galicia

sendas para descubrir un país

XUNTA DE GALICIA

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.

Dende 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 corredoiras, 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 muíños 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 magnética convocatoria 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 aldeiñas 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.

Recollida de datos: mes de xaneiro de 2014

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

CARTOGRAFÍA
INSTITUTO DE ESTUDIOS DO TERRITORIO

FOTOGRAFÍAS
> Archivo Turgalicia
> J Taboada
> Segatur
> Sherpa Project

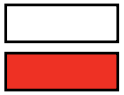
DISEÑO Y REALIZACIÓN
> Linea Creativa

DEP. LEGAL
> ...

IMPRIME
> ...

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, querémoslle 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	SINAL	SIGNIFICADO
Continuidade do Sendeiro				■ 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.
Cambio de Dirección				■ Sinal formada por dous tramos verticais xirados na súa parte superior cara á nova dirección, o tramo branco cubre sempre ao tramo de cor.	■ Cambio importante no sendeiro. Tomar a nova dirección sinalada polo ángulo.
Mala Dirección				■ 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.
Baliza				■ 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.
Frecha				■ 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

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.

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.
Algúns 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.

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**).

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 EXCURSIÓNS

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

DESPRAZAMENTO

DIFICULTADE NO DESPRAZAMENTO

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

ALOXAMENTOS RURAIS

NOS SENDEIROS GALEGOS

CASAS DE TURISMO RURAL

As case 600 casas de turismo rural que existen en Galicia presentan un amplo abano de posibilidades para practicar unha forma de descanso en estreito contacto coa natureza. As características xeográficas de Galicia convértena nun auténtico paraíso para o turismo rural, permitíndolle ao viaxeiro aloxarse en confortables pazos, casas grandes, casas de aldea, casas de labranza e aldeas rurais que serven de complemento ideal á práctica sendeirista.

GRUPO A

Pazos, castelos, mosteiros, casas grandes, casas reitorais e aquelas outras edificacións con características singulares e valores arquitectónicos recoñecidos.

GRUPO B

Casas de aldea que pola súa antigüidade e as características da súa construción responden á tipicidade propia das casas rústicas galegas.

GRUPO C

Casas de labranza con cuartos dedicados ao aloxamento de hóspedes. Nestes aloxamentos de agroturismo desenvólvense actividades agropecuarias nas que poden participar os clientes aloxados.

GRUPO D

Aldeas rurais formadas por un conxunto de, como mínimo, 3 casas situadas no mesmo núcleo rural, a unha distancia inferior a 500 metros e xestionadas de forma integrada.

CÁMPINGS

Con máis de 110 campamentos turísticos, Galicia dispón dunha ampla rede de recintos de acampada que se estende ao longo dos seus 1.300 km de costa e de numerosos enclaves naturais nas montañas do interior. Respirar o aire fresco e limpo da mañá ou adormecer co doce son dos bosques galegos son algunhas das vivencias a recordar.

HOTEIS NO MEDIO RURAL

Durante os últimos anos creáronse en Galicia novas tipoloxías de hoteis que, grandes ou pequenos, sinxelos ou de categoría superior, distínguense polo seu emprazamento nun contorno rural ou próximo a un espazo natural de gran valor ambiental. Aínda que incipiente, esta rede conta xa con case corenta establecementos e crece moi rapidamente, o que lles permitirá aos camiñantes gozar de aloxamentos confortables próximos á natureza.

Hoteis de montaña para achegarse ás estacións de inverno e ás serras galegas con información referente á práctica de deportes nesas zonas.

Hoteis de natureza situados en espazos abertos e naturais que ofrecen a posibilidade de practicar actividades en contacto coa natureza ou a simple contemplación dos espazos protexidos. Estes hoteis dispoñen dun servizo de información sobre as actividades turístico-deportivas que se poidan realizar na zona, sempre relacionadas co medio natural.

Hoteis rústicos que valoran a tranquilidade e a harmonía co medio. Hoteis que situados nas proximidades de pequenos núcleos de poboación, axudan a coñecer o mundo rural. A tipoloxía destas construcións e a súa decoración están en consonancia coas características do contorno e a tipicidade propia das edificacións rústicas galegas.

REDE DE ALBERGUES DA XUNTA DE GALICIA NO CAMIÑO DE SANTIAGO

A Xunta de Galicia abriu numerosos albergues situados nos diferentes Camiños de Santiago dentro de Galicia. Aloxamentos sinxelos ao bordo do sendeiro onde os peregrinos a pé, a cabalo ou en bicicleta poden aloxarse por un prezo simbólico durante unha noite (non se admite reserva).

PARA MÁIS INFORMACIÓN:

S.A. de Xestión do Plan Xacobeo

Tel.: +34 902 332 010
informacion.xacobeo@xunta.es
www.xacobeo.es

BONO IACOBUS

CAMIÑO DE SANTIAGO

Percorrer por Galicia os centenarios sendeiros que os camiñantes foron trazando no seu peregrinar a Santiago de Compostela é a proposta que che ofrece o Bono Iacobus.

Dende os altos do Cebreiro, entrada natural a Galicia atravesando as montañas dos Ancares e mais O Courel, ata a basílica compostelá, o Camiño Francés convídate a unha ruta cargada de historia e variadas paisaxes. Pero xunta o universalmente coñecido Camiño Francés conviven outras sendas coma a Vía da Prata, o Camiño Portugués, o Inglés, o do Norte ou o Camiño Primitivo que dende todos os puntos cardinais conducen a Compostela, sen esquecer tampouco o Camiño de Fisterra e Muxía que nos leva á Finisterrae - antigo final das terras coñecidas - onde veremos como o sol se mergulla ao rematar o día no infinito Océano Atlántico.

O Bono Iacobus é un servicio turístico deseñado especificamente para o Camiño de Santiago en Galicia. Caracterízase por permitir o percorrido por etapas das distintas vías históricas que conducen a Compostela aloxándose cada día nunha casa de Turismo Rural diferente, onde nos han ofrecer a cea e mais o almorzo. Todos os establecementos de Turismo Rural que participan no Bono Iacobus acollen o camiñante dunha maneira familiar e ofrécenlle unha gastronomía de calidade, típica de cada zona.

Para os amantes da natureza e o sendeirismo, o Bono Iacobus representa unha oportunidade excepcional de percorrer grandes rutas con todos os servizos incluídos. O lema do Bono é «Camiña, sinte e descansa», os tres alicerces sobre os que se apoia a idea deste innovador produto turístico: que o viaxeiro goce con todos os sentidos do Camiño de Santiago, da beleza da paisaxe, do trato coa xente e da gastronomía, sen ningunha outra preocupación. O Bono Iacobus persegue conxugar o sentido espiritual e a experiencia persoal propia do Camiño de Santiago co confort do aloxamento en establecementos de Turismo Rural, achegándose tamén así ás tradicións e ao modo de vida da Galicia rural.

El Bono Iacobus recibiu na Feira Internacional de Turismo do ano 2010 (Fitur) a mención especial do xurado ao mellor produto turístico.

Para máis información: www.turgalicia.es

DESCÁRGATE A APLICACIÓN SENDEGAL

E DESCUBRE GALICIA CON OUTRA MIRADA

Turismo de Galicia quere 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 dende 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.

	Nº	NOME	LONXITUDE	PÁXINA
SENDEIROS DE GRAN PERCORRIDO	GR 53	Panorámico de Vigo	39,9 km	20
	GR 58	Sendeiro das Greas	206 km	22
	GR 65	Camiño de Santiago	157 km	24
	GR 94	Rural de Galicia	126 km	28
SENDEIROS DE PEQUENO PERCORRIDO GALEGO	PR-G 1	Galiñeiro	8,6 km	30
	PR-G 2	Aloia	8,9 km	32
	PR-G 4	Camiño Real de San Pedro de Rocas	9 km	34
	PR-G 7	Rota do Faro	12,2 km	36
	PR-G 8	Morgallón-Río Sor-Morgallón	9,3 km	38
	PR-G 14	Rota do Loio	9 km	40
	PR-G 17	Arredor de Cambre	9,3 km	42
	PR-G 27	Rota de Queguas	6,8 km	44
	PR-G 28	Rota de Padrendo	11,3 km	46
	PR-G 35	O Río dos Dous Nomes	3,5 km	48
	PR-G 36	Sendeiro de San Xoán da Cova	11,2 km	50
	PR-G 67	Sendeiro Histórico de Mos	17,8 km	52
	PR-G 68	A Vía Escondida	17 km	54
	PR-G 70	Sendeiro Laxe-Punta Insua	5,2 km	56
	PR-G 81	Rota da Fraga da Becerreira	6,2 km	58
	PR-G 82	Rota do Monte Roxal-Teixido	7,9 km	60
	PR-G 84	Rota de Subida ó Picato	7,8 km	62
	PR-G 86	Sendeiro Viñedos da Ribeira Sacra	13,3 km	64
	PR-G 93	Rota da Ribeira do Ulla	12,8 km	66
	PR-G 94	Rota dos Muíños do Folón e do Picón	3,5 km	68
	PR-G 95	Sendeiro de "Os Carranos"	5,2 km	70
	PR-G 98	Canón do Sil - Santa Cristina	18 km	72
	PR-G 99	Rota da Auga de Guitiriz	19,6 km	74
	PR-G 100	Sendeiro Natural Aciveiro - Candán	15 km	76
	PR-G 101	Roteiro Mariñán "Costa da Égoa"	13 km	78
	PR-G 102	Sendeiro dos Muíños de Riomaior	2,6 km	80
	PR-G 103	Sendeiro dos Petroglifos de Cobres	3,32 km	82
	PR-G 105	Sendeiro dos Muíños de Barosa	2,1 km	84
	PR-G 107	Sendeiro de Pedra Miranda	2,45 km	86
	PR-G 109	Ruta das Almiñas e do Foxo do Lobo	10,82 km	88
	PR-G 112	Sendeiro de Pescadores Río Miño-Tamuxe	7,2 km	90
	PR-G 113	Ruta das Pontes do Lérez	13,8 km	92
	PR-G 114	Sendeiro Laxe-Traba	8 km	94
	PR-G 115	Ruta do Adro Vello	3,1 km	96
	PR-G 116	Ruta do Con Negro-Arte ao Natural	3,25 km	98
	PR-G 117	Ruta da Fraga aos Muíños	15,9 km	100
	PR-G 118	Ruta dos Soutos	14,9 km	102
	PR-G 119	Ruta do Xabriña	17 km	104
	PR-G 120	Roteiro dos Penedos da Picaraña	7,12 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, Fonte 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 129	Senda Rodís-Xesteda	14,5 km	122
	PR-G 130	Meirama-Xalo-Meirama	7,6 km	124
	PR-G 131	Ruta Cerceda-Portobrea	8,3 km	126
	PR-G 132	Ruta dos Montes de San Cibrán	12,83 km	128
	PR-G 133	Sendeiro "Muíños do Poñente"	25 km	130
	PR-G 134	Sendeiro "Muíños do Nacente"	23,9 km	132
	PR-G 135	Roteiro da Escuadra	7,1 km	134
	PR-G 137	Ruta dos Soutos de Cesuris	11,37 km	136
	PR-G 138	Ruta Val do Glaciar de Prada	17,5 km	138
	PR-G 139	Sendeiro de Pena Guímara	11 km	140
	PR-G 140	Sendeiro do Gallol	11,5 km	142
	PR-G 141	Ruta do Ouro e do Camiño Real	16 km	144
	PR-G 142	Ruta das Férvedas	24,1 km	146
	PR-G 143	Roteiro do Río Arnoia	11 km	148
	PR-G 144	Ruta Natural dos Castros a Niviera	6,3 km	150
	PR-G 145	Ruta da Marronada-Alto Eo	21,3 km	152
	PR-G 147	Sendeiro as Fragas da Ribeira e do Lostegal	19 km	154

SENDEIROS DE PEQUENO PERCORRIDO GALEGO

Nº	NOME	LONXITUDE	PÁXINA
PR-G 148	Ruta do Mar de Corme e Ribeira do Anllóns	11,1 km	156
PR-G 151	Ruta das Lagoas	14,5 km	158
PR-G 152	Ruta dos Muíños	5,7 km	160
PR-G 153	Augas de Fomiñá	12,8 km	162
PR-G 154	Ruta do Azúmara	7 km	164
PR-G 155	Ruta Miradoiro da Terra Chá	10,7 km	166
PR-G 156	Costa do Vicedo	13 km	168
PR-G 157	Roteiro Augas Mestas-Doade	27 km	170
PR-G 158	Ruta da Costa da Morte	22,4 km	172
PR-G 159	Sendeiro Quintá-Río Donsal	15,3 km	174
PR-G 160	Ruta da desembocadura do Miño	8,6 km	176
PR-G 162	Ruta da Ribeira Sacra do Miño	37,6 km	178
PR-G 163	Roteiro dos Montes de Cristiñade	6,3 km	180
PR-G 164	Senda da Fraga de Barragán	17,3 km	182
PR-G 165	Sendeiro das fragas e Levadas de Cabo e Deva	31,2 km	184
PR-G 166	Roteiro das Fervenzas de Toques	9 km	186
PR-G 167	Roteiro da Ermida	9,2 km	188
PR-G 168	Roteiro dos Megalitos	12 km	190
PR-G 170	Ruta da Pedra e da Auga	6,5 km	192
PR-G 171	Ruta do río San Martiño	11,2 km	194
PR-G 172	Ruta do río Chanca	7 km	196
PR-G 173	Ruta do río Umia	5,5 km	198
PR-G 174	Ruta Coto da Cruz	7 km	200

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.

COMUNICACIÓNS

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

TOPONIMIA

- Capital municipal
- Parroquia
- Entidade de poboación
- **Portomarín** Nome do municipio

LÍMITES

- Límite de Galicia
- Límite provincial
- Límite de municipio

SENDEIROS

- 27 Nº de sendeiro (Pequeno percorrido galego)
- 65 Nº de sendeiro (Gran percorrido)

Panorámico de Vigo

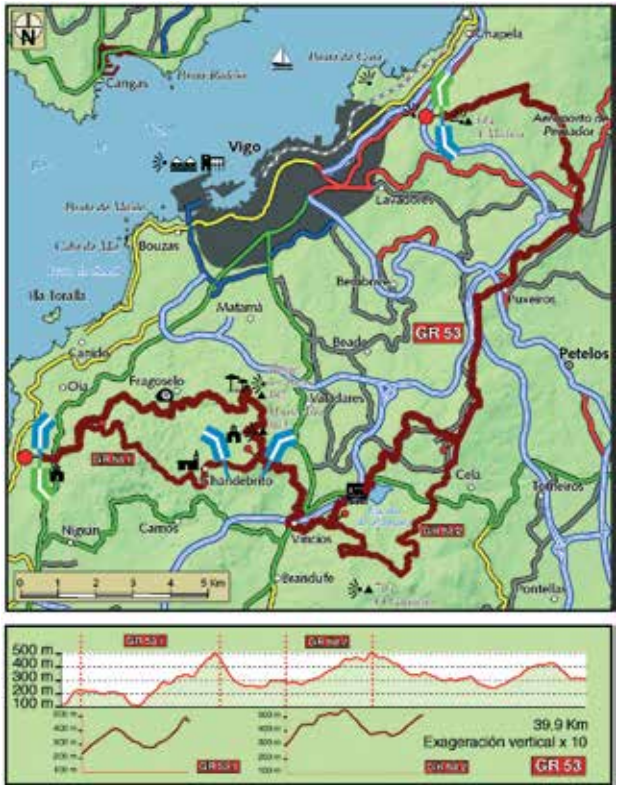
Este itinerario bordea os límites do municipio vigués pola súa vertente montañosa, ofrecendo vistas sorprendentes sobre a cidade e a súa ría.

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 esparexemento 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 Galiñeiro.

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

Monte Cepudo



XEOREFERENCIAS					
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

Muíños das Maquías

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 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 e 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
Cos PR-G 1, 5, 9 e cos GR 58 e 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	**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 totalmente.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
223-II Redondela, 223-III Vigo,
223-IV Mos, 261-I Baiona e 261-II O Porriño.

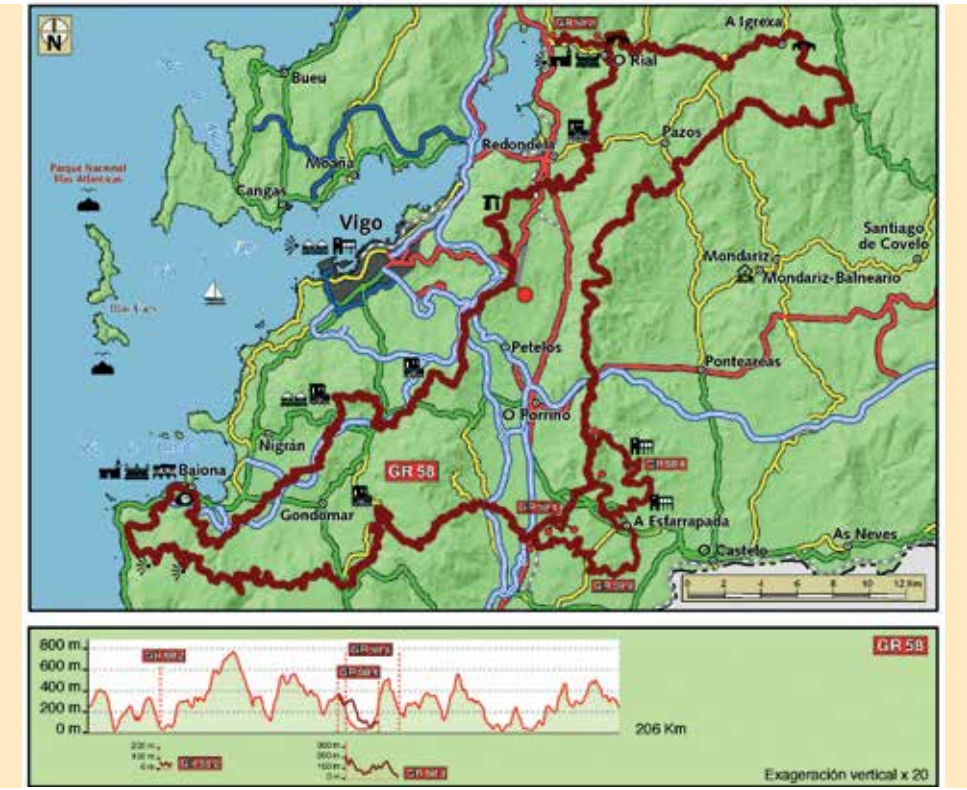
MÁIS INFORMACIÓN
Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Sendeiro das Greas

Ponte sobre o río Verdugo

XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Peinador	42°7.220'N	008°50.986'W	29T	512419	4663146

O máis longo dos sendeiros de Gran Percorrido en Galicia discorre por todos os municipios da Mancomunidade da Área Intermunicipal de Vigo.



Son moi numerosos os atractivos ambientais, atravesando paraxes de gran beleza onde non faltan bos exemplos de arquitectura popular como os muíños da Devesa, carballeira de Barragán, fraga e ribeiras de Couñago, foxo de lobos (antiga trampa para cazar estes animais), bosque das ribeiras do río Borbén, o río Zamáns e os muíños das Maquías, marismas do Miñor, a costa acantilada de Baiona, a fraga de Oliveira....
Sen esquecerse de importantes construcións que axudan a interpretar a cultura destas terras, como o conxunto megalítico de Monte Penide e a mámoa do Rei, o castro de Chandebrito, o castelo de Soutomaior ou edificios de singular factura como os pazos de Pegullal, Aballe e Picoña, no municipio de Salceda de Caselas.

Os miradoiros desta ruta descobren os mellores recunchos do sur da provincia de Pontevedra. Seguindo o sentido das agullas do reloxo atopámonos coa enseada de San Simón, o canón do río Oitavén, o val do río Borbén, enseada de Baiona e a península de Monteferro coas illas Cíes como pano de fondo, pertencentes ao novo Parque Nacional marítimo-terrestre das Illas Atlánticas.

As montañas manifestan a súa presenza nas serras do Suído, ou Galiñeiro e A Groba como silenciosos vixilantes do camiño.

ACCESOS
Por autoestrada ata o aeroporto de Vigo ou numerosos accesos ao longo do percorrido.

LONXITUDE
247 km, incluídas as variantes. O sendeiro principal ten 206 km e as variantes GR 58.1, 58.2, 58.3 e 58.4 esténdense por 0,9, 4,2, 20,4 e 15,5 km de lonxitude respectivamente.

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Vigo, nun punto próximo ao aeroporto e ao Recinto Feiral.

PERCORRIDO
Atravesa os termos municipais de Vigo, Reondela, Soutomaior, Fornelos de Montes, Pazos de Borbén, Mos, Ponteareas, O Porriño, Salceda de Caselas, O Porriño, Tui, O Porriño, Gondomar, Baiona, Nigrán e Vigo.

DIFICULTADE
Media. Dada a lonxitude do itinerario é necesario realizalo por etapas, cunha boa planificación dos accesos e tramos a realizar.

DURACIÓN
70 horas.

CONEXIÓNS
Cos PR-G 1, 2, 67, 132 e cos GR 53 e 94.

MATERIAL
Se se pretende realizar tramos longos, recoméndase ir ben equipado: bo calzado, botas de montaña, mochila, roupa de abrigo, alimentos enerxéticos e, aínda que a auga é abundante ao longo do itinerario, a cantimplora sempre chea.

SERVIZOS
En numerosas poboacións próximas ao sendeiro.

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
185-IV Soutomaior, 186-III Ponte-Caldelas, 223-II Redondela, 223-III Vigo, 223-IV Mos, 224-I Barcia de Mera, 260-II Baredo, 261-I Baiona, 261-II O Porriño, 261-III Cristelos e 261-IV Tui.

MÁIS INFORMACIÓN
Mancomunidade Área Intermunicipal Vigo
Vía da Hispanidade, 17. 36203 Vigo

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

GR 65 O Camiño de Santiago

Entrando na Praza da Quintana. Santiago de Compostela

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 Portomarín, 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.

Pallozas. O Cebreiro

Mosteiro de Samos

Un plus...

Para gañar o Xubileu non é necesario facer o Camiño. Basta con visitar a Catedral calquera Ano Santo (cando o 25 de xullo coincida 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 acreditalo á chegada (100 km a pé ou a cabalo e 200 km en bicicleta)

Alto do Poio

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

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
O Cebreiro (Pedrafita do Cebreiro) / Santiago de Compostela.

PERCORRIDO
O Cebreiro, Triacastela, Samos, Sarria, Portomarín, Palas de Rei, Melide, Arzúa e 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, Barbadelo, Ferreiros, Portomarín, Gonzar, Ventas de Narón, Ligonde, Palas de Rei, Mato Casanova, Melide, Ribadiso, Arzúa, Sta. Irene, Arca, Monte do Gozo e San Lázaro.

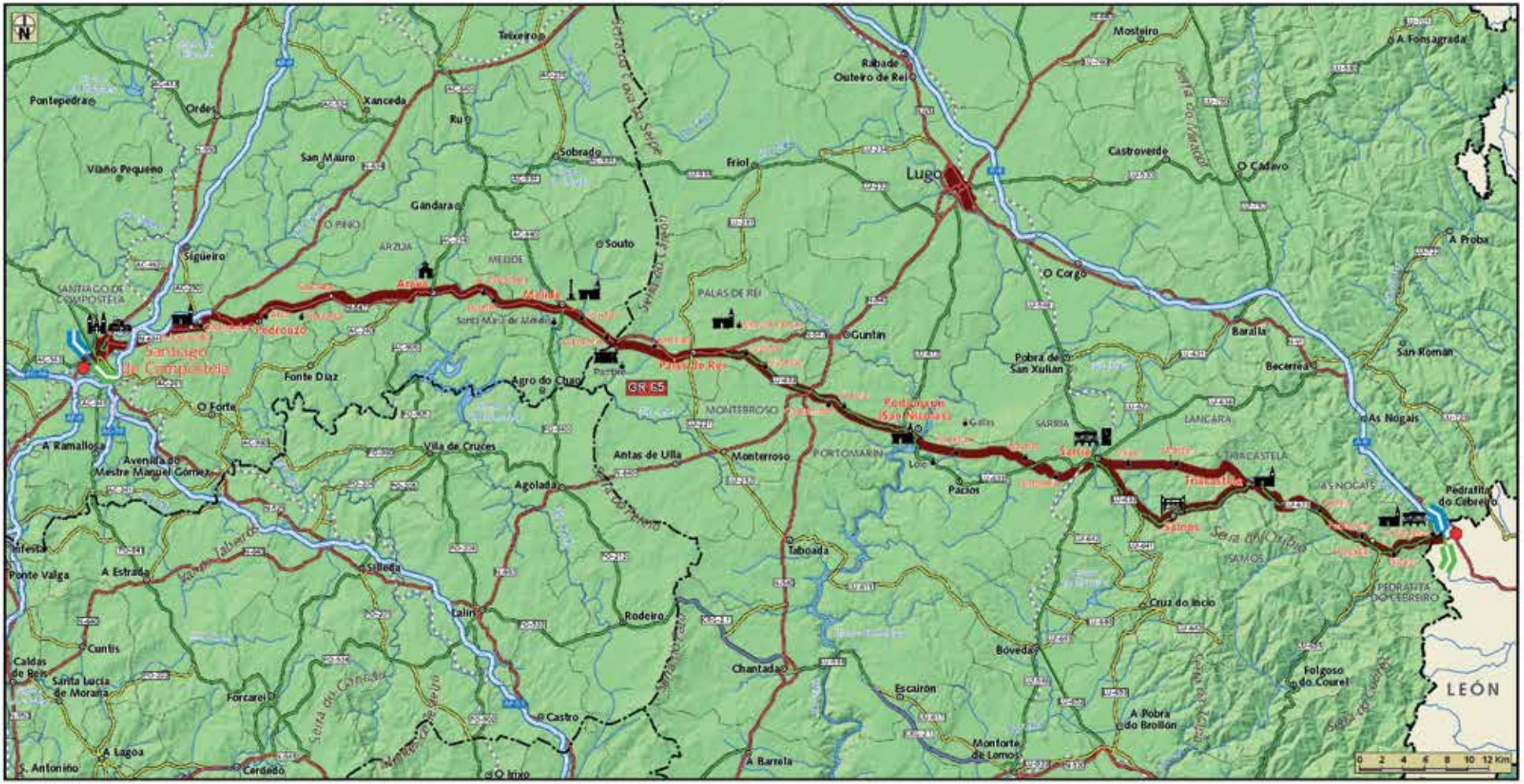
ACCESO EN BICICLETA
Apto totalmente.

