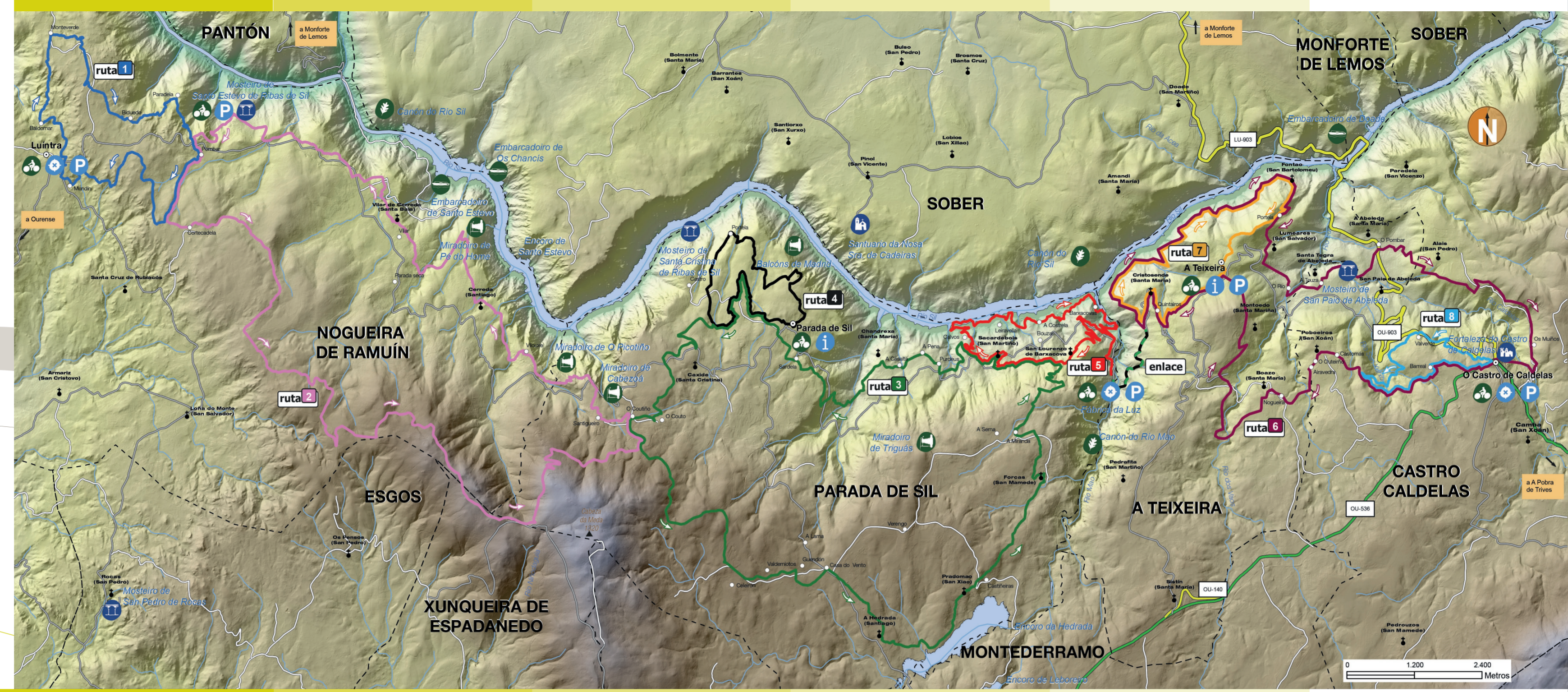


**XUNTA DE GALICIA**  
Xacobeo 21-22

**TURISMO DE GALICIA**  
+34 981 542 500  
www.turismo.gal/centrosbtt  
btt@xunta.es

**OTROS CENTROS DA REDE BTT GALICIA:**

- CENTRO BTT ALLARIZ - VILAR DE SANTOS**  
Estrada Allariz-Caldelas, km 3, Allariz, Ourense  
T. +34 442 248
- CAMPUS OS SERNANDEOS**  
Estrada Sernandeiros, km 3, Allariz, Ourense  
T. +34 442 248
- CENTRO SOCIAL VILAR DE SANTOS**  
Estrada de Cobrova, 7, Vilar de Santos, Ourense  
T. +34 664 104 121
- CENTRO BTT O SALNES**  
Campos de Golf de Mesas  
T. +34 986 890 400
- CENTRO BTT PORTAS DE GALICIA**  
Rua Beato Sebastián de Aparicio, 40, A Gudiña, Ourense  
T. +34 988 594 003
- CASA DA VIANA**  
T. +34 988 594 003
- CASA DA CULTURA**  
Fernández s/n, Viana do Bolo, Ourense  
T. +34 988 529 168
- CENTRO BTT SERRA DO XURÉS**  
COMPLEXO TURÍSTICO-DEPORTIVO O COROZO  
Ourense  
T. +34 988 406 075
- CENTRO DE MONTAÑA ANIA**  
Rua Talla 59, Máis de Sabas, Muiños, Ourense  
T. +34 607 477 375



