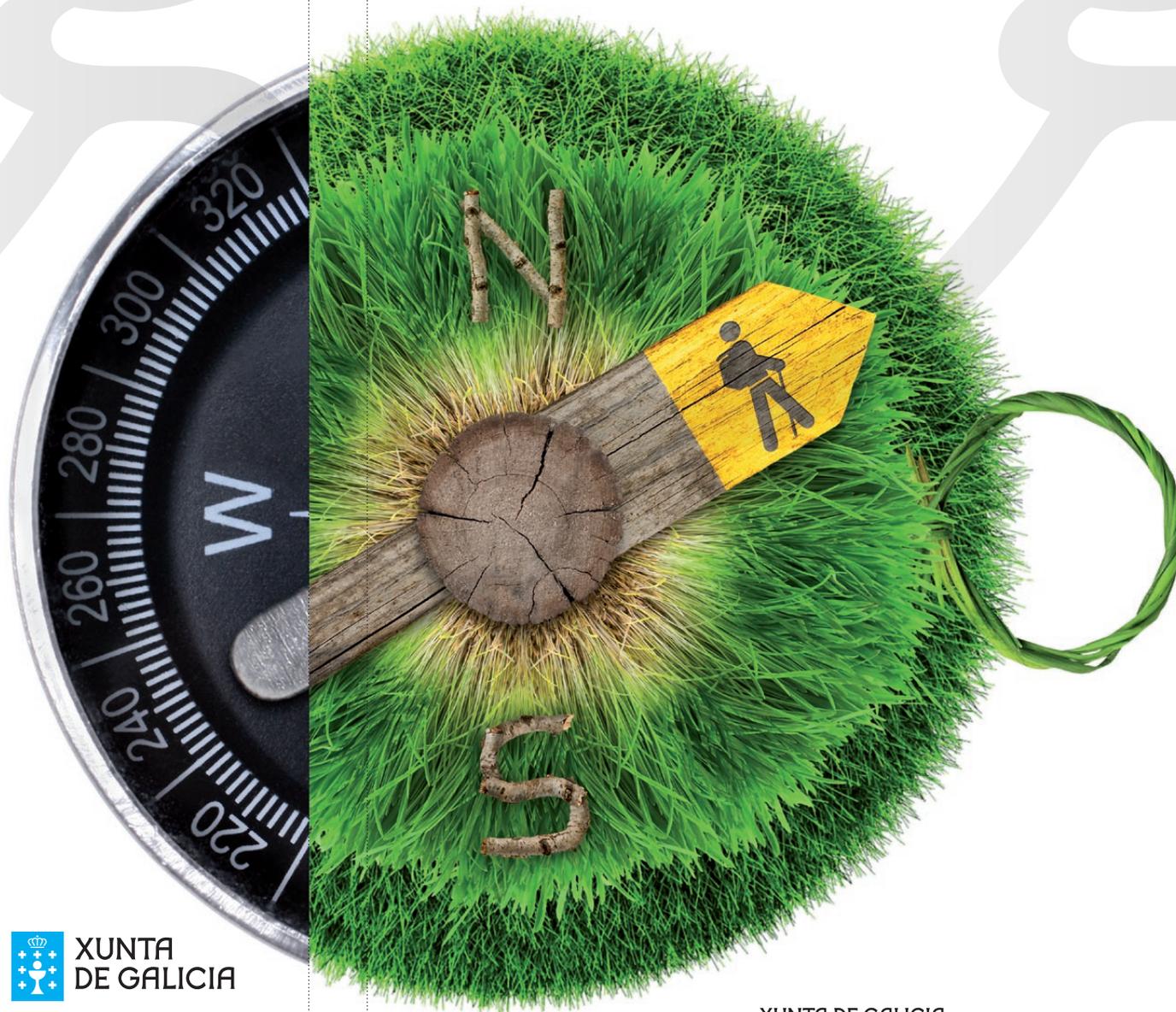


¿Me guardas el secreto?

galicia

sendas para descubrir un país



FONDO EUROPEO DE
DESARROLLO REGIONAL
"Una manera de hacer Europa"

UNIÓN EUROPEA



www.turgalicia.es



XUNTA
DE GALICIA

XUNTA DE GALICIA



SENDAS

PARA DESCUBRIR UN PAÍS

La esencia del camino está en descubrir lo que no se conoce. Esta es una de las principales máximas de aquellos que, mochila a la espalda, se aventuran a recorrer un territorio con el ánimo de vivir una experiencia única que permanecerá imborrable en su memoria.

Desde la costa hasta los más recónditos bosques frondosos, Galicia esconde prodigiosos lugares cuyo descubrimiento a pie permite conocer su gran riqueza paisajística y su legado cultural y patrimonial.

El conjunto de rutas homologadas que esta guía recoge tiene la capacidad de adaptarse a todas las habilidades y apetencias de los amantes de la naturaleza y del senderismo. Sendas y pistas forestales, antiguos caminos de carros, caminos reales heredados de la época romana, laberínticos senderos en las orillas de los ríos, sierras y montañas que pretenden rasgar las nubes, lugares únicos que merecen ser visitados.

Rutas bordeando la costa del Atlántico y las Rías, valles cubiertos de viñedos y otros cultivos tradicionales, ganado pastando en amplios prados, viejos molinos restaurados, casas señoriales, pequeñas capillas que todavía sirven de lugar de culto en algunos núcleos rurales que sobreviven al paso del tiempo y al éxodo de sus habitantes, todo ello provoca una magnética convocatoria para aquellas personas deseosas de caminar y explorar.

Se pueden descubrir estos senderos motivados por una aspiración deportiva y de ocio, y hallar la emoción doble de la actividad y el paisaje. Se puede buscar cultura e historia y ahí esperan comarcas, ciudades y pequeñas aldeas donde se respiran distintos olores y se observan distintos colores. Se puede ir, en fin, solamente para empaparse de belleza y, para eso no hay mejor destino que Galicia.

TEXTOS

- > Federación Galega de Montañismo
- > Segatur

> Sherpa Project

CARTOGRAFÍA

- > SITGA

FOTOGRAFÍAS

- > Archivo Turgalicia

> Segatur

> Sherpa Project

DISEÑO Y REALIZACIÓN

- > Línea Creativa



GALICIA, SENDAS PARA DESCUBRIR UN PAÍS es un catálogo de referencia de aquellos senderos que cumplen las condiciones de homologación exigidas por la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) en el ámbito estatal, o la FGM (Federación Galega de Montañismo) en el ámbito autonómico, y que se ajustan a la normativa internacional. Con esta información, queremos acercar el fascinante mundo del senderismo al público en general e incentivar a los ya aficionados para que descubran el rico patrimonio natural y monumental de los caminos gallegos. Sin embargo, y antes de ponerte en camino, es imprescindible consultar otras publicaciones especializadas y recabar más información de las instituciones y asociaciones recomendadas.

SEÑALIZACIÓN



	GR	PR-G	DERIVACIÓN	SEÑAL	SIGNIFICADO
Continuidad del Sendero				<ul style="list-style-type: none"> ■ Consiste en dos trazos pintados horizontalmente de 5 cm. de ancho cada uno por 15 de longitud. La franja superior es blanca y la inferior roja (GR) o amarilla (PR-G). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Buen camino, dirección a seguir.
Cambio de Dirección				<ul style="list-style-type: none"> ■ Formada por dos trazos pintados horizontalmente con un pequeño ángulo en blanco que indica la nueva dirección a tomar. Ahora es más frecuente una señal formada por dos tramos verticales girados en su parte superior hacia la nueva dirección. En este caso el tramo blanco cubre siempre al tramo de color. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cambio importante en el sendero. Tomar la nueva dirección señalada por el ángulo.
Mala Dirección				<ul style="list-style-type: none"> ■ Constituido por una X o cruz de San Andrés, con un trazo blanco continuo y otro de color interrumpido. Suele colocarse visiblemente en caminos por los que no pasa el sendero para que el caminante distraído no tenga confusión cuando el camino a seguir es poco visible. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mala dirección.
Baliza				<ul style="list-style-type: none"> ■ Esta indicación permite identificar los senderos, por lo tanto tiene gran importancia su utilización a lo largo de las rutas, especialmente en nudos o conexiones de varios senderos. Se suele colocar en lugares singulares como son el inicio del sendero o a la salida de poblaciones. Tiene forma cuadrada, el fondo es de color y las inscripciones aparecen en blanco en los GR y en negro tanto en los PR-G como en las derivaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identificación del sendero. Camino correcto.
Flecha				<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiene forma rectangular con un extremo en punta. Debe tener un cuadrado donde figure el número del sendero, siguiendo la normativa de las balizas en cuanto a colores a utilizar. En zonas naturales protegidas, la autoridad competente puede modificar la forma y color de estas flechas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Indica la proximidad de una población, mirador, refugio,... así como bifurcaciones o variantes que partan del sendero principal.



SENDAS



SENDEROS DE GRAN RECORRIDO

Conocidos por las siglas **GR**, consisten en itinerarios peatonales de gran longitud, formados por la conexión de caminos, calzadas, pistas y cualquier tipo de vía de comunicación no apta generalmente para vehículos a motor.

Estas rutas pretenden enlazar comarcas interesantes e incluso cruzan autonomías y pasan de un país a otro. Cada pocos km atraviesan poblaciones en las que poder aprovisionarse o alojarse en caso necesario.



SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO GALLEGO

Denominamos **PR-G** a aquellos senderos de ámbito local con un trazado inferior a 50 Km que, normalmente, pueden recorrerse en menos de dos días.

Algunos parten de un **GR** para acercarse a determinados puntos de valor paisajístico, arquitectónico o cultural que, próximos al itinerario principal, no pertenecen al mismo. El propio acceso al inicio de la ruta ha condicionado que muchos de estos recorridos comiencen y rematen en el mismo punto y, en ese caso, pueden recibir el nombre de **Senderos Circulares**.

También es frecuente encontrar **Senderos Ecológicos** que, de poca longitud y con inicio y final en el mismo punto, recorren espacios de gran valor natural, aptos para la divulgación de temas de la Naturaleza.



VARIANTES

Como su nombre indica son otros senderos que se separan en su trazado del **GR** o del **PR-G** principal, para unirse de nuevo después de cierto recorrido. Su denominación es la misma con otro número a continuación (Ej. **GR 53 y GR 53.1**).



DERIVACIONES

Son rutas que parten de un sendero para terminar en un pueblo, una estación, una curiosidad natural, un refugio, etc., de forma que la vuelta al itinerario principal deba hacerse por el mismo camino. La señalización es la misma que para los **GR** y los **PR-G** pero atravesada por una barra diagonal en blanco.

SISTEMA M.I.D.E.

MÉTODO DE INFORMACIÓN DE EXCURSIONES

M.I.D.E. es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de los senderos para permitir a cada aficionado una mejor elección. De cualquier forma, el lector debe saber que la Naturaleza es más compleja de lo que un sistema subjetivo como el M.I.D.E. puede valorar.

www.euromide.info

Se valora de 1 a 5 puntos.

MEDIO



SEVERIDAD DEL MEDIO NATURAL

- 1 No exento de riesgos
- 2 Hay más de un factor de riesgo
- 3 Varios factores de riesgo
- 4 Bastantes factores de riesgo
- 5 Muchos factores de riesgo

ITINERARIO



ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO

- 1 Caminos y cruces bien definidos
- 2 Existe traza clara de camino y señalización
- 3 Exige la identificación de accidentes geográficos y puntos cardinales
- 4 No existe traza sobre el terreno ni seguridad de contar con puntos de referencia
- 5 El itinerario está interrumpido por obstáculos que hay que bordear

DESPLAZAMIENTO



DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO

- 1 Marcha por superficie lisa
- 2 Caminos con diversos firmes
- 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares
- 4 Es preciso el uso de las manos o saltos sobre el terreno
- 5 Requiere el uso de las manos para la progresión

ESFUERZO



CANTIDAD DE ESFUERZO NECESARIO

- 1 Hasta una 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 Más de 10 horas de marcha

ALOJAMIENTOS RURALES

EN LOS SENDEROS GALLEGOS

CASAS DE TURISMO RURAL

Las casi 600 casas de turismo rural que existen en Galicia presentan un amplio abanico de posibilidades para practicar una forma de descanso en estrecho contacto con la naturaleza. Las características geográficas de Galicia la convierten en un auténtico paraíso para el turismo rural, permitiendo al viajero alojarse en confortables pazos, casas solariegas, casas de aldea, casas de labranza y aldeas rurales que sirven de complemento ideal a la práctica senderista.

GRUPO A

Pazos, castillos, monasterios, casas grandes, casas rectorales y aquellas otras edificaciones con características singulares y valores arquitectónicos reconocidos.

GRUPO B

Casas de aldea que por su antigüedad y las características de su construcción responden a la tipicidad propia de las casas rústicas gallegas.

GRUPO C

Casas de labranza con habitaciones dedicadas al alojamiento de huéspedes. En estos alojamientos de agroturismo se desenvuelven actividades agropecuarias en las que pueden participar los clientes alojados.

GRUPO D

Aldeas rurales formadas por un conjunto de, como mínimo, 3 casas situadas en el mismo núcleo rural, a una distancia inferior a 500 m y gestionadas de forma integrada.

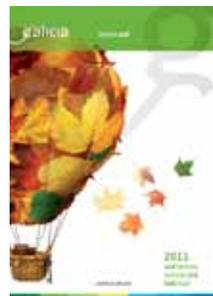
CENTRAL DE RESERVAS DE TURISMO RURAL: www.turgaliciarural.com

PARA MÁS INFORMACIÓN:

TURGALICIA

Tel.: +34 981 542 500 · Fax: +34 981 542 659

www.turgalicia.es · e-mail: cir.turgalicia@xunta.es



HOTELES EN EL MEDIO RURAL

Durante los últimos años se han creado en Galicia nuevos hoteles que, grandes o pequeños, sencillos o de categoría superior, se distinguen por su emplazamiento en un entorno rural o próximo a un espacio natural de gran valor medioambiental. Aunque incipiente, esta oferta crece muy rápidamente, lo que permitirá a los caminantes disfrutar de alojamientos confortables próximos a la naturaleza.

Hoteles de montaña para acercarse a las estaciones de invierno y a las sierras gallegas con información referente a la práctica de deportes en esas zonas.

Hoteles de naturaleza situados en espacios abiertos y naturales que ofrecen la posibilidad de practicar actividades en contacto con la naturaleza o la simple contemplación de los espacios protegidos.

Hoteles rústicos que valoran la tranquilidad y la armonía con el medio. Hoteles que situados en las proximidades de pequeños núcleos de población, ayudan a conocer el mundo rural. La tipología de estas construcciones y su decoración están en consonancia con las características del entorno y la tipicidad propia de las edificaciones rústicas gallegas.

CAMPINGS

Con más de 110 campamentos turísticos, Galicia dispone de una amplia red de recintos de acampada que se extiende a lo largo de sus 1.300 Km de costa y de numerosos enclaves naturales en las montañas del interior. Respirar el aire fresco y limpio de la mañana o dormirse con el dulce sonido de los bosques gallegos son algunas de las vivencias a recordar.

RED DE ALBERGUES DE LA XUNTA DE GALICIA EN EL CAMINO DE SANTIAGO

La Xunta de Galicia a través de la Consellería de Cultura e Turismo ha abierto numerosos albergues situados en los diferentes Caminos de Santiago dentro de Galicia. Alojamientos sencillos al borde del sendero donde los peregrinos a pie, a caballo o en bicicleta pueden alojarse por un precio simbólico durante una noche (no se admite reserva).

PARA MÁS INFORMACIÓN:

S.A. de Xestión do Plan Xacobeo

Tel.: +34 902 332 010

Fax: +34 981 576 586

www.xacobeo.es

e-mail: informacion.xacobeo@xunta.es





CAMINO DE SANTIAGO



Recorrer por Galicia los centenarios senderos que los caminantes fueron trazando en su peregrinaje a Santiago de Compostela es la propuesta que te ofrece el Bono Iacobus.

Desde los altos de O Cebreiro, entrada natural a Galicia atravesando las montañas de Os Ancares y O Courel, hasta la basílica compostelana, el Camino Francés te invita a una ruta cargada de historia y de variados paisajes. Pero junto al universalmente conocido Camino Francés conviven otras sendas como la Vía da Prata, el Camino Portugués, el Inglés, el del Norte o el Camino Primitivo, que desde todos los puntos cardinales conducen a Compostela, sin olvidar tampoco el Camino de Fisterra y Muxía que nos lleva al Finisterrae -antiguo fin de las tierras conocidas-, donde veremos cómo el sol se sumerge al final del día en el infinito Océano Atlántico.

El Bono Iacobus es un servicio turístico diseñado específicamente para el Camino de Santiago en Galicia. Se caracteriza por permitir el recorrido por etapas de las distintas vías históricas que conducen a Compostela, alojándose cada día en una casa de Turismo Rural diferente, donde nos ofrecerán la cena y el desayuno. Todos los establecimientos de Turismo Rural que participan en el Bono Iacobus acogen al caminante de una manera familiar y le ofrecen una gastronomía de calidad, típica de cada zona.

Para los amantes de la naturaleza y del senderismo, el Bono Iacobus ofrece una oportunidad excepcional de recorrer grandes rutas con todos los servicios incluidos. El lema del Bono Iacobus es "Camina, siente y descansa", los tres pilares sobre los que se apoya la idea de este novedoso producto turístico: que el viajero disfrute con todos los sentidos del Camino de Santiago, de la belleza del paisaje, del trato con la gente y de la gastronomía, sin ninguna otra preocupación. El Bono Iacobus persigue conjugar el sentido espiritual y la experiencia personal propia del Camino de Santiago con el confort del alojamiento en establecimientos de Turismo Rural, acercándose también así a las tradiciones y al modo de vida de la Galicia rural.

El Bono Iacobus recibió en la Feria Internacional de Turismo del año 2010 (Fitur), la mención especial del jurado al mejor producto turístico.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

TURGALICIA

Tel.: +34 981 542 500

Fax: +34 981 542 659

www.turgalicia.es

e-mail: cir.turgalicia@xunta.es



SENDEROS
DE
GRAN
RECORRIDO

Nº	NOMBRE	LONGITUD	PÁGINA
GR 53	Panorámico de Vigo _____	39,9 km	18
GR 58	Sendeiro das Greas _____	206 km	20
GR 65	Camiño de Santiago _____	157 km	22
GR 94	Rural de Galicia _____	126 km	26

SENDEROS
DE
PEQUEÑO
RECORRIDO
GALLEGO

PR-G 1	Galiñeiro _____	8,6 km	28
PR-G 2	Aloia _____	8,9 km	30
PR-G 4	Camiño Real de San Pedro de Rocas _____	9 km	32
PR-G 7	Rota do Faro _____	12,2 km	34
PR-G 8	Morgallón-Río Sor-Morgallón _____	9,3 km	36
PR-G 14	Rota do Loio _____	9 km	38
PR-G 17	Arredor de Cambre _____	9,3 km	40
PR-G 27	Rota de Queguas _____	6,8 km	42
PR-G 28	Rota de Padrendo _____	11,3 km	44
PR-G 35	O Río dos Dous Nomes _____	3,5 km	46
PR-G 36	Sendeiro de San Xoán da Cova _____	11,2 km	48
PR-G 67	Sendeiro Histórico de Mos _____	17,8 km	50
PR-G 68	A Vía Escondida _____	17 km	52
PR-G 70	Sendeiro Laxe-Punta Insua _____	5,2 km	54
PR-G 81	Rota da Fraga da Becerreira _____	6,2 km	56
PR-G 82	Rota do Monte Roxal-Teixido _____	7,9 km	58
PR-G 84	Rota de Subida ó Picato _____	7,8 km	60
PR-G 86	Sendeiro Viñedos da Ribeira Sacra _____	13,3 km	62
PR-G 93	Rota da Ribeira do Ulla _____	12,8 km	64
PR-G 94	Rota dos Muíños do Folón e do Picón _____	3,5 km	66
PR-G 95	Sendeiro de "Os Carranos" _____	5,2 km	68
PR-G 98	Canón do Sil - Santa Cristina _____	18 km	70
PR-G 99	Rota da Auga de Guitiriz _____	19,6 km	72
PR-G 100	Sendeiro Natural Aciveiro - Candán _____	15 km	74
PR-G 101	Roteiro Mariñán "Costa da Égoa" _____	13 km	76
PR-G 102	Sendeiro dos Muíños de Riomaioir _____	2,6 km	78
PR-G 103	Sendeiro dos Petroglifos de Cobres _____	3,32 km	80
PR-G 105	Sendeiro dos Muíños de Barosa _____	2,1 km	82
PR-G 107	Sendeiro de Pedra Miranda _____	2,45 km	84

Nº	NOMBRE	LONGITUD	PÁGINA
PR-G 109	Ruta das Almiñas e do Foxo do Lobo _____	10,82 km	86
PR-G 112	Sendeiro de Pescadores Río Miño-Tamuxe _____	7,2 km	88
PR-G 113	Ruta das Pontes do Lérez _____	13,8 km	90
PR-G 114	Sendeiro Laxe-Traba _____	8 km	92
PR-G 115	Ruta do Adro Vello _____	3,1 km	94
PR-G 116	Ruta do Con Negro-Arte ao Natural _____	3,25 km	96
PR-G 117	Ruta da Fraga aos Muíños _____	15,9 km	98
PR-G 118	Ruta dos Soutos _____	14,9 km	100
PR-G 119	Ruta do Xabriña _____	17 km	102
PR-G 120	Roteiro dos Penedos da Picaraña _____	7,12 km	104
PR-G 121	Ruta dos Tres Ríos _____	9 km	106
PR-G 122	Camiños do Trega _____	7,7 km	108
PR-G 123	Senda Peonil da Ponte do Ramo _____	6,51 km	110
PR-G 124	Ruta da Auga, Fonte e Lavadoiros de Parada _____	6,7 km	112
PR-G 125	Sendeiro de Visantoiña _____	14,48 km	114
PR-G 126	Ruta dos Miradoiros Lobeira-Faro das Lúas _____	4,41 km	116
PR-G 128	Ruta do Pan _____	6,73 km	118
PR-G 130	Meirama-Xalo-Meirama _____	7,6 km	120
PR-G 132	Ruta dos Montes de San Cibrán _____	12,83 km	122
PR-G 133	Sendeiro "Muíños do Poñente" _____	25 km	124
PR-G 134	Sendeiro "Muíños do Nacente" _____	23,9 km	126
PR-G 135	Roteiro da Escuadra _____	7,1 km	128
PR-G 137	Ruta dos Soutos de Cesuris _____	11,37 km	130
PR-G 138	Ruta Val do Glaciar de Prada _____	17,5 km	132
PR-G 141	Ruta do Ouro e do Camiño Real _____	16 km	134
PR-G 142	Ruta das Férvedas _____	24,1 km	136
PR-G 143	Roteiro do Río Arnoia _____	11 km	138
PR-G 144	Ruta Natural dos Castros a Niviera _____	6,3 km	140
PR-G 145	Ruta da Marronada-Alto Eo _____	21,3 km	142

La distancia marcada corresponde a la de la senda principal incluídas las posibles derivaciones. La longitud de las variantes aparece especificada en la información técnica de cada uno de los senderos.

GALICIA



COMUNICACIONES

- | | | | |
|--|------------------------------------|--|------------------|
| | Autopista, autovía | | Primaria |
| | Autopista, autovía en construcción | | Secundaria |
| | Vía rápida | | Diputación |
| | Nacional | | Otras carreteras |
| | | | Camino |
| | | | Ferrocarril |

TOPONIMIA

- Capital municipal
- Parroquia
- Entidad de población
- Portomarín** Nombre del municipio

LÍMITES

- Límite de Galicia
- Límite provincial
- Límite de municipio

SENDEROS

- Nº de sendero (Pequeño recorrido gallego)
- Nº de sendero (Gran recorrido)





Este itinerario bordea los límites del municipio vigués por su vertiente montañosa, ofreciendo vistas sorprendentes sobre la ciudad y su ría.

Es un recorrido diseñado para acercar a la gente de esta gran urbe al medio natural que se extiende a pocos metros de sus casas. Se han ubicado una serie de parques forestales en parroquias del Concello de Vigo que, provistos de todo lo necesario para el esparcimiento y el descanso, determinan el masivo éxito de este sendero durante el fin de semana.

Pero también hay lugar para la Historia: los petroglifos de Fragoselo, los dólmenes de la zona del Mercantil y los restos de la antigua muralla defensiva del Monte O Galiñeiro.

Arquitectura rural en Chandebrito y Fraga, el bello emplazamiento del molino de As Maquías en el río Zamáns, bosques autóctonos y todo este entorno natural lejos del ruido de la ciudad, lo convierten en un sendero muy atractivo y transitado.

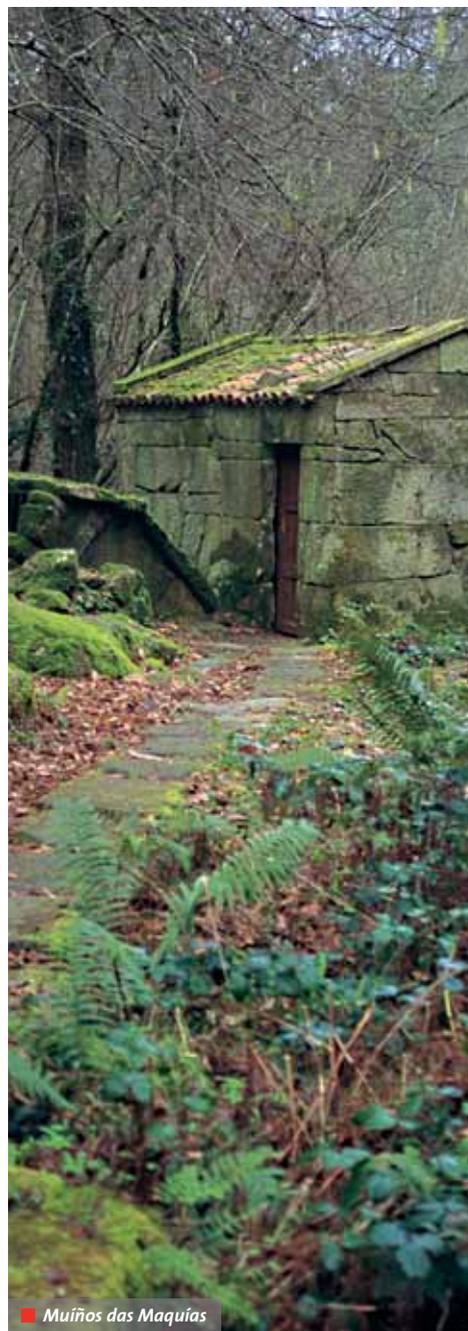


Monte Cepudo



GEOREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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



Muñíos das Maquías

ACCESOS

En bus urbano se llega a Saiáns, A Garrida, Universidad, Rebullón, Aeropuerto y A Madroa. En Saiáns parte de la iglesia de San Xurxo. En A Madroa parte frente al zoológico.

LONGITUD

58,2 km en total. El sendero principal tiene 39,9 km y las variantes GR 53.1 y 53.2 se extienden por 8,1 y 10,2 km de longitud respectivamente.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Saiáns / A Madroa.

RECORRIDO

Saiáns, A Garrida, Puxeiros y A Madroa.

DIFICULTAD

Media. Es un recorrido muy largo, por lo que se recomienda ejecutarlo en varias jornadas. Cuenta con numerosas subidas y bajadas pero de trazado bastante suave.

DURACIÓN

19 horas.

CONEXIONES

Con el PR-G 1 y con los GR 58 y 94.

MATERIAL

Si el planteamiento es hacer todo el sendero en un fin de semana, será necesario llevar suficiente equipo. El agua es bastante frecuente a lo largo del recorrido.

SERVICIOS

Avitallamiento en los núcleos de población que circundan a Vigo.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

Nº 223-II Redondela, 223-III Vigo, 223-IV Mos, 261-I Baiona y 261-II O Porriño.



MÁS INFORMACIÓN

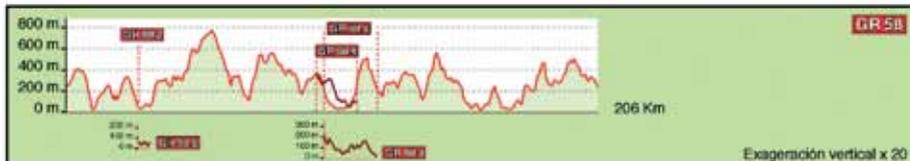
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)



Puente sobre el río Verdugo

GEOREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Baiona	42°07.279'N	008°51.174'W	29T	512160	4663340
Confurco	42°10.513'N	008°34.618'W	29T	534940	4669400
Soutomaior	42°20.426'N	008°34.031'W	29T	535655	4687750
Peinador	42°13.467'N	008°38.015'W	29T	530240	4674845



El más largo de los senderos de Gran Recorrido en Galicia discurre por todos los municipios de la Mancomunidad del Área Intermunicipal de Vigo. Son muy numerosos los atractivos medioambientales, atravesando parajes de gran belleza donde no faltan buenos ejemplos de arquitectura popular como los molinos de la Devesa, *carballeira* de Barragán, *fraga* y riberas de Couñago, *foxo* de lobos (antigua trampa para cazar estos animales), bosque de las riberas del río Borbén, el río Zamáns y los molinos de As Maquías, marismas del Miñor, la costa acantilada de Baiona, la *fraga* de Oliveira... Sin olvidarse de importantes construcciones que ayudan a interpretar la cultura de estas tierras, como el conjunto megalítico de Monte Penide y la *mámoa* del Rei, el castro de Chandebritto, el castillo de Soutomaior o edificios de singular factura como los pazos de Pegullal, Aballe y Picoña, en el municipio de Salceda de Caselas.

Los miradores de esta ruta otean los mejores rincones del sur de la provincia de Pontevedra. Siguiendo el sentido de las agujas del reloj nos encontramos con la ensenada de San Simón, el cañón del río Oitavén, el valle del río Borbén, la ensenada de Baiona y la península de Monteferro con las islas Cies como telón de fondo, pertenecientes al nuevo Parque Nacional marítimo-terrestre de las Islas Atlánticas.

Las montañas manifiestan su presencia en las sierras de O Suido, O Galiñeiro y A Groba como silenciosos vigilantes del camino.



ACCESOS

Por autopista hasta el aeropuerto de Vigo o numerosos accesos a lo largo del recorrido.

LONGITUD

247 km, incluidas las variantes. El sendero principal tiene 206 km y las variantes GR 58.1, 58.2, 58.3 y 58.4 se extienden por 0,9, 4,2, 20,4 y 15,5 km de longitud respectivamente.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Vigo, en un punto próximo al Aeropuerto y al Recinto Ferial.

RECORRIDO

Atraviesa los términos municipales de Vigo, Redondela, Soutomaior, Fornelos de Montes, Pazos de Borbén, Mos, Pontearreas, O Porriño, Salceda de Caselas, O Porriño, Tui, O Porriño, Gondomar, Baiona, Nigrán y Vigo.

DIFICULTAD

Media. Dada la longitud del itinerario es necesario realizarlo por etapas, con una buena planificación de los accesos y tramos a realizar.

DURACIÓN

70 horas.

CONEXIONES

Con los PR-G 1, 2, 67, 132 y con los GR 53 y 94.

