

# RUTAS Provincia de Lugo

km0 - LugO<sub>2</sub>

Deputación de Lugo

**Edita**

Deputación de Lugo

**Coordina**

Juan Carlos Fernández Pulpeiro

Leticia Vilar Pumares

**Textos**

Juan Carlos Fernández Pulpeiro

**Complemento**

Laura Vázquez Janeiro

**Material gráfico**

José Luis Pérez Mudarra

Adrián Fernández del Moral

Leticia Vilar Pumares

Banco de imágenes Deputación de Lugo

**Diseña y maqueta**

m-tic! diseño e comunicación

**ISBN**

84-8192-659-0

**Depósito Legal**

LU 319-2009

# RUTAS

Provincia de Lugo

km0 - LugO<sub>2</sub>

Deputación de Lugo



*“El medio ambiente es nuestra oportunidad económica”*

*José Ramón Gómez Besteiro*

Presidente da Deputación de Lugo



Km0-LugO<sub>2</sub> es un programa de visitas institucionales destinado a colectivos y personas, cuyo ámbito de actuación es el conjunto del territorio de la provincia de Lugo. Por iniciativa de la Presidencia de la Diputación, desde septiembre de 2008 pusimos en marcha este proyecto que por su naturaleza, carácter pionero y alto nivel de acogida social y empresarial, disfruta del aval, apoyo y colaboración de la Unión Europea.

La provincia de Lugo es la mayor de las cuatro provincias gallegas con una extensión de 9799 km<sup>2</sup>. Integrada por 67 municipios, su gran variedad morfológica, la inmensidad de su patrimonio artístico y monumental, su riqueza cultural, etnográfica, folklórica, gastronómica – “...Y para comer, Lugo”, dicen – y el acervo y sempiterno carácter acogedor y afable de sus gentes, son, por sí solas, cualidades que la distinguen como prioritario lugar de visita y referente en el noroeste peninsular. “*Un gran reino antiguo – en palabras del escritor Álvaro Cunqueiro – tendido desde la montaña de las nieves perpétuas a la ola marina. Montes ásperos, espesos bosques, fértiles valles, anchos ríos y la claridad cantábrica... Es la vieja provincia europea, con toda su riqueza, con toda su paz y la más generosa hospitalidad*”.

A todo ello es imprescindible añadir su gran potencial medioambiental que la convierte en un destino preferente en materia de turismo verde, por la calidad de sus ecosistemas y el cuidado de sus múltiples espacios naturales. Más del 62% de su superficie, unos 6090 km<sup>2</sup>, están declarados Reserva de la Biosfera por la UNESCO. Las cuatro áreas de intervención, que integran a 37 ayuntamientos y afectan a 355.176 habitantes, responden a las denominadas Terras do Miño (2002), Os Ancares (2006), Río Eo-Os Oscos y Terras de Burón (2005) y Serra de O Courel.

Todas estas especiales condiciones motivaron a la Diputación de Lugo para crear y poner en práctica el pionero programa Km0-LugO<sub>2</sub>, entre cuyos objetivos se pretende:

-Acercar la Diputación al ciudadano propiciando la organización de visitas a esta institución, con explicación de su historia, sus trabajos, cometidos y realizaciones, incluyendo también visitas a organismos, instalaciones, áreas y centros dependientes. Se trata de poner en práctica una permanente actividad de “puertas abiertas” en la que el ciudadano se sienta protagonista y artífice de la actividad generada en el seno de la corporación provincial.

-Promover y organizar la realización de visitas a todo el conjunto del territorio provincial, con especial incidencia en la superficie declarada como Reserva de la Biosfera, para el fomento del conocimiento de cuantos valores medioambientales y predio histórico definen a la provincia de Lugo. Conociendo lo que somos y de lo que disponemos podremos conformar una mejor opinión del lugar donde vivimos y nos sentiremos todavía más orgullosos de pertenecer a esta provincia, trabajando juntos en beneficio de su sostenibilidad.

-Redistribución de la riqueza y mejora y sostenimiento del mercado laboral a través del apoyo económico e incentivación de los diferentes sectores que integran el tejido empresarial lucense. De forma directa el programa potencia todo el sector turístico y de hostelería; transporte; alimentación; establecimientos culturales y museos; empresas de multiaventura... e indirectamente, a través de la venta de artículos, con los establecimientos de artesanía, promoción de artículos autóctonos, empresas de viticultura, etc.

### ¿EN QUÉ CONSISTE km0?

Cualquier persona interesada en participar en el programa Km0-LugO<sub>2</sub> de la Diputación de Lugo puede formular directamente su solicitud dirigiéndose al departamento creado específicamente para este fin en la institución provincial. Si se trata de colectivos, además del procedimiento anterior, podrán hacerlo por correo ordinario o a través de la página [www.km0.deputacionlugo.org](http://www.km0.deputacionlugo.org).

El programa lleva implícito la recogida en el punto de origen, traslados, visitas guiadas y acompañamiento por personal especializado, comidas, organización y gestiones, seguros, y regreso al lugar de origen. De las 127 rutas previstas, sólo cuatro de la versión km0 Xtreme – de multiaventura – requieren el abono de servicios a la empresa suministradora por parte de los interesados, asumiendo personalmente en esos casos la responsabilidad contractual sobre los mismos.

Las visitas están programadas todas las semanas entre septiembre y julio. Cada una de ellas está prevista para un máximo de 55 personas y una duración no superior a una jornada. Podrá prolongarse o reducirse en el

tiempo en función del itinerario establecido, quedando sujeta a modificaciones en función de circunstancias imperantes.

La organización, a partir de la inscripción o recepción, se pondrá en contacto con la persona interesada para establecer el programa definitivo, gestión que se realizará con una semana, como mínimo, de antelación a la fecha establecida para la visita. Por razones excepcionales se podrán planificar visitas personalizadas ajustadas a las condiciones generales del programa.

## PROGRAMA DE VISITAS, RUTAS E ITINERARIOS

A) Común para todos los grupos y personas

### 1.- VISITA AL PALACIO DE LA PROVINCIA

Los participantes en el programa Km0-LugO<sub>2</sub> serán recibidos en el Palacio de la Provincia. En el Salón de Actos, personal especializado les explicará la historia de las Diputaciones y específicamente la de Lugo, así como la labor institucional desarrollada por la misma. Posteriormente los recibirá el Presidente de la Diputación, o persona en quien delegue, momento en que les será entregado un lote de productos autóctonos de la provincia dentro de la campaña “Lugosabe”. Tras una breve semblanza del itinerario establecido se dirigirán al transporte para iniciar la ruta complementaria.

### 2.- VISITA COMPLEMENTARIA (Según colectivo)

Conocido el Palacio de la Provincia, el programa incluye una visita complementaria a instalaciones, centros, áreas y espacios dependientes de la Diputación, pudiendo optar entre las siguientes alternativas:

a) Instituto Lucense de Desarrollo Económico y Social (INLUDES)

El INLUDES está instalado en el Hogar de Santa María. En este centro se gestionan los diferentes planes y programas europeos, las Reservas de la Biosfera, el Centro de Artesanía y Diseño y la Granja Provincial “Gayoso Castro”.

b) Centro de Artesanía y Diseño

Ocupa los edificios e instalaciones posteriores del Hogar de Santa María, y allí se puede visitar la exposición permanente, los talleres de instrumentos musicales – incluida la muestra con la réplica de instrumentos del Pórtico de la Gloria, única en Europa – , traje tradicional, mueble artesano y cerámica.

c) Terras do Miño (Reserva de la Biosfera)

Son aquellos espacios naturales e instalaciones beneficiadas directa o indirectamente por la Reserva de la Biosfera “Terras do Miño”. Comprenden el Centro de Interpretación “Terras do Miño” del Río Rato y Cestería; en Rábade y Begonte, las Ínsuas do Miño, la de Seivane con puente colgante y O Piago; el Aula de la Naturaleza de O Veral y la ruta de As Chousas; la Ínsua de Burneiros y la Casa Grande de A Fervenza; el Pozo de O Olló; la Cerámica de Bonxe y exposición; el Mazo de Santa Comba y los Robles con circuito fluvial o paseo por las riberas del Miño.

d) Fundación TIC

En este apartado se puede visitar la Escuela de Audiovisuales, centro académico donde se imparte dicha rama de las ciencias de la comunicación, o la Productora donde se realizan programas y trabajos para TV en sus diferentes instalaciones situadas en Garabolos.

#### e) Granja Provincial “Gayoso Castro”

Esta granja ocupa una amplia superficie en Castro de Riberas de Lea. Aquí podemos observar las instalaciones y trabajos cotidianos de una granja, en especial aquellos derivados del proceso de tratamiento y cuidado del ganado vacuno, y vivir la experiencia de su transformación en el primer centro público de recría de ganado de España.

#### B) A elección de cada colectivo

### RUTAS E ITINERARIOS PROVINCIALES

El programa Km0-LugO<sub>2</sub> Diputación de Lugo incluye un último apartado dedicado al conocimiento y visita al conjunto de la superficie provincial, con especial incidencia en aquellas zonas declaradas Reserva de la Biosfera. Los solicitantes individuales tendrán la posibilidad de elegir rutas y fechas previamente planificadas, y los colectivos podrán elegir entre los 127 itinerarios establecidos, complemento informativo que narramos en el contenido de este libro.





# 01 LUCUS

Recorrido: 18 kms. en microbús / 500 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: cómodo

*Ficha Técnica*

El área recreativa de Los Robles es uno de los más bellos espacios naturales que nos ofrece la ciudad de Lugo. Un paseo por su cuidado manto vegetal nos acercará a las orillas del Miño, en cuyo cauce se practica el piragüismo y otros deportes náuticos.

De allí nos desplazaremos a la enigmática Santa Eulalia de Bóveda cuyos restos parecen alternar su dedicación termal en contraste con su advocación religiosa.

A continuación visitaremos las rehabilitadas y pétreas calles del centro de la primera capital que tuvo Galicia: "Lucus Augusti" cuyo origen parece datar del 26 al 19 a. de J.C. coincidiendo con la conquista romana. El barrio de la Tinería o la porticada Plaza del Campo, en el rehabilitado casco histórico, nos aproximarán al Centro de Interpretación de la Muralla, donde nos explicarán en detalle los pasajes históricos de nuestra urbe complementados con la observación real de diferentes vestigios de ese ilustre pasado.

Pocos metros más allá, la Catedral. Soberbio edificio iniciado en 1129 por el maestro Reimundo y elevada en 1896 al rango de Basílica. En su interior podremos admirar el retablo atribuido a Cornelis de Holanda (XVI), el Santísimo Sacramento en custodia permanente como privilegio especial, la capilla e imagen de la Virgen de los Ojos Grandes, o la de San Froilán. Y en el exterior su espléndida fachada neoclásica o el pinjante de la portada románica de la puerta Norte en cuyo tímpano destaca la perfecta ejecución del Pantocrator.

En esta ruta no podía faltar un breve paseo por el adarve de la Muralla desde la Puerta de Santiago. Iniciada en los siglos III y IV, sus 2140 metros en círculo completo la convierten en reminiscencia romana de referencia única, motivo por el que fue declarada Patrimonio de la Humanidad en el año 2000.

Como remate del itinerario nos adentraremos en las instalaciones del Balneario, a orillas del Miño, para apreciar los restos arqueológicos de las termas. Un evocador reencuentro con la ingeniería romana aplicada al disfrute y a la salud corporal.



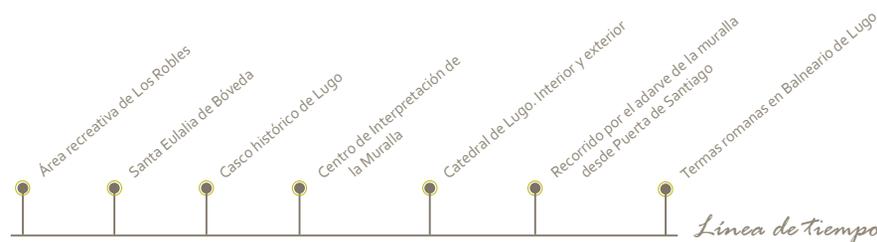
Santa Eulalia de Bóveda



Catedral de Lugo



Centro Interpretación Muralla





## *Y además... en Lugo*

- Centro de Artesanía y Diseño, con talleres de instrumentos musicales, traje tradicional, mueble artesano...
- Museo Provincial de Lugo, con sala del tesoro castreño y colecciones y piezas del máximo relieve; el Museo Diocesano.
- La Casa de Los Mosaicos, la sala Porta Miñá o el Centro Arqueológico de San Roque.
- Un paseo por el entorno de la Plaza Mayor, el parque Rosalía de Castro, el paseo del Río Rato o el Campus Universitario.
- Y las fiestas: el Corpus, procesiones de Semana Santa, y entre el 4-12 de octubre, San Froilán, declarada de Interés Nacional, en cuyo "domingo das mozas" hay que degustar el "pulpo á feira" o cualquier otro producto de nuestra rica y variada gastronomía.
- Ya su nombre es reflejo de su gran riqueza natural, "Lucus Augusti" o lo que es lo mismo, el bosque sagrado del emperador Augusto.

## Lugo (Vista Aérea)..

La milenaria ciudad de Lugo, belleza natural, vestigios históricos, hospitalarias gentes y modernidad, objeto de la ruta LUCUS de km0-LugO<sub>2</sub>

# 02 O Miño

Recorrido: 12 kms. en microbús / 2 kms. por el Miño en catamarán / 5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Ponte da Chanca



Navegando en piragua por el río Miño

En pleno corazón del barrio de Saamasas de la ciudad de Lugo nos encontramos con el complejo Los Robles, circundado por arboleda sobre la orilla del Miño a la que acuden numerosos visitantes para disfrutar de sus instalaciones deportivas, de las excelencias gastronómicas en su edificio central de servicios, o de un simple y tranquilo paseo de ribera.

Precisamente allí, en el Miño, entre el “caneiro da luz” y la desembocadura del Mera, las reman-sadas aguas permiten la práctica de diferentes deportes náuticos. Son numerosas las personas que utilizan esta zona del río para realizar prácticas de piragüismo, pero también para pasear en patinetes acuáticos e incluso, en ocasiones, para realizar un circuito fluvial a bordo de un cata-marán u otras embarcaciones.

Sin salirnos de este entorno natural situado al sureste de la capital, por ambas márgenes del río Miño en dirección a Ombreiro u Orbazai, sendas de tierra y serpenteantes caminos con piso de madera, nos introducen en espesos bosques de castaños o claros de praderías a lo largo de varios kilómetros.

Desde donde decidamos finalizar el recorrido podremos acercarnos a la iglesia de Santa Eulalia de Bóveda. En su interior, sus columnas y hueco central nos recordarán a una instalación termal, mientras en su parte externa nos sorprenderá la típica arquitectura civil de un núcleo rural.

## *Y además... en Lugo*

- El puente romano en el barrio de El Puente; las iglesias de La Nova, Santo Domingo o San Roque.
- En el casco antiguo, las plazas de Campo Castillo, Santa María o la Rúa Nova...
- El puente y barrio de A Chanca o el parque de Magoi...
- Una estancia en el balneario o en los diferentes spas.
- Y cómo no... una vuelta por el mercado de abastos para comprar los más que abundantes y apreciados productos tanto de la tierra como del mar.
- O Miño, Padre de todos los ríos gallegos, es cobijo de vida animal y vegetal, dando como resultado las Terras do Miño, Tierras de Piedra y agua, donde los paisajes y la cultura del agua se hacen patentes.



*Línea de tiempo*

## Paseo de Ombreira..

La ciudad de Lugo, circundada por espacios naturales  
y rutas de senderismo



# 03 Río Rato

Recorrido: 3 kms. en autobús / 3 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



En la cestería...



Cascada río Rato



MOSAICO

En pleno paseo del Río Rato, en la vertiente noroccidental de la capital lucense, la recuperación de un antiguo molino por parte de la Diputación ha permitido dotar aquel emblemático rincón natural de un establecimiento de hostelería y un centro de interpretación de Terras do Miño. Visitados ambos, iniciamos un paseo en dirección Norte por un camino de tierra que serpentea por el Rato. A nuestra derecha surgirá de inmediato un pequeño remanso con puentes de madera y lajas de gruesa pizarra. Es el hogar de varias familias de ánades reales que, con sus crías, deambulan por la superficie del agua o por las riberas.

Poco más allá, una cascada de agua de unos 15 metros de altura entretiene nuestra mirada ante las formas y estruendo que hace sobre las aristas del roquedal. El camino continúa y se entrecruza por el encauzado riachuelo, hasta que a un kilómetro del inicio llegamos al Centro de Cestería, antigua edificación también rehabilitada por la Diputación para aprendizaje de esa artesanía.

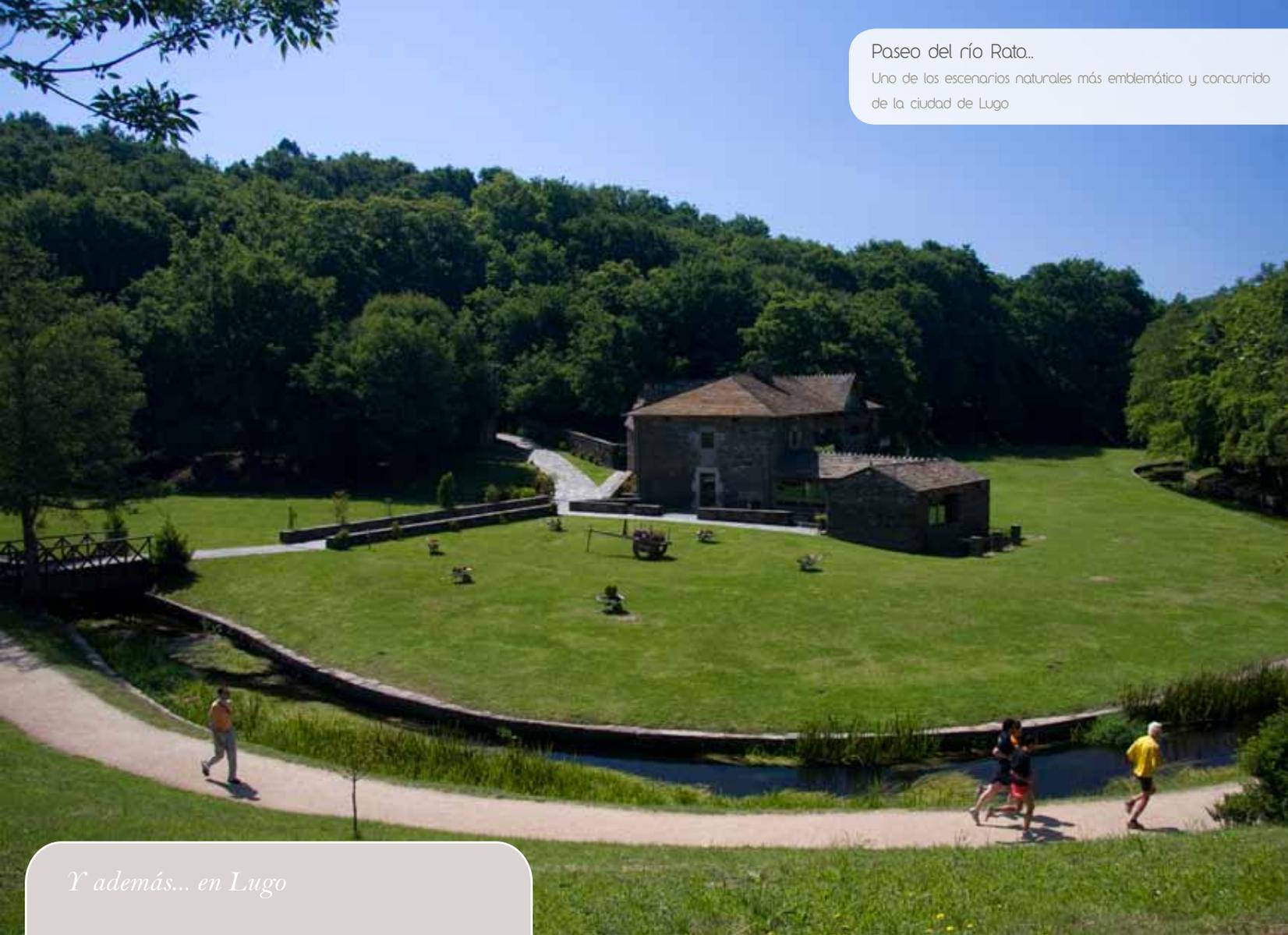
De aquel entorno medioambiental nos desplazamos al centro urbano para visitar, en primer término, la Casa de los Mosaicos, con interesantes muestras de hallazgos romanos, y después al Centro de Interpretación de la Muralla donde a través de audiovisuales, maquetas y exposición de piezas reales nos mostrarán los orígenes bimilenarios de la capital lucense.

Aprovechando la proximidad, desde la plaza de Santa María y el Palacio Episcopal observaremos el exterior del ábside de la Catedral con sus magníficos contrafuertes. Bajo el Pantocrator accederemos al interior y en su capilla mayor admiraremos el expositorio de mármol coronado por la imagen de la Virgen en su Ascensión, o el Coro obra del escultor Francisco de Moure. También pueden ser objeto de nuestra visita las capillas del Pilar, Ecce Homo, la Sacristía, el Claustro, la Sala Capitular o el museo que se distribuye por el triforio catedralicio.

Mismo a la salida nos topamos con la Puerta de Santiago, una de las rutas elegidas por los peregrinos en dirección a Compostela. También desde allí se accede al adarve de la Muralla - declarada Patrimonio de la Humanidad - donde comenzamos un breve paseo de algo más de medio kilómetro para finalizar la etapa en la escalinata de bajada de la puerta de la Rúa Nova.

## Paseo del río Rato..

Uno de los escenarios naturales más emblemático y concurrido de la ciudad de Lugo



## *Y además... en Lugo*

- El Pazo de la Casa do Concello; el de San Marcos; la Casa dos Sangros en Porta Miñá, el Círculo de las Artes...
- El paseo del Miño del Palomar al Balneario; o desde el caneiro de Acea de Olga hasta Conturiz, e incluso hasta A Fervenza...
- El Mazo de Santa Comba; el área recreativa de Ombreiro...
- El recinto de la Feria Exposición, y las múltiples salas y espacios expositivos que le brinda la ciudad de Lugo.