O Centro BTT Ribeira Sacra atópase no Canón do río Sil, no límite das provincias de Lugo e Ourense. Oito percorridos circulares e 160 quilómetros de diferentes niveis de dificultade, que permiten coñecer os municipios da Teixeira, Castro Caldelas, Nogueira de Ramuín e Parada de Sil.

Un territorio cunha atmosfera máxica para coñecer lugares tan especiais como Santo Estevo de Ribas de Sil, un mosteiro totalmente rehabilitado e integrado na rede de Paradores Nacionais, o mosteiro de Santa Cristina de Ribas de Sil, localizado nun fantástico bosque de castiñeiros coñecido como o Souto de Meiral, e o centro histórico do Castro de Caldelas, declarado conxunto histórico artístico en 1998 onde destaca o Castelo dos Condes de Lemos.

Deixate levar polo encanto da Ribeira Sacra, polas súas espectaculares paisaxes de bosque autóctono, polos impresionantes canóns dos ríos Sil e Mao, polas vilas de montaña e polo románico das igrexas e mosteiros. Coñece a historia e o patrimonio etnográfico das súas vilas. Goza da súa gastronomía, acompañada dos seus afamados viños con denominación de orixe, goza dos seus viñedos en socacos cultivados nun empinado sistema de bancais e, sobre todo, goza de esta terra escollida desde a antigüidade como lugar de retiro e entretemento.



foto: Portada, Miradoiro de Balcois de Madrid  
redes: Turismo de Galicia  
textos: Oficina Técnica Centros BTT Galicia  
cartografía: Oficina Técnica Centros BTT Galicia  
diseño: oceanovisual  
D. L. C 1528-2015

**TURISMO DE GALICIA**  
+34 981 542 500  
www.turismo.gal/centrosbtt  
btt@xunta.es

**PUNTO DE ACOLLIDA**

**FORTALEZA DO CASTRO DE CALDELAS**  
Rua Cima da Vila, s/n. O Castro de Caldelas  
32760 CASTRO CALDELAS

**MARZO\_OUTUBRO**  
todos os días  
10:00\_14:00 h.  
16:00\_20:00 h.

**NOVEMBRO\_FEBREIRO**  
todos os días  
10:00\_14:00 h.  
16:00\_18:00 h.

atención telefónica: **607 835 783**

**PAVILLÓN POLIDEPORTIVO DE LUÍNTRA**  
Carretera de Santo Estevo, s/n. Luíntra  
32180 NOGUEIRA DE RAMUÍN

**ALBERGUE A FÁBRICA DA LUZ**  
Banxacoa, s/n  
32741 PARADA DE SIL

**15 MARZO\_MAIO**  
sábados, domingos, festivos  
09:00\_00:00 h.

**XUÑO\_SETEMBRO**  
todos os días  
09:00\_00:00 h.

**OUTUBRO\_15 DECEMBRO**  
sábados, domingos, festivos  
09:00\_00:00 h.

atención telefónica: **988 201 525**  
**988 201 023**  
**620 986 863**

atención telefónica: **988 984 990**  
**679 060 509**

**SERVIZOS DOS PUNTOS DE ACOLLIDA**  
punto de información  
alquiler de bicicletas e cascos  
punto de lavado de bicicletas  
vestiarios e duchas

**EMERXENCIAS**  
112

**OUTROS SERVIZOS**  
aloxamento  
outras actividades deportivas

**URXENCIAS SANITARIAS**  
061



Ponte Lumeares. Ruta 6



Fortalezas do Castro de Caldelas. Rutas 6 e 8



Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil. Ruta 2 "Circular de Nogueira de Ramuín"



Rio Mao, Valdaldán. Ruta 5 "A Fábrica da Luz"

**Comunicacións**

- Autoestradas/Autovías
- Estatal
- Primaria
- Secundaria
- Deputación
- Outras estradas
- FFCC