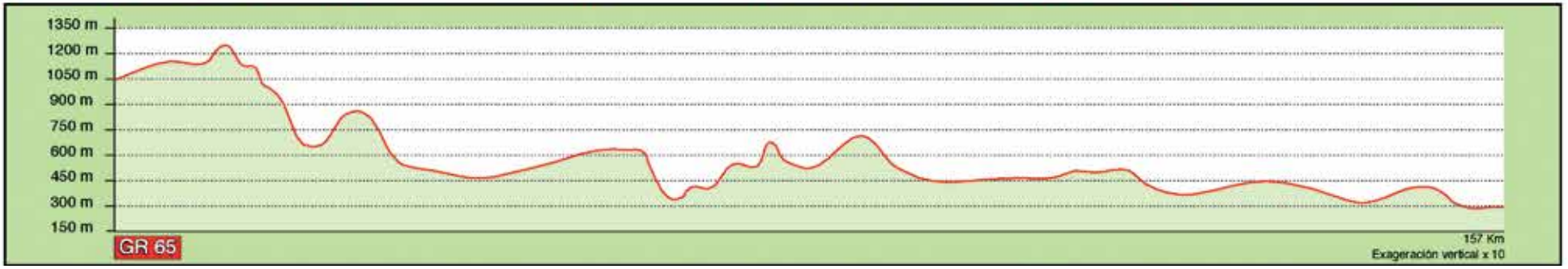
ACCESO A CABALO
Apto totalmente.

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 e 125 As Nogais.

MÁIS INFORMACIÓN
Xacobeo
Tel.: 902 332 010

XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	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





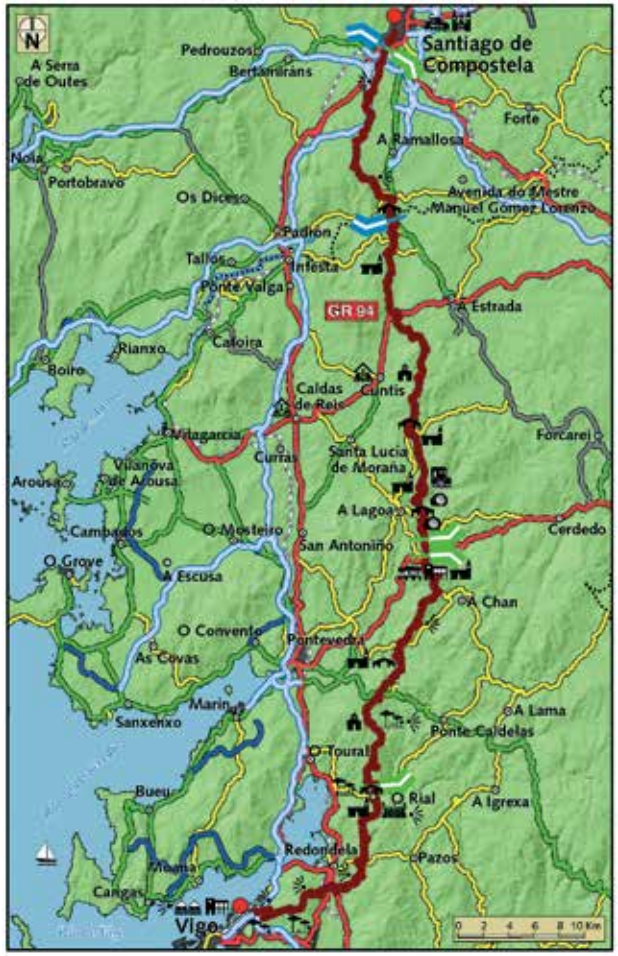
Rural de Galicia

Carballeira de San Xusto-Cotobade

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 Ría 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 constitúeo 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 Rascaderia, na antiga feira de Cuspedriños 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 atravesa. Habería que destacar a ponte romana do Lérez, dun só ollo, alto e esvelto e, nun estilo totalmente diferente, a ponte colgante do couto salmoneiro e área recreativa do Xirimbao, á beiras do río Ulla.



XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Teis	42º15.261'N	008º40.863'W	29T	526310	4678150
Conxo	42º51.827'N	008º33.309'W	29T	536340	4745870

Un plus...

Os petróglifos 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 petróglifos 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.

Petróglifos

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 e Santiago de Compostela.

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

DURACIÓN
36 horas.

CONEXIÓNS
Cos GR 53 e 58.

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
ITINERARIO	1	**2**	3	4	5
DESPRAZAMIENTO	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
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 e 223-IV Mos.

MÁIS INFORMACIÓN
Club Peña Trevinca Montañeiros de Galicia
Rúa Brasil, 46. 36204 Vigo
Tel.: 986 420 551 / Fax: 660 693 535
info@trevinca.es
www.trevinca.es

PR-G 1

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

Galiñeiro

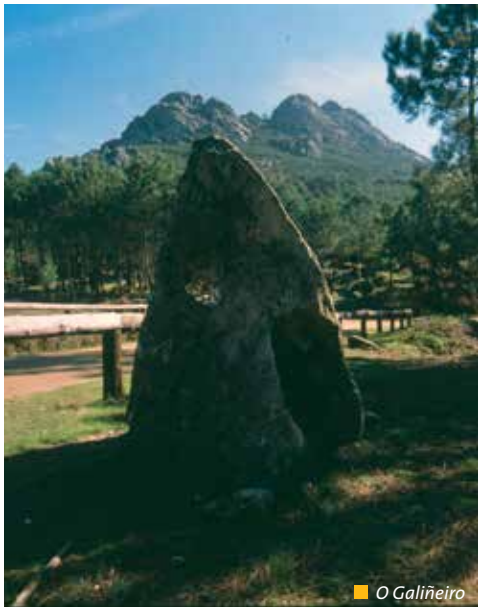
Vista sobre a ría de Vigo

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 domínase un extenso panorama do sur da provincia de Pontevedra.

XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Pasaxe	42º09.296'N	008º43.239'W	29T	523080	4667100


O Galiñeiro

Muíños das Maquías

ACCESOS
Pola estrada de Vigo a Gondomar e na encrucillada coa estrada que vén do Porriño, 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, Galiñeiro, presa de Zamáns e A Pasaxe.

DIFICULTADE
Media.

DURACIÓN
3 horas.

CONEXIÓNS
Cos GR 53, 58 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
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
261-I Baiona.

MÁIS INFORMACIÓN
Clube Montañeiros Celtas
Av. Camelias, 78 oficina K. 36211 Vigo
Tel. / Fax: 986 438 505
info@celtas.net
www.celtas.net

PR-G 2

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

Aloia

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 ría, a zona de Val Miñor e as vilas de Baiona e Tui. En ruta atoparémonos con restos prehistóricos e típicas casas rurais. Unha vez no Monte Aloia, declarado Parque Natural en 1978, poderemos contemplar unha gran variedade de especies arbóreas, visitar o castro e gozar dunhas marabillosas vistas do río Miño e Portugal desde os seus miradoiros.

XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Refuxio 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...

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

ACCESOS
Dende 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
Refuxio Miguel Regueira / Monte Aloia.

PERCORRIDO
O Galiñeiro, Prado e Monte Aloia.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
3 horas.

CONEXIÓNS
Co GR 53 a través do PR-G 1 e co GR 58.

MATERIAL
Levar a comida necesaria.

SERVIZOS
Refuxio Miguel Regueira e refuxio 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
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
261-I Baiona e 261-II O Porriño.

MÁIS INFORMACIÓN
Clube Montañeiros Celtas
Av. Camelias, 78 oficina K. 36211 Vigo
Tel. / Fax: 986 438 505
info@celtas.net
www.celtas.net

PR-G 4

Camiño Real de San Pedro de Rocas

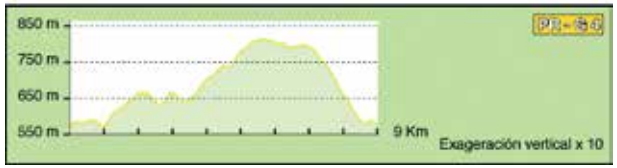
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- Interese naturalista
- Interese paisaxístico

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.



XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Esgos	42º19.609'N	007º41.735'W	29T	607480	4686970

Igrexa de San Pedro de Rocas

Un plus...

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 fisionomía 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
Saír 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 e Esgos.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
3 horas.

MATERIAL
Calzado cómodo que se adhira ben ás pedras, xa que o camiño pode resultar esvaradío con chuvia.

SERVIZOS
Comida en Esgos.

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
226-I Esgos e 188-III Nogueira de Ramuín.

MÁIS INFORMACIÓN
Oficina de Información Turística
Mosteiro de San Pedro de Rocas
32720 Esgos. Tel.: 988 372 020
esgos@concelloesgos.com
www.concelloesgos.com

PR-G 7

Rota do Faro

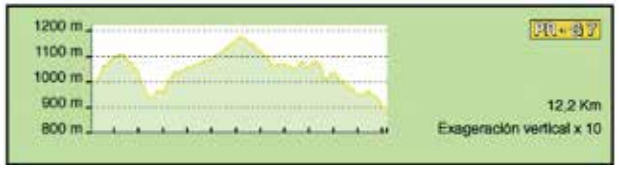
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

Serra do Faro desde Penas Grandes

Realizar esta ruta de sur a norte pola Serra do Faro permite gozar de amplas panorámicas en días despexados. O punto de partida ao sur, márcao o sinal que separa as provincias de Pontevedra, Lugo e Ourense na estrada PO-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 cume 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.



XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Estrada PO-6202 (O Marco)	42º34.780'N	007º55.757'W	29T	587870	4714780
Estrada PO-533 (Alto do Faro)	42º40.134'N	007º53.336'W	29T	591050	4724730

Miradoiro de Penas Grandes

Ermida de Nosa Señora do Faro

ACCESOS
Dende 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), Carballedo (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
DESPRAZAMENTO	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 e 154-IV Oseira.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Rodeiro
Praza da Fonte, 2. 36530 Rodeiro
Tel.: 986 790 185 / Fax: 986 790 195
info@rodeiro.org
www.rodeiro.org

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 8

Morgallón - Río Sor - Morgallón

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

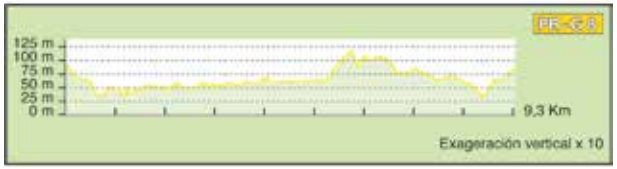
"Telecadeira" sobre o río Sor

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 muíño 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".

Hórreo. Monte de Insua de Baixo



XEOREFERENCIAS

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

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
O Morgallón.

PERCORRIDO
O Morgallón, río Sor e O 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
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
2-III Ortigueira.

MÁIS INFORMACIÓN
Casa da Cultura do Vicedo
Rúa Cidade de Mondoñedo, 23
27860 O Vicedo
Tel.: 982 590 195 / Fax: 982 590 001
concello@concellodovicedo.org
www.concellodovicedo.org

PR-G 14

Rota do Loio

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

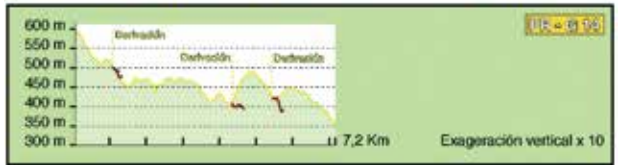
Río Miño. Encoro de Belesar

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. Dende Loio, a ruta segue unha pista asfaltada ata a ponte da Ribeira do Loio, xunto ao encoro de Belesar, onde finaliza o percorrido.

Ponte da Retorta



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

Capela do Rosario de Loio

ACCESOS
Pola C-535 de Portomarín 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
Media.

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
ITINERARIO	1	**2**	3	4	5
DESPRAZAMENTO	1	2	**3**	4	5
ESFORZO	1	**2**	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA
Non recomendado.

ACCESO A CABALO
Non recomendado.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
123-II Portomarín.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Paradela
Casa do Concello
Rúa Cabaleiros de Santiago, 15. 27611 Paradela
Tel. 982 541 101 / 982 541 196
www.paradela.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 17

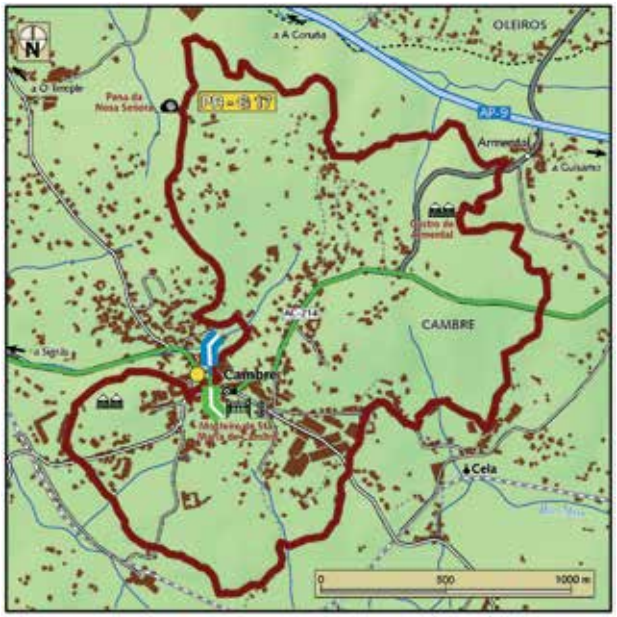
Arredor de Cambre

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.



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

Igrexa de Santa María de Cambre

Casas coloniais

ACCESOS
En Cambre. Achegarse á vila pola AP-9 tomando a saída 12 ou dende 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	**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.

ACCESO A CABALO
Apto.

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

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Cambre
Concellería de Xuventude. OMIX - Cambre
Tel.: 981 613 170 / 128
omix@cambre.org
xuventude@cambre.org
www.cambre.org

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 27

Rota de Queguas

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

Dolmen "Casa da Moura"

Este itinerario forma parte dunha nova rede de sendeiros de pequeño 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 Laboreiro e Queguas, alturas que roldan os 1.000 m onde domina a rocha e a matogueira. Atravesa 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 impoñentes bloques de pedra. Na zona son frecuentes os vestixios prehistóricos.

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

Ermida da Ascensión

ACCESOS
Dende 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 e 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
Estrada Portugal, 34. 32870 Lobios
Tel.: 988 448 048 / Fax: 988 448 181

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 28

Rota de Padrendo

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

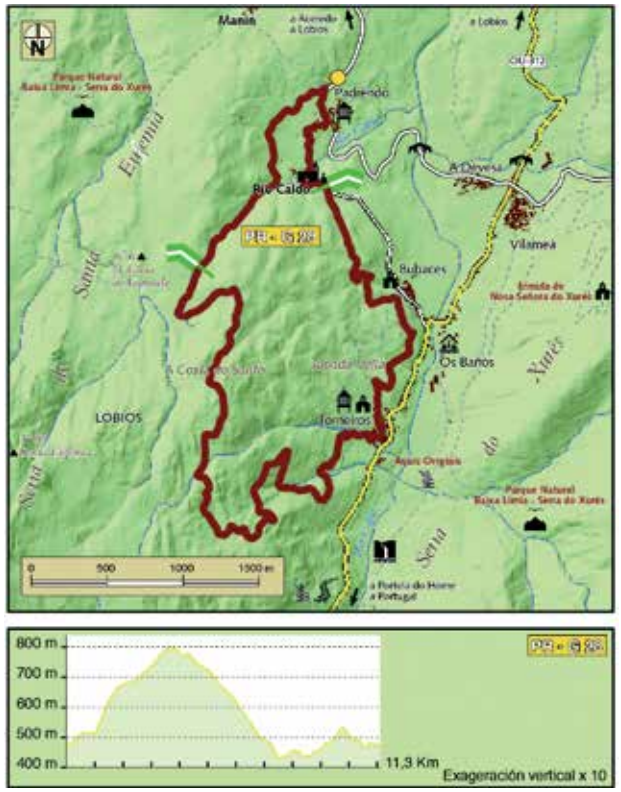
Hórreos. Padrendo

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 Muíños.

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.

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.

Igrexa de Santa María. Padrendo



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

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 e 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
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 parcialmente.

Un plus...

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 impoñente 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.

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

MÁIS INFORMACIÓN
Sede del Parque Natural
Baixa Limia-Serra do Xurés
Estrada Portugal, 34. 32870 Lobios
Tel.: 988 448 048 / Fax: 988 448 181

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 35

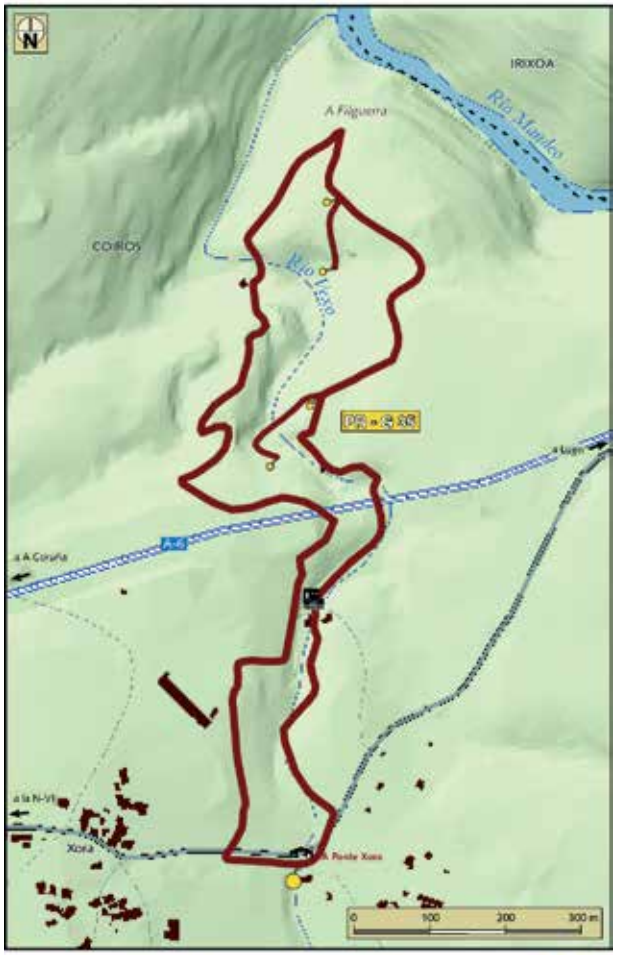
O Río dos Dous Nomes

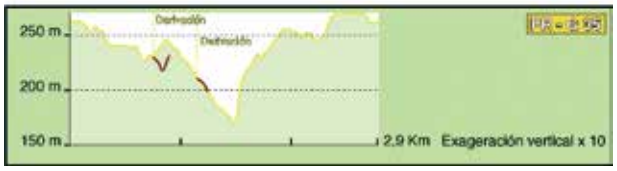
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- Interese naturalista
- Interese paisaxístico

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

Nada máis comezar pódese gozar de catro muíños, parte dun conxunto etnográfico de sete destas estruturas típicas do rural galego. Á altura do cuarto muíño, 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 muíño.

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 muíño do percorrido un pequeno bosque autóctono constitúe o tramo máis interesante do sendeiro.





Río Vexo

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

ACCESOS
No 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 Oís 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.

PERCORRIDO
A Ponte Xora, fábrica (minicentral) e 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
DESPRAZAMENTO	1	2	**3**	4	5
ESFORZO	**1**	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA
Non apto.

ACCESO A CABALO
Non apto.

Un plus...

O muíño 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".

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
46-III Oza dos Ríos.

MÁIS INFORMACIÓN
Asociación de Exploradores das Mariñas
Grupo Scout "Castro de Untia"
Camiño da Estación, 13. 15300 Betanzos
Tel.: 606 284 184

Servicio Municipal de Xuventude do Concello de Coirós
Coirós de Arriba, 16. 15316 Coirós
Tel.: 981 796 414 / Fax: 981 796 256
oixcoiros@es.inter.net

PR-G 36

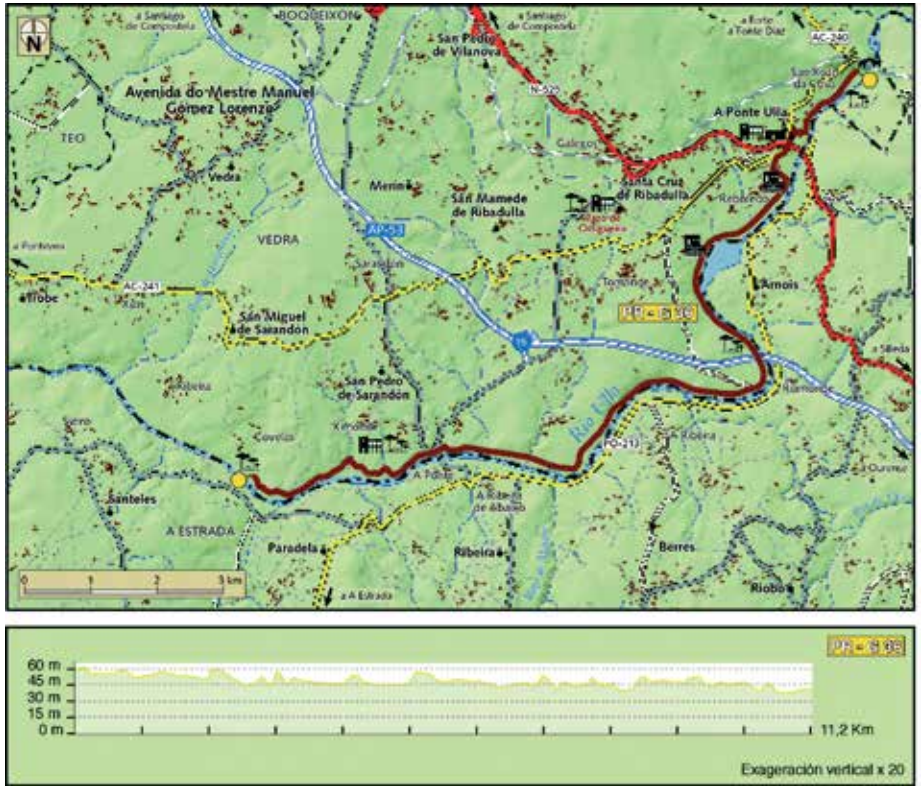
Sendeiro de San Xoán da Cova

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

Miradoiro. San Xoán da Cova

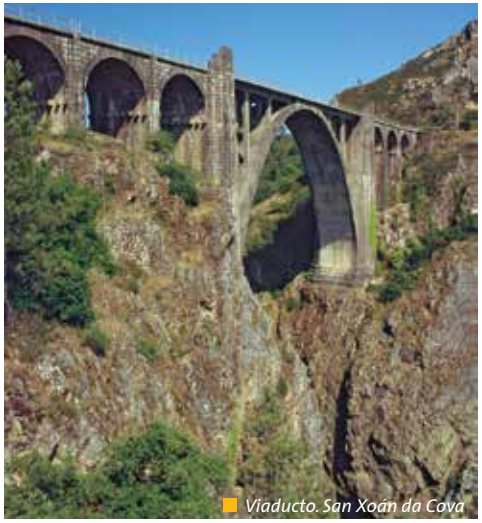
Esta fermosa ruta discorre pola marxe dereita do río Ulla, en sentido descendente, aproveitando camiños de paso, sendas de pescadores e sendeiros xa marcados. Desde San Xoán da Cova, aos pés do impresionante desfiladeiro esteticamente salvado polo viaduto do tren, a senda alcanza rapidamente A Ponte 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.



XEOREFERENCIAS					
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

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 de Pastel, a ruta termina á beira do río Ulla.


Viaducto. San Xoán da Cova

Un plus...

"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 pacega está nos castelos e fortalezas medievais, 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 e 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
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
121-I Vedra e 121-III A Estrada.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vedra
Av. Maestro M. Gómez. 1. 15885 Vedra
Tel.: 981 814 692 / Fax: 981 503 331

PR-G 67

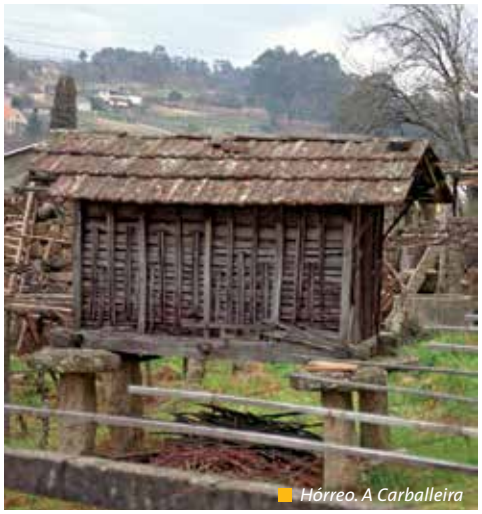
Sendeiro Histórico de Mos

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

Sendeiro circular que une lugares con interese histórico local, parques forestais e miradoiros extraordinarios. Hai que destacar muíños como Muíño do Corviño e Muíño da Ponte do Río, e penas como Penedo da Pucha, Penide e A Pedra que fala.