# 04 O Mazo de Santa Comba

Recorrido: 29 kms. en microbús / 500 m. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva o cómoda / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Mazo de Santa Comba



Interior del Mazo



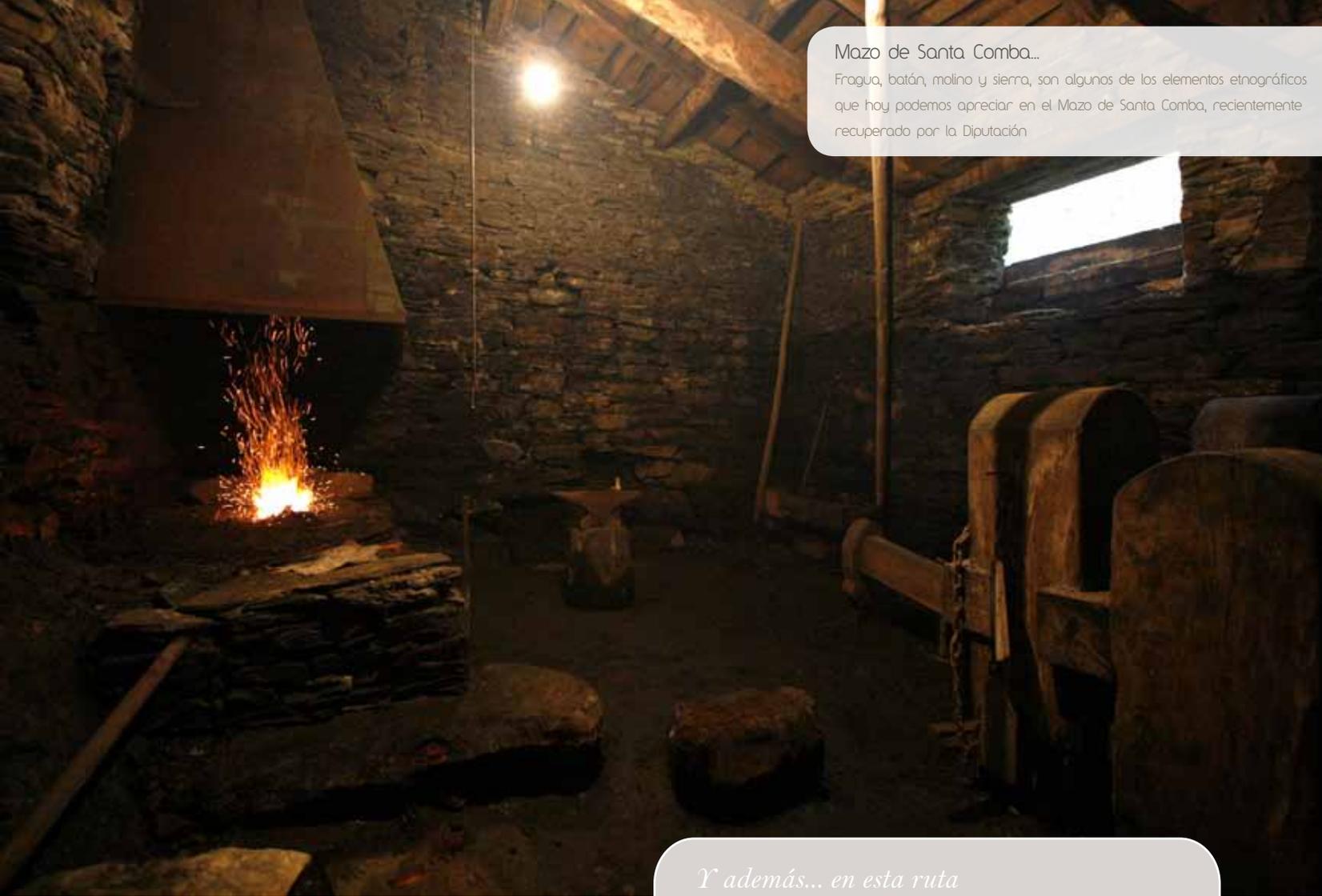
Rueda del Mazo

A tan solo diez kilómetros de Lugo por la N-546, en el lugar de Santa Comba, la recuperación por parte de la Diputación del conjunto etnográfico conocido por el “mazo” permite que hoy podamos admirarlo en todo su esplendor. Las aguas del río Chamoso y la pericia e imaginación de nuestros artesanos y comerciantes rurales han hecho posible una instalación que contiene un molino, una fragua y su batán, una sierra y una rueda de afilar. Es una obra de ingenio y agudeza que demuestra la coexistencia del aprovechamiento de recursos naturales con absoluto respeto al medio ambiente.

A poca distancia del “mazo”, concretamente en la parroquia de Adai en el municipio de O Corgo, camuflado en la frondosidad de un pinar, si observamos con detenimiento apreciaremos un alargado y simétrico promontorio cubierto por la maleza. Se trata de los restos de un agger de la vía romana XIX de Antonino Caracalla. Su hallazgo y ubicación demuestran la importancia estratégica de Lugo en el contexto del imperio romano, especialmente coincidiendo con su reconocimiento como “conventus iurídicus”.

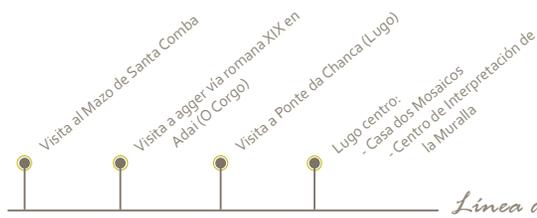
Otra reminiscencia no menos interesante, ya en Lugo, es el denominado Ponte da Chanca, en el barrio del mismo nombre. De pequeñas dimensiones pero de gran valor histórico y estratégico, este puente sobre el río Rato fue la entrada natural a la ciudad de los peregrinos que se dirigían a Santiago después de sortear O Acebo en el Camino Primitivo, y hay quien lo sitúa también como confluencia de los que accedían desde Meira, o ruta de la costa.

De A Chanca nos dirigiremos al centro para visitar la Casa dos Mosaicos y el Centro de Interpretación de la Muralla. Dos referencias expositivas que nos ayudarán a retrotraernos en el tiempo y en la trascendencia histórica de nuestra ciudad.



## Mazo de Santa Comba...

Fragua, batán, molino y sierra, son algunos de los elementos etnográficos que hoy podemos apreciar en el Mazo de Santa Comba, recientemente recuperado por la Diputación



## *Y además... en esta ruta*

- "Sartegos" detrás de la iglesia de Santa Mariña de Cabreiros (O Corgo).
- Pazo de O Corgo.
- Recorrido a pie por diferentes tramos de la vía romana XIX.
- En mayo, romería de Los Milagros de Arxemil.
- Ferias de ganado de Adai.
- En Lugo, "Arde Lucus", fiesta de gran proyección popular que nos traslada a los orígenes romanos con miles de personas de todos los rincones de España disfrazadas, luchas de gladiadores, circo, mercado romano, bodas celtas, carreras de cuádrigas, etc.

# 05 As Termas

Recorrido: 19 kms. en microbús / 1,3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

En la confluencia con el río Miño en dirección de Conturiz a Cerceda existe un paraje natural de gran belleza denominado A Fervenza. El antiguo molino y otras instalaciones dedicadas actualmente a la hostelería nos permiten adentrarnos en el área recreativa integrada por sendas y recorridos trazados por ambas riberas del río con puentes de madera, ondulaciones graníticas, suaves cascadas y viejos “caneiros” utilizados por los pescadores, al tiempo que disfrutamos de una abundante fauna y exuberante vegetación.

De regreso a Lugo y sin alejarnos del Miño visitaremos el Balneario de aguas termales cuyas propiedades sulfuro-sódicas bicarbonatadas son muy recomendadas para curar enfermedades reumáticas, de gota e incluso catarros. Eso mismo debieron apreciar los romanos quienes nos dejaron unas cámaras termales abovedadas construidas con pizarras, ladrillos y sillarejos. Una de ellas podría ser el “apodyterium” o vestuario a juzgar por los pequeños nichos que se encuentran en las paredes cubiertos con arcos de medio punto utilizados, seguramente, para dejar la ropa.

También debemos tomarle el pulso a la ciudad actual. Nos desplazaremos hasta el casco histórico paseando por la calle de la Cruz en dirección al barrio de A Tinería, en amplio proceso de restauración. Pulularemos por la Rúa Nova, por las plazas de la Soledad o la del Campo y, ya de inmediato, visitaremos el Centro de Interpretación de la Muralla cuyo fondo expositivo será la antesala de un recorrido por el adarve de la Muralla desde la Puerta e Santiago en dirección a la de Obispo Aguirre, mas allá la de Campo Castillo y poco antes de llegar a la de San Pedro, bajaremos las escalinatas para rematar nuestro itinerario ante la plaza Mayor.



Cascadas de A Fervenza

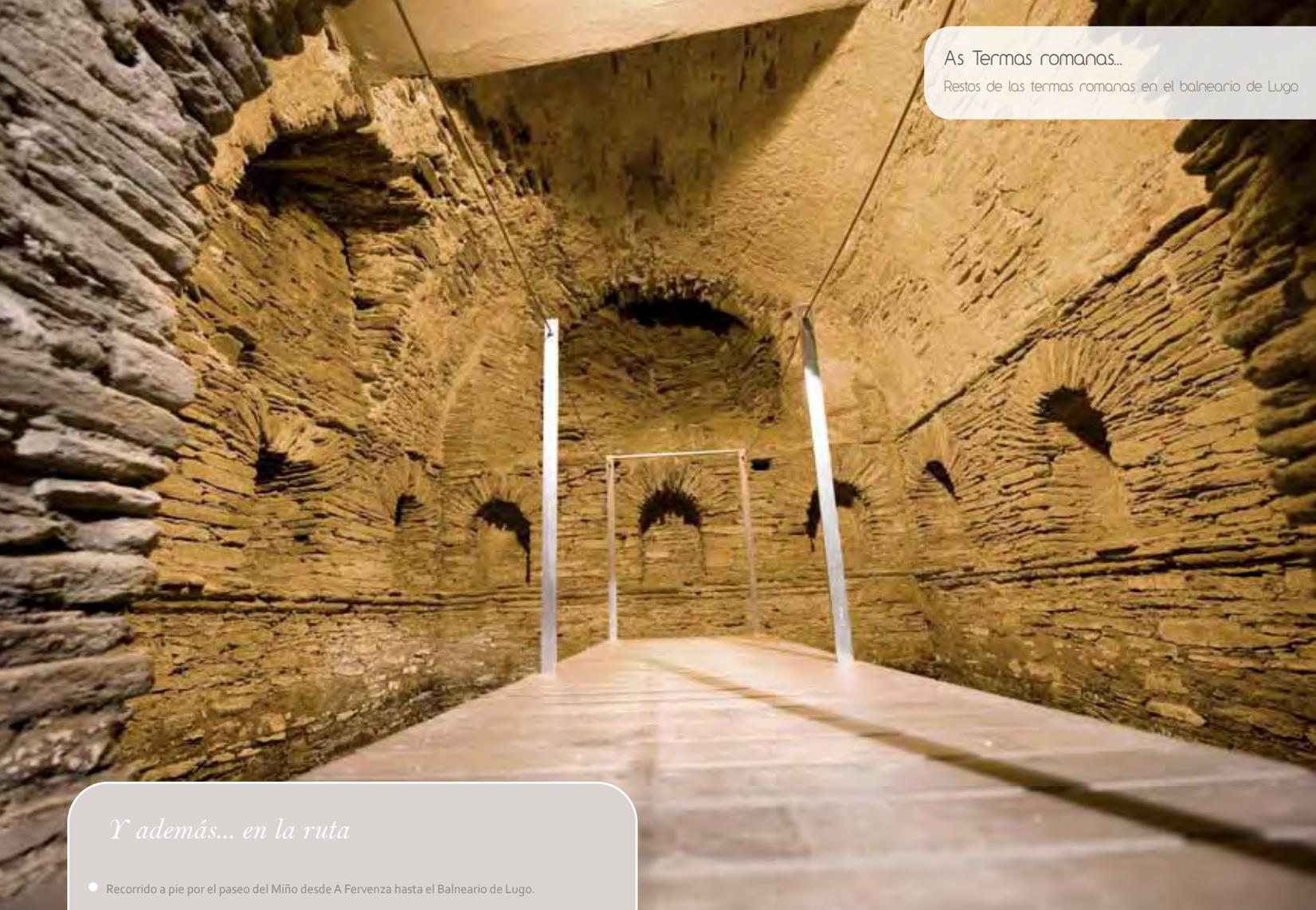


Plaza Mayor (Lugo)



Adarve Muralla nevado





### *Y además... en la ruta*

- Recorrido a pie por el paseo del Miño desde A Ferivenza hasta el Balneario de Lugo.
- El barrio del Puente y puente romano, inicio del recorrido de salida del Camino de Santiago.
- Visita al museo diocesano en el triforio de la catedral.
- De tiendas por anticuarios y establecimientos del casco histórico.
- De tapeo también por el centro, pero además por el barrio de A Milagrosa, la zona universitaria y otros lugares de la capital, con degustación de vinos y productos de calidad.
- “O Camiño do Miño”, es una ruta de senderismo que desde Lugo a A Ferivenza, durante 18 km, nos permite disfrutar de los paisajes del agua que dibuja el Miño. El Chamoso y el Neira salen a su paso a lo largo de la ruta, al igual que a “Insua de Burneiros”, y todas las construcciones etnográficas, caneiros, mazos, herrerías, que salpican el río y dan como resultado la cultura del agua.



# 06 Olería de Bonxe

Recorrido: 56 kms. en microbús / 600 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Castro de Viladonga



Aeródromo



Ganado granja

En la provincia de Lugo existen varias comarcas alfareras: Gundivós, en Amandi; Samos, en las estribaciones de los montes Oribio y La Meda; la antigua Vallibria, en Mondoñedo; Galdo en Viveiro; el Norte del municipio de Lugo, y un amplio territorio de los lugares de Mosteiro y Outeiro de Rei con epicentro en la parroquia de Bonxe. A ésta última dedicamos esta visita donde veremos uno de los otrora 160 alfares de toda la provincia. La maestría en la modulación del barro que se extrae en canteras próximas a cielo abierto va dando lugar a piezas como las “sellas” con dos asas y “testo” para el agua; “Olas”, “ámboas” sin pincho, “xarros”; “pucheiros” para la grasa, “barreñas” para la sangre, o útiles culinarios como “chocolateiras” con tres pies, “cuncas” y “queixeiras”, e incluso candiles, “mamadeiras” y bacenillas de camas para ambos sexos. Tradicionalmente el horno era en forma de herradura y la mayoría de las piezas se vidriaban por el interior decorándolas con dibujos de grueso trazado en color blanco, destinadas a las ferias de Arzúa, Santiago o Padrón. Muestras de buena parte de ellas las podemos ver en el museo de la propia alfarería de Bonxe.

De aquí podemos acercarnos a Castro de Riberas de Lea, importante por su mercado ganadero, pero también, muy cerca, la Lagoa de Caque, un singular paraje natural donde anidan y descansan todo tipo de aves salvajes en su tránsito migratorio entre Europa del Norte y el Sur peninsular o continente africano. Un mirador especial nos permite su observación.

Si descendemos en dirección a Lugo podemos aproximarnos al Aeródromo de Rozas. Una amplia pista, hangares e instalaciones deportivas sirven de emplazamiento para los varios aviones que allí se alojan y con los que hacen prácticas de vuelos buen número de aficionados. Curioso es señalar que en las mismas fechas que se solicitaron los aeropuertos de Labacolla y Peinador, en Lugo se aprobó, según documento de 10 /XI/1939, el proyecto y presupuesto de un aeropuerto cívico-militar a construir en el Campo de la Magdalena, que nunca se llegó a realizar.

Como colofón a nuestro itinerario visitaremos el casco antiguo de Lugo. Una nueva perspectiva nos lleva a contemplar su arquitectura señorial e hidalguía. El barroco edificio de la Casa do Concello de 1735; el sepulcro del caballero Fernán Díaz de Ribadeneira en el convento de Santo Domingo; la fachada y escudo del Pazo del Marqués de San Martín de Ombreiro; el escudo heráldico de la Puerta de San Pedro de 1781 o la blasonada hornacina central de la fachada de la iglesia de San Froilán.



## Olería de Bonxe..

La magistral destreza de los alfareros de Bonxe convierte el barro en verdaderas obras de arte

### *Y además... en la ruta*

- Romería de Pena de Rodas, en Gaioso, Outeiro de Rei.
- Granja Provincial "Gayoso Castro" en Castro de Riberas de Lea, en transformación para albergar el primer centro público de cría de ganado de España .
- Castro y Museo de Viladonga.
- Y la degustación de una buena ración de "pulpo á feira" coincidiendo con los días de mercado en la carballeira de Castro de Riberas de Lea.
- La Lagoa de Caque o Bardancos es una de los más de 50 humedales que salpican la Terra Chá, sirviendo de refugio a más de 1.000 especies de anátidas.



# 07 Penas de Rodas

Recorrido: 52 kms. en microbús / 700 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Los bloques graníticos circulares de inmensas proporciones nos sobrecogen nada más llegar al área recreativa de Penas de Rodas en Gaioso, Outeiro de Rei. Son bolos de disyunción que parecen estar a punto de caerse y que dominan un sugestivo paraje natural situado a más de seiscientos metros de altitud. Allí se celebra una concurrida romería el 12 de agosto y entre ágapes y danzas se rememora su leyenda cuya tradición popular asegura que una de la moles está llena de oro y colmaría de riquezas a quien consiga romperla; mientras la otra lo estaría de alquitrán y si se derramara inundaría toda la comarca llevando a la destrucción a todos sus moradores. Al no saber distinguirlas, nadie se atreve si quiera a intentarlo. Lo que sí parece estar probado es que desde la época de los romanos fue observatorio astronómico para la predicción de las fechas del ciclo agrícola, y se aventura fueron utilizadas como escenario de altar ceremonial en los rituales celebrados por los indígenas príncipes “copori”.

Continuando en dirección al límite provincial llegaremos a Baamonde. Estratégico cruce de caminos, pero también sede de la denominada Casa-Museo de Victor Corral. Edificio restaurado por el propio artista, desde la balconada de la fachada principal se observa una amplia finca con sendas, lugares de descanso y arroyos. Diseminadas por toda esta superficie, piezas de granito, tallas de madera y elementos etnográficos sirven a la vez de útiles decorativos y didácticos. En el interior una amalgama de obras realizadas por el propio autor recubren las repisas, paredes y estancias, dejando un hueco para el taller donde Victor se afana en su labor creativa mientras nos relata con evidente emotividad la historia y curiosidad de cada una de ellas.

Regresamos a Lugo, una de las ciudades más antiguas de Galicia a cuyos primitivos pobladores siguieron los romanos, pero que también conoció el asedio de los suevos, la conquista de los visigodos (VI), los desmanes de Muza (724), la reconquista de Alfonso I (VIII), el asalto de los normandos, las luchas e intrigas de condes y preladados en el Medioevo, años de paz y restauración durante el XVIII, las secuelas de la guerra de la Independencia y el emergente desarrollo posterior que nos situó en los tiempos actuales. Parte de esa historia se recoge en la exposición permanente del Centro de Interpretación de la Muralla que visitaremos, como preámbulo al paseo por el adarve de la Muralla.



Virgen tallada



Interior museo Victor Corral

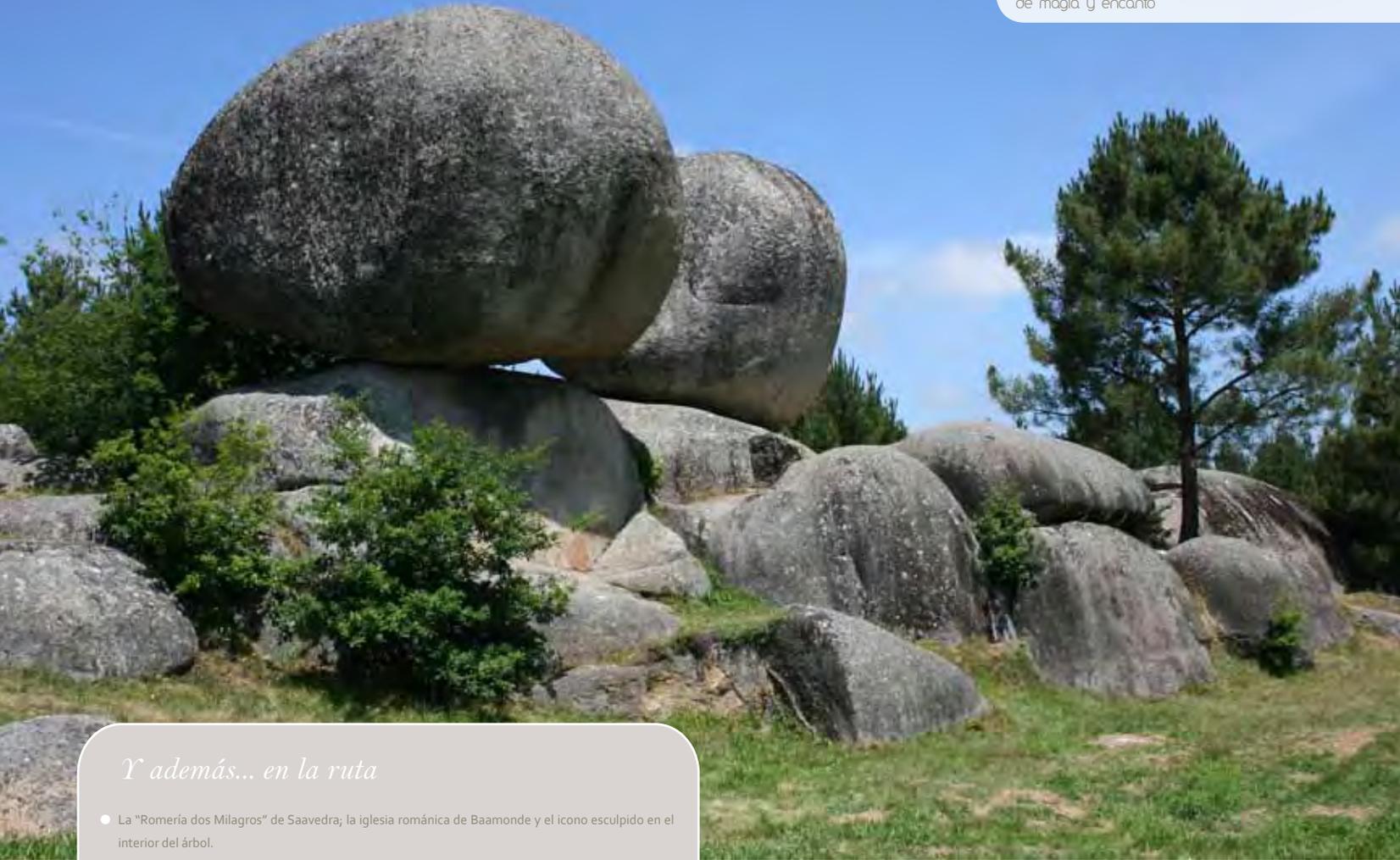


Escultura museo



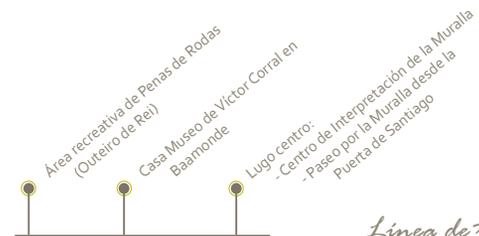
## Penas de Rodas...

En Gaiosa, singular emplazamiento geológico cargado de magia y encanto



### *Y además... en la ruta*

- La "Romería dos Milagros" de Saavedra; la iglesia románica de Baamonde y el icono esculpido en el interior del árbol.
- En Navidad, el Belén de Begonte.
- En plena Reserva de la Biosfera, las "Insuas do Miño".
- Tramo del Camino de Santiago entre Baamonde y la iglesia de San Alberte.
- Degustación de las excelencias gastronómicas en los mesones de Baamonde.
- En plena Reserva de la Biosfera de Terras do Miño, tenemos una de las más grandes islas fluviales que tiene el Miño, las "Insuas do Miño", de 5 km de longitud, refugio de numerosas especies de plantas acuáticas y bosques de inundación, cobijo de la fauna del lugar. Entre los mamíferos destacan la nutria (*Lutra lutra*), el desmán ibérico (*Galemys pyrenaica*) y los murciélagos de heradura grande (*Rhinolophus ferrumequinum*) y ribereño (*Myotis daubentonii*), todas ellas especies protegidas.



*Línea de tiempo*

# 08 Aguas de Guitiriz

Recorrido: 10 kms. en autobús / 1,5 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Las aguas en Guitiriz son un auténtico tesoro. Manantiales y ríos dan lugar a paraísos naturales, pero fuentes como las de Valdovín, Pardiñas o la de San Xoán de Lagostelle con sus propiedades curativas y, al decir de muchos, milagrosas, han generado un apogeo turístico termal ya desde principios del XVIII.