**Límites**

Límite de concello

**Toponimia**

Concello: **CASTRO CALDELAS**  
Capital municipal: **O Castro de Caldelas**  
Poboación: **Nogueira**  
Parroquia: **Alais (San Pedro)**

**Simboloxía**

- Conxunto histórico
- Castro
- Restos arqueolóxicos
- Camping
- Museo
- Igrexa
- Capela
- Convento / Mosteiro
- Muíño
- Mámoa
- Ponte
- Punto de información
- Aparcadoiro
- Punto de acollida
- Punto de inicio
- Paraxe natural
- Vista panorámica
- Praia fluvial
- Espazo natural
- Embarcadoiro

**Inicio e conexión de ruta**

ruta	nome	km	dificultade
1	ruta MAQUINO LARGAÑO	13,8 km	●
2	ruta CIRCULAR DE NOGUEIRA DE RAMUÍN	34,3 km	●
3	ruta CIRCULAR DE PARADA DE SIL	33,5 km	●
4	ruta OS TORGAIS	8,8 km	●
5	ruta A FÁBRICA DA LUZ	12,5 km	●
6	ruta CIRCULAR DE DOS BOSQUES E VIÑAS	32 km	●
7	ruta CIRCULAR DA TEIXEIRA	11,7 km	●
8	ruta CIRCULAR DE CASTRO CALDELAS	7 km	●

**Sinais da ruta**

- CONTINUIDADE DA RUTA
- DIRECCIÓN EQUIVOCA
- SEGUR A ESQUERDA
- SEGUR A DEREITA
- PRECAUCIÓN

**RUTAS**

- moi fácil
- fácil
- difícil
- moi difícil

**galicia** **RIBEIRA SACRA** **BTT galicia**

**XUNTA DE GALICIA**

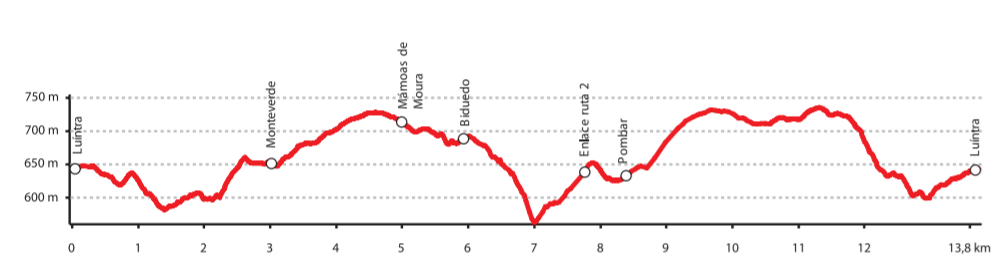
## R.1 ruta MAQUINO LARGAÑO

Maquino Largaño significa "camiño longo" en baraleite, a xerxa gremial dos antigos paraugueiros e afladores. Tras abandonar o punto de acollida do pavillón polideportivo de Luíña, iníciase un descenso cara a Baldomar a través dunha zona de bosques de carballos e castiñeiros e por un camiño ancho con bo firme. Desde aquí, o camiño estréitase e vólvese máis técnico en sentido ascendente. Tras alcanzar a aldea de Montevede, o ciclista ten a oportunidade de facer un alto no camiño e de visitar a necrópole de Moura, situada a 750 metros de altitude. Aquí pódense apreciar os restos semisoterrados de ata sete construcións funerarias da época neolítica. A seguir, poderase gozar dun descenso de gran beleza por un camiño entre muros de pedra que remata na capela de San Lourenzo en Bibeado, onde haberá que recuperar forzas para afrontar o ascenso por un tramo asfaltado, ata chegar a Pombal. Tras compartir un tramo de percorrido coa ruta 2, a circular de Nogueira de Ramuín, preto de Cortecadela, esta continúa polo Alto do Bibeiro en dirección á aldea de Mundián, ata regresar ao punto de inicio. A ruta coincide en varios tramos co sendeiro de Maquino Largaño, co Transourensano e co Camiño Natural de Santo Estevo, tramos nos que se recomenda precaución ante a posible presenza de sendeiristas.

saída	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Pavillón polideportivo de Luíña 42°24'33.69" N / 007°43'21.34" W	736 m	-438 m	13,8 km	2
chegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tempo	dificultade
Pavillón polideportivo de Luíña 42°24'33.69" N / 007°43'21.34" W	563 m	-438 m	1h 50'	●