O punto culminante do percorrido é o Miradoiro da Caseta con extraordinarias vistas sobre o Val de Louriña, a Ría de Vigo e os montes do contorno de Vigo, (O Galiñeiro, Vixiador, Monte Aloia...). Entre os referentes históricos e artísticos sinalaremos as ruínas do Pazo dos Marqueses de Mos, a Casa Branca e un sarcófago do S. XVI.

XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Mos	42º12.302'N	008º36.263'W	29T	532660	4672700



Hórreo. A Carballeira

Río Louro

ACCESOS
Achegarse ata a parroquia de Mos na N-550 no termo municipal do mesmo nome e próximo a Vigo.

LONXITUDE
17,8 km (A senda principal mide 12 km e as derivacións de ida e volta un total de 5,8 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Ponte do Regueiro.

PERCORRIDO
Ponte do Regueiro, Trabazos, Chan de Mos, Castelo, Seixos Blancos, A Caseta, Seixos Blancos, Coto dos Castros, Penacova, Os Baños, Penacova, Sartego, Carballeira e Ponte do Regueiro.

DIFICULTADE
Media.

DURACIÓN
6 horas.

CONEXIÓNS
Co GR 58.

SERVIZOS
En Mos, Redondela, O Porriño e Vigo.

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
223-IV Mos.

MÁIS INFORMACIÓN
Asociación Xuvenil "Mos-Keo Colectivo"
Barrio da Gándara, 91. 36415 Mos
Tel.: 673 778 328

PR-G 68

A Vía Escondida

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

Igrexa de Santiago. Viascón

A ruta discorre na súa maior parte por sendeiros á beira do río e algunhas pistas forestais. Dende a carballeira de Carbalinchán e en concreto desde Coto das Mos ou Coto da Bouza de Mogo, formados por rochedos impresionantes, aprécianse unhas fermosas vistas da parroquia de Viascón.

A partir do muíño Bouza do Mogo, o camiño segue unha extraordinaria paraxe bordeando o río Cabanelas. Auga e muíños (Mallo, Reboredo, Veiga...) forman unha fermosa paisaxe onde gozar de pozas e regueiros.

Outra vez na ponte San Xián, a senda segue paralela ao río augas arriba. Entre unha rica vexetación de ribeira aparecen os muíños de Abaixo, Chachopo, de Arriba, a Casa da Alvariza e o muíño de Aceñas de Abaixo, sendo este último un dos máis interesantes polo seu estado de conservación.

Na aldea de Cabanelas pódese visitar a Praza do Quinteiro coa súa fonte, lavadoiro e numerosos hórreos cunha arquitectura artesanal destacada.

Complétase o percorrido visitando os muíños Aceñas de Arriba e Novo. Continúase un breve tramo pola estrada comarcal en dirección a Carballedo para ascender cara ao Coto de Castro e gozar dunha excelente panorámica.

Tras a visita aos petróglifos de Laxes,a senda regresa cara á nacional e Viascón, continuando a través dun pequeno sendeiro circular que enlaza outra vez co eixe principal. Esta ampliación do sendeiro visita os muíños de Fonteseca, Barbeitos, o Muíño Grande no río Lérez e, finalmente, a casa reitoral e cruceiro na Igrexa.

XEOREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Viascón	42°29.092'N	008°32.318'W	29T	537920	4703800

Muíño. Río Cabanelas

ACCESOS
Na N-541 en dirección Pontevedra-Ourense, pouco antes da encrucillada de Viascón á dereita. A ruta comeza nun lugar próximo á cafetería-restaurante Casa Manolo.

LONXITUDE
17 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Viascón, nun punto próximo á cafetería-restaurante.

PERCORRIDO
N-541 Viascón, carballeira da Portela, ponte de San Xián, carballeira de Carbalinchán, ponte de Rexedoiro, muíño Bouza do Mogo, ponte de San Xián, piscina fluvial de Cabanelas, Muíño Novo, desvío aos petróglifos das Coutadas, fonte de Natoal, miradoiro do Coto de Ramalloso, bosquete, petróglifo de Laxes, Ponte-Atalaia, Fonteseca, río Lérez, A Igrexa, carballeira das Portela e N-541 Viascón.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
4 horas e 15 minutos.

MATERIAL
Bota de montaña ou algún calzado impermeable, xa que a humidade fai acto de presenza nas veredas próximas aos ríos.

SERVIZOS
En Viascón.

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
152-IV Cutián, 185-II Pontevedra e 186-I Carballedo.

MÁIS INFORMACIÓN
Asociación de veciños "O Agro" de Viascón
www.viascon.es

PR-G 70

Sendeiro Laxe - Punta Insua

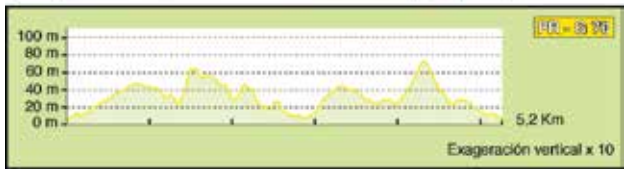
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- Interese naturalista
- **Interese paisaxístico**

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 fieitos, 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.



XEOREFERENCIAS					
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

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 e 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.

Un plus...

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).

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
43-IV Laxe.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Laxe
Av. Cesáreo Pondal, 26. 15117 Laxe
Tel.: 981 706 903 / Fax: 981 728 025

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 81

Rota da Fraga de Becerreira

- 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 81 introdúcese na parte alta do bosque autóctono onde predominan os carballos. O descenso cara ao punto de partida é suave.

XEOREFERENCIAS					
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 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 Vilapercide, 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
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-II Vilanova de Lourenzá.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Trabada
Rúa do Concello, 15. 27765 Trabada
Tel.: 982 135 011 / Fax: 982 135 257
Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 82

Rota do Monte Roxal - Teixido

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 dende O Roxal. Pico da Cadeira e Penas Mouras

XEOREFERENCIAS

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 Vilapercide, 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
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 parcialmente.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
24-II Vilanova de Lourenzá.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Trabada
Rúa do Concello, 15. 27765 Trabada
Tel.: 982 135 011 / Fax: 982 135 257
Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 84

Rota de Subida ó Picato

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

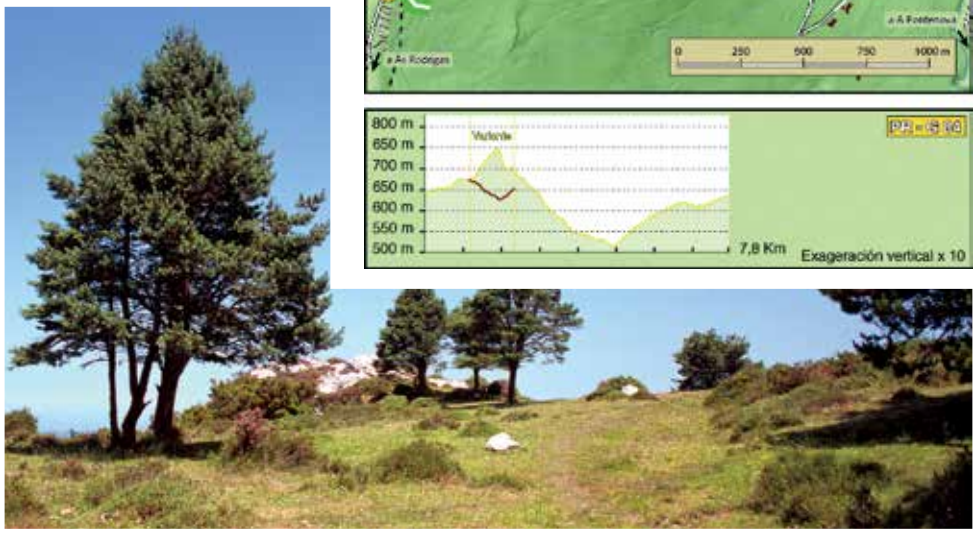
Refuxio. Chao do Couso

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.



XEOREFERENCIAS

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

Mosteiro en Lourenzá

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 e área recreativa del Alto do Couso.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
2 horas e 10 minutos.

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
ITINERARIO	1	**2**	3	4	5
DESPRAZAMENTO	1	**2**	3	4	5
ESFORZO	1	**2**	3	4	5

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

ACCESO A CABALO
Apto totalmente.

Un plus...

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.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
24-II Vilanova de Lourenzá e 24-IV A Pontenova.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Trabada
Rúa do Concello, 15. 27765 Trabada
Tel.: 982 135 011 / Fax: 982 135 257
Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 86

Sendeiro Viñedos da Ribeira Sacra

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

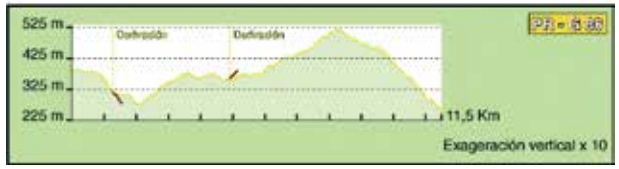
Encontrámonos na Ribeira Sacra, un destino natural e cultural de primeira orde.

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

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



Rectoral de Anllo

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

Encoro de Santo Estevo. Os Chancís

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 Chancís, 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 Chancís.

PERCORRIDO
San Miguel de Rosende, Albarán, Areas, Portizó, Rectoral de Anllo, Castinandi e Os Chancís.

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
DESPRAZAMENTO	1	**2**	3	4	5
ESFORZO	1	2	**3**	4	5

ACCESO EN BICICLETA
Non apto.

ACCESO A CABALO
Apto totalmente.

Un plus...

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.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
188-II Sober e 188-IV Parada de Sil.

MÁIS INFORMACIÓN
Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 93

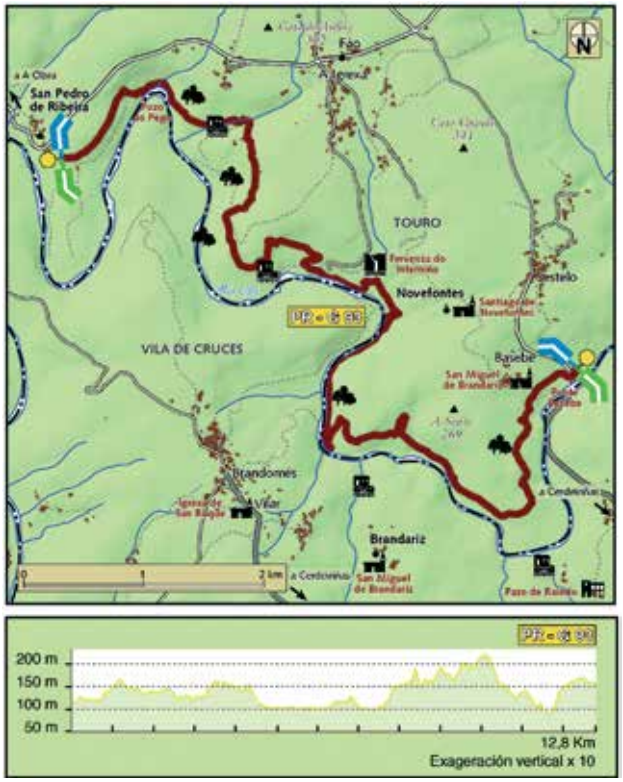
Rota da Ribeira do Ulla

Esta ruta, no concello coruñés de Touro, ten no río Ulla o seu principal protagonista. Dende 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 fervenzas e a importante paraxe natural coñecida como o Pozo do Pego.

Dende Ponte Basebe, baixando xunto á marxe dereita do Ulla, os bosques de ribeira, os restos dos muíños e as abandonadas ouriceiras aproxímannos, en medio dunha fermosa paraxe natural, ata a Fervenza do Inferniño e os Muíños 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.

Pozo do Pego



XEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte Basebe	42º49.541'N	008º16.260'W	29T	559590	4741800
Cruce pista estrada San Pedro de Ribeira	42º50.517'N	008º19.435'W	29T	555250	4743570

Fervenza do Inferniño

Un plus...

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.

ACCESOS
Pola N-547 ata o km 78 en O Empalme, desviarse pola AC-0605 e logo pola AC-6602 ata chegar a Fonte Díaz. 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.

LONXITUDE
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 e 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 Díaz.

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
95-IV Touro e 121-II Carbia.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Touro
Fonte Díaz, s/n. 15822 Touro
Tel.: 981 814 566 / Fax: 981 504 110
www.concellodetouro.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 94

Rota dos Muíños do Folón e do Picón

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

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 impoñente 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.

Na procura dos antigos sons das moas e dos rodicios, os camiñantes poderán acadar, dende as alturas, unhas magníficas vistas de singular beleza sobre o monte Santa Tegra e sobre o Miño.

XEORREFERENCIAS

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

ACCESOS
Pola PO-552 de Tui á Guarda, desviarse pola PO-354 ata O Rosal. Dende 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
DESPRAZAMENTO	1	2	**3**	4	5
ESFORZO	1	**2**	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA
Non apto.

ACCESO A CABALO
Non apto.

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 verans 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.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
99-I Tomiño.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello do Rosal
Praza do Calvario, 1. 36770 O Rosal
Tel. 986 625 000 / Fax: 986 626 034
orosal@concellodorosal.es
www.concellodorosal.es
www.orosal.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 95

Sendeiro de "Os Carranos"

- 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 iníciase 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 dende o alto das magníficas 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

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Rectoral de Fofe	42º16.877'N	008º20.633'W	29T	554100	4681300
Praia Fluvial de Maceira	42º16.340'N	008º21.076'W	29T	553500	4680300

Rectoral de Fofe

Serradoiro de "Os Carranos"

ACCESOS
Dende a estrada N-120 en Parños 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 y 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
Recoméndase ir preparado con calzado deportivo impermeable.

SERVIZOS
En Fofe e en Maceira.

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 parcialmente.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
224-II Melón.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Covelo
Praza Mestre Cerviño, 2
36872 Covelo
Tel.: 986 650 027 / Fax: 986 650 131
www.concellodecovelo.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 98

Canón do Sil - Santa Cristina

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

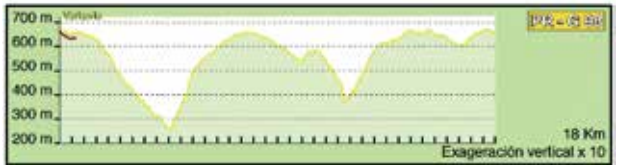
Regato do Batán

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, na capital municipal, e a aldea de Fondodevila, permite acurtar o 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

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Praza do Barquilleiro	42º23.023'N	007º34.026'W	29T	617960	4693460

Canón do Sil

Mosteiro de Santa Cristina de Ribas de Sil

ACCESOS
Dende Ourense pola OU-536 ata Vilariño Frío. 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.

SERVIZOS
En Parada de Sil.

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 parcialmente.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
188-IV Parada de Sil.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Parada de Sil
Campo da Feira, 1. 32740 Parada de Sil
Tel.: 988 208 010
www.paradadesil.com

Clube de Montaña Ribeira Sacra
Parada de Sil, s/n. 32740 Parada de Sil
www.ribeirasacracm.org

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 99

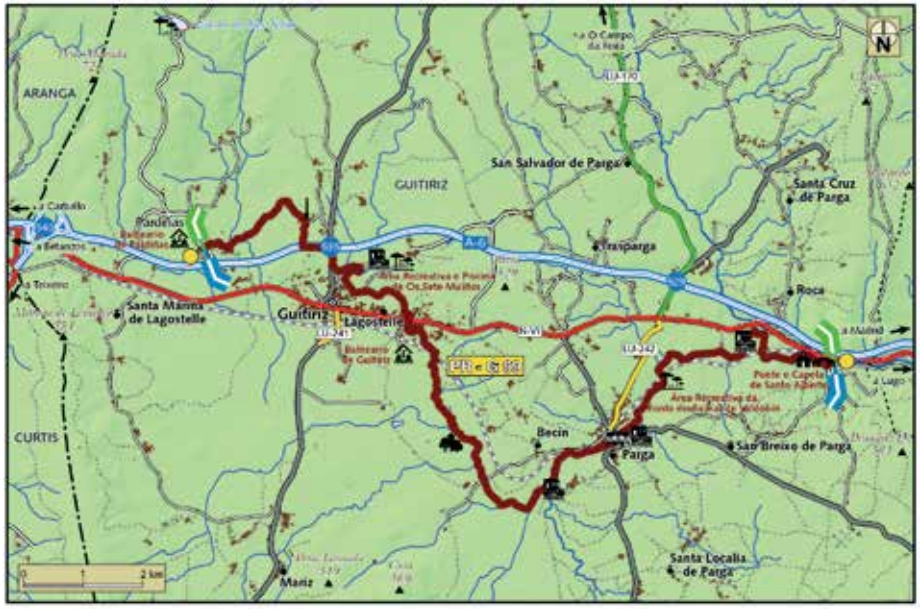
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

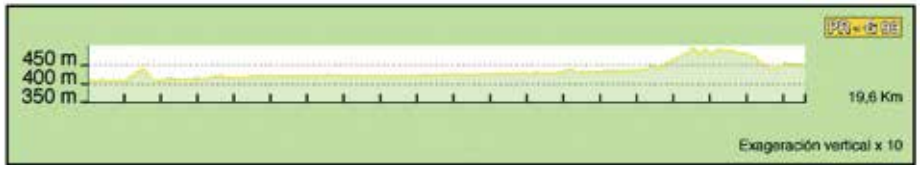
Rota da Auga de Guitiriz

Balneario de Guitiriz

A Rota da Auga de Guitiriz é un percorrido sen desniveis que, á beira dos ríos Parga e Ladroil, percorre o verde camiño que se estende dende 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: Valdobín, e a súa apracible área recreativa; San Xoán de Lagostelle, no impoñente Balneario de Guitiriz; e a tranquila Fonte de Santo Domingo xunto á Carballeira de Pardiñas.





XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte de Santo Alberte	43º10.395'N	007º47.494'W	29T	598225	4780850
Pardiñas	43º11.486'N	007º55.244'W	29T	587700	4782725

Capela de Santo Alberte

ACCESOS
Dende 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
DESPRAZAMENTO	**1**	2	3	4	5
ESFORZO	1	2	**3**	4	5

ACCESO EN BICICLETA
Apto totalmente.

ACCESO A CABALO
Apto totalmente.

Un plus...

O Balneario de Guitiriz, inaugurado a principios do século XX, foi un 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. Hoxe, como outros moitos balnearios galegos, vive un segundo renacer con instalacións completamente novas. Así, Galicia convértese no primeiro destino da península pola variedade e calidade dos mananciais e das instalacións termais.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
46-IV Guitiriz, 47-III Baamonde, 71-II Dombrete e 72-I Parga.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Guitiriz
Rúa do Concello, 4.
27300 Guitiriz
Tel.: 982 370 109 / Fax: 982 372 178
www.concellodeguitiriz.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

Sendeiro Natural Aciveiro - Candán

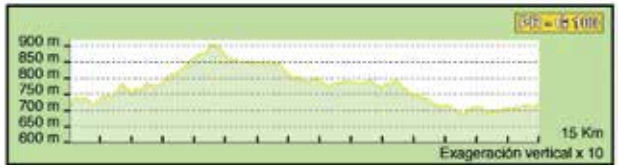
Mosteiro de Aciveiro

O sendeiro consiste nunha ruta circular de 15 km con principio e fin no coñecido Mosteiro de Aciveiro. Camiñando cara á aldea de Vilaverde, atravésase o aínda pueril río Lérez rodeados de moitas especies arbóreas ata chegar, preto da Rochela, a unha antiga alvariza que dá testemuño da pasada presenza do oso nestas altas serras pontevedresas.

Logo, entre prados, matogueiras, brañas e pequenos bosques ascéndese polas lenes abas da Serra do Candán, espazo natural que participa no proxecto europeo da Rede Natura 2000. A ruta descende suavemente cara a Lamasgalán de Arriba, onde un primitivo camiño de carro dirixe o camiñante ata Lamasgalán de Abaixo.

Gozando das paisaxes e dos ecosistemas humanizados deste lugar, chégase ata a fermosa Ponte Vella de Andón, para logo percorrer as ribeiras do Lérez en busca do mosteiro. Casas, pontes, muíños e cruceiros de Forcarei son mostras do afamado traballo dos vellos canteiros destas terras.

Alvariza



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Mosteiro de Aciveiro	42°37.146'N	008°18.051'W	29T	557340	4718840

Río Lérez

ACCESOS
Dende Santiago e Ourense pola AP-53/AG-53 ou a N-525 ata Lalín; hai que continuar pola PO-534 ata Aciveiro. Dende Pontevedra pola N-541 e en Cercedo é necesario seguir a PO-534 ata Aciveiro.

LONXITUDE
15 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Mosteiro de Aciveiro.

PERCORRIDO
Mosteiro de Aciveiro, Vilaverde, A Rochela, A Lomba, Mámoa, Lamasgalán de Arriba, Lamasgalán de Abaixo, Mouro Negro, Ponte Vella de Andón, Andón, O Cotiño e Mosteiro.

DIFICULTADE
Baixa. Atención aos cambios de clima.

DURACIÓN
4 horas e media.

CONEXIÓNS
Co PR-G 113.

MATERIAL
Dadas as condicións climáticas da serra é recomendable levar calzado de montaña impermeable, así como indumentaria de abrigo.

SERVIZOS
En Forcarei.

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.

Un plus...

*O Mosteiro de **Santa María a Real de Aciveiro** foi fundado no século XII e foi un dos máis importantes na idade media. O mosteiro estableceuse sobre uns terreos ocupados por un gran bosque de acivros (Ilex aquifolium), pasando logo a ser leiras cultivadas e modificando enormemente a paisaxe. Daquel bosque conservamos o topónimo Aciveiro e os numerosos acivros que persisten nesta serra. Outro elemento destacable nestas terras monacais é a Ponte Vella de Andón que unía o mosteiro co Val do Umia e con Santiago, atribuída ao abade Gonzalo das Penas, abade que co tempo foi canonizado como San Gonzalo.*

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

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Forcarei
Praza da Igrexa, 1.
36550 Forcarei
Tel.: 986 755 036 / Fax: 986 754 082
www.forcarei.net

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 101

Roteiro Mariñán "Costa da Égoa"

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

Costa da Égoa

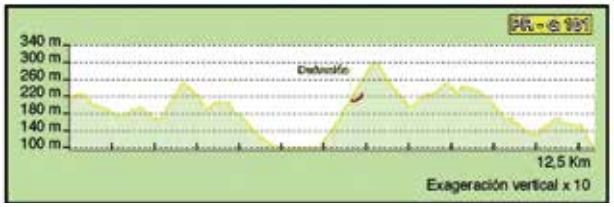
Percorre o val de Barcia a través dun camiño moi recomendable para realizar en bicicleta (BTT) ou a cabalo.

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 muíños 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 dende 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 dende 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 á 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 de Santo Estevo de Paleo / Chamos (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, Muíño 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
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
45-III Cerceda.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Carral
Campo da Feira, 1. 15175 Carral
Tel.: 981 672 580 / Fax: 981 672 581
contacto@concellocarral.com
www.concellocarral.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

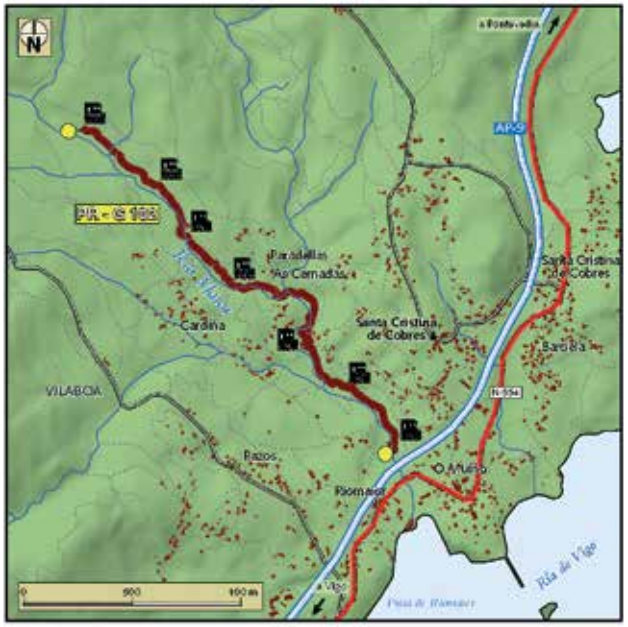
PR-G 102

Sendeiro dos Muíños de Riomaior

- 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 acompáñanos dun muíño a outro; as zonas máis técnicas e complexas solucionáronse 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.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Casa da Cultura de Riomaior	42°19.509'N	008°39.279'W	29T	528456	4686020
Muíño 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 da Cultura de Riomaior / Muíño de Miguel Lois. (Concello de Vilaboa).

PERCORRIDO
Casa da Cultura de Riomaior, muíños nº 1 ao 33, Muíño 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
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
185-IV Soutomair e 223-II Redondela.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vilaboa
Toural, s/n. 36141 Vilaboa
Tel.: 986 708 215 / 986 708 252
Fax: 986 708 387
info@vilaboa.org
www.vilaboa.org

PR-G 103

Sendeiro dos Petróglifos de Cobres

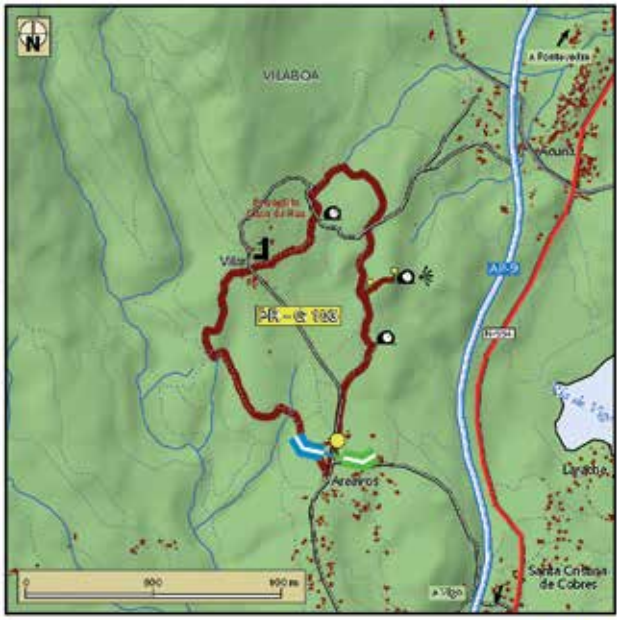
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- **Interese xeral**
- Interese histórico
- Interese naturalista
- Interese paisaxístico

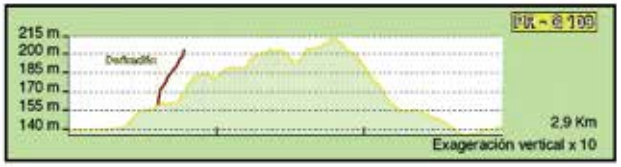
Miradoiro da Ría de Vigo

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, dende onde se poderá contemplar unha espectacular panorámica sobre a Ría 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.

