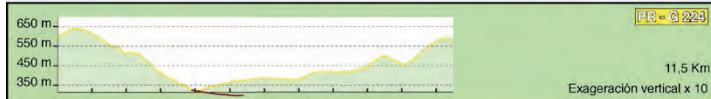
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Partindo das proximidades dun lavadoiro na aldea da Teixeira, o camiño dirixese a Cristosende entre muros de pedra e cuberto por un bosque autóctono asaz mesto de carballos e castiñeiras. A paisaxe ábrese consonte nos achegamos a Cristosende, onde as viñas substitúen as árbores.

Descendendo entre bancais, a ruta achégase ao río Mao, onde, a través dunha derivación, é posible chegar ao sendeiro PR-G 177. O trazado principal da pista goza dunhas fermosas vistas sobre o río Sil e o seu canón.

A senda abandona o Sil na desaparecida poboación de Fontao e vira cara ás ladeiras da canle do río Edo. Unha sinal indica o acceso ao miradoiro da Pena do Corvo, cunha ampla panorámica sobre a confluencia dos ríos Edo e Sil. Seguindo o itinerario, ao entrar na Portela, deixaremos atrás a pista larga para adentrármolos en camiños estreitos, entre muros e viñas. A ascensión pasa pola Cruz e un miradoiro sobre Lumeares ata chegar novamente á Teixeira.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Teixeiraira	42°23.375'N	7°28.368'W	29T	625706	4694162



Canón do río Sil



Igrexa de Santa Maria de Cristosende.

► **ACCESOS**

Desde Ourense, seguir a estrada OU-536 en sentido Castro de Caldelas. Ao chegar a Valilongo, virar á esquerda pola OU-139 e, en poucos metros, coller a OU-0606 ata A Teixeiraira.

► **LONXITUDE**

13,4 km. A ruta principal mide 11,5 km e a derivación ao río Mao 1,9 km de ida e volta.

► **PUNTO PARTIDA / CHEGADA**

A Teixeiraira (Concello da Teixeiraira).

► **PERCORRIDO**

A Teixeiraira, Cristosende, canón do río Sil, miradoiro de Pena do Corvo, A Portela, A Cruz, A Teixeiraira.

► **DIFICULTADE**

Media.

► **DURACIÓN**

5 horas e 15 minutos.

► **CONEXIÓNS**

Co PR-G 177.

► **MATERIAL**

Recoméndanse provisións e auga.

► **SERVIZOS**

Na Teixeiraira e en Cristosende.

► **M.I.D.E.**

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPRAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto con zonas técnicas.

► **ACCESO A CABALO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-III O Castro de Caldelas.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello da Teixeiraira

Tel.: 988 207 400

concello.at Teixeira@eidolocal.es

www.at Teixeira.es

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico

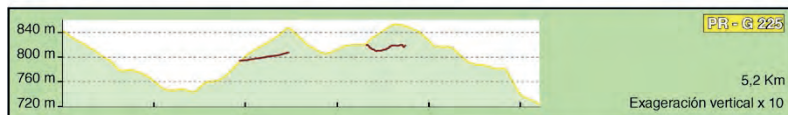
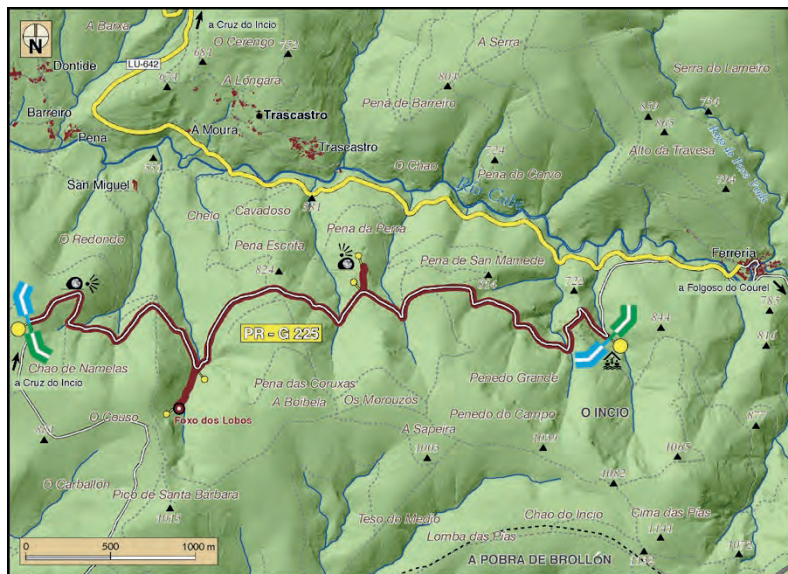