Interior balneario. Caños antiguos.

El actual Hotel-Balneario sobre “a Fonte dos Santos” o de “San Xoán”, reconstrucción del anterior edificio de 1905, está dotado de piscinas terapéuticas y de flebología, salas de chorro, gimnasio, jacuzzis y en general de la más avanzada tecnología termal. Aún así su esencia sigue siendo el agua que brota de los dos caños del manantial de San Xoán, sulfurada, untuosa y suave al tacto y con fuerte olor a huevos podridos, pero declarada de utilidad pública por sus propiedades curativas para trastornos del hígado, reducción de colesterol, trastornos de la piel, disepsia, gastritis e incluso contra el estrés y la ansiedad. Allí tendremos ocasión de probarla como manda la tradición: recién salida de la fuente; de 300 a 600 cm<sup>3</sup> por día, en ayunas y a intervalos.

Aprovechando las instalaciones de este complejo visitaremos sus amplios y acogedores lugares de esparcimiento entre los que destaca el campo de golf. Posteriormente nos desplazaremos hasta la plaza de Guitiriz para observar, inscrito en las baldosas de granito del suelo, el reloj analemático: para saber la hora, hay que situarse sobre el día de la fecha y nuestra sombra se proyectará sobre la indicación horaria.

Desde la plaza embocaremos el paseo hacia Sete Muíños. Bellísimo y sugerente espacio natural de la Reserva de la Biosfera, regado por las aguas de los ríos Parga, Forxá y Escadevas, con cascadas, pacíficos remansos, puentes de madera, desfiladeros, restos de viejos molinos, y aromas que provienen de la espesa vegetación que nos rodea, en especial “bidueiros, ameneiros y salgueiros”. Será difícil dejar este escenario, pero antes de despedirnos del núcleo urbano de Guitiriz, es obligado visitar alguno de los establecimientos que elaboran la afamada torta de maíz, cuya receta fue pasando de abuelos a nietos.



Torta de maíz



Reloj analemático

En la vecina localidad de Parga se conservan los restos del castillo fortaleza. Ciudadela atribuida a Pérez Parragués a finales del XIV destinada a vigilar el camino que unía Lucus Augusti con Flavia Brigantium. Mas abajo, justo en la corona de un castro, la iglesia de Santo Estevo de Parga, sencillo ejemplo de arte románico, del siglo XII, en cuyo interior podemos apreciar tres retablos barrocos y pinturas al fresco sobre la Anunciación y el Cristo en Majestad, del XV.

## Lugar de Sete Muíños...

Las aguas de Guitiriz, auténtico tesoro convertido en cuencas fluviales y aguas medicinales

### *Y además... en la ruta*

- Rutas de senderismo y leyendas de A Cova da Serpe; ruta de Básucas; Camino Norte de Santiago.
- Canteras de granito de Parga.
- Pantano de San Xoán.
- Puente e iglesia de San Alberte.
- Área recreativa de San Benito de Pígara.
- Visita al Aula de la Naturaleza de Guitiriz, situada en la Casa de Barxa en el Concello de Guitiriz. Tiene como temática principal "el agua", debido al impresionante paisaje fluvial que rodea la zona.



# 09 A Cova da Serpe

Recorrido: 66 kms. en microbús / 600 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

La denominada ruta de “A Cova da Serpe” discurre íntegramente dentro de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño, en los términos de Guitiriz, Begonte y Friol. Comenzamos en Baamonde, típico asentamiento poblacional frecuentado por los amantes de la buena comida que como valor añadido ofrece una visita a la Casa Museo de Víctor Corral, artista local especializado en las tallas de madera y granito que ha convertido su propia morada en taller y exposición permanente de su fecunda y variopinta obra.

Accediendo a través de un magnífico puente gótico, utilizado por los peregrinos del camino Norte, llegamos a San Alberte, en la parroquia de San Breixo. Una fuente de dos caños y sillares de cantería nos incita a beber de sus aguas frescas y “milagrosas”: dicen solucionar problemas del habla. En una amplia explanada, otrora también asentamiento de hospital de romeros a Compostela, surge majestuosa la iglesia gótica (para unos del XIII, para A. del Castillo de finales del XIV) donde resaltan los canecillos de sus fachadas laterales y los ocho contrafuertes del ábside y presbiterio. En el interior, columnas con capiteles tallados con motivos vegetales y figuras humanas, y una ventana ojival con arco ajimezado de origen árabe. Entre sus muros aún palpita la leyenda del feligrés con su bastón sujeto a la imagen del Santo con el demonio encadenado.

Y siguiendo con los mitos y tradiciones, en el límite con el vecino municipio de Friol, corona la cumbre de un cordal montañoso una pequeña oquedad en medio de una formación granítica conocida por “A Cova da Serpe”. Cuenta la creencia popular fue refugio de la hija del Señor de San Paio y de su enamorado vasallo ante la negativa del noble para dejarles perpetuar su amor. Pero allí también vivía una gran serpiente y el valeroso joven defendiendo a su amada da muerte al reptil no sin antes recibir una fatídica mordedura que acabará también con su vida. Los criados del Señor finalmente rescatan a la doncella que tiene que regresar al castillo sumida en la melancolía ante la pérdida de su amor. Sentimental enclave desde el que se divisa una amplia panorámica de las provincias de Lugo y A Coruña.

De regreso al casco urbano de Guitiriz, aún tenemos tiempo para acercarnos a cualquiera de los establecimientos especializados en la elaboración de las tortas de maíz. Su sabor inconfundible permitirá que prolonguemos en el tiempo el recuerdo de estas mágicas tierras del occidente lucense, en plena Reserva natural de la Biosfera.



7 miños



Casa-museo Víctor Corral

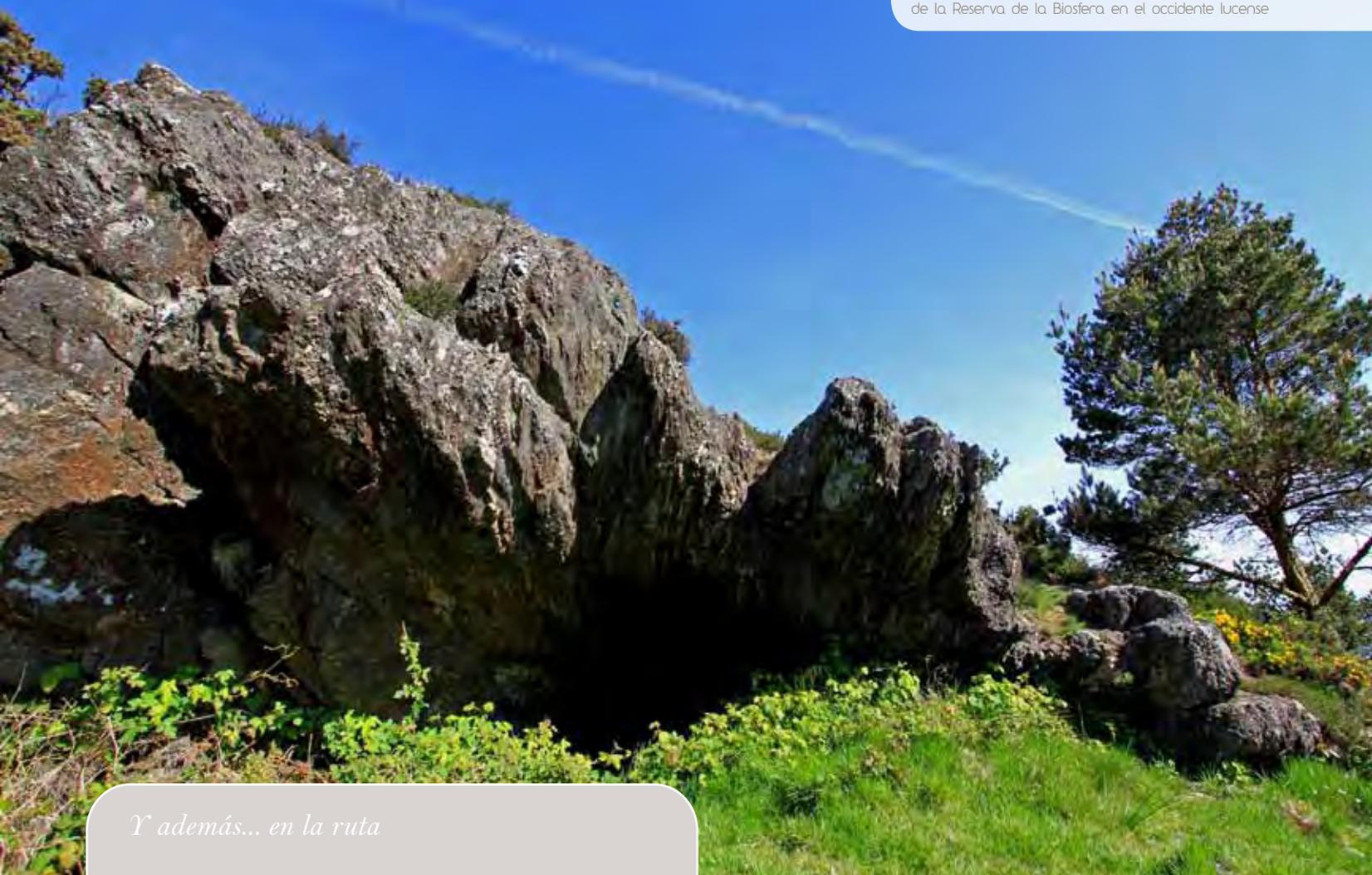


Puente de San Alberte



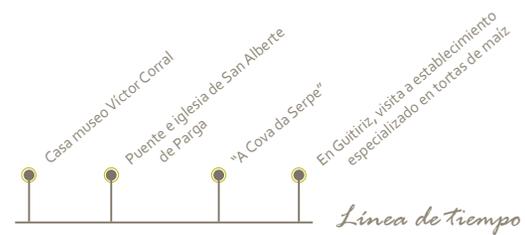
## A Cova da Serpe...

Monumento natural a la fuerza del amor y espectacular mirador de la Reserva de la Biosfera en el occidente lucense



### *Y además... en la ruta*

- Leyendas de la ciudad inundada de Boedo; de la fuente de "A Nena"; o de los "Nubeiros"...
- Fuente de Valdovín y paseo; Pena de Lliboi, y área recreativa de San Xoán...
- Museo de arte y religiosidad popular del Santuario de Básucas en San Salvador de Parga, con más de doscientas piezas.
- Casa da Barxa o de Cultura, en Guitiriz; Viacrucis en Santa Leocadia y Cruceiros de Burís...
- Magia, leyendas, seres mitológicos se refugian en la naturaleza, "los gnomos da cova da serpe", que cuidan de los bosques y matorrales de brezo (*Erica australis*) y tojo (*Ulex europaeus*), proporcionando colorido a los inviernos.



# 10 A Lagoa de Cospeito

Recorrido: 38 kms. en microbús / 650 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



En el corazón de la Reserva central de la Biosfera lucense Terras do Miño, se encuentra el municipio de Cospeito. A poca distancia de su capitalidad, Feira do Monte, nos encontramos con Sistollo, parroquia donde se asienta uno de los edificios palaciegos más interesantes del barroquismo gallego del dieciocho. Propiedad privada, desde el exterior del muro se puede apreciar su zona ajardinada con estanques para peces, dominada por la fachada principal en la que destaca la puerta, balconada y escudo central. Piedra armera con dos cuarteles, partido, en cuyo primer campo aloja un bastón vertical con bordura y ocho aspas del apellido Verdes, y en el otro la M coronada de los Montenegro; al timbre, yelmo y sobre éste infante desnudo como tenante de la Cruz de la Orden de Calatrava. Obra del arquitecto santiagués Fernández Sareda en 1745 para D. Fernando Verdes Montenegro y Castro Baamonde, en su interior destaca la escalera principal y el retablo de la capilla y ha sido recientemente escenario de varias películas.

En ese mismo entorno, alimentadas por el río Guisande de la cuenca del Támoga, “A Lagoa de Cospeito”, uno de los ecosistemas hídricos más importantes de Galicia. Inicialmente de 74 ha. visibles desde el mirador, allí recalcan en su tránsito migratorio el pato cuchara, ánade silbón y real, la cerceta, gallina de agua, garza y zarapitos. Sus aguas e inmediatez también acogen anfibios como los tritones o las ranas de San Antonio; mejillones de río, reptiles o mamíferos como la nutria, erizo, corzo, jabalí o ardillas. Lugar de encantamientos y leyendas, se cuenta la de la llegada de la Virgen a la aldea de Valverde, únicamente atendida por una familia muy pobre a la que colmó de bienes; la de la inundada villa de Veria, cuya existencia es un misterio, o la de la Sagrada Familia cuya lezna de un zapatero se clavó en el pie del Niño Jesús, derramando sangre hasta inundar todo el pueblo.

A poco más de diez kms. nos encontramos con los restos del castillo de Caldaloba, uno de los últimos reducidos de los defensores del Reino de Galicia donde se refugiaron la hija de Pardo de Cela, doña Constanza de Castro, y su yerno Fernán Ares. Sólo queda parte de la torre del homenaje de unos 30 m. de alto, construida sobre un castro, y circundada por cuatro profundos fosos. Todavía se aprecian en la parte alta los soportes del almenado en forma de voladizo y ventanales de granito sobre muros de pizarra.

Continuamos luego hacia Vilalba, centro neurálgico de la comarca de A Terra Chá. Allí visitamos el Museo de Prehistoria y Arqueología, con destacadas colecciones y piezas halladas en diferentes prospecciones de esta altiplanicie.

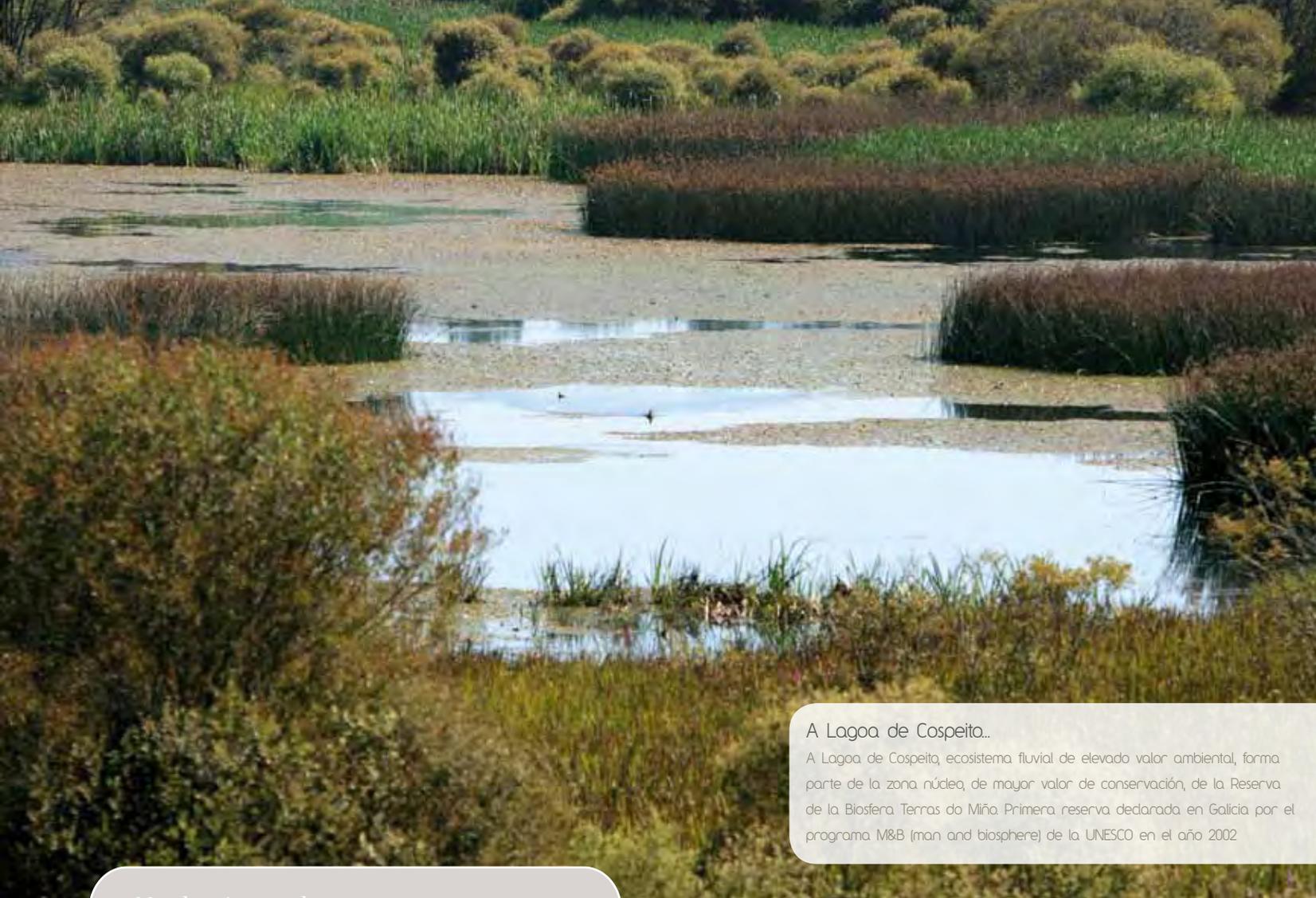
No podemos concluir nuestra travesía sin antes visitar alguno de los establecimientos especializados en la elaboración del afamado queso de San Simón, tan peculiar por su forma como por su exquisito sabor, o cualquiera de los otros productos que nos ofrece la ancestral maestría culinaria de la zona.



Pazo de Sistollo (Cospeito)



Mirador



### A Lagoa de Cospeito...

A Lagoa de Cospeito, ecosistema fluvial de elevado valor ambiental, forma parte de la zona núcleo, de mayor valor de conservación, de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño. Primera reserva declarada en Galicia por el programa M&B (man and biosphere) de la UNESCO en el año 2002.

### *Y además... en la ruta*

- As Lagoas de Abelleiras, de Seixas o de Carballosa, o la piedra oscilante de Seixas...
- Feria exposición de Muimenta, o feria de Feira do Monte...
- A Pena de Cospeito, con vestigios de fortaleza; la Casa de Pumares o el Pazo de Pesqueiras, en Xustás.
- La Torre de los Andrade, en Vilalba.
- El *Eryngium viviparum*, conocido como cardíño da lagoa, es una especie protegida, que en Europa tiene su distribución restringida en la Lagoa de Cospeito.



*Línea de tiempo*

11

# Torre dos Andrade

Recorrido: 27 kms. en autobús / 450 m. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

A la salida de Vilalba por la N-634 se encuentra el seguidor solar más grande del mundo. Se trata de una instalación producto de una investigación y diseño lucense con una superficie de paneles de 345 metros cuadrados y 14 toneladas de peso que, siguiendo el movimiento del Sol, proporciona una potencia de 45 Kw. Mediante un complejo entramado hidráulico y giro en dos ejes, orienta sus paneles en el ángulo de mayor aprovechamiento a cualquier hora del día lo que permite conseguir el mayor rendimiento en la generación de energía.

Dando un salto en la historia pasamos de la tecnología más vanguardista a la contemplación de un emblemático monumento del medioevo gallego: la torre de “Os Andrade”, en pleno centro vilalbés. De lo que fue un castillo cuadrilátero con tres torres en los ángulos, tras el levantamiento irmandiño quedó la torre del homenaje. Reconstruida por Diego de Andrade, nombrado conde de Vilalba por los Reyes Católicos, su planta octogonal la convierte en única en Galicia. Construida en base a lasjas de losa, los ángulos y vanos son de cantería de granito. Coronada con pasillo saliente con modillones y almenas cuadradas, en la actualidad está reconvertida en parador de turismo.

A pocos metros de la torre, callejeando por el casco histórico de Vilalba, podemos acercarnos a alguna de las tiendas donde se expenden productos autóctonos como el tan apreciado queso de tetilla o de San Simón.

De la moderna tecnología, lección de historia y con buen sabor de boca, daremos un nuevo giro en nuestra ruta para sumergirnos en un espacio natural integrado en la Reserva de la Biosfera Terras do Miño: la charca termal de O Alligal, en la parroquia de Codesido. Se trata de una balsa circular de unos treinta metros de diámetro de cuyo suelo arenoso brotan diferentes ojos del manantial en caudal próximo a los 1200 litros por minuto y a una temperatura de 23 grados. Con propiedades bicarbonatado-cálcicas y poca mineralización, son consideradas medicinales sobre todo para dolencias reumáticas como artrosis, artritis o tendinitis, y de la piel, soriasis, dermatitis atópica, eccemas, etc. Para algunos es la fuente minero-medicinal sin balneario más concurrida de Galicia.



charca de Alligal



seguidor solar

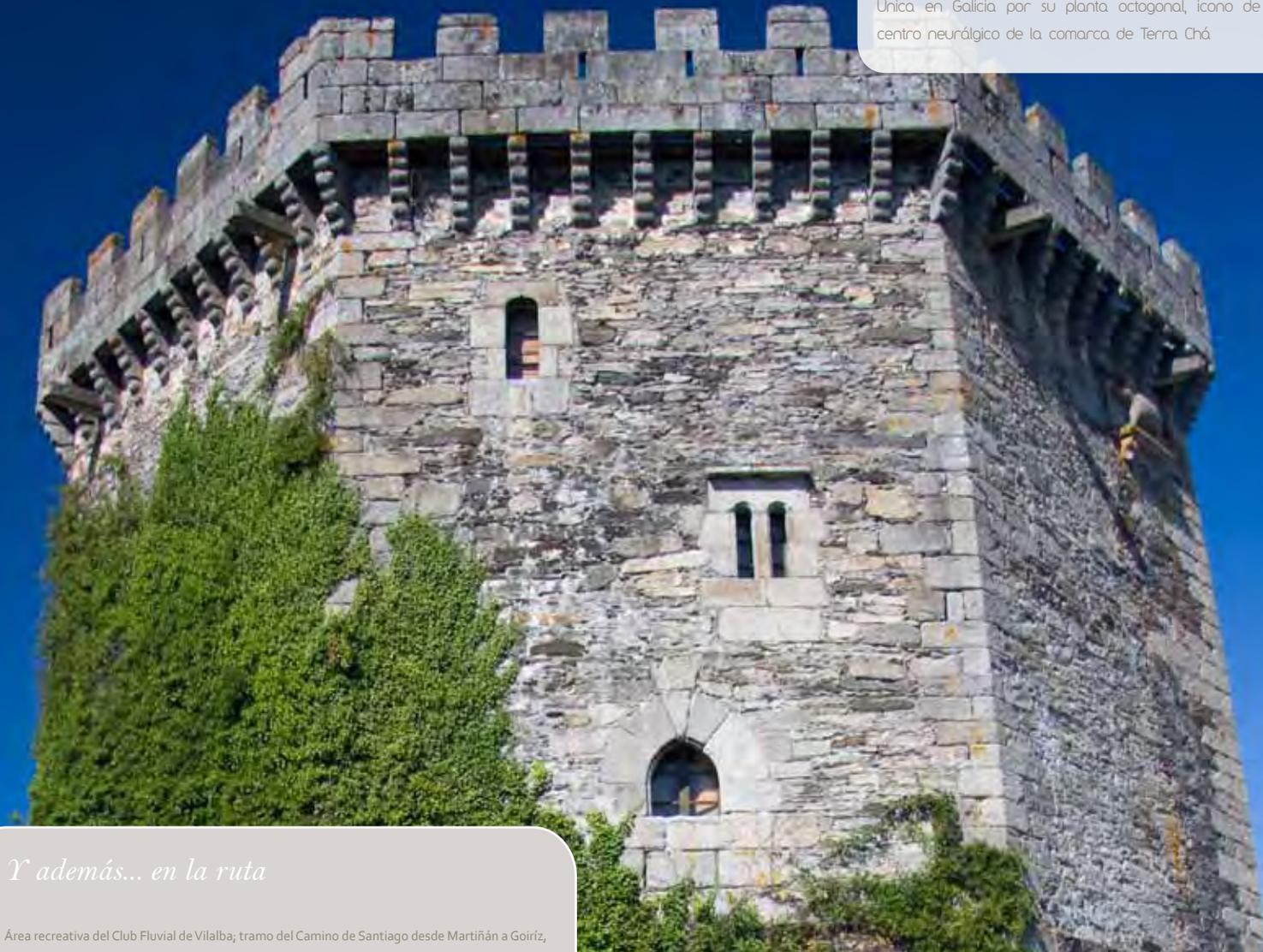


Área recreativa



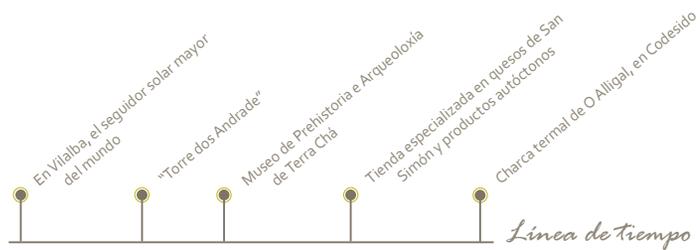
## Torre dos Andrade...