Elevación vertical: 110



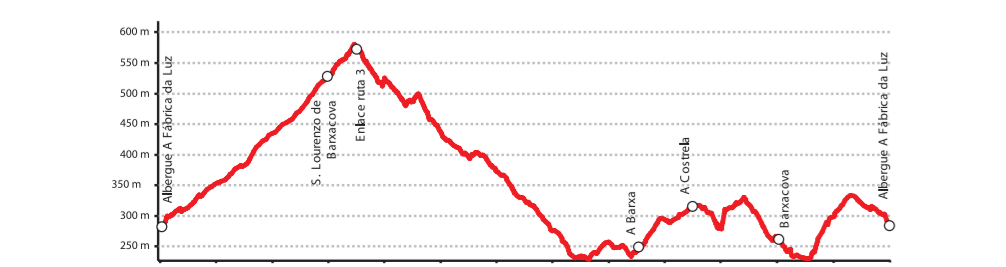
## R.5 ruta A FÁBRICA DA LUZ

Este trazado está especialmente condicionado por tres factores: a orografía da zona que presenta fortes pendentes, o canón do río Mao que serve de límite municipal do concello da Teixeira e a tubaxe da central hidráulica de Requeiro que divide o territorio e que só se pode cruzar nos lugares acondicionados. Comeza a ruta no punto de acollida da Fábrica da Luz, unha das primeiras infraestruturas hidroeléctricas construídas en Galicia a comezos do século XX e que, na actualidade, foi reconvertida nun albergue. Desde aquí ascenderemos durante tres quilómetros por unha pista asfaltada ata alcanzar San Lourenzo, onde se pode visitar a necrópole de San Vitor. O percorrido descende ata chegar ao canón do Sil e continúa por un camiño en bo estado que percorre a beira do río ata A Barxa, onde comeza unha subida cara ao núcleo da Coestrela. Para cruzar a tubaxe que abastece de auga a central hidráulica de Requeiro, o ciclista deberá atravesar unha pequena ponte e, a continuación, ha de bañar da bicicleta para seguir entre os viñedos típicos do lugar. O seguinte tramo discorre a media ladeira por un sendeiro no bordo do canón que permite observar a desembocadura do río Mao no Sil. Desde Barxacoa continúaase pola beira do río ata alcanzar unha pista de terra cunha forte pendente que remata na estrada que se dirixe novamente ao albergue da Fábrica da Luz. Antes ou despois da ruta, recoméndase visitar a pasarela de madeira elevada sobre o canón do río Mao que forma parte dunha sinxela ruta de senderismo que parte desde o aparcador do albergue da Fábrica da Luz e que se dirixe cara a Barxacoa.

saída	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Albergue A Fábrica da Luz 42°22'27.22" N / 007°29'50.13" W	581 m	-566 m	12,5 km	
chegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tempo	dificultade
Albergue A Fábrica da Luz 42°22'27.22" N / 007°29'50.13" W	229 m	-566 m	2 h	●



Elevación vertical: 110



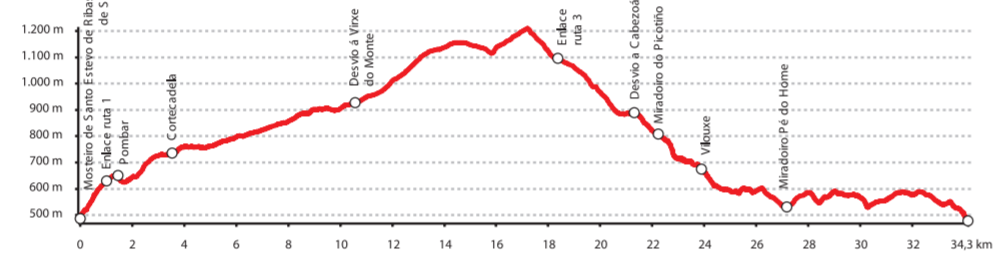
## R.2 ruta CIRCULAR DE NOGUEIRA DE RAMUÍN