Miradoiro de Pena de San Mamede

Esta senda atravesa por unha pista que mantén a súa altitude pola ladeira norte dos montes Pico de Santa Bárbara, A Boibela e Penedo do Campo, todos eles a máis de 1000 metros de altitude.

A senda comeza visitando a Pena do Chao, unha rocha cun petróglifo, onde tamén hai un magnifico miradoiro sobre o val conformado polos ríos Antigua e Cabe. Deseguido, o camiño achégase ás bocas de varias minas de ferro, como a de Cova do Avión, a Cova da Tinta ou a Cova do Couso. Estes montes ocultan pequenas e numerosas explotacións, algunhas de primeira metade do século XX e outras moi anteriores.

Unha derivación de gran pendente ascende ata o Foxo de Lobos de Monteagudo, antiga trampa para controlar as poboacións de lobos que ameazaban os rabaños. Máis adiante, o percorrido achégase a outro miradoiro na Pena de San Mamede. Desde este punto, a pista continúa ata a fonte do Balneario, outrora concorrido e famoso manancial declarado de utilidade pública.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Chao de Namelas	42°38.135'N	7°20.936'W	29T	635370	4721670
Fonte do Balneario	42°38.053'N	7°18.439'W	29T	638785	4721585



Panel en Chao de Namelas

Un Plus...

FOXOS DE LOBOS

Os foxos de lobos son construcións ás que eran conducidos estes animais para así darlles caza. Polo xeral están formados por un par de muros e un pozo. Os muros, que adoitaban ser altos abondo para evitar que estes animais escapasen, converxen nun buraco escavado no chan (foxo), no que os lobos eran capturados.

ACCESOS

Desde Sarria ou desde Monforte de Lemos, pola CG-2.2 ata a estrada LU-644 de acceso á Cruz do Incio. O comezo, en Chao de Namelas, está na estrada que comunica as aldeas de San Pedro e Monteagudo, aproximadamente no km 3.

LONXITUDE

6,1 km. O trazado principal mide 5,2 km e as variantes suman 900 metros de ida e volta.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Proximidades de Chao de Namelas/Fonte do Balneario, próxima á aldea da Ferrería (Concello do Incio).

PERCORRIDO

Chao de Namelas, Pena do Chao, Cova do Aviñón, Cova da Tinta, Cova do Couso, Foxo dos Lobos, Pena de San Mamede o Pena Escrita, fonte do Balneario.

DIFICULTADE

Baixa.

DURACIÓN

2 horas.

MATERIAL

Recoméndanse botas de montaña, provisións e auga.

SERVIZOS

Fóra de ruta, na Cruz do Incio.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ITINERARIO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DESPLAZAMENTO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ESFORZO

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCESO EN BICICLETA

Apto, agás o acceso ó Foxo do Lobo.

ACCESO A CABALO

Apto, agás o acceso ó Foxo do Lobo.