Única en Galicia por su planta octogonal, icono de Vilalba, centro neurálgico de la comarca de Terra Chá



## *Y además... en la ruta*

- Área recreativa del Club Fluvial de Vilalba; tramo del Camino de Santiago desde Martiñán a Goiriz, o desde Puente Rodríguez a Ponte de Saá...
- Feria grande de Vilalba y Feira do Capón...
- Dólmenes de Rozas das Modias, en Alba; Altar de Sacrificio en Bodán, con lugar de ofrendas, canales para dejar correr la sangre, signos y un tótem, cruceiro de "O Barrio da Igrexa" en Goiriz...
- Leyenda "das campás" en el barrio del mismo nombre de Costa, o la de Fuente de Boedos, en Soaxe...
- Spa 4 estrellas en Vilalba, próximo a la charca de Alligal.



# 12 Viladonga

Recorrido: 65 kms. en microbús / 400 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



En la denominada ruta “Viladonga”, íntegramente vinculada a la Reserva de la Biosfera Terras do Miño, se alternan visitas y recorridos a espacios naturales con un circuito arqueológico e histórico artístico. Comenzamos en el paseo del río Rato, en Lugo, desde donde partimos hasta los montes de Teixeira, en el límite con Outeiro de Rei. Se trata de una superficie natural de enorme dimensión, con epicentro en los lagos, grandes extensiones boscosas, zonas de acampada y sendas y caminos que serpentean por la espesura sorteando las moles graníticas que salpican todo el territorio. Lugar elegido por los amantes de la naturaleza, practicantes de diferentes modalidades deportivas o amantes del campo, de cualquiera de sus innumerables recodos salta el corzo o jabalí mientras sobre la cúpula de los árboles revolotean las aves rapaces a la espera de la salida de su presa.



Lagos de Teixeira

Dejando este frondoso paraje, nos adentramos en tierras de Pol, “país de colinas” como algunos lo definen, con escenarios de ensueño como el Callón da Seimeira en el río Lúa; las pequeñas “ínsuas” del Azúmara; bucólicas estampas de los bosques de “carballos” de Crende; el área recreativa de Mosteiro o las galerías de la cueva de Pradocelo. Allí se quedarán pendientes de otra visita el Muíño do Mazo, el tipismo rural de Lúa, el Pazo de Fondón en Cirio o la sobrecogedora veta de pizarra verde de la explotación de Lourexe; nuestro destino es la ermita y el área recreativa Das Neves, en Suegos, modesto pero sugerente edificio religioso del XVII con pórtico cubierto con muros, recia espadaña y frontis con puerta de arco peraltado, pavimento interior de lajas pizarrosas y curioso púlpito con toscas pero sobrias escaleras de granito.



Torre do Bordón

Un trecho hacia el Norte, el Castro y Museo de Viladonga. Situado sobre una elevación de 553 m., destaca por su monumentalidad al tratarse de una acrópolis o “croa” casi circular de unos 100 m. de diámetro (10.000 m<sup>2</sup>) rodeado por un sistema de murallas, fosos y antecastros que tuvo actividad entre los siglos III ó IV a. J.C. y el V d.J.C.. Las viviendas descubiertas son de una gran variedad, circulares, ovaladas, con ángulos redondeados, y entre los muchos hallazgos allí descubiertos, y hoy expuestos entre el Museo Provincial y el propio del asentamiento, se encuentran torques o collares rígidos de oro de 20 kilates, un tablero de damas, cuentas de collar de malaquita, un anillo de oro de chatón de esmeralda y dos monedas de oro del emperador Arcadio. Se cuentan por miles las personas que visitan anualmente este yacimiento al tratarse del arquetipo de asentamiento de la floreciente cultura “castrexa” que se desarrollo en Galicia durante la Edad de Hierro.



Capilla das Neves

El recorrido finaliza en la Torre do Bordón, en Taboi (Outeiro de Rei), en forma de pirámide truncada de base cuadrada, se asienta en el primitivo solar de los Saavedra. Todavía queda en pie una puerta de acceso que daba paso al puente levadizo, y una ventana con dintel triangular de granito. No muy distante la torre de Sobrada, derruida por los irmandiños en 1467, pero que aún mantiene orgullosa su forma cuadrada hasta una altura de unos quince metros.

## Castro de Viladonga...

Viladonga, arquetipo de la cultura "castrexa" en Galicia de gran florecimiento durante la Edad de Hierro



### *Y además... en la ruta*

- Ara romana de Bouzoá-Silva(Pol) en Museo del Castro de Viladonga; canecillos románicos de la iglesia de Cirio (Pol); Casa natal de San José María Díaz Sanjurjo (Pol); cruceiro e iglesia de Caraño; de Valonga.
- Romería de San Ramón, en Penamazada (Valonga), a la que acuden gestantes y parturientas para alcanzar los favores del Santo; la "Festa do Emigrante" en Mosteiro.
- Artesanía: museo y cerámica de Bonxe, en Outeiro de Rei.

# 13 Torre de Castroverde

Recorrido: 12 kms. en autobús / 6,5 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Castroverde, en plena reserva de la biosfera, antaño señorío de los Castro y Condes de Altamira y antigua capital de “Terra de Luaces”, es itinerario de la ruta jacobea en su trazado “primitivo”, y tanto de los unos como de lo otro ha conservado sus raíces y estirpe. La iglesia de Vilabade, fundada por “el noble caballero” Fernando de Castro en 1457 es un edificio gótico con reformas del XVII. Su retablo barroco, encargo de Osorio Santiso y Benito Montenegro, cubre el testero y se corona con imagen de Santiago Matamoros. Más tarde se construyó el pórtico que antecede al hastial. En el flanco sur de la plaza de la iglesia se levanta el magnífico pazo Abraira-Arana de planta cuadrada. En su fachada campea la heráldica de los Montenegro, Páramo, Osorio y Ulloa, con balconadas en los extremos. Realizado entre otros materiales en sillería, su buen estado de conservación también se denota en su interior, con estancias y parte de su mobiliario originales.

Sobre el antiguo castro que dio nombre a la localidad, la estirpe de la casa de Lemos edificó un castillo allá por el siglo XV. Hoy sólo permanece en pie la torre del homenaje y alguna ruina de las murallas. De presencia imponente, la puerta de la torre se corona con un tímpano con una erosionada figura que para unos es guerrero y para otros gaitero. La torre se remata con volados matacanes y almenas, y en otra de sus verticales paredes, la simbología heráldica de su Señor. La Virgen del Castillo, imagen en piedra del XVII, y el retablo barroco de la antigua capilla, se conservan en la iglesia parroquial.

Castroverde, actual villa comercial con ferias muy concurridas, fue lugar de tránsito importante en las peregrinaciones como lo demuestra la remota existencia de dos hospitales y una cárcel de la que se conservan algunos grilletes en el Museo. Entre sus curiosidades mencionar la creencia de la existencia de enterramiento de cuatro santos en las fincas de Cabos Anchos, de Neda, o la fundación, en 1661, por el Obispo Diego Osorio en Vilalbade de una obra pía que, entre otras cosas, tenía por objeto el “casamiento y dotación de doncellas”.

Desde el evocador San Miguel do Camiño iniciamos un recorrido a pie de poco mas de 6 kms. por el Souto de Torres, uno de los tramos más bellos y sugerentes de todas las rutas jacobeanas en Lugo. Fuentes, regatos, preciosas praderías, “soutos de carballeiras”, muros de piedra delimitando el camino, cercas de madera, ganado pastando y típicas viviendas rurales como en Penalonga o Fraias, se suceden a cada paso acercándonos a Nadela y Vilar de Cás, y desde allí por un bucólico y profundo camino entre árboles llegamos a la iglesia y rectoral de Soutomerille con restos de edificación del siglo X y de notable valor histórico y artístico.



Pazo de Abraira-Arana



Iglesia de Vilabade



Iglesia de Soutomerille



## Torre fortaleza de Castroverde...

Imponente y majestuosa torre del homenaje del antiguo castillo de Castroverde, edificada por los Lemos en el XV y asentada sobre un "castro" que da nombre al municipio



## *Y además... en la ruta*

- Área recreativa de Castroverde.
- Concurrida feria y mercado de ganado de Castroverde.
- Reminiscencias históricas: A Cova da Valiña; Croa del Monte Casiña, en Furís, con hallazgos prehistóricos; las sepulturas del castro de Miranda; las medorras de Eiladrán y Santadrau; las Croas de Teixeda, con leyendas; el sepulcro de Outeirín en Recende y el castro de Soutomerille con cuevas de conducción subterránea.
- Carballeiras centenarias, con ejemplares únicos de Quercus robur y Q. pirenaica, de cuyas ramas cuelgan verdaderas "lianas" de líquenes foliares y ramificados (géneros Parmelia, Evernia y Ramalina), especies bioindicadoras de aires puros y limpios.



*Línea de tiempo*

# 14 Fonteo

Recorrido: 85 kms. en microbús / 300 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

La estratégica situación del núcleo de Maceda, en O Corgo, lo ha convertido en nudo de comunicaciones, pero además allí se encuentra un establecimiento confitero especializado en cañas, milhojas y dulces en general de una gran calidad y que nos obliga a degustarlos antes de iniciar nuestra ruta.

Muy cerca del casco urbano de O Corgo, antiguo condado de los Chamoso, se levanta el Pazo de Valcárcel, también conocido por la misma denominación atribuida hoy al ayuntamiento. La actual construcción de estilo barroco data de finales del XVII, aunque la primitiva obra, ya desaparecida, pudo ser de tipo fortaleza medieval. Destaca la fachada principal edificada con sillares de granito en cuya parte central se alojan tres ventanales en arco de medio punto con balcones a paño con la pared. Luce el Pazo tres blasones que recogen los símbolos de los Valcárcel, coronado el mayor con corona condal y compuesto de seis cuarteles que resaltan los apellidos de los Neira, Balboa, Miranda y Saavedra.

Seguimos recorrido en dirección a Baralla y en la parroquia de Pousada visitamos la casa-torre de Basille (1630), se cree cuna de D. Tello de Neira, protagonista de “El mejor alcalde, el rey”, de Tirso de Molina. Construcción de tres plantas, realizada entre mampostería de pizarra y sillería de granito, sobre el arco de medio punto de la puerta de la fachada, dos escudos. Uno con las cinco estacas de los Quiroga y caldero surmontado por una cruz de los Neira; el de la izquierda con dos figuras humanas a caballo enfrentadas, posiblemente identificando a Don Tello. En la capilla, retablo barroco con imagen de la Inmaculada, del XVIII.

En dirección Norte y dejando atrás O Cádabo llegamos al área recreativa de Fonteo. Un breve paseo nos permite admirar el entorno natural apreciando como bajo los pies de un viejo “castiñeiro” y una banda de piedra caliza con varias hendiduras brotan manantiales de agua de la Sierra do Mirador que se abren paso entre líquenes y musgo. Es el nacimiento del río Eo, en cuyas inmediaciones se ha instalado diferente mobiliario para disfrutar de momentos de ocio y esparcimiento.



Pazo de O Corgo

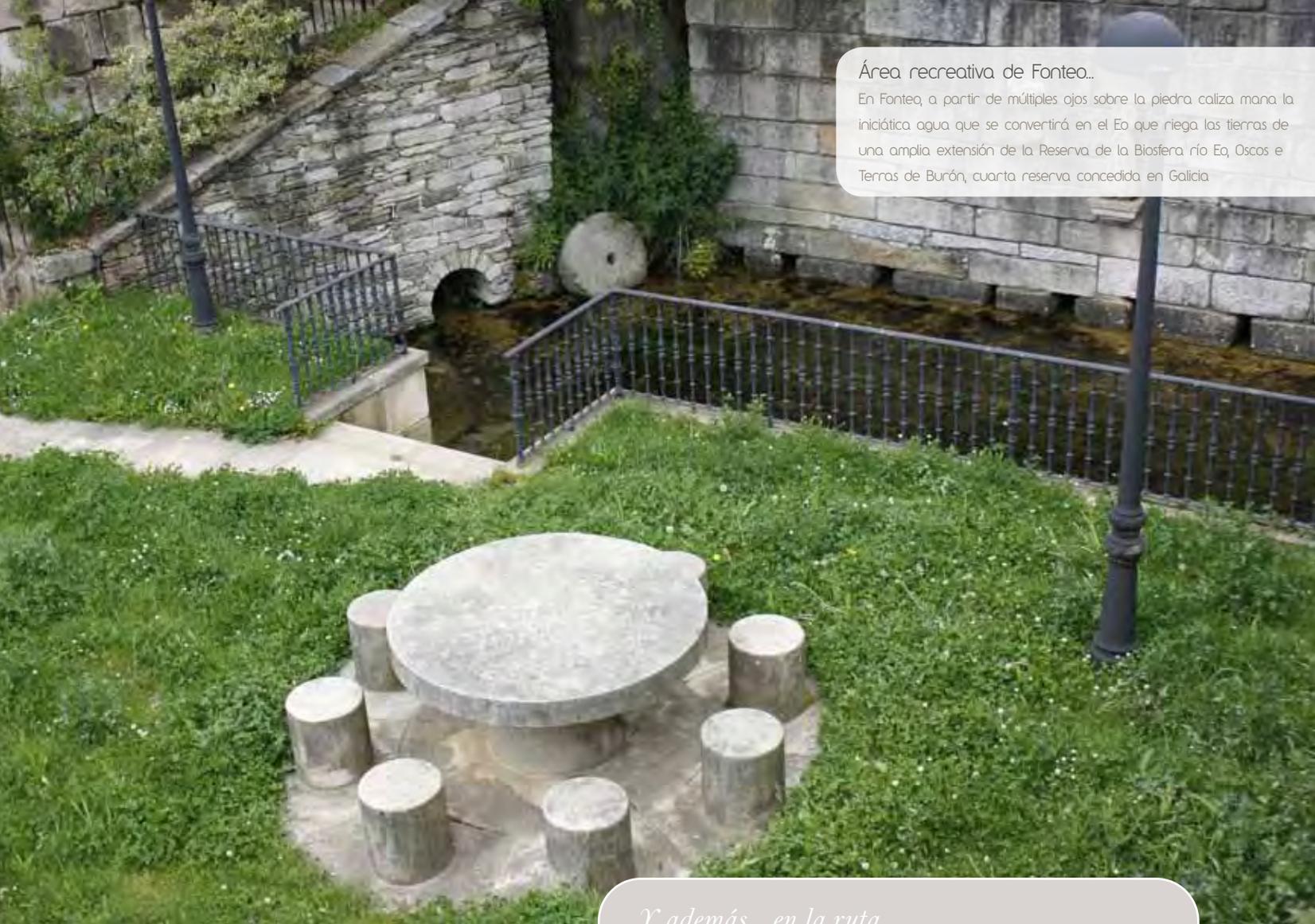


Casa Torre de Basille



Dulces de Maceda



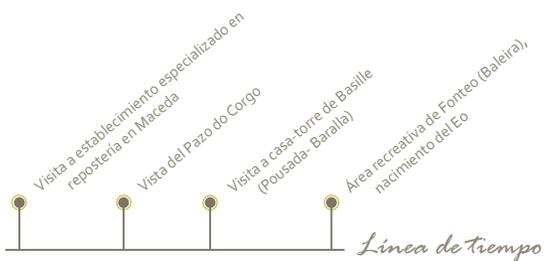


### Área recreativa de Fonteo...

En Fonteo, a partir de múltiples ojos sobre la piedra caliza mana la iniciática agua que se convertirá en el Eo que riega las tierras de una amplia extensión de la Reserva de la Biosfera río Eo, Ocosos e Terras de Burón, cuarta reserva concedida en Galicia.

### *Y además... en la ruta*

- Ruta de A Marronda; de Los Caminos del Agua, en O Cádabo; Camino Primitivo a Santiago...
- Áreas recreativas de Cortevella; Fontaneira; de O Trabeiro, y Piscina, de O Cádabo; manantial de Pena do Santo, en O Corgo...
- Sepulturas antropomorfas detrás de la iglesia de Santa Mariña de Cabreiros; templo románico de Alto; puente medieval de Golineiros; Pazo de Piñeiro, en O Corgo; Pazos de Aranza; de Guimarey, en Baralla...
- Ferias de ganado de Adai y Gomeán; romerías de Ntra. Señora de los Remedios de Fonteira, o la de Los Milagros de Arxemil, en O Corgo...



# 15 San Facundo

Recorrido: 47 kms. en microbús / 650 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Palacio de Láncara



Puente sobre río Neira



Campo da Feira (detalle)



En el valle del Neira, en el límite sur de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño, nos encontramos con el Palacio de Láncara o Casa Grande. Allá por el siglo XVI, cuando tan sólo era una fortificación, eran sus dueños Beatriz de Castro y Pedro Bolaño Ribadeneira. Pasó luego a los Churruchaos, y a uno de sus miembros, Don Suero, le fueron confiscados los bienes al haber sido acusado de dar muerte al arzobispo de Santiago Monseñor Suero Gómez de Toledo. El imponente edificio dispone de un cuerpo central y dos laterales, más elevados, encontrándose sobre el derecho la torre fortaleza. Tres arcos escorzanos abarcan el frontis de la parte central. Sobre cada uno se abre una ventana con balcón de balaustres de granito. En medio dos escudos en los que figuran los emblemas de los Suárez, Deza, Castro, Bolaño, Pimentel, Losada y otros linajes.

Las fértiles tierras regadas por el Neira y pobladas de robles, castaños, frutales y árboles de ribera permiten el acceso entre ambas márgenes del río a través del puente medieval en Carracedo. Magnífico ejemplo de ingeniería civil que figura inscrito en un cuartel del escudo heráldico del municipio.

Continuando nuestra trayectoria en dirección a O Páramo llegamos al centro capitalicio de Vilar-mosteiro. En pleno “Campo da Feira”, envueltos por un bosque de árboles y espesa vegetación, observamos el contraste armónico entre las ancestrales, aunque rehabilitadas, instalaciones y útiles para el servicio del ferrial, con la línea modernista de sus recientes edificios públicos. Aquí se dan cita desde pretéritos tiempos comerciantes y ganaderos de toda la comarca ofertando sus mejores productos y reses. Una vez al año la convocatoria se convierte en fiesta extraordinaria y a ella concurren oradores de prestigio y miles de personas de todo el país.

Por la denominada “Folga dos Bois” accedemos a la “croa” del castro de Barán, en la parroquia de San Pedro, ya en Paradela. De sus restos se han extraído piezas cerámicas, esculturas, fíbulas, molinos de mano y otros objetos que en su mayor parte se conservan en el Museo Provincial. Y de la arqueología damos un nuevo salto hasta el románico, primera fábrica del conjunto monumental de San Facundo de Ribas de Miño, iglesia y priorato de ascendencia cisterciense, situada en un escenario natural de gran belleza formado por una vaguada que confluye entre los ríos Miño y Loio al borde de la cola del embalse de Portomarín.

## Conjunto monumental de San Facundo..

Entre el Miño y el Loia, conjunto monumental de San Facundo, simbiosis entre naturaleza y patrimonio artístico



### *Y además... en la ruta*

- Área recreativa y entorno natural y gastronómico de Ponte de Neira, en O Páramo.
- Iglesia románica de San Estevo de Grallás, en O Páramo; Santa María de Ferreiros; San Xoán de Loio, en Paradela; San Xoán de Muro, en Lámbara.
- La localidad de Loio, en Paradela, está relacionada con la fundación de los Caballeros de Santiago.
- Tramos del Camino Francés a Santiago.
- Noria en el río Neira



# 16 Portomarín

Recorrido: 4 kms. en microbús / 650 m. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: cómoda / según temporada

Calzado: cómodo

*Ficha Técnica*

Las aguas embalsadas del Miño a la altura de Portomarín serán el escenario elegido para este recorrido. Precisamente con motivo de la construcción del embalse de Belesar, en los años 60 del pasado siglo el núcleo urbano se trasladó al Monte do Cristo; piedra a piedra en el caso de algunas de sus reliquias históricas. Entre ellas, la más preciada y majestuosa, la iglesia fortaleza de San Xoán que domina el centro de la plaza principal. Su estilo románico tardío con Pantocrator en el tímpano de la puerta de acceso y arquivoltas ornamentadas con veinticuatro ancianos del Apocalipsis, lo que relaciona su anónimo autor con el Maestro Mateo, nos invita a alzar la vista para admirar su elegante rosetón coronado por las almenas de la fortaleza a las que se puede subir por una escalinata interior. En el ábside, otro pequeño rosetón, tres celosías con arcos de medio punto sobre columnas góticas, y en sus fachadas Norte y Sur, sendas puertas profusamente ornamentadas y de gran belleza estética, como lo son los restos de pinturas góticas que nos encontramos en su interior.

Portomarín, hito indiscutible en el Camino Francés de peregrinación como se comprueba en la ocupación de sus albergues, o históricamente con el puente romano o la escalera de la Capilla das Neves, es también conocida por el nombre de “vila-xardín” por la gran extensión de zonas verdes en el propio casco urbano. Por sus calles y jardines nos topamos con señoriales edificios como los Pazos de Paredes o Berbetoros, con cruceiros, soportales y un amplio abanico de tiendas y establecimientos donde nos ofrecen sus productos más exclusivos y genuinos, las sabrosas tartas con la Cruz de Santiago de cuidada elaboración con ingredientes naturales, y los aguardientes cuya fama ha traspasado fronteras hasta el punto de constituir la Serenísima Orden de la Alquitara para distinguir a Caballeros dentro de los diferentes sectores sociales.

Sin salir del núcleo, en otro de sus bucólicos rincones, se alza la iglesia de San Pedro. Declarada monumento histórico artístico, la portada principal está formada por arcos de medio punto con tres arquivoltas de baquetón. En su interior alberga un magnífico retablo del siglo XVI.

Continuando nuestro paseo, cruzamos la pasarela del arroyo Torres y nos dirigimos a las instalaciones del Club Náutico. Un “mar interior” se presenta ante nosotros donde se practican deportes de vela o piragüismo, y desde donde ocasionalmente parte un catamarán que recorre todo el embalse.