Este percorrido parte do mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil. Tras salvar os primeiros metros da ruta que presentan unha forte pendente, recoméndase visitar o castro de Litoria, a escasos metros da ruta, e contemplar unha excelente panorámica do mosteiro e do canón do río Sil. A ruta continúa cara a Cortecadela e segue por unha pista forestal ata alcanzar o desvío cara á ermida da Virxe do Monte. Coa compañía dos muíños de vento do parque eólico do Sil, e atravesando zonas de repoboación de piñeiro silvestre, atíngense os 1150 m de altitude da serra de Cabeza da Meda, nos límites dos concellos de Esgos, Xunqueira de Espadanedo e Nogueira de Ramuín. Iníciase un descenso ata chegar á aldea do Coutiño e os metros finais deste tramo compártese coa ruta 3, a circular de Parada de Sil, que ascende en sentido contrario. Neste punto, o ciclista poderase achegar aos miradoiros do Picotín e de Cabezoá, que se atopan sinalizados en ruta. Seguindo o sendeiro Transourensano, o percorrido ofrece tramos de camiño e pista asfaltada que permiten visitar o miradoiro de Pé do Home, a aldea de Vilari e a igrexa de Santa María, antes de regresar ao mosteiro.

saída	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil 42°25'01.36" N / 007°41'11.77" W	1210 m	990 m	34,3 km	1,3
chegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tempo	dificultade
Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil 42°25'01.36" N / 007°41'11.77" W	474 m	-990 m	4h 35'	●



Elevación vertical: 110



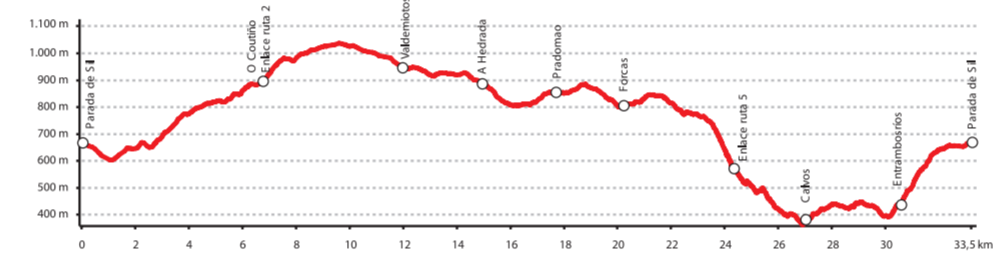
## R.3 ruta CIRCULAR DE PARADA DE SIL

A ruta parte das proximidades do edificio do Concello de Parada de Sil e comparte o seu tramo inicial coa ruta 4, Os Torgais. Tras abandonar Chamoso, o percorrido diríxese cara ao Couto e cara ao Coutiño, onde se atopa a ligazón coa ruta 2, a circular de Nogueira de Ramuín, que vén en sentido contrario desde O Mato. Seguindo a aba do monte Meda, por pista e camiños, o itinerario diríxese cara ás aldeas de Guendón e Casa do Vento, onde arrinca un descenso que remata no encoro da Hedrada. Un camiño paralelo á beira dirixe o ciclista ata Pradomado, desde onde se ofrece unha boa panorámica do encoro ao completo. Ao chegar ao cemiterio de Forcas, e logo de cruzar un pequeno prado, poderemos gozar dun sendeiro de gran beleza ata conectar coa ruta 5, A Fábrica da Luz, e continuar cara á aldea de Santo André. Nesta parte do percorrido atopamos pequenos núcleos de casas, coma Calvos, Purdeus, O Valado e A Casalta. Ao alcanzar a zona dos muíños de Entrambosíos, hai que afrontar unha dura subida por un camiño de pedras. Aquí recoméndase baixar da bicicleta arredor de quince minutos para recuperar forzas e así alcanzar a estrada. Os últimos metros do percorrido realízase por un camiño en sentido ascendente cara a Pardela, que remata na poboación de Parada de Sil.

saída	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	990 m	967 m	33,5 km	2,5
chegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tempo	dificultade
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	363 m	-967 m	4h 30'	●