RECOMENDACIÓN

Recomendase non acceder ao interior das minas.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

156-II Folgoso do Courel.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello do Incio

Tel.: 982 427 014

www.concellooincio.es

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



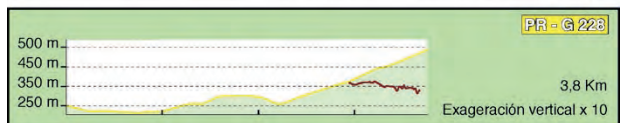
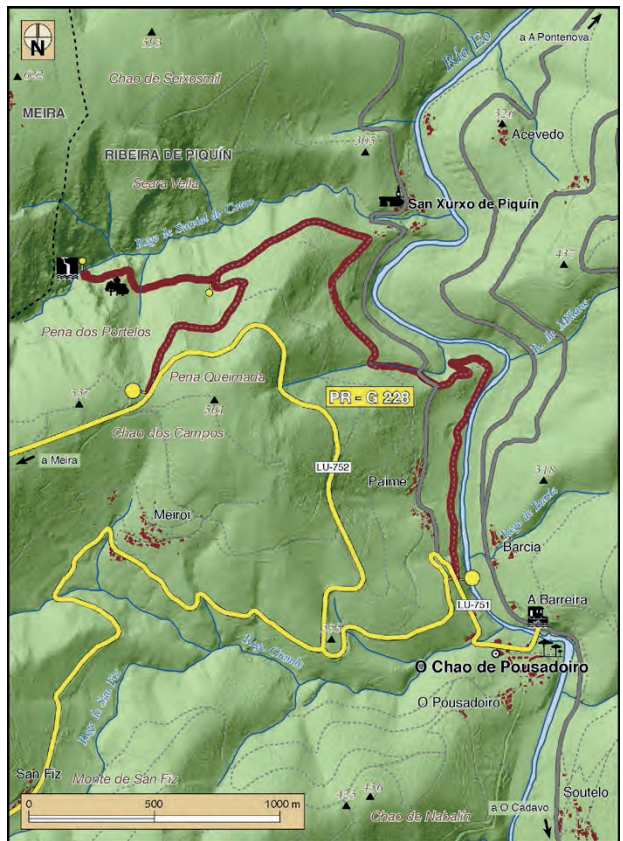
Igrexa de San Xurxo de Piouín

A senda comeza a uns 400 metros da poboación do Chao de Pousadoiro, xunto a estrada LU-751, e o camiño vai paralelo ao río Eo, entre campos e bosques.

Após percorrer un quilómetro, o sendeiro ascende e atravesa a estrada. Despois pasa preto da aldea de San Xurxo de Piouín, onde nos atoparemos cunha fermosa igrexa. Seguindo unha ampla pista forestal, chegaremos a unha derivación que nos ha levar á Ferenza de Pena dos Portelos. Durante o percorrido de acceso, pasaremos pola Fraga da Pena dos Portelos, bosque autóctono con carballos e castiñeiras seculares.

O acceso final ao arroyo de Surval do Couso está protexido por chanzos e varandas. Aquí a auga cae a máis de quince metros por un barranco de lousa, húmido e escuro, cuberto de fentos e caducifolias.

O retorno da derivación ata o trazado principal faise polo mesmo camiño. Despois, o sendeiro continúa a subir entre plantacións de coníferas e eucaliptos, ata chegar á estrada LU-751, á altura do lugar de Chao dos Campos, moi preto do Miradoiro do Xurxo.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
O Chao de Pousadoiro	43°12.240'N	7°12.392'W	29T	645700	4785030
Chao dos Campos	43°12.664'N	7°13.295'W	29T	644460	4785790



Fervenza da Pena dos Portelos



Chao dos Campos

ACCESOS

Desde Lugo pola N-640 até Meira. Despois continuar pola LU-751 en sentido ó Chao de Pousadoiro.

LONXITUDE

5,1 km. A ruta principal mide 3,8 km e a derivación 1,3 km de ida e volta.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

O Chao de Pousadoiro / Chao dos Campos (Concello de Ribeira de Piquín).

PERCORRIDO

O Chao de Pousadoiro, San Xurxo de Piquín, Fraga da Pena dos Portelos, Fervenza da Pena dos Portelos, Chao dos Campos.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

2 horas.

CONEXIÓNS

Sen conexión directa, mais moi preto do PR-G 209 e do PR-G 229.

MATERIAL

É recomendable levar botas de montaña, provisione e auga.