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





XEORREFERENCIAS					
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
Casa Rural de Os Areeiros, Vilar, Chan da Rúa, Calverte e Casa Rural de 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
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
185-IV Soutomaior.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vilaboa
Toural, s/n. 36141 Vilaboa
Tel.: 986 708 215/ Fax: 986 708 387
info@vilaboa.org
www.vilaboa.org

PR-G 105

Sendeiros dos Muíños de Barosa

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

Fervenza da Barosa

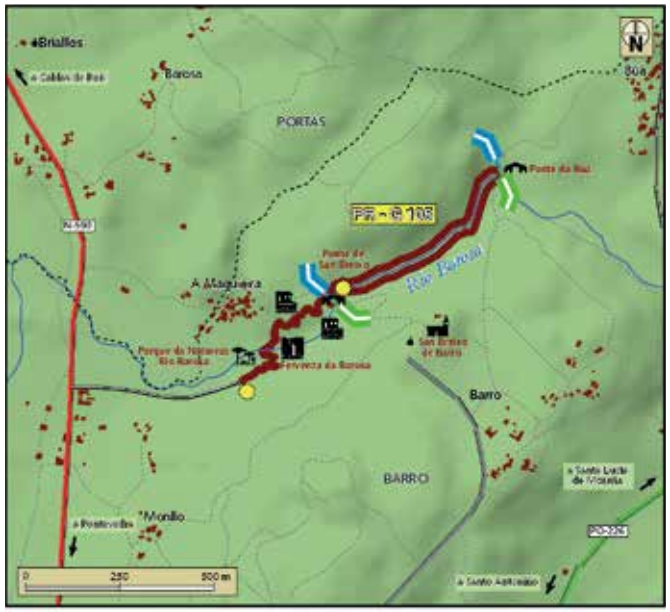
Este sendeiro localízase no enclave coñecido como «Parque da Natureza do Río Barosa», parada fundamental do Camiño Portugués cara a Compostela ao seu paso polo termo municipal de Barro.

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, dende 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 dende 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.

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



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Aparcamento 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
Aparcamento 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
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.

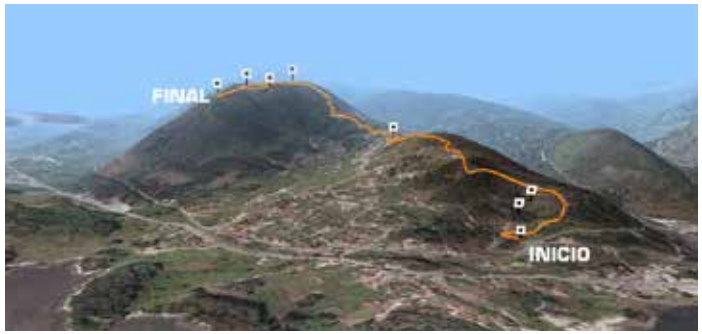
CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
152-IV Campo Lameiro.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Barro
San Antoniño, 8. Perdecanai. 36194 Barro
Tel.: 986 711 002 / Fax: 986 711 001
barro@concellos.depontevedra.es
www.barro.es

PR-G 107

Sendeiro de Pedra Miranda

- 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.

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

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
40 minutos.

SERVIZOS
En Cacheiro.

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
185-IV Soutomaior.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vilaboa
Toural, s/n. 36141 Vilaboa
Tel.: 986 708 215 - 986 708 252
Fax: 986 708 387
info@vilaboa.org
www.vilaboa.org

PR-G 109

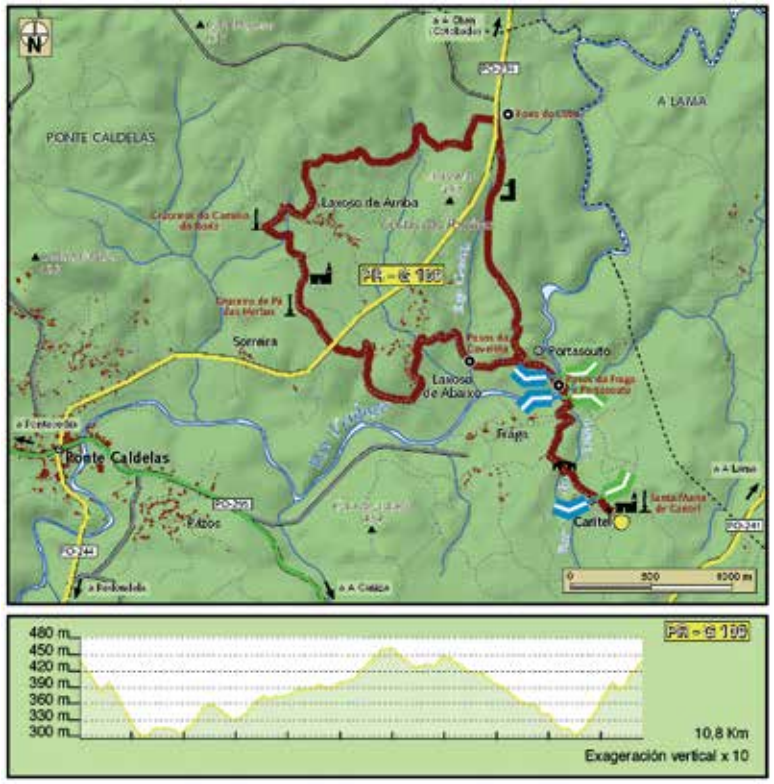
Ruta das Almiñas e do Foxo do Lobo

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

Pasos de Portasouto

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, diriximonos 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.



XEORREFERENCIAS					
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 e de Arriba, Foxo do Lobo, Porcinas, Igrexa de Caritel.

DIFICULTADE
Media.

DURACIÓN
3 horas e 20 minutos.

MATERIAL
Recoméndase 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
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-III Ponte Caldelas.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Ponte Caldelas
Avenida de Galicia, 17.
36820 Ponte Caldelas
Tel.: 986 750 001 / Fax: 986 750 020
omix@pontecaldelas.org
www.pontecaldelas.net
www.pontecaldelas.org

PR-G 112

Sendeiro de Pescadores Río Miño - Tamuxe

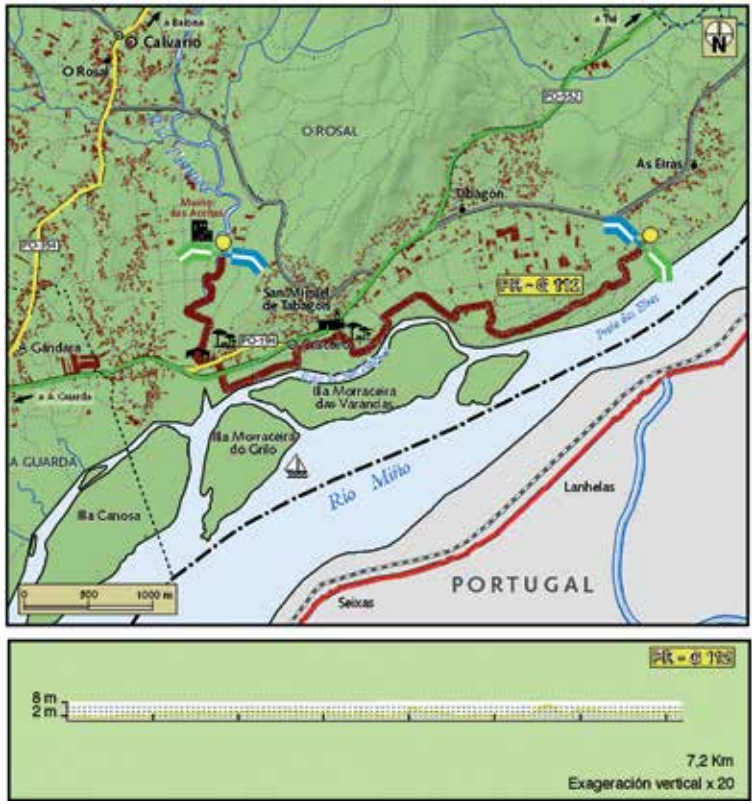
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- **Interese naturalista**
- **Interese paisaxístico**

Río Tamuxe

Dende 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 areais e marabillosas panorámicas do esteiro do río Miño acompáñannos 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.



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

Muíño das Aceñas

Illa Morraceira das Varandas no Río Miño

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

LONXITUDE
7,2 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Praia das Eiras / Muíño das Aceñas (Concello do Rosal).

PERCORRIDO
Praia das Eiras, Área recreativa das Eiras, O Cruceiro, Rego de San Miguel, Área recreativa de Porto Vello, Muíño 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
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.

Un plus...

O Río Miño, o pai dos ríos galegos. Dende 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 píllara 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.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
299-I Tomiño e 299-II Salcidos.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello do Rosal
Praza do Calvario, 1. 36770 O Rosal
Tel.: 986 625 000 / Fax: 986 626 034
www.concellodorosal.es
www.orosal.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 113

Ruta das Pontes do Lérez

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

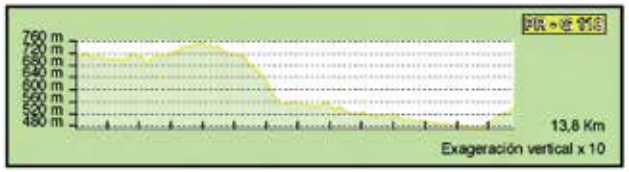
Ponte Vella de Andón

O mosteiro medieval cisterciense de Santa María de Aciveiro marca o inicio desta senda de pescadores que percorre as ribeiras do río Lérez ata a aldea de Gaxín. Na actualidade a súa igrexa é utilizada para o culto parroquial en canto que as dependencias monacais foron obxecto de restauración e acollen un hotelmonumento coa categoría de 3 estrelas.

Tras visitarmos o mosteiro a ruta descende cara ao río, que nos acompañará ata a ponte medieval de Andón. Ata este punto, o sendeiro comparte o percorrido do PR-G 100.

A ruta abandona momentaneamente o río para se dirixir cara ao Pico Valiñas; unha mesta vexetación acompaña ó sendeirista ata Ponte da Carballa, onde se recupera a compaña do río Lérez.

Dende este punto, e a través dunha espesa fraga, o vieiro ha levarnos dunha ribeira á outra cruzando as pontes do Crego, Maril, Ponte Vella e Nova de Forcarei, así coma a ponte medieval de Gomail, onde definitivamente se abandona o curso deste fermoso río e se ascende para alcanzar a aldea de Gaxín.



Mosteiro de Aciveiro

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Mosteiro de Aciveiro	42°37.160'N	008°18.009'W	29T	557397	4718866
Gaxín	42°34.691'N	008°20.673'W	29T	553792	4714267

ACCESOS
Na N-541 entre Pontevedra e O Carballiño, desviarse en Folgoso pola N-534 ata encontrar o sinal de acceso ao Mosteiro de Aciveiro.

LONXITUDE
13,8 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Mosteiro de Aciveiro / Gaxín (Concello de Forcarei).

PERCORRIDO
Mosteiro de Aciveiro, Ponte Vella de Andón, Ponte da Carballa, Ponte do Crego, Ponte Maril, Ponte Vella de Forcarei, Ponte Nova de Forcarei, Ponte de Gomail, Gaxín.

DIFICULTADE
Media.

DURACIÓN
4 horas e media.

CONEXIÓNS
Co PR-G 100.

SERVIZOS
No Mosteiro de Aciveiro.

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.

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
153-II Forcarei e 153-IV Soutelo de Montes.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Forcarei
Praza da Igrexa, 1. 36550 Forcarei
Tel.: 986 755 036
concello.forcarei@forcarei.net
www.forcarei.net

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 114

Sendeiro Laxe - Traba

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

Laxe dende a Capela de Santa Rosa

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

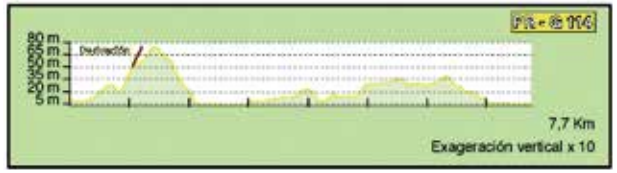
Partimos do paseo marítimo compartindo os seus primeiros cincocentos metros co PR-G 70, que finaliza en Punta Insua. Tras pasar as últimas casas do núcleo urbano e a Fonte de Arriba, recoméndase subir a contemplar as magníficas vistas que hai dende a capela de Santa Rosa.

Dende 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 apañaban as algas para estercar os campos.

Ao chegar á pequena praia de Arnado comeza un camiño largo que vén de Boaño; 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.



XEORREFERENCIAS					
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 de Arnado, Campo do Almozarro, Praia de Traba, Lagoa de Traba.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
3 horas e media.

MATERIAL
Prismáticos para o avistamento de aves na lagoa de Traba.

CONEXIÓNS
Co PR-G 70.

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
Apto totalmente.

ACCESO A CABALO
Apto totalmente.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
43-III Camelle e 43-IV Laxe.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Laxe
Avda. Cesáreo Pondal, 26
15117 Laxe
Tel.: 981 706 903 / Fax: 981 728 025
info@concellodelaxe.com
www.concellodelaxe.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 115

Ruta do Adro Vello

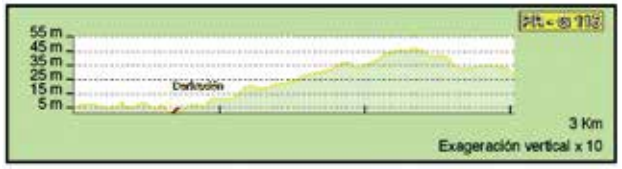
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- **Interese xeral**
- Interese histórico
- Interese naturalista
- **Interese paisaxístico**

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

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, onda 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.



Praia de Carreiro

XEORREFERENCIAS

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

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.

Dende 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.

Punta da Barcela

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. Dende 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, Praia de Area Grande, 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
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
184-II O Grove.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello do Grove
Praza do Corgo, s/n. 36980 O Grove
Tel.: 986 730 975 / Fax: 986 731 358
oftur@turismogrove.com
www.turismogrove.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 116

Ruta do Con Negro - Arte ao Natural

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

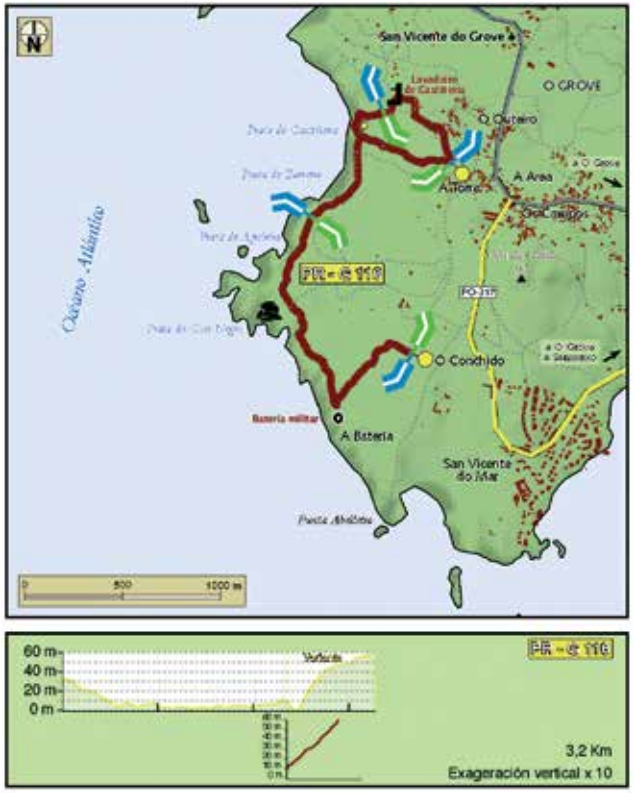
Praia de Con Negro

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 areais de pequenas dimensións como as praias de Con Negro, Aguieira 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.



XEORREFERENCIAS					
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 Aguieira

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 Batería.

LONXITUDE
3,250 km (A variante mide 550 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
O Conchido / A Torre (Concello do Grove).

PERCORRIDO
O Conchido (batería militar), Praia de Con Negro, Praia de Aguieira, Praia de Barreiro, Praia de Castiñeira, Os Couprins, A Torre.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
1 hora e 15 minutos.

SERVIZOS
Fóra da ruta, no Grove.

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
184-II O Grove.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello do Grove
Praza do Corgo, s/n.
36980 O Grove
Tel.: 986 730 975 / Fax: 986 731 358
oftur@turismogrove.com
www.turismogrove.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

Ruta da Fraga aos Muíños

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 visítanse catro muíños tradicionais, completamente restaurados, sinalizados con paneis e información sobre o seu valor patrimonial e etnográfico.

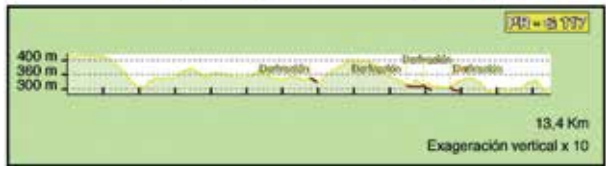
Na zona coñecida como O Telleiro hai unha derivación que leva ata Muíño da Ribeira.

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

Cerca de Soutelo, unha terceira derivación diríxese 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. Dende 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 do Medio, Os 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
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
70-II Mesía.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Mesía
Xanceda, s/n. 15685 Mesía
Tel.: 981 687 001 / Fax: 981 687 069
correo@concellodemesia.es
www.concellodemesia.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 118

Ruta dos Soutos

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

Paso sobre o regueiro das Laceiras

Este percorrido circular parte da capital municipal de Vilariño 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, bidueiros e acivros. Tamén con zonas de pasto de gando e parcelas de agricultura de autoconsumo na veciñanza das aldeas.

Un antigo camiño de carros parte dende Vilariño de Conso cara a Conso para se converter nunha pista que ascende ata alcanzar San Cristovo, onde se enclava o Pazo de Conso. Dende 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 Vilariño de Conso.

No inverno é fácil encontrar este percorrido nevado.

Encoro de O Vao

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

Pazo de Conso

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

PERCORRIDO
Vilariño de Conso, Conso, San Cristovo, Conso, Encoro do Vao, O Palacio, Vilariño 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 Vilariño de Conso.

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.

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 aguias 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.

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

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vilariño de Conso
Rúa do Museo, s/n.
32557 Vilariño de Conso
Tel.: 988 340 302 / Fax: 988 340 269
www.vilarinodeconso.org

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 119

Ruta do Xabriña

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

Pozo do Demo

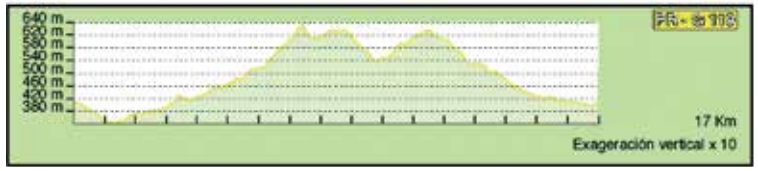
O río Xabriña, afluente do Tea, convértese no verdadeiro protagonista desta ruta circular que parte da parroquia de Paraños e que visita outros lugares como Prado de Canda e A Lamosa.

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 Portocortiñas, 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 dende 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.



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

Río Xabriña

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 Ponteareas, 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	**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
224-111 Ponteareas e 224-IV A Cañiza.

MÁIS INFORMACIÓN
C.M.V.M.C. de Paraños (Covelo)
Tel.: 986 645 768 / 664 244 722
info@montesparanhos.com
www.montesparanhos.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 120

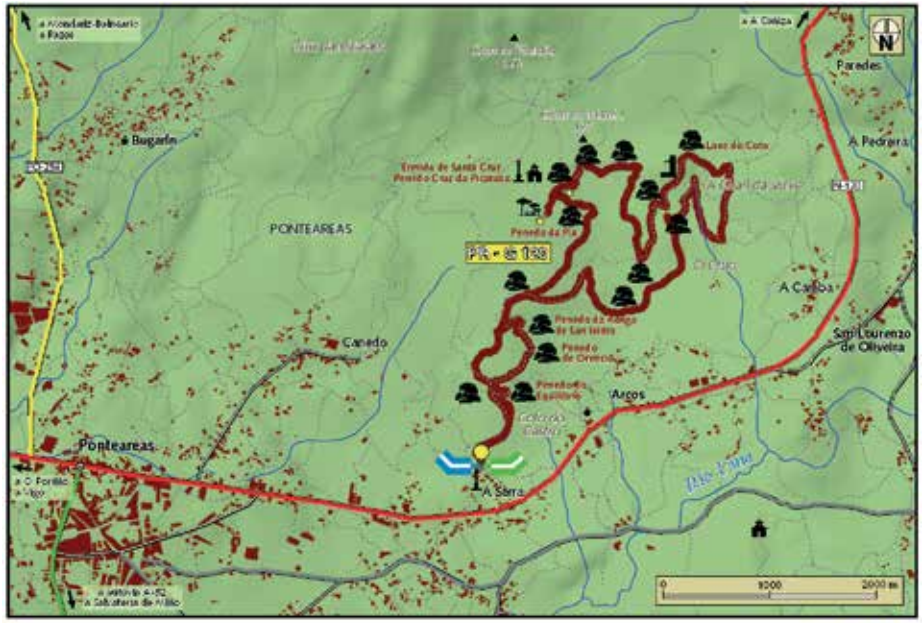
Roteiro dos Penedos da Picaraña

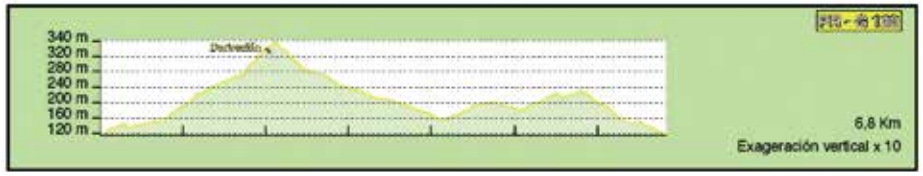
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- Interese naturalista
- **Interese paisaxístico**

Penedo do Equilibrio

A riqueza forestal da contorna e as formacións pétreas (penedos), marcan o carácter desta ruta circular que comeza no cruceiro do barrio da Serra, na parroquia de Arcos, ou nos arredores da Ermida das Angustias. Esta ruta visita máis de vinte penedos de diversos tamaños, catalogados polos seus nomes orixinais e as lendas que se lles atribúen.

Iniciamos o percorrido ao pé do Coto do Castro, un outeiro no que se atopa un xacemento castrexo de grandes dimensións. Tras arrodealo, atoparemos o Penedo do Castro, dende onde se pode gozar dunha espléndida panorámica da igrexa e da Casa Reitoral de Arcos, así como dos Montes da Paradanta e de San Nomedio.





XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Barrio da Serra	42º10.691'N	008º28.952'W	29T	542738	4669772

Penedo da Pía

Descendemos cara á dereita por un bosque de carballos e piñeiros que adornan o sendeiro ata chegarmos ao famoso e impresionante Penedo do Equilibrio.

A partir de aquí, metémonos nun monte de piñeiros ata dar co Penedo de Orencio, aproveitado como canteira nos anos 50. Neste punto, a ruta ofrece a posibilidade de ascender ao Alto da Picaraña por ambos os lados das súas abas. Escollendo a opción da esquerda, visítase o Penedo da Adega de San Isidro e o miradoiro do Penedo da Pía. Tras alcanzar a cima, descendemos a través dun vía crucis ata a Ermida de Santa Cruz, lugar de devoción e romaría cada primeiro de maio.

Dende aquí iníciase o regreso por unha pista forestal cara ao barrio de Serra pola outra vertente da ladeira. No camiño de volta destacan o Penedo do Sombreiro e a Laxe de Coto, entre outros.

Ermida de Santa Cruz. A Picaraña

ACCESOS
En Pontearéas tomar a N-120 en dirección a Ourense e, a poucos quilómetros, na parroquia de Arcos, localizar o indicador da ruta.

LONXITUDE
7,12 km (A ruta principal mide 6,82 km e a derivación de ida e volta 300 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Cruceiro do barrio da Serra na parroquia de Arcos (Concello de Pontearéas).

PERCORRIDO
Barrio da Serra, Coto do Castro, Penedo do Equilibrio, Miradoiro Penedo da Pía, Cruz da Picaraña, A Chan da Virxe, O Coto, Barrio da Serra.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
2 horas e 40 minutos.

SERVIZOS
Fóra da ruta, en Pontearéas.

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
224-III Pontearéas.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Pontearéas
Rúa Real, s/n. 36860 Pontearéas
Tel.: 986 661 429 / Fax: 986 644 681
turismo@pontearéas.es
www.pontearéas.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 121

Ruta dos Tres Ríos

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

Fervenza Salto das Pombas

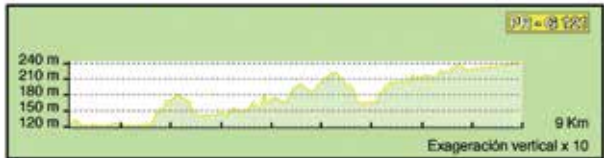
Parte de Ponte Basebe, lugar onde se unen os concellos de Touro e Vila de Cruces, e percorre as ribeiras dos ríos Ulla, Beseño e Lañas. Un percorrido que apenas se separa das beiras destes ríos e que, nun continuo e leve ascenso, ha levarnos ata o final da ruta na Área recreativa de Ponte Santaia.