MATERIAL

Si se pretende realizar tramos largos, se recomienda ir bien equipado: buen calzado, botas de montaña, mochila, ropa de abrigo, alimentos energéticos y, aunque el agua es abundante a lo largo del itinerario, la cantimplora siempre llena.

SERVICIOS

En numerosas poblaciones próximas al sendero.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

Nº 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 y 261-IV Tui.



MÁS INFORMACIÓN

Mancomunidad Área Intermunicipal Vigo
Vía da Hispanidade, 17. 36203 Vigo

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)



■ Entrando en la Plaza de A Quintana. Santiago de Compostela

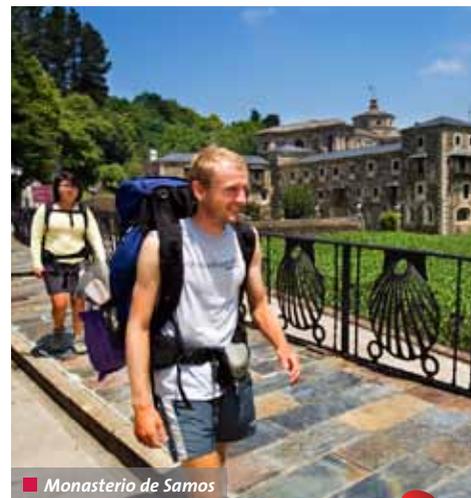
La peregrinación es un acto con una dimensión esencialmente vivencial y religiosa. Pero hoy en día, el Camino es una ruta abierta tanto a peregrinos como a caminantes que vienen a descubrir nuevos y atractivos elementos como son el arte, la cultura y el contacto con pueblos y costumbres.

El Camino de Santiago, Primer Itinerario Cultural Europeo catalogado en 1987 por el Consejo de Europa y Patrimonio Mundial de la Humanidad declarado por la UNESCO en 1998, es un viaje de iniciación que conduce al corazón de Galicia a través de escenarios que nos retraen a la Europa Medieval. A pie, en bicicleta o a caballo, estaremos recorriendo un sendero trazado por la huella de los hombres a lo largo de la Historia y uno de los caminos más recorridos por la Humanidad.

Las variadas manifestaciones monumentales son un completo deleite artístico: pallozas y conjunto monumental de O Cebreiro, Monasterio de Samos, casco antiguo de Sarria, iglesia de Portomarín, templo románico de Vilar de Donas y cruceiro de Melide, son sólo algunas de la infinidad de joyas arquitectónicas que alcanzan su punto máximo en el casco histórico de Santiago de Compostela.



■ Pallozas. O Cebreiro



■ Monasterio de Samos

Un plus...

Para ganar el Jubileo no es necesario hacer el Camino. Basta con visitar la Catedral cualquier Año Santo (cuando el 25 de julio coincide en domingo) y rezar alguna oración, además de confesarse y comulgar cualquier día comprendido entre los 15 anteriores y posteriores a la visita.

LA COMPOSTELA es la Certificación que concede la Catedral de Santiago a aquellas personas que realizan la peregrinación por motivos religiosos (sea o no Año Santo). Para ello es necesario recorrer a pie, en bicicleta o a caballo una parte del Camino y acreditarlo a la llegada (100 Km a pie o a caballo y 200 Km en bicicleta).



■ Alto do Poio

■ ACCESOS

O Cebreiro es un bellissimo núcleo rural, importante etapa en el Camino de Santiago, situado en la carretera LU-633 en el límite entre Galicia y la provincia de León.

■ LONGITUD

157 Km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Media. Recorrido muy largo.

■ DURACIÓN

50 horas. Cinco jornadas superiores a 30 Km.

■ CONEXIONES

Con el GR 94.

■ MATERIAL

Este recorrido se hace generalmente de una sola vez, por razones que trascienden al propio sendero. Se aconseja llevar una mochila completa, aunque es fácil el avituallamiento a lo largo del camino.

■ SERVICIOS

En todos los núcleos de población por donde pasa el sendero. Albergues de la Xunta de Galicia en: O Cebreiro, Hospital da Condesa, Triacastela, Calvor, Sarria, Lusio, Barbado, Ferreiros, Portomarín, Gonzar, Vendas de Narón, Ligonde, Palas de Rei, O Mato, Melide, Ribadiso, Arzúa, Sta. Irene, Arca, Monte do Gozo y San Lázaro.

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



■ CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

Nº 94-IV Santiago de Compostela, 95-III San Marcos, 95-II O Pino, 95-I Touro, 96-II Arzúa, 96-IV Palas de Rei. S.G.N. 1:50.000 Nº 97 Guntín, 123 Portomarín, 124 Sarria y 125 As Nogais.

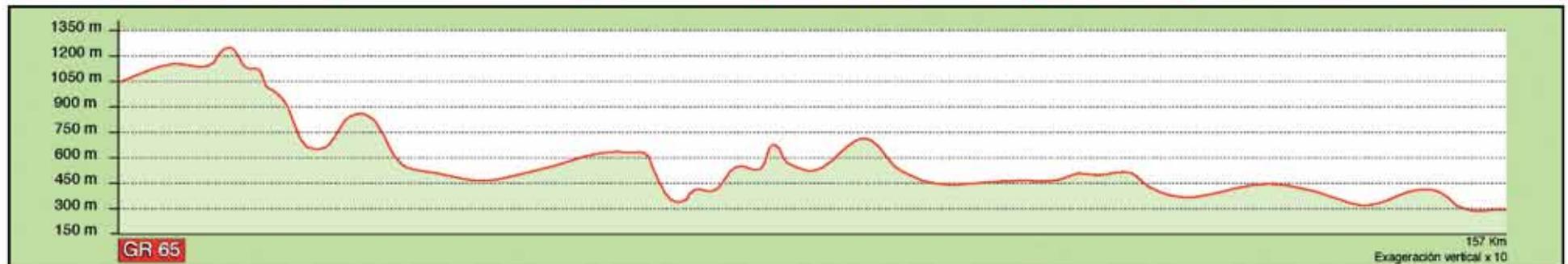


■ MÁS INFORMACIÓN

Teléfono de información del Xacobeo
902 332 010

■ GEOREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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





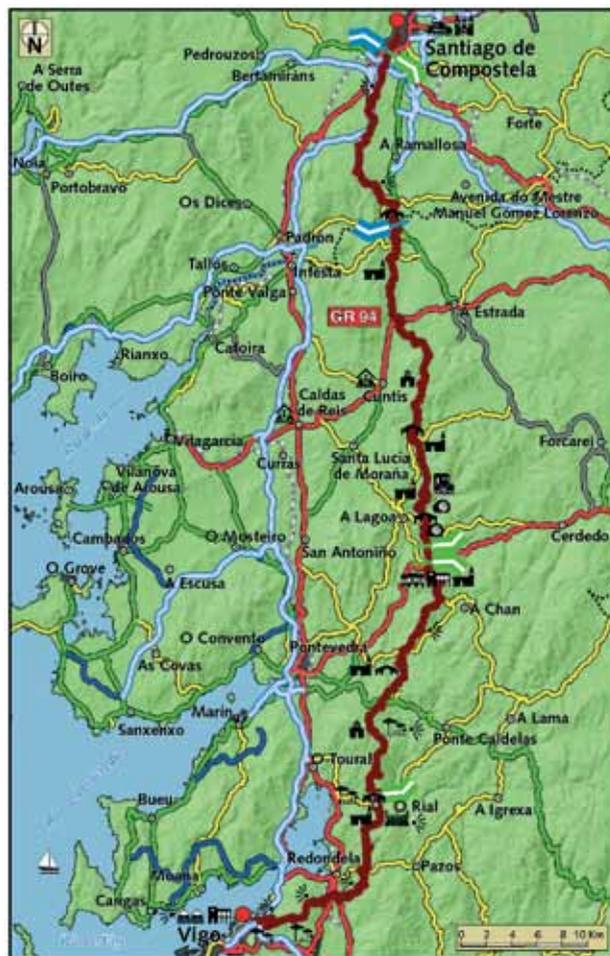
Carballreira de San Xusto-Cotobade

Es una vía que comunica el mar y la montaña en dirección Sur-Norte. La ruta en Vigo se acerca a dos promontorios conocidos por sus vistas panorámicas: A Madroa sobre la Ría de Vigo y el Castro de Negros sobre el valle del río Maceiras, Redondela y la ensenada de S. Simón. El primer hito en el camino lo constituye el Castillo de Soutomaio, fortaleza medieval en un armónico entorno.

Dejando atrás la iglesia de Rial y el puente de Comboa sobre el río Verdugo y tras un pequeño desvío, el camino nos sorprende con el puente de Almofrei y su extraordinario emplazamiento. Aquí, el río baja formando profundas pozas en una zona de rocas y grandes desniveles.

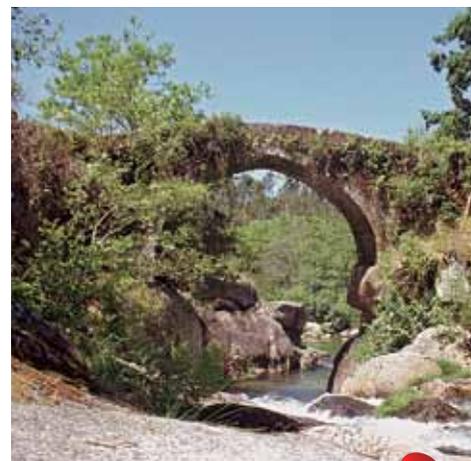
La arquitectura rural hace acto de presencia en los hórreos de Rascadería, en la antigua feria de Cuspedriños y en el complejo iglesia-rectoral de Cequeril. Las milenarias y simbólicas *carballeiras* (robleales) aportan su belleza a la senda en San Xusto. Los petroglifos son testimonio de un pasado lejano que el caminante deberá localizar en Paredes.

Esta ruta también podría conocerse como "Sendero de los Puentes" por los numerosos ríos que atraviesa. Habría que destacar el puente romano del Lérez, de un solo ojo, alto y esbelto y, en un estilo totalmente diferente, el puente colgante del coto salmonero y área recreativa del Xirimbao, a orillas del río Ulla.



GEOREFERENCIAS

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



ACCESOS

A Madroa es uno de los famosos miradores de Vigo. En Santiago de Compostela se inicia en el barrio de Conxo.

LONGITUD

126 km.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

RECORRIDO

Vigo, Soutomaio, Campo Lameiro, Cequeril, Luou y Santiago de Compostela.

DIFICULTAD

Alta. Recorrido muy largo por terreno accidentado. Se recomienda realizarlo por etapas.

DURACIÓN

36 horas.

CONEXIONES

Con los GR 53 y 58.

MATERIAL

Si se piensa hacerlo de un "tirón", se aconseja llevar abundante material de abrigo y comida suficiente.

SERVICIOS

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

M.I.D.E.

MEDIO _____ 1 2 3 4 5

ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5

DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5

ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.

Un plus...

Los petroglifos consisten en grabados rupestres al aire libre realizados durante la Edad de Bronce.

Entre los motivos geométricos más repetidos se encuentran cazoletas, combinaciones circulares, laberintos, espirales, etc. También aparecen diferentes tipos de armas, así como figuras antropomorfas y zoomorfas (ciervos, caballos y serpientes).

El Parque Arqueológico de Arte Rupestre en Campo Lameiro (Pontevedra) alberga uno de los conjuntos de petroglifos más importantes de Europa. Un espacio expositivo y un paisaje cultural de 22 hectáreas que suponen un viaje en el tiempo a la Edad de Bronce. Visita imprescindible.



Petroglifos



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

Nº 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 Soutomaio, 186-I Cotobade, 223-II Redondela y 223-IV Mos.



MÁS INFORMACIÓN

Club Peña Trevinca Montañeiros de Galicia

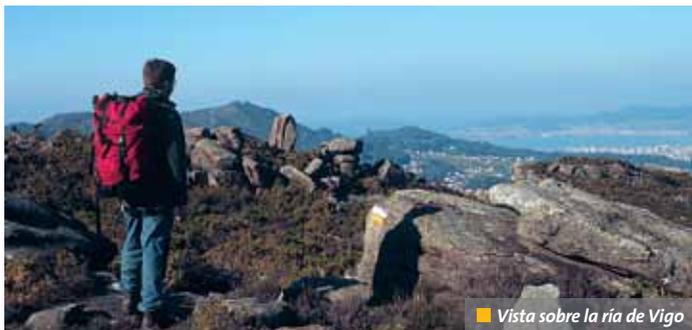
Rúa Brasil, 46. 36204 Vigo

Tel.: 986 420 551 / 660 693 535

e-mail: info@trevinca.es

www.trevinca.es

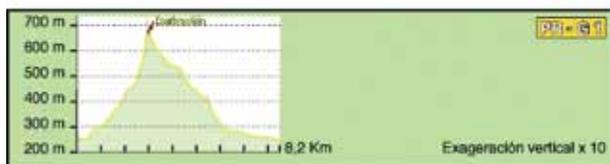
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Vista sobre la ría de Vigo

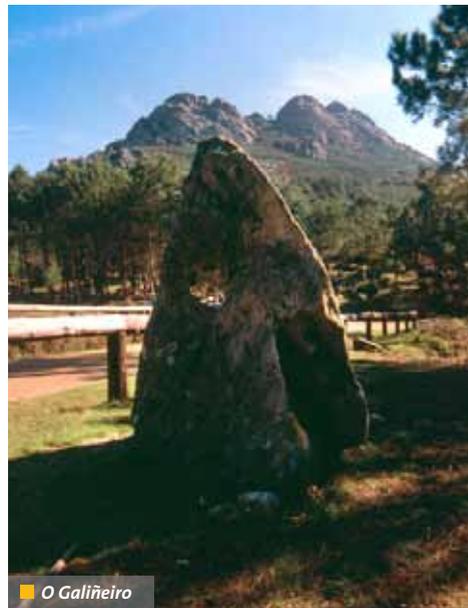
Entre las parroquias de Zamán y Vincios y a 13 km de Vigo, O Galiñeiro, yergue su figura rocosa con 709 m como altura máxima de la sierra que lleva su nombre, dominando los valles circundantes y ofreciendo unas vistas espléndidas.

El sendero comienza en el lugar de A Pasaxe, donde existe un cartel anunciador. Durante el recorrido encontraremos bosques mixtos y zonas de descanso con fuente de agua fresca. En las paredes graníticas de O Galiñeiro existe una zona de escuela de escalada con multitud de vías de diferente dificultad para la práctica de este deporte. En la parte alta, ya cerca de la cumbre, existen restos posiblemente pertenecientes a un muro defensivo de un castro galaico-romano. Desde el pico se domina un extenso panorama del sur de la provincia de Pontevedra.



GEOREFERENCIAS

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



O Galiñeiro

ACCESOS

Por la carretera de Vigo a Gondomar y en el cruce con la carretera que viene de O Porriño, detenerse en A Pasaxe.

LONGITUD

8,6 km. La ruta principal tiene 8,2 km y la derivación 0,4 km de ida y vuelta.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Pasaxe.

RECORRIDO

A Pasaxe, Galiñeiro, presa de Zamán y A Pasaxe.

DIFICULTAD

Media.

DURACIÓN

3 horas.

CONEXIONES

Con los GR 53, 58 y con el PR-G 2.

MATERIAL

Es fácil conseguir agua en las numerosas fuentes del recorrido.

SERVICIOS

Refugio Miguel Regueira de Club Montañeros Celtas. Bares al comienzo y final del recorrido.

M.I.D.E.

MEDIO _____ 1 **2** 3 4 5

ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5

DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 **3** 4 5

ESFUERZO _____ 1 2 **3** 4 5

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 261-I Baiona.



MÁS INFORMACIÓN

Club Montañeros Celtas

Av. Camelias, 78 oficina K. 36211 Vigo

Tel. / Fax: 986 438 505

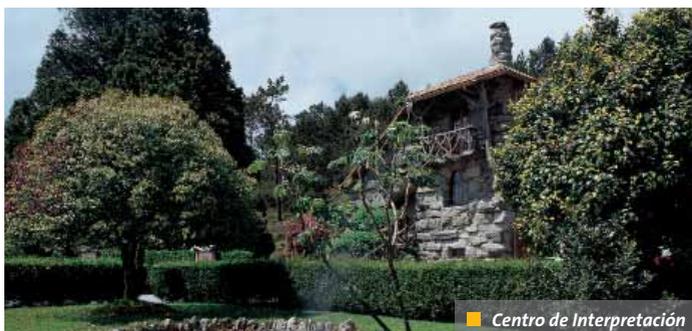
e-mail: info@celtas.net

www.celtas.net



Muñón das Maquías

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Bonito y fácil recorrido que nos conduce, de norte a sur, por las laderas de la Serra do Galiñeiro terminando en el Monte Aloia o de San Xulián.

Comenzamos en el refugio de montaña del Club Montañeros Celtas hasta donde podremos llegar por el PR-G 1 y, en dirección sur, cruzamos bosques de pinos y eucaliptos con hermosas vistas de Vigo y su ría, la zona de Val Miñor y las villas de Baiona y Tui. En ruta nos encontraremos con restos prehistóricos y típicas casas rurales.

Una vez en el Monte Aloia, declarado Parque Natural en 1978, podremos contemplar una gran variedad de especies arbóreas, visitar el castro y disfrutar de unas maravillosas vistas del río Miño y Portugal desde sus miradores.



■ GEOREFERENCIAS

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



■ ACCESOS

Desde el PR-G 1. Por carretera es más fácil el acceso por el sur, subiendo desde Tui hasta el Parque Natural Monte Aloia.

■ LONGITUD

8,9 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Refugio Miguel Regueira / Monte Aloia.

■ RECORRIDO

O Galiñeiro, Prado y Monte Aloia.

■ DIFICULTAD

Fácil.

■ DURACIÓN

3 horas.

■ CONEXIONES

Con el GR 53 a través del PR-G 1, y con el GR 58.

■ MATERIAL

Llevar la comida necesaria.

■ SERVICIOS

Refugio Miguel Regueira y refugio del Monte Aloia, ambos del Club Montañeros Celtas. Abastecimiento en Prado y Aloia.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.

Un plus...

Por su estratégica situación, este monte fue testigo mudo de múltiples batallas desde la antigüedad. Algunos historiadores lo identifican con el monte Medulio. Pudo ser aquí donde, según la leyenda, los galaicos resistieron heroicamente la invasión romana, prefiriendo el suicidio colectivo al sometimiento o a la esclavitud.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 261-I Baiona y 261-II O Porriño.



MÁS INFORMACIÓN
Club Montañeros Celtas
Av. Camelias, 78 oficina K. 36211 Vigo
Tel. / Fax: 986 438 505
e-mail: info@celtas.net
www.celtas.net

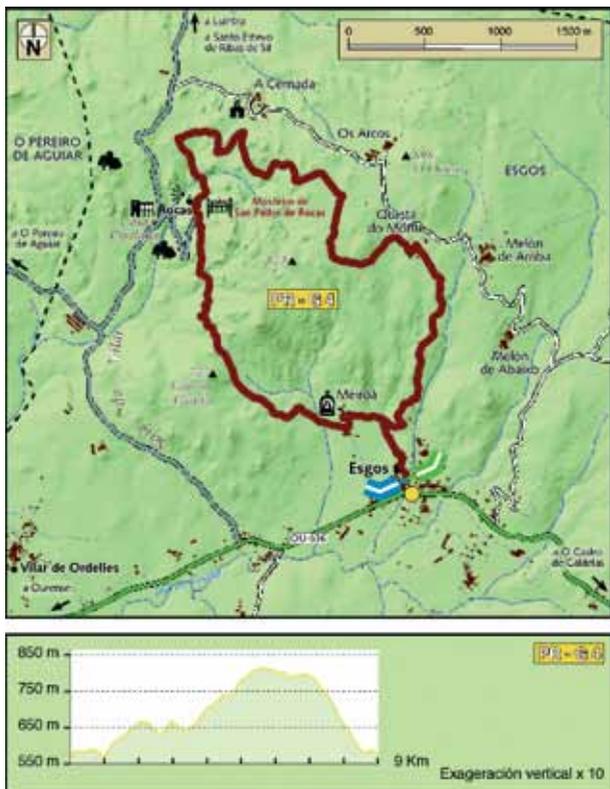


■ San Pedro de Rocas

El ruta discurre por una vereda que conserva sus muros laterales y el empedrado donde pueden verse las roderas de los carros que la transitaban antiguamente. Este "Camiño Real" constituía un eje estratégico como vía de comunicación hacia las tierras de Aguiar y Ourense.

Hay que destacar el *peto de ánimas* de Meiroá, pero sobre todo el monasterio de San Pedro de Rocas, monumento histórico-artístico fundado en el año 573.

El monasterio ofrece vistas impresionantes sobre el Pazo de Rocas y un gran bosque de coníferas que asciende hacia los picos pedregosos que le dan nombre, originados por la actuación de los agentes geológicos sobre este lugar.



■ GEOREFERENCIAS

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



■ ACCESOS

Salir de Ourense por la OU-536 y detenerse en Esgos, a unos 16 Km de la capital de la provincia.

■ LONGITUD

9 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Esgos.

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Baja.

■ DURACIÓN

3 horas.

■ MATERIAL

Calzado cómodo que se adhiera bien a las piedras, ya que el camino puede resultar resbaladizo con lluvia.

■ SERVICIOS

Comida en Esgos.

■ M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.

Un plus...

El edificio prerrománico del monasterio es sorprendente, tanto por la belleza de su emplazamiento e integración en la Naturaleza como por su originalidad constructiva. El hombre del S. XIII supo beneficiarse de las formas naturales esculpidas por la erosión sin destruirlas; roca y arquitectura dan forma a tres capillas con el suelo horadado por numerosos enterramientos antropomórficos. La espadaña del campanario se yergue directamente sobre un gran peñasco. Este monasterio, fundado en el S. VI por ascetas, nos recuerda que estamos dentro de A Ribeira Sacra.

Los petos de ánimas como el de Meiroá son pequeñas arquitecturas en piedra, muy frecuentes en Galicia, que testimonian profundas raíces en el culto a los muertos y devoción por las ánimas. Ubicados en caminos o encrucijadas, pueden ofrecer una fisonomía variada. Los petos cobijan imaginería religiosa (sobre todo escenas del purgatorio) con una hucha donde realizar ofrendas y entregar limosna por las almas de los difuntos allegados.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 226-I Esgos y 188-III Nogueira de Ramuín.

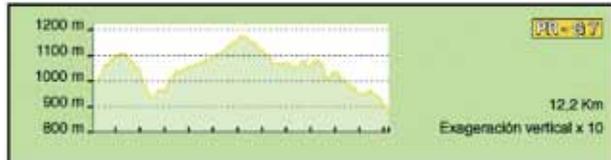


MÁS INFORMACIÓN
Oficina de Información Turística
Monasterio de San Pedro de Rocas
32720 Esgos. Tel.: 988 361 368
e.mail: esgos@concelloesgos.com
www.concelloesgos.com

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



■ Serra do Faro desde Penas Grandes



Realizar esta ruta de sur a norte por la Serra do Faro permite disfrutar de amplias panorámicas en días despejados. La señal que separa las provincias de Pontevedra, Lugo y Orense en la carretera PO-6202 marca el punto de partida al sur. La senda se inicia por una pista y sigue cara al norte por un cortafuego que recorre las cumbres de esta pequeña sierra compartida por las provincias de Pontevedra y Lugo.

Raque, O Marco, Penas Grandes, Pena Maior, Faro... cumbres y lugares que alcanzan y, a veces, superan los 1.100 de altitud. Es corta la distancia que separa el Monte Faro (1,18 km) de la capilla del mismo nombre, conocida por las peregrinaciones que tienen lugar el 8 de septiembre, cuando miles de devotos acuden a rogar por su salud a Nosa Señora do Faro y celebran una romería en la que no faltan el pulpo y la carne "ó caldeiro".

La situación de esta cumbre en el centro de Galicia, rodeada por tierras bajas y surcado por gigantes de blancas palas, obsequia al visitante con hermosas vistas y permite realizar variados recorridos en bicicleta.



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



■ Mirador de Penas Grandes



■ Ermita de Nosa Señora do Faro

- **ACCESOS**
Desde Rodeiro siguiendo la carretera PO-6202 a Oseira hasta llegar a O Marco en el límite del municipio. Siguiendo la carretera PO-533 o la CG-2.1 hasta O Alto do Faro.
- **LONGITUD**
12,2 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Carretera PO-6202 Oseira - Rodeiro, en un punto cercano al lugar donde se unen los municipios de San Cristovo de Ceia (Ourense), Carballedo (Lugo) y Rodeiro (Pontevedra) / Carretera PO-533 en O Alto do Faro, entre Chantada (Lugo) y Rodeiro (Pontevedra).
- **RECORRIDO**
O Marco, Penas Grandes, Pena Maior, Faro, Ermida do Faro, Campo da Festa, Coto das Gambas, O Marco, Alto do Faro.
- **DIFICULTAD**
Media, ya que transcurre por zona montañosa.
- **DURACIÓN**
4 horas.
- **MATERIAL**
Calzado de montaña, agua, comida e indumentaria deportiva y ropa de abrigo.
- **SERVICIOS**
En Rodeiro y en Oseira.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 **2** 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 **2** 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 **3** 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
Parcialmente. Recorrido paralelo opcional por las pistas de los aerogeneradores.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 122-IV Ventosa, 154-II Rodeiro y 154-IV Oseira.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Rodeiro
Praza da Fonte, 2. 36530 Rodeiro
Tel.: 986 790 185 / Fax: 986 790 195
e-mail: info@rodeiro.org
www.rodeiro.org
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Telesilla sobre el río Sor

Este sendero destaca por la belleza de las riberas del río Sor. Se inicia después de pasar el núcleo de O Morgallón, en el cruce de una gran explanada. Sigue por una carretera local hasta el puente que cruza el río en Monte de Insua de Baixo. Desde aquí se dirige, dirección río arriba, a Ponte Ulló.

Una central eléctrica ya abandonada, una antigua silla de hierro que gracias a una polea permitía atravesar el río y un hermoso molino son algunos de los elementos que acompañan la ruta.

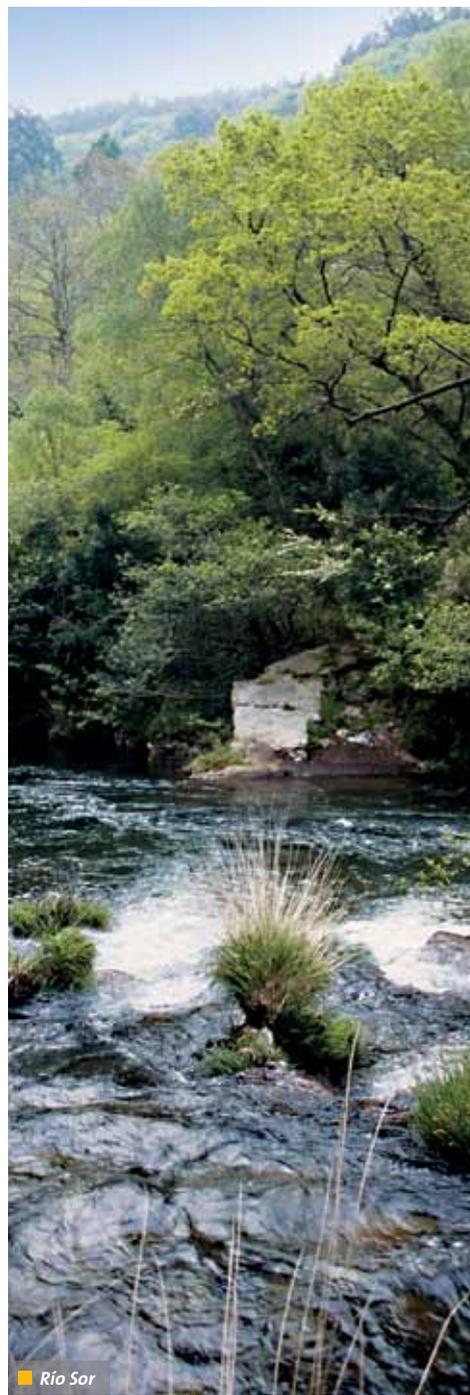
La presa de Ponte Ulló constituye una importante reserva piscícola. Después de cruzar el istmo que separa los dos tramos del río, se toma la pista de regreso que acompaña el curso del agua encajonada entre verticales laderas. Al llegar de nuevo a Monte de Insua y después de cruzar el puente, un sendero por la margen derecha del río conduce hasta otro "telesilla".



■ Hórreo. Monte de Insua de Baixo



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
O Morgallón	43°42.296'N	007°41.595'W	29T	605290	4840020



■ Río Sor

■ **ACCESOS**
De O Vicedo a Negradas, luego bordear la Isla de S. Martiño y el estuario del río Sor para seguir hacia O Morgallón (dirección Casa Lamelas-Turismo Rural).

■ **LONGITUD**
9,3 km.

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
O Morgallón.

■ **RECORRIDO**
O Morgallón, río Sor y O Morgallón.

■ **DIFICULTAD**
Baja.

■ **DURACIÓN**
3 horas.

■ **SERVICIOS**
Alojamiento de turismo rural en O Morgallón.
Avituallamiento en O Vicedo.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ **ACCESO EN BICICLETA**
No apto.

■ **ACCESO A CABALLO**
No apto.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 2-III Ortigueira.

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

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Río Miño. Embalse de Belesar

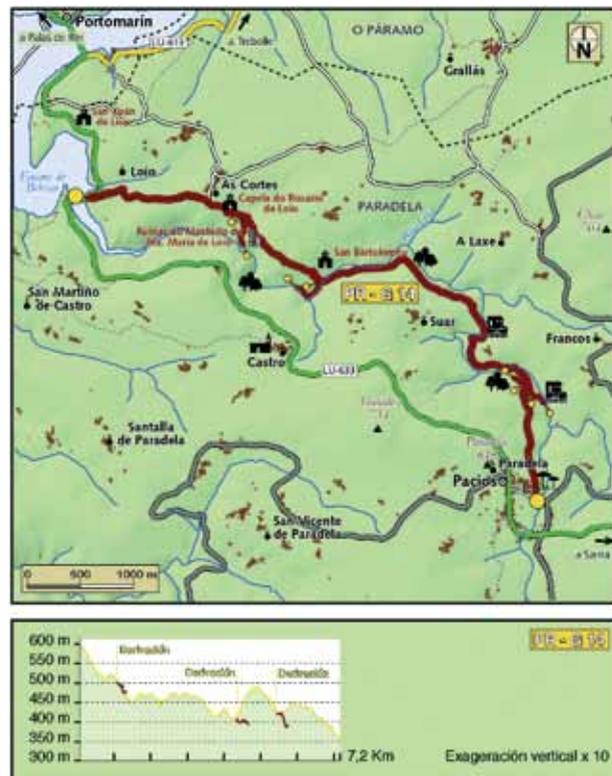
Esta ruta que discurre cerca del Camino de Santiago, cruza zonas con una importante muestra de bosque autóctono junto a la ribera del río Loio. Podemos encontrar puentes y molinos tradicionales dentro de la ruta, como el molino y puente de A Retorta, o siguiendo unas pequeñas derivaciones, el escondido molino de Pías.

La senda se extiende por bosques y montes que antaño fueron cultivados, por lo que constantemente veremos restos de caminos de carros y de muros de los lindes de las fincas. Castañares y robledales se mezclan con abedules y alisos para proteger el río en el profundo valle.