General de Portomarín



“mar interior” de Portomarín



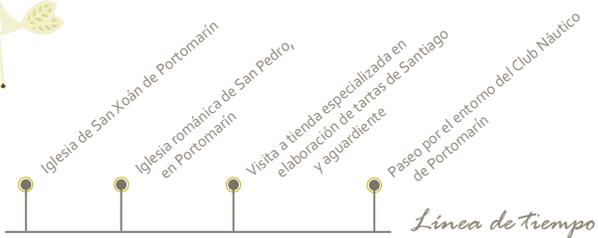
Escalera Capilla das Neves

## San Xoán de Portomarín...

Con su majestuosa presencia la iglesia de San Xoán de Portomarín impregna de arte e historia esta comarca, paradigma de las rutas jacobeanas

### *Y además... en la ruta*

- Para algunos, la parroquia de Narón ha sido el escenario del campo de batalla donde las tropas gallegas exterminaron al gran ejército árabe de Abderramán II en el siglo IX.
- Vista de los "Caneiros" sobre el Miño, técnica típica para la pesca de la anguila cuya calidad se puede degustar en la famosa empanada; ruinas del viejo Portomarín aguas abajo del embalse...
- Tramos de la ruta jacobea del Camino Francés; visita a las piscinas municipales y parque de Portomarín.
- Iglesias románicas de Cortapezas y Castromaior.
- "Festa do Augardente", domingo de Pascua; Domingos Folkloricos, todos los domingos de agosto; "Festa do Ramallo", primer domingo de julio...



## 17

## Palas e Guntín

Recorrido: 65 kms. en microbús / 450 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: cómoda / según temporada

Calzado: cómodo

*Ficha Técnica*



Próximo a Antas de Ulla se halla el Pazo de Vilane. Es un edificio de finales del XVII, con obra barroca, “palleira” y hórreo de cantería, cuyos actuales propietarios han destinado su inmensa finca a criadero ecológico de gallinas. Es todo un espectáculo observar como a millares pastan a sus anchas por sus frescos pastos obteniendo unos huevos más ricos en calcio, antioxidantes y vitaminas, con más consistencia y sabor y aroma intensos. En todo el complejo se practica una agricultura con el mayor respeto al medioambiente, con 5 ha. dedicadas a espárragos verdes y otra plantación de 10 ha. a frambuesas de la que se obtienen diez mil kg. por ha. en la temporada de septiembre y octubre.

En Pidre, parroquia de Palas de Rei, podemos admirar el entorno natural próximo al río Ulla al tiempo que degustamos alguno de los productos de la zona en un recientemente restaurado establecimiento rural. Adentrándonos en el municipio cuyas tierras jalonan varios tramos del camino de Santiago, surgirá en lontananza la portentosa silueta del Castillo de Pambre. Se trata de la fortaleza más completa y característica de las existentes en la provincia y una de las pocas que en Galicia quedaron en pie tras la lucha de los irmandiños en el siglo XV. Descubre una magnífica muestra de la arquitectura militar del XIV en la que se compaginan la robustez con la elegancia. Flanqueada en sus ángulos por cuatro torres de desigual altura, dispone de una elevada muralla que la circunda, incluyendo en su interior, hórreo, diversos patios, una casa vivienda y una capilla románica.

Pero Palas de Rei, situado entre la sierra de O Careón y los relieves residuales de la divisorio Ulla-Miño, dispone de pintorescos lugares como Pontemerced, A Frouseira, Frádegas, Rosario o los innumerables rincones situados a orillas de los ríos Ulla, Pambre, Ferreira, Pontecampaña o Gundín. Además, distribuidas por el municipio, y cuya visita recomendamos, varias empresas o cooperativas se afanan en la elaboración de suculentos productos como el conocido queso “da nabiza” con denominación de Terras da Ulloa.

Uno de los itinerarios jacobeos nos acercará a la iglesia de San Salvador de Vilar de Donas. Viejo cenobio que constituye el más rico florón del románico en la comarca, es de planta latina con nave principal y crucero rectangular, rematándose con ábside central y dos absidiolos en la cabecera. En el interior del ábside destacan sus valiosas pinturas, con pinceladas largas y finas sobre una gama de rojos, negros y amarillos que datan del reinado de D. Juan I de Castilla (1379-1390). En algunos de sus recuadros se exhiben bustos femeninos. Son las llamadas “donas” que, según la tradición, fundaron o habitaron el convento.

La ruta continúa hasta Ferreira de Pallares, ya en Guntín. Documentado a finales del IX, este conjunto monumental, primero dúplice y luego masculino, estuvo adscrito a la regla de San Benito y vinculado a la mitra de Lugo, hasta que en XVI fue anexionado por Samos. Si observamos con detenimiento todavía se conservan piezas de la época germánica en las paredes de la casa rectoral, procedentes con seguridad del primitivo cenobio. En su entorno, una sencilla fuente vierte su caudal sobre un sepulcro antropomorfo.



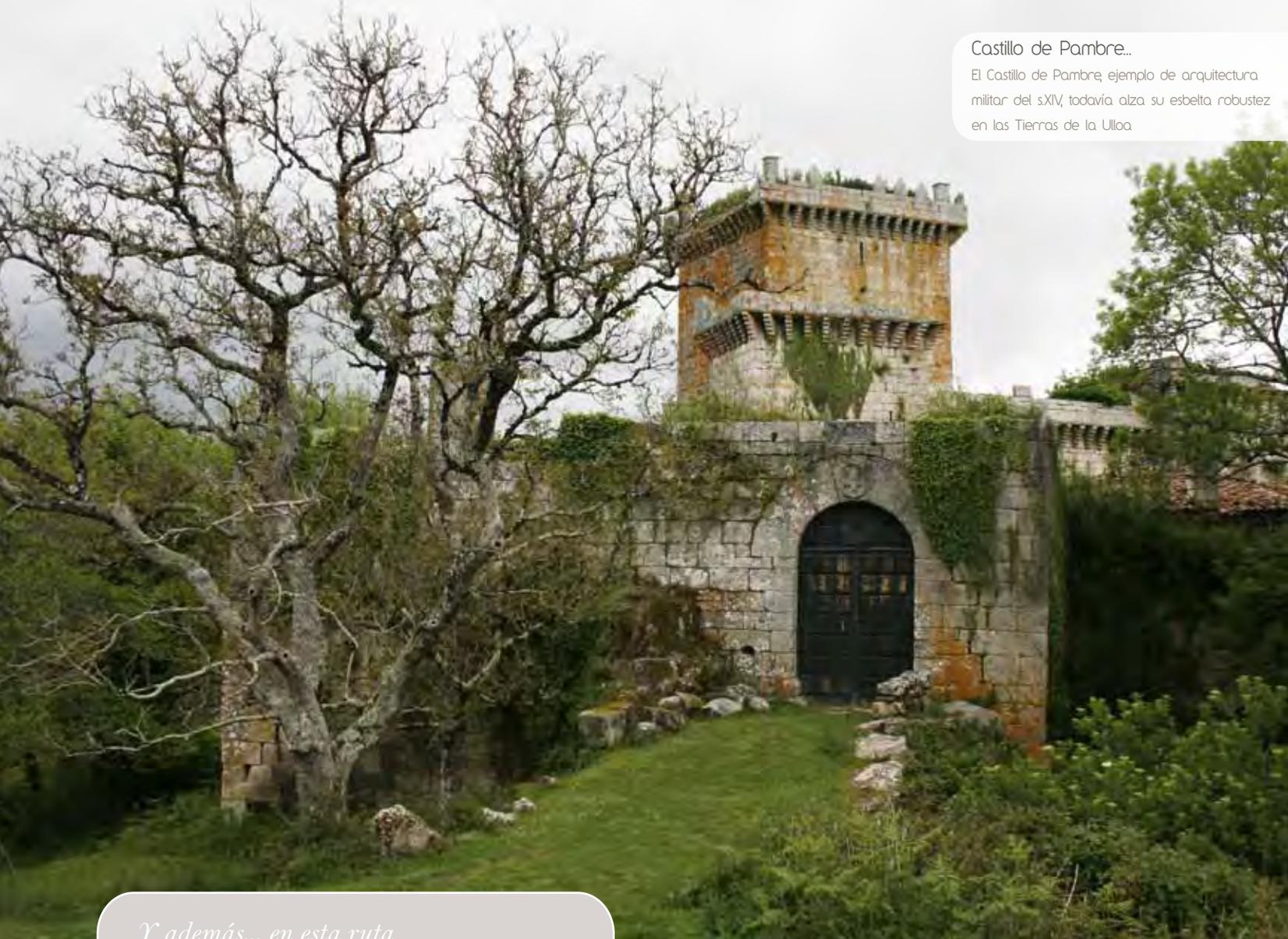
Ferreira de Pallares



Ábside Vilar de Donas

## Castillo de Pambre...

El Castillo de Pambre, ejemplo de arquitectura militar del sXIV, todavía alza su esbelta robustez en las Tierras de la Ulloa



## Y además... en esta ruta

- Ruta de senderismo de los Torrentes del Ulla en Frádegas; A Veiga do Rollo, con leyendas y Pozo de los Condenados, en Guntín...
- "Feira do Queixo" y "Festas do Vrao", en Palas...
- Palacio de Vilamaior de Ulloa, habitado en varias ocasiones por Doña Urraca, su hijo el Emperador y otros monarcas; Los Pazos de Ulloa; iglesias románicas de Berbetouros, Fontecuberta, Ambreixo, etc., en Palas; restos da fortaleza da Mota; iglesias de Entrambasaugas y Santa Cruz de Retorta, en Guntín.



# 18 Torrentes do Ulla

Recorrido: 24 kms. en autobús / 3,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: muy alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



De un tiempo a esta parte han proliferado en todo el territorio provincial las industrias y empresas dedicadas a la elaboración, envasado y distribución de productos autóctonos de calidad, que la Diputación contribuye a promocionar a través de la campaña 'Lugosabe'. En este itinerario partiremos de una de ellas situada en el casco urbano de Monterroso cuyo proceso de fabricación de las castañas al vino mencía y otros derivados, resulta de gran interés.

Nos desplazamos luego a Antas de Ulla, y de ahí a unos cuatro kms. al Pazo-torre de Amarante en la ladera del Monte Farelo de la legendaria familia de los Noguerol. Alarde de poderío y gran linaje de "soga y cuchillo"- como le atribuyen las crónicas- es de planta cuadriculada y de dos alturas. Destacan las dos vistosas solanas situadas en los ángulos, un saliente alero sobre el que se asienta erguida una prominente chimenea, un portalón adintelado que da entrada a un alto cierre del patio interior y un muro cilíndrico adosado, restos probables de la base de una torre de origen medieval. Toda su estructura está formada por grandes sillares de granito, material con el que también se elaboraron sus dos escudos de armas que exhiben las tablas y los diez calderos de los Taboada. Muy cerca, en tierras de Reboredo, el Pazo de Santa Mariña do Castro durante siglos de los condes de Torre Penela. De los tres edificios de los que consta, sobre los que se elevan dos portentosas chimeneas, el que da al naciente es el más grandioso con una espectacular solana barroca que circunda la fachada, con pequeños pilares moldeados y planta que se apoya en agraciadas y voluminosas ménsulas. Incrustados en sus sillares graníticos y labrados con gran maestría, seis escudos y sus yelmos con la heráldica de los Vázquez, Taboada, Mosquera, Ribadeneira y Balboa. Y al lado, la iglesia románica de Santa Mariña, la de Vilanune, el ornamental ábside románico de Amoexa o los interesantes grabados rupestres de Monte de Chaos.

Un nuevo giro en nuestro recorrido nos internará, hacia el Norte, en plena naturaleza. En tierras palenses, límite con la vecina Melide, iniciamos la ruta de aventura de los Torrentes de Mácara por las márgenes del río Ulla. Son aproximadamente tres kms. hasta Frádegas de una continua explosión de riqueza medioambiental. Por un estrecho y quebrado sendero entre plétórica vegetación e informes masas graníticas sorteamos el bravo caudal del río Ulla con remansos, bruscas rompientes, estrepitosas y largas cascadas. Y a medida que ascendemos, nuevas y vertiginosas aguas bravas se precipitan sobre enormes peñascos; sortean meandros dejando a su paso islotes de vegetación y arboleda cubierta por musgos y líquenes. En este singular y salvaje paraje, no queda mas remedio que hacer un alto en el camino para admirar la grandiosidad de la naturaleza que nos rodea e impregna por todas partes.



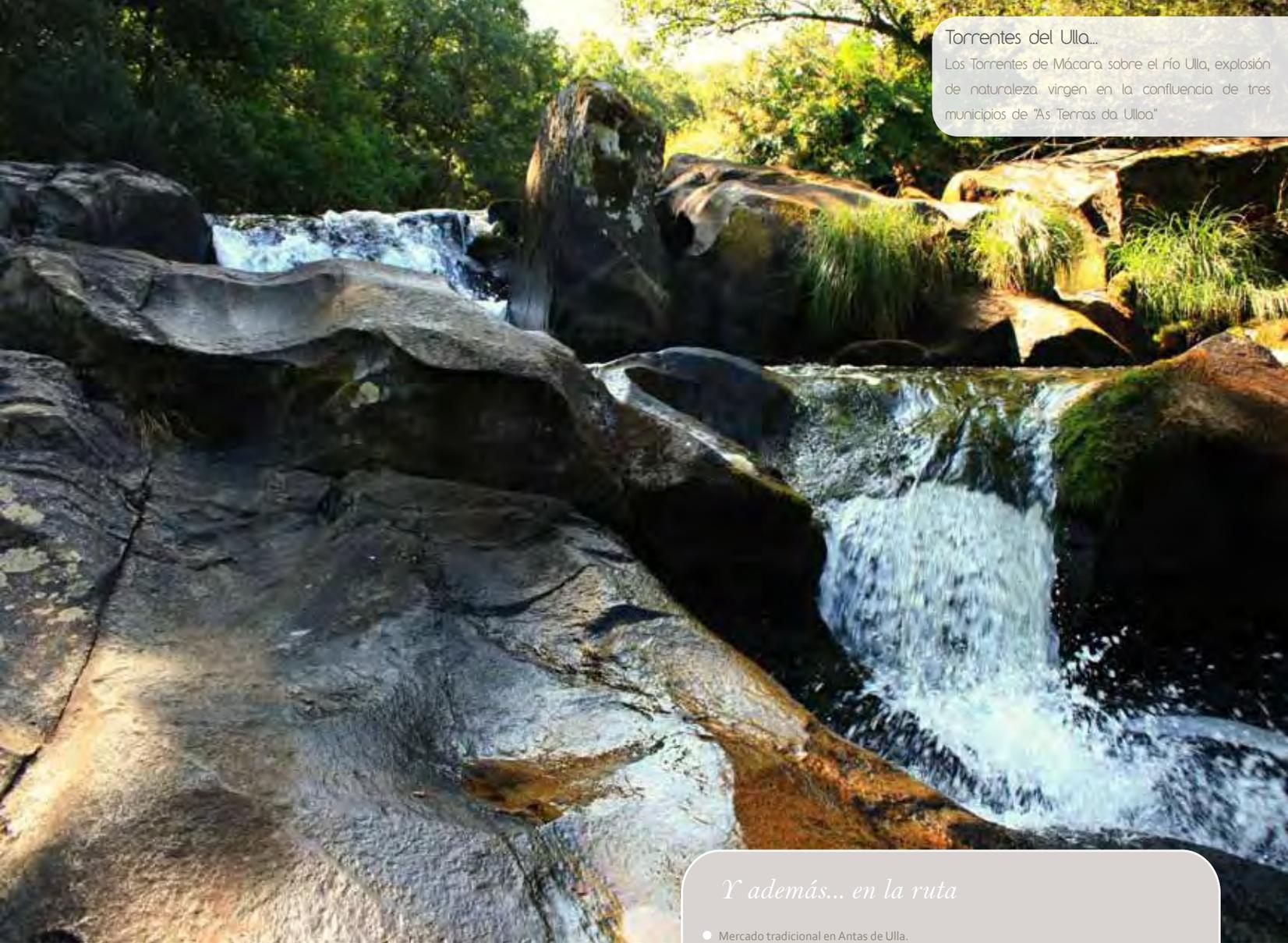
Pazo de Santa Mariña do Castro



Monterroso



Pazo-torre de Amarante



Torrentes del Ulla...  
Los Torrentes de Mácara sobre el río Ulla, explosión de naturaleza virgen en la confluencia de tres municipios de "As Terras da Ulla"



*Y además... en la ruta*

- Mercado tradicional en Antas de Ulla.
- Parroquia de Santa Cristina de Areas, en Antas, lugar donde -según las crónicas- se desarrolló la batalla de Portello de Arenas entre el usurpador de la dinastía gallega Ramiro Sánchez y el legítimo heredero Vermudo II, allá por el año 982.
- Visita de lugares como la "Finca dos Arcos", "A Fonte do Mouro", "Leiras da Mãmoa" o "A Ponte de San Xulián", en Antas de Ulla.
- El Ulla fue siempre un río emblemático por su belleza. Su cuenca es de 2.764 km<sup>2</sup>, la segunda más importante de Galicia después del Miño y una de las más salmoneras.

# 19 A Peneda

Recorrido: 6 kms. en microbús / 3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Monterroso, municipio situado en el centro geográfico del territorio gallego, su nombre se asocia a la sonada “Feira de Santos”, el día primero de noviembre, cuya celebración se remonta a 1450; a “Feira do Queixo”, para la exaltación de los de la comarca de La Ulloa; al mercado de Santa Lucía, de productos agrícolas y ganado caballar, a las ferias mensuales o a las pujas anuales de vacuno frisón. De su pujanza económica de todos los tiempos es testigo su rico patrimonio artístico con más de veinte iglesias románicas de los siglos XII y XIII, abundantes cruceiros como el de Lameiros con inscripción de la Pasión de Cristo, los de Fente, Frameán o San Breixo, influencia del paso del Camino de Santiago por estas tierras, y de la cantidad de pazos y casas señoriales diseminadas por toda su geografía con blasones de las familias nobles más importantes de Galicia como los Ulloa, Salgado, Nogueiro y Andrade. Uno de ellos, en la propia capitalidad es el de A Laxe, con sobria fachada, portada adintelada y patio de honor con arcones, pergaminos y antiguas armas que sirven de antesala a una gran escalinata de piedra. Edificado por Alonso de Gundín en 1520, y con heráldica de los Salgado y Gundín, dispone de una torre cuadrangular, tres plantas y capilla del románico tardío con puerta adovelada y arco de medio punto, luciendo en el interior un pendón de tela con bordado del escudo.

Pero estando en Monterroso se hace imprescindible una visita al complejo de A Peneda. Reconfortante área natural sobre el río Ulla, sus aguas remansadas invitan a un refrigerante y placentero baño, o a un hidromasaje en alguno de sus chorros, mientras observamos a nuestro alrededor, cascadas, puentes de madera y figuras alusivas a la pesca talladas en granito. El camping municipal o las mesas de piedra distribuidas por toda el área, son parte de los servicios de los que dispone para una apacible jornada de ocio. Desde allí podemos iniciar una caminata a pie por la ruta Pena do Corvo. Circuito cómodo por la ribera del río entre abedules y frondosa vegetación, con lugares sugerentes como la Fuente do Pincho, Peneliñas, el robledal de Pedreira o el Punte das Quendas.

Por proximidad nos acercaremos a visitar la iglesia románica de Bidouredo, de mediados del XII, o los restos de la torre pazo de los marqueses de Castelar, donde Cabanillas sitúa su poema “A Noite de Castelar”.



Pazo de A Laxe

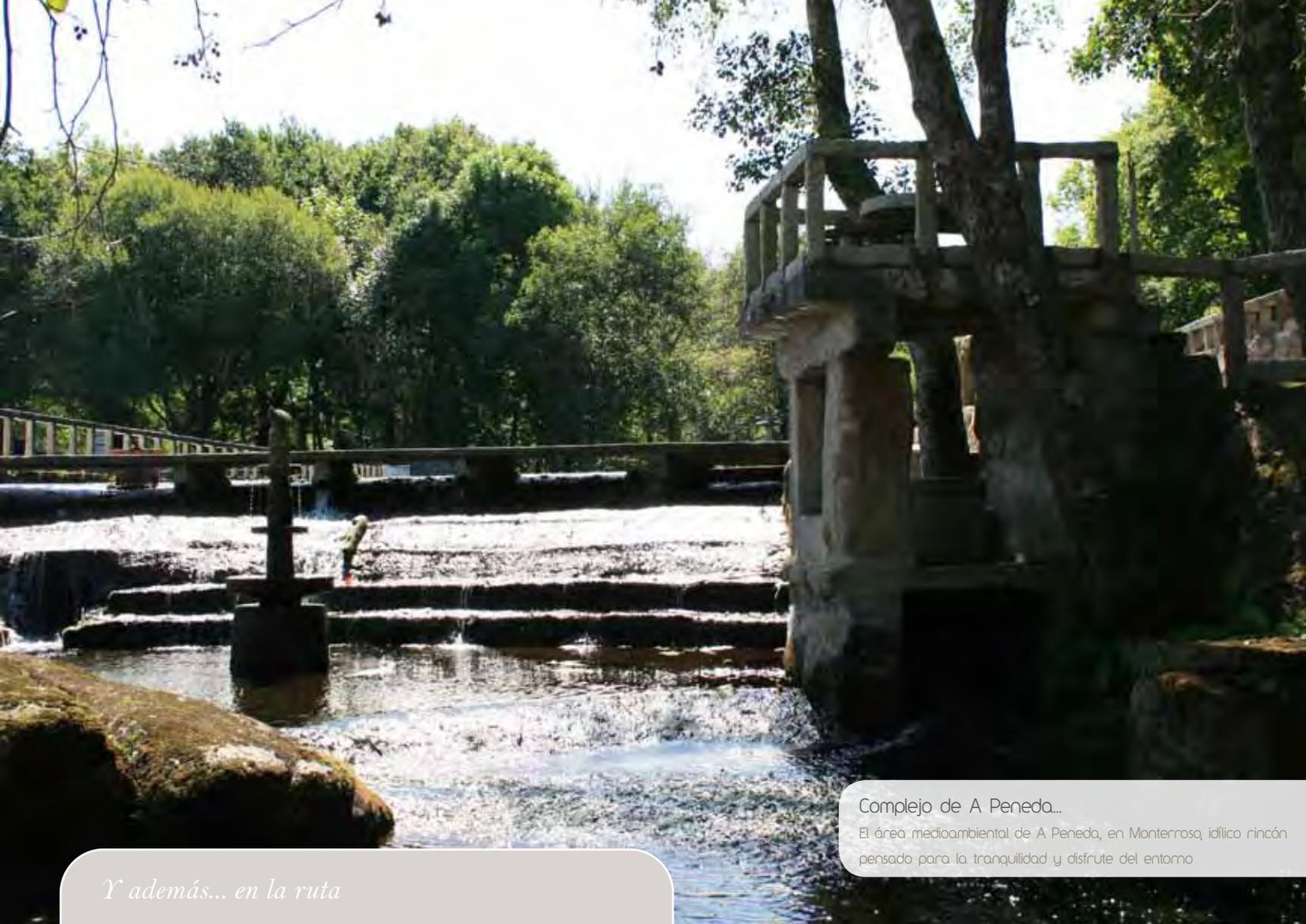


Iglesia de Bidouredo



Área recreativa





## *Y además... en la ruta*

- Iglesia románica de Esporiz, de Novelúa; el Pazo de Podente; la Torre de Penas...
- Museo parroquial en la casa parroquial, de arte y etnografía popular con 560 piezas de artesanía, orfebrería religiosa y numismática.
- Ruta "O Muiño do Alemán"; rutas del Camino Francés de Peregrinación; visita a empresa de tratamiento de castañas...
- Curiosidades y supersticiones: En fuente de Santa Eufemia (Seteiglesias) se introduce la camisa del enfermo en el agua y se adivina la dolencia y su desarrollo; Casa do Carneiro, en Ligonde, donde cualquier acusado o perseguido por la justicia que lograra entrar, conseguía la libertad...