SERVIZOS

No Chao de Pousadoiro e, fóra de ruta, en Meira.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

48-IV Meira.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Ribeira de Piquín

Tel.: 982 333 601

info@ribeiradepiquin.es

www.ribeiradepiquin.es

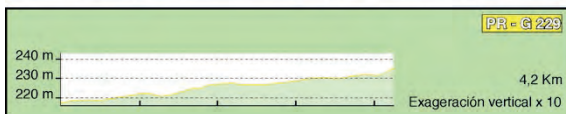
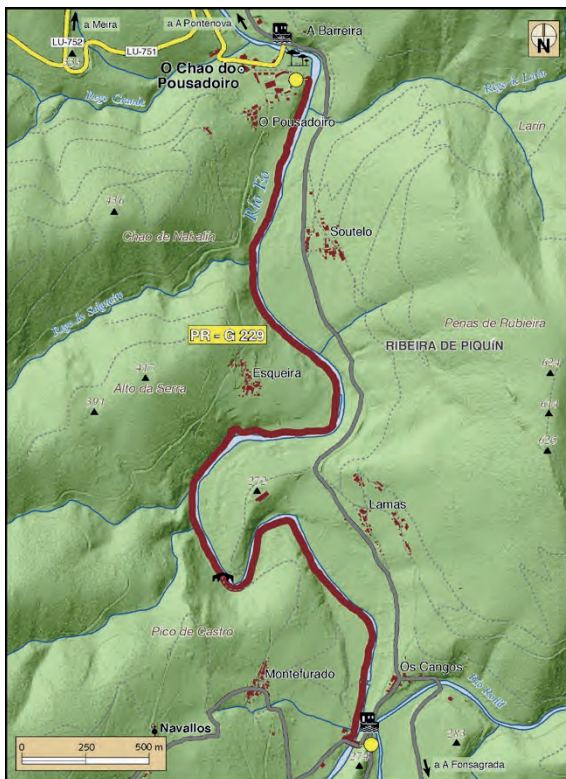
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interese arqueolóxico
	Interese xeral
	Interese histórico
	Interese naturalista
	Interese paisaxístico



Desde a coidada e fermosa praia fluvial do Chao de Pousadoiro, o sendeiro ascende suavemente pola marxe esquerda do río Eo, entre bosques de ribeira e campos traballados. Nun dos lugares nos que a canle do Eo é angosta, a vexetación torna mesta e fórmanse bosques de carballos e outras caducifolias.

Após atravesar as desembocaduras dos afluentes Salgueiro, Rendide e Castro, a estreita senda de pescadores chega á ponte suspendida de Colado de Lamas. O itinerario non cruza o río, mais é recomendable atravesar a pasarela para gozar das vistas.

Máis adiante, a ruta remata após cruzar a ponte de Montefurado. A escasos 50 metros é recomendable visitar o muíño coñecido como Muíño de García. A carón deste existen dous túneles que traen as augas do río Rodil, un deles relacionados coa explotación aurífera en época romana.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Praia fluvial do Chao de Pousadoiro	43°12.062'N	7°12.094'W	29T	646110	4784710
Muiño de García	43°10.640'N	7°11.981'W	29T	646320	4782080



Rio Eo e campos de Montefurado



Pasarela suspendida en Colado de Lamas

Un Plus...

IGREXA DE SAN XOÁN DOS VAOS

Situada a escasos cinco quilómetros do Muíño de García, é un lugar enigmático cunha atmosfera de silencio e soidade. Este antigo priorado da Orden de San Xoán de Malta é un dos poucos templos en Galicia no que é posible ver auténticas caveiras humanas como elemento decorativo, sendo cinco as que aparecen incrustadas na parede do abrio da igrexa. Existen varias interpretacións posibles, mais a súa orixe pérdese entre os enigmas da Idade Media.

ACCESOS

Desde Lugo pola N-640 até Meira. Despois, continuar pola LU-751 en sentido O Chao de Pousadoiro.

LONXITUDE

4,2 km.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Área recreativa do Chao de Pousadoiro / Muíño de García, na estrada dos Cangos a Montefurado (Concello de Ribeira de Piqun).