En Loio, una derivación se acerca hasta las ruinas del monasterio de Santa María de Loio, casi olvidado en las profundidades del bosque. Desde Loio, la ruta sigue una pista asfaltada hasta el puente de A Ribeira do Loio, junto al embalse de Belesar, donde finaliza el recorrido.



■ Puente de A Retorta



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Parque infantil Pacios	42°45.989'N	007°33.785'W	29T	617570	4735970
Puente en A Ribeira do Loio	42°47.318'N	007°36.795'W	29T	613425	4738660



■ Capilla de O Rosario de Loio

■ ACCESOS
Por la M-633 de Portomarín a Sarria. Acceso junto al puente sobre el río Loio, y en la capital del Municipio de Paradelá, Pacios, en un parque infantil junto al Centro de Salud.

■ LONGITUD
9 km. (7,2 km. la ruta principal y 1,8 km. las derivaciones de ida y vuelta).

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA
Parque infantil junto al Centro de salud en Pacios / Puente en A Ribeira de Loio en San Xoán de Loio.

■ RECORRIDO
Paradelá, A Retorta, Porto Caneiro, Loio, puente en la confluencia del río Loio con el embalse de Belesar.

■ DIFICULTAD
Media.

■ DURACIÓN
2 horas y media la ruta principal. 1 hora más visitando todas las derivaciones.

■ SERVICIOS
En Paradelá y junto al puente de San Xoán de Loio.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA
No recomendado.

■ ACCESO A CABALLO
No recomendado.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
No 123-II Portomarín.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Paradelá
Casa do Concello
Rúa Cabaleiros de Santiago, 15, 27611 Paradelá
Tel. 982 541 101 / Fax: 982 541 232
www.paradela.es

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

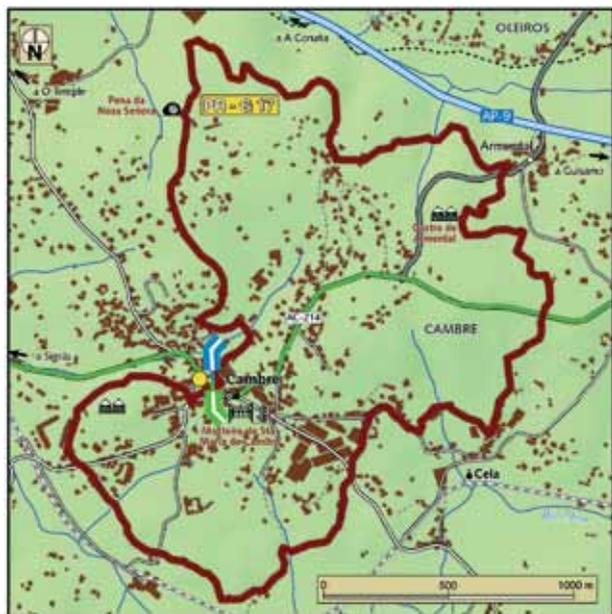
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



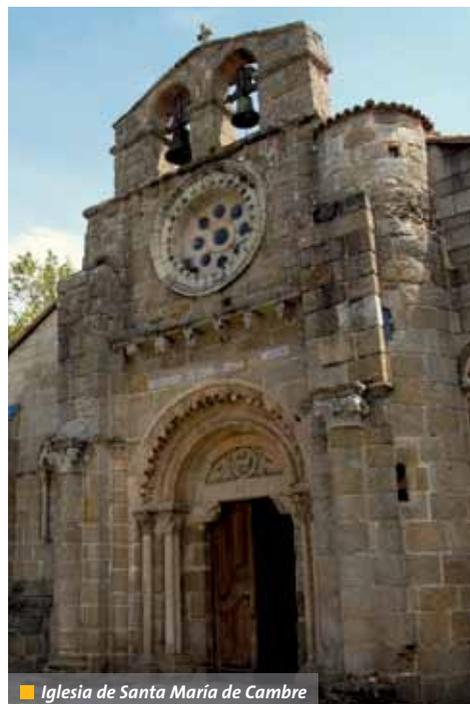
La ruta alrededor de Cambre permite acercarse a conocer estas tierras que, tan próximas a la ciudad de A Coruña, aún disfrutan de tranquilos y privilegiados lugares naturales y oscuras *fragas*.

Comienza la senda en la propia villa de Cambre, al lado del Museo del Yacimiento Romano y muy cerca del monumento nacional del antiguo monasterio de Santa María de Cambre, una magnífica joya del románico gallego. Durante la ruta pasaremos junto a los castros de Cambre y de Armental, por profundos caminos angostos y por la misteriosa Pena de Nosa Señora, peña llena de grabados e inscripciones de oscuro significado.

Tras el hermoso paseo, y aproximándose al centro de Cambre, se puede gozar de las vistas del pueblo y muy especialmente de las antiguas y curiosas casas coloniales.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Museo Romano de Cambre	43°17,586'N	008°20,586'W	29T	553290	4793660



■ Iglesia de Santa María de Cambre

■ ACCESOS

En Cambre. Aproximarse a la villa por la AP-9 tomando la salida 12 o desde A Coruña por la CP-1706.

■ LONGITUD

9,3 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Museo del Yacimiento Romano de Cambre.

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Baja.

■ DURACIÓN

3 horas.

■ SERVICIOS

En Cambre.

■ M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto.

■ ACCESO A CABALLO

Apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
No 45-II Betanzos.



MÁS INFORMACIÓN
Concello de Cambre

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

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)



■ Casas coloniales

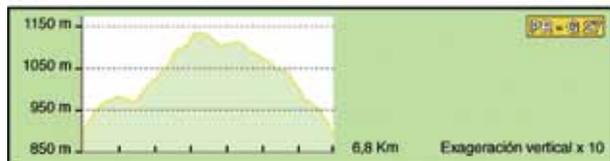
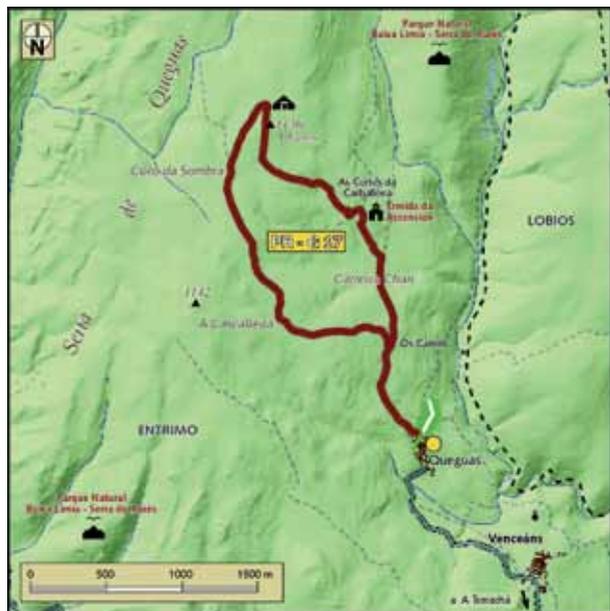
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Dolmen "Casa da Moura"

Este itinerario forma parte de una nueva red de senderos de pequeño recorrido en el Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés.

Se parte por una pista desde la aldea de Queguas, perteneciente a la parroquia y arciprestazgo de S. Tomé de Venceáns. Es ésta una ruta circular que bordea altas cotas de montaña por las Sierras de O Laboreiro y Queguas, alturas que rondan los 1.000 m. donde domina la roca y el matorral. Atraviesa lugares con un gran atractivo paisajístico y se alcanzan visualmente horizontes que llegan hasta los Montes do Quinxo o las cumbres graníticas y afiladas de la Serra do Xurés y sus imponentes bloques de piedra. En la zona son frecuentes los vestigios prehistóricos.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Queguas	41°58.224'N	008°06.293'W	29T	574170	4646960



■ Ermita de la Ascensión

- **ACCESOS**
Desde A Terrachá (Entrimo) recorrer 7 km por Vilar y Venceáns hasta la aldea de Queguas, donde termina la carretera asfaltada.
- **LONGITUD**
6,8 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Queguas.
- **RECORRIDO**
Queguas, Os Carríns, As Cortes da Carballeira, A Gurita y Queguas.
- **DIFICULTAD**
Media.
- **DURACIÓN**
2 horas.
- **MATERIAL**
Al transcurrir por las inmediaciones de un macizo como la Serra do Xurés, se recomienda ir preparado ante posibles inclemencias del tiempo.
- **SERVICIOS**
En A Terrachá.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 **3** 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 **2** 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 **2** 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
No apto.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.



 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 301-I Entrimo.

 **MÁS 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 página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Hórreos. Padrendo

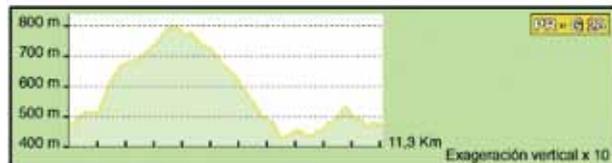
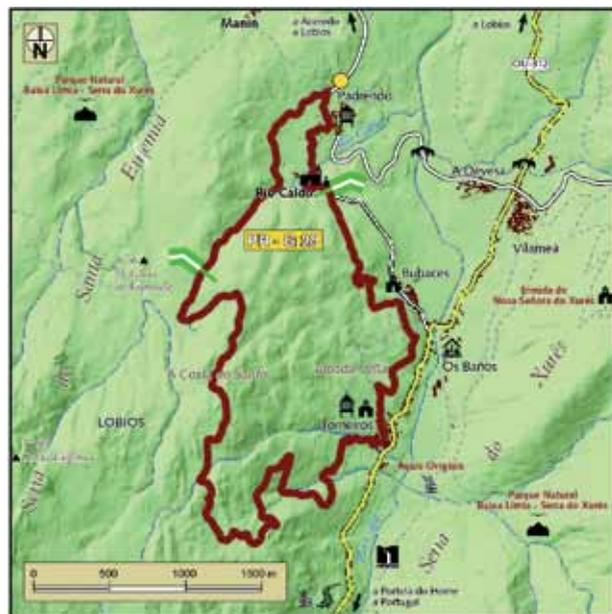
El sendero discurre por tierras ourensanas cargadas de historia. En el viaje desde la capital provincial hasta la aldea de Padrendo se pueden visitar el monasterio de Celanova, la iglesia visigótica de Sta. Comba de Bande, el campamento romano de Aquis Querquennis, las aguas termales del Río Caldo y la antigua Vía Nova romana con restos de su calzada y numerosos miliarios. Pequeños desvíos nos acercan hasta el barroco de la iglesia de A Terrachá o el Parque Megalítico de Muíños.

La ruta discurre por el valle, entre las estribaciones de la Sierra de Sta. Eufemia y la de O Xurés. Además de los valores medioambientales, esta zona conserva una gran riqueza etnográfica con muestras interesantes de arquitectura rural de la zona.

Estamos en la *raia*, tierra fronteriza donde el Parque Natural gallego "Baixa Limia-Serra do Xurés" y el vecino Parque Nacional portugués "Peneda-Gerês" han olvidado los límites administrativos y dan forma a un Parque Transfronterizo único en Europa.



■ Iglesia de Santa María. Padrendo



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Padrendo	41°52.814'N	008°06.824'W	29T	573540	4636940



- ACCESOS**
Por la carretera de Lobios a la frontera de Portela de Home (OU-312), desviarse en A Devesa hasta Padrendo. También se puede acceder al sendero en la aldea de Torneiros, un poco más adelante en la misma OU-312.
- LONGITUD**
11,3 km.
- PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Padrendo.
- RECORRIDO**
Padrendo, A Chan do Ventoso, Torneiros y Padrendo.
- DIFICULTAD**
Media.
- DURACIÓN**
3 horas y media.
- SERVICIOS**
En Padrendo y Torneiros. Lobios es la población más importante y próxima al sendero para avituallamiento y alojamiento.
- M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 **2** 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 **3** 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 **3** 4 5
- ACCESO EN BICICLETA**
No apto.
- ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.

Un plus...

La comarca de Celanova aglutina importantes vestigios de todas las épocas: la citania de Castromao, los restos del alcázar de Milmanda, el puente romano de Freixo, la villa medieval de Vilanova dos Infantes, el monasterio románico de Ramirás, el santuario de la Virgen de O Cristal... Además, la propia villa incorpora a estos valores patrimoniales el imponente monasterio de San Rosendo, la capilla de San Miguel (el mozárabe mejor conservado de toda Galicia) o las casas natales de escritores tan brillantes como Curros Enríquez y Celso Emilio Ferreiro.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 301-III Lobios.

 **MÁS 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 página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Esta es sin lugar a dudas una ruta de agua y molinos, una simbiosis entre un paraje casi salvaje y la mano del hombre que ha intervenido sabiamente en la Naturaleza para mejorarla.

Nada más comenzar se puede disfrutar de cuatro molinos, parte de un conjunto etnográfico de siete de estas estructuras típicas del rural gallego. A la altura del cuarto molino, una enorme roca señala un camino de tierra que conduce hasta una nueva construcción de mayores dimensiones. El río y la vegetación armonizan con gran belleza donde se levanta el séptimo molino.

La ruta permite contemplar los tramos más hermosos del río Vexo. Un poco antes de la minicentral, un ramal comunica en pocos minutos con una herrería. Después de cruzar el puente que une ambas riberas, siguiendo por un paraje muy bello, se asciende hasta el embalse que alimenta la minicentral. Llegando al noveno molino del recorrido un pequeño bosque autóctono constituye el tramo más interesante del sendero.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte Xora	43°14.298'N	008°06.522'W	29T	572370	4787750



- ACCESOS**
En el término municipal de Coirós. El lugar de A Ponte Xora, a orillas del río Vexo, está en la carretera local que se desvía de la N-VI en la parroquia de Sta. María de Ois y se dirige a Ponte Aranga.
- LONGITUD**
3,5 km (2,9 km la ruta principal y 0,6 km las derivaciones de ida y vuelta).
- PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
A Ponte Xora.
- RECORRIDO**
A Ponte Xora, fábrica (minicentral) y A Ponte Xora.
- DIFICULTAD**
Baja.
- DURACIÓN**
1 hora y media.
- SERVICIOS**
En Coirós de Arriba.
- M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 **2** 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 **3** 4 5
ESFUERZO _____ **1** 2 3 4 5
- ACCESO EN BICICLETA**
No apto.
- ACCESO A CABALLO**
No apto.

Un plus...

El muíno (molino) también llamado muín o acea, juega un papel significativo en la economía tradicional gallega. En Galicia están representadas casi todas las tipologías arquitectónicas, atendiendo a su fuerza motriz (de agua, de mareas, de viento, etc.), a su finalidad (de aceite, de casca -corteza de roble-, de papel o eléctricos) o a su ubicación. Era un importante lugar de relación entre vecinos, referente de numerosas cantigas y origen del baile folklórico más conocido de esta tierra: "a muíneira".

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 46-III Oza dos Ríos.

 **MÁS 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
e-mail: oixcoiros@es.inter.net

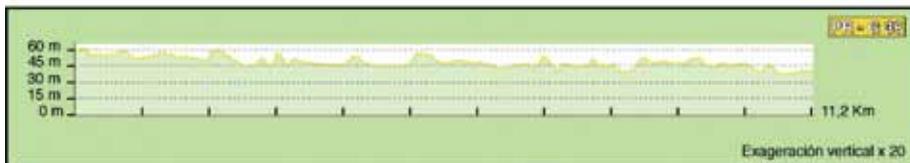
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Mirador. San Xoán da Cova

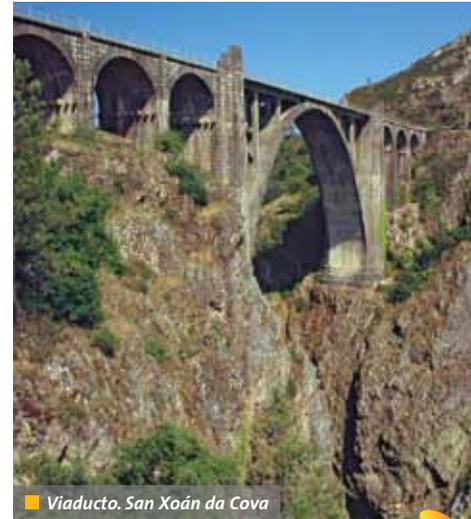
Esta hermosa ruta discurre por la margen derecha del río Ulla, en sentido descendente, aprovechando caminos de paso, sendas de pescadores y senderos ya marcados. Desde San Xoán da Cova, a los pies del impresionante desfiladero estéticamente salvado por el viaducto del tren, la senda alcanza rápidamente A Ponte Ulla con interesantes construcciones en su pequeño casco urbano.

Más adelante, merece la pena desviarse para conocer el Pazo de Ortigueira en Santa Cruz, fundado en el S XVI por los Mondragón y uno de los más interesantes en el área de influencia de Santiago de Compostela. Este pazo barroco destaca por los amplios jardines y árboles centenarios que embellecen la finca, donde el gran político Jovellanos redactó el Memorial en defensa de la Junta Central.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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

En la parroquia de San Miguel de Sarandón, nos encontramos con un área recreativa y centro de estudios piscícolas, así como un bello pazo, todo en el lugar de Ximonde. Dejando atrás el área recreativa de Covelas y los molinos de Pastel, la ruta termina a orillas del río Ulla.



Viaducto. San Xoán da Cova

Un plus...

"Capilla, jardín, palomar y ciprés, pazo es". Esta frase y otras semejantes definen una de las arquitecturas más interesantes del rural gallego.

La palabra pazo (de Palatium) identifica de una forma genérica a las casas solariegas con signos heráldicos y con proporciones y niveles de confort notablemente superiores a los habituales en la zona rural. Hoy, el término comprende desde las lujosas mansiones campestres de carácter palaciego hasta edificios más rústicos, pero no por ello carentes de valor, donde vivía la pequeña hidalguía gallega. También se habla de pazos urbanos.

Históricamente, el origen de la arquitectura paguea está en los castillos y fortalezas medievales, adoptando multitud de tipologías constructivas a lo largo de la historia. Son más de 700 en toda Galicia y gran parte de ellos se han reconvertido durante estos últimos años en alojamientos de turismo rural o pequeños museos que nos remiten a otros tiempos.

■ ACCESOS

En A Ponte Ulla, localidad situada en la N-525 de Santiago a Ourense, desviarse por la carretera AC-240 hasta el lugar de San Xoán da Cova.

■ LONGITUD

11,2 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Media.

■ DURACIÓN

3 horas y 45 minutos.

■ MATERIAL

Llevar la comida necesaria.

■ SERVICIOS

En A Ponte Ulla. Diferentes áreas recreativas a lo largo del itinerario.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

No apto.

■ ACCESO A CABALLO

No apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 121-I Vedra y 121-III A Estrada.



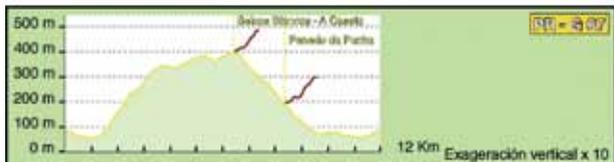
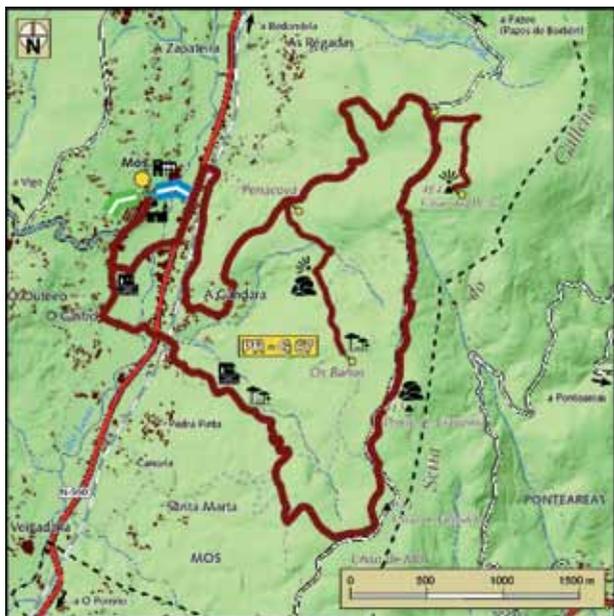
MÁS INFORMACIÓN
Concello de Vedra
Av. Maestro M. Gómez. 1. 15885 Vedra
Tel.: 981 814 692 / Fax: 981 503 331

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico

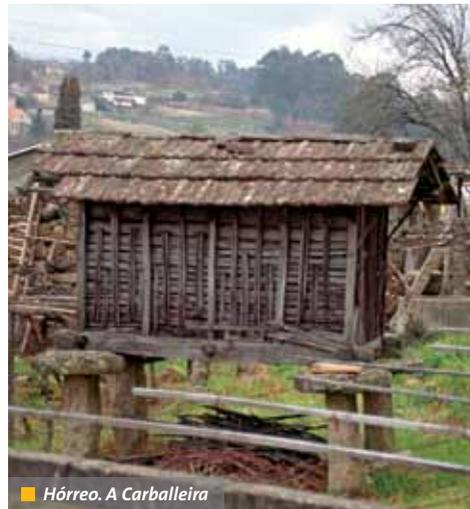


Sendeiro circular que une lugares con interés histórico local, parques forestales y miradores extraordinarios. Hay que destacar molinos como Muíño do Corviño y Muíño da Ponte do Río, y peñas como Penedo da Pucha, Penide y A Pedra que fala.

El punto culminante del recorrido es el mirador de A Caseta con extraordinarias vistas sobre el Val de Louriña, la Ría de Vigo y los montes del entorno de Vigo, (O Galiñeiro, Vixiador, Monte Aloia...). Entre los referentes históricos y artísticos señalaremos las ruinas del Pazo de los Marqueses de Mos, la Casa Blanca y un sarcófago del S. XVI.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Mos	42°12.302'N	008°36.263'W	29T	532660	4672700



■ Hórreo. A Carballeira

■ ACCESOS

Acercarse hasta la parroquia de Mos en la N-550 en el término municipal del mismo nombre y próximo a Vigo.

■ LONGITUD

17,8 km (la senda principal mide 12 km y las derivaciones de ida y vuelta un total de 5,8 km).

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Ponte do Regueiro.

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Media.

■ DURACIÓN

6 horas.

■ CONEXIONES

Con el GR 58.

■ SERVICIOS

En Mos, Redondela, O Porriño y Vigo.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



■ Río Louro



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 223-IV Mos.



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

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Iglesia de Santiago. Viascón

La ruta discurre en su mayor parte por senderos al borde del río y algunas pistas forestales.

Desde la *carballeira* de Carbalinchán y en concreto desde Coto das Mos o Coto da Bouza de Mogo, formados por roquedales impresionantes, se aprecian unas hermosas vistas de la parroquia de Viascón.

A partir del molino Bouza do Mogo, el camino sigue un extraordinario paraje bordeando el río Cabanelas. Agua y molinos (Mallo, Reboredo, Veiga...) forman un bello paisaje en donde disfrutar de pozas y arroyos.

De nuevo en puente San Xián, la senda sigue paralela al río aguas arriba. Entre una rica vegetación de ribera aparecen los molinos de Abaixo, Chachopo, de Arriba, la Casa da Alvariza y el molino de Aceñas de Abaixo, siendo este último uno de los más interesantes por su estado de conservación.

En la aldea de Cabanelas se puede visitar la Plaza do Quinteiro con su fuente, lavadero y numerosos hórreos con una arquitectura artesanal destacada.

Se completa el recorrido visitando los molinos Aceñas de Arriba y Novo. Se continua un breve tramo por la carretera comarcal en dirección a Carballedo para ascender hacia el Coto de Castro y disfrutar de una excelente panorámica.

Tras la visita a los petroglifos de Laxes, la senda regresa hacia la nacional y Viascón, continuando a través de un pequeño sendero circular que enlaza de nuevo con el eje principal. Esta ampliación del sendero visita los molinos de Fontesecca, Barbeitos, el Molino Grande en el río Lérez y, finalmente, la casa rectoral y cruceiro en A Igrexa.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Viascón	42°29.092'N	008°32.318'W	29T	537920	4703800



■ Molino. Río Cabanelas

■ ACCESOS

En la N-541 en dirección Pontevedra-Ourense, poco antes del cruce de Viascón a la derecha. La ruta comienza en un lugar próximo a la cafetería-restaurante Casa Manolo.

■ LONGITUD

17 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Viascón, en un punto próximo a la cafetería-restaurante.

■ RECORRIDO

N-541 Viascón, carballeira da Portela, puente de San Xián, carballeira de Carbalinchán, puente de Rexedoiro, molino Bouza do Mogo, puente de San Xián, piscina fluvial de Cabanelas, Muíño Novo, desvío a los petroglifos de las Coutadas, fuente de Natoal, mirador del Coto de Ramaloso, bosque, petroglifo de Laxes, Ponte-Atalaia, Fontesecca, río Lérez, A Igrexa, carballeira das Portela y N-541 Viascón.

■ DIFICULTAD

Baja.

■ DURACIÓN

4 horas y 15 minutos.

■ MATERIAL

Bota de montaña o algún calzado impermeable, ya que la humedad hace acto de presencia en las veredas próximas a los ríos.

■ SERVICIOS

En Viascón.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

No apto.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 152-IV Cutián, 185-II Pontevedra y 186-I Carballedo.



MÁS INFORMACIÓN
Asociación de vecinos "O Agro" de Viascón
www.viascon.es



-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico

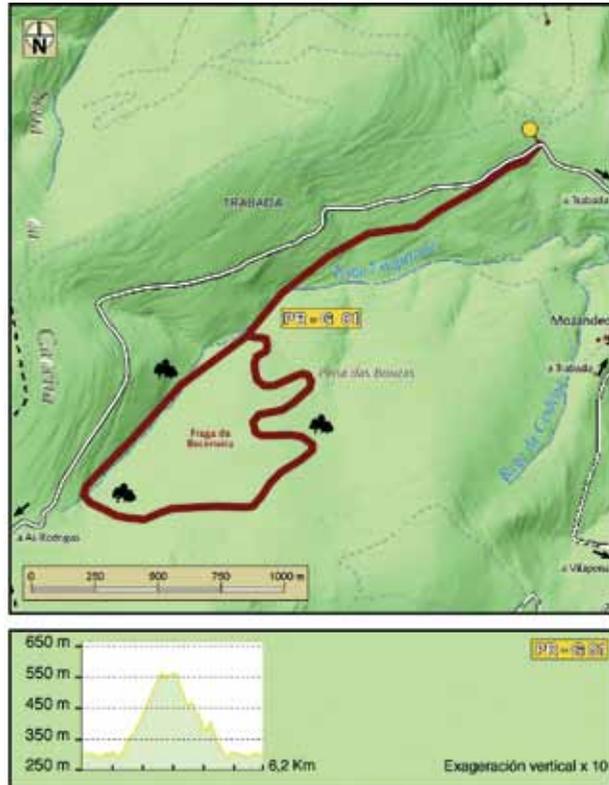


Playa de Soesto

La ruta parte de la plaza de Ramón Juega por el arco que se dirige a la calle Real, continua por el camino del cementerio y deja el asfalto para dirigirse hacia el faro.

Poco a poco el camino se convierte en una senda rodeada de helechos, zarzas y pinos en lo alto de los acantilados que permite observar la ensenada de Laxe y, más al este, la desembocadura del río Anllóns. Punta da Ola, Furna do Asno o Punta do Boi son algunas de las formaciones batidas por un mar embravecido que rodean el Monte da Insua con sus 66 m de altura.

De vuelta a Laxe, el camino nos lleva a la ermita de Santa Rosa.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Laxe	43°13.372'N	009°00.251'W	29T	499660	4785650



Iglesia de Sta. María da Atalaia. Laxe

- **ACCESOS**
Laxe, una importante villa marinera, situada en A Costa da Morte.
- **LONGITUD**
5,2 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Laxe.
- **RECORRIDO**
Laxe, Punta da Insua, Laxe, ermita de Santa Rosa y Laxe.
- **DIFICULTAD**
Baja. Se recomienda mucha precaución con niños por recorrer acantilados y una cantera.
- **DURACIÓN**
2 horas y 15 minutos.
- **CONEXIONES**
Con el PR-G 114.
- **MATERIAL**
Calzado cómodo y adherente.
- **SERVICIOS**
En Laxe.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 **2** 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 **2** **3** 4 5
ESFUERZO _____ 1 **2** 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
No apto.
- **ACCESO A CABALLO**
No apto.

Un plus...

Costa da Morte o Costa de la Muerte es un nombre que define una amplia zona de Galicia entre la ría de Muros e Noia y la de A Coruña. Este curioso topónimo, según algunos estudiosos, podría haber sido acuñado por los griegos para definir la región donde el Sol desaparecía a diario en el mar y se hundía en el país de los muertos hasta la mañana siguiente. Otra acepción más reciente y extendida hace referencia a la gran cantidad de naufragios ocurridos en este peligroso tramo costero (más de 140 naufragios importantes en cien años).

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 43-IV Laxe.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Laxe
Av. Cesáreo Pondal, 26. 15117 Laxe
Tel.: 981 706 903 / Fax: 981 728 025
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

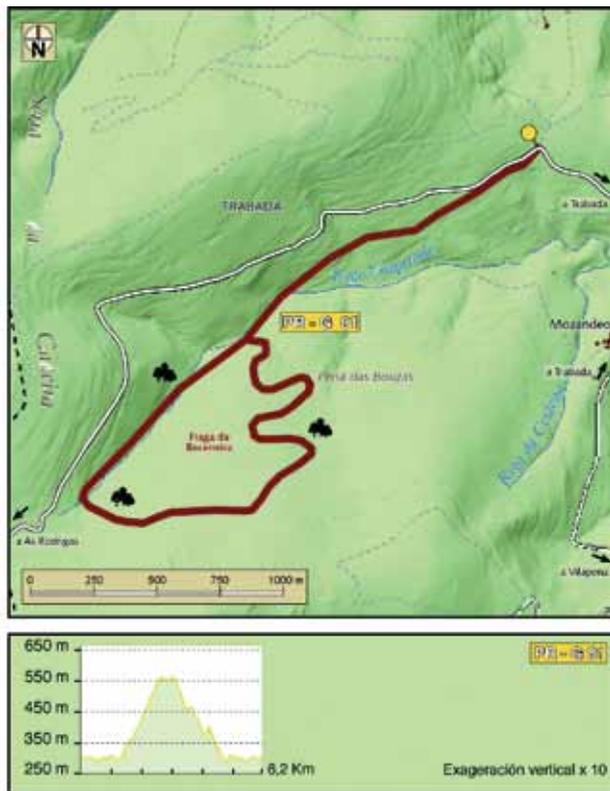
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



El primer tramo del recorrido es común en los PR-G 81 y 82. Comienza en el aparcamiento del cruce entre las carreteras nueva y vieja de Trabada a As Rodrigas. En este punto existe un panel con plano de las dos rutas.

En la entrada de la *fraga* se encuentra un refugio con elementos explicativos de la flora circundante. La ruta asciende acompañando el arroyo Vilapercede hasta su nacimiento. Cruzando de orilla a orilla por pasarelas de madera se percibe el típico bosque de ribera húmedo y oscuro. A veces, las placas identificativas ayudan a reconocer los diferentes ejemplares de árboles.