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 apañaban 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.



Río Lañas

XEORREFERENCIAS					
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

Muíño da Carballa

Un plus...

As pesqueiras son unas 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 perpiaño 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, levároonas 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 de Touro).

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

DIFICULTADE
Media-Baixa.

DURACIÓN
3 horas e media.

CONEXIÓNS
Co PR-G 93.

SERVIZOS
Fóra da ruta, en Fonte Díaz.

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
95-IV Touro e 121-II Carbia.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Touro
Isabel II, 14. Fonte Díaz. 15822 Touro
Tel.: 981 814 566/ Fax: 981 504 110
correo@touro.dicoruna.es
www.touroturismo.com
www.concellodetouro.com
Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)
Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 122

Camiños do Trega

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

Castro de Santa Tegra

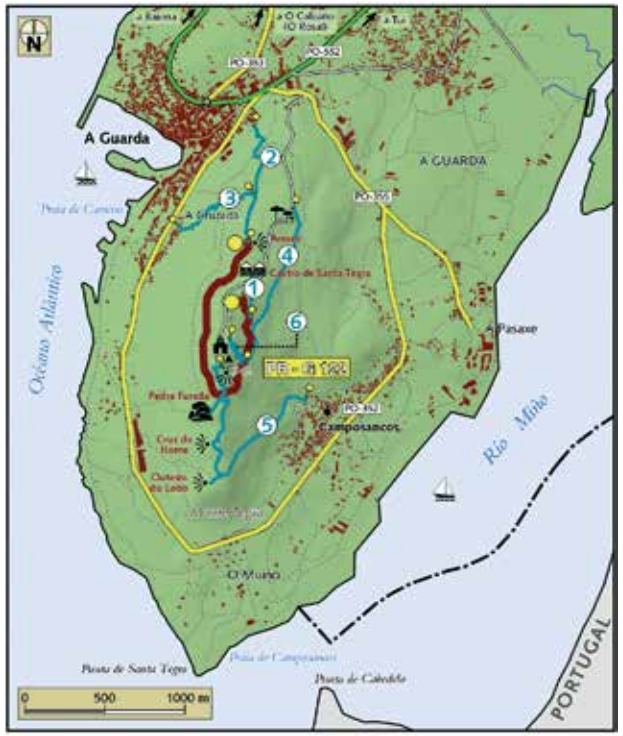
Rede de pequenos sendeiros recuperados que nos permiten percorrer e coñecer cumpridamente o Monte Santa Tegra. A ruta principal coñecida como Volta ou Promonte (PR-G 122), na parte máis alta do monte, está acompañada doutros pequenos sendeiros coñecidos como: Camiño da Citania (1), Atallo Vello (2), 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, dende o barrio da Cruzada, ben dende a parroquia de Camposancos ou ben dende 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, propoñendo nos seus percorridos a posibilidade de visitar lugares tales coma o Castro de Santa Tegra, o Miradoiro de Areses, A Pedra Furada ou a Cruz do Home, entre outros.

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



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Miradoiro de Areses	41º53.732´N	008º52.070´W	29T	510964	4638267
Casa Forestal do Tegra	41º53.563´N	008º52.107´W	29T	510914	4637955

Desembocadura do río Miño

Un plus...

Castro do Monte Santa Tegra

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.

Citania Santa Tegra

ACCESOS
Dende 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 Tegra (Concello da Guarda).

PERCORRIDO
Miradoiro de Areses, Castro de Santa Tegra, Casa Forestal do Tegra.

DIFICULTADE
Media.

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

SERVIZOS
No cumio do Monte Santa Tegra.

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
298-IV A Guarda.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Guarda
Praza do Reló, 1. 36780 A Guarda
Tel.: 986 610 000 / Fax: 986 610 283
aguarda@concellodaguarda.com
www.concellodaguarda.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 123

Senda Peonil da Ponte do Ramo

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

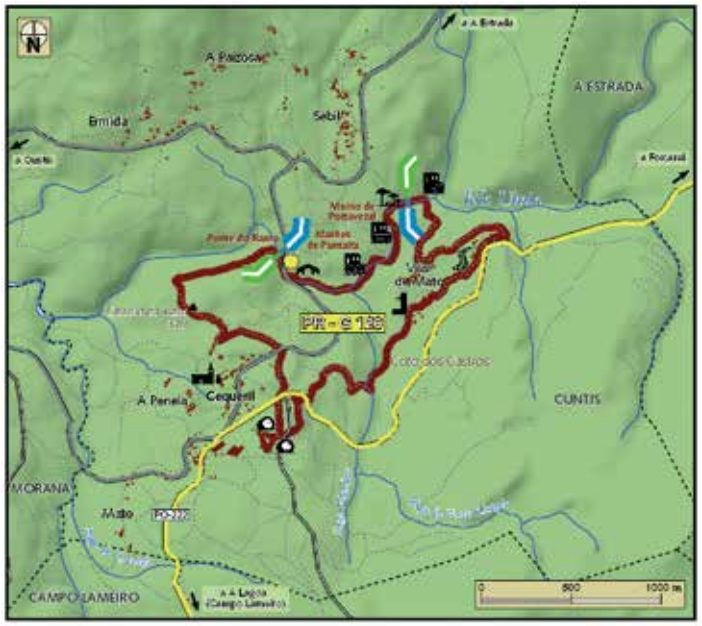
Petróglifo A Laxe dos Homes

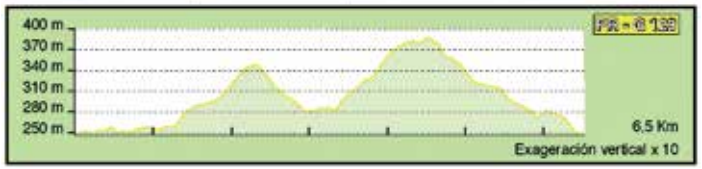
A primeira parte transcorre polas beiras do río Umia: en Ponte do Ramo. Aquí levábase a cabo, antigamente, a cerimonia do bautismo prenatal. Para este bautismo as mulleres preñadas agardaban á media noite o paso dalgún transeúnte que se había converter en padriño ou madriña do meniño que esperaban.

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 Muíño de Portavezal, que conta cun afiador para os aveños 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. Dende esta pequena aldea, ascendemos ao monte do Rañadoiro, onde nos agarda o xacemento arqueolóxico dos petróglifos de Cequeril.





XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Ponte do Ramo	42°36.237'N	008°31.607'W	29T	538820	4717029

Miradoiro desde a vía romana

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.

Muíño Grande da Puntalta

ACCESOS
Dende a localidade de Cuntis collemos a estrada PO-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, Muíños da Puntalta, Muíños de Portavezal, Muíños do Verdugo, Vilar de Mato, 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
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.

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 e 153-I Codeseda.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Cuntis
Casa do Concello. Pz. da Constitución, s/n.
36670 Cuntis
Tel.: 986 548 005
turismo@cuntis.es
www.turismodecuntis.com
www.cuntis.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 124

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

Ruta da Auga, Fontes e Lavadoiros de Parada

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 pradarías 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.

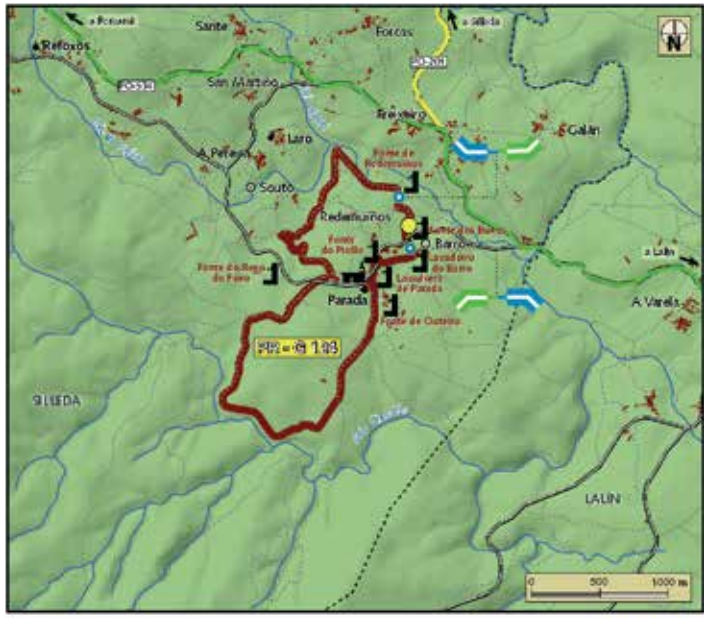
O panel de inicio desta ruta atópase na Fonte dos Buxos, onde podemos aproveitar para coller auga para o resto do camiño. É importante salientar que a auga é potable en todas as fontes deste percorrido, e que en case todas elas os veciños da zona deixan vasos e cuncas para que o camiñante poida beber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

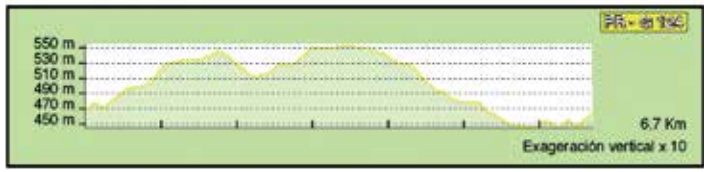
A ruta ascende por unha estrada cara ao *Lavadoiro* e Fonte do Barro, lugar de concentración dos rabaños de ovellas que noutros tempos subían a pastar nos montes máis próximos.

Dende 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 Redemuiños é a última parada antes de regresarmos ao punto de partida do camiño.





XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Fonte dos Buxos	42º37.346'N	008º13.519'W	29T	4719178	563528

Un plus...

Os 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. Neles 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 (Concello de Silleda).

PERCORRIDO
Fonte dos Buxos, Lavadoiro y Fonte do Barro, Lavadoiro de Parada, Lavadoiro e Fonte de Outeiro, Fonte do Rego do Foxo, Fonte de Redemuiños, 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
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
153-II Forcarei.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Silleda
Rúa Trasdeza, 55.
36540 Silleda
Tel.: 986 580 000 / Fax: 986 581 021
info@concellodesilleda.com
www.silleda.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

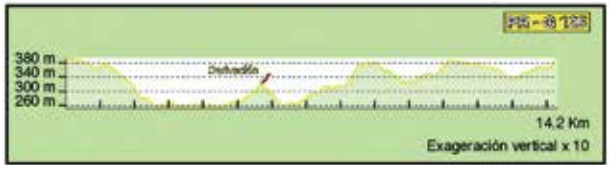
PR-G 125

Sendeiro de Visantoña

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 arrodeadas dunha paisaxe de pradarías 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, dende 1977, Santiso con Vila de Cruces, transportando ininterrompida e gratuitamente pasaxeiros e coches que queiran atravesar dunha ribeira a outra.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Visantoña	42º52.029'N	008º06.641'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, Muíños 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
Agro do Chao, s/n. 15808 Santiso
Tel.: 981 818 501/ Fax: 981 517 910
info@santiso.org
www.santiso.org

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

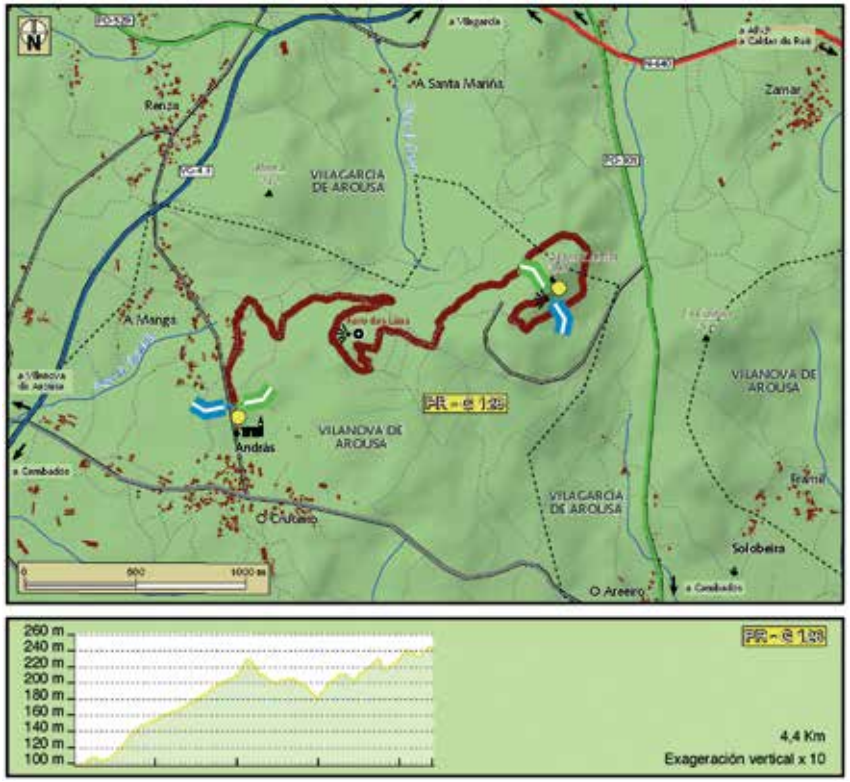
Segatur S.L. (ver páxina 206)

Ruta dos Miradoiros Lobeira - Faro das Lúas

Faro das Lúas

Partindo das inmediacións da Igrexa Parroquial de András, 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 reflectírense os raios do sol nas tres lúas situadas na súa parte máis alta, é un excelente miradoiro da Ría 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 dende 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.



XEORREFERENCIAS					
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

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.

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 Vilanova de Arousa).

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

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
1 hora e 10 minutos.

SERVIZOS
Fóra da ruta, en András.

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
152-II Cambados.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Vilanova de Arousa
Praza do Concello, 1.
36620 Vilanova de Arousa
Tel.: 986 554 021/ Fax: 986 554 069
museos@vilanovadearousa.com
www.vilanovadearousa.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 128

Ruta do Pan

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

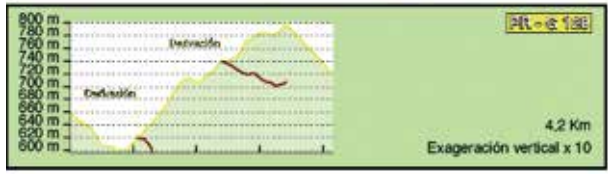
A Pereira

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 Gurita, 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.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	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 e mais o de maior importancia en Portugal, o Parque Nacional Peneda-Gerês, dan forma a un só espazo protexido de carácter transfronteirizo, 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.

LONXITUDE
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 Mioto, 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
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
301-I Entrimo.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Entrimo
Praza do Concello, 1.
32860 Entrimo
Tel.: 988 434 666 / Fax: 988 434 610
concello.entrimo@eidolocal.es
www.concelloentrimo.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 129

Senda Rodís - Xesteda

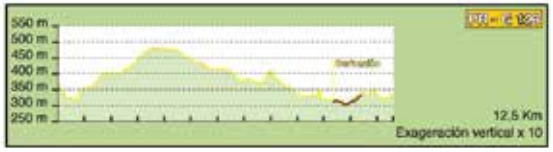
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- **Interese xeral**
- Interese histórico
- Interese naturalista
- Interese paisaxístico

Igrexa de San Martiño de Rodís

Situada na zona sur do municipio de Cerceda entre as parroquias de Rodís e Xesteda, é una senda circular á que se accede dende a Igrexa de San Martiño de Rodís. Esta igrexa, situada na cima dun castro, conta cun coidado contorno no que destacan dúas oliveiras centenarias e unha lápida pétrea no seu exterior.

O mellor xeito de percorrer a ruta é no sentido das agullas do reloxo para acometer con máis enerxía a única dificultade do trazado, o Monte do Coto do Areeiro, deixando a parte chá para o final.

Está dominado por unha paisaxe forestal e agrícola no que os cultivos modifican o contorno: en verán camiñaremos entre extensos milleirais e no inverno entre verdes pastos, transitando por camiños e pistas forestais que nos levarán de aldea en aldea onde se mesturan a tradición con modernas explotacións. No tramo final, a través dunha derivación chegaremos ata a Igrexa de Santa Comba de Xesteda e xunto a ela veremos a casa reitoral.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	**LATITUDE**	**LONXITUDE**	**ZONA UTM**	**X**	**Y**
Lugar do Adro	43º 08.424´N	008º 31.705´W	29T	538351	4776515

Subida ao monte Coto da Areeira

Hórreo de Astande

ACCESOS
Dende Cerceda continuar 8 km pola estrada AC-400 ata o lugar de Gosende. Neste punto desviarse á esquerda por un camiño asfaltado durante 1 km. De novo xirar á esquerda e continuar 1 km ata o lugar do Adro. A carón da igrexa atoparemos o cartel de inicio de ruta.

LONXITUDE
14,5 km (A ruta principal mide 12,5 km e a derivación de ida e volta 2 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Lugar do Adro en San Martiño de Rodís (Concello de Cerceda).

PERCORRIDO
Lugar do Adro (Rodís), Lugar do Carril, Lugar de Astante, Casa da Barrosa, Lugar do Sucadío, Igrexa de Xesteda (Santa Comba), Lugar do Fontán, Lugar do Adro (Rodís).

DIFICULTADE
Media.

DURACIÓN
4 horas.

SERVIZOS
En Cerceda.

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
69-II A Silva e 70-I O Mesón do Vento.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Cerceda
Avenida do Mesón s/n. 15185 Cerceda
Tel.: 981 685 001
medio.natural@cerceda.dicoruna.es
www.cerceda.org

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 130

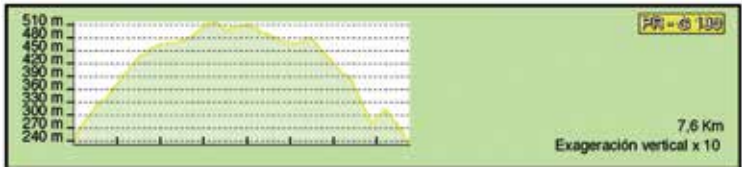
Meirama - Xalo - Meirama

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

Este percorrido circular comeza a escasos metros da Igrexa de Santo André, de orixe románica, alcanzando a aldea do Castelo, onde se inicia un bucle que ascende cara á ladeira sur dos Montes do Xalo.

Nestes montes habitan distintas especies coma o raposo, o coello, o esquío, ourizos e visóns; incluso se ten comprobado a presenza de lobos de paso á súa zona de hábitat natural. Tamén se pode observar unha gran variedade de aves migratorias que paran nas distintas zonas húmidas, coma patos, parrulos, garzas ou cisnes. A flora caracterízase por importantes repoboacións de piñeiro e eucalipto.

Na metade do camiño, no lugar coñecido como Pena Negra, encóntrase o lago do nacemento do río Dorca; e nas proximidades da urbanización do Castelo localízase a Pedra de Mazafacha, lugar de culto aos deuses onde se realizaban rituais para se protexer das treboadas do Atlántico.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	**LATITUDE**	**LONXITUDE**	**ZONA UTM**	**X**	**Y**
Igrexa de Santo André	43º12.626'N	008º26.067'W	29T	545942	4784425

Igrexa de Santo André

O Castelo

ACCESOS
Na N-550 entre A Coruña e Ordes, desviarse no Mesón do Vento pola AC-523 cara a Cerceda ata coller a desviación á Estación de Tren de Meirama e chegar á igrexa de Santo André.

LONXITUDE
7,6 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
A 250 m da Igrexa de Santo André (Concello de Cerceda).

PERCORRIDO
Igrexa de Santo André, O Castelo, Pena Negra, Figueira, O Castelo, Igrexa de Santo André.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
2 horas e media.

SERVIZOS
Fóra da ruta, en Meirama.

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
45-III Cerceda.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Cerceda
Avenida do Mesón, s/n. 15185 Cerceda
Tel.: 981 685 001
secretaria@cerceda.dicoruna.es
www.cerceda.org

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 131

Ruta Cerceda - Portobrea

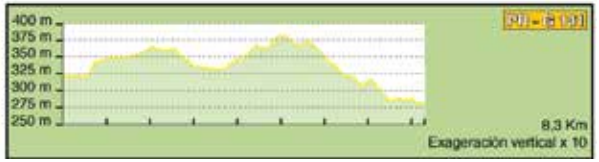
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

Remanso do río Tourío

Sendeiro lineal que comeza nas inmediacións do casco urbano de Cerceda e percorre o municipio en dirección sur por pistas e antigos camiños. Non presenta desniveis importantes e pola súa lonxitude é apto para calquera sendeirista.

Teremos ocasión de admirar a vida rural e a actividade agrícola e gandeira visitando O Vilar de Queixas, Tourío e outros lugares que conservan o encanto de antano. A paisaxe transcorre por un contorno de bosque de ribeira, monte e terras de labranza. A parte final do sendeiro descende ata a zona húmida que se forma no río Tourío. Para descansar do esforzo, a 800 m do final do sendeiro atópase a Área Recreativa de Portobrea.

Túnel en Portobrea



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Vila da Igrexa	43º 11.019'N	008º 27.837'W	29T	543562	4781349
Túnel en Portobrea	43º08.441'N	008º 29.926'W	29T	542117	4776568

Senda pasada a aldea de Tourío

ACCESOS
Dende a Casa do Concello de Cerceda seguir pola Avda. do Mesón (logo carreteira CP-2405) durante 700 m. No cruce xirar á dereita seguindo os sinais indicadores do sendeiro durante 500 m ata unha casa solitaria. Nese punto comeza o sendeiro.

LONXITUDE
8,3 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
A Vila da Igrexa / Túnel en Portobrea (Concello de Cerceda).

PERCORRIDO
A Vila da Igrexa, Lugar de Tourío, Casa do Ferreiro, Casa da Ponte, Túnel en Portobrea.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
2 horas e 45 minutos.

SERVIZOS
En Cerceda.

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
69-II A Silva e 70-I Mesón do Vento.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Cerceda
Avenida do Mesón s/n. 15185 Cerceda
Tel.: 981 685 001
medio.natural@cerceda.dicoruna.es
www.cerceda.org

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 132

Ruta dos Montes de San Cibrán

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

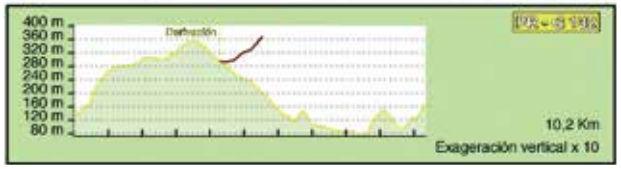
Peto de Ánimas do Carballal

Comeza no Alto do Confurco, situado na parroquia de Cans. No seu inicio varias escaleiras e pasarelas de madeira axudan a salvar un gran desnivel namentres se arrodea o regato do Couso, que antano alimentaba os sete Muíños da Laxe.

A partir deste punto a ruta cobreguea entre viñedos, pradarías, milleirais, fontes e aldeas; un entretido e fermoso mosaico que mostra como é, e sobre todo como era, a vida rural en Galicia.

Unha vez no Alto de San Cibrán descéndese en paralelo ao río Caselas cara ao fondo do val, onde se sitúan a maior parte dos núcleos de casas e se atopan varias construcións de interese, como lavadoiros, muíños e Petos de Ánimas do Carballal.

O último tramo do percorrido discorre polos montes comunais de San Xurxo ata chegar ao final do noso percorrido na Área recreativa das Conforcadas. Neste punto existe a opción de enlazar co GR-58, Sendeiro das Greas, e regresar ao Alto de Cans.



Muíño da Laxe

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Alto do Confurco	42°10.314'N	008°34.816'W	29T	534669	4669030
Área recreativa das Conforcadas	42°07.349'N	008°34.573'W	29T	535031	4663545

Escaleiras de acceso á Fervenza da Galomeira

Un plus...

Faro de Budiño

Esta mole granítica é un dos monumentos naturais máis recoñecibles do sur da provincia de Pontevedra. Na parroquia de San Salvador de Budiño (O Porriño) alcanza unha altura de 398 m sobre o nivel do mar.

Lugar de peregrinación para os aficioados á escalada, está considerado o berce deste deporte en Galicia. As súas paredes están formadas por un granito que presenta grandes cristais nas placas, chamado localmente «pitóns», e que é moi apreciado polos practicantes desta actividade deportiva.

ACCESOS
Na autovía A-52 en dirección a Ourense, desviarse pouco despois de pasar O Porriño pola N-120 en dirección a Cans. A uns poucos metros, no Alto do Confurco, hai un poste que indica o comezo da ruta.

LONXITUDE
12,83 km (A ruta principal mide 10,13 kme a derivación de ida e volta 2,70 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Alto do Confurco (Concello de Porriño) / Área recreativa das Conforcadas (Concello de Salceda de Caselas).

PERCORRIDO
Alto do Confurco, Fervenza da Galomeira, Couso, Alto de San Cibrán, A Picoña, Área recreativa das Conforcadas.

DIFICULTADE
Media.

DURACIÓN
4 horas.

CONEXIÓNS
Co GR-58.

SERVIZOS
En Couso.

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
261-II O Porriño e 223-IV Mos.

MÁIS INFORMACIÓN
Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 133

Sendeiro "Muíños do Poñente"

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

Visita de norte a sur un conxunto de muíños restaurados recentemente. A paisaxe de media montaña ofrece zonas de pradarías onde pasta o gando, bosques de piñeiros, fauna variada (fundamentalmente corzos e porcos bravos), así como pequenos núcleos rurais.