## Complejo de A Peneda...

El área medioambiental de A Peneda, en Monterroso, idílico rincón pensado para la tranquilidad y disfrute del entorno



*Linea de tiempo*

# 20 Paseo das Aceas

Recorrido: 12 kms. en autobús / 3,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



En nuestra intención de realizar itinerarios donde se alternen legado artístico y medio natural, iniciamos esta ruta admirando uno de los monumentos más señalados del Camino Francés de peregrinación a Compostela: la iglesia románica de Barbadele, en Sarria. A primera vista impresiona su fachada con poderosa torre que recuerda sus orígenes militares y defensivos. Declarada Monumento Nacional, su tímpano historiado ofrece especial interés al igual que todo el frontis y lateral norte. Tanto el terreno donde se ubica como el caserío adjunto conservan el nombre de “Monasterio”, reminiscencia de un primitivo monasterio anexionado a Samos en el 874.

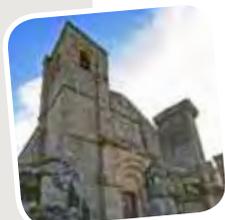
Ya en la localidad de Sarria, coronando la parte más alta de la villa podemos observar uno de los cuatro torreones de los que constó la fortaleza medieval, todavía encerrados por gruesos muros. Construida por los Señores de Sarria y Lemos en la primera mitad del XIII, en 1467 es prácticamente derruida por los “irmandiños”, y reconstruida luego por Pedro Osorio. Muy cerca, el convento de A Madalena, fundación de clérigos de la regla de San Agustín, en 1895 se hacen cargo los padres de La Merced quienes lo restauran y convierten en cobijo y hospital de peregrinos. La iglesia de estilo gótico tardío, al igual que el claustro, conserva una puerta exterior tapiada no posterior al XIII.

Pero Sarria todavía tiene mucho más que descubrirnos. Fundada por el Rey Alfonso VIII de Galicia y León, cuna de Gregorio Fernández, el escultor del barroco por excelencia, es hoy una urbe de gran dinamismo económico, dotada de espacios abiertos y rutas naturales muy concurridas por su gran diversidad ecológica.

Este es el caso de la Ruta das Aceas por el entorno del río que da nombre al municipio. Podemos iniciarla en el malecón, dentro del casco urbano, para continuar por la playa fluvial de O Chanto y el estadio de Ribela en dirección a la Acea de Riba. Por una senda entre castaños, alisos, robles y arces, aparecen ante nuestra vista viejos molinos y presas. Garzas y otras aves se agazapan y revolotean a nuestro paso de camino hasta la Cueva de Gaspar, donde iniciamos una pendiente de bajada hasta la presa Do Caneiro y el Muíño do Conde. Poco más allá el puente de madera en Fafián nos pone en la disyuntiva de retornar hacia Sarria o descender hasta los molinos de Acea de Riba o de Abaixo, por Ribela. Cualquiera de las opciones nos permitirá disfrutar de un entorno natural de absoluta belleza.



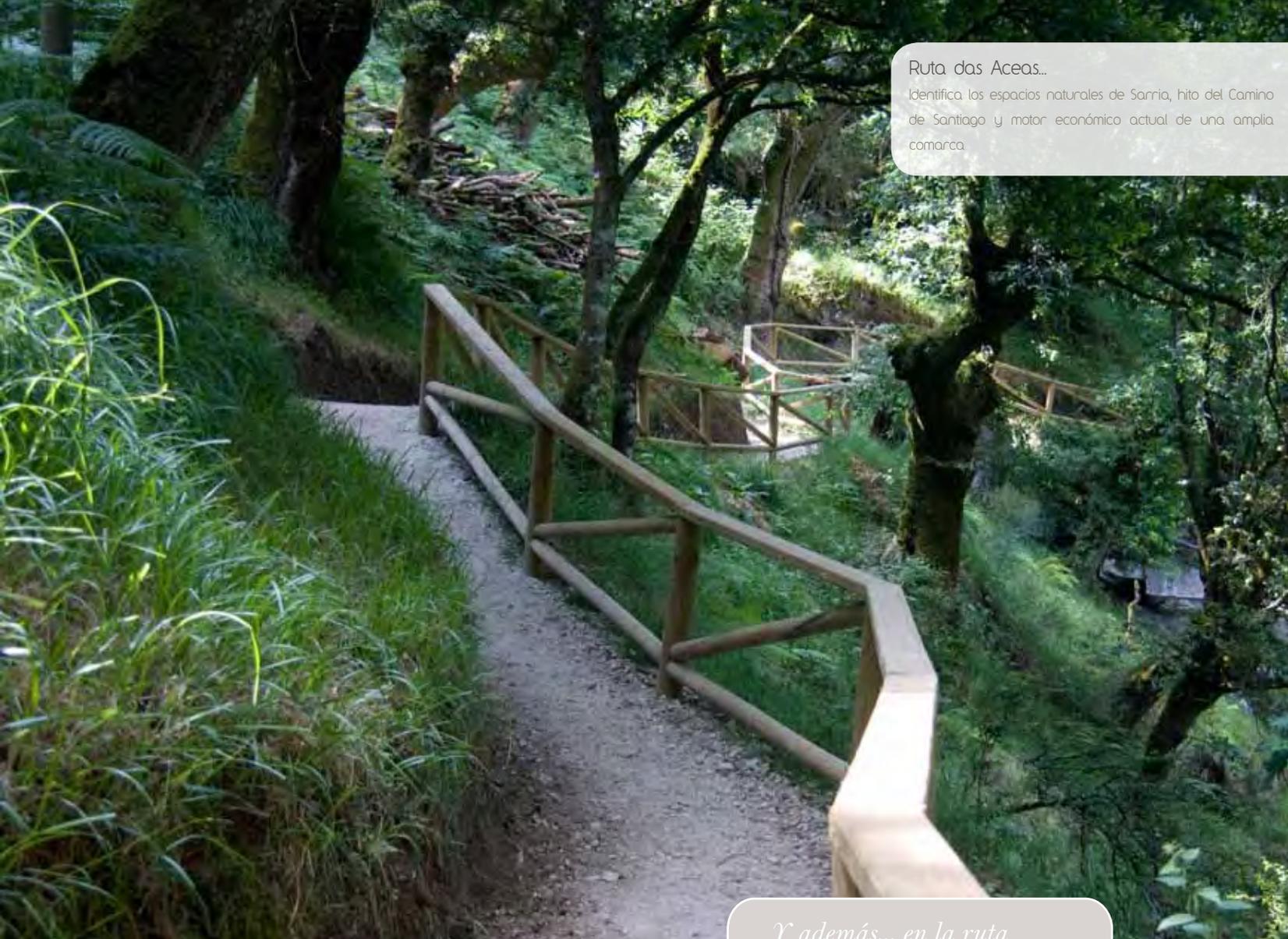
Monasterio de A Madalena



Santiago de Barbadele

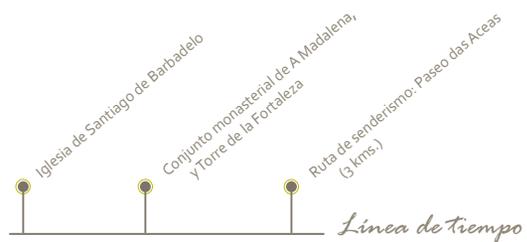


As Aceas



## Ruta das Aceas..

Identifica los espacios naturales de Sarria, hito del Camino de Santiago y motor económico actual de una amplia comarca.



## *Y además... en la ruta*

- Templos románicos de El Salvador; Corbelle; Lousadela; Vilar...
- Pazo torre Do Barrio; Tumbadoiro; Puente de Áspera...
- Diferentes tramos del Camino Francés de Santiago...
- Área recreativa de Os Remedios; mirador de Santa Cristina...
- Establecimientos y tiendas de anticuarios; Sociedad La Unión...

# 21

## Mosteiro de Samos

Recorrido: 1,5 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Exterior iglesia



claustró del padre Feijóo



capilla del Ciprés

Después de saborear las crujientes y sabrosas truchas o anguilas en cualquiera de los restaurantes especializados de Samos, nos dirigimos a la Capilla del Ciprés, denominación popular que hace referencia al hierático y “milenario” ejemplar que la ampara. Pero no nos dejemos llevar por sus pequeñas dimensiones, la capilla del Salvador, nombre de su advocación, es construcción prerrománica del siglo IX y uno de los pocos templos de influencia mozárabe de Galicia, con puerta de arco de herradura en el muro sur, circunstancia que avaló su declaración como Monumento Nacional en 1944. También conviene darse una vuelta por la apacible área recreativa de sus inmediaciones, entre senderos, puentes y zonas de descanso al borde de río.

Simplemente con traspasar la carretera nos topamos con el colosal edificio del Monasterio de Samos. Entraremos por la puerta situada a la derecha de la inacabada fachada barroca de la iglesia. Su fundación se atribuye a San Martín Dumense (S.VI) y su restructuración a las indicaciones de San Fructuoso (S.VII). Presenta estructuras románicas, góticas, renacentistas y barrocas. Albergue para peregrinos en su caminar a Compostela, lugar de refugio para Alfonso II el Casto, en el XVIII alcanza su mayor auge auspiciado por la congregación benedictina. Está integrado por tres naves y dos claustros. El de mayor dimensión de toda España, del XVII, transición entre el renacimiento y barroco, dedicado al P. Feijóo con escultura central de Asorey, y el gótico de las Nereidas, con fuente barroca, restos de portada románica y una pícara curiosidad obra de los canteros: en el cruce de una de las nervaduras de la bóveda, un jeroglífico, que una vez despejado, dice “QUE MIRAS BOBO”. La iglesia, clasicista del XVIII, con planta de cruz latina, tres naves, bóveda iluminada por ocho óculos y pinturas de doctores marianos, nos sorprende con un retablo clasicista de Francisco de Moure y José Ferreiro, presidido por la imagen del patrono San Julián.

Saturados de historia nos vendrá bien remozarnos en naturaleza a través de la ruta paisajística de Samos a Pontenova. Son apenas 3 kms. por las orillas del río Sarria que podemos iniciar en la presa del molino de Bizarro, en el centro de la villa. Una pasarela nos permite cruzar el río que nos adentra en el área recreativa. Luego, por el propio camino jacobeo, otra presa y el molino de Zaera. Seguirá Foxo y A Ferrería, otro área de esparcimiento conocida por “museo da pedra” y más adelante la de Teiguín, un refugio de caza, bosques de álamos y alisos, puente medieval de Teiguín y finalmente puente de Bao o Pontenova.

## Monasterio de Samos...

Románico, gótico, renacentista, barroco... todos los estilos se reúnen en este colosal edificio del Monasterio de Samos



### *Y además... en la ruta*

- Recorrido por el conjunto geográfico y reserva natural del Valle de Lóuzara; tramos del Camino Francés de Santiago...
- Artesanía: en Nante, cestos y canastas y cestas de Carballo.
- Gastronomía: empanadas, truchas y anguilas de Sarria y Lóuzara; bizcochos y licores benedictinos Pax...
- Iglesias románica de Reiríz, con ábside pentagonal; Lousada y Montán... Casa Forte de Lusío, de donde fue Vicente Vázquez Queipo, autor de tablas logarítmicas.
- El río Lóuzara llega desde O Courel, para formar uno de los paisajes de ribera más hermosos de la Galicia interior.



# 22 Camino francés

Recorrido: 25 kms. en autobús / 3,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

De entre todas las provincias de España, Lugo es la que tiene el mayor número de itinerarios jacobeos. Con más de 800 kms. que atraviesan nuestro territorio, una de las rutas más frecuentada es, sin duda, el Camino Francés. Coincidiendo con la primera etapa en Galicia, y superado el hito que señala el límite con León, llegamos a O Cebreiro, asentamiento prerromano que todavía conserva las pallozas o viviendas originales. Liñares, Hopital y Padornelo anteceden al Alto de O Poio, a 1337 m., lugar donde comienza la propuesta de esta ruta y que por camino de tierra, paralelo a la carretera sobre la cima del Rañadoiro, nos conducirá por espacio de 3 kms. a Fonfría do Camiño (fons frígida) donde observaremos la fuente y el frontis de su templo. Es una pintoresca aldea de montaña desde donde nos desplazamos en vehículo dejando a nuestro paso los lugares de Biduedo, Filloval, As Pasantes y Ramil, pósito de acceso a la capitalidad de Triacastela cuyo camino en su último tramo discurre por una senda en bajada pronunciada envuelta en un bello entorno paisajístico en el que la arquitectura popular se funde con árboles centenarios.

Triacastela, denominación que según algunos proviene de los tres castillos que permanecen inscritos en la fachada de la iglesia, se remonta al s. IX coincidiendo con la fundación del monasterio de S. Pedro y S. Pablo por el conde de Gatón. En 1112 consta que Gelmírez acompañó hasta allí a Dña. Urraca en su campaña contra Alfonso II el Batallador. Pero será Alfonso IX quien, según cita un documento de 1228, quiera hacer de Triacastela una gran ciudad y durante el s. XIII alcanza un gran apogeo que más adelante se ve truncado por las disensiones entre las sedes episcopales de Lugo y León. Ello no fue obstáculo para que en sus posadas se alojaran célebres personajes como Los Reyes Católicos, en noviembre de 1486; Carlos I, en 1520, y Felipe II, en mayo de 1554.

En tiempos tuvo "hospital" de peregrinos, en la Casa Pedreira, y sigue permaneciendo erguida y orgullosa la fachada y torre de la iglesia, de finales del XVIII, con sus remates barrocos y ábside románico. En su interior alberga una estatua ecuestre de Santiago del XII y una extraordinaria cruz parroquial realizada por auténticos maestros orfebres, también del s. XII.

Su especial emplazamiento en la ladera de la sierra del Oribio nos invita a pasear por sus calles empedradas que conducen a la plaza principal donde ocupa un lugar destacado el "monumento al Peregrino" inaugurado en 1965.



Monumento al peregrino



Albergo de peregrinos



Iglesia de Triacastela



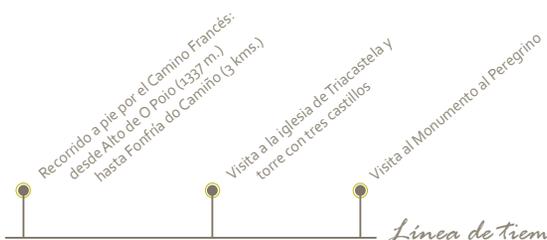


## Alto do Poio..

Por el Camino Francés de peregrinación a Compostela, muy cerca de la histórica Triacastela, morada que fue de Los Reyes Católicos, de Carlos I y Felipe II

### *Y además... en la ruta*

- Tramos del Camino de Santiago por Balsa, San Xil, Montán, Furela y Calvor...
- Visita al albergue de peregrinos.
- Vista panorámica desde Lamas.
- Iglesia románica de Alfoz, y templos de Lamas, Monte, Toldaos y Vilavella.
- Espacio Natural Protegido incluido en el Lugar de Importancia Comunitario (LIC) Ancares-Courel, en la propuesta gallega a la Red natura 2000.



# 23 Pallozas de O Cebreiro

Recorrido: 4 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Iglesia de O Cebreiro



palloza



Caliz

El Camino Francés, considerado como la ruta de penetración cultural europea en nuestro país más antigua e importante, sigue siendo el más transitado de los caminos jacobeos del suelo lucense. A O Cebreiro, aldea prerromana y lugar emblemático de la ruta, siguen acudiendo miles de personas procedentes de todos los rincones del mundo, y en su mayor parte, como primer acto, descansan y aprecian la suculenta y abundante gastronomía especialidad del Mesón de San Giraldo de Aurillac, antiguo hospital y residencia de los monjes reconvertido en 1965 en acogedor establecimiento de hostelería. La incesante llegada de peregrinos ha propiciado la consolidación de otros muchos locales dedicados a estos menesteres y también de gran calidad.

En la recoleta plaza, un busto plagado de dedicatorias recuerda la figura de Elías Valiña Sampeiro, “o cura de O Cebreiro”, auténtico artífice del resurgimiento jacobeo de los últimos tiempos. Desde allí caminaremos hacia el límite provincial por una suave pendiente de tierra que nos traslada hasta el mojón de granito con tallas de la cruz de Santiago y heráldica de Galicia y Lugo, lugar de encuentro y bienvenida después de la fatigosa ascensión por el macizo galaico-leonés.

De regreso a O Cebreiro, visitamos el Museo Etnográfico alojado en una de las pallozas del poblado. Exterior de paredes bajas de piedra con pequeñas ventanas y puerta adintelada de piezas de granito, destaca la cubierta de paja magistralmente entrelazada capaz de soportar los temporales de nieve y viento de la alta montaña. El interior, habilitado en dos espacios, uno para el ganado y aperos y otro para la familia, conserva el mobiliario y enseres domésticos de la vida cotidiana que se mantuvo intacto hasta la segunda mitad del siglo XX.

Por su parte, la iglesia de Santa María la Real es el monumento más antiguo de la ruta jacobea; prerrománica del IX-X. Su gran pila bautismal, de la primera fábrica, se utilizaba ya en tiempos del bautismo por inmersión. La talla de Santa María, patrona de la comarca, es del XII, y tanto sobre la ligera inclinación que presenta como sobre el Caliz y la patena del Milagro Eucarístico que se conservan expuestos en una hornacina, obsequio de los Reyes Católicos, existen diversas leyendas y creencias populares que siguen convocando en este lugar a más de treinta mil fieles con ocasión de las fiestas del Santo Milagro los días 8 y 9 de septiembre de cada año. Costumbre más moderna es subir al altozano de la cruz de madera e incrustar allí una moneda.

## O Cebreiro...

Pórtico de entrada en Galicia del Camino de Santiago, ancestral poblado que sigue conservando las pallozas de sus primitivos pobladores

### *Y además... en O Cebreiro*

- Degustación de los famosos "quesos de O Cebreiro", del cocido y embutidos...
- Visita a las demás pallozas del poblado; a la oficina de turismo; al albergue de peregrinos; a las tiendas de recuerdos...
- Tramo del Camino Francés hasta Alto de O Poio.
- Leyendas:

-El Santo Milagro, cuando el monje de Aurillac oficiando la santa misa para un feligrés de Barxamaior ve como las sagradas formas se transforman en carne y sangre de Cristo...

-La imagen de la Virgen dos Remedios, que inclinó la cabeza para observar el Santo Milagro, y así quedó para siempre.



# 24 Vía Romana XIX

Recorrido: 30 kms. en autobús / 2,7 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

En el casco urbano de Pedrafitas, población de montaña, balcón de entrada a tierras castellanas y lugar de celebración de concurridas ferias, está instalada la factoría donde se elaboran los conocidos “Queixos de O Cebreiro”. Su peculiar formato semejante a un gorro de cocinero, su color blanco o amarillento, según el grado de maduración, y su sabor ligeramente ácido, lo hacen inconfundible. Su origen se debe a la maestría de los monjes que habitaron esta comarca que lo ofrecían a los peregrinos. Elaborado con leche natural de las vacas de la zona, sin aditivos ni conservantes y con cuajada animal, en fresco necesita una maduración mínima de dos días y presenta una masa granulada, blanda y untuosa, mientras que en curado precisa de dos meses de fermentación y es de mayor consistencia con un ligero sabor picante y lácteo.

De aquí nos desplazamos al Portillo de O Comeal, estribación de la Sierra de Granda Longa donde todavía se conserva un tramo de la calzada romana XIX o agger de unos cien metros de longitud. Finalizado en el año 11 de nuestra era, el trazado de Antonino sitúa a Lucus Augusti en el epicentro viario del Noroeste Hispánico, y los restos de O Comeal evocan tanto la trascendencia comunicacional y comercial lucense, como los conocimientos de ingeniería y estrategia de las huestes romanas capitaneadas por Augusto. Nos sentiremos inmersos en la historia al recorrer a pie el pequeño tramo de dos kms. que separa O Comeal de Xestoso, una preciosa senda amurada con espléndidas vistas panorámicas entre el Alto da Portela y As Travesas que se interna por los campos da Lagúa y Chao da Serra.

Desde Xestoso, y aunque la senda romana continúa por las proximidades de los núcleos de San Miguel y Vilarello, nos desplazaremos en vehículo hasta el Puente de Doiras, ya en el municipio de Cervantes, en plena Serra de Os Ancares. Allá en lo alto, a 700 m., dominando el río Cancelada, divisamos la silueta del Castillo de Doiras, una de las fortalezas más impresionantes de Galicia. Asentado en una sólida roca desde el s. XV, perteneció al conde de Graxal de Campos, Señor de Cervantes. Es una majestuosa estructura medieval de planta rectangular de 25 por 21 m., con muros de 8 m. de alto y 1,5 de ancho. Sobre las almenas de sus murallas sobresale hasta los 14 m. la Torre del Homenaje, rectangular con muros de 2 metros de grosor. Situarse en su interior es remontarse al medioevo gallego, recreando pasajes legendarios como el de la hermosa pero malhadada Aldara, la “doncella cierva” encantada por un moro.



Iglesia de O Cebreiro



pueblo de O Cebreiro



## Castillo de Doiras..

Prominente aspecto de la fortaleza medieval de Doiras, en el trazado de la vía romana XIX, monumento singular de la Serra de Os Ancares

### *Y además... en la ruta*

- Poblado de O Cebreiro, con Museo Etnográfico, Iglesia de Santa María la Real, Mesón de San Giraldo de Aurillac, Cáliz y patena del Santo Milagro....8 y 9 de septiembre, romería del Santo Milagro.
- Tramos del Camino Francés a Santiago...
- Oficina de Información y productos autóctonos gallegos de Pedrafita.
- Degustación gastronómica: Cocido; lacón con grelos; "cachola con cachelos"; botelo; quesos de O Cebreiro, con membrillo o miel de la zona...
- Pallozas de Piornedo y Donís...

# 25 Parque Eólico



Recorrido: 34 kms. en microbús / 1,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

En la vertiente más al norte de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño, concretamente en Mórman (Xermade) se encuentra el Parque Eólico Experimental de Sotavento. Desde su entrada en servicio en 2005 se ha convertido en un referente educativo para entender el sistema de producción de energía eólica y, por ende, de utilización, ahorro y eficacia de sistemas energéticos limpios y renovables.

El edificio divulgativo, en forma de tres palas de aerogenerador, está integrado por un aula divulgativa con un mirador donde se observa el funcionamiento de las placas fotovoltaicas, y ejemplos de tecnología del hidrógeno; y el taller de energía que dispone de un pequeño aerogenerador que ilustra la necesidad de un consumo eficiente de la energía. En el exterior nos encontramos con 24 aerogeneradores; los bosques de tarabelas y mangas, para proteger los cultivos de las aves y saber la fuerza y dirección del viento, respectivamente; placas solares, diferentes inventos, esculturas en la ruta de los vientos, exposición de piedras de la geología gallega, zona de cultivos energéticos y hasta nueve túmulos o sepulcros del megalítico conservados en el mismo lugar de los hallazgos.