En As Liñeiras se separan ambas sendas y el PR-G 81 se adentra en la parte alta del bosque autóctono donde predominan los *carballos* (robles) gallegos. El descenso hacia el punto de partida es suave.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Cruce en Carretera LU-5508	43°26.332'N	007°12.611'W	29T	644850	481195



- **ACCESOS**
En la carretera LU-5508 de Trabada a As Rodrigas (capital del Concello de Riotorto), después de pasar Cima de Vila.
- **LONGITUD**
6,2 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Aparcamiento en la carretera de Trabada a Augaxosa.
- **RECORRIDO**
Cruce en la LU-5508, fraga de Becerreira, arroyo Vilapercede, As Liñeiras, zona alta de la fraga, cruce en la LU-5508.
- **DIFICULTAD**
Baja.
- **DURACIÓN**
2 horas.
- **CONEXIONES**
Con el PR-G 82.
- **MATERIAL**
No olvidar información sobre la flora de la zona.
- **SERVICIOS**
Fuera del sendero, en Trabada o en Vilanova de Lourenzá.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 **3** 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 **3** 4 5
ESFUERZO _____ 1 **2** 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
No apto.
- **ACCESO A CABALLO**
No apto.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 24-II Vilanova de Lourenzá.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Trabada
Rúa do Concello, 15, 27765 Trabada
Tel.: 982 135 011 / Fax: 982 135 257
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico

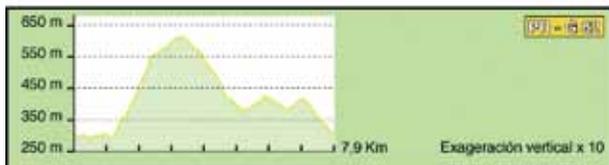


El primer tramo del recorrido es común en los PR-G 81 y 82. Comienza en el aparcamiento del cruce entre las carreteras nueva y vieja de Trabada a As Rodrigas. En este punto existe un panel con plano de las dos rutas.

En la entrada de la *fraga* se encuentra un refugio con elementos explicativos de la flora circundante. La ruta asciende acompañando el arroyo Vilapercede hasta su nacimiento. Cruzando de orilla a orilla por pasarelas de madera se percibe el típico bosque de ribera húmedo y oscuro. A veces, las placas identificadoras ayudan a reconocer los diferentes ejemplares de árboles.

En As Liñeiras se separan ambas sendas y el PR-G 82 cruza la carretera y asciende rozando el límite con el termino municipal de Lourenzá.

Se atraviesa la *fraga* por pistas forestales que discurren junto al arroyo Navaes, pequeño riachuelo que forma diversos saltos en su recorrido.



■ Vista desde O Roxal. Pico da Cadeira y Penas Mouras

■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Cruce en Carretera LU-5508	43°26.332'N	007°12.611'W	29T	644850	4811195



- **ACCESOS**
En la carretera LU-5508 de Trabada a As Rodrigas (capital del Concello de Riotorto), después de pasar Cima de Vila.
- **LONGITUD**
7,9 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Aparcamiento en la carretera de Trabada a Augaxosa.
- **RECORRIDO**
Cruce en la LU-5508, fraga de Becerreira, arroyo Vilapercede, As Liñeiras, zona alta de la fraga, cruce en la LU-5508
- **DIFICULTAD**
Media.
- **DURACIÓN**
2 horas y 40 minutos.
- **CONEXIONES**
Con el PR-G 81.
- **MATERIAL**
No olvidar información sobre la flora de la zona.
- **SERVICIOS**
Fuera del sendero, en Trabada o en Vilanova de Lourenzá.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 **3** 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 **3** 4 5
ESFUERZO _____ 1 **2** 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
No apto.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 24-II Vilanova de Lourenzá.



MÁS INFORMACIÓN
Concello de Trabada
Rúa do Concello, 15. 27765 Trabada
Tel.: 982 135 011 / Fax: 982 135 257
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



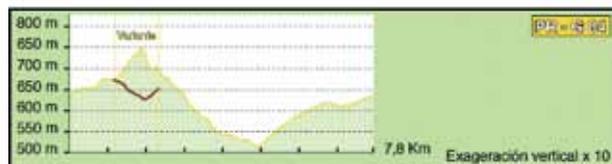
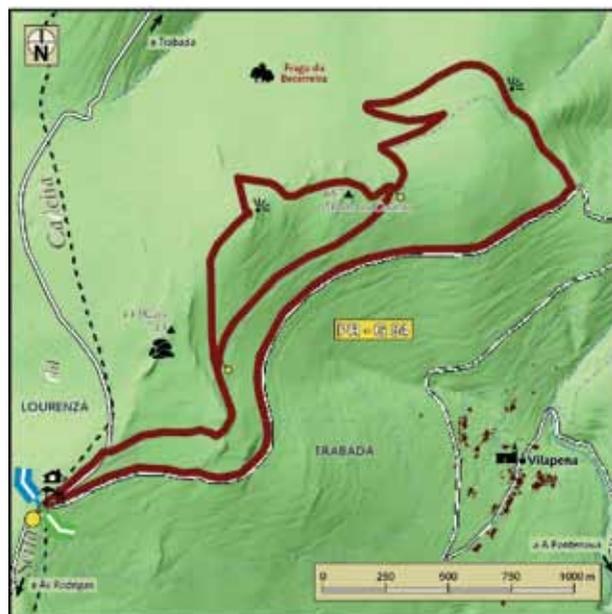
Refugio. Chao do Couso

En el área recreativa existe un panel informativo sobre la red de senderos.

En el inicio la ruta apenas ofrece dificultad, pero a medida que se adentra en el bosque de pinos se vuelve más empinada, hasta llegar al Alto do Picato (743 m) desde donde se puede disfrutar de una bella vista.

La senda zigzaguea y desciende para abandonar el bosque y disfrutar de los paisajes de Santiago de Vilapena y su *fraga*.

El regreso se hace por un trazado prácticamente llano hasta alcanzar el punto de partida.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Carretera Trabada - As Rodrigas	43°24.718'N	007°14.241'W	29T	642715	4808160



Monasterio de Lourenzá



- **ACCESOS**
En la carretera de Trabada a As Rodrigas (capital del Concello de Riotorto).
- **LONGITUD**
7,8 km. La variante mide 1,1 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Carretera de Trabada a As Rodrigas, en el refugio y área recreativa del Alto do Couso.
- **RECORRIDO**
Área recreativa del Alto do Couso, Alto do Picato, Monte da Cerdeira y área recreativa del Alto do Couso.
- **DIFICULTAD**
Baja.
- **DURACIÓN**
2 horas y 10 minutos.
- **MATERIAL**
Calzado deportivo y cantimplora.
- **SERVICIOS**
Fuera del sendero, en Trabada o en Vilanova de Lourenzá.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5

- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto parcialmente (Toda la ruta excepto el sendero principal alternativo a la variante).
- **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.

Un plus...

Un buen complemento a la ruta es desplazarse hasta Vilanova de Lourenzá y admirar su antiguo monasterio de S. Salvador con la iglesia parroquial de Santa María de Valdeflores.

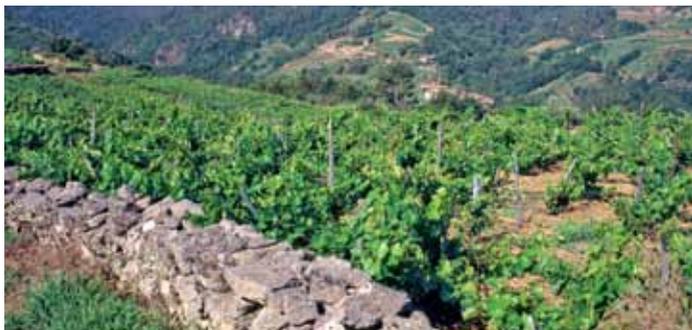
Construido en 1732 tiene una torre inacabada por problemas presupuestarios durante la época de su construcción.

De estilo barroco, es obra de Casas Novoa, arquitecto más conocido por la fachada del Obradoiro de la catedral de Santiago de Compostela.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 24-II Vilanova de Lourenzá y 24-IV A Pontenova.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Trabada
Rúa do Concello, 15. 27765 Trabada
Tel.: 982 135 011 / Fax: 982 135 257
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Nos encontramos en A Ribeira Sacra, un destino natural y cultural de primer orden.

Se inicia en el *torreiro* del campo de la fiesta de Rosende y bordea el muro del Pazo Casa Grande de turismo rural.

En Albarán sigue un camino de servicio para los viñedos que conduce hacia el valle del río Cabe. El camino serpentea entre las vides de uva mencía con la que se elabora el afamado vino de la D.O. Ribeira Sacra, caldo ya apreciado en época romana.

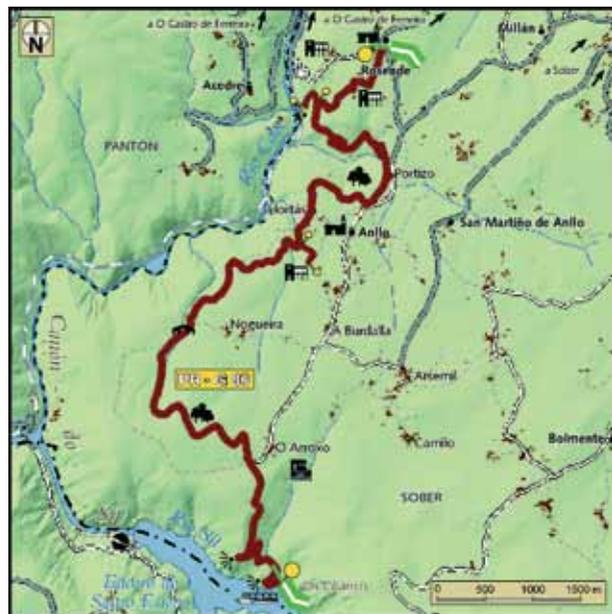
Una pequeña derivación conduce hasta Areas con construcciones muy simples donde alguna hipótesis apunta a primitivos moradores anacoretas que buscaron en este rincón el sosiego en contacto con la naturaleza.

En Portizó y Hortás se puede contemplar buenas muestras de arquitectura tradicional. De nuevo otra pequeña derivación conduce hasta la casa de turismo rural "Rectoral de Anllo" donde el caminante puede hacer un alto en el camino y refrescarse. Bosques y viñedos ofrecen bellas panorámicas sobre los valles del Cabe y el Sil. Pasando el puente del regato de Camilo, encontramos la carretera que baja al embarcadero de los catamaranes.

Un hermoso rincón donde pasar un rato gozando de un gran paisaje.



■ Rectoral de Anllo



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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



■ Embalse de Santo Estevo. Os Chancís

■ ACCESOS

En la N-120 de Ourense a Monforte de Lemos, desviarse después de pasar O Castro de Ferreira por la LU-5902 hasta San Miguel de Rosende; o, pasado Rosende, seguir por la misma carretera hasta Os Chancís, a orillas del río Sil en el embalse de Santo Estevo.

■ LONGITUD

13,3 km. De ellos, 11,5 km en la ruta principal y 1,8 km en las derivaciones de ida y vuelta.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

San Miguel de Rosende / Os Chancís.

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Media-Baja.

■ DURACIÓN

4 horas y 15 minutos.

■ MATERIAL

Calzado deportivo cómodo, mochila, cantimplora y comida.

■ SERVICIOS

En San Miguel de Rosende.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

No apto.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 188-II Sober y 188-IV Parada de Sil.



MÁS INFORMACIÓN
Tel.: 982 152 165 · 982 460 039
982 460 627
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

Un plus...

A Ribeira Sacra es un amplio territorio en la confluencia de los cañones de los ríos Sil y Miño que atesora una de las mayores concentraciones de iglesias románicas, cenobios y monasterios de toda Europa. Orografía y monumentalidad han convertido a la "Ribeira Sagrada" en un nuevo destino turístico dentro de Galicia.



-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



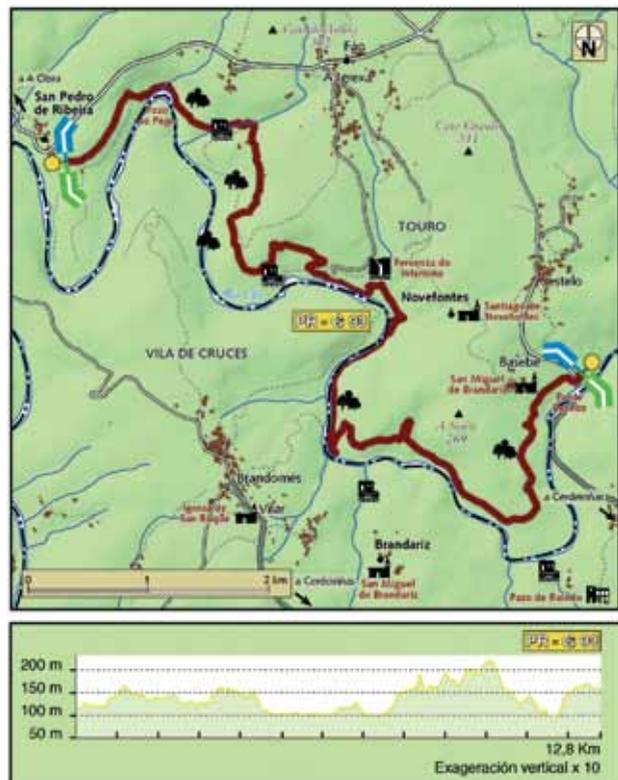
Esta ruta, en el municipio coruñés de Touro, tiene el río Ulla como principal protagonista. Desde Ponte Basebe hasta San Pedro de Ribeira es, sin duda, su carácter medioambiental lo que marca la ruta: sendas de pescadores, caminos de carro, grandes bosques, tupidos robledales, escondidas cascadas y el importante paraje natural conocido como Pozo do Pego.

Desde Ponte Basebe, bajando junto a la margen derecha del Ulla, los bosques de ribera, los restos de los molinos y las abandonadas *ouriceiras* nos aproximan, en medio de un hermoso paraje natural, hasta la Fervenza do Inferniño y a Os muíños de Quintas, para descubrir cerca del camino las ruinas del Pazo de San Cristovo. La ruta goza del remanso del Pozo do Pego antes de acabar en la carretera en San Pedro de Ribeira.

Siempre hay que ir atentos para descubrir las perdidas *ouriceiras*. Son construcciones muy primitivas generalmente hechas a modo de pequeños muros de piedra formando un círculo, que se situaban en los castañaes para recoger y almacenar los erizos de las castañas, con el fin de proteger el fruto de los jabalíes.



Pozo do Pego



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Ponte Basebe	42°49.541'N	008°16.260'W	29T	559590	4741800
Cruce pista carretera San Pedro de Ribeira	42°50.517'N	008°19.435'W	29T	555250	4743570



Fervenza do Inferniño

■ ACCESOS

Por la N-547 hasta el km. 78 en O Empalme, es necesario desviarse por la AC-0605 y luego por la AC-6602 hasta llegar a Fonte Díaz (Touro). Seguir hasta el cruce de A Igrexa y a continuación de frente hacia Ponte Basebe o girar a la derecha hacia San Pedro de Ribeira (lugares de inicio y fin del sendero).

■ LONGITUD

12,8 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Ponte Basebe / carretera de San Pedro de Ribeira.

■ RECORRIDO

Ponte Basebe, Carballeira de Basebe, Fervenza do Inferniño, Finca do Retorno, Carballeira do Pego, Pozo do Pego y cruce en la carretera de San Pedro de Ribeira.

■ DIFICULTAD

Media.

■ DURACIÓN

4 horas.

■ CONEXIONES

Con el PR-G 121.

■ MATERIAL

Calzado deportivo cómodo e impermeable.

■ SERVICIOS

En Fonte Díaz.

■ M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.

Un plus...

La castaña fue, durante siglos, una de las bases de la alimentación gallega, hasta ser sustituida por el maíz y la patata venidos de América. Su cultivo estuvo extendido por todo el territorio y aún es posible encontrar enormes castañaes cultivados en las tierras del interior.

Es un alimento muy nutritivo, rico en proteínas, vitaminas y sales minerales, dotado de un agradable sabor.

Actualmente en Galicia sigue siendo venerado con la celebración de la popular fiesta del magosto, donde se juntan la castaña, el fuego y el vino nuevo. Pero este fruto gallego también es muy valorado en otros países destinándose a la fabricación de productos *delicatessen* y exportándose a países como Francia, Suiza e incluso Japón.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 95-IV Touro y 121-II Carbia.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Touro
Fonte Díaz, s/n. 15822 Touro
Tel.: 981 504 029 / Fax: 981 504 110
www.concellodetouro.com

Segatur, S.L.
Apdo. 5430. 36200 Vigo.
Tel. 886 117 011
e-mail: info@segatur.com
www.segatur.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

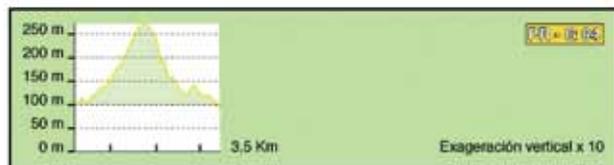
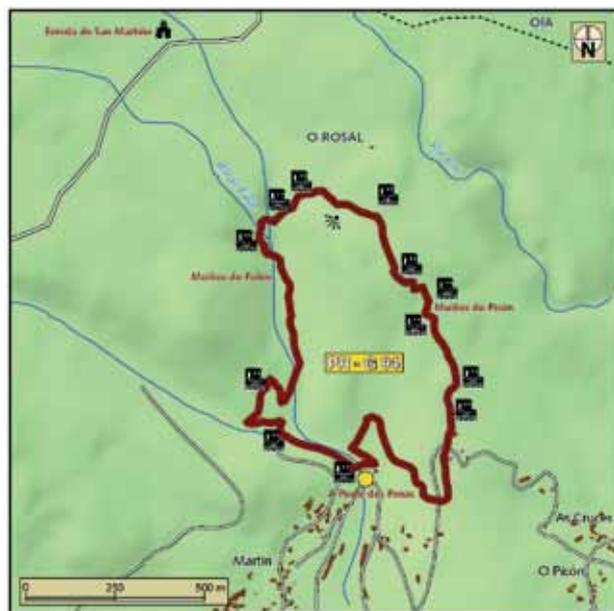
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Esta pequena ruta hará disfrutar al visitante de un atractivo recorrido por los conocidos molinos de O Picón y de O Folón, hoy declarados Bienes de Interés Cultural. Estas construcciones, situadas dentro de este municipio de hermoso y fragante nombre, se asientan en unas laderas que sirven de magnifico mirador sobre el valle de O Rosal.

Los molinos destacan por la imponente maravilla de ingeniería tradicional que muestran, así como por su aparentemente frágil equilibrio sobre las costas donde se encuentran. Además su entorno, cuidado con esmero, permite ver multitud de especies vegetales especialmente favorecidas por la bonanza del microclima de la zona.

En la busca de los antiguos sonidos de las muelas y de los rodeznos, los caminantes podrán disfrutar, desde las alturas, de unas magnificas vistas de singular belleza sobre el monte Santa Tegra y sobre el Miño.



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte das Penas	41°57.454'N	008°50.154'W	29T	513600	4645160



■ ACCESOS

Por la PO-552 de Tui a A Guarda, es necesario desviarse por la PO-354 hasta O Rosal. Desde O Rosal se accede hasta A Ponte das Penas siguiendo las múltiples indicaciones en la carretera en dirección a los molinos de O Folón.

■ LONGITUD

3,5 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ponte das Penas.

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Fácil, pero con gran desnivel.

■ DURACIÓN

1 hora y media.

■ SERVICIOS

En San Miguel de Rosende.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

No apto.

■ ACCESO A CABALLO

No apto.

Un plus...

La excepcional calidad del vino y la profusión del cultivo de flor y plantas ornamentales en esta zona son fruto de su especial microclima.

Así, las Rías Bajas son el lugar de la costa del norte de España con mayor número de horas de sol, con veranos cálidos pero no sofocantes, con escasas precipitaciones estivales y con leves diferencias de temperatura del día a la noche.

Pero Galicia no tiene un solo clima. Por su situación geográfica, situada entre influencias atlánticas, continentales, subtropicales y polares, y por su orografía bastante compleja, existen muchos microclimas en las cuatro provincias.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 299-I Tomiño.



MÁS INFORMACIÓN

Concello do Rosal
Praza do Calvario, 1. 36770 O Rosal
Tel. 986 625 000 Fax: 986 626 034
e-mail: orosal@concellodorosal.es
www.concellodorosal.es
www.orosal.es

Segatur, S.L.
Apdo. 5430. 36200 Vigo.
Tel. 886 117 011
e-mail: info@segatur.com
www.segatur.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



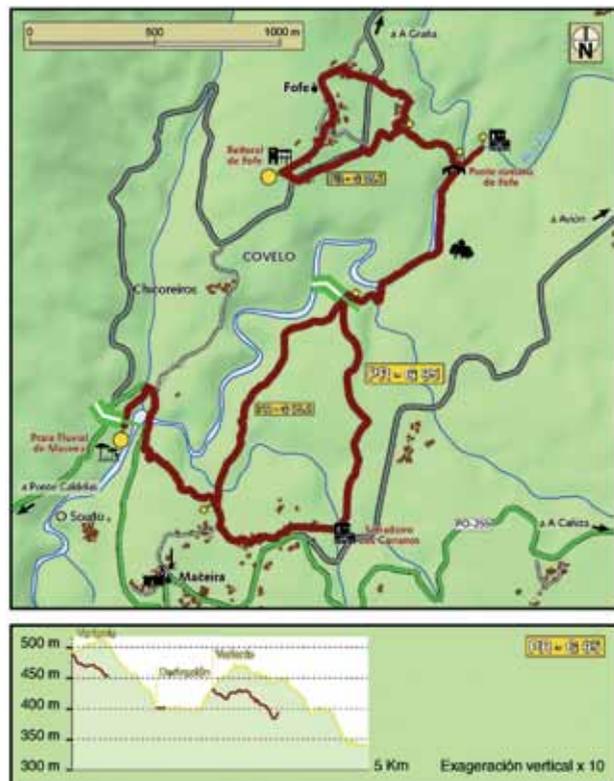
■ **Puente romano de Fofe. Río Tea**

Junto a la antigua casa rectoral de Fofe se inicia esta ruta que baja hasta el área recreativa de la playa fluvial de Maceira, visitando en su recorrido el destacable aserradero hidráulico de Os Carranos. En el trayecto, los bosques de la ribera del nacimiento del río Tea muestran su riqueza natural, y el estilizado puente romano de Fofe, probablemente de época medieval, permite disfrutar desde lo alto de las magníficas vistas de las piscinas naturales del río.

El aserradero de Os Carranos, construido en 1922, muestra en un lateral la noria que aún mueve de maquinaria, impulsada por el agua del regato de Vixiáns. En él, antaño se hacían carros, de ahí su nombre, y tenía secadero y almacén de madera, así como una pequeña forja para elaborar los herrajes con los que calzar las ruedas de los carros.



■ **Regato de San Breixo**



■ GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Rectoral de Fofe	42°16.877'N	008°20.633'W	29T	554100	4681300
Playa Fluvial de Maceira	42°16.340'N	008°21.076'W	29T	553500	4680300



■ **Rectoral de Fofe**

- **ACCESOS**
Desde la carretera N-120 en Paraños hay que desviarse a Santiago de Covelo. Luego continuar hasta Maceira, posteriormente hasta la playa de Maceira y seguir hasta Fofe.
- **LONGITUD**
6,9 km (5 km la ruta principal y 0,2 en una derivación de ida y vuelta. Las variantes PR-G 95,1 y 95,2 se extienden por 0,6 y 1,1 km de longitud respectivamente).
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Rectoral de Fofe/ Playa fluvial de Maceira.
- **RECORRIDO**
Rectoral de Fofe, Puente romano de Fofe, aserradero de Os Carranos, Trasfontán, playa fluvial de Maceira.
- **DIFICULTAD**
Fácil.
- **DURACIÓN**
2 horas y 30 minutos.
- **MATERIAL**
Se recomienda ir preparado con calzado deportivo impermeable.
- **SERVICIOS**
En Fofe y en Maceira.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 **2** 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 **3** 4 5
ESFUERZO _____ 1 **2** 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
No apto.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.



■ **Aserradero de "Os Carranos"**

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 224-II Melón.

 **MÁS 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 página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



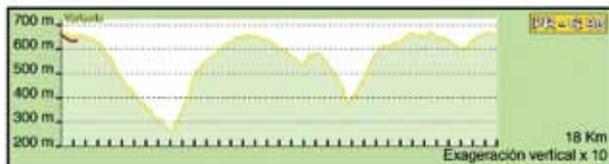
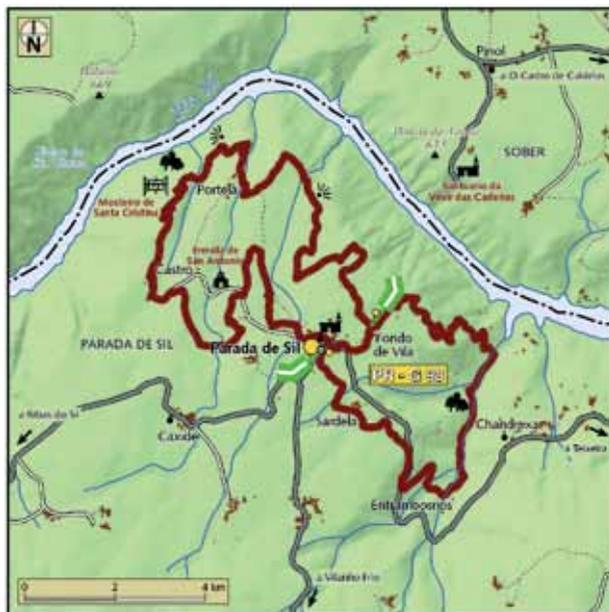
■ Regato do Batán

Esta interesante ruta discurre por caminos de carro y sendas, en el municipio ourensano de Parada de Sil, entre cuidadas viñas, centenarios castaños y antiguos robledales visitando el magnífico Canón do Sil y sus preciosos miradores.

Los hornos, secaderos y molinos muestran la humanización de una naturaleza aún salvaje y que esconde como un pequeño tesoro una de las maravillas históricas de este cañón: el singular monasterio románico de Santa Cristina de Ribas de Sil.

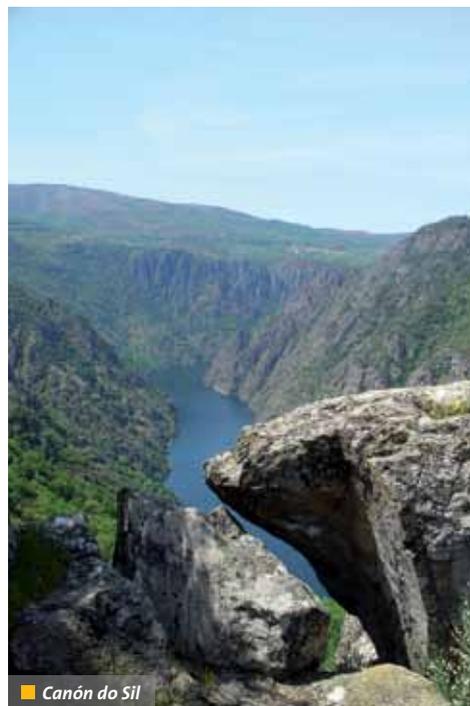
La situación central de la variante PR-G 98.1, entre Parada de Sil y Fondo de Vila, permite que la ruta pueda realizarse reduciendo el recorrido en la mitad de su trazado. Así, un breve camino entre la Praza do Barquilleiro, en la capital municipal, y la aldea de Fondodevila, permite acortar nuestro agradable paseo.

Sobre todo, mientras observamos estas tierras sobre el río Sil, no hay que dejar pasar la oportunidad de gozar de la gastronomía y de los buenos vinos de esta tranquila comarca.



■ Canón do Sil

GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Praza do Barquilleiro	42°23.023'N	007°34.026'W	29T	617960	4693460



■ Canón do Sil



■ Monasterio de Santa Cristina de Ribas de Sil

- **ACCESOS**
Desde Ourense por la OU-536 hasta Vilaríño Frío. Luego, es necesario coger la OU-0604 hasta Parada de Sil.
- **LONGITUD**
18,7 Km. (18 Km. en la ruta circular y 700 metros en una variante).
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Praza do Barquilleiro (Parada de Sil).
- **RECORRIDO**
Parada de Sil, Sardela, Entrambosríos, San Vitoiro, Fondo de Vila, O Fental, As Fontiñas, Portela, A Galiña, Castro, Chamoso, Parada de Sil.
- **DIFICULTAD**
Media.
- **DURACIÓN**
6 horas.
- **SERVICIOS**
En Parada de Sil.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
No apto.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 188-IV Parada de Sil.

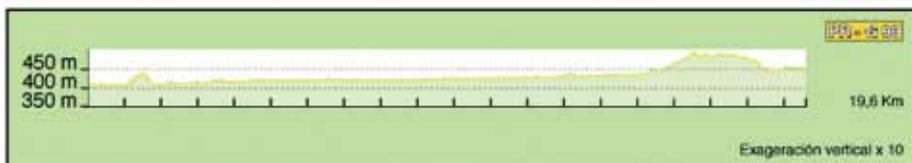
 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Parada de Sil
 Campo da Feira, 1. 32740 Parada de Sil
 Tel.: 988 208 010
www.paradadesil.com
Clube de Montaña Ribeira Sacra
 Parada de Sil, s/n. 32740 Parada de Sil
www.ribeirasacra.com
Segatur S.L.
 Apdo. 5430. 36200 Vigo
 Tel. 886 117 011
 e-mail: info@segatur.com
www.segatur.com
Federación Galega de Montañismo
 (ver página 146)



Balneario de Guitiriz

La Rota da Auga de Guitiriz es un recorrido sin desniveles que, a la orilla de los ríos Parga y Ladroil, recorre el verde camino que se extiende desde el puente de Santo Alberte hasta el robleal de Pardiñas.

Los lugares, historia y construcciones, harán de él un camino muy recomendable: los puentes de Santo Alberte en el Camino Jacobeo del Norte, el puente de Pitero, los de Parga, Ferreira, Montemeá o Moeiro; multitud de molinos, como los restaurados de Parga y Ferreira; las áreas de ocio como la de Os Sete Muíños; la antigua mansión romana de Caranicum; el Castillo y la Feria de Parga; las iglesias, capillas y la curiosa mezquita de Guitiriz;... Pero por encima de todo, este sendero une las tres fuentes de aguas curativas más importantes: Valdobín, y su apacible área recreativa; San Xoán de Lagostelle, en el imponente Balneario de Guitiriz; y la tranquila fuente de Santo Domingo junto al robleal de Pardiñas.



GEOREFERENCIAS

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



Capilla de Santo Alberte

Un plus...

El balneario de Guitiriz, inaugurado a principios del siglo XX, fue un motor importante de la economía de la villa. Durante la Guerra Civil funcionó como hospital de tropas "moras", por lo que se construyó una mezquita próxima al hotel. Después del esplendor de los 50, con la moda de tomar el sol en la playa, los balnearios inician una decadencia. Hoy, como otros muchos balnearios gallegos, vive un segundo renacer con instalaciones completamente nuevas. Así, Galicia se convierte en el primer destino de la península por la variedad y calidad de los manantiales y de las instalaciones termales.



ACCESOS

Desde A Coruña o Lugo por la A-6 con salida en Guitiriz, continuando por la N-VI hasta los puntos de inicio.

LONGITUD

19,6 km.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Ponte de Santo Alberte / Balneario de Pardiñas.