Elevación vertical: 110



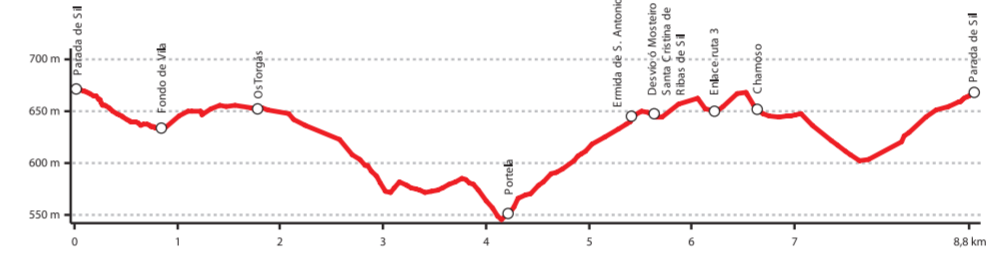
## R.4 ruta OS TORGAIS

Abandonamos Parada de Sil polo lugar coñecido como Fondo de Vila e dirixímonos cara ao Foxo do Lobo a través dun camiño de carros ou carriozas e atopamos varios secadoiros de castañas coñecidos coma sequeiros. A través dunha pista en moi bo estado, o ciclista atinxe o miradoiro dos Torgais e, a continuación, o lugar coñecido como Balóns de Madrid. Trátase dun extraordinario miradoiro desde onde os comerciantes ambulantes de barquillos, unha profesión con gran tradición en toda a Ribeira Sacra, se despedían das súas familias. Estes veciños de Parada de Sil adoitaban dicir ao partir que ían a Madrid. E de aí o nome dun dos lugares máis extraordinarios para contemplar os canóns do Sil. Tras un descenso por un camiño empedrado, chégase a Portela. Unha pista asfaltada sobe ata a capela de Santo Antonio e, tras cruzar a estrada que se dirixe ao mosteiro de Santa Cristina, continúa ata a aldea de Santa Mariña. Este tramo compártese en sentido oposto coa ruta 3, a circular de Parada de Sil, polo que se recomenda ter precaución. O mosteiro de Santa Cristina é un dos centros espirituais con maior encanto da Ribeira Sacra e, polo tanto, recoméndase a súa visita. A partir do ano 1508 é cando tamén lle podemos engadir o apelido de Ribas de Sil porque pasa a formar parte do mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil como priorado. Á parte da historia que gardan os seus muros, convén salienta a impresionante igrexa de estilo románico, con retinos do gótico.

saída	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	671 m	218 m	8,8 km	3
chegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tempo	dificultade
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	546 m	-218 m	1h 10'	●



Elevación vertical: 110



▼ Río Sil nas rutas 6 e 7



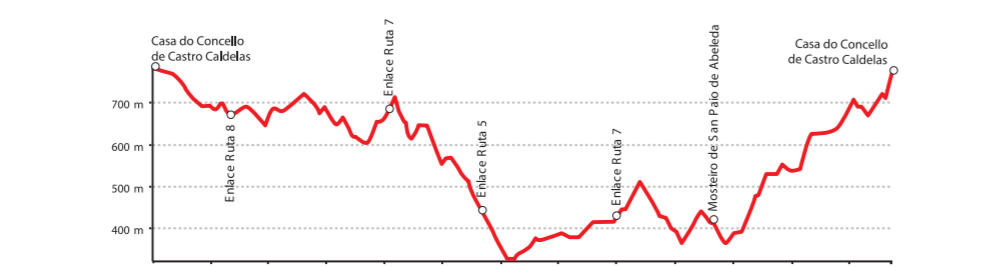
## R.6 ruta CIRCULAR DE DOS BOSQUES E VIÑAS

Esta ruta parte do centro urbano do Castro de Caldelas, que ben merece unha visita antes de iniciar a ruta. A zona vella foi declarada conxunto histórico artístico en 1998. Consiste, principalmente, nas rúas empedradas que seguen o trazado medieval que ascenden ata o Castelo dos Condes de Lemos, mostrando interesantes casas de pedra con galerías e escudos. Atravesamos a vila en dirección á aldea de Barreal para adentrarnos no mesto bosque do Souto de Poboeiros, onde atoparemos varios exemplares de castiñeiros centenarios xunto a outras árbores propias do monte galego. Ao saír do bosque pedaleando en dirección a Poboeiros coa súa grandiosa casa reitoral e, deseguido, cara a Boazo. Vólvenmos internar nunha zona de bosques espesos ata alcanzar un camiño que nos permitirá gozar do Val de Abeleda e dunha impresionante panorámica do Concello da Teixeira. Neste punto da ruta está sinalizada un enlace de 2 quilómetros que permite achegarse ao punto de acollida da Fábrica da Luz no Concello de Parada de Sil e gozar da visita á pasarela do río Mao e doutras rutas de bicicleta todo terreo que parten deste lugar. Se continuamos na ruta orixinal, adentrámonos no Canón do río Mao e os viñedos de Cristosende, ascendendo en paralelo ao Canón do río Sil. A ruta devólvenos ao Val de Abeleda, que atravesamos pasando xunto ao mosteiro de San Paio de Abeleda, que, malia o seu estado de abandono, forma un interesante conxunto. Afrontamos a parte final desta ruta ascendendo entre os viñedos milenarios da costa de Abais e un último tramo polo Val do Edo, con vistas á vila do Castro de Caldelas que se asoma nos quilómetros finais.