Unos pocos kilómetros al Norte, en Muras, tendremos ocasión de comprobar el sistema de fabricación de tubos y materiales de plástico resistentes en la planta de la empresa Ferroplás, líder en este campo, con exportación para todo el mundo.

Precisamente en un ángulo de su superficie industrial, aunque bien diferenciada, nos topamos con un ejemplo de asentamiento humano que nos retrotrae al periodo Magdaleniense, a finales del Paleolítico Superior, entre los 18.000 a 9.000 a.C. Estamos ante una oquedad granítica denominada El Abrigo de Vidal, en la Fraga do Inferno. Si nos internamos en ese espacio todavía apreciaremos rocas tiznadas por el efecto del fuego e inmediatamente nuestra imaginación nos traslada a aquellos remotos orígenes: aquí se asentaron los aurifiacienses procedentes de las fértiles regiones del África centro-oriental, a pesar de que el clima era muy frío pues por aquel entonces el glaciar escandinavo cubría las Islas Británicas. Tanto en este abrigo como en el de Chan da Cruz de O Xistral, sus moradores tallaban el sílex, cuarzo y cristal de roca, y eran consumados cazadores-recolectores con asentamientos nómadas de los cuales hay conocimiento de una docena de yacimientos entre los municipios de Muras, Xermade y Vilalba.



Aula divulgativa Parque



General de Xermade



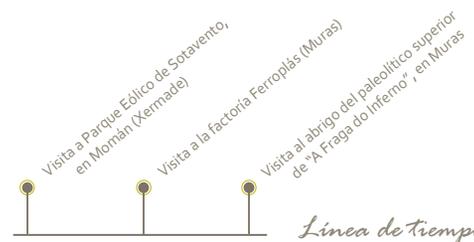
A Fraga do Inferno

## Parque de Sotavento...

El Parque Eólico de Sotavento situado en Momán (Xermade) nos permite conocer las más avanzadas técnicas aplicadas a las energías limpias y renovables

### *Y además... en la ruta*

- Feira do Potro y ganado bravo, en Muras; feria de Momán, en Xermade.
- Tradiciones:
  - En el Santuario de San Antón (Xestosa. Muras) los devotos llevan ofrendas en especie, tales como quesos y productos del cerdo, que finalizado el oficio religioso, se subastan. El sábado o domingo no posteriores al 13 de junio.
  - En el de Viveiró (Muras), hacen el ritual de la circunvalación, de rodillas, portando en las manos una imagen de la Virgen. El 15 de agosto.
  - En As Penas do Castelo (Lousada-Xermade) existe tradición de encantamientos...



# 26 Bretoña

Recorrido: 28 kms. en autobús / 300 m. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

En los siglos V y VI los anglosajones invadieron las Islas Británicas obligando a sus habitantes a huir precipitadamente. Parte de esos fugitivos instalaron su Monasterium Máxime en la llanura de Britonia, hoy Bretoña, donde se concentraron numerosos obispos y jerarquías. La invasión musulmana del VII provocó la destrucción de este centro y la huida de la población, entre otros lugares, a San Martín de Mondoñedo donde Alfonso II estableció la sede episcopal. La sede britoniense, de gran trascendencia en los primeros tiempos del cristianismo en Galicia y aún con anterioridad a las conquistas romanas, todavía conserva vestigios de la antigua basílica y de sepulturas paleocristianas. Consta de tres naves separadas por arcos redondos que se apoyan en pilares cruciformes que sostienen los arcos transversales. La torre está en el ángulo derecho de la fachada a paño con las paredes. Conserva varias inscripciones de las cuales la de mayor interés, del s. IX, está en el paramento interior de la nave meridional y hace mención a la consagración de la iglesia. Imaginería, cruz parroquial y alhajas del XVII y XVIII.

Pero el ayuntamiento de Pastoriza, denominación otorgada en 1840 ya que antes se llamaba Vián, asentado en la parte oriental de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño, tiene otros muchos atractivos. El monumento funerario de As Croas en Reigosa; la fuente milagrosa del Santo, en la capilla de San Isidro de Saldaxe; el área recreativa de Fonmiñá, oficialmente nacimiento del Miño; el castro de Sá en Baltar y las cuevas al lado del Miño, con área recreativa y paseo hasta los molinos de Anllo, o los emplazamientos paisajísticos de Campo de Oso, Marco de Álvare, El Fioco de Cadavedo, A Cruz da Cancela o el Val de Vial.

No obstante, por su singularidad y contraste, en esta ocasión recomendamos la visita al circuito de Karting de Pastoriza. Se trata de unas pistas asfaltadas de 1200 m., con 9 m. de ancho, 7 virajes de derecha, 6 de izquierda y recta de 250 m., a la que se incorporan un amplio aparcamiento, edificio social, aulas, comedor y otras instalaciones y donde se desarrollan todo tipo de eventos relacionados con la automoción que van desde pruebas en circuito seco y mojado, cursos de conducción para turismos, motos y 4x4, investigación sobre accidentes, etc.

Una vez experimentado el vértigo de la conducción profesional, con moderación nos trasladamos a los dominios territoriales de Abadín. En la parroquia de Abeledo podemos apreciar la iglesia de Santa María del XVII, y robusto ejemplar de cruceiro instalado en el atrio. Este templo se encuentra en el centro de un antiguo castro rodeado de espesa arboleda, en el tramo jacobeo denominado Camino de la Costa. De una sola nave, con arco triunfal de medio punto y espadaña de un solo vano rematada con puntas de diamante, en su interior tiene dos retablos barrocos, uno en el presbiterio y otro en el muro izquierdo, con imágenes de Santiago peregrino y de la Virgen, del XVII, al igual que las joyas religiosas como el cáliz o la cruz parroquial que se custodian en la sacristía.



Santa María de Abadín



Circuito de Karting



Interior iglesia Bretoña

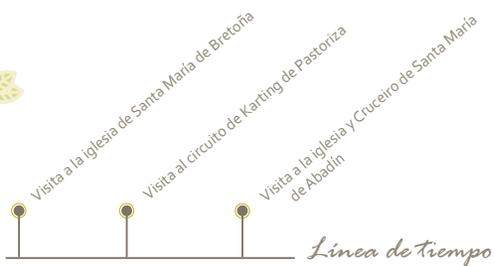
## Valle de Bretoña...

Britonia, actual Bretoña (A Pastoriza), diócese cuna de la cristiandad en Galicia donde se refugiaron prelados y jefes de las Islas Británicas asolados por los anglosajones en los siglos V y VI



### *Y además... en la ruta*

- Rutas del Camino de Santiago en tramos del itinerario de la Costa; área recreativa de Acebreiro, en A Pastoriza.
- Feria de Gontán (Abadín), 1º y 3º sábado de cada mes; Feria de Santos, 1º sábado de Noviembre...
- En O Castelo da Portela (Fanoi. Abadín), altar de sacrificios excavado en la roca, del megalítico; el castro de tres fosos en Miñotelo (A Pastoriza).
- Tradiciones:
  - En el Santuario de Santa Margarita, en Vilarente (Abadín), los devotos lavan con paños partes de su cuerpo y luego los dejan al lado de la fuente, para remediar sus males.
  - En la capilla de San Xulián, en Altar, fuente milagrosa que cura muchos dolores...
- Pazo de Luaces y capilla en Labrada (Abadín).



# 27 O Pedregal

Recorrido: 12 kms. en autobús / 900 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



La Sierra de Meira con O Pico do Forno do Martín, O Teixo y A Pena das Corvas, domina y condiciona esta amplia comarca de la parte oriental de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño. Formación geológica del Cuaternario con relieve apalachense entre modeladas pendientes y ásperas cristas de cuarcita, destaca en el conjunto la morrena de origen glaciario conocida por el nombre de O Pedregal de Irimia. La sobrecogedora perspectiva del amasijo del roquedal invita a disfrutar de una espléndida panorámica desde su área recreativa y en un ejercicio de sana osadía a trepar por los enquistados peñascos. De entre ellos fluyen pequeños manantiales de agua que al poco se filtran por las porosas vertientes hasta que tierras abajo, en el llano, emergen a la superficie. Son las fuentes más primigenias del nacimiento del Miño.

De la majestuosidad geológica nos desplazamos al núcleo urbano de Meira para sorprendernos con un referente de la grandeza creativa del hombre: el conjunto monasterial de Santa María. Fundado a mediados del s.XII, tras la donación en 1151 de Alfonso VII a don Álvaro Rodríguez, aquí se implantó el orden del cister. Aunque nada queda de los edificios monásticos medievales, el templo que hoy podemos admirar se construyó en 1185, finalizándose a comienzos del s. XIII. Iglesia de planta de cruz latina con gran desarrollo de sus naves y cinco capillas, la central y crucero se cubren con bóveda de cañón apuntado, de aristas, las laterales y de crucería cuatripartita el tramo central del crucero. En Meira existió un importante taller tanto de cantería como de forja. Sus capiteles sirvieron de modelo para la Catedral de Mondoñedo, Ferreira de Pallares o Vilar de Donas, pero también se emularon la portada principal o el Ágnus Dei del tímpano sur. Por su parte son igualmente destacables los herrajes de la puerta principal cuyos maestros abastecieron a buena parte de las tierras lucenses hasta el s. XVIII. Curiosamente su anónimo autor al realizar pintorescos y disimulados animales transgredió la norma cisterciense de evitar motivos figurados. Son también dignos de mención el ábside románico, rosetón central, los sepulcros, la pila bautismal, los retablos y la severa fachada del restaurado monasterio, del XVII-XVIII, hoy destinado a casa consistorial.

En la alameda cercana a la plaza se siguen celebrando animadas ferias; se escenifican trabajos del campo como “A Festa da Malla”, y desde aquí parten el 15 de agosto cientos de vecinos en la “Xira” al Pedregal de Irimia.

También nosotros seguiremos camino hasta otro rincón de - literalmente - “eclosión medioambiental”: Fonmiñá. Aquí emergen las aguas subterráneas de manantiales que proceden de la montaña, y forman una burbujeante laguna de 350 m<sup>2</sup>, en torno a la cual se ha creado un área recreativa dominada por la pétreo presencia del grupo escultórico del “Deus Breogán”. Es un nuevo entorno natural en el que las iniciáticas aguas del Miño pronto se van haciendo adultas gracias a la anexión de regatos como el de Rego de Feas, Porto da Pena o Regolongo, hasta convertirse en el de mayor biodiversidad y caudaloso de Galicia.



Santa María (interior)



Pedregal de Irimia



Área recreativa Meira



### *Y además... en la ruta*

- Rutas de senderismo y paseos a caballo por la Sierra de Meira.
- Área recreativa de Meira.
- Tradiciones:
  - En el Santuario de San Isidro, de Seixosmil, los devotos se ofrecen por las dolencias de los animales. 15 de Mayo.
- Gastronomía: quesos y pan de Meira; embutidos; truchas, anguila y salmón...
- Los humedales lacustres kársticos son muy poco frecuentes en el territorio autonómico, siendo los mejores representantes de este tipo de ecosistemas la Laguna de Fonmiña y Fuentes de Quintela, en las estribaciones de la sierra de Meira.

### *Iglesia de Santa María de Meira...*

Sobria y elegante perspectiva de la iglesia monasterial de Santa María de Meira



*Línea de tiempo*

# 28 RÍO Eo

Recorrido: 38 kms. en autobús / 3,2 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

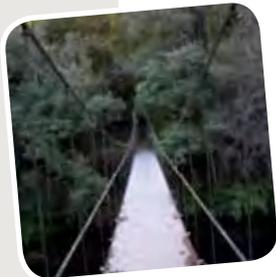
Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Truchas piscifactoría



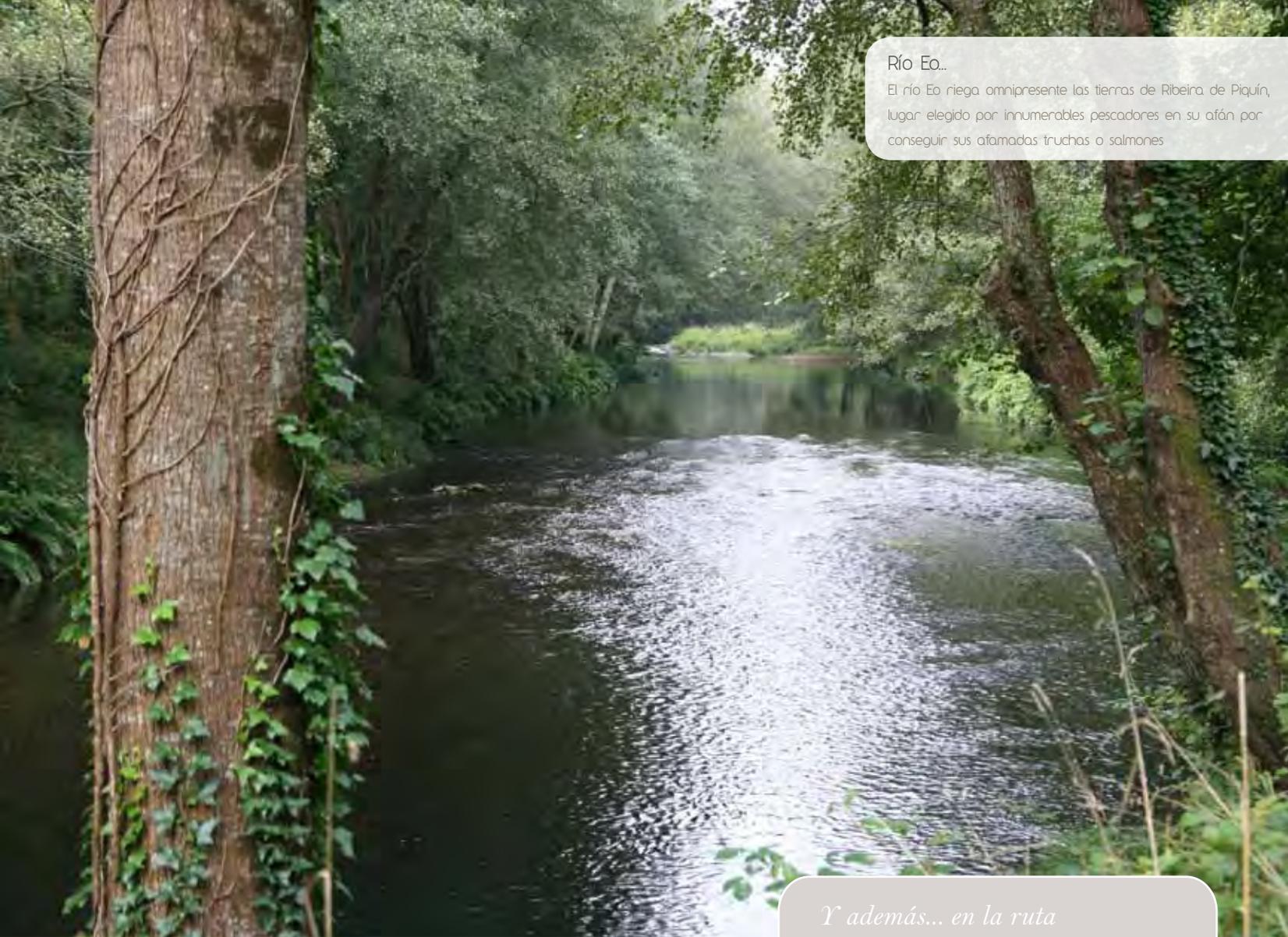
Pasarela

En un hermoso paraje de la vertiente oriental de la Sierra de Meira se encuentra el núcleo rural de Chao de Pousadorio, capitalidad de Ribeira de Piquín. Adscrito a la Reserva de la Biosfera río Eo, Ocos e Terras de Burón, a poco que nos adentremos en cualquiera de sus bosques podremos toparnos con ejemplares de su variada fauna como los gatos monteses, martas, trepadores azules o azores. Diseminados por su territorio también hay constancia de yacimientos arqueológicos como las mámoas de Baos, vestigios precélticos de A Ínsua, o huellas del pasado romano en antiguas explotaciones auríferas. Pero nuestra propuesta, inicialmente nos lleva a conocer el entorno medioambiental del área recreativa y playa fluvial de Chao de Pousadoiro.

Siguiendo la senda trazada por la pléyade de pescadores que acuden a este cauce del Eo, disfrutaremos de una ruta de senderismo de inagotable riqueza natural. Escuchando el suave discurrir del río, entre remansos y pequeñas cascadas, la espesa vegetación que nos rodea, cargada de olores y fragancias, nos transmite la esencia de un prodigioso ecosistema. A poco más de dos kms., cruzaremos al otro lado del río por una pasarela que nos enlaza con un camino de montaña que conduce hasta Lama, lugar donde aguarda nuestro transporte.

Para hacernos una idea del patrimonio artístico de Ribera de Piquín, primero visitaremos la iglesia de San Xurxo. Situada en la orilla izquierda del Eo, su construcción se remonta a 1782. De estilo neoclásico, su estructura en planta es de cruz latina, con dos capillas y cubierta de bóveda de cañón. Su interior contiene retablo neoclásico y una cruz de plata repujada. En otra frondosa vega nos recibe el gran porte rural y espadaña del tempo de Santabaia. Su amplio pórtico protege la puerta adintelada que nos sirve de acceso para observar su retablo mayor renacentista, otro barroco en la capilla y la cruz parroquial del XVIII.

El excepcional paraje de A Marronda donde el río Eo se entremezcla con carballos, hayas, castaños, alisos y abedules, es un rincón muy codiciado por los más expertos pescadores, en cuyas aguas todavía se encuentran poblaciones de salmones, reos y truchas. Precisamente allí están las instalaciones de un centro ictiogénico para la cría artesanal de las truchas. Dotado de varias naves, lo más sobresaliente son los treinta tanques para la estabulación de alevines y casi otros tantos para la fase de engorde. Desde la captación de agua, de 350 l/s, la incubación, la restitución del caudal al río, y en general todo el proceso, al igual que el propio emplazamiento, es recomendable verlo antes de partir hacia Meira por los lugares de Navallos, Lúa y Vilar dos Mouros.



## Río Eo..

El río Eo riega omnipresente las tierras de Ribeira de Piquín, lugar elegido por innumerables pescadores en su afán por conseguir sus afamadas truchas o salmones



## *Y además... en la ruta*

- Visita al Pedregal de Irimia...
- Rutas a caballo por la Sierra de Meira.
- Gastronomía: truchas, anguilas y productos cárnicos.
- A Marronda, incluida en la parte gallega de la Reserva de la Biosfera río Eo, Oscos e Terras de Burón, es un espacio natural protegido, Lugar de Importancia Comunitaria (LIC), incluido en la propuesta gallega a la Red Natura 2000.

# 29 Negueira de Muñiz

Recorrido: 27 kms. en microbús / 300 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: cómoda/ según temporada

Calzado: normal

*Ficha Técnica*

Como un apéndice de la provincia de Lugo y prácticamente enquistado en el Principado de Asturias, nos encontramos con el municipio de Negueira de Muñiz. Un espacio geográfico de enorme belleza dentro de la Reserva de la Biosfera río Eo, Oscos e Terras de Burón, con relieve constreñido entre las cumbres de Chaos, Moural, Sierra de Cuías y Busbeirón, no superiores a los mil metros y donde abundan los castaños, abedules, nogales y alcornoques. Como un surco entre las formaciones montañosas, las aguas embalsadas del río Navia dividen en dos este territorio cuya acción erosiva ha creado fértiles valles que han propiciado a lo largo de los siglos el asentamiento humano, origen del actual núcleo de Negueira de Muñiz.

Situados en el Área Recreativa, excepcional mirador de este magno entorno natural, no es posible sustraerse a la grandiosidad del embalse Salime- Negueira que inaugurado en 1956 fue el mayor de España y el más importante de Europa en su modalidad. Con una capacidad superior a los 250 hectómetros cúbicos y un recorrido hasta la cola de 30 kms., afecta a una zona de 685 hectáreas. Por su enorme cauce, apto para la navegación y la práctica de todo tipo de deportes náuticos, no es extraño ver remontar sus aguas a kayaks, canoas o piraguas. Pero el omnipresente embalse, cuya construcción ha obligado a anegar fincas de labor sin conexión entre ambas riberas, también ha provocado un éxodo de parte de la población con destino a la “colonización” de Terra Chá. En el transcurso de los años, las tierras abandonadas han sido ocupadas por otros gallegos y gentes procedentes de Europa. Eran los considerados “de la Comuna”, cuyo sistema vivencial ya no practican.

Aprovechando nuestra estancia en Negueira, segregada de Burón y A Fonsagrada en 1925 por iniciativa de Antonio Muñiz -de ahí parte de su denominación-, podemos acercarnos a su iglesia parroquial, robusto edificio con espadaña piramidal y pórtico armado sobre quince gruesos arcos de medio punto. Y de ahí iniciamos la ascensión hacia la capital de A Fonsagrada contemplando la espléndida panorámica que nos ofrecen las sierras de Linares, Follobal e Invernal.

El Museo Comarcal de A Fonsagrada, iniciativa de un grupo de vecinos constituidos en Patronato, expone piezas y enseres de la vida tradicional de las “Terras de Burón”, y en general de la montaña oriental lucense. La sala de etnografía está destinada a oficios tradicionales, vida rural, juegos y escuela; la de historia local y arqueología exhibe hallazgos de la época de las mámoas, castreña y romanización; también nos encontramos con elementos del mundo agrícola, imaginería religiosa y esculturas contemporáneas. Como complemento, el Museo está dotado de biblioteca, archivo fotográfico y local para exposiciones.



Museo A Fonsagrada



Área recreativa



Comuna hippy



## Embalse de Salime...

Sublime paisaje de Negueira de Muñiz con el embalse del Navia, en la vertiente occidental de la Reserva del río Eo, Oscos y Terras de Burón

### *Y además... en la ruta*

- Tramos de la ruta del Camino Primitivo a Santiago; ruta por las viñas de Negueira...
- Octubre, "Festa do Viño Novo" en Negueira; Septiembre, "Feirón de A Fonsagrada"...
- Gastronomía: "Butelos" y embutidos de A Fonsagrada.
- Tradiciones: en los Santuarios de San Bernabé y Ntra. Señora de Llan, los feligreses llevan exvotos de cera que simbolizan el cuerpo humano, y también de animales...



# 30 Montouto



Recorrido: 8 kms. en microbús / 6 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Contemplando la “Fons Sagrada”, de donde se deriva el nombre del municipio de A Fonsagrada, para algunos de origen romano, aunque el aporte documental más antiguo está datado en el s.XII, debemos hacer un ejercicio de recreación al estar pisando tierras de la montaña oriental gallega, Reserva de la Biosfera y espacios naturales propicios para el turismo ecológico y cultural. Gozar del medioambiente es acercarse a las cascadas de Queixoiro, a la fraga de San Xes Logares, ver los milenarios “teixos” de Carballido, el robledal de Carballal das Veigas, la vista panorámica de Pedras Apañadas en O Acebo, la playa fluvial de “A Pena do Inferno” en Naraxa, o las áreas recreativas de A Ferrería, O Castroeiro, Silvela, el mirador de Arexo o el mismo parque de la Alameda. En materia cultural la oferta es todavía mayor. Dólmenes, mámoas, 66 castros como el de A Coroa en Queixoiro y minas romanas se distribuyen por toda la superficie municipal; monumentos románicos como la iglesia de Lamas de Moreira, pallozas como las de Pedrouzos o Maderne, ruinas de A Fortaleza en Póboa de Burón, mazos como el de A Porteliña o A Ferrería y hórreos típicos, son otros ejemplos de este inagotable patrimonio que desde un punto de vista etnográfico nos conmina a visitar el Museo Comarcal donde se exponen piezas de gran interés.