RECORRIDO

Ponte y 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 y piscina de Os Sete Muíños, O Pazo, Pardiñas.

DIFICULTAD

Fácil.

DURACIÓN

6 horas y 30 minutos.

SERVICIOS

En Guitiriz, A Pobra de Parga y Pardiñas.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

Nº 46-IV Guitiriz, 47-III Baamonde, 71-II Dombrete y 72-I Parga.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Guitiriz

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

Segatur S.L.

Apdo. 5430. 36200 Vigo.
Tel. 886 117 011
e-mail: info@segatur.com
www.segatur.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Monasterio de Aciveiro

El sendero consiste en una ruta circular de 15 Km. con principio y fin en el conocido Monasterio de Aciveiro. Caminando hacia la aldea de Vilaverde, se atraviesa el aún pueril río Lérez rodeados de muchas especies arbóreas hasta llegar, cerca de A Rochela, a un antiguo colmenar (*alvariza*) que ofrece testimonio de la pasada presencia del oso en estas altas sierras pontevedresas.

Luego, entre prados, matorrales, tremedales y pequeños bosques se asciende por las suaves laderas de la Sierra de O Candán, espacio natural que participa en el proyecto europeo de la Red Natura 2000. La ruta desciende suavemente hacia Lamasgalán de Arriba donde un primitivo camino de carro conduce al caminante hasta Lamasgalán de Abaixo.

Gozando de los paisajes y de los ecosistemas humanizados de este lugar, se llega hasta el hermoso puente viejo de Andón, para luego recorrer las riberas del Lérez en busca del monasterio. Casas, puentes, molinos y cruces de piedra de Forcarei son muestras del célebre trabajo de los viejos canteros de estas tierras.



■ Alvariza



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Mosteiro de Aciveiro	42°37.146'N	008°18.051'W	29T	557340	4718840



■ Río Lérez

- **ACCESOS**
Desde Santiago y Ourense por la AP-53/AG-53 o la N-525 hasta Lalín; hay que continuar por la PO-534 hasta Aciveiro. Desde Pontevedra por la N-541 y en Cercedo es necesario seguir la PO-534 hasta Aciveiro.
- **LONGITUD**
15 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Mosteiro de Aciveiro.
- **RECORRIDO**
Mosteiro de Aciveiro, Vilaverde, A Rochela, A Lomba, Mámoa, Lamasgalán de Arriba, Lamasgalán de Abaixo, Mouro Negro, Ponte Vella de Andón, Andón, O Cotiño y Mosteiro..
- **DIFICULTAD**
Baja. Atención a los cambios de clima.
- **DURACIÓN**
4 horas y media.
- **CONEXIONES**
Con el PR-G 113.
- **MATERIAL**
Dadas las condiciones climáticas de la sierra es recomendable llevar calzado de montaña impermeable, así como indumentaria de abrigo.
- **SERVICIOS**
En Forcarei.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto parcialmente.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.

Un plus...

El Monasterio de Santa María a Real de Aciveiro fue fundado en el siglo XII y fue uno de los más importantes en la Edad Media. El monasterio se estableció sobre unos terrenos ocupados por un gran bosque de acebos (*Ilex aquifolium*), pasando luego a ser terrenos cultivados y modificando enormemente el paisaje. De aquel bosque conservamos el topónimo Aciveiro y los numerosos acebos que persisten en esta sierra. Otro elemento destacable en estas tierras monacales es el puente viejo de Andón (Ponte Vella de Andón) que unía el monasterio con el valle del Umia y con Santiago, atribuido al abad Gonzalo das Penas, abad que con el tiempo fue canonizado como San Gonzalo.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 153-II Forcarei.

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

Segatur S.L.
Apdo. 5430. 36200 Vigo
Tel. 886 117 011
e-mail: info@segatur.com - www.segatur.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Costa da Égoa

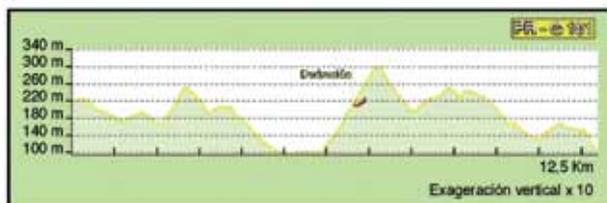
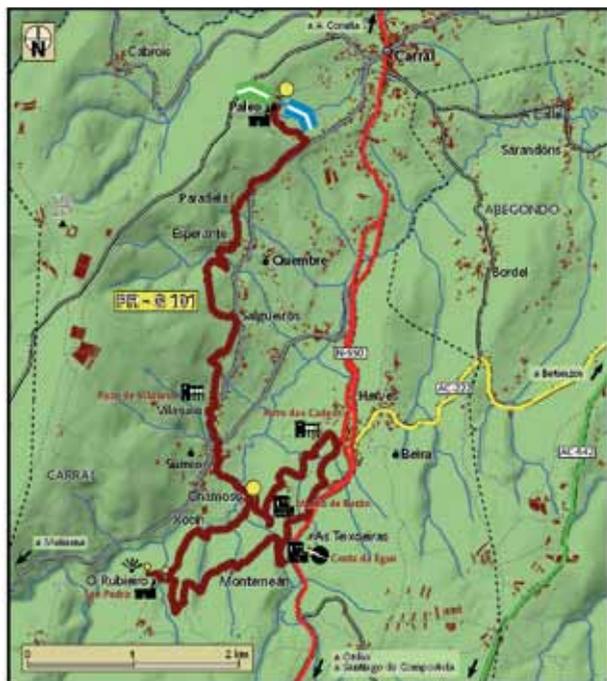
Recorre el valle de Barcia a través de un camino muy recomendable para realizar en bicicleta (BTT) o a caballo.

Se trata de la unión de dos recorridos, el primero lineal y el segundo circular, cuya combinación ofrece una buena oportunidad de disfrutar del patrimonio paciego, así como de la visita a varias iglesias y al Eco-Museo Costa da Égoa con catorce molinos y una pequeña central hidroeléctrica.

El primer tramo del sendero parte de la Iglesia de Santo Estevo de Paleo, con un original retablo de estilo rococó, y recorre el Monte Xalo, a través del antiguo Camino de Santiago, hasta alcanzar el núcleo rural de Chamoso. Destacan los Pazos de Esperante y Vilasuso, pasando por este último se puede optar por continuar la senda o regresar al punto de inicio.

El segundo tramo es una ruta circular que parte desde Chamoso, pudiendo optar por dirigirnos hacia el este en dirección a Batán o hacia el oeste en dirección a O Rubieiro. Optando por esta segunda alternativa, el paisaje nos sigue ofreciendo estampas de gran belleza que se pueden apreciar desde el Mirador de O Rubieiro. Tras cruzar Montemeán se llega al conjunto hidrográfico de Costa da Égoa, que se alimenta de las aguas del río Abelleira.

En Herves se alza el Pazo das Cadeas, que data del siglo XVI, y antes de regresar a Chamoso se puede visitar el Muíño de Batán.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia 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 se ubica en la N-550 entre A Coruña y Ordes. En el centro del pueblo coger en dirección a la Rúa de Paleo por la AC-2105 hasta llegar a la Iglesia de Santo Estevo de Paleo donde se encuentra el panel de inicio de la ruta.
- LONGITUD**
13 km. (La ruta principal mide 12,5 km y la derivación de ida y vuelta 500 m).
- PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Iglesia Santo Estevo de Paleo / Chamoso (Concello de Carral).
- RECORRIDO**
Iglesia de Santo Estevo de Paleo, Paradelá, Pazo de Esperante, Salgueiros, Pazo de Vilasuso, Chamoso, Iglesia de San Pedro de Rubieiro, Montemeán, Costa da Égoa, Herves, Pazo das Cadeas, Muíño de Batán, Chamoso.
- DIFICULTAD**
Media
- DURACIÓN**
3 horas y media.
- SERVICIOS**
En Chamoso.
- MIDE**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.
- ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.

 **CARTOGRAFÍA IGN 1:25.000**
Nº 45-III Cerceda.

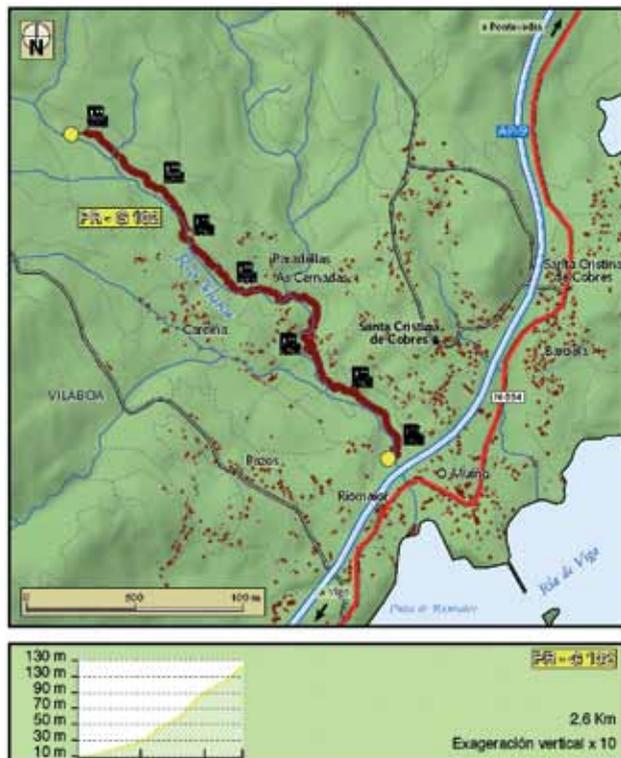
 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Carral
Campo da Feira, 1.
15175 Carral
Tel.: 981 672 580 / Fax: 981 672 581
email: contacto@concellocarral.com
www.concellocarral.com
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)



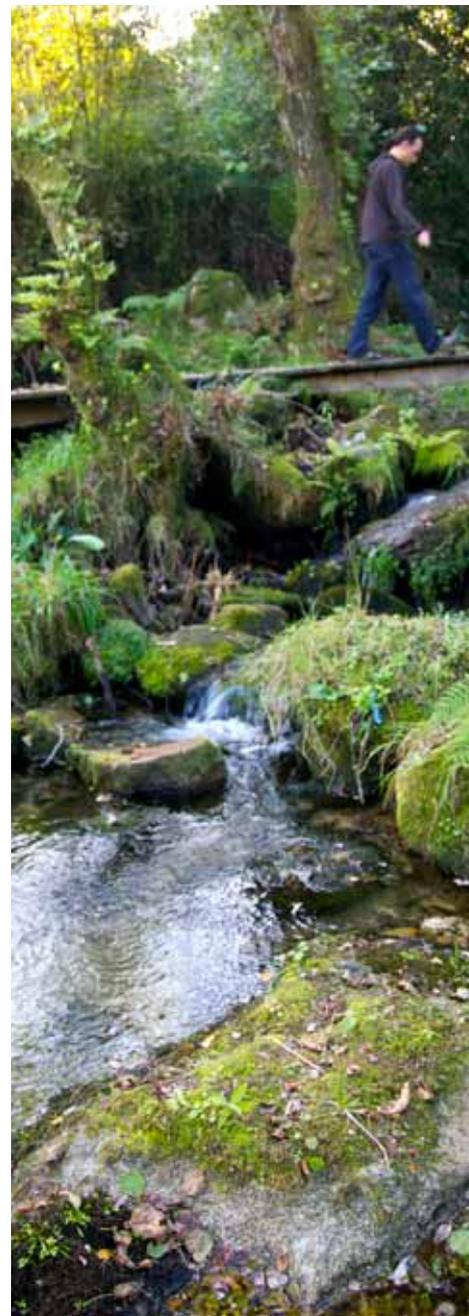
Este sendero se encuentra en el límite entre las parroquias de Santa Cristina y Santo Adrán de Cobres. Comenzamos nuestro camino en el entorno de la Casa de la Cultura de Riomaior donde se ubica el cartel identificador de este sendero.

El río Maior deja en sus márgenes un total de 34 molinos, en su mayoría rehabilitados, que antiguamente servían para la molienda de cereales como avena, centeno y sobre todo maíz. Un pequeño sendero pegado al río nos acompaña de un molino a otro, siendo las zonas más técnicas y complejas perfectamente solucionadas con pasarelas, puentes y escaleras de madera.

La ruta finaliza en el molino conocido como Muíño de Miguel Lois. En este punto, y dado la poca longitud del recorrido, se recomienda volver al punto de salida haciendo el mismo sendero en sentido inverso.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Casa 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

En la N-554 desviarse por la PO-0101 hasta llegar a Vilaboa. Cogér una pista asfaltada a mano derecha que nos lleva hasta la Casa de la Cultura de Riomaior.

■ LONGITUD

2,6 km (sólo ida).

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

■ RECORRIDO

Casa da Cultura de Riomaior, molinos nº 1 al 33, Muíño de Miguel Lois.

■ DIFICULTAD

Baja.

■ DURACIÓN

1 hora y 15 minutos.

■ SERVICIOS

En Larache, Vilaboa o Cobres.

■ M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

No apto.

■ ACCESO A CABALLO

No apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

Nº 185-IV Soutomaior y 223-II Redondela.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Vilaboa

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

Asociación de Desenvolvemento Rural Proder II-Comarca de Pontevedra

Rúa Santa Clara, 4 - 2º.
36002 Pontevedra
Tel.: 986 108 144 / Fax: 986 108 009
e-mail: adrproderpontevedra@mundo-r.com
www.adrproderpontevedra.org

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Mirador de la Ría de Vigo

Esta ruta circular se inicia en la parroquia de Santa Cristina de Cobres, en el núcleo rural denominado Areeiros. Por detrás de la casa rural conocida como “Os Areeiros”, iniciamos el recorrido a través de una pista forestal que discurre al lado de algunas fincas y que poco a poco se adentra en una masa boscosa donde surgirán las primeras muestras de los petroglifos, a ambos lados del camino.

Tras estos primeros hallazgos, se recomienda coger la derivación al Mirador de Acuña desde donde se podrá contemplar una espectacular panorámica sobre la Ría de Vigo.

Tras regresar a la ruta principal, a unos 900 m, el sendero se separa de la pista forestal y sube por un camino hasta llegar al barrio de Vilar. Tras cruzar este pequeño núcleo de casas, se alcanza un pequeño alto donde se sitúan varios petroglifos. Desde aquí, el sendero baja de nuevo hacia la casa de turismo rural.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Areeiros	42°20.155'N	008°39.324'W	29T	528389	4687131



- ACCESOS**
N-550 entre Pontevedra y Redondela, desviarse en Vilaboa por la N-554, y una vez en Cobres tomar el desvío a Areeiros.
- LONGITUD**
3,32 km. (La ruta principal mide 2,936 km y la derivación de ida y vuelta 384 m).
- PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Areeiros (Concello de Vilaboa).
- RECORRIDO**
Casa Rural de Os Areeiros, Vilar, Chan da Rúa, Calverte y Casa Rural de Os Areeiros.
- DIFICULTAD**
Baja.
- DURACIÓN**
1 hora.
- SERVICIOS**
En Areeiros alojamiento de turismo rural. Fuera de la ruta, en Vilaboa y Cobres.
- M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.
- ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.



Petroglifos de Chan da Rúa

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 185-IV Soutomaior.

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

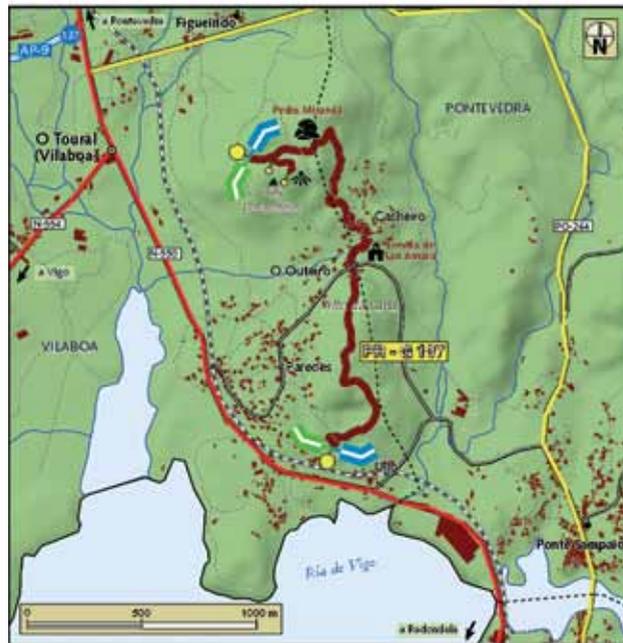
Asociación de Desenvolvemento Rural Proder II-Comarca de Pontevedra
Rúa Santa Clara, 4 - 2º.
36002 Pontevedra
Tel.: 986 108 144 / Fax: 986 108 009
e-mail: adrproderpontevedra@mundo-r.com
www.adrproderpontevedra.org

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Al inicio de esta ruta nos encontramos con una laguna que se formó en la antigua cantera de A Lapa. Ascendemos bordeando esta antigua explotación y tras pasar por un depósito de agua, siguiendo un camino rodeado de grandes pinos, se llega al Alto da Lapa.

Seguimos subiendo, dejando atrás la ermita de San Amaro en Cacheiro, hasta alcanzar el punto más alto del recorrido, fácilmente identificable por la formación rocosa en forma de cueva que caracteriza a la conocida como Pedra Miranda. El final del camino nos regala un mirador natural donde se pueden contemplar las ensenadas de San Simón y de Rande.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Cantera de A Lapa	42°21.163'N	008°37.136'W	29T	531386	4689092
Final de la carretera de Paredes	42°21.831'N	008°37.391'W	29T	531031	4690327



- **ACCESOS**
N-550 entre Pontevedra y Arcade, a la altura del kilómetro 132 encontraremos una señal que indica el acceso a esta ruta.
- **LONGITUD**
2,45 km. (La ruta principal mide 2,3 km y la derivación de ida y vuelta 150m).
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Aparcamiento previo a la cantera de A Lapa / Final de la carretera de Paredes a 300 m de Pedra Miranda.
- **RECORRIDO**
Cantera de A Lapa, Alto da Lapa, Ermita de San Amaro, Pedra Miranda.
- **DIFICULTAD**
Baja.
- **DURACIÓN**
40 minutos.
- **SERVICIOS**
En Cacheiro.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 185-IV Soutomaior.



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

Asociación de Desenvolvemento Rural Proder II-Comarca de Pontevedra
Rúa Santa Clara, 4 - 2º.
36002 Pontevedra
Tel.: 986 108 144 / Fax: 986 108 009
e-mail: adrproderpontevedra@mundo-r.com
www.adrproderpontevedra.org



■ Pedra Miranda

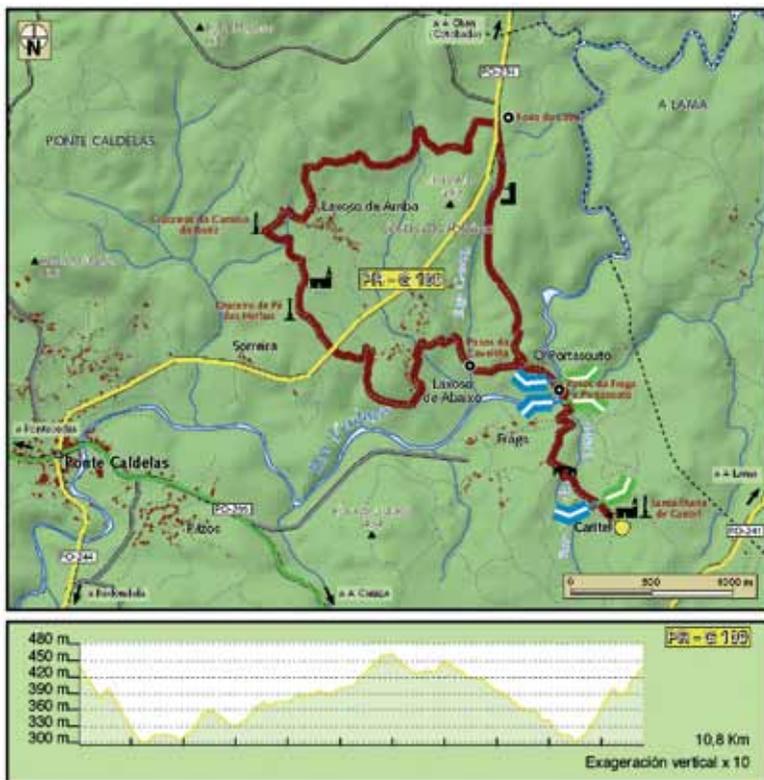
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Tras partir de la iglesia de Caritel, donde se puede observar el Cruceiro do Coto, nos adentramos en un antiguo camino empedrado y sombreado conocido como Fraga de Abaixo que finaliza en el río Verdugo. Para cruzar el río y proseguir la ruta, el caminante tendrá que demostrar su destreza pasando por los denominados "Pasos da Fraga" y "Pasos de Portasouto" que cruzan el regato das Costiñas y el río Verdugo respectivamente. Tras cruzar los "Pasos da Coveliña" y la aldea de Laxoso de Abaixo, nos dirigimos hacia Laxoso de Arriba hasta alcanzar los cruceiros de Pé das Herbas y Camiño do Roriz.

La ruta prosigue su camino en dirección a la aldea de Porcinas hasta llegar a un camino forestal entre muros que nos dirige hacia el Foxo do Lobo. En este punto tenemos la opción de salir del sendero original y visitar esta singular construcción en donde antiguamente se daba batida de muerte al lobo.

Atravesamos la carretera que une Ponte Caldelas con Aguasantas para adentrarnos en un sendero entre muros de piedra, que nos dirige hacia el regato de Coveliña hasta encontrar nuevamente el camino de regreso a la Iglesia de Caritel.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia de Caritel	42°23.153'N	008°27.640'W	29T	544395	4692762



- ACCESOS**
A la altura de Ponte Caldelas, en la PO-532 que une esta localidad con la ciudad de Pontevedra, coger la PO-255 en dirección a Caritel y seguir las indicaciones hasta la iglesia.
- LONGITUD**
10,82 km.
- PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Iglesia de Caritel (Concello de Ponte Caldelas).
- RECORRIDO**
Iglesia de Caritel, Pasos da Fraga y Portasoutos, Pasos da Coveliña, Laxoso de Abaixo y de Arriba, Foxo do Lobo, Porcinas, Iglesia de Caritel.
- DIFICULTAD**
Media.
- DURACIÓN**
3 horas y 20 minutos.
- MATERIAL**
Se recomienda llevar calzado impermeable y bastones que sirvan de ayuda para cruzar zonas húmedas o con barro.
- SERVICIOS**
Fuera de la ruta, en Ponte Caldelas.
- M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- ACCESO EN BICICLETA**
Apto parcialmente.
- ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25,000**
Nº 186-III Ponte Caldelas.

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

Asociación de Desenvolvemento Rural Proder II-Comarca de Pontevedra
Rúa Santa Clara, 4 - 2º.
36002 Pontevedra
Tel.: 986 108 144 / Fax: 986 108 009
e-mail: adrproderpontevedra@mundo-r.com
www.adrproderpontevedra.org

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico

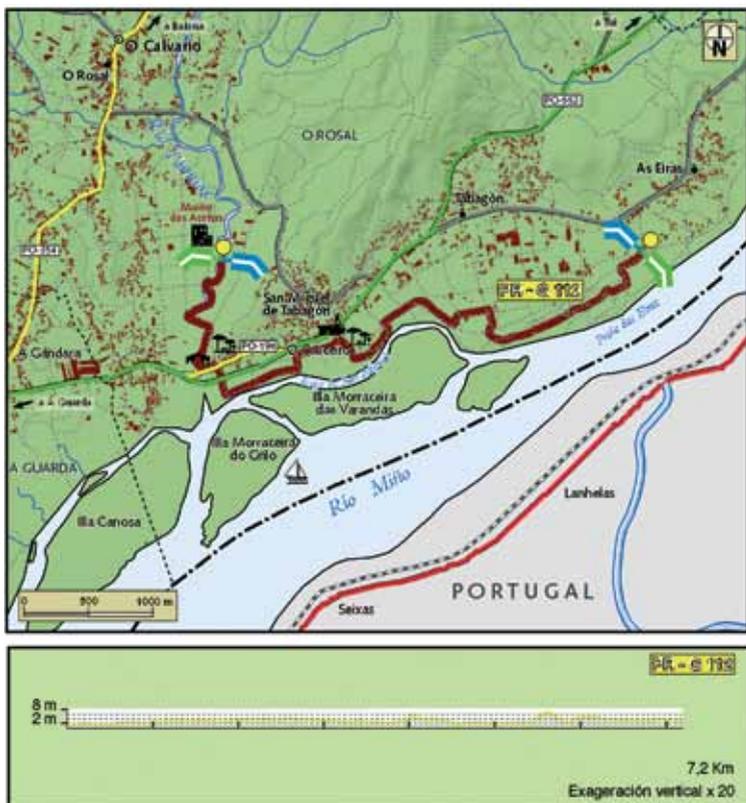


■ Río Tamuxe

Desde la Praia das Eiras conecta con el área recreativa del río Tamuxe en donde se pueden contemplar las ruinas de un gran aserradero de vapor así como el Muíño das Aceñas.

Este enclave, perteneciente a la Red Natura 2000, presenta un ecosistema natural de gran belleza e interés formado por bosques de ribera, cañas, junqueras y pinos, con una gran variedad de pájaros que hacen de este hábitat un enclave ornitológico de gran interés.

Grandes arenas y maravillosas panorámicas del estuario del río Miño nos acompañan en esta ruta apta para realizar en familia. Como actividad deportiva, recomendamos alquilar un kayak en la zona de As Eiras y visitar las pequeñas islas a medio camino de la orilla portuguesa y adentrarnos en el río Miño.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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



■ Isla Morraceira das Varandas en el Río Miño

■ **ACCESOS**

PO-552 entre A Guarda y Tui, hasta llegar al cruce con la PO-3303 en dirección a Praia das Eiras en el municipio de O Rosal.

■ **LONGITUD**

7,2 km.

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

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

■ **RECORRIDO**

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

■ **DIFICULTAD**

Baja.

■ **DURACIÓN**

1 hora y 50 minutos.

■ **MATERIAL**

Prismáticos para el avistamiento de pájaros.

■ **SERVICIOS**

En Praia das Eiras y en O Cruceiro.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

■ **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.

Un plus...

El Río Miño, el padre de los ríos gallegos. Desde que nace en tierras de Lugo, en la Sierra de Meira, hasta que desemboca en el Océano Atlántico entre A Guarda y Caminha (Portugal), recorre 308 kilómetros. En su recorrido salva los desniveles de varios embalses como Belesar, Pears, V elle, Castrelo de Miño y Frieira. En su tramo final acoge, durante el invierno, un gran número de aves acuáticas como el porrón moñudo (*Aythya fuligula*), el chorlito común (*Pluvialis apricaria*) y la avefría (*Vanellus vanellus*). También existe una gran variedad de peces, entre los que destaca la lamprea marina, pescada tradicionalmente en estas aguas.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 299-I Tomiño y 299-III Salcidos.



MÁS 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 página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



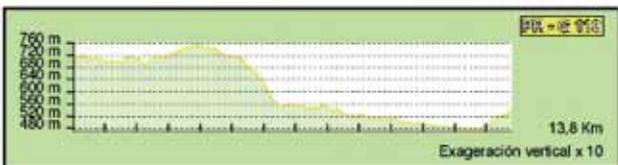
Ponte Vella de Andón

El monasterio medieval cisterciense de Santa María de Aciveiro marca el inicio de esta senda de pescadores que recorre las orillas del río Lérez hasta la aldea de Gaxín. En la actualidad su iglesia es utilizada para el culto parroquial mientras que las dependencias monacales fueron objeto de restauración y acogen un hotel-monumento con la categoría de 3 estrellas.

Tras visitar el monasterio, la ruta descende hacia el río que nos acompañará hasta el puente medieval de Andón. Hasta este punto, el sendero comparte el recorrido del PR-G 100.

La ruta abandona momentáneamente el río para dirigirse hacia el Pico Valiñas, una espesa vegetación acompaña al senderista hasta Ponte da Carballa, en donde recupera la compañía del río Lérez.

Desde este punto y a través de un espeso bosque de ribera, el sendero nos llevará de una orilla a la otra cruzando los puentes de O Crego, Maril, Ponte Vella e Nova de Forcarei, así como el puente medieval de Gomial en donde definitivamente se abandona el curso de este hermoso río y se asciende para alcanzar la aldea de Gaxín.



Monasterio de Aciveiro

GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Monasterio 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**
En la N-541 entre Pontevedra y O Carballiño, desviarse en Folgoso por la N-534 hasta encontrar la señal de acceso al Monasterio de Aciveiro.
- LONGITUD**
13,8 km.
- PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Monasterio de Aciveiro / Gaxín (Concello de Forcarei).
- RECORRIDO**
Monasterio de Aciveiro, Ponte Vella de Andón, Ponte da Carballa, Ponte do Crego, Ponte Maril, Ponte Vella de Forcarei, Ponte Nova de Forcarei, Ponte de Gomial, Gaxín.
- DIFICULTAD**
Media.
- DURACIÓN**
4 horas y 30 minutos.
- CONEXIONES**
Con el PR-G 100.
- SERVICIOS**
En el Monasterio de Aciveiro.
- M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 **3** 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 **3** 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 **3** 4 5
- ACCESO EN BICICLETA**
Apto parcialmente.
- ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.
- RECOMENDACIÓN**
En caso de fuertes lluvias, informarse sobre el caudal del río antes de realizar la ruta por posibles inundaciones en algunas partes del recorrido.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 153-II Forcarei y 153-IV Soutelo de Montes.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Forcarei
Praza da Igrexa, 1.
36550 Forcarei
Tel.: 986 755 036
e-mail: concello.forcarei@forcarei.net
www.forcarei.net
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Laxe desde la Capilla de Santa Rosa

El mar es el protagonista de esta ruta que se puede definir como una bellísima excursión por la costa de Laxe, Soesto y Traba.

Partimos del paseo marítimo compartiendo sus primeros quinientos metros con el PR-G 70 que finaliza en Punta Insua. Tras pasar las últimas casas del núcleo urbano y la Fonte de Arriba, se recomienda subir a contemplar las magníficas vistas que hay desde la capilla de Santa Rosa.

Desde aquí, seguimos por un camino restaurado con bordes de madera que remonta hasta el Alto de Cal do Castro en donde existe la posibilidad de subir al Peñón do Castro para contemplar este tramo de la Costa da Morte.

La siguiente parada es en la playa de Soesto, muy frecuentada por los surfistas y también por la gente que viene a pasar el día. Nuestro itinerario, tras cruzar el puente sobre el Rego de Soesto, sigue el camino entarimado de madera hacia la Punta Catasol en donde puede observarse, en los granitos del camino, los surcos dejados por los carros que antiguamente recogían las algas para abonar los campos.

Al llegar a la pequeña playa de Arnado comienza un ancho camino que viene de Boaña y lo seguimos en esta dirección hasta el área recreativa de Campo de Almozarro que se encuentra muy cerca de las primeras dunas de la playa de Traba.