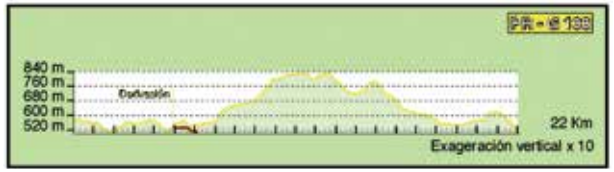
Pódese dividir o percorrido en dous tramos:

Dende o Muíño de Ferradal ao Muíño de Lamela, onde coincide co inicio do PR-G 134. Percórrese a zona máis chaira e poboada deste territorio, visitando aldeas coma Bolaño e Rebordaos.

Na metade do camiño pódese visitar o Muíño de Pestana, para o cal se abandonará a ruta principal por unha derivación.

O segundo tramo parte do Muíño de Lamela (un dos poucos de Galicia cunha nora exterior) en dirección norte cara á ladeira do Monte do Miradoiro, pasando por lugares como Nabeda e Teixeda. Tras alcanzar o punto máis alto deste tramo, descendemos por unha pista que cruza pequenos núcleos case abandonados cara ao val do río Azúmara, onde se pode visitar o último muíño da ruta, na Veiga.

Recoméndase percorrer esta ruta en bicicleta ou a cabalo, tanto polo seu perfil e orografía como polo contacto directo cunha paisaxe de media montaña de gran beleza.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Francelos	43°02.455'N	007°22.799'W	29T	631965	4766717
A Veiga	43°06.730'N	007°20.730'W	29T	634618	4774686

Muíño de Lamela

Bolaño

ACCESOS
Na A6 e á altura da cidade de Lugo, coller a saída 493 e incorporarse á LU-530 cara á Fonsagrada. Nas proximidades de Castroverde, desviarse pola LU-1203 cara a Castedo, onde encontraremos o acceso ao Muíño de Ferradal.

LONXITUDE
25 km (A ruta principal mide 22 km e a derivación de ida e volta 3 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Francelos / A Veiga. (Concello de Castroverde).

PERCORRIDO
Francelos, Castedo, Rebordaos, Fontao, Trasoras, Bolaño, San Fitoiro, Rodinso, O Grandón, Nabeda, Teixeda, Vilarín, As Cabozas, A Veiga.

DIFICULTADE
Media-Alta.

DURACIÓN
6 horas.

CONEXIÓNS
Co PGR-134.

SERVIZOS
Fóra da ruta, en Castroverde.

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.

RECOMENDACIÓN
Informarse sobre a tempada de caza vixente xa que algúns tramos atravesan cotos de caza.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
73-II Mosteiro, 73-III Pedreda e 73-IV Castroverde.

MÁIS INFORMACIÓN
Asociación Terras de Lugo
Avda. da Coruña 500, 27003 Lugo
Tel.: 982 871 087 / 626 014 105
terrasdelugo@gmail.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 134

Sendeiro "Muíños do Nacente"

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

Muíño de Mirandela

Esta ruta percorre todos os muíños existentes entre as aldeas do Grandón e Furís de Abaixo. É unha contorna privilexiada formada por pequenos núcleos rurais, sendeiros, camiños forestais e un amplo patrimonio etnográfico, así como mostras arquitectónicas das casas de cantaría que sobreviviron ao paso do tempo.

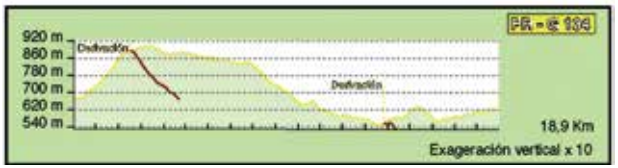
Dende o inicio, e tras visitar o Muíño de Lamela en Rodinso, un dos poucos muíños de nora existentes en Galicia, a ruta lévanos cara á Serra da Vaqueriza. Antes de alcanzar este lugar, tomando unha derivación con pronunciada pendente, pódese visitar a aldea de Vilabade e admirar o Pazo deste mesmo nome.

De regreso á ruta principal, preto do Alto da Vaqueriza, compártese un tramo do Camiño Primitivo que peregrina a Santiago de Compostela e que parte de Oviedo.

A partir deste punto, seguimos camiñando entre pequenos outeiros e vales, visitando os núcleos de Masoucos, Vilacote e Riomol. Á saída desta última aldea hai unha derivación ata o Muíño de Cabaleiros.

Así que volvemos á ruta principal, e á altura de Mirandela, compártese un tramo da Vía Romana que pasa á beira do muíño do lugar.

Seguindo río arriba chegaremos ao final do camiño en Furís de Abaixo, onde se localizan os Muíños de Portela e de Cabanela.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Rodinso	43º02.828'N	007º18.294'W	29T	638067	4767529
Furís de Abaixo	42º57.786'N	007º16.840'W	29T	640232	4758238

Pazo de Vilabade

Muíño de Mirandela

Vía Romana - Mirandela

ACCESOS
Na A6 e á altura da cidade de Lugo, coller a saída 493 e incorporarse á LU-530 cara á Fonsagrada. En Castroverde coller a LU-1212 ata chegar a Rodinso e atopar o Muíño de Lamela.
A uns 250 m dende este punto, en dirección oeste, localízase o panel de inicio da ruta.

LONXITUDE
23,9 km (A ruta principal 18,9 km e as derivacións de ida e volta 5 km).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Rodinso / Furís de Abaixo (Concello de Castroverde).

PERCORRIDO
Rodinso, Muíño de Lamela, Vilabade, Masoucos, Vilacote, Riomol, Muíño de Cabaleiros, Mirandela, Furís de Abaixo.

DIFICULTADE
Media-Alta.

DURACIÓN
6 horas.

CONEXIÓNS
Co PR-G 133.

SERVIZOS
Fóra da ruta, en Castroverde.

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.

RECOMENDACIÓN
Informarse sobre a tempada de caza vixente xa que algúns tramos atravesan cotos de caza.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
73-IV Castroverde e 98-II Furís.

MÁIS INFORMACIÓN
Asociación Terras de Lugo
Avda. da Coruña 500, 27003 Lugo
Tel.: 982 871 087 / 626 014 105
terrasdelugo@gmail.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 135

Roteiro da Escuadra

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

Miradoiro das Tres Rías

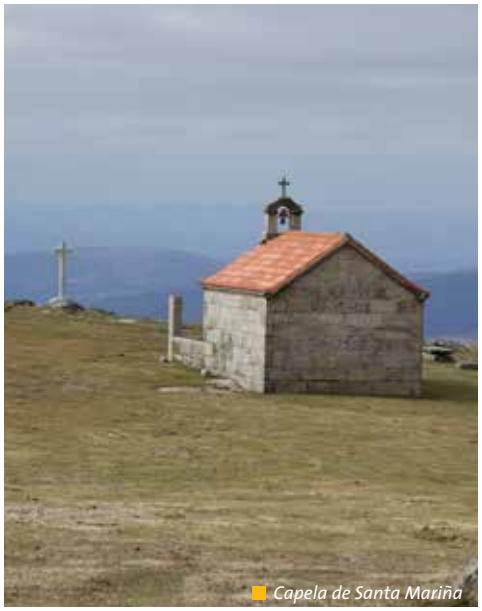
O monte da Escuadra, pertencente á Serra do Cando, é o protagonista deste percorrido de media montaña que mostra unha paisaxe con carballeiras e piñeirais e amplas zonas de pasto para o gando.

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.

XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Área recreativa de Santa Mariña	42°28.010'N	008°23.661'W	29T	549792	4701871
O 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 PO-532, que une esta localidade coa cidade de Pontevedra, coller a PO-234 cara a Augasantas e proseguir pola PO-235 ata Barcia. Neste lugar tomamos unha pista ata a Área recreativa Santa Mariña.

LONXITUDE
7,1 km

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Área recreativa Santa Mariña / O Peso (Concello da Lama).

PERCORRIDO
Área recreativa de Santa Mariña, Chan da Ferradura, Mirador das Tres Rías, Portela do Foxo, Portela dos Acivos, Coto de Mateus, As Cerradas, O Peso.

DIFICULTADE
Media-Alta.

DURACIÓN
2 horas e 45 minutos.

SERVIZOS
Fóra da ruta, na Lama.

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
186-I Cotobade.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Lama
Avda. do Concello, 1.
36830 A Lama
Tel.: 986 768 238 / Fax: 986 768 282
oficinas@concellodalama.com
www.alama.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 137

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

Ruta dos Soutos de Cesuris

Igrexa de San Miguel de Bidueira

Entre castiñeiros centenarios, esta ruta intérnase 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. Dende aquí, coa panorámica do glaciar de Prada ás nosas costas, diriximos cara á aldea de Trabazos, que esconde a capela de Santo Antonio, ata alcanzar Cubeiros.
Dende 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.

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
San Miguel de Bidueira	42º16.076'N	007º11.031'W	29T	649786	4681206
	42º16.332'N	007º11.289'W	29T	649421	4681672

ACCESOS
Na Pobra de Trives, no oriente ourensán, desviámonos cara a Manzaneda pola OU-0701 que pasa por Mendoi, 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, Placín, 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.

Un plus...

Recolecta de castaña: "A Rebusca"

Durante os meses de outubro e novembro, os bosques de castiñeiros ou soutos énchense 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.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
227-II Manzaneda e 228-I A Veiga.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Manzaneda
Casa Consistorial. Estrada de Raigada, s/n.
32781 Manzaneda
Tel.: 988 333 043 / Fax: 988 333 048
www.concellodemanzaneda.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 138

Ruta Val do Glaciar de Prada

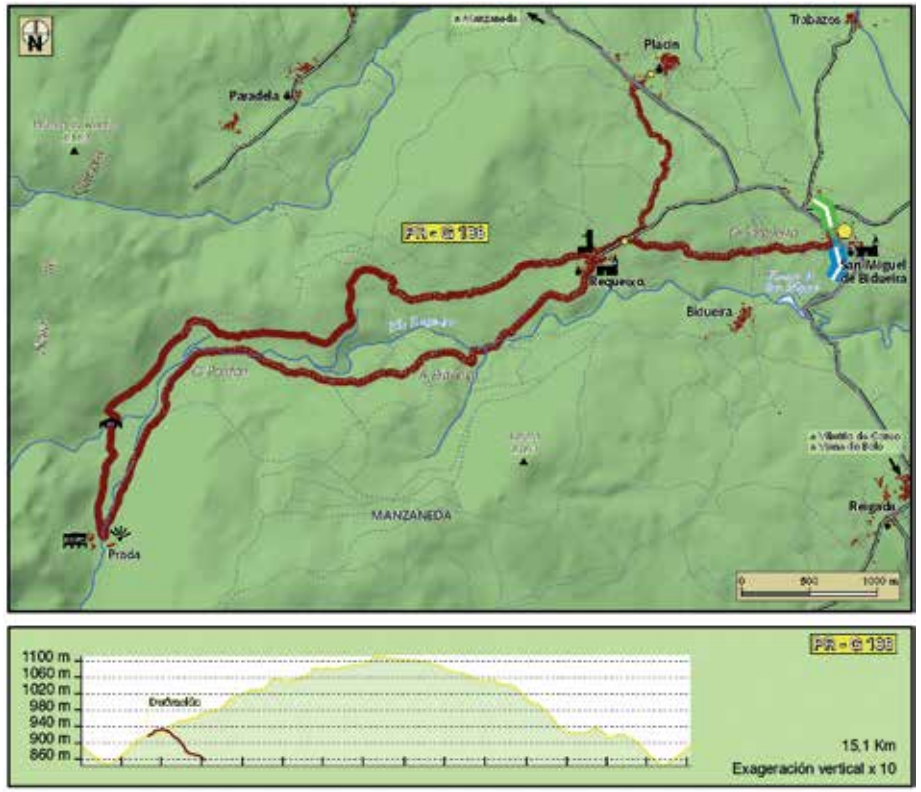
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

Aldea abandoada de Prada

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.



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

Camiño de Placín

Dende 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.

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, circuíto de karts, picadeiro de cabalos, circuítos 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, dende 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.

LONXITUDE
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 e 227-IV Castiñeira.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Manzaneda
Casa Consistorial. Estrada de Raigada, s/n.
32781 Manzaneda
Tel.: 988 333 043 / Fax: 988 333 048
www.concellodemanzaneda.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

PR-G 139

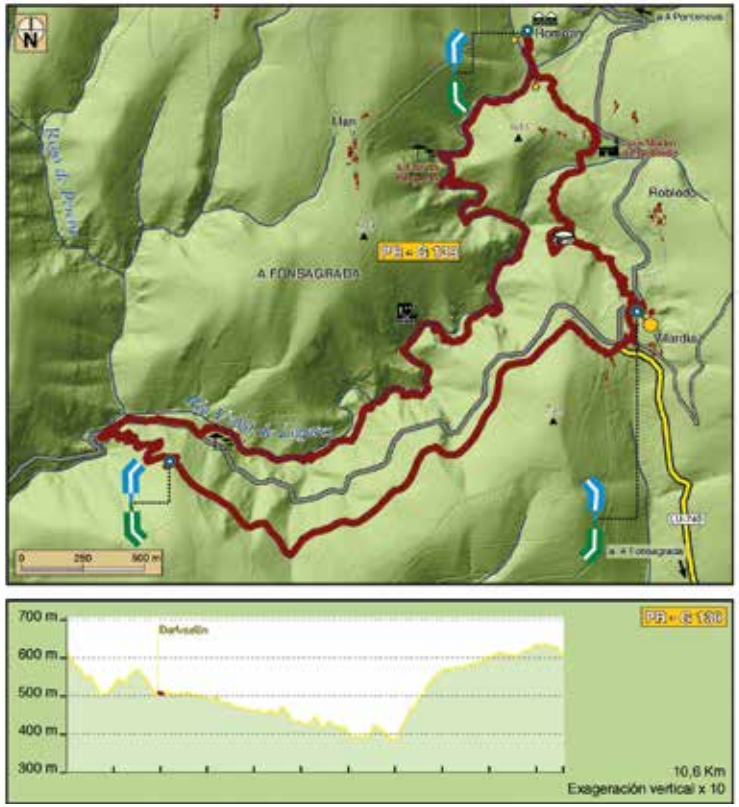
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

Sendeiro de Pena Guímara

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 corredoiras que supoñen un retorno ao pasado, cheo de testemuñas etnográficas e culturais: muíños, corripas (construcións circulares para o almacenamento de castañas), serrarías de madeira... etc.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Escola de Vilardíaz	43° 13.572´N	007°05.038´W	29T	655600	4787716

Inicio do sendeiro en Vilardíaz

O inicio atópase na aldea Vilardíaz, punto máis elevado do recorrido, dende aquí a ruta descende en dirección noroeste cara ao val do río Logares, afundido na espesura do bosque caducifolio.

Entre a gran diversidade natural sobresaen os magníficos 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 desta zona.

A senda continúa paralela ao río percorrendo 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 Vilardíaz, zigzaguearemos pola montaña e teremos fabulosas perspectivas do val do río Veiga.

Igrexa San Martín de Robledo

ACCESOS
Na estrada LU-630 (Lugo - A Fonsagrada) 500 m antes de chegar ao núcleo da Fonsagrada, tomar o desvío pola carreteira LU-530. A 17,3 km atópase la aldea de Vilardíaz, 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 Vilardíaz (Concello da Fonsagrada).

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

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
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
49-III Maderne.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Fonsagrada
Burón, 12. 27100 A Fonsagrada
Tel.: 982 340 000
www.fonsagrada.org

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 140

Sendeiro do Gallol

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

Ponte de Beltrán

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.

Dende o lugar de Vilardíaz o sendeiro descende polo val do río Rodil. O camiño, dende o que contemplaremos fabulosas vistas, rodea a montaña ata Ponte de Beltrán, un antigo paso que unía os lugares de Vilarxubín e Vilardíaz e que foi recuperado para o tránsito de sendeiristas. Dende o máis fondo do val os castiñeiros proporcionarannos unha agradable sombra que fará máis apracible o ascenso ata a aldea de Vilarxubín, neste encantador lugar veremos un hórreo típico desta zona.

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Escola de Vilardíaz	43º 13.572´N	007º05.038´W	29T	655600	4787716
Conexión co PR-G 139	43º 13.259´N	007º06.462'W	29T	653686	4787093

Vista de Vilarín do Castelo

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.

Vista dende Vilarxubín

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 Vilardíaz / conexión co PR-G 139 (Concello da Fonsagrada).

PERCORRIDO
Lugar de Vilardíaz, Ponte de Beltrán, Vilarxubín, 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
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
49-III Maderne.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Fonsagrada
Burón, 12. 27100 A Fonsagrada
Tel.: 982 340 000
www.fonsagrada.org

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 141

Ruta do Ouro e do Camiño Real

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

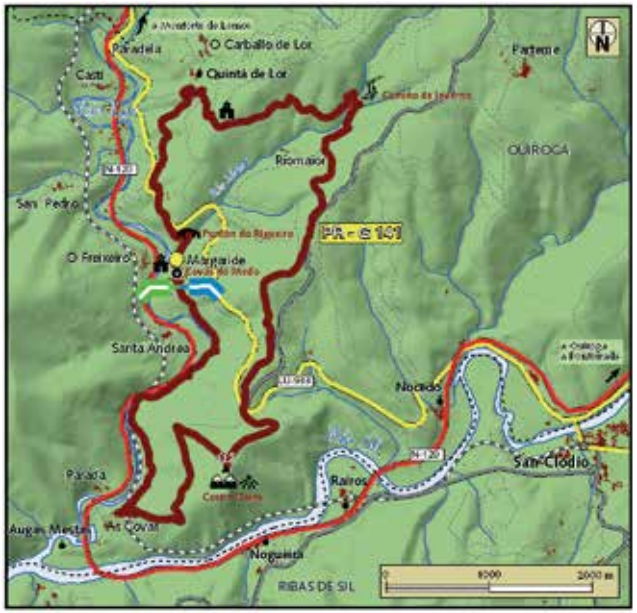
As Covas

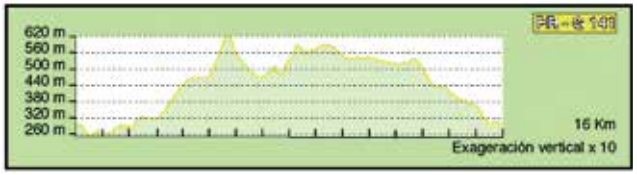
Esta ruta circular comeza na aldea de Margaride, ao lado do antigo complexo mineiro coñecido como Covas do Medo.

Ascendemos por un estreito sendeiro, próximo á vía do tren, ata alcanzar a aldea das Covas. Dende este punto unha pista forestal ha levarnos ata unha dura subida; na súa cima atópanse os restos de Castro Dares e un miradoiro 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.

Dende aquí continúase 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 dende Castro Dares

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Covas do Medo	42º28.900'N	007º20.265'W	29T	636629	4704680

Covas do Medo

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, 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	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.

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 confortable 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 dende Ponferrada. Ruta xa empregada polos romanos, que máis tarde se converteu nunha derivación do Camiño Francés de peregrinación a Santiago de Compostela.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
189-II Quiroga.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Quiroga
Real, s/n. 27320 Quiroga
Tel.: 982 428 001 / Fax: 982 428 808
concello.quiroga@eidolocal.es
www.concellodequiroga.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 142

Ruta das Férvedas

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

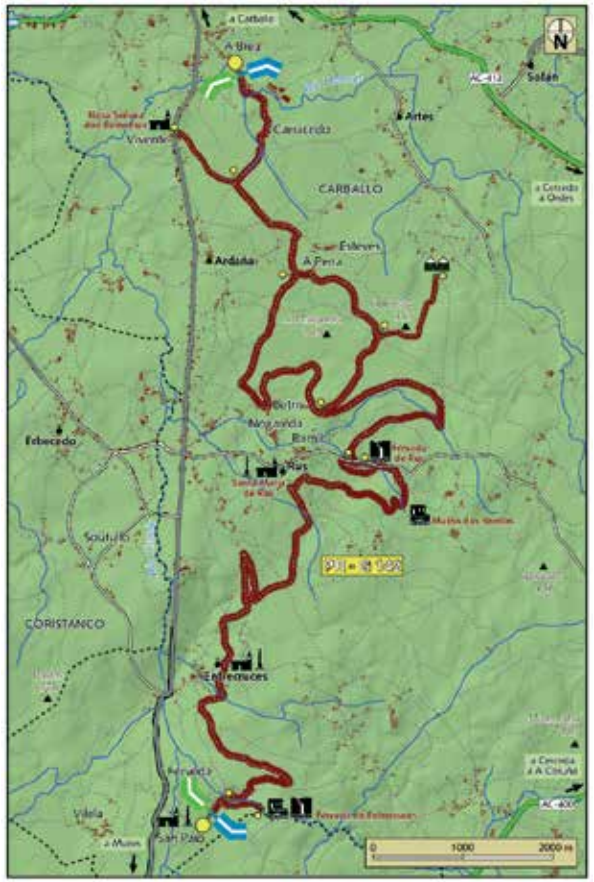
Férveda de Rus

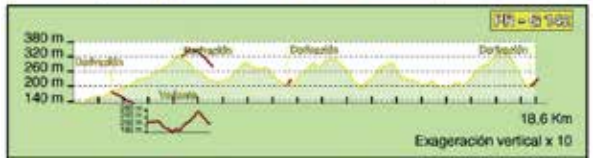
A falla que forma a Depresión Meridiana, un dos accidentes xeográficos máis importantes de Galicia que se estende de Norte a Sur, divide as parroquias de Rus e Entrecruces en dúas partes: as denominadas «Alta» e «Baixa».
Este fenómeno natural provocou a aparición de dous saltos de auga coñecidos como 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 Betrís, 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 bosque frondoso ata chegar á Igrexa de San Xens de Entrecruces.





XEORREFERENCIAS					
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

Igrexa de Santa María de Rus

A partir de aquí iníciase un forte ascenso ata encontrar o desvío á Férveda de Entrecruces, onde o río Outón 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.

Férveda de Entrecruces

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 y vuelta 5,5 km y la 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 e 69-II A Silva.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Carballo
Praza do Concello, s/n.
15100 Carballo
Tel: 981 704 100 / Fax: 981 702 858
info@carballo.org
www.carballo.org

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Roteiro do Río Arnoia

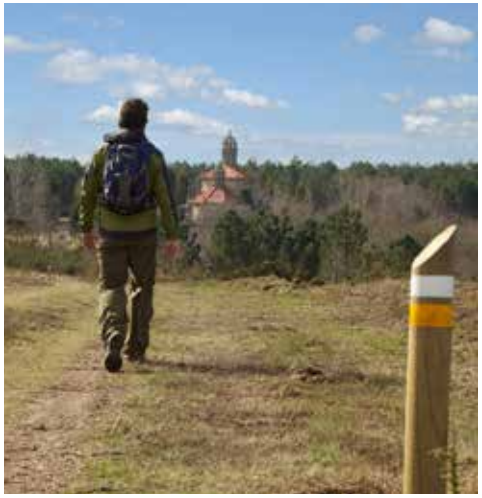
Santuario Nosa Señora do Val

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 e alcanzar as cotas altas da serra do Seixival; o final da ruta está no Santuario de Nosa Señora do Val.

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Cruceiro de Escudeiros	42º12.510'N	008º04.412'W	29T	576481	4673424
Santuario Nosa Señora do Val	42º12.572'N	008º06.482'W	29T	573631	4673510

Edificio barroco no antigo Camiño de Santiago que viña dende Porto e Celanova. Chaman a atención os restos do patio renacentista sen rematar onde se asenta o camposanto. Dende 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 Vilavidal 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
Concello de Ramirás
O Picouto, s/n. 32810 Ramirás
Tel.: 988 491 523 / Fax: 988 478 604
concello.ramiras@eidolocal.es
www.ramiras.es

Concello de Gomesende
Sobrado, s/n. 32212 Gomesende
Tel.: 988 485 000 / Fax: 988 485 001
concellogomesende@yahoo.es
www.concellogomesende.org

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 144

Ruta Natural dos Castros a Nivieira

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

Esta ruta, practicamente circular, parte dende 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, vaise 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 dende as montañas cara a Rubiá e que cruzaremos a través de varios pasos de madeira ata alcanzar o final da ruta.

Dende este lugar, seguindo en dirección á canteira durante uns 650 metros, pódese retornar ao punto de saída.

XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Rúa Terra de Souto	42°27.468'N	006°56.973'W	29T	668601	4702727
Canteira	42°27.249'N	006°57.051'W	29T	668505	4702321

Senda por Os Chancelos

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.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
190-II Rubiá.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Rubiá
Rúa do Campo, 8. 32310 Rubiá
Tel.: 988 324 146 / Fax: 988 342 070
correo.rubia@eidolocal.es

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 145

Ruta da Marronda - Alto Eo

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

Cabreira

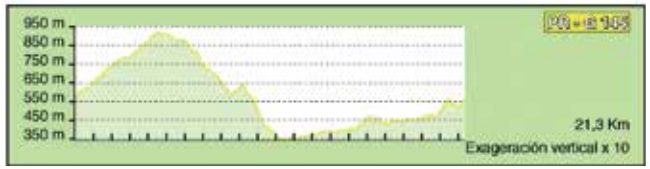
Percorrido circular dividido en dous tramos que lle ofrece ao visitante a oportunidade de coñecer a comarca da Fonsagrada. Afastada dos grandes núcleos de poboación e das vías de comunicación relevantes, ofrece unha paisaxe rica e case virxe nunha das zonas máis descoñecidas de Galicia. A Fraga da Marronda, de gran valor ecolóxico e cinexético, e o nacemento do río Eo son os protagonistas do camiño.

Dende 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 dende 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 visítanse as fervenzas 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.



XEORREFERENCIAS					
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, en O Cádavo.

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
73-II Mosteiro e 73-IV Castroverde.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Baleira
Avda. Doctor Escobar, s/n. O Cádavo.
27130 Baleira
Tel.: 982 354 059/ Fax: 982 354 039
concello.baleira@eidolocal.es
www.concellodebaleira.com

Federación Galega de Montañismo
(ver páxina 206)

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 147

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

Sendeiro As Fragas da Ribeira e do Lostegal

Fraga da Ribeira

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.