saída	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Castro Caldelas 42°22'29.04" N / 7°24'56.31" W	783 m	1045 m	32 km	R5, R7, R8
chegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tempo	dificultade
Casa do Concello de Castro Caldelas 42°22'29.04" N / 7°24'56.31" W	322 m	1053 m	4 h	●



Elevación vertical: 110



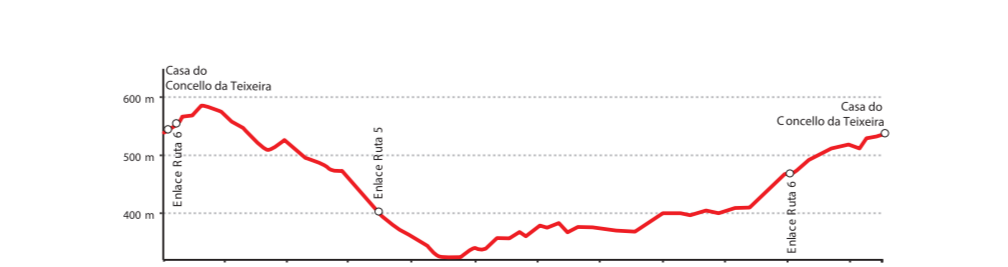
## R.7 ruta CIRCULAR DA TEIXEIRA

Ruta panorámica que nos permite coñecer os tres vales que arrodean esta poboación que pola súa altitude é un excelente miradoiro natural da Ribeira Sacra. A ruta comeza polos bosques do monte da Carosa ata chegar a Cristosende, un miradoiro privilexiado dende onde contemplar a conforma que nos rodea. Dende aí adentrámonos no primeiro val, o río Mao, descendendo entre viñedos e con vistas ás famosas pasarelas deste río, un paseo de madeira de 1,8 quilómetros de lonxitude que recomendamos percorrer. Podemos achegarnos a este lugar collendo o enlace sinalizada en ruta de ligazón de 2 quilómetros que nos permite chegar a Fábrica da Luz, punto de inicio desta espectacular serralada e da ruta 5 que pertence ao sector de Parada de Sil do Centro BTT Ribeira Sacra. Si seguimos a ruta orixinal, afrontaremos un ascenso en paralelo ao Canón do río Sil, no seu transcurso poderemos contemplar os seus famosos viñedos en socacos ata chegar a Portela. Seguimos pedaleando sobre o Val de Abeleda, que combina unha longa tradición vitícola e un grande atractivo paisaxístico. Nos quilómetros finais poderemos contemplar ao fondo a vila do Castro de Caldelas co seu famoso castelo antes de regresarmos á Teixeira.

saída	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello da Teixeira 42°23'24.89" N / 7°28'23.43" W	646 m	410 m	11,7 km	R5, R6
chegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tempo	dificultade
Casa do Concello da Teixeira 42°23'24.89" N / 7°28'23.43" W	323 m	412 m	1,30 h	●