PERCORRIDO

O Chao de Pousadoiro, pasarela suspendida Colado de Lamas, Montefurado-Muíño de García.

DIFICULTADE

Baixa.

CONEXIÓNS

Co PR-G 209. Nas proximidades tamén está o PR-G 228.

DURACIÓN

1 hora e 15 minutos.

MATERIAL

Recoméndanse botas de montaña.

SERVIZOS

No Chao de Pousadoiro e, fóra de ruta, en Meira.

M.I.D.E.

MEDIO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.

RECOMENDACIÓN

Non se aconsella en épocas de choiva, temporais ou cheas.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

48-IV Meira.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Ribeira de Piqun

Tel.: 982 333 601

info@ribeiradepiqun.es

www.ribeiradepiqun.es

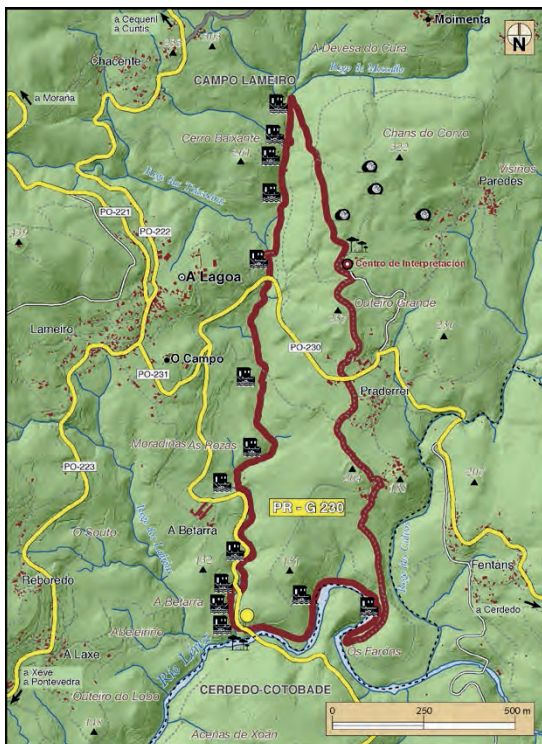
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Desde a área fluvial e recreativa de Lodeiro, a carón do río Lérez e a desembocadura do seu afluente Rego de Maneses, a senda remonta este último durante uns catro quilómetros ata o Muíño de Chan do Coiñal, para despois pasar xunto ao Parque Arqueolóxico de Arte Rupestre de Campo Lameiro e, finalmente, retornar ata a marxe dereita do Lérez.

O itinerario pasa polo val do río Maneses, xunto á súa canle e cruzando dunha ribeira á outra constantemente. Permite observar os numerosos muíños de faríña movidos polas augas deste arroio, así como as distintas construcións que a rodean: pontes, pasarelas de pedra, canles, pequenas presas, etc.

Fóra do río, na parte máis alta da ruta, coincidiremos coa entrada do Parque Arqueolóxico. É unha visita digna de programar e realizar con tempo. Despois, o sendeiro descende e atravesa pequenas poboacións ata chegar á canle do Lérez, continuando un quilómetro ata chegar a Lodeiro.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Área recreativa Lodeiro	42°31.432'N	8°32.272'W	29T	537958	4708047



Río Maneses



Un Plus...

PARQUE ARQUEOLÓXICO DA ARTE RUPESTRE DE CAMPO LAMEIRO

É un centro de divulgación e estudo dos gravados prehistóricos galegos. Está situado xunto dunha das maiores concentracións de petroglifos da Idade de Bronce de todo o continente europeo, e conta con representacións moi espectaculares como o gran cervo da "Laxe dos Carballos". Un itinerario de máis de 3 km percorre varios petroglifos para poder contemplar as principais escenas e motivos dos gravados rupestres galegos.

ACCESOS

Desde a N-541 que comunica Pontevedra e Ourense, desviarse pola PO-231 en sentido A Lagoa, capital do concello de Campo Lameiro. Seguindo esta estrada, o inicio está á esquerda, após cruzar a ponte sobre o río Lézez.