Este tramo final que recorre toda la playa por las dunas, discurre entre la carretera y el riachuelo de Rego do Vao, hasta cruzar por un puente de piedra y dirigirse finalmente a la laguna de Traba, en donde finaliza el itinerario.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Paseo Marítimo de Laxe	43°13.254'N	009°00.221'W	29T	499701	4785432
Laguna de Traba	43°11.373'N	009°02.475'W	29T	496649	4781951



■ Capilla de Santa Rosa

■ **ACCESOS**

Laxe se encuentra en la Ría de Corme e Laxe, en la legendaria Costa da Morte.

■ **LONGITUD**

8 km. (La ruta principal mide 7,760 km y la derivación de ida y vuelta 240 metros).

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

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

■ **RECORRIDO**

Laxe, Iglesia de Santa María da Atalaia, Capilla de Santa Rosa, Cal do Castro, Playa de Soesto, Playa de Arnado, Campo do Almozarro, Playa de Traba, Lagoa de Traba.

■ **DIFICULTAD**

Baja.

■ **DURACIÓN**

3 horas y media.

■ **MATERIAL**

Prismáticos para el avistamiento de aves en la laguna de Traba.

■ **CONEXIONES**

Con el PR-G 70.

■ **SERVICIOS**

En Laxe.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

■ **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº43-III Camelle y 43-IV Laxe.



MÁS INFORMACIÓN

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

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



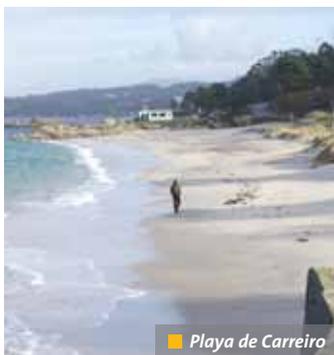
La mayor parte del recorrido se ubica dentro del Espacio Natural “Complejo Ons - O Grove” dentro de la Red Natura 2000. Iniciamos el camino bordeando la costa y disfrutando de hermosos arenales de aguas cristalinas y arena fina. Es parada obligatoria visitar la antigua fábrica de salazón conocida como Salgadeira de Barcela.

Tras dejar la costa, el paisaje adquiere caracteres habituales de la Galicia rural, donde prados y zonas agrícolas nos acompañan hasta el final del camino en As Rodeiras.

Esta ruta toma su nombre de los restos arqueológicos de la necrópolis conocida como Adro Vello, situada a la orilla del mar, junto a la playa de O Carreiro, y que a lo largo de la historia albergó una villa romana y una salazón así como otros asentamientos de antiguos pobladores.

Los trabajos de excavación realizados en los últimos años pusieron al descubierto sepulturas así como muros de traza romana, pavimentos y los cimientos de la primitiva iglesia visigótica, que en el s. XVIII, debido a los frecuentes saqueos de piratas y a los golpes de mar, se trasladó a un lugar más seguro, que es el que ocupa actualmente el templo de San Vicente.

Hoy en día este yacimiento se encuentra vallado y cerrado totalmente al público.



Playa de Carreiro



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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 salazón)

Los fenicios trajeron el arte de salar el pescado. Tras ellos, los romanos, promovieron este método de conservación con el transporte de pescado y marisco al resto del Imperio.

Desde finales del siglo XVIII hasta mediados del XIX las salgadeiras marcaron la economía en la ría de Arousa, pasando de una labor artesanal para el consumo doméstico a convertirse en una actividad industrial. Fueron familias catalanas las que iniciaron esta actividad económica en Galicia, situando sus factorías en ensenadas abrigadas con fácil acceso para las embarcaciones de pesca.

Este proceso perdió fuerza a finales del XIX, dejando el camino abierto a una industria muy próspera en estas tierras: las conserveras.



Punta da Barcela

ACCESOS

En la AP-9 coger la salida 119 hacia O Grove por la AG-41. A la entrada de la península de O Grove tomar la PO-317 que atraviesa San Vicente do Mar en dirección a San Vicente do Grove. Desde aquí bajar hacia los restos de Adro Vello, junto a la playa de Carreiro.

LONGITUD

3,1 km (La ruta principal mide 3,03 km y la derivación de ida y vuelta 80 m).

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

RECORRIDO

Playa de Barreiriño, Salgadeira de Barcela, Playa de Barcela, Playa de Area Grande, Carríns, O Outeiro, As Rodeiras.

DIFICULTAD

Baja.

DURACIÓN

1 hora y 15 minutos.

SERVICIOS

Dentro de la ruta, avituallamiento sólo en época de verano. Fuera de la ruta, en O Grove.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº184-II O Grove.



MÁS INFORMACIÓN

Concello do Grove
Plaza do Corgo, s/n. 36980 O Grove
Tel.: 986 730 975 / Fax: 986 731 358
e-mail: oftur@turismogrove.com
www.turismogrove.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico

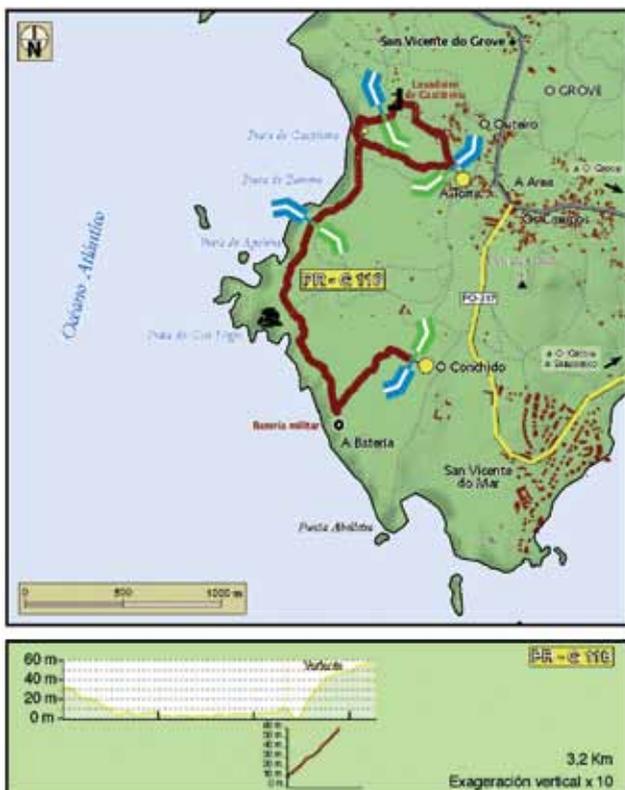


Sendero que, partiendo del lugar conocido como O Conchido, en donde se localiza una batería militar, bordea la costa por uno de los espacios mejor conservados de la Península de O Grove que finaliza en las proximidades de la urbanización turística de San Vicente do Grove.

Entre caminos de carros y sendas que atraviesan playas poco transitadas y salvajes, además de no perder la vista del mar, todo la ruta está singularizada por la presencia de monumentales rocas graníticas que adoptan diferentes formas por la fuerte erosión del viento.

A lo largo de la ruta se podrán contemplar varios arenales de pequeñas dimensiones como la playas de Con Negro, Aguieira o de A Poza, Barreiro y Castiñeira.

Acercándose al final del recorrido nos encontramos con el Lavadoiro de Castiñeira que fue construido por los vecinos a mediados del siglo XX para aprovechar el agua del manantial existente en este lugar.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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



- **ACCESOS**
En la AP-9 coger la salida 119 hacia O Grove por la AG-41. Continuar en dirección a la VRG-4.1 y seguir las indicaciones hacia San Vicente do Grove. Atravesar el pueblo y continuar por la PO-9106 hasta alcanzar la zona de entrenamiento militar conocida como A Bateria.
- **LONGITUD**
3,250 km (La variante mide 550 m).
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
O Conchido / A Torre (Concello do Grove).
- **RECORRIDO**
O Conchido (batería militar), Playa de Con Negro, Playa de Aguieira, Playa de Barreiro, Playa de Castiñeira, Os Couprins, A Torre.
- **DIFICULTAD**
Baja.
- **DURACIÓN**
1 hora y 15 minutos.
- **SERVICIOS**
Fuera de la ruta, en O Grove.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto parcialmente.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.



 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 184-II O Grove.

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

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Se inicia en el antiguo camino de la Fraga, a través de una pista en muy buen estado que atraviesa zonas agrarias y forestales. A lo largo del camino se visitan cuatro molinos tradicionales, completamente restaurados, señalizados con paneles e información sobre su valor patrimonial y etnográfico.

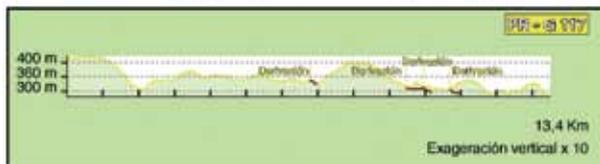
En la zona conocida como O Telleiro hay una derivación que lleva hasta el Muíño da Ribeira.

Tras volver a la ruta principal y pasar por el desvío hacia Queiroa de Abaixo se toma una segunda derivación para visitar el Muíño de Queiroa, alimentado en otros tiempos por el río Traveso.

Cerca de Soutelo, una tercera derivación se dirige al Muíño de Batán, situado en una vaguada coronada por el Castro de Olas.

El último molino restaurado que se puede visitar es el Muíño da Cubela, al que accederemos por la cuarta derivación de esta ruta. Desde aquí se emprende camino hacia las aldeas de A Carballa y Leboris.

Hacia el final de la ruta, en el área recreativa de Ponte Carballa junto al río Samo, se encuentra el Muíño Grande dos Baltares, en ruinas.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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



■ **ACCESOS**
En la AP-9 entre Santiago de Compostela y A Coruña, coger la salida 41 a la altura de Ordes y seguir por la AC-524 hacia Curtis. Desviarse en la AC-223 hasta llegar a Mesía. En el pueblo seguir las indicaciones hasta Os Ricos donde encontraremos una señal que indica la ubicación del panel de inicio de la ruta.

■ **LONGITUD**
15,9 km (La ruta principal mide 13,45 km y las derivaciones de ida y vuelta 2,45 km).

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Os Ricos / Área recreativa Ponte Carballa (Concello de Mesía).

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

■ **DIFICULTAD**
Baja.

■ **DURACIÓN**
3 horas y media.

■ **SERVICIOS**
En el Área recreativa de Ponte Carballa.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ **ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.

■ **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 70-II Mesía.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Mesía
Xanceda, s/n. 15685 Mesía
Tel.: 981 687 001 / Fax: 981 687 069
e-mail: correo@concellodemesia.es
www.concellodemesia.es

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

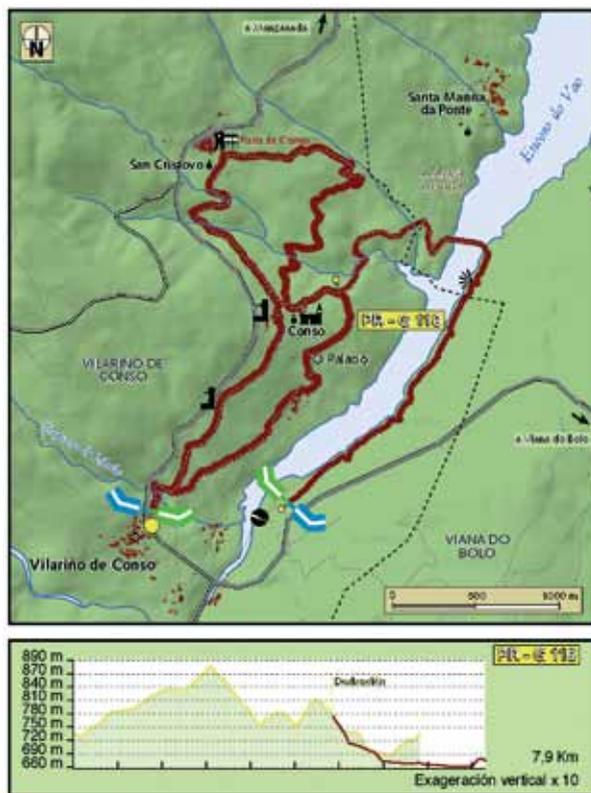
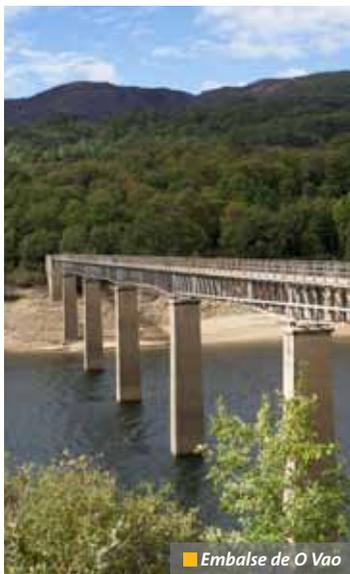
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Este recorrido circular parte de la capital municipal de Vilariño de Conso y discurre por la parte oriental de las sierras de Manzaneda, A Queixa y los montes de O Invernadeiro. En estas tierras de montaña, con una altitud media de 900 m, nos encontramos con una vegetación variada de castaños, robles, abedules y acebos. También con zonas de pasto de ganado y parcelas de agricultura de autoconsumo en las cercanías de las aldeas.

Un antiguo camino de carros parte desde Vilariño de Conso hacia Conso para convertirse en una pista forestal que asciende hasta alcanzar San Cristovo, en donde se ubica el Pazo de Conso. Desde aquí, comenzamos el descenso hasta llegar nuevamente a Conso para visitar su iglesia. Tras abandonar la aldea y en dirección a O Palacio, existe la posibilidad de desviarse para visitar el embalse del Encoro do Vao al que accedemos cruzando un puente en el lugar conocido como A Auga Lavada. De vuelta en la ruta principal, continuamos el camino de regreso a Vilariño de Conso.

En invierno es fácil encontrar este recorrido nevado.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Casa Consistorial de Vilariño de Conso	42°10.038'N	007°10.927'W	29T	650160	4669951



- **ACCESOS**
Desde la N-120 que une Ourense y Ponferrada, desviarse por la OU-533 y a la altura de Cambela, coger la OU-0701 hasta llegar a Vilariño de Conso.
- **LONGITUD**
14,9 kilómetros (La ruta principal mide 7,9 km y la derivación de ida y vuelta 7 km).
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
A 300 m de la Casa Consistorial de Vilariño de Conso.
- **RECORRIDO**
Vilariño de Conso, Conso, San Cristovo, Conso, Encoro do Vao, O Palacio, Vilariño de Conso.
- **DIFICULTAD**
Media.
- **DURACIÓN**
3 horas y 45 minutos
- **MATERIAL**
En invierno es habitual encontrar nieve, por lo que se aconseja ir preparados con ropa de abrigo y bastones.
- **SERVICIOS**
En Vilariño de Conso.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5

Un plus...

Parque Natural O Invernadeiro

O Invernadeiro comprende varias sierras del sur del macizo ourensano, en un paisaje típico de cumbres redondeadas cubiertas de especies vegetales endémicas. Corzos, cabra montesa, lobos y jabalíes, así como dos parejas de águilas reales, comparten este lugar situado en un enclave geográfico a caballo entre el mundo mediterráneo y el eurosiberiano.

El parque cuenta con un observatorio de fauna y flora, así como con varios itinerarios señalizados. Entre los meses de julio y septiembre se realizan visitas guiadas por los biólogos del Servicio de Conservación de la Naturaleza, siendo una muy buena oportunidad para conocer uno de los espacios naturales mejor conservados de Galicia y vivir una experiencia única, aislados en plena naturaleza.

- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 228-III Viana do Bolo.

 **MÁS 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 página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Pozo do Demo

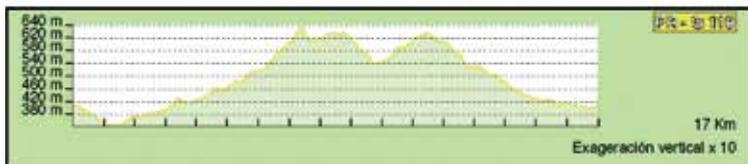
El río Xabriña, afluente del Tea, se convierte en el verdadero protagonista de esta ruta circular que parte de la parroquia de Paraños y que visita otros lugares como Prado de Canda y A Lamosa.

Además de la exquisita vegetación que presenta en sus orillas, a lo largo del camino se puede disfrutar de una extraordinaria riqueza etnográfica y cultural ya que durante toda la ruta nos encontramos con elementos de gran valor y en buen estado de conservación como la iglesia parroquial de Paraños, varias cererías antiguas como el “Lagar da Cera” en Portocortiñas, casi treinta molinos a lo largo del río, caminos tradicionales, fuentes, pasos de agua y puentes como el de Ponte Folón.

Su diseño circular se divide en dos grandes anillos.

El primero recorre el río desde Paraños, a través de frondosos bosques, hasta Ponte Folón. El segundo anillo, que visita Prado y A Lamosa, nos acerca al Mirador de Cotos da Bouza y a pequeñas aldeas donde poder conocer la actividad de los antiguos artesanos que se dedicaban a trabajar con la cera.

Además, en varios puntos del camino podremos disfrutar de paneles que recogen poesías del poeta gallego Uxío Novoneyra de su libro titulado “Os Eidos”.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Paraños	42°12.234'N	008°23.218'W	29T	550608	4672598



■ Río Xabriña

■ ACCESOS

En la A-52 O Porriño-Ourense, tomar la salida 282 en dirección a Santiago de Covelo por la PO-5001. En el cruce con la N-120 dirigirse hacia Pontearreas y a 500 metros girar a la izquierda para llegar a Paraños.

■ LONGITUD

17 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Paraños (Concello de Covelo)

■ RECORRIDO

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.

■ DIFICULTAD

Media.

■ DURACIÓN

6 horas.

■ SERVICIOS

En Paraños y en A Lamosa.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
224-III Pontearreas y 224-IV A Cañiza.



MÁS INFORMACIÓN
Concello de Covelo
Praza do Mestre Cerviño, 2.
36872 Covelo
Tel.: 986 650 027 / Fax: 986 650 131
e-mail: info@concellodecovelo.es
www.concellodecovelo.es

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

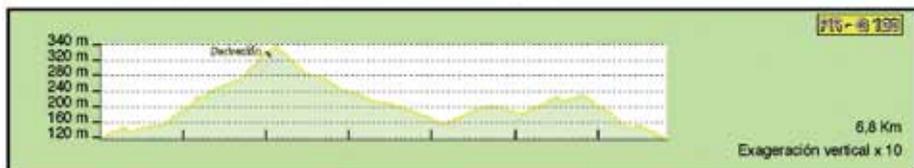
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Penedo do Equilibrio

La riqueza forestal del entorno y las formaciones pétreas, *penedos*, marcan el carácter de esta ruta circular que comienza en el cruceiro del barrio de A Serra, en la parroquia de Arcos, en el entorno de la Ermita de las Angustias. Esta ruta visita más de veinte *penedos* de diversos tamaños, catalogados por sus nombres originales y leyendas atribuidas.

Iniciamos el recorrido al pie del Coto do Castro, una colina en la que se encuentra un yacimiento castreño de grandes dimensiones. Tras rodearlo encontraremos el Penedo do Castro desde donde se puede disfrutar de una espléndida panorámica de la Iglesia y la Casa Rectoral de Arcos así como de los Montes da Paradanta y de San Nomedio.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Barrio da Serra	42°10.691'N	008°28.952'W	29T	542738	4669772



■ Penedo da Pía

Descendemos hacia la derecha por un bosque de robles y pinos que adornan el sendero hasta llegar al famoso e impresionante Penedo do Equilibrio.

A partir de aquí, nos introducimos en un monte de pinos hasta dar con el Penedo de Oreoio, aprovechado como cantera en los años 50. En este punto la ruta ofrece la posibilidad de ascender al Alto da Picaraña por ambos lados de su ladera. Eligiendo la opción de la izquierda, se visita el Penedo da Adega de San Isidro y el mirador del Penedo da Pía. Tras alcanzar la cima, descendemos a través de un vía crucis hasta la Ermita de Santa Cruz, lugar de devoción y romería cada primero de mayo.

Desde aquí se inicia el regreso por una pista forestal hacia el barrio da Serra por la otra vertiente de la ladera. En el camino de vuelta destacan el Penedo do Sombreiro y la Laxe de Coto, entre otros.



■ Ermita de Santa Cruz. A Picaraña

■ ACCESOS

En Ponteareas tomar la N-120 en dirección a Ourense y a pocos kilómetros, en la parroquia de Arcos, localizar el indicador de la ruta.

■ LONGITUD

7,12 km. (La ruta principal mide 6,82 km y la derivación de ida y vuelta 300 metros).

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Cruceiro del barrio da Serra en la parroquia de Arcos. (Concello de Ponteareas).

■ RECORRIDO

Barrio de A Serra, Coto do Castro, Penedo do Equilibrio, Mirador Penedo da Pía, Cruz da Picaraña, A Chan da Virxe, O Coto, barrio de A Serra.

■ DIFICULTAD

Baja.

■ DURACIÓN

2 horas y 40 minutos.

■ SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Ponteareas.

■ M.I.D.E.

MEDIO	_____	1	2	3	4	5
ITINERARIO	_____	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	_____	1	2	3	4	5
ESFUERZO	_____	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 224-III Ponteareas.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Ponteareas
Rúa Real, s/n. 36860 Ponteareas
Tel.: 986 661 429 / Fax: 986 644 681
e-mail: turismo@ponteareas.es
www.ponteareas.es

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)



Fervenza Salto das Pombas

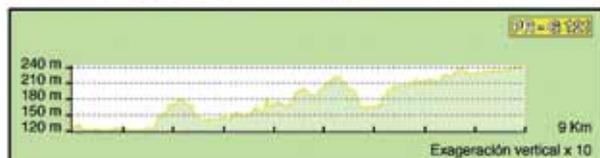
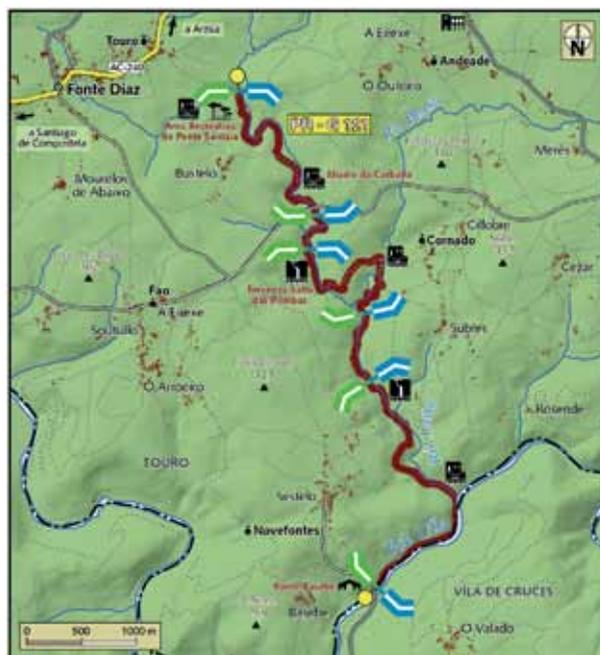
Parte de Ponte Basebe, lugar en donde se unen los municipios de Touro y Vila de Cruces, y recorre las orillas de los ríos Ulla, Beseño y Lañas. Un recorrido que apenas se separa de las orillas de estos ríos y que en un continuo leve ascenso nos llevará hasta el final de la ruta en el Área recreativa de Ponte Santaia.

Se podrán visitar algunos de los molinos que antaño concentraban parte de la actividad diaria de los vecinos de la zona. Las aguas del río Lañas alimentaron al Muíño da Carballa, restaurado en su totalidad, al de Santaia, entre otros.

Así mismo, el sendero ofrece espacios naturales de gran belleza, entre frondosos bosques, donde antiguamente se recogían leña y castañas. En el tramo del Ulla se puede observar algún resto de las antiguas *pesqueiras* que se utilizaban para capturar los peces del río.

La cascada conocida como Salto das Pombas es otro de los atractivos de este lugar, ubicada en el lugar conocido como Montes de Fao presenta una caída de diez metros de altura.

Las zonas más técnicas del sendero han sido resueltas con escaleras y pasarelas de madera facilitando el paso y habilitando la ruta para cualquier persona que se anime a visitar este lugar.



GEOREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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



ACCESOS

En la N-547 entre Santiago de Compostela y Arzúa, se puede acceder a Touro a través de la AC-0605 o la AC-240. En el centro del pueblo seguir las indicaciones hasta Basebe en donde encontraremos el puente y el panel del inicio de la ruta.

LONGITUD

9 km.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Ponte Basebe/ Área recreativa da Ponte Santaia (Concello de Touro).

RECORRIDO

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

DIFICULTAD

Media-Baja.

DURACIÓN

3 horas y media.

CONEXIONES

Con el PR-G 93.

SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Fonte Díaz.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.

Un plus...

Las *pesqueiras* son unas construcciones situadas en las orillas de los ríos diseñadas especialmente para la captura del salmón, la lamprea, la anguila y el sábalo. Las más comunes consisten en muros de sillares alineados paralela o transversalmente al río en donde las corrientes empujan a los peces a través de unos callejones estrechos entre los que se ubica una red cónica, llamada boteirón, que se coloca al final de los mismos.

Las primeras *pesqueiras* datan de antes del siglo XII, nasas construidas con varas de madera o estructuras muy simples donde se recolocaban las piedras del río. En el siglo XV ya hay constancia de construcciones más elaboradas.

El progresivo abandono de estas infraestructuras fluviales, ante la ausencia de rentabilidad en su explotación, las llevaron al borde de la desaparición, quedando solo algunas construcciones en su estado casi original como es el caso de las *pesqueiras* del Concello de Arbo (Pontevedra).



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 95-IV Touro y 121-II Carbia.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Touro

Isabel II, 14. Fonte Díaz. 15822 Touro
Tel.: 981 814 566/ Fax: 981 504 110
e-mail: correo@touro.dicoruna.es
www.touroturismo.com
www.concellodetouro.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)



Castro de Santa Tegra

Red de pequeños senderos recuperados que nos permiten recorrer y conocer ampliamente el Monte Santa Tegra. La ruta principal conocida como Volta o Promonte (PR-G 122), en la parte más alta del monte, está acompañada de otros pequeños senderos conocidos 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) y el Camiño das 14 revoltas (6).

Se pueden escoger varias combinaciones, siendo posible iniciar nuestro camino en A Guarda desde el barrio de A Cruzada, bien desde la parroquia de Camposancos o bien desde el punto más alto del monte que acoge el Centro de Visitantes así como otros servicios para el senderista.

Este conjunto de caminos ofrecen un espacio geográfico de excepcional belleza, con interminables vistas panorámicas sobre el Río Miño, su desembocadura y el océano Atlántico, convirtiéndose en un mirador único.

Cada senda mantiene su propia identidad proponiendo en sus recorridos la posibilidad de disfrutar la visita a lugares tales como el Castro de Santa Tegra, el Miradoiro de Areses, A Pedra Furada o la Cruz do Home entre otros.

El conjunto de servicios que se encuentra en Santa Tegra, con parking y restauración entre otros, son la combinación perfecta para planificar una jornada entera de disfrute en un entorno magistral.



GEOREFERENCIAS

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



Desembocadura del río Miño

Un plus...

Castro del Monte Santa Tegra

A una altura de 326 metros casi en la cumbre del monte, este poblado del s. I a.c. responde a planteamientos de tipo estratégico como son su carácter defensivo en la desembocadura del Río Miño y la proximidad de campos de cultivo y pastizales para la ganadería.

Fue declarado Monumento Histórico-Artístico Nacional en 1931 y apenas se ha excavado una pequeña parte de esta citania.

Es uno de los castros más evolucionados de la península e incluso dispone de una vivienda reconstruida. Destacan la composición y ordenación de sus calles así como su sistema de canalización de agua. Las viviendas se agrupan en barrios de ocho casas que presentan una fortificación alrededor de todo el conjunto. Predominan las construcciones circulares, en bastantes casos con vestíbulo, pero también se testimonian construcciones de plantas ovales y cuadradas.

Además existe un pequeño museo en el que se exponen piezas de la excavación.



Citania Santa Tegra

ACCESOS

Desde el centro de A Guarda llegar a la Alameda, pasar por delante de la Casa de la Cultura y coger la carretera de subida al monte que llega hasta el punto de inicio y final de la ruta.

LONGITUD

7,7 km (La ruta principal mide 1,9 km y el resto de rutas 5,8 km).

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

RECORRIDO

Mirador de Areses, Castro de Santa Tegra, Casa Forestal do Tegra.

DIFICULTAD

Media.

DURACIÓN

40 minutos la ruta principal y 2 horas el resto de rutas.

SERVICIOS

En la cumbre del Monte Santa Tegra.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

No apto.

ACCESO A CABALLO

No apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 298-IV A Guarda.

MÁS INFORMACIÓN
Concello da Guarda

Praza do Reló, 1
36780 A Guarda
Tel.: 986 610 000 / Fax: 986 610 283
e-mail: aguarda@concellodaguarda.com
www.concellodaguarda.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



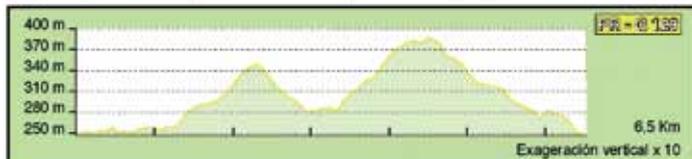
■ Petroglifo A Laxe dos Homes

La primera parte transcurre por las orillas del río Umia: en Ponte do Ramo. Aquí se llevaba a cabo, antiguamente, la ceremonia del bautismo prenatal. Para este bautismo, las mujeres embarazadas esperaban a medianoche el paso de algún transeúnte que se convertiría en padrino o madrina del bebé que esperaban.

Caminamos por un estrecho sendero entre un exuberante bosque de ribera hasta llegar a los Muíños Grande e Pequeno da Puntalta, en donde contemplar la fuerza del río a su paso por este punto. Proseguimos el camino hasta alcanzar el restaurado Muíño de Portavezal que cuenta con un afilador para los aperos de labranza.

A partir de los Muíños de Abaixo y de Arriba del Verdugo el sendero se aleja del río Umia y nos conduce hasta el Alto de Portela en donde habrá que estar atentos para no confundirse con las señales todavía existentes del antiguo PR-G 20.

Bajamos por una antigua vía romana que unía la localidad portuguesa de Arcos de Valdevez con Cuntis y entre grandes robles llegamos a la fuente de Conles. Desde esta pequeña aldea ascendemos al monte do Rañadoiro donde nos espera el yacimiento arqueológico de los petroglifos de Cequeril.



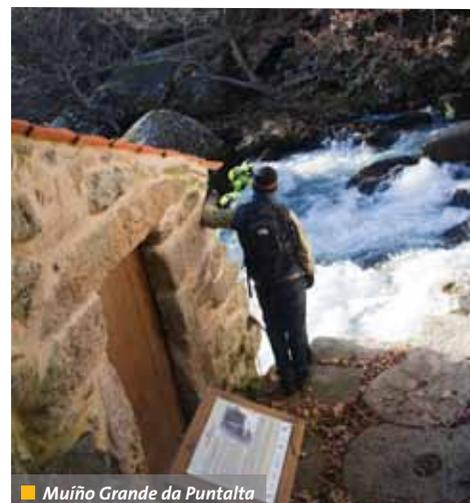
GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Ponte do Ramo	42°36.237'N	008°31.607'W	29T	538820	4717029



■ Mirador desde la vía romana

En Outeiro dos Campiños se pueden observar estas representaciones gráficas grabadas en las rocas donde destaca la conocida como A Laxe dos Homes, con figuras antropomorfas.