Pero, de cara a nuestra puntual visita nos concentraremos en uno de los más significativos vestigios de la amplia comarca de As Terras de Burón, las ruinas del Hospital de Montouto, próximo a los montes de Rebordela, en pleno itinerario del Camino Primitivo. Eran tantos los padecimientos que los peregrinos soportaban por la adversa climatología y rudeza del relieve de este emplazamiento que llegaron a ablandar la conciencia de Pedro I El Cruel, quien en 1368 mandó construir en aquel remoto lugar un hospital, obligando a los lugareños a dispensar atención a los sufridos caminantes. En las estipulaciones se hacía mención a las camas que tendrían que tener preparadas; a despejar la nieve del camino e incluso a tocar las campanas en días de niebla para que pudieran orientarse. Quien así lo hacía estaba exento de quintas.

Hoy apenas quedan algunas paredes en estado ruinoso, aunque siguen conservándose algunas piezas en otros lugares como el Escudo Real de Castilla y León que adornaba su fachada. Otro elemento de valor histórico próximo al hospital es un dolmen que se remonta al cuarto milenio a.C., correspondiente al Neolítico.

Y desde aquí, como colofón a nuestra visita, iniciamos una ruta a pie por el Camino Primitivo que a través de una pista de tierra muy agradable de andar, entre bosques de árboles y espesa vegetación, nos traslada de una cota de 1050 a 700 metros en poco más de cinco kms., llegando a la localidad de Paradavella, en el límite con el vecino municipio de Baleira.



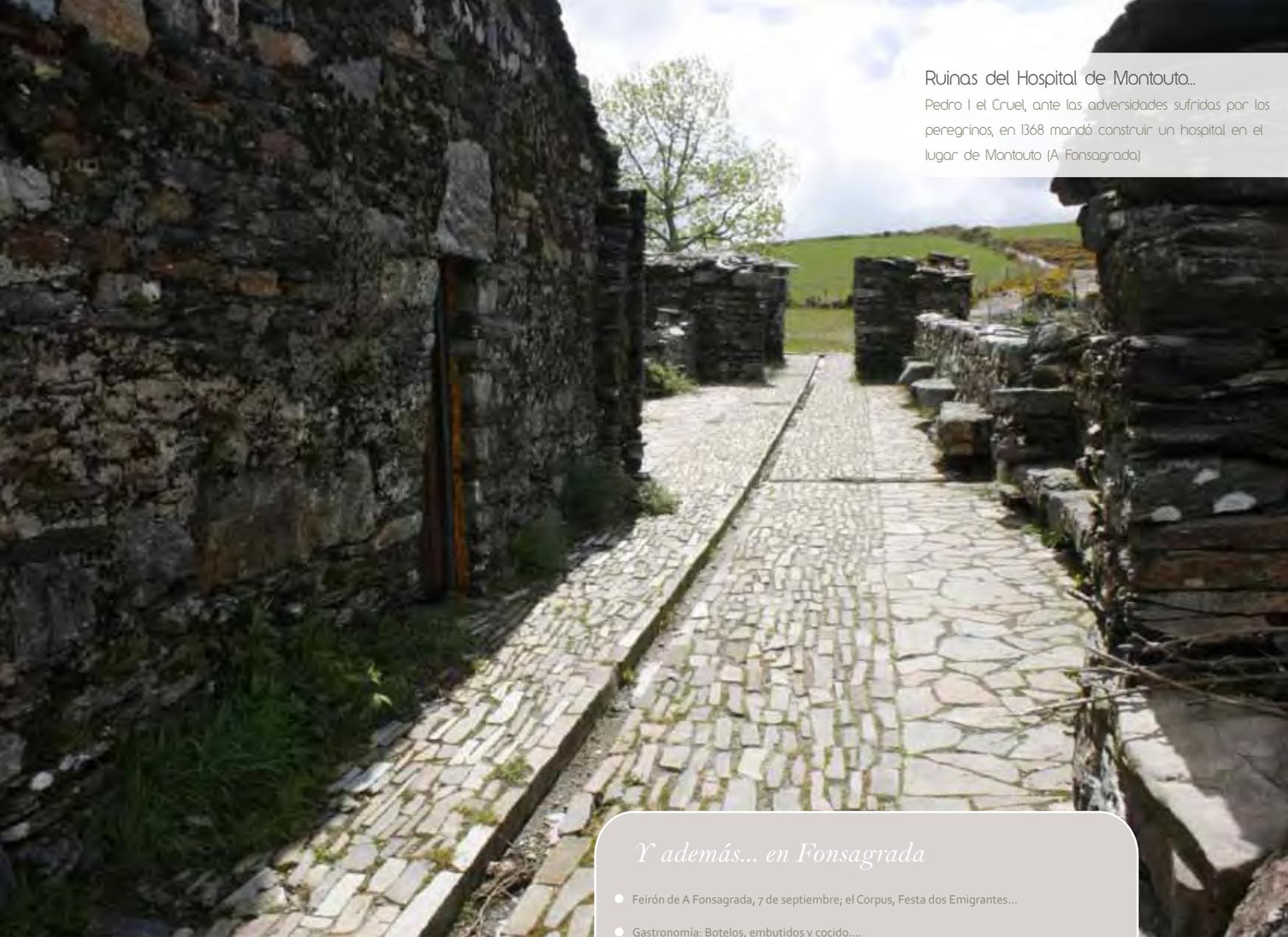
Ermita Hospital de Montouto



Plaza comunista en Pobra do Burón



Pobra do Burón

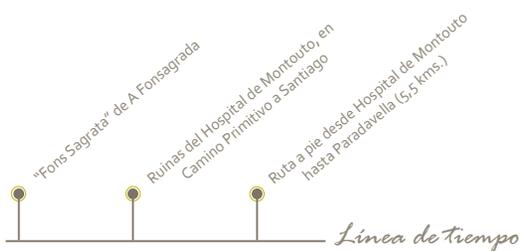


## Ruinas del Hospital de Montouto..

Pedro I el Cruel, ante las adversidades sufridas por los peregrinos, en 1368 mandó construir un hospital en el lugar de Montouto (A Fonsagrada)

### *Y además... en Fonsagrada*

- Feirón de A Fonsagrada, 7 de septiembre; el Corpus, Festa dos Emigrantes...
- Gastronomía: Botelos, embutidos y cocido...
- Artesanía: Navajas de A Porteliña; Telares en Louxas, Seoane y Vilabol; "Zoqueiros" de Santa Xuliá, Touceiro, cuero, tallas de madera y cerámica en A Fonsagrada...
- Rutas a caballo y en 4x4; expediciones de caza y pesca...
- Vistas panorámicas por la Sierra de Follobal en dirección al embalse de Salime-Negueira.
- No se pierda la denominación de calles en Pobra de Burón, todas alusivas al comunismo.
- Aula de la Naturaleza, situada en Paradanova. Su temática principal versa sobre "la montaña".



# 31

## Apeiros de Ferro



Recorrido: 21 kms.en microbús / 300 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: normal

*Ficha Técnica*

Por encima de cualquier otra consideración el nombre de Riotorto está asociado a la fabricación de las navajas de mejor calidad, hoces y otras herramientas de corte. Situadas en el curso del río Ferreiravella, entre las parroquias del mismo nombre y la de Espasande de Baixo, adscritas ambas a las “Terras de Miranda”, siguen en funcionamiento dos mazos, cinco molinos, una central y treinta y ocho muelas hidráulicas, lo que constituye el centro de herrerías más importante del Norte de la Península.

Comenzamos nuestra visita por el Mazo de Fraga en Ferreiravella. La primera referencia histórica sobre artesanía del hierro en Riotorto se remonta a 1594, en el lugar de Vilaseca. Será en 1691 cuando se establezcan los primeros cuatro herreros en Ferreiravella, y a mediados del siglo XX, de las 56 forjas que existían en el ayuntamiento, 37 se encontraban en Ferreiravella. Recientemente restaurado este mazo ha sido rehabilitado como centro de turismo rural y Museo Etnográfico lo que permite mostrar su funcionamiento tal como lo era en la antigüedad. Muy cerca, en Espasande de Baixo existe otro mazo en activo, y entre ambos continúan en el oficio unas veinte personas. Contemplarlos en pleno proceso productivo es todo un lujo para los sentidos. La fuerza propulsora del agua hace girar la “roda” y el “árbol” que por la acción de unos dientes de madera conocidos por “malugreiros” elevan y hacen descender periódicamente el “mango” propulsando el “mazo” de hierro contra la superficie candente de la pieza a modelar que poco a poco va adquiriendo la forma deseada. En el “barquín”, con soplete y superficie incandescente, se calienta el hierro; en las “zafras” o yunques se perfilan las superficies, y en las “pedras de afiar” se pulen, disponiendo de toda una amalgama de herramientas menores cuya precisa y artesanal utilización permite obtener útiles de la mejor calidad.

Con el olor a hollín, la vista impactada por la viruta incandescente y resonando en el tímpano el ruido atroz del mazo, nos despedimos con cierta nostalgia del complejo febril para desplazarnos por la vertiente de la sierra de Pousadoiro hasta As Rodrigues, núcleo capitalicio de Riotorto. Tierras con reminiscencia “castrexa” como corrobora el hallazgo del “brazal” y arracadas de oro de los siglos III y I a. C.; con vestigios medievales como las ruinas del castillo de Peñafior en Machín (Meilán), o escenarios de viejas contiendas como la batalla del monte Carracedo durante la Guerra de la Independencia.

Y tras pasado el límite con la vecina A Pontenova nos acercamos a contemplar “Os Fornos”, tangible manifestación de la explotación minera de Vilaoudriz, apelativo anterior del ayuntamiento. Desde 1900 el mineral procedente de las minas de Luisa, Vieiro, Boulloso y Eneas era trasladado a Os Fornos donde sufría primero un proceso de calcinación y una vez verificada la combustión de pirita se transformaba en óxido férrico. De forma troncónica, los cinco hornos existentes tienen un diámetro superior de 4 m. y 11 de altura. El mineral resultante se extraía por cuatro puertas y un cono de fundición en la parte baja con aletas de distribución. Luego se trasladaba en un ferrocarril al puerto de Ribadeo desde donde se comercializaba a Alemania, Francia, Bélgica e Inglaterra.



As Rodrigues



Apeiros de ferro



Ferreiro



## Mazo de Ferreiravella...

Ejemplo de la artesanía del hierro de Riotorto cuyos antecedentes se remontan a 1594

### *Y además... en la ruta*

- "Feiras de artesanía do Ferro" en Riotorto.

- Curiosidades:

-En el santuario de Nosa Sra. Da Piedade, en Lourido, Galegos(Riotorto), todavía los devotos van en procesión de rodillas alrededor del templo.

-Xosé Chavarría, natural de O Mazo (Riotorto) fabricó un carro de combate utilizado por las fuerzas aliadas en la I Guerra Mundial. Fue la primera vez que un artificio de esta naturaleza se utilizó en un conflicto bélico.

- Rutas del Camino Norte a Santiago...



*Línea de tiempo*

# 32 Os Fornos

Recorrido: 23 kms. en microbús / 400 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Perteneciente a la cuarta Reserva de la Biosfera declarada en Galicia “Eo, Ocos e Terras de Burón”, A Pontenova, límite con Asturias y regada por los ríos Eo, Turia, Bogo y Riotorto, está estrechamente vinculada a la pesca de los mejores ejemplares de truchas, salmón, lamprea y anguilas en los cuatro cotos disponibles de Pontenova, Salmeán, Xinzo y Vilarmide. Recorriendo las “*onduladas formas de sus valles verdes y frescos, silentes y antiguos*” - en versión de José Ramón Ónega - podemos hacer las rutas de senderismo de As Reigadas, Seimeira, la del ferrocarril de Vilaodríz a Ribadeo o la Red Natura de Carballido. Así también tendremos ocasión de apreciar su patrimonio histórico como la iglesia de Conforto (1662), que desde 1774 gozaba de inmunidad desde la puesta de sol; San Juan de Rececende, del XVI, con tallas neoclásicas y grilletes y cadenas de la época de la Inquisición; las de Vilameá, Vilaodríz, Vilaouriz y Xudán; la torre de San Pedro de Bogo; el castro de Vilar de Conforto con leyendas sobre una fabulosa arca de oro, o el pazo de Vilaxe, donde campean escudos pareados de los Miranda de 1583.

Tierras bajo la influencia de la colonización monástica a partir del s. X, los frailes necesitados de hierro y otros metales para la construcción de conventos, propiciaron el desarrollo de una industria minera como demuestra un foro de 1514. Un magnífico ejemplo es el conjunto etnográfico de “Ferrería de Bogo” en activo desde 1534 hasta finales del s. XVIII. Alimentado por el río Reigadas y encajado en un paraje natural providencial, consta de un pequeño embalse que vierte sus aguas formando una cascada que se encauza por un canal que a su vez sirve para alimentar el molino, la fragua con el mazo, los fuelles y hasta una central eléctrica.

Otro mítico vestigio del potencial minero de antaño, cuyo mayor florecimiento tuvo lugar a partir del 1900 con la creación de la “Sociedad Minera de Vilaodríz” por Julio Lazúrtegui, son “Os Fornos” de A Pontenova. Cinco troncónicas chimeneas de 11 metros de altura y 4 de ancho donde se procesaba el mineral hasta extraer óxido férrico. Para su transporte hasta el puerto de Ribadeo, en 1902 se construyó un ferrocarril que en sus 34 kms. de recorrido tenía 13 túneles, 4 puentes metálicos y uno de cimentación, y un cargadero metálico sobre la ría. Desde 1905 también llevaba pasajeros en dos vagones distribuidos en tres clases. Vicisitudes bélicas y comerciales hicieron que en 1964 dejara de funcionar, quedando Os Fornos como símbolo estático de una explotación que duró más de sesenta años.

Otras empresas han tomado el relevo. En 1953 Industrial Recense era un pequeño taller dedicado a la fabricación de hoces. Pronto se comercializaron por toda Castilla y el ánimo emprendedor de su fundador y sucesores hizo posible que hoy cuenten con una planta de 10.000 m<sup>2</sup> en el Polígono Industrial de A Pontenova cuyo proceso de fabricación tanto de herrajes como de fijaciones para la construcción es digno de observar, y que exportan a todo el mundo. Igual mención merece la fábrica de automoción Mafsa IPV, la industria maderera o los establecimientos de hostelería. Y finalmente, no podemos dejar de ver las instalaciones del Club Fluvial, el túnel sobre roca de la carretera de Vilaodríz, o el Museo de Arte Sacro de Santa María de Conforto con muy interesantes colecciones de vestuarios litúrgicos, platería, imaginería y pintura.



Salmones



Otra perspectiva ferrería



## Os Fornos..

Testigos incólumes del pasado apogeo industrial de A Pontenova, al borde del río Eo, cauce vertebrador de la sempiterna riqueza natural del municipio



©fotocela



## *Y además... en A Pontenova*

- Tramos de la Ruta Norte del Camino de Santiago; excursión a Taramundi y Feixois; rutas de senderismo por el río Eo.
- 1º de mayo, Festa da Troita y concurso nacional de pesca; Feira de Outubro; 8 de septiembre, Romería de Nosa Sra. De Conforto.
- Artesanía: cuchillos, navajas, guarnicionería, tejedoras, tallistas, zoqueiros y colmenas.
- Tradiciones: En el santuario de S. Pedro Fiz, los devotos ofrecen exvotos de cera con partes del cuerpo humano y animal y lavan las partes enfermas con un paño, para curar los males.
- Gastronomía: truchas, salmón, lamprea, anguilas y repostería.

# 33 Lourenzá

Recorrido: 27 kms. en microbús / 400 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Situados en los bosques de la Sierra de Cadeiras, podemos disfrutar de paisajes ensoñadores como los de las fragas de Becerreira, Belosiña o Cabanela, en Vilaformán. Ecosistemas nutridos de especies arbóreas como robles, acebos, arandos, abelairas, abedules e incluso algunos madroños, que se abren a amplios espacios creando fértiles valles. Pero la fraga de Vilapena llama la atención por la presencia de una morrena terminal de origen glaciar formada en el periodo cuaternario. Una inmensidad de bloques rocosos parece precipitarse sobre nosotros por la vertiginosa ladera montañosa.

“Tabulata”, según el documento más antiguo de España del año 775 correspondiente al Diploma del Rey Silo y donde también se cita el “menhir” de Marco da Pena Verde, confluencia de caminos y divisoria de ayuntamientos, dispone de un amplio patrimonio del XVI como la casa de Rigojo y la iglesia de Sante; el pazo de Terrafeita, en Trabada o la ermita de San Martiño, en Ría de Abres. La escultura pétreo de San Antón, el retablo barroco de la parroquial de Valboa o el templo de Vilaformán de 1735, sólo son una mera muestra del acervo municipal que todos los años celebra su gran victoria contra las tropas napoleónicas el 29 de enero de 1809 cuando trescientos vecinos bajo las órdenes del aguerrido Díaz de la Rocha, armados con escopetas, chuzos y hoces expulsaron de estas tierras al bien pertrechado ejército invasor.

Siguiendo el curso de la pendiente orográfica nos adentramos en “O Val de Lourenzá”. Declarado monumento histórico artístico en 1974, el Monasterio de San Salvador de Lourenzá, en principio (año 947) familiar, más tarde benedictino y luego de la congregación de San Benito, tuvo su esplendor en la época de Felipe IV, quien en 1642 otorgó el primer título de Marqués de Lourenzá a Don Alvaro Quiñones. Disuelto el priorato en 1942, entre sus dependencias cuenta con el claustro mayor, clasicista del XVII, el claustro del Pozo Santo, la Antigua Cámara Abacial, sede actual del ayuntamiento, la antigua biblioteca desmantelada con la desamortización, y el Museo de Arte Sacra. Anexo al Monasterio está la iglesia, comenzada por Juan de Samos en 1732 y finalizada por Casas Novoa en lo que se considera un ensayo de la fachada del Obradoiro. Sus tres naves de cruz latina albergan retablos de gran valor como el neoclásico de Ventura Rodríguez o el renacentista de San Xosé, junto con imágenes de Ferreiro. En su Museo, pinturas en tabla de escenas de los milagros del Conde Santo, esculturas y alhajas que sirven de antesala a sus más preciadas joyas: el relicario barroco del XVI y el sepulcro paleocristiano del s. V del Conde Santo íntegramente en mármol.

Sin salir del entorno, aunque sin olvidarnos del Val do Masma, Santo Tomé, el Pazo de Tovar (1530) o los puentes de Cazolga y A Ponte da Pedra, Camino de Santiago sobre el río Baos, estamos obligados a visitar el Centro de Interpretación da Faba, cuyas variedades “galaica” y “marisco” son altamente apreciadas y podemos adquirir en alguno de sus establecimientos especializados en las propias fincas de producción de Santo Tomé.



Valle de Santo Tomé



Morrena



Fabas Lourenzá

## Iglesia y Monasterio de Lourenzá...

Ensayo del Obradoiro, la fachada de Santa María del Monasterio de Lourenzá continúa albergando reliquias del pasado y las leyendas del Conde Santo



### *Y además... en la ruta*

- Lugares: Salto en Pé da Viña; San Martín de Abres (Trabada); tramos del Camino de la Costa a Santiago...
- Artesanía: zoqueiros, cesteiros, ferreiros, albardeiros, lagares, en Trabada.
- Gastronomía: Fabas de Lourenzá...
- Tradiciones: Curación de endemoniados y otros milagros y leyendas del Conde Santo...
- Fiestas: en octubre, Festa da Faba de Lourenzá.



# 34 Rei Cintolo



Recorrido: 27 kms. en microbús / 450 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: alta

Ropa aconsejable: deportiva / especial para espeleología

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Con casco provisto de luz, guantes de cuero, botas, vestuario adecuado y acompañados de expertos en espeleología iniciamos una de las más fantásticas aventuras que nos brinda la geografía lucense adentrándonos en el capricho geológico de las Cuevas del Rei Cintolo. Situadas en Supena (Argomoso. Mondoñedo) están consideradas las más grandes de Galicia, con una longitud investigada de unos 7.500 metros. Nada más comenzar nos sobrecogen salas y galerías de arbitrarias dimensiones, con estalactitas y estalagmitas colosales o diminutas que nos obligan a reflexionar sobre la insignificancia del ser humano ante el prodigio de la creación natural. Ríos subterráneos, lagos, majestuosas oquedades, efímeros túneles, tortuosos canales, quebradizos conductos, profundas simas y altas bóvedas forman parte de este grandioso paisaje subrealista sumido en la quietud y silencio sempiternos, sólo quebrantados por el suave flujo del agua o el eco de nuestras voces o cautos pasos. Sentiremos la húmeda pero trepidante sensación de hallarnos en las entrañas de la tierra, y en dirección a la luz abandonaremos la cueva con emoción contenida por la enorme experiencia vital.

Pero Mondoñedo, elevada a la categoría de ciudad por Alfonso VII en 1156, declarada “muy noble y leal” y “fiel ciudad” en 1825, y antigua provincia gallega, aún tiene mucho más por descubrir. Dólmenes, petroglifos o A Pena do Unto, altar de sacrificios humanos, en Couto da Recadieira, reflejan su pasado en la Edad de Bronce. Restos escavados del Castro de Zoñán, o el de Castelo de Viloalle, denotan la importancia castreña, al igual que los restos de calzadas romanas, el origen de la diócesis en el s.V. o la construcción de la muralla en 1320 con 850 metros de perímetro. Pocos años antes, concretamente en 1219, comienza la construcción de la Catedral. Consagrada por el obispo Don Martín en 1246 y monumento nacional desde 1902, su puerta principal y ábside mayor son románicos, con girola barroca y torres del XVIII. Diego de Soto le añade el rosetón de cinco metros y vidrieras policromadas. En su interior admiraremos el retablo rococó de la capilla mayor; los órganos de la Edad Media; las pinturas góticas de la nave central con escenas de la Degollación de los Inocentes; la sillería del coro tallada en nogal; la imagen del Santísimo Sacramento, lugar de la Virgen Inglesa; la sacristía del XVI o el claustro con arcos de medio punto obra de Ibáñez Pacheco.

Frente al Palacio Episcopal nos encontramos con A Fonte Vella. Mandada construir por Diego Soto en 1548, dispone de un arco con bóveda de cañón que cubre la fuente. A ambos lados sendos escudos y otro imperial adosado a la peineta que corona la cubierta a doble vertiente. Conjunto muy poco habitual en Galicia.

Cruzando de nuevo la plaza, lugar donde fue decapitado el mítico y legendario personaje Pedro Pardo de Cela, callejamos por el casco histórico de Mondoñedo recordando a sus ilustres personajes como Álvaro Cunqueiro, Leiras Pulpeiro, Pascual Veiga o Noriega Varela, y hacemos parada en alguna de sus tiendas de repostería para saborear la también mítica y universalmente reconocida “tarta de Mondoñedo”.



*Pinturas interior catedral*



*A Fonte Vella*



*Tarta de Mondoñedo*



### Cuevas del Rei Cintolo..

Interior de las Cuevas del Rei Cintolo, la mayor de Galicia, capricho natural de incommensurable belleza que embarga de emoción a quien se adentra en sus entrañas

### *Y además... en Mondoñedo*

- Rutas del Camino de la Costa a Santiago; rutas de senderismo hacia Los Picos, El Mirador, Canal do Tronceda...
- Fiestas: en octubre, fiestas de As San Lucas; segundo domingo de septiembre, la patronal de Os remedios; en Mayo, As Quendas, que se remonta al s.XVI; Mercado Medieval de Agosto; curro de Rapa das Bestas en Campo do Oso...
- Visita