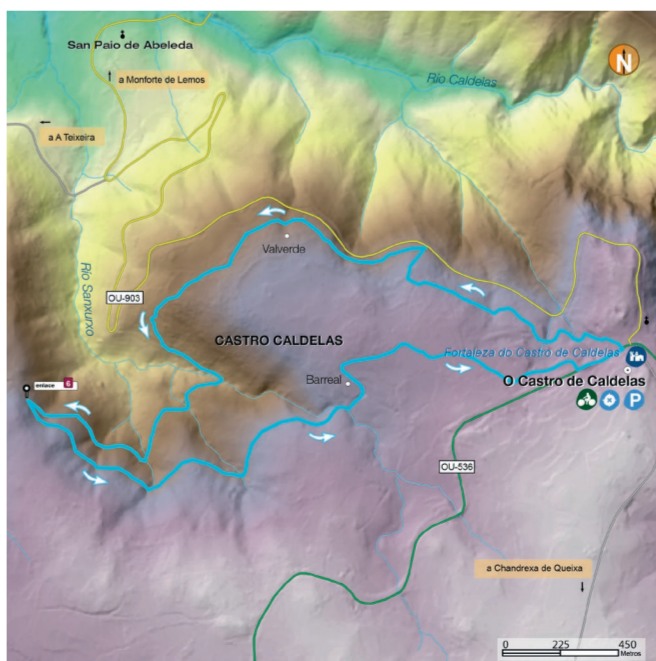
Elevación vertical: 110



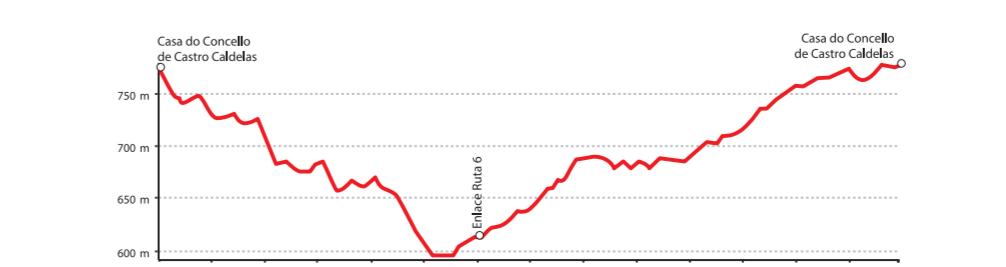
## R.8 ruta CIRCULAR DE CASTRO CALDELAS

Esta pequena ruta con saída dende o centro urbano do Castro de Caldelas amósanos os soutos de castiñeiros centenarios que rodean esta vila. Se trata dunha ruta moi sinxela apta para todos os niveis de dificultade. Durante este percorrido destacan as aldeas en ruínas de Entrambasaugas e O Rosario e as panorámicas cara ao Val de Abeleda. No quilómetro 3 o ciclista poderá conectarse coa ruta 6 "Circular dos bosques e viñas" e seguir pedaleando por esa gran circular do centro BTT Ribeira Sacra que une os concellos do Castro Caldelas e A Teixeira. A altura de Valverde, poderemos visitar a capela de San Amaro, fora de ruta pero ben sinalizada. Seguimos pedaleando ata internarnos no Souto de Poboeiros, recoñecido no pasado pola excelente calidade das súas castañas e a súa madeira. Un bosque frondoso no que comeza unha ascensión suave entre castiñeiros centenarios, que nos acompañarán ata atopar as primeiras casas da vila do Castro de Caldelas.

saída	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Castro Caldelas 42°22'29.04" N / 7°24'56.31" W	778 m	216 m	7 km	R6
chegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tempo	dificultade
Casa do Concello de Castro Caldelas 42°22'29.04" N / 7°24'56.31" W	593 m	214 m	50'	●



Elevación vertical: 110



## Recomen da cións



- ▶ É obrigatorio o uso do casco.
- ▶ Non esquezas revisar o estado da bicicleta.
- ▶ Infórmate sobre aspectos técnicos da ruta e sobre a meteoroloxía do día.
- ▶ Seleccióna o itinerario axeitado en función da túa capacidade física e técnica.
- ▶ É importante circular asegurado. Tramita a túa licenza na Federación Galega de Ciclismo.
- ▶ Sempre debes levar auga, roupa de abrigo, kit de reparacións e o teléfono móbil ben cargado.
- ▶ Coida o medio ambiente. Procura non molestar aos animais nin deteriorar a vexetación. Respecta as zonas privadas.
- ▶ O contorno polo que vas circular é aberto, de libre circulación e escenario de múltiples actividades (deportivas, forestais, gandeiras e agrícolas). Mantén sempre unha actitude comprensiva, prudente, responsable e respectuosa.
- ▶ Calquera actividade na natureza implica riscos, non sempre controlables.
- ▶ É a túa responsabilidade calcular os perigos do percorrido e da meteoroloxía do momento.

- ▶ Nos puntos de acollida existe a posibilidade de alugamento de bicicletas e cascos, no caso de que necesites material extra.
- ▶ Indica no Punto de Acollida, ou no seu defecto a un familiar, que ruta vas realizar.
- ▶ O deseño das rutas permíteche enlazar varios percorridos e gozar dunha ruta á túa medida.
- ▶ Podes descargar os tracks das rutas na páxina web [www.turismo.gal](http://www.turismo.gal)
- ▶ Podes contribuir ao mantemento do Centro BTT informando aos responsables do Punto de Acollida ou puntos de información de posibles incidencias no estado e sinalización dos percorridos.
- ▶ Debes obedecer a sinalización das rutas, dar prioridade aos peóns e cumprir coas normas xerais de circulación.
- ▶ No caso de ausencia de sinais de seguimento nos cruzamentos, circula polo camiño preferente.