Dejamos atrás Cequeril, en donde se puede visitar su iglesia y a partir de aquí, coincidiendo con el sendero de largo recorrido GR-94, volvemos a nuestro punto de partida en Ponte do Ramo.



■ Muíño Grande da Puntalta

■ ACCESOS

Desde la localidad de Cuntis cogemos la carretera PO-8402 en dirección a Cequeril y después de 6,5 km, aproximadamente, llegaremos a Ponte do Ramo donde nos encontraremos con el panel de inicio de la ruta.

■ LONGITUD

6,51 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Ponte do Ramo (Concello de Cuntis).

■ RECORRIDO

Ponte do Ramo, Muíños da Puntalta, Muíños de Portavezal, Muíños do Verdugo, Vilar de Mato, Vía Romana, Conles, Petroglifos de Cequeril, Ponte do Ramo.

■ DIFICULTAD

Baja.

■ DURACIÓN

2 horas y media.

■ CONEXIONES

Con el GR-94.

■ SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Cuntis.

■ M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.

■ RECOMENDACIÓN

En caso de fuertes lluvias, informarse sobre el caudal del río antes de realizar la ruta por posibles inundaciones en algunas partes del recorrido.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 152-II Caldas de Reis y 153-I Codeseda.



MÁS INFORMACIÓN
Concello de Cuntis
Casa do Concello. Praza da Constitución, s/n. 36670 Cuntis.
Tel. y Fax: 986 532 424
e-mail: turismo@cuntis.es
www.turismodecuntis.com
www.cuntis.es

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

Ruta da Auga, Fontes e Lavadoiros de Parada

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



El conjunto de fuentes y lavaderos, rehabilitados en su totalidad, dan sentido a esta ruta circular que invita al senderista a disfrutar de un típico paisaje de la Galicia rural en donde no faltan grandes prados verdes, casas de labranza y pequeñas explotaciones ganaderas. Así mismo, es un claro ejemplo de la trascendencia que el agua tuvo en la vida cotidiana de esta parroquia de Silleda al igual que de otras zonas de nuestro territorio.

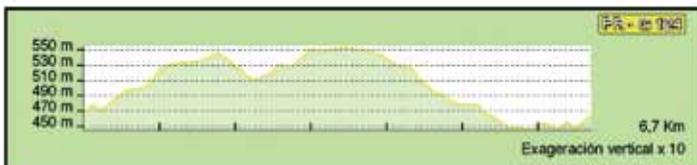
El panel de inicio de esta ruta se encuentra en la Fonte dos Buxos, donde podemos aprovechar para coger agua para el resto del camino. Es importante destacar que el agua es potable en todas las fuentes de este recorrido y que en casi todas los vecinos de la zona dejan vasos y tazas para que el caminante pueda beber con mayor comodidad.

La ruta asciende por una carretera hacia el Lavadoiro y Fonte do Barro, lugar de concentración de los rebaños de ovejas que antiguamente subían a pastar a los montes más cercanos.

Desde aquí el sendero nos lleva a visitar otros lugares recuperados como Fonte do Piollo y los Lavadoiros de Parada y de Outeiro.

Tras dejar Parada y siguiendo una pista forestal se llega a la Fonte do Rego do Foxo donde antiguamente se dejaba el lino a ablandar utilizando los pozos existentes.

La Fonte de Redemuíños es la última parada antes de regresar al punto de partida del camino.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Fonte dos Buxos	42°37'346"N	008°13'519"W	29T	563528	4719178



- **ACCESOS**
En la AP-53 que une Santiago de Compostela con Ourense, coger la salida 46 en dirección a Silleda y en la primera rotonda dirigirse en dirección a Laroá por la carretera PO-534 hasta desviarse en la indicación de Parada de Cameixa.
- **LONGITUD**
6,7 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Fonte dos Buxos de Parada de Cameixa (Concello de Silleda).
- **RECORRIDO**
Fonte dos Buxos, Lavadoiro y Fonte do Barro, Lavadoiro de Parada, Lavadoiro y Fonte de Outeiro, Fonte do Rego do Foxo, Fonte de Redemuíños, Fonte dos Buxos.
- **DIFICULTAD**
Baja.
- **DURACIÓN**
2 horas.
- **SERVICIOS**
Agua potable en todas las fuentes. Fuera de la ruta, en Silleda.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto parcialmente.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto parcialmente.

Un plus...
Los lavadoiros (lavaderos), son una construcción pensada como un servicio público y que, aunque han dejado de ser utilizados, siguen siendo una manifestación del arte popular gallego. En ellos se lavaba la ropa a mano sobre una tabla o piedra lisa que también recibía este mismo nombre. En muchos pueblos de Galicia todavía se recuerda a las mujeres que mañana y tarde se concentraban en estos lugares, sede de reuniones sociales donde afloraban comentarios y cotilleos sobre la vida en el vecindario.



 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº153-II Forcarei.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Silleda
Rúa Trasdeza, 55.
36540 Silleda
Tel.: 986 580 000/ Fax: 986 581 021
e-mail: info@concellodesilleda.com
www.silleda.es
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

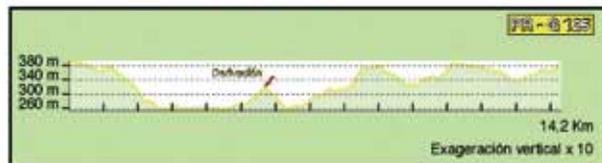
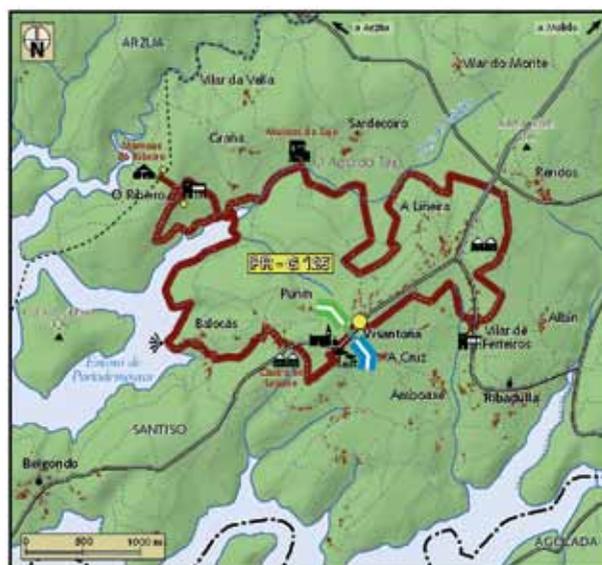
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Esta ruta circular parte del Centro Social de Visantoña, parroquia de Santiso, siendo muy apta tanto caminando como en bicicleta o a caballo. La mayor parte del camino discurre por pistas de tierra en buen estado que se encuentran rodeadas de un paisaje de prados marcado por la principal actividad económica, la ganadería.

A lo largo de sus casi 15 kilómetros de longitud se podrá disfrutar del conjunto de Muíños do Tajo así como de los restos de las sepulturas megalíticas de O Ribeiro, *mámoas*, y el embalse de Portodemouros construido en los años 60 con las aguas del río Ulla y sus afluentes.

Existe la posibilidad de contactar con alguna de las empresas de turismo activo que trabajan en el entorno del embalse y contratar alguna de las actividades que ofertan, como paseos en canoa y cursos de windsurf. Así mismo, de cara a conocer el entorno, se recomienda utilizar el ferry que comunica, desde 1977, Santiso con Vila de Cruces, transportando ininterrumpida y gratuitamente a pasajeros y coches que quieran atravesar de una orilla a otra.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Visantoña	42°52.029'N	008°06.641'W	29T	572647	4746532



ACCESOS

En la N-547 a la altura de Arzúa, en pleno Camino de Santiago Francés, coger la AC-7901 de Santiso para luego desviarse a Visantoña, muy próxima al embalse de Portodemouros.

LONGITUD

14,48 km. (La ruta principal mide 14,18 km y la derivación de ida y vuelta 300 m).

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Visantoña (Concello de Santiso).

RECORRIDO

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

DIFICULTAD

Baja.

DURACIÓN

4 horas.

SERVICIOS

En Visantoña.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 96-III Agro do Chao.



MÁS INFORMACIÓN
Concello de Santiso
Agro do Chao, s/n. 15808 Santiso
Tel.: 981 818 501 / Fax: 981 517 910
e-mail: info@santiso.org
www.santiso.org

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

■ Pazo Vilar de Ferreiros

Ruta dos Miradoiros Lobeira-Faro das Lúas

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Faro das Lúas

Partiendo de las inmediaciones de la Iglesia Parroquial de Andrés, caminamos algunos metros por la carretera y nos adentramos a la derecha por una pista forestal hasta la primera parada obligatoria: el Faro das Lúas. Esta construcción de acero inoxidable, que acabó adoptando este nombre por el hecho de reflejarse los rayos del sol en las tres lunas ubicadas en su parte más alta, es un excelente mirador de la Ría de Arousa y de las islas de Arousa y A Toxa.

El camino continúa por una pista forestal bastante irregular por la que se ascenderá hasta el Monte Lobeira (292 m), final de este recorrido. En su cima se encuentra un mirador desde donde poder observar la isla de Ons, el istmo de O Grove, e incluso la sierra de O Barbanza y el valle del Salnés, cuando el día lo permite. También se alza un monumento a las víctimas del mar y una placa del Almirantazgo británico que recuerda a los marineros muertos en el hundimiento del buque escuela Serpent.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia Parroquial de Andrés	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 trabajos arqueológicos permitieron descubrir en la propia cumbre del monte 25 metros de la antigua muralla y un gran aljibe en el que se recogía el agua de la lluvia para los moradores de la fortaleza.



Panorámica de Vilagarcía de Arousa



Faro das Lúas

ACCESOS

En la AP-9 que une Santiago de Compostela y Pontevedra, coger la salida 119 por la autovía AG-41. Coger la salida 1 por la PO-300 y seguir las indicaciones hacia la PO-301 y la PO-9701 que nos lleva directamente a Andrés. Al llegar al pueblo encontraremos las indicaciones para acceder a la iglesia.

LONGITUD

4,41 km.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Iglesia Parroquial de Andrés / Monte Lobeira (Concello de Vilanova de Arousa).

RECORRIDO

Iglesia Parroquial de Andrés, Faro das Lúas, Monte Lobeira.

DIFICULTAD

Baja.

DURACIÓN

1 hora y 10 minutos.

SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Andrés.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 152-II Cambados.



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

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueológico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisajístico



Esta ruta se enmarca dentro del territorio del Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés lo que le confiere un gran atractivo, atravesando lugares que conservan el carácter propio de las poblaciones de montaña. En su parte final muestra la frontera natural que separa Galicia de Portugal, presentando una equilibrada combinación de intereses culturales, etnográficos y paisajísticos.

La piedra tiene un protagonismo especial en esta ruta pudiéndose contemplar un minucioso trabajo de empedrado propio de la mejor de las calzadas con el que se pretendía suavizar los desniveles y fijar el terreno.

Tras abandonar Guxinde, una primera derivación invita a visitar un molino restaurado. Más adelante, un segundo desvío se dirige a la aldea de A Pereira. Atravesando las últimas casas del pueblo se vuelve a conectar con el camino principal convirtiéndose esta derivación en casi una pequeña circular.

Una vez que se regresa a la ruta principal, y tras pasar por A Gurita, se llega al lugar conocido como A Casa do Frade que marca el límite con Portugal y que nos ofrece una espectacular panorámica del Parque Natural. Doscientos metros más abajo del mirador se encuentra el Muíño da Casa do Frade, recientemente restaurado, cuya visita se desaconseja por tener un acceso peligroso.



GEOREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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



Mirador Casa do Frade

ACCESOS

En OU-540 que une Ourense con Portugal, continuar por la OU-1212 que pasa por Entrimo y llega a Guxinde.

LONGITUD

6,73 km. (La ruta principal mide 4,16 km y las derivaciones de ida y vuelta 2,57 km).

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

RECORRIDO

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

DIFICULTAD

Media.

DURACIÓN

1 hora y 42 minutos.

SERVICIOS

Fuera de la ruta, en A Terrachá, capital del Concello de Entrimo.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

No apto.

ACCESO A CABALLO

No apto.

Un plus...

Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés

Este espacio natural unido al de mayor importancia en Portugal, el Parque Nacional Peneda-Gerês, dan forma a un solo espacio protegido de carácter transfronterizo, único en Europa, también declarado Reserva de la Biosfera.

Se sitúa en el suroeste de la provincia de Ourense, ocupando las zonas más elevadas de los concellos de Entrimo, Lobios y Muíños, limítrofes con Portugal. Uno de sus principales atractivos es su gran variedad de paisajes, con sierras escarpadas, en las que el granito es el protagonista, y pequeños ríos que en ocasiones se descuelgan en cascadas y saltos de agua. Destaca la Fervenza da Fecha, siendo la más larga de Galicia.

En sus cumbres predomina la vegetación de monte bajo, escondiendo en sus valles zonas de robledales. Entre su fauna destaca el lobo, la cabra montesa y el llamado pony gallego o garrano, con programas de reintroducción y recuperación. Así mismo es el mejor lugar de Galicia para ver ejemplares de la vaca cachena, una raza bovina autóctona, de pequeño tamaño y largos cuernos, adaptada a la dureza de la sierra.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº301-I Entrimo.



MÁS INFORMACIÓN

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

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

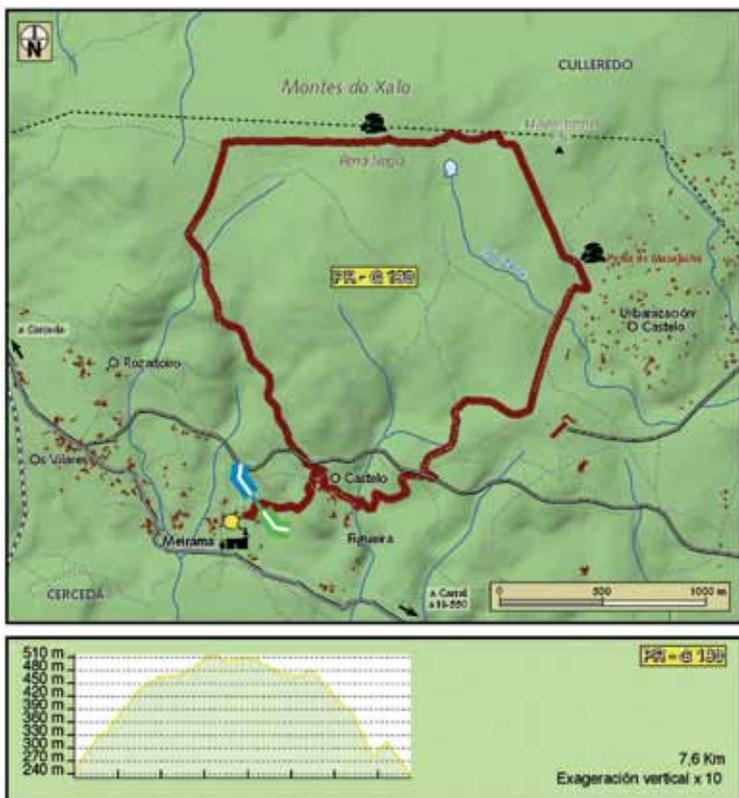
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Este recorrido circular comienza a escasos metros de la Iglesia de Santo André, de origen románico, alcanzando la aldea de O Castelo donde se inicia un bucle que asciende hacia la ladera sur de los Montes do Xalo.

En estos montes habitan distintas especies como el zorro, el conejo, la ardilla, erizos y visones, incluso se ha comprobado la presencia de lobos de paso a su zona de hábitat natural. También se puede observar una gran variedad de aves migratorias que paran en los distintos humedales como patos, ánades, garzas o cisnes. La flora se caracteriza por importantes repoblaciones de pino y eucalipto.

A mitad de camino, en el lugar conocido como Pena Negra, se encuentra el lago del nacimiento del río Dorca; y en las cercanías de la urbanización de O Castelo se ubica la Pedra de Mazafacha, lugar de culto a los dioses en donde se realizaban rituales para protegerse de los temporales del Atlántico.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia de Santo André	43°12.626'N	008°26.067'W	29T	545942	4784425



ACCESOS
En la N-550 entre A Coruña y Ordes, desviarse en O Mesón do Vento por la AC-523 hacia Cerceda hasta coger la desviación a la Estación de Tren de Meirama y llegar a la iglesia de Santo André.

LONGITUD
7,6 km.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA
A 250 m de la Iglesia de Santo André (Concello de Cerceda).

RECORRIDO
Iglesia de Santo André, O Castelo, Pena Negra, Figueira, O Castelo, Iglesia de Santo André.

DIFICULTAD
Baja.

DURACIÓN
2 horas y media.

SERVICIOS
Fuera de la ruta, en Meirama.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA
Apto totalmente.

ACCESO A CABALLO
Apto totalmente.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº45-III Cerceda.

 **MÁS INFORMACIÓN**
Concello de Cerceda
Avenida do Mesón, s/n.
15185 Cerceda
Tel.: 981 685 001/ Fax: 981 685 205
e-mail: secretaria@cerceda.dicoruna.es
www.cerceda.org
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)



-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



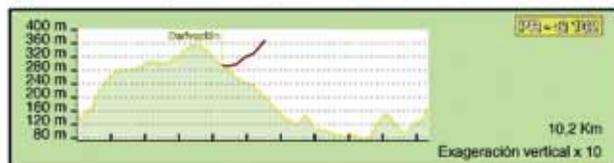
■ Peto de ánimas de O Carballal

Comienza en el Alto do Confurco, situado en la parroquia de Cans. En su inicio varias escaleras y pasarelas de madera ayudan a salvar un gran desnivel, mientras se rodea el regato del Couso que antaño alimentaba a los siete Muños da Laxe.

A partir de este punto, la ruta serpentea entre viñedos, prados, maizales, fuentes y aldeas; un entretenido y hermoso mosaico que muestra cómo es y sobre todo cómo era la vida rural en Galicia.

Una vez en el Alto de San Cibrán se desciende en paralelo al río Caselas hacia el fondo del valle, en donde se sitúan la mayor parte de los núcleos de casas y se encuentran varias construcciones de interés como lavaderos, molinos y Petos de ánimas de O Carballal.

El último tramo del recorrido discurre por los montes comunales de San Xurxo hasta llegar al final de nuestro recorrido en el Área recreativa das Conforcadas. En este punto existe la opción de enlazar con el GR-58, Sendeiro das Greas, y regresar al Alto de Cans.



■ Muños da Laxe

GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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



■ Escaleras de acceso a la Fervenza da Galomeira

■ ACCESOS

En la autovía A-52 en dirección a Ourense, desviarse poco después de pasar O Porriño por la N-120 en dirección a Cans. A unos pocos metros, en el Alto do Confurco, hay un poste que indica el comienzo de la ruta.

■ LONGITUD

12,83 km (La ruta principal mide 10,13 km y la derivación de ida y vuelta 2,70 km).

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Media.

■ DURACIÓN

4 horas.

■ CONEXIONES

Con el GR-58.

■ SERVICIOS

En Couso.

■ M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.

Un plus...

Faro de Budiño

Esta mole granítica es uno de los monumentos naturales más reconocibles del sur de la provincia de Pontevedra. En la parroquia de San Salvador de Budiño (O Porriño) alcanza una altura de 398 m sobre el nivel del mar.

Lugar de peregrinación para los aficionados de la escalada, está considerado la cuna de este deporte en Galicia. Sus paredes están formadas por un granito que presenta grandes cristales en las placas, llamado localmente "pitones" y muy apreciado por los practicantes de esta actividad deportiva.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
N°261-II O Porriño y 223-IV Mos.



MÁS INFORMACIÓN
Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Visita de norte a sur un conjunto de molinos restaurados recentemente. El paisaje de media montaña ofrece zonas de prados donde pasta el ganado, bosques de pinos, fauna variada (fundamentalmente corzos y jabalíes), así como pequeños núcleos rurales.

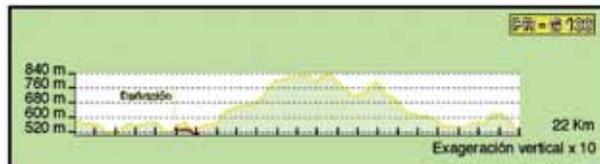
Se puede dividir el recorrido en dos tramos:

Desde el Muíño de Ferradal al Muíño de Lamela en donde coincide con el inicio del PR-G 134. Se recorre la zona más plana y poblada de este territorio, visitando aldeas como Bolaño y Rebordaos.

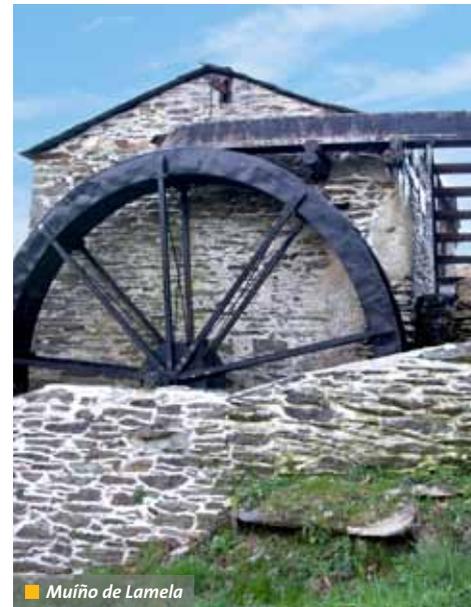
A mitad de camino se puede visitar el Muíño de Pestana, para lo cuál se abandonará la ruta principal por una derivación.

El segundo tramo parte del Muíño de Lamela (uno de los pocos de Galicia con una noria exterior), en dirección norte hacia la ladera del Monte do Miradoiro, pasando por lugares como Nabeda y Teixeda. Tras alcanzar el punto más alto de este tramo, descendemos por una pista que cruza pequeños núcleos casi abandonados hacia el valle del río Azúmara en donde se puede visitar el último molino de la ruta, en A Veiga.

Se recomienda recorrer esta ruta en bicicleta o a caballo tanto por su perfil y orografía como por el contacto directo con un paisaje de media montaña de gran belleza.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	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

En la A6 y a la altura de la ciudad de Lugo, coger la salida 493 e incorporarse a la LU-530 hacia A Fonsagrada. En las cercanías de Castroverde, desviarse por la LU-1203 hacia Castedo donde encontraremos el acceso al Molino de Ferradal.

LONGITUD

25 km. (La ruta principal mide 22 km y la derivación de ida y vuelta 3 km).

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Francelos / A Veiga. (Concello de Castroverde).

RECORRIDO

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

DIFICULTAD

Media-Alta.

DURACIÓN

6 horas.

CONEXIONES

Con el PGR-134.

SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Castroverde.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.

RECOMENDACIÓN

Informarse sobre la temporada de caza vigente ya que algunos tramos atraviesan cotos de caza.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 73-II Mosteiro, 73-III Pedreda y 73-IV Castroverde.



MÁS INFORMACIÓN
Asociación Terras de Lugo
Torre, 1. San Miguel de Orbazai
27297 Lugo
Tel.: 982 228 922 / 626 014 105
email: terrasdelugo@gmail.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Muíño de Mirandela

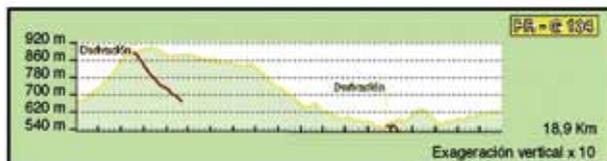
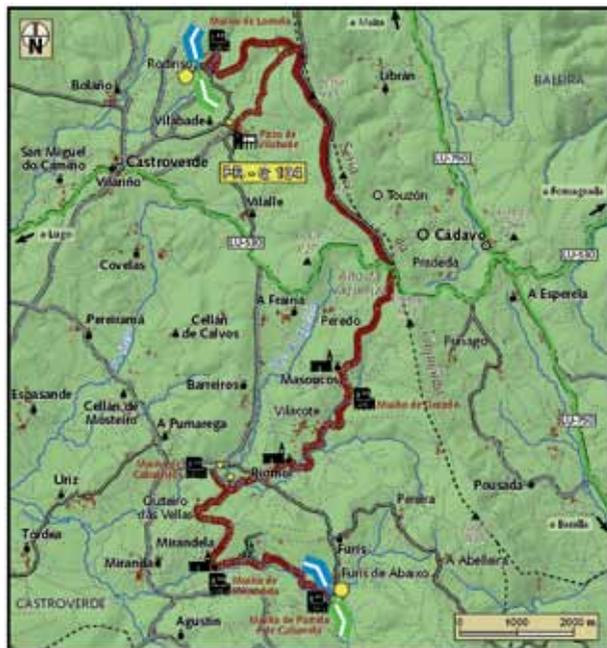
Esta ruta recorre todos los molinos existentes entre las aldeas de O Grandón y Furís de Abaixo. Se trata de un entorno privilegiado formado por pequeños núcleos rurales, senderos y caminos forestales, un amplio patrimonio etnográfico así como muestras arquitectónicas de las casas de cantería que han sobrevivido al paso del tiempo.

Desde el inicio, y tras visitar el Molino de Lamela en Rodinso, uno de los pocos molinos de noria existentes en Galicia, la ruta nos dirige hacia la Serra da Vaqueriza. Antes de alcanzar este lugar, tomando una derivación con pronunciada pendiente, se puede visitar la aldea de Vilabade y admirar el Pazo de su mismo nombre.

De regreso a la ruta principal, en las cercanías del Alto da Vaqueriza, se comparte un tramo del Camino Primitivo que peregrina a Santiago de Compostela y que parte de Oviedo.

A partir de este punto, seguimos caminando entre pequeñas cumbres y valles visitando los núcleos de Masoucos, Vilacote y Riomol. A la salida de esta última aldea hay una derivación hasta el Muíño de Cabaleiros.

Una vez de vuelta a la ruta principal, y a la altura de Mirandela, se comparte un tramo de la Vía Romana que pasa junto al molino del pueblo. Siguiendo río arriba llegaremos al final del camino en Furís de Abaixo, en donde se ubican los Muíños de Portela y de Cabanela.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Rodinso	43°02.828'N	007°18.294'W	29T	638067	4767529
Furís de Abaixo	42°57.786'N	007°16.840'W	29T	640232	4758238



Pazo de Vilabade



Muíño de Mirandela



Vía Romana - Mirandela

ACCESOS

En la A6 y a la altura de la ciudad de Lugo, coger la salida 493 e incorporarse a la LU-530 hacia A Fonsagrada. En Castroverde coger la LU-1212 hasta llegar a Rodinso y encontrar el Muíño de Lamela. A unos 250 m desde este punto, en dirección oeste, se ubica el panel de inicio de la ruta.

LONGITUD

23,9 km (la ruta principal 18,9 km y las derivaciones de ida y vuelta 5 km).

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Rodinso / Furís de Abaixo (Concello de Castroverde).

RECORRIDO

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

DIFICULTAD

Media-Alta.

DURACION

6 horas.

CONEXIONES

Con el PR-G 133.

SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Castroverde.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.

RECOMENDACIÓN

Informarse sobre la temporada de caza vigente ya que algunos tramos atraviesan cotos de caza.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 73-IV Castroverde y 98-II Furís.



MÁS INFORMACIÓN
Asociación Terras de Lugo
Torre, 1. San Miguel de Orbazai
27297 Lugo
Tel.: 982 228 922 / 626 014 105
email: terrasdelugo@gmail.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Mirador de las Tres Rías

El monte de A Escuadra, perteneciente a la Serra do Cando, es el protagonista de este recorrido de media montaña que muestra un paisaje con bosques de robles, pinos y amplias zonas de pasto para el ganado.

Antes de iniciar el camino en el Área recreativa de Santa Mariña, se recomienda visitar la pequeña capilla que lleva su mismo nombre y que sobrevive entre los molinos de viento del parque eólico de la Serra do Cando.

A mitad de camino de la ruta se encuentra con el Mirador de las Tres Rías, que en los días de buen tiempo permite disfrutar de una espectacular panorámica en la que se pueden llegar a divisar las tres rías de la provincia de Pontevedra.

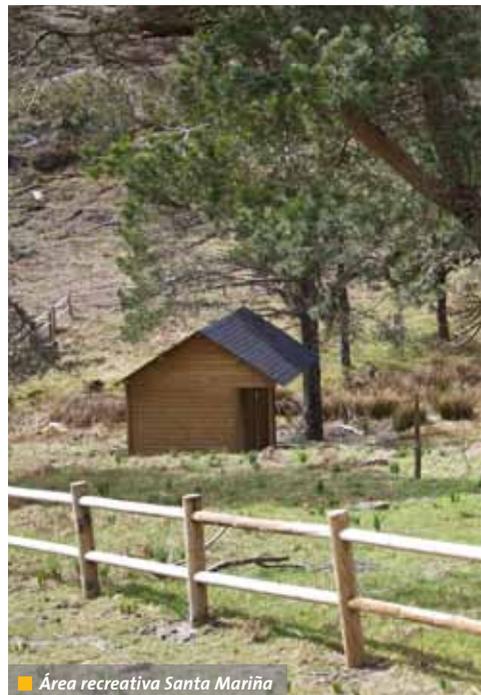


GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Área recreativa de Santa Mariña	42°28.010'N	008°23.661'W	29T	549792	4701871
O Peso	42°25.507'N	008°25.882'W	29T	546780	4697219



■ Capilla de Santa Mariña

- **ACCESOS**
A la altura de Ponte Caldelas, en la PO-532 que une esta localidad con la ciudad de Pontevedra, coger la PO-234 hacia Aguasantas y proseguir por la PO-235 hasta Barcia. En este lugar tomamos una pista hasta el Área recreativa Santa Mariña.
- **LONGITUD**
7,1 km.
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Área recreativa Santa Mariña / O Peso (Concello da Lama).
- **RECORRIDO**
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.
- **DIFICULTAD**
Media-Alta.
- **DURACIÓN**
2 horas y 45 minutos.
- **SERVICIOS**
Fuera de la ruta, en A Lama.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 **3** 4 5
ITINERARIO _____ 1 **2** 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 **3** 4 5
ESFUERZO _____ 1 **2** 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.



■ Área recreativa Santa Mariña

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº186-I Cotobade.

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

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico

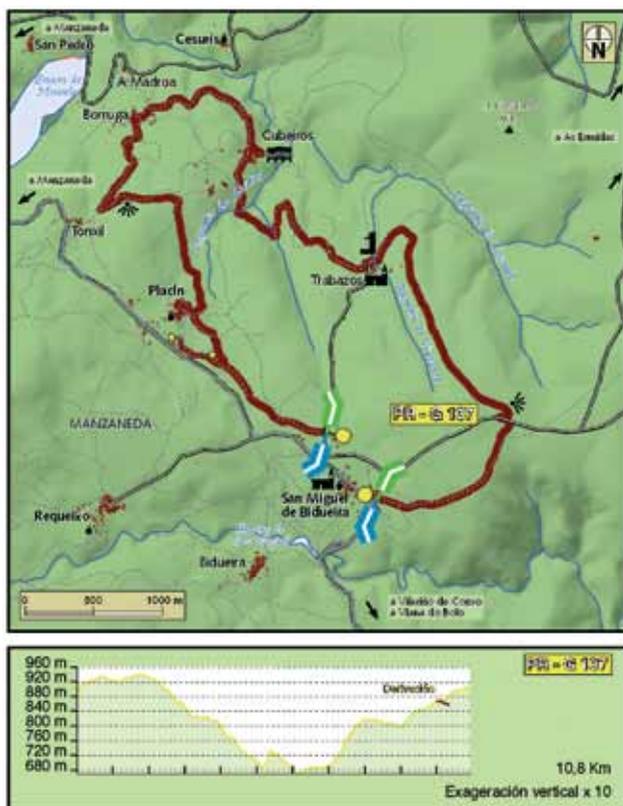


■ Iglesia de San Miguel de Bidueira

Entre castaños centenarios, esta ruta se adentra en el Macizo Central para recorrer uno de los parajes más desconocidos dentro del municipio de Manzaneda. Un lugar donde, a pesar de su despoblamiento, todavía se mantienen vivas actividades tradicionales como el pastoreo, la agricultura y la recogida de castaña.