LONXITUDE

8,6 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Área recreativa de Lodeiro (Concello de Campo Lameiro).

PERCORSO

Área recreativa de Lodeiro, Rego de Maneses, Parque Arqueolóxico da Arte Rupestre, Praderrei, río Lézez, área recreativa de Lodeiro.

DIFICULTADE

Media-Baixa.

DURACIÓN

2 horas e 45 minutos.

CONEXIÓNS

Co GR 94.

MATERIAL

Recoméndanse botas de montaña, provisións e auga.

SERVIZOS

En Praderrei e, fóra de ruta, na Lagoa.

M.I.D.E.

MEDIO

ITINERARIO

DESPLAZAMENTO

ESFORZO

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Non apto.

ACCESO A CABALO

Non apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

152-IV Campo Lameiro.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Campo Lameiro

Tel.: 986 75 20 34

campolameiro.org

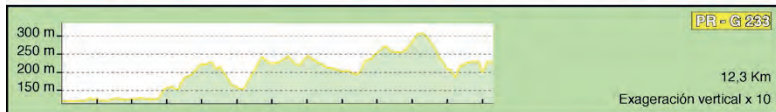
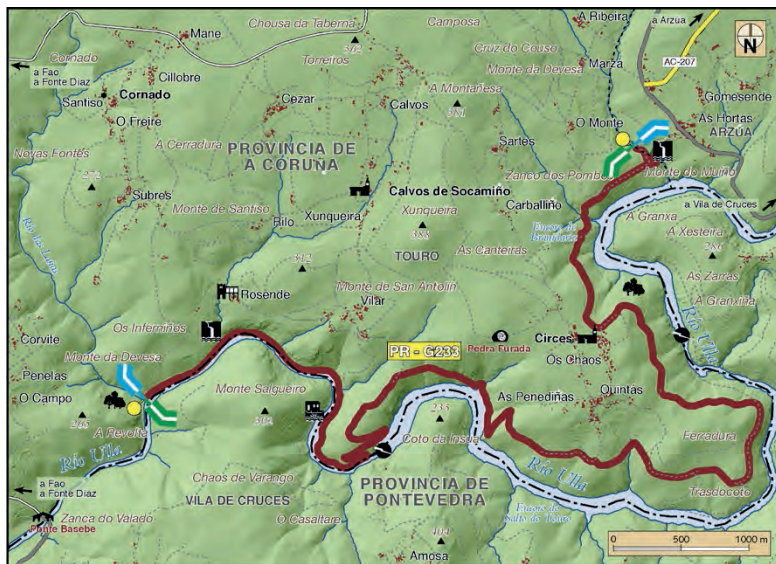
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interese arqueolóxico
-  Interese xeral
-  Interese histórico
-  Interese naturalista
-  Interese paisaxístico



Pasa pola marxe dereita do río Ulla. Hai dúas opcións para chegar ao inicio da senda. A primeira é atravesar dous quilómetros por unha pista, que descende desde o lugar de Subres, na parroquia de Santiso de Cornado. Outra opción é seguir durante un quilómetro o PR-G 121 desde Ponte Basebe.

A ruta transita por pistas, camiños e sendas de uso forestal e agrario. Pasa pola Fervenza de Rosende, por bosques húmidos atlánticos e sobreiras mediterráneas e por zonas con muíños e novos encoros no Ulla. Tamén chega ata Os Chaos, lugar da parroquia de Santa Mariña de Circes, onde se encontra o coñecido petroglifo de Pena Furada.

Antes de rematar xunto ao muíño dos Agra, é recomendable visitar unha derivación situada baixo a fervenza de 30 metros de altura do río Saimes, coñecida polos nomes de Fervenza de Santa Marta ou Fervenza das Hortas.



LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Desembocadura río Lañas	42°49.943'N	8°15.791'W	29T	560220	4742465
Muiño dos Agra	42°50.938'N	8°13.091'W	29T	563880	4744340



Pista en Trasdocoto



Ponte sobre o río Lañas



Fervenza das Hortas

ACCESOS

Desde Santiago de Compostela, seguir a A-54 aba o desvío a Touro. Atravesar a N-547 e seguir pola CP-0605. Desviarse a Cornado e Subres. Seguir en sentido Rilo e, a escasos metros, desviarse por pista de terra cara ao río Ulla.

LONXITUDE

12,3 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA

Desembocadura do río Lañas / Fervenza das Hortas (Concello de Touro).

PERCORRIDO

Desembocadura do río Lañas, Fervenza de Rosende, Muíños da Ferradura, encoro de Touro, Os Chaos, Rego de Roque, Fervenza das Hortas, muiño dos Agra.

DIFICULTADE

Media.

DURACIÓN

4 horas e 10 minutos.

CONEXIÓNS

Co PR-G 121.

MATERIAL

É recomendable levar botas de montaña, provisiones e auga.

SERVIZOS

Fóra de ruta, en Fonte Díaz, capital do Concello de Touro.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPRAZAMENTO	1	2	3	4	5
ESFORZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto con zonas moi técnicas.

ACCESO A CABALO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

95-IV Touro, 121-II Carbia.



MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Touro

Tel.: 981 814 566

turismo@concellodetouro.gal

www.touroiturismo.com

www.concellodetouro.com



CAMIÑA SEGURO

Antes de poñerte en camiño procura informarte convenientemente das previsións climatolóxicas para ese día, ben a través dos periódicos locais, as emisoras de radio, internet ou os teléfonos de información meteorolóxica.

Escolle a túa vestimenta de forma adecuada. En Galicia, a climatoloxía é variable e as temperaturas poden oscilar rapidamente. Non esquezas levar contigo bebida abundante, comida enerxética, unha lanterna, un silbato e un pequeno botiquín de primeiros auxilios. Volve á casa se así o consideras necesario, sempre haberá outra oportunidade para coñecer o sendeiro.

Antes de iniciar a ruta, informa a alguén da túa confianza do sendeiro a percorrer e da hora estimada de regreso. Os itinerarios sinalados e as horas de viaxe son aproximadas dependendo das paradas e do ritmo da marcha. Unha vez de volta na casa, comunícalle a túa chegada.

Non menospreces a natureza galega. Se abandonas o sendeiro, ten coidado cos terreos esvaradíos e non trates de cruzar os ríos por lugares pouco seguros. Utiliza preferentemente as pontes e os camiños sinalizados. Escoita as recomendacións dos paisanos que che indicarán os mellores lugares para visitar e como chegar a eles sen problemas.

Procura camiñar en grupo. En caso de urxencia, sempre haberá alguén disposto a buscar axuda. Os teléfonos móbiles poden non ter cobertura suficiente nas zonas de montaña.



AO TEU PASO POLA NATUREZA

Esperamos que goces camiñando por esta terra verde e milenaria, pero permitenos darche algunhas indicacións para que, co compromiso de todos, convertamos este privilexiado e fráxil territorio nun legado a conservar:

- A natureza recibirate con sons naturais e augas limpas, deixa que permaneza así por moito tempo.
- Segue os camiños sinalados evitando pisar os campos sementados e erosionar outros terreos co teu paso.
- Goza da benvinda e amizade da poboación local, procurando no deixar un mal recordo que lle poida dificultar o camiño ao seguinte sendeirista.
- A vexetación e a fauna galega manteranse para o goce de todos na medida en que ti o permitas. A mellor lembranza son as túas vivencias.
- Non enterres nin deixes esquecidos os teus desperdicios. Aproveita a túa viaxe de volta e déixaos onde poidan ser recollidos.
- O lume propágase facilmente entre unha vexetación tan densa como a existente en Galicia. Procura levar alimentos en frío ou comida xa preparada.
- Respeto os lugares de acampada e evita o campismo degradante.
- Non todos os sendeiros son practicables para bicicletas de montaña, aínda así invitámoste a descubrir a doce paisaxe galega.
- Realiza unha revisión completa da bicicleta antes da saída. Consulta a predicción meteorolóxica.
- Non esquezas os elementos básicos e as pezas de reposto necesarias para iniciar a ruta.
- Lembra que viñeches a gozar dun medio natural e non conduzas de modo agresivo. Presume de ceder o paso aos camiñantes.
- Protéxete utilizando o casco.
- É mejor viaxar en grupo, pero evita que este sexa moi numeroso.

Oficinas de Turismo da Xunta de Galicia

A CORUÑA

R/ Celedonio Uribe, 2 (zona Palexco)
Tel.: 881 881 278
oficina.turismo.coruna@xunta.gal

FERROL

Edificio Administrativo da Xunta.
Praza Camilo José Cela, s/n
Tel.: 981 337 131
cii.oficinaturismo.ferrol@xunta.gal

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Praza de Mazarelos, 15 - baixo
Tel.: 881 866 397
ot.santiago@xunta.gal

LUGO

Rúa Miño, 10-12
Tel.: 982 870 491
oficina.turismo.lugo@xunta.gal

OURENSE

R/ Concello, 4
Tel.: 988 788 236
oficina.turismo.ourense@xunta.gal

PONTEVEDRA

Rúa do Marqués de Riestra, 30 baixo · Local A
Tel.: 886 151 555
oficina.turismo.pontevedra@xunta.gal

VIGO

Avda. Cánovas del Castillo, 22
Tel.: 886 120 831
cii.oficinaturismo.vigo@xunta.gal

MADRID

Casado del Alisal, 8
Tel.: 915 954 214
ot.gal@madrid@xunta.gal

MÁIS INFORMACIÓN

FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Tel.: 986 208 758 • Fax: 986 207 407
sendeirismofgm@yahoo.es
www.fgmontanismo.com

J TABOADA (Técnico homologador de sendeiros)

Tel.: 626 835 030
xuliotaboada@hotmail.com

SEGATUR (Sendeiros de Galicia para o Turismo Rural S.L.)

Tel.: 654 165 730 / 886 117 011
info@segatur.com
www.segatur.com

Meteogalicia

Tel.: 881 999 654
prediccion@meteogalicia.es
www.meteogalicia.es

CENTRAL DE EMERXENCIAS DA XUNTA DE GALICIA

 112

SERVIZO DE LOITA CONTRA INCENDIOS FORESTAIS

 085

Lenda

COMUNICACIÓN

	Autoestrada, autovía		Deputación
	Autoestrada, autovía en construción		Outras estradas
	Vía rápida		Camiños
	Nacional		Ferrocarril
	Primaria		
	Secundaria		

TOPONIMIA

	Capital municipal
	Parroquia
	Entidade de poboación
VEREA	Nome do municipio

LÍMITES

	Límite de Galicia
	Límite provincial
	Límite de municipio

SIMBOLOXÍA

	Parque nacional / natural		Hórreo
	Área recreativa		Conxunto monumental
	Parque, xardín		Pobo típico
	Bosque		Fortaleza
	Peñascos		Pazo
	Vista panorámica		Catedral
	Fervenza		Mosteiro
	Escalada		Igrexa
	Refuxio		Capela
	Faro		Peto de ánimas
	Vela		Restos arqueolóxicos
	Balneario		Vía romana
	Cabamarán		Castro
	Central hidroeléctrica		Mámoa
	Muíño de auga		Dolmen
	Ponte		Petróglifo
	Cruceiro		Fonte
	Vía crucis		Escultura
	Corripa / Alvariza		Aldea abandonada

PR-G1	Nº de sendeiro (Pequeno percorrido galego)
GR 1	Nº de sendeiro (Gran percorrido)
GR 1.2	Nº de sendeiro ou derivación (Gran percorrido)
PR-G 95.1	Nº de variante ou derivación (Pequeno percorrido gallego)

	Inicio e final de GR
	Inicio e final de PR-G
	Inicio e final de variante e derivación de GR
	Inicio e final de variante e derivación de PR-G
	Tramo de sendeiro practicable a cabalo
	Tramo de sendeiro practicable en bicicleta de montaña