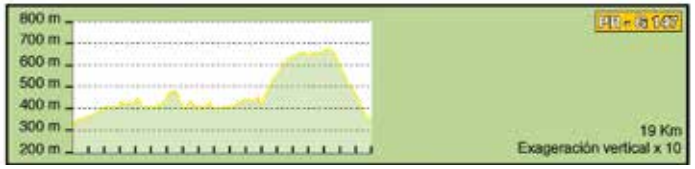
Pode percorrerse en calquera sentido, pero se comezamos en sentido contrario ás agullas do reloxo afrontaremos a máxima pendente ao inicio e con plenitude de forzas.

Comezando no Parque da Fraga subiremos ata o monte Alto da Carballeira (667 m) dende 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.

Dende 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.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Parque da Fraga	43º 26.909´N	007º 50.611´W	29T	593575	4811270

Encoro de A Ribeira

ACCESOS
Dentro do núcleo urbán 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.

MATERIAL
Botas de montaña con sola antiesvarante.

SERVIZOS
Nas Pontes de García Rodríguez.

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. 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
Parque Municipal s/n.
15320 As Pontes de García Rodríguez
Tel.: 981 453 116
www.aspontes.org

Clube de Montaña Caxado
Tel.: 681 365 713
clubmontanacaxado@gmail.com
clubmontanacaxado.blogspot.com.es

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 148

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

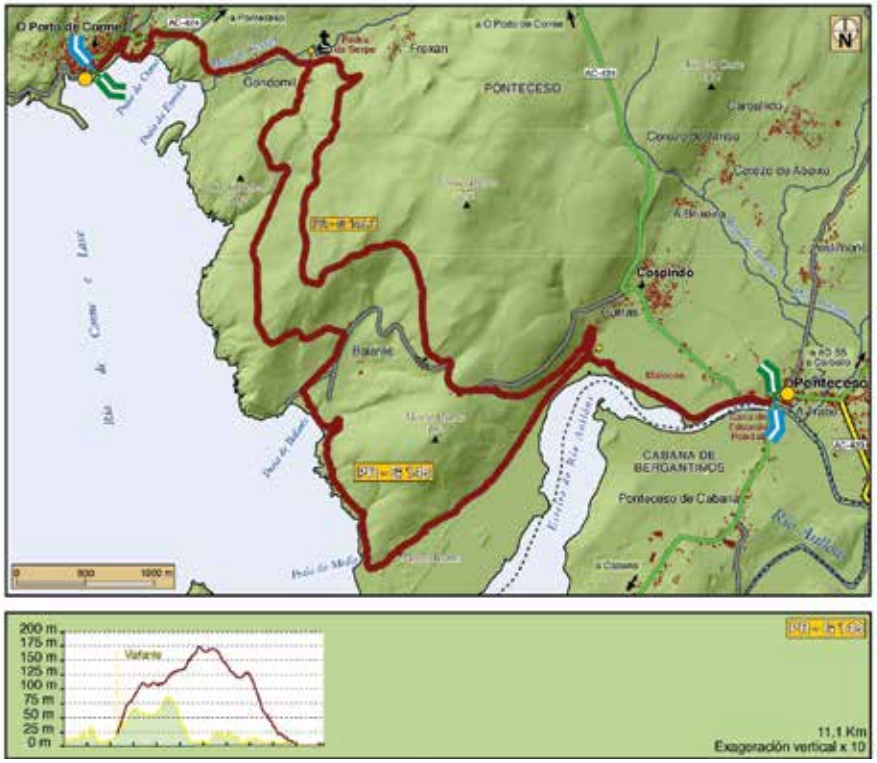
Ruta do Mar de Corme e Ribeira do Anllóns

Braña do río Anllóns

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 percorre neste 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 pétrea 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.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Paseo marítimo do Porto de Corme	43º15.861´N	008º57.690'W	29T	503125	4790171
Casa de Eduardo Pondal en Ponteceso	43º14.550´N	008º54.057'W	29T	508042	4787749

Malecón

Pola variante interior (PR-G 148.1) ascenderemos un monte suave para contemplar a Ría de Corme e Laxe.

Ambos percorridos vólvense unir para descender e cruzar o dique, un espectacular muro que atravesa 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.

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.

LONXITUDE
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
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
43-II Corme.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Ponteceso
Oficina de Turismo
Praza de Avintes. 15114 Corme
Tel.: 981 715 442
turismoponteceso@ponteceso.net
www.ponteceso.net

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 151

Ruta das Lagoas

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

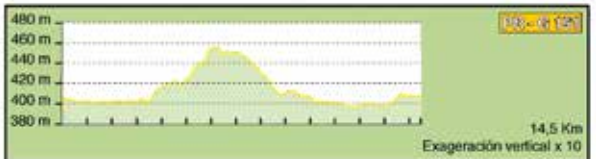
Final do sendeiro na Igrexa de San Martiño de Lamas

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 intérnase 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 sixilosamente, dende 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 internarémonos na auténtica Terra Chá onde as longas rectas, horizontes distantes e chans darannos a sensación de atoparnos nunha "Galicia distinta".



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

Torre de observación ornitolóxica Lagoa de Cospeito

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, alí poderemos ver un cruceiro con motivos da paixón labrados no fuste.

Centro de Interpretación

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 da Lagoa de Cospeito atópase o inicio do sendeiro.

LONXITUDE
14,5 km

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 Fonsín, 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
Praza Maior, s/n. A Feira do Monte
27377 Cospeito
Tel.: 982 520 001
www.concellodecospeito.es

Mancomunidade Terra Chá
www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 152

Ruta dos Muíños

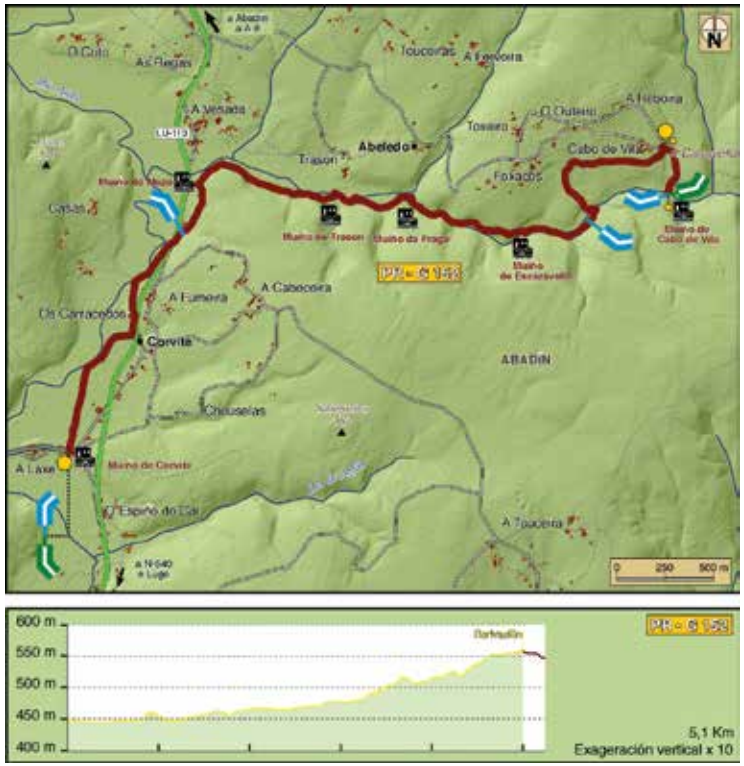
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

Muíño pequeno

É a ruta máis curta da rede de sendeiros da Terra Chá con só 5,7 km que transcorren 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 carreteira 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.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Lugar da Laxe	43º18.619´N	007º29.829´W	29T	621878	4796373
Lugar de Cabo de Vila	43º19.433´N	007º27.537´W	29T	614948	4797936

Río Anllo

Na última parte abandonamos a conca do río para chegar ata o final do sendeiro. Dende aquí parte unha derivación que nos achegará ao muíño de Cabo da Vila que aínda conserva no seu interior todos os mecanismos de funcionamento.

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
DESPRAZAMENTO	1	2	**3**	4	5
ESFORZO	1	**2**	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA
Apto parcialmente.

ACCESO A CABALO
Apto totalmente, incluida a derivación.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
48-I Muimenta.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Abadín
Praza do Concello. 27730 Abadín
Tel.: 982 508 021
concello.abadín@gmail.com
www.concellodeabadín.es

Mancomunidade Terra Chá
www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 153

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

Augas de Fomiñá

Castro de Sa

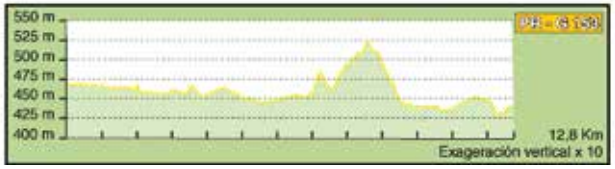
A partir da Lagoa de Fomiñá o río Miño comeza a levar caudal, polo que moitos o consideran o seu nacemento. Polo sendeiro PR-G 153 seguiremos o río Miño dende a lagoa hasta a Área recreativa da Liboira, atravesando a comarca da Terra Chá e dentro da Reserva da Biosfera Terras do Miño.

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, dende 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, dende a croa (parte máis elevada do castro), divísase 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.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa de San Salvador de Fomiñá	43º13.366´N	007º18.899´W	29T	636847	4786932
Área recreativa da Liboira	43º15.005´N	007º21.738´W	29T	632945	4789889

Lagoa de Fomiñá

ACCESOS
Chegar ata a igrexa da parroquia de San Salvador de Fomiñá, dende 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
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
48-I Muimenta, 48-II A Pastoriza, 48-IV Meira.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Pastoriza
Praza Galicia, 1. 27287 A Pastoriza
Tel.: 982 332 197
pastorizac@terra.es
www.concelloapastoriza.es

Mancomunidade Terra Chá
www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 154

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

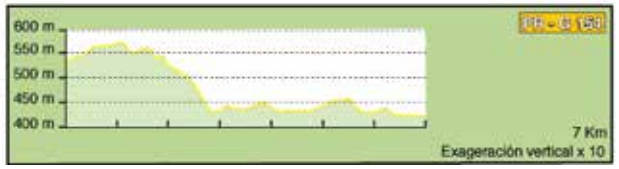
Ruta do Azúmara

Ponte sobre o río Azúmara

Senda lineal que se percorre máis facilmente comezando dende o Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga, circunstancia que debe ser aproveitada para visitar unha das referencias da vida castrexa en Galicia. Dende 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 Azúmara.

Continuando polo curso do río Azúmara 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.



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga	43º09.818´N	007º23.059´W	29T	631345	4780247
Área recreativa do Río Azúmara	43º12.473´N	007º 24.104´W	29T	629833	4785140

Mina de arsénico

Muíño 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
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 parcialmente.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
48-III Castro de Rei, 73-I Duarria.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Castro de Rei
Praza Maior, 1.
27250 Castro de Rei
Tel.: 982 314 034
concello.castroderei@eidolocal.es
www.castroderei.com

Mancomunidade Terra Chá
www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 155

Ruta Miradoiro da Terra Chá

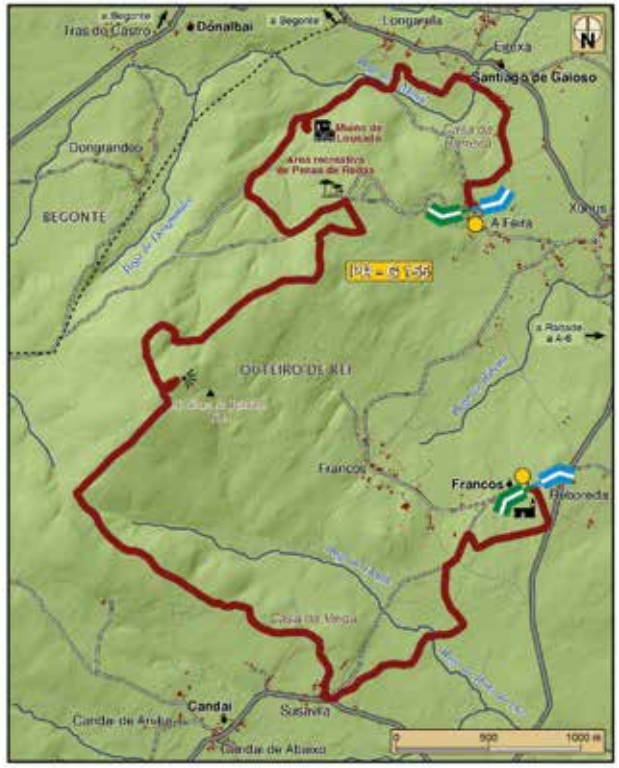
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- Interese naturalista
- Interese paisaxístico

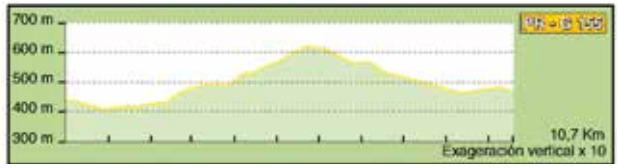
Área recreativa de Penas de Rodas

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.





XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Lugar da Feira	43º07.142´N	007º40.355´W	29T	607987	4774888
Igrexa de Santiago de Francos	43º06.314´N	007º40.127´W	29T	608320	4773360

Hórreo en Susavila

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.

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.

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, Muíño de Lousado, Área recreativa de Penas de Rodas, Casa da Veiga, Lugar de Susavila, 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
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
72-I Parga e 72-II Rábade.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Outeiro de Rei
Praza do Concello, 1. 27150 Outeiro de Rei
Tel.: 982 393 281
www.outeiroderei.org

Mancomunidade Terra Chá
www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L. (ver páxina 206)

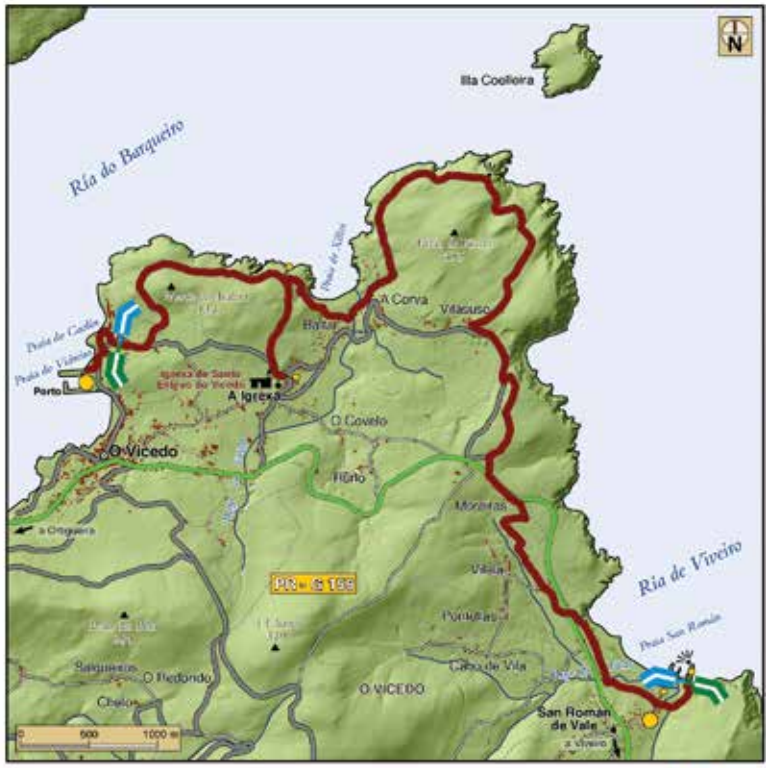
PR-G 156

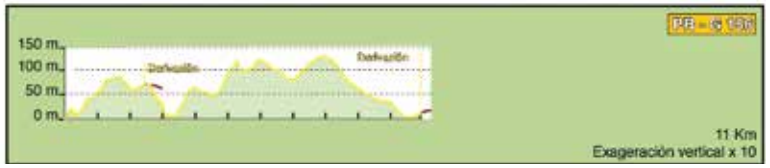
Costa do Vicedo

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 dende a Ría 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.





XEORREFERENCIAS					
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

Non presenta desniveis e hai lugares acondicionados para descansar que o fan apto para calquera sendeirista. 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.

Illa 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 do 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
En O 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 e 2-IV Celeiro.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello do Vicedo
Travesía da Mariña, 57. 27880 O Vicedo
Tel.: 982 590 195
concello@concellodovicedo.org
www.concellodovicedo.org

PR-G 157

Roteiro Augas Mestas - Doade

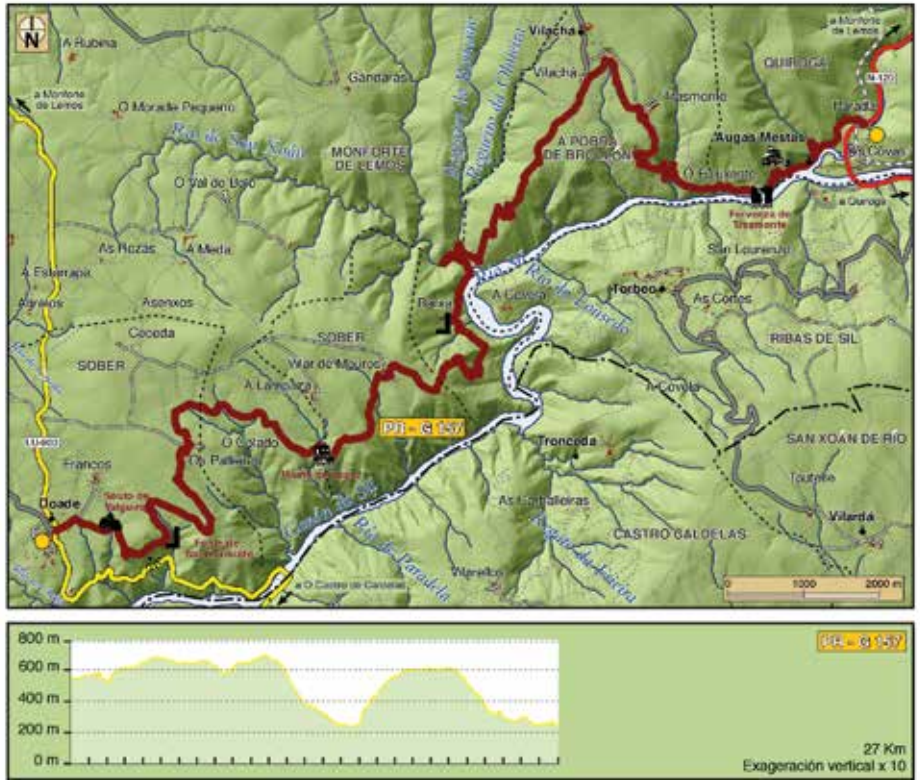
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

Río Sil

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 dende 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.



XEORREFERENCIAS					
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

Continuando o ascenso por unha estreita senda chégase á aldea abandonada do Fuluxento, punto de inicio dun recorrido vinícola que pasa primeiro entre os viñedos e logo polas bodegas da parroquia de Vilachá de Salvadur. 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 rio Sil. De novo o camiño afástase do encoro 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 dende o miradoiro da Pena do Castelo.

Miradoirode A Pena do Castelo

Vista do canón do Sil

ACCESOS
Dende 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
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
189-I Torbeo, 189- II Quiroga e 189-III Castro Caldelas.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Monforte de Lemos
Tel.: 982 404 715 (Oficina de Turismo)
turismo@concellodemonforte.com
www.concellodemonforte.com
Concello de Sober
Tel.: 982 460 001 / 982 460 005
www.concellodesober.com
Concello de Quiroga
Tel.: 982 428 001
www.concellodequiroga.com
Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 158

Ruta da Costa da Morte

- 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.

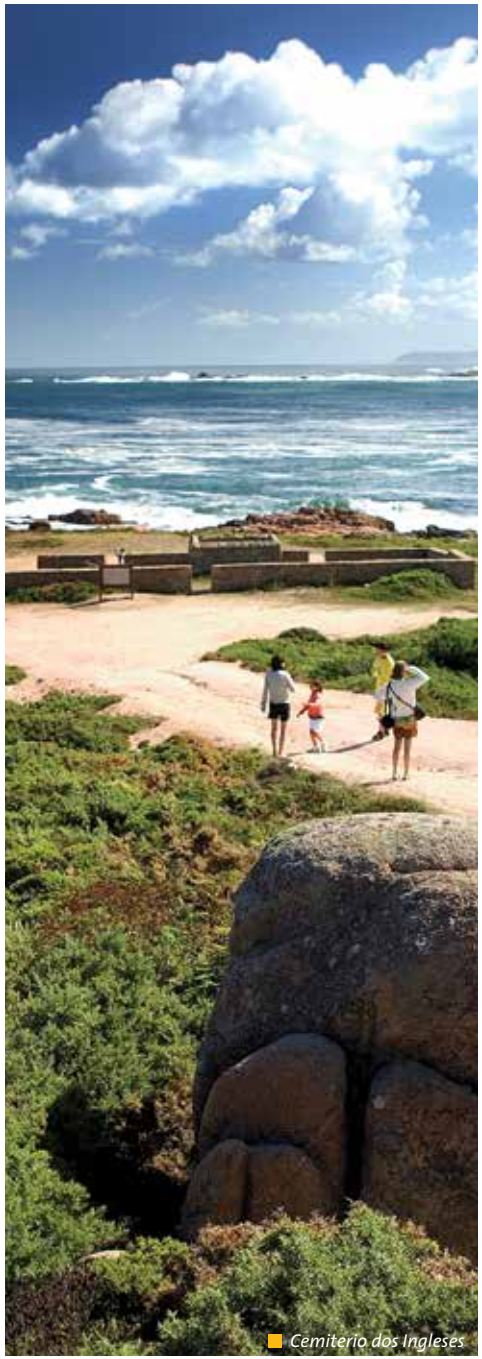
Na primeira metade do percorrido pasaremos por praias, enseadas e acantilados contemplando a bravura do océano. A segunda discorre pola montaña e gozaremos da serenidade das vistas da Ría de Camariñas.

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 dende diferentes perspectivas durante varios quilómetros.

A partir do Cemiterio dos Ingleses, onde descansan os náufragos 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, dende 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 corredoiras ata regresar ás ruínas do Castelo do Soberano.

XEORREFERENCIAS					
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 Mourín, 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 e 67- II Muxía.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Camariñas
Praza da Insuela, 57 E. 15123 Camariñas
Tel.: 981 453 116
correo@camarinas.dicoruna.es
www.camarinas.net

PR-G 159

Sendeiro Quintá - Río Donsal

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

Muíño do Bataneiro

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.

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Lugar do Couso	43º 57.803´N	007º06.601´W	29T	654143	4758482
Ponte sobre o río Navia	42º 55.562´N	007º03.884´W	29T	657951	4754392

Inicio do sendeiro

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 cuxa madeira retorcida son testemuña da antigüidade 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. Dende 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 10,4 km. Neste punto continuar pola LU-P-0708 durante 4,5 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
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
99-I Córneas.

MÁIS INFORMACIÓN
Asociación Castaño y Nogal
Lugar de Quintá de Cancelada, 14.
27660 Becerreá
Tel.: 690 881 088
contacto@asociacioncastanoynogal.com
www.asociacioncastanoynogal.com

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 160

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

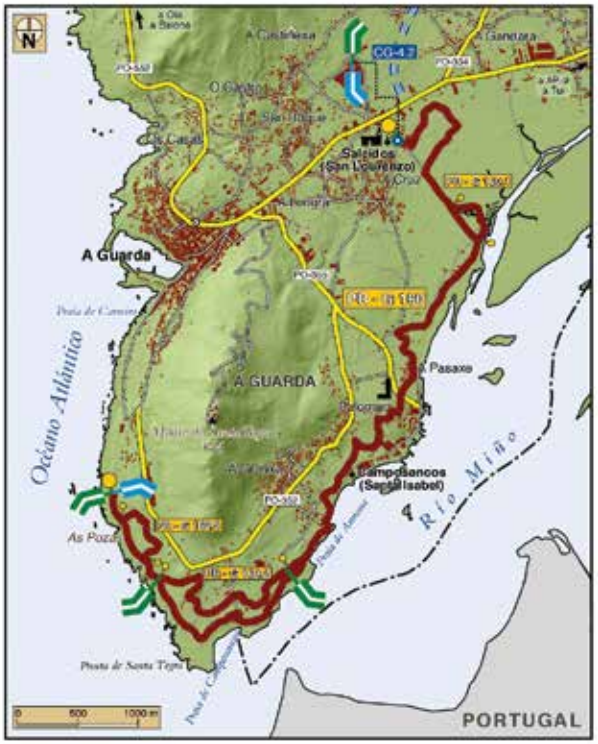
Ruta da desembocadura do Miño

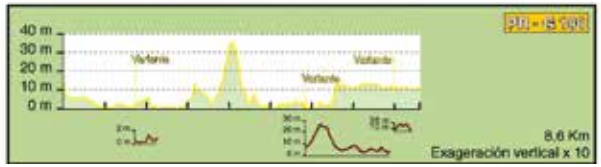
Torre de observación ornitolóxica

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, dende aquí diríxese 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 dende 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 Xesuítas.

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.





XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa de San Lorenzo de Salcidos	41º54.533´N	008º 51.168´W	29T	512208	4639670
As Pozas	41º52.941´N	008º 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	**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 parcialmente.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
298-IV A Guarda e 299-III Salcidos.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Guarda
Praza do Reló, 1.
36780 A Guarda
Tel.: 986 614 546
turismo@aguarda.es
www.aguarda.es

PR-G 162

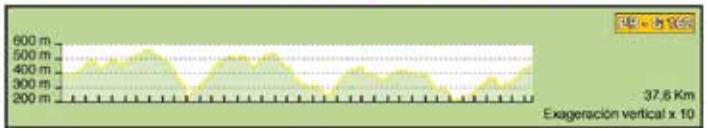
Ruta da Ribeira Sacra do Miño

- 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 dende 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.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa de Santo Estevo de Ribas de Miño	42º37.086´N	007º42.393´W	29T	606078	4719217
Cima de Atán	42º30.302´N	007º41.623´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.

Baixada cara a Praia da Cova

Belesar

ACCESOS
Na estrada LU-533 dende 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
Non apto.

ACCESO A CABALO
Non apto.

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
155- I Chantada, 155-III A Barrela e 155-IV O Castro de Ferreira.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello do Saviñao
Tel.: 982 452 061
www.concellodosavinao.com

Asociación Veciñal do Saviñao
asociacionvecinaldosavinao@gmail.com
www.aavvdosavinhao.org

Concello de Pantón
Tel.: 982 456 005
culturapanton@hotmail.com
turismopanton@hotmail.com
www.concellodepanton.es

Segatur S.L. (ver páxina 206)

PR-G 163

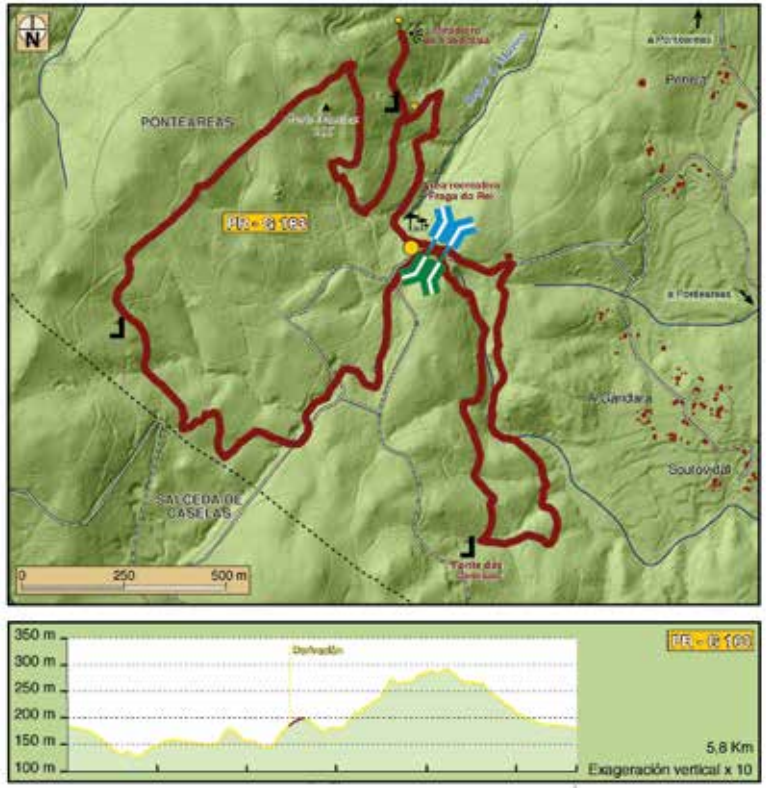
Roteiro dos montes de Cristiñade

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

O sendeiro está situado na Área recreativa da Fraga do Rei, un espazo natural da comunidade de montes de Cristiñade recuperado con diferentes especies autóctonas e acondicionada para o ocio. O seu nome lémbranos que foron posesións da monarquía, destas fragas extraíase a madeira para facer as embarcacións da frota real.

O trazado ten a forma dun "oito" co centro na Área recreativa da Fraga do Rei, polo que se pode realizar en ambos sentidos. Un dos círculos percorre a parte máis elevada do monte, o outro a máis profunda.

Iniciando o percorrido cara o monte teremos un ascenso suave pero continuo, entre as árbores aparecerá a paisaxe do val de Ponteareas que poderemos admirar plenamente dende o miradoiro de Xandolaia.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Área recreativa da Fraga do Rei	42º08.212´N	008º32.463´W	29T	537927	4665074

Monte Pedra da Acheira

A suave subida levaranos ata os 300 m, dende aquí comeza o descenso penetrando nun bosque de coníferas e frondosas cuxo apoxeo se sitúa na área recreativa da Fraga do Rei. Á sombra dos castiñeiros e ao pé do estanque recuperaremos forzas para afrontar os últimos dous quilómetros.

O percorrido cara á parte profunda do val percorre un contorno forestal onde podemos atopar varios regatos e as fontes do Freixo e As Camisas; tamén destacan neste tramo las singulares formacións rochosas.

ACCESOS
A aldea de Cristiñade atópase ao sur do municipio de Ponteareas. Dende Cristiñade seguir os carteis indicadores cara á Fraga do Rei pola única estrada que sobe cara ao monte. A 1 km atoparemos a área recreativa onde está o comezo do sendeiro.

LONXITUDE
6,3 km (A ruta principal mide 5,8 km e la derivación de ida e volta 500 m).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
Área recreativa da Fraga do Rei (Concello de Ponteareas).

PERCORRIDO
Área recreativa da Fraga do Rei, Mirador de Xandolaia, Fonte das Camisas, Área recreativa da Fraga do Rei.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
1 hora e media.

SERVIZOS
En Cristiñade.

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
261-II O Porriño.

MÁIS INFORMACIÓN
Comunidade de Montes en Man Común de Cristiñade
Lugar de Penela, s/n. Cristiñade.
36867 Ponteareas
Tel.: 654 540 530
fragadorei@hotmail.com
www.roteirocristinhade.com

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 164

Senda da fraga do Barragán

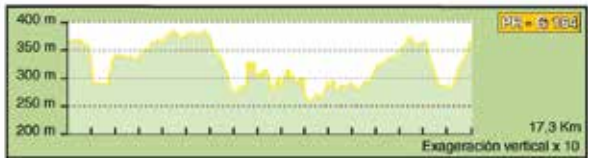
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- Interese naturalista
- Interese paisaxístico

As Lombas

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 presencia, 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 dende 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.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
O Torreiro, O Cabo de Raña	42º18.005´N	008º29.372´W	29T	542077	4683222

O Torreiro

A Cidade

Un paseo sen igual que ten como colofón os restos do asentamento da Cidade. Despois subiremos ata As Lombas e pecharemos o círculo regresando ao Torreiro no Cabo da Raña.

Acueducto da Cidade

ACCESOS
Pola estrada PO-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.

MATERIAL
Botas de montaña con sola antiesvarante

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 Bearíz.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Fornelos de Montes
Praza da Igrexa, 1. A Igrexa.
36847 Fornelos de Montes
Tel.: 986 768 409
www.fornelos.com

Concello de Pazos de Borbén
Pazos, 52. 36841 Pazos de Borbén
Tel.: 986 497 035 / 986 497 420
concello@pazosdeborben.org
www.pazosdeborben.org

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 165

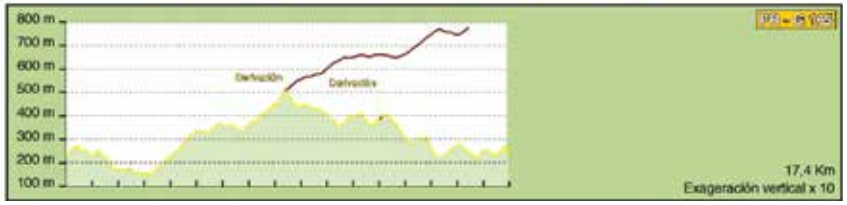
- Arquitectura tradicional
- Etnografía
- Interese arqueolóxico
- Interese xeral
- Interese histórico
- Interese naturalista
- Interese paisaxístico

Sendeiro das Fragas e Levadas do Calvo e Deva

Sendeiro circular de incrible factura que nos levará por lugares de extraordinario valor natural que, como no caso da Fraga do río Calvo, foi catalogado como Espazo Natural de Interese Local.

Realizando o percorrido en sentido horario iremos cara ao río Deva e descenderemos a montaña por unha senda pedregosa cuberta por unha fenomenal fraga. O desnivel que se forma foi aproveitado antigamente para construír muíños ata os que era desviada a auga por canles denominadas levadas.

Abandonaremos o río Deva para ascender cara á conca do río Calvo. Pasaremos por O Cruceiro e O Feirón, onde veremos a mestría dos antigos canteiros no Pazo do Conde de Cervellón e outros traballos en pedra.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Ponte	42 10.769´N	008 18.170´W	29T	557575	4669939

Dentro da agreste conca do río Calvo iremos ascendendo o seu curso, as particulares condicións deste lugar, sombrío e húmido, provoca a proliferación de musgos e liques que nos envolven en decenas de tonalidades de verde. O pedregoso camiño ten nalgúns puntos certa dificultade polo que debemos extremar a precaución especialmente co chan mollado.

Aconsellamos realizar a derivación ata O Coto da Vella seguindo o Camiño da Raíña, unha vía de comunicación moi antiga pola que pasaron durante séculos carruaxes de comerciantes e arrieiros transportando mercancías entre a costa e o interior, incluso foi utilizado pola Raíña Dona Urraca na súa viaxe á Franqueira. Ao final deste camiño outra derivación achegaranos ata a ermida da Pena de Francia ("francia": o seu significado refírese a un lugar con denso arboredo), onde poderemos descansar antes de afrontar o último treito por un sobreiral único no que veremos exemplares centenarios.

Un plus...

O Camiño da Raíña xa era utilizado pola Raíña Dona Urraca na súa viaxe dende terras de Castela ata o mosteiro da Franqueira e así visitar as súas propiedades en terras galegas.

Foi unha vía de comunicación moi importante dende a Idade Media que servía para comunicar os portos pesqueiros do Atlántico coas terras do interior de Galicia. Para conservar os produtos frescos ideouse unha rede de neveiros artificiais nos que se acumulaba neve para afrontar o calor do verán.

O neveiro da Franqueira, tamén coñecido como pozo da neveira, estaba localizado no Coto da Vella e contaba con case seis metros de profundidade.

Río Deva

ACCESOS
Desde A Cañiza seguir por la carretera PO-9402 durante 7,7 km hasta un cruce en donde se indica el desvío a A Ponte. Seguir por este desvío 500 m hasta el puente en donde se encuentra el inicio de la senda.

LONXITUDE
31,2 km (A ruta principal mide 16,7 Kme as derivacións de ida e volta 13,8 km e 700 m respectivamente).

PUNTO PARTIDA / CHEGADA
A Ponte (Concello da Cañiza).

PERCORRIDO
A Ponte, Lugar das Caldas, Muíño de San Paio, Fraga do río Deva, Pazo do Conde de Cervello, Igrexa de Santiago de Parada das Achas, Fraga do río Calvo, Derivación a O Coto da Vella, Monte da Pereira, Lugar da Ibia, Ponte Taín, A Ponte.

DIFICULTADE
Alta.

DURACIÓN
4 horas e 45 minutos.

SERVIZOS
En A Cañiza.

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
224-IV A Cañiza, 262-II Arbo.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello da Cañiza
Rúa Oriente, 11. 36880 A Cañiza
Tel.: 986 651 000/986 651 001/986 651 503
info@caniza.org
www.caniza.org
Comunidade de Montes A Parada de Achas
Lg. Casa Parroquial do Feirón, s/n.
(Parada de Achas). 36887 A Cañiza
Tel.: 609 207 174
cmparada@gmail.com
cmvmcparadadeachas.blogspot.com.es

PR-G 166

Fervenzas de Toques

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

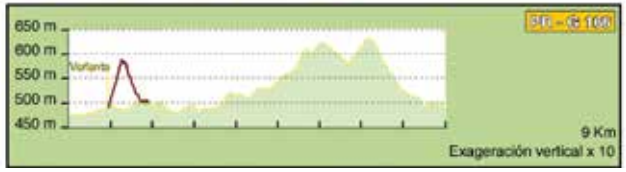
Final da senda

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 diríxese 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

Inicio do sendeiro

ACCESOS
Dende 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, Muíño da Fervenza, Prados, Encontro co PR-G 166.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
2 horas e 45 minutos.

CONEXIÓNS
Cos PR-G 167 e PR-G 168.

SERVIZOS
No Souto.

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.

Un plus...

O templo románico de Santo Antoniño de Toques, rodeado por unha fermosa fraga de carballos, é un dos mosteiros máis antigos de Galicia e a primeira proba da presencia 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!

CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
96-II Toques.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Toques
Lugar de Souto, s/n. A Capela.
15806 Toques
Tel.: 981 505 826
correo@toques.dicoruna.es
www.toques.es

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 167

Roteiro da Ermida

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

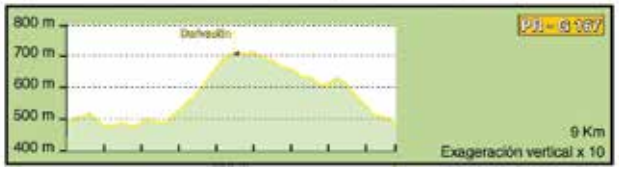
Casa Grande do Herdeiro

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. Dende o máis alto, teremos unha magnífica vista panorámica do contorno. Dende o cruceiro poderemos divisar a singular planicie de matagueira 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 carballeira, visitar a ermida de San Xiao e contemplar a Casa Grande do Herdeiro cos elementos característicos dunha casa solarega: hórreo, pombal e cercado de pedra.

Portalón. Casa Grande do Herdeiro



XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A 250 m da Ponte da Grela	42º 57.820´N	007º 58.151´W	29T584069	4757295	

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
Dende 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).

PERCORRIDO
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	**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-II Toques.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Toques
Lugar de Souto, s/n. A Capela
15806 Toques
Tel.: 981 505 826
correo@toques.dicoruna.es
www.toques.es

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 168

Roteiro dos megalitos

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

Dolmen 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 *congostras* e son un auténtico vestixio do pasado. A medida que descendemos a fraga faise máis densa aparecendo entre ela fermosas estampas das pradarías. No punto máis baixo da ruta temos conexión co sendeiro PR-G 166 Fervenzas de Toques que permite combinar o percorrido de ambos sendeiros.

Pasaremos por Baamonde para continuar o ascenso a través de grandes prados ata o solitario Lugar do Couso. Dende 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.

Baamonde

XEORREFERENCIAS					
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

Un plus...

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.

Baamonde

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).

PERCORRIDO
Mirallos, Lugar da Casavella, Igrexa de Santa María de Brañas o de O Acibadoiro, Baamonde, Dolmen de O 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
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 -II Toques e 71-IV As Cruces.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Toques
Lugar de Souto, s/n. A Capela
15806 Toques
Tel.: 981 505 826
correo@toques.dicoruna.es
www.toques.es

J Taboada (ver páxina 206)

PR-G 170

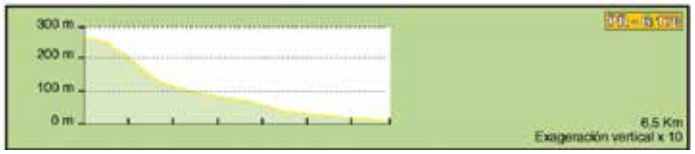
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

Ruta da pedra e da auga

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 incrible factura. Comeza no municipio de Meis e descende 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 numero de muíños, todos identificados polo seu nome.

Río Armenteira



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.

Muíño da Aldea de Abaixo

Muíño da Ponte

XEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Armenteira	42º27.859´ N	008º44.555´W	29T	521164	4701362
Rotonda VG-4.2	42º29.590´N	008º46.444´W	29T	518566	4704559

ACCESOS
A Armenteira, unha aldea moi coñecida polo seu mosteiro con saída directa dende 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, Muíños do Concello de Meis, Serradoiro do Souto, Aldea Labrega, Área recreativa dos Muíños de Meis, Muíños do Concello de Ribadumia, Rotonda VG-4.2.

DIFICULTADE
Baixa.

DURACIÓN
2 horas e 15 minutos.

CONEXIÓNS
Cos PR-G 171, 172 y 173.

SERVIZOS
Na Armenteira.

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
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
www.meis.es

Concello de Ribadumia
Tel.: 986 710 304
www.ribadumia.org

Deputación de Pontevedra
Tel.: 986 804 100
www.pousadas.depo.es

PR-G 171

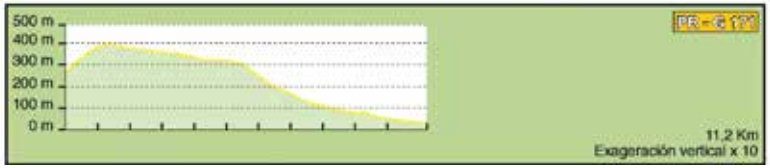
Arquitectura tradicional
Etnografía
Interese arqueolóxico
Interese xeral
Interese histórico
Interese naturalista
Interese paisaxístico

Ruta do río San Martiño

Río San Martiño

Sendeiro da rede de Rutas do Salnés que comparte algúns tramos coa ruta 6 do Centro de BTT 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 dende onde se divisa a Ría de Arousa.



XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
A Armenteira	42º27.852´N	008º44.482´W	29T	521264	47011349
A Gándara	43º18.619´N	007º29.829´W	29T	519853	4704686

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, descubertos os culpables, o pobo obrigoulles a recuperalas perecendo varios no intento.

O último tramo da senda, aínda seguindo o curso do río, é completamente chan.

Relaxarémonos 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...

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 dende o S. XII ata mediados do XIX, no que foi abandonado por causa da Desamortización de Mendizábal.

Hoxe levántase impoñente 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
Na Armenteira.

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
185-I Meaño.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Meis
Avda. Cambados, 67. O Mosteiro.
36637 Meis
Tel.: 986 712 001
www.meis.es

Deputación de Pontevedra
Pazo Deputación Provincial
Avda. Montero Ríos, s/n. 36071 Pontevedra
Tel.: 986 804 100
www.pousadas.depo.es

PR-G 172

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

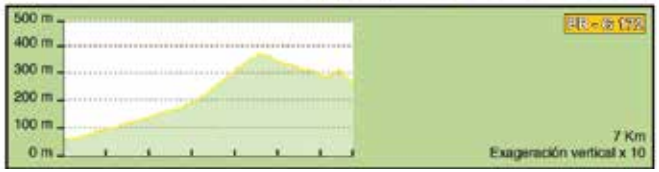
Ruta do río Chanca

Camiño xunto ao río Chanca

Un novo sendeiro da rede que percorre a parte máis occidental da comarca do Salnés. Ascenderemos dende 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 muíño do Pontilllón, 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.



XEORREFERENCIAS					
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 Galiñáns (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
Ponte de Caxoi, Muíños de San Miguel de Lores, Muíños de Sta. María 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
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
185-I Meaño.

MÁIS INFORMACIÓN

Concello de Meaño
Rúa Campo da Feira, 1. 36968 Meaño.
Tel: 986 747 102
www.concellodemeano.com

Concello de Meis
Avda. Cambados, 67. O Mosteiro.
36637 Meis
Tel.: 986 712 001
www.meis.es

Deputación de Pontevedra
Pazo Deputación Provincial
Avda. Montero Ríos, s/n. 36071 Pontevedra
Tel.: 986 804 100
www.pousadas.depo.es

PR-G 173

Ruta do Río Umia

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

Panel de Inicio. Río Umia

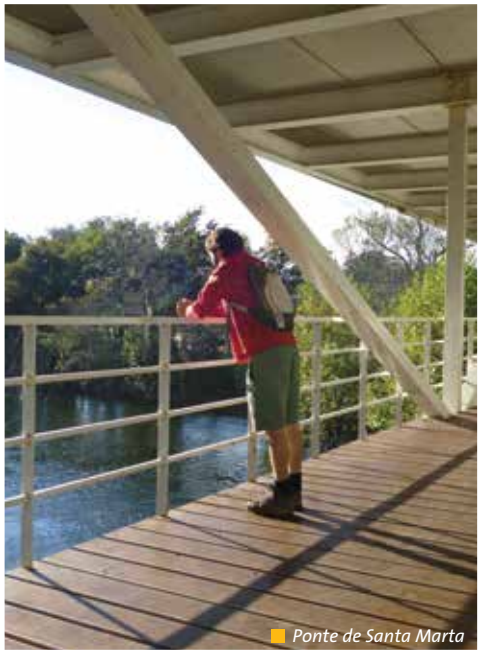
A senda percorre o río Umía dende o entorno do Pazo de Barrantes ata a histórica ponte de Ponte Arnelas, por un percorrido completamente chan que nos fará gozar dunha agradable camiñada.

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 Rías Baixas cultivados en parras que forman bonitas perspectivas. O suave e 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.

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	**LATITUDE**	**LONXITUDE**	**ZONA UTM**	**X**	**Y**
Ponte sobre o río Umia	42º30.123´N	008º46.611´W	29T	518335	4705545
Ponte Arnelas	42º32.132´N	008º45.143´W	29T	520335	4709268

Río Umia



Ponte de Santa Marta

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	**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
152-III Cambados.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Meis
Avda. Cambados, 67. O Mosteiro.
36637 Meis
Tel.: 986 712 001
www.meis.es

Deputación de Pontevedra
Pazo Deputación Provincial
Avda. Montero Ríos, s/n. 36071 Pontevedra
Tel.: 986 804 100
www.pousadas.depo.es

PR-G 174

Ruta de Coto da Cruz

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

Miradoiro de Coto da Cruz

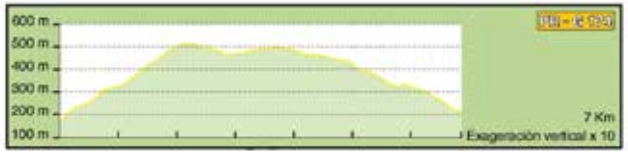
No municipio de Crecente, nas montañas que forman o leito do río Miño, atópase a aldea do Freixo. Dende aquí parte un sendeiro circular que nos levará ata o alto de Coto da Cruz.

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 sobreiras.

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.

Dende 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.



Muíño dos tarendos

XEORREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUDE	LONXITUDE	ZONA UTM	X	Y
Igrexa parroquial do Freixo	42º09.599´N	008º11.948´W	29T	566159	4667850

Pía na Granxa

Capela da Virxe do Camiño

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, Muíño 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
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
224-IV A Cañiza e 262-II Arbo.

MÁIS INFORMACIÓN
Concello de Crecente
Rúa Solís Ruíz, 11.
36420 Crecente
Tel.: 986 666 300

Comunidade de Montes Veciñais en Man Común do Freixo
Tel.: 630 586 637
www.rutadocotodacruz.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 permítenos 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 benvida 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.

· Respeta 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
Xardíns de Méndez Núñez, s/n
(zona Teatro Colón)
Tel.: 881 88 12 78

FERROL
Edificio Administrativo da Xunta.
Praza Camilo José Cela, s/n
Tel.: 981 31 11 79

SANTIAGO DE COMPOSTELA
Rúa do Vilar, 30-32
Tel.: 981 584 081

LUGO
Rúa Miño, 10-12
Tel.: 982 231 361

OURENSE
Edificio "Caseta do Legoeiro". Ponte Romana
Enlace N-120 con Rúa do Progreso
Tel.: 988 372 020

PONTEVEDRA
Rúa do Marqués de Riestra, 30 Baixo · Local A
Tel.: 986 850 814

VIGO
Avda. Cánovas del Castillo, 22
Tel.: 986 430 577

MADRID
Casado del Alisal, 8
Tel.: 915 954 214

MÁIS INFORMACIÓN

FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO
Rúa Fotógrafo Luis Ksado, 17 - Oficina 10
36209 Vigo, Pontevedra
Tel.: 986 208 758 • Fax: 986 207 407
sendeirismofgm@yahoo.es
www.fgmontanismo.com

J TABOADA (Técnico homologador de sendeiros)
Rúa Prudencio Landín, 10
36002 Pontevedra
Tel.: 626 835 030
xuliotaboada@hotmail.com

SEGATUR (Sendeiros de Galicia para o Turismo Rural S.L.)
Rúa Zaragoza 62, bajo
Apdo. 5430
36200 Vigo, Pontevedra
Tel.: 654 165 730 / 886 117 011 • Fax: 886 117 011
info@segatur.com
www.segatur.com

METEOGALICIA
Tel.: 881 999 654 • Fax: 981 957 466
predicion@meteogalicia.es
www.meteogalicia.es

CENTRAL DE EMERXENCIAS DA XUNTA DE GALICIA
Tel.: 112

SERVIZO DE LOITA CONTRA INCENDIOS FORESTAIS
Tel.: 085

LENDA

COMUNICACIÓN

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

TOPONIMIA

- Capital municipal
- Parroquia
- Entidade de poboación
- VEREA — Nome do municipio

LÍMITES

- Límite de Galicia
- Límite provincial
- Límite de municipio

SIMBOLOGÍA

- Parque nacional / natural
- Área recreativa
- Parque, xardín
- Bosque
- Peñascos
- Vista panorámica
- Fervenza
- Escalada
- Refuxio
- Faro
- Vela
- Balneario
- Catamarán
- Central hidroeléctrica
- Muíño de auga
- Ponte
- Cruceiro
- Vía crucis
- Corripa
- Hórreo
- Conxunto monumental
- Pobo típico
- Fortaleza
- Pazo
- Catedral
- Mosteiro
- Igrexa
- Capela
- Peto de ánimas
- Restos arqueolóxicos
- Vía romana
- Castro
- Mámoa
- Dolmen
- Petróglifo
- Fonte
- Escultura
- Aldea abandoada
- PR-G 1 — Nº de sendeiro (Pequeno percorrido galego)
- GR 1 — Nº de sendeiro (Gran percorrido)
- GR 1.2 — Nº de variante ou derivación (Gran percorrido)
- PR-G 95.1 — Nº de variante ou derivación (Pequeno percorrido galego)
- Inicio e final de PR-G
- Inicio e final de GR
- Inicio e final de variante e derivación (PR-G)
- Inicio e final de variante e derivación (GR)
- Tramo de sendeiro practicable a cabalo
- Tramo de sendeiro practicable en bicicleta de montaña

galicia

XUNTA DE GALICIA