Tras cruzar San Miguel de Bidueira y dejar atrás la iglesia parroquial del mismo nombre se encuentra el cartel de inicio de esta ruta. Desde aquí, con la panorámica del glaciar de Prada a nuestras espaldas, nos dirigimos hacia la aldea de Trabazos, que esconde la capilla de Santo Antonio, hasta alcanzar Cubeiros. Desde Borruga, atravesando el Souto de Tonxil y Placín, se alcanza el final de esta ruta en las afueras de San Miguel de Bidueira.

Llegados a este punto existe la posibilidad de enlazar este sendero con el PR-G 138.



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



- **ACCESOS**
En A Pobra de Trives, en el oriente ourensano, nos desviamos hacia Manzaneda por la OU-0701 que pasa por Mendoi, Sobrado y el centro de la villa de Manzaneda hasta llegar a San Miguel de Bidueira.
- **LONGITUD**
11,37 km (La ruta principal mide 10,83 km y la derivación de ida y vuelta 540 m).
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
San Miguel de Bidueira (Concello de Manzaneda). El punto de inicio y final se encuentran en diferentes puntos de esta aldea.
- **RECORRIDO**
San Miguel de Bidueira, Trabazos, Cubeiros, Borruga, Soutos de Tonxil, Placín, San Miguel de Bidueira.
- **DIFICULTAD**
Media.
- **DURACIÓN**
3 horas.
- **MATERIAL**
Por tratarse de alta montaña y debido a la duración de la ruta, se recomienda calzado de montaña, ropa de abrigo, agua y comida.
- **CONEXIONES**
Con el PR-G 138.
- **SERVICIOS**
Fuera de la ruta, en Manzaneda.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.

Un plus...

Recolecta de castaña: "A Rebusca"

Durante los meses de octubre y noviembre los bosques de castaños o soutos se llenan de recolectores en busca de la castaña. La variedad más común en el municipio de Manzaneda es la castaña amarelante, de alta calidad y muy valorada en el mercado. Además de ser uno de los mayores productores nacionales de castaña, Manzaneda conserva el castaño de mayor perímetro de Galicia, ubicado en Rozabales y a poca distancia de la ruta.

El final de la temporada de la castaña está marcado por la actividad conocida como "A Rebusca", en la que se seleccionan a mano las últimas castañas de la cosecha.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25,000
Nº227-II Manzaneda y 228-I A Veiga.



MÁS 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 página 146)

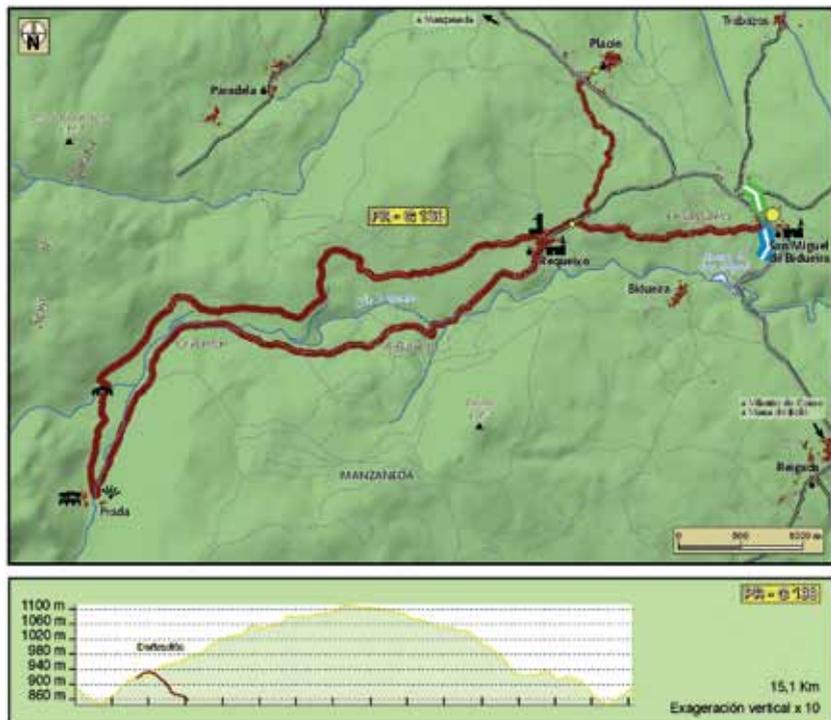
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Aldea abandonada de Prada

Comienza junto a la iglesia parroquial de San Miguel de Bidueira, una joya de la arquitectura barroca del siglo XVIII conocida popularmente como la “Catedral das Terras de Manzaneda”.

Siguiendo el río Requeixo se llega a la aldea abandonada de Prada que conserva parte de la Capilla de San Bartolomeu, así como varias de sus tradicionales casas de alta montaña que en la actualidad son utilizadas como refugio invernal para el ganado. Además se puede contemplar una excelente panorámica sobre el Circo Glaciar de Prada, que data de entre 50.000 y 10.000 años atrás y que sometió a estas montañas de la Serra de Queixa y O Invernadeiro a un proceso de abrasión glaciar.



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



■ Camino de Placín

Desde Prada, pasando por O Pontón, A Biduela y O Salgueiro, a través de caminos de alta montaña y pequeños senderos, se regresa a la aldea de San Miguel de Bidueira. A la altura de Requeixo, existe la posibilidad de coger una derivación de la ruta principal y visitar la aldea de Placín.



- **ACCESOS**
En el oriente ourensano, desde A Pobra de Trives continuar por la OU-0701 que pasa por Mendoí, Sobrado y el centro de la villa de Manzaneda hasta llegar a San Miguel de Bidueira.
- **LONGITUD**
17,5 km. (La ruta principal mide 15,1 km y la derivación de ida y vuelta 2,4 km).
- **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
Iglesia parroquial de San Miguel de Bidueira (Concello de Manzaneda).
- **RECORRIDO**
San Miguel de Bidueira, Prada, O Pontón, A Biduela, Requeixo, Placín, San Miguel de Bidueira.
- **DIFICULTAD**
Media.
- **DURACIÓN**
4 horas y 27 minutos.
- **MATERIAL**
Por tratarse de alta montaña y debido a la duración de la ruta, se recomienda calzado de montaña, ropa de abrigo, agua y comida.
- **CONEXIONES**
Con el PR-G 137.
- **SERVICIOS**
Fuera de la ruta, en Manzaneda.
- **M.I.D.E.**
MEDIO _____ 1 2 3 4 5
ITINERARIO _____ 1 2 3 4 5
DESPLAZAMIENTO _____ 1 2 3 4 5
ESFUERZO _____ 1 2 3 4 5
- **ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.
- **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.

Un plus...

Estación de Montaña de Manzaneda

Una estación de montaña de carácter turístico-deportiva, con actividades que permiten su funcionamiento durante todo el año. El bosque de 2.000 hectáreas que rodea la estación completa un marco incomparable con las instalaciones turísticas y de hostelería. Además del esquí, el visitante podrá practicar otras modalidades deportivas gracias al conjunto de equipamientos: campos de fútbol de hierba, pistas de tenis, circuito de karts, picadero de caballos, circuitos de mountain bike, piscina climatizada y un pabellón multiusos con gimnasio. También se pueden practicar otras actividades como: senderismo, montañismo, escalada en rocódromo, tiro con arco y golf.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 227-II Manzaneda y 227-IV Castiñeira.

 **MÁS 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 página 146)

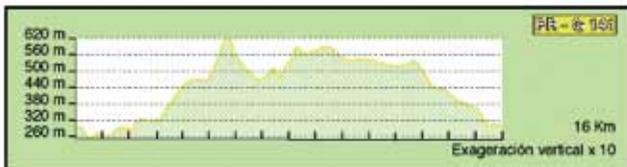
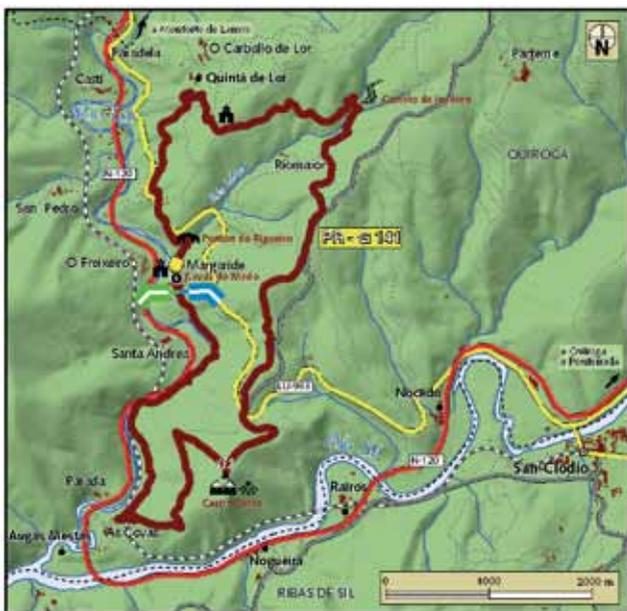


Esta ruta circular comienza en la aldea de Margaride, al lado del antiguo complejo minero conocido como Covas do Medo.

Ascendemos por un estrecho sendero, cercano a la vía del tren, hasta alcanzar la aldea de As Covas. Desde este punto, una pista forestal nos llevará hasta una dura subida en cuya cima se encuentran los restos de Castro Dares y un mirador que ofrece una espectacular panorámica del río Sil, el valle de Quiroga y las cumbres que lo rodean.

Tras reponer fuerzas en este privilegiado lugar, la ruta acomete pequeñas bajadas y suaves repechos hasta enlazar con el trazado del conocido como Camiño Real, señalizado como Camiño de Inverno.

Desde aquí se continúa por el norte de la aldea de Riomaior. En dirección a O Carballo de Lor se llega al Pontón do Rigueiro, un antiguo puente restaurado recientemente, que conserva su diseño original y que nos llevará de vuelta a Margaride a través del antiguo Camiño da Misa.



GEOREFERENCIAS

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



■ ACCESOS

En la N-120 que une Ourense con Ponferrada, tomar la LU-5003 que lleva a Margaride.

■ LONGITUD

16 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Covas do Medo en Margaride (Concello de Quiroga).

■ RECORRIDO

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

■ DIFICULTAD

Media-Alta.

■ DURACIÓN

5 horas y media.

■ SERVICIOS

Fuera de la ruta, en la N-120, en el lugar de O Conceado, a 1,5 km de Margaride.

■ M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



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



MÁS INFORMACIÓN

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

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

Un plus...

■ Caminos Reales

Construidos por la Corona Española, aprovechando en muchas ocasiones antiguas calzadas romanas, para el tránsito de personas, mercancías y ganado. Eran vías para comunicar las diferentes áreas del país, también conocidas como "caminos de herradura", por estar empedradas y facilitar el trabajo de las bestias de carga.

En estos caminos se instalaron señales para marcar las distancias recorridas en leguas, herencia del sistema miliar romano, así como otros elementos que hacían más confortable el camino como fuentes, bancos de piedra, relojes de sol y establecimientos de comidas.

El tramo del Camino Real de este recorrido aparece documentado en diferentes escritos como ruta de entrada a Galicia desde Ponferrada. Ruta ya empleada por los romanos, que más tarde se convirtió en una derivación del Camino Francés de peregrinación a Santiago de Compostela.

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Férveda de Rus

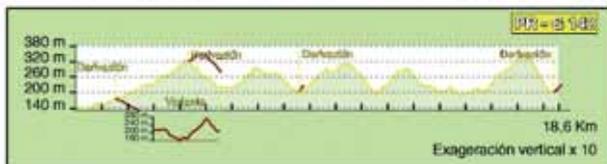
La falla que forma la depresión Meridiana, uno de los accidentes geográficos más importantes de Galicia que se extiende de Norte a Sur, divide las parroquias de Rus y Entrecruces en dos partes: las denominadas 'Alta' y 'Baixa'. Este fenómeno natural provocó la aparición de dos saltos de agua conocidos como *férvedas* y que dan nombre a esta ruta.

Partiendo de A Brea, tras cruzar la aldea de Carracedo, el sendero se desvía para visitar la Capilla de Nosa Señora dos Remedios en Vivente.

En las proximidades de A Pena hay dos opciones: coger la variante que bordea el Monte da Peniqueira y se junta nuevamente con la vía principal cerca de Betris o continuar hacia el Coto do Castro para contemplar los restos arqueológicos del muro defensivo de este poblado galaico-romano.

Descendemos hacia la Férveda de Rus, también conocida como de Ramil, a la que se accede por una derivación que apenas abandona el recorrido principal.

Tras cruzar el Rego da Férveda, una señal indica la presencia de la iglesia barroca de Santa María de Rus. El camino continúa por un bosque frondoso hasta llegar a la Iglesia de San Xens de Entrecruces.



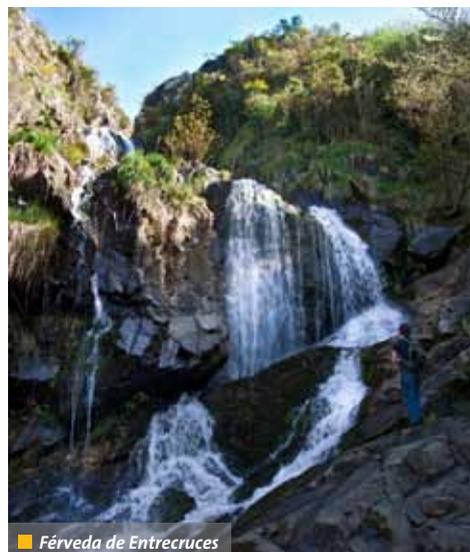
GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Brea	43°11.891'N	008°40.609'W	29T	526259	4782960
Capilla de San Paio	43°07.464'N	008°40.860'W	29T	525950	4774764



■ Iglesia de Santa María de Rus

A partir de aquí se inicia un fuerte ascenso hasta encontrar el desvío a la Férveda de Entrecruces, en donde el río Outón salva 50 metros de desnivel y se pueden contemplar los restos de una pequeña central hidroeléctrica que abastecía a Carballo a principios del s. XX.

De vuelta a la ruta principal, a pocos metros, se encuentra el final del recorrido en la Capilla de San Paio, de estilo gótico.



■ Férveda de Entrecruces

■ **ACCESOS**
Carballo es la capital de la comarca de Bergantiños en la provincia de A Coruña. En la AC-1914 que une Carballo con Santiago de Compostela, muy cerca del centro, encontraremos una señal que indica el acceso al lugar conocido como A Brea.

■ **LONGITUD**
24,1 km. (La ruta principal mide 18,6 km, las derivaciones de ida y vuelta 5,5 km y la variante 3,5 km).

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**
A Brea / Capilla de San Paio (Concello de Carballo).

■ **RECORRIDO**
A Brea, Carracedo, Capilla de Nosa Señora dos Remedios, A Pena, Coto do Castro, Férveda de Rus, A Redonda, Iglesia de San Xens de Entrecruces, Férveda de Entrecruces, Capilla de San Paio.

■ **DIFICULTAD**
Media-Alta.

■ **DURACIÓN**
8 horas.

■ **SERVICIOS**
Fuera de la ruta, en Entrecruces.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ **ACCESO EN BICICLETA**
Apto totalmente.

■ **ACCESO A CABALLO**
Apto totalmente.

 **CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**
Nº 44-IV Laracha y 69-II A Silva.

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

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

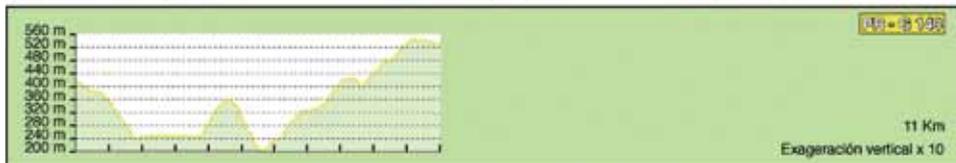
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Santuario Nosa Señora do Val

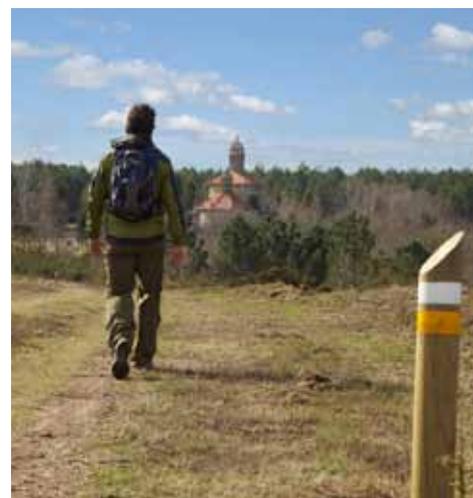
En su parte inicial, al llegar a la presa de Cachón, recorre durante casi 2 km un canal hidráulico que fue construido a mediados del s. XX para desviar el agua del río y producir energía que abastecía a las minas de estaño de la Sierra de Seixosa.

Tras finalizar el tramo del canal en el lugar conocido como la Bomba, en el meandro del río Arnoia denominado Coto de Seoane, se acomete un fuerte ascenso en dirección oeste, retomando el curso del río para contemplar los vestigios de los Muíños da Chancela en la orilla opuesta al sendero por el que transcurre el recorrido. En la aldea de O Viso se puede visitar la pequeña capilla de las Angustias antes de ascender por un estrecho sendero entre muros y alcanzar las cotas altas de la sierra del Seixival final de la ruta en el Santuario da Nosa Señora do Val.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Cruceiro de Escudeiros	42°12.510'N	008°04.412'W	29T	576481	4673424
Santuario Nosa Señora do Val	42°12.572'N	008°06.482'W	29T	573631	4673510

Edificio barroco en el antiguo Camino de Santiago que venía desde Porto y Celanova. Llamen la atención los restos del patio renacentista sin acabar en donde se asienta el camposanto. Desde el santuario se puede volver a Escudeiros a través de una pista de tres kilómetros de recorrido en dirección este.



■ **ACCESOS**

En la OU-531 que une Celanova y Cortegada, a la altura de Vilavidal encontraremos el desvío que nos llevará hasta Escudeiros.

■ **LONGITUD**

11 km.

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

A pocos metros del cruceiro de Escudeiros (Concello de Ramirás) / Santuario Nosa Señora do Val (Concello de Gome sende).

■ **RECORRIDO**

Escudeiros, O Viso, Arnoia Seca, Santuario Nosa Señora do Val.

■ **DIFICULTAD**

Media-baja.

■ **DURACIÓN**

3 horas y 45 minutos.

■ **SERVICIOS**

Fuera de la ruta, en Escudeiros y Gome sende.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

■ **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 225-III Cortegada.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Ramirás
O Picouto, s/n.
32810 Ramirás
Tel.: 988 491 523 / Fax: 988 478 604
e-mail: concello.ramiras@eidolocal.es
www.ramiras.es

Concello de Gome sende
Sobrado, s/n.
32212 Gome sende
Tel.: 988 485 000 / Fax: 988 485 001
e-mail: concellogomesende@yahoo.es
www.concellogomesende.org

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico

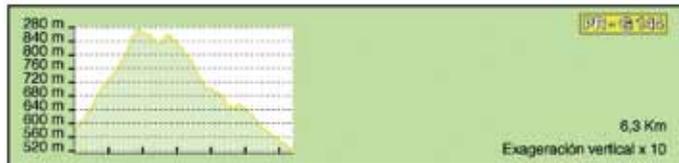


Esta ruta, prácticamente circular, parte desde las cercanías del colegio público de Rubiá y asciende hacia el monte de los Chancelos con el objetivo de coronar el Alto de Cales y descender nuevamente hacia Rubiá.

A través de un antiguo camino de carros, se va cogiendo altura y disfrutando de unas espectaculares vistas de los paisajes del valle de Valdeorras. Este recorrido se caracteriza por la existencia de barrancos, conocidos como *cavorc*s, que responden a nombres como Paradela, Valdaoliva, Nacedeiro, o de los Castros.

Tras alcanzar el punto más alto de la ruta se inicia un descenso a través de un bosque de ribera, fruto de los numerosos riachuelos que bajan desde las montañas hacia Rubiá, los cuales cruzaremos a través de varios pasos de madera hasta alcanzar el final de la ruta.

Desde este lugar, siguiendo en dirección a la cantera durante unos 650 metros, se puede retornar al punto de salida.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Rúa Terra de Souto	42°27.468'N	006°56.973'W	29T	668601	4702727
Cantera	42°27.249'N	006°57.051'W	29T	668505	4702321



ACCESOS

En la Comarca de Valdeorras dirigirse a Rubiá por la N-120 y la OU-622. Al entrar en el pueblo, buscar el panel que indica el inicio de la ruta, en las proximidades del colegio.

LONGITUD

6,3 km.

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Rúa Terra de Souto / Cercanías cantera (Concello de Rubiá).

RECORRIDO

Rubiá, Alto de Cales, Niveira, Os Chancelos, Rubiá.

DIFICULTAD

Media-baja.

DURACIÓN

2 horas y 15 minutos.

SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Rubiá.

M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 190-II Rubiá.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Rubiá
Rúa do Campo, 8.
32310 Rubiá
Tel.: 988 324 146 / Fax: 988 342 070
e-mail: correo.rubiá@eidolocal.es

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

Senda por Os Chancelos

-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



■ Cabreira

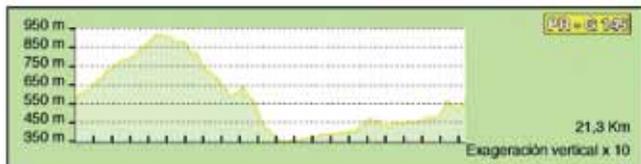
Recorrido circular dividido en dos tramos que ofrece al visitante la oportunidad de conocer la comarca de A Fonsagrada. Alejada de los grandes núcleos de población y de las vías de comunicación relevantes, ofrece un paisaje rico y casi virgen en una de las zonas más desconocidas de Galicia. La Fraga de A Marronda, de gran valor ecológico y cinegético y el nacimiento del río Eo, se convierten en los protagonistas del camino.

Desde San Paio, se recomienda hacer el primer tramo hasta el Área recreativa da Cortevella ascendiendo en dirección este por la Pena Cerrada y posteriormente hacia el norte hasta la Pena da Raia, hasta llegar a A Marronda que constituye un magnífico ejemplo de bosque autóctono gallego. Incluida en la "Rede Natura 2000" y Reserva de la Biosfera, es una de las más importantes reservas de hayas en la Europa suroccidental.

Tras cruzar la aldea de Mendreiras se inicia un prolongado descenso hasta llegar al área recreativa donde se puede disfrutar de las vistas panorámicas desde el mirador de O Ferreiro y visitar el molino del mismo nombre.

A partir de aquí comienza el segundo tramo de la ruta que recorre el río Eo por ambas márgenes hasta San Paio. En este tramo se cruzan los riachuelos de A Teixeda y Monte Meán, y se visitan las cascadas de O Pozo da Ferreira y de Acea de Serra, así como el pequeño núcleo de Cabreira.

En algunos tramos se cambia de una orilla del río a otra a través de varios puentes como el de Naseiro, donde finalmente se abandona el Eo y se regresa a San Paio.



GEOREFERENCIAS					
LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
San Paio	43°04.474'N	007°13.570'W	29T	644415	4770709



■ Mendreiras



■ Río Eo

■ ACCESOS

En la A-6 a la altura de la ciudad de Lugo, coger la salida 493 para enlazar con la LU-530 hacia A Fonsagrada. En O Cádavo nos desviaremos por la LU-760 hacia Fonte y tras cruzar este núcleo cogemos la LU-P-0405 hacia San Paio.

■ LONGITUD

21,3 km.

■ PUNTO PARTIDA / LLEGADA

San Paio (Concello de Baleira).

■ RECORRIDO

San Paio, Pena da Raia, Mendreiras, A Cortevella, Cabreira, San Paio.

■ DIFICULTAD

Media-alta.

■ DURACIÓN

7 horas.

■ SERVICIOS

Fuera de la ruta, en O Cádavo.

■ M.I.D.E.

MEDIO	1	2	3	4	5
ITINERARIO	1	2	3	4	5
DESPLAZAMIENTO	1	2	3	4	5
ESFUERZO	1	2	3	4	5

■ ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

■ ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000
Nº 73-II Mosteiro y 73-IV Castroverde.



MÁS INFORMACIÓN
Concello de Baleira

Avda. Doctor Escobar, s/n. O Cádavo.
27130 Baleira
Tel.: 982 354 059/ Fax: 982 354 039
e-mail: concello.baleira@eidolocal.es
www.concellodebaleira.com

Federación Galega de Montañismo
(ver página 146)

CAMINA SEGURO

Antes de ponerte en camino procura informarte convenientemente de las previsiones climatológicas para ese día, bien a través de los periódicos locales, las emisoras de radio, internet o los teléfonos de información meteorológica.

Escoge tu vestimenta de forma adecuada. En Galicia, la climatología es variable y las temperaturas pueden oscilar rápidamente. No olvides llevar contigo bebida abundante, comida energética, una linterna, un silbato y un pequeño botiquín de primeros auxilios. Regresa a casa si así lo consideras necesario, siempre habrá otra oportunidad para conocer el sendero.

Antes de iniciar la ruta, informa a alguien de tu confianza del sendero a recorrer y de la hora estimada de regreso. Los itinerarios señalados y las horas de viaje son aproximadas dependiendo de las paradas y del ritmo de la marcha. Una vez de vuelta en casa, comunícale tu llegada.

No menosprecies la naturaleza gallega. Si abandonas el sendero, ten cuidado con los terrenos resbaladizos y no trates de cruzar los ríos por lugares poco seguros. Utiliza preferentemente los puentes y los caminos señalizados. Escucha las recomendaciones de los paisanos que te indicarán los mejores lugares para visitar y cómo llegar a ellos sin problemas.

Procura caminar en grupo. En caso de emergencia, siempre habrá alguien dispuesto a buscar ayuda. Los teléfonos móviles pueden no tener cobertura suficiente en las zonas de montaña.

A TU PASO POR LA NATURALEZA

Esperamos que disfrutes caminando por esta tierra verde y milenaria, pero permítenos darte algunas indicaciones para que, con el compromiso de todos, convirtamos este privilegiado y frágil territorio en un legado a conservar:

- La naturaleza te recibirá con sonidos naturales y aguas limpias, deja que permanezca así por mucho tiempo.
- Sigue los caminos señalados evitando pisar los campos sembrados y erosionar otros terrenos con tu paso.
- Disfruta de la bienvenida y amistad de la población local, procurando no dejar un mal recuerdo que pueda dificultar el camino al siguiente senderista.
- La vegetación y la fauna gallega se mantendrán para el disfrute de todos en la medida que tú lo permitas. El mejor recuerdo son tus vivencias.
- No entierres ni dejes olvidados tus desperdicios. Aprovecha tu viaje de vuelta y déjalos donde puedan ser recogidos.
- El fuego se propaga fácilmente entre una vegetación tan densa como la existente en Galicia. Procura llevar alimentos en frío o comida ya preparada.
- Respeta los lugares de acampada y evita el campismo degradante.

No todos los senderos son practicables para bicicletas de montaña, aún así te invitamos a descubrir el dulce paisaje gallego.

- Realiza una revisión completa de la bicicleta antes de la salida. Consulta la predicción meteorológica.
- No olvides los elementos básicos y las piezas de repuesto necesarias para iniciar la ruta.
- Recuerda que has venido a disfrutar de un medio natural y no conduzcas de modo agresivo. Presume de ceder el paso a los caminantes.
- Protégete utilizando el casco.
- Es mejor viajar en grupo, pero evita que éste sea muy numeroso.

OFICINAS DE TURISMO DE LA XUNTA DE GALICIA

A CORUÑA

Dársena de la Marina
Tel.: 981 221 822

FERROL

Rúa Magdalena, 12 Baixo
Tel.: 981 311 179

RIBEIRA

Avda. do Malecón, 3
Tel.: 981 873 007
[Abierta sólo en verano].

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

A GUDIÑA

Casa da Viúva.
Avda. Beato Sebastián de Aparicio, s/n
Tel.: 988 594 003
[Abierta sólo en verano].

O CARBALLIÑO

Centro Comarcal do Carballiño
Avda de Pontevedra N-541, Km. 27
Tel.: 988 530 252

PONTEVEDRA

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

TUI

Rúa Colón. Edif. Área Panorámica
Tel.: 986 601 789

VIGO

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

Porto-Vigo-Estación Marítima, s/n
Tel.: 986 432 541
[Abierta sólo en verano].

VILAGARCÍA DE AROUSA

Juan Carlos I, 37
Tel.: 986 510 144

MADRID

Casado del Alisal, 8
Tel.: 91 595 42 14



MÁS INFORMACIÓN

FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Rúa Fotógrafo Luis Ksado, 17 - Oficina 10. 36209 Vigo.
Tel.: 986 208 758 • Fax: 986 207 407
www.fgmontanismo.com
info@fgmontanismo.com

METEOGALICIA

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

CENTRAL DE EMERGENCIAS DE LA XUNTA DE GALICIA

Tel.: 112

SERVICIO DE LUCHA CONTRA INCENDIOS FORESTALES

Tel.: 085



LEYENDA

COMUNICACIONES

- Autopista, autovía
- Autopista, autovía en construcción
- Vía rápida
- Nacional
- Primaria
- Secundaria
- Diputación
- Otras carreteras
- Caminos
- Ferrocarril

TOPONIMIA

- Capital municipal
- Parroquia
- Entidad de población
- VEREA** Nombre del municipio

LÍMITES

- Límite de Galicia
- Límite provincial
- Límite de municipio

SIMBOLOGÍA

- | | | | |
|--|---------------------------|--|----------------------|
| | Parque nacional / natural | | Hórreo |
| | Área recreativa | | Conjunto monumental |
| | Parque, jardín | | Pueblo típico |
| | Bosque | | Fortaleza |
| | Peñascos | | Pazo |
| | Vista panorámica | | Catedral |
| | Cascada | | Monasterio |
| | Escalada | | Iglesia |
| | Refugio | | Capilla |
| | Faro | | Peto de ánimas |
| | Vela | | Restos arqueológicos |
| | Balneario | | Vía romana |
| | Catamarán | | Castro |
| | Central hidroeléctrica | | Mámoa |
| | Molino de agua | | Dolmen |
| | Puente | | Petroglifo |
| | Cruceiro | | |
| | Fuente | | |

PR-G 1 Nº de sendero (Pequeño recorrido gallego)

GR 1 Nº de sendero (Gran recorrido)

GR 1.2 Nº de variante o derivación (Gran recorrido)

Inicio y final de PR-G

Inicio y final de GR

Inicio y final de variante y derivación (PR-G)

Inicio y final de variante y derivación (GR)

Tramo de sendero practicable a caballo

Tramo de sendero practicable en bicicleta de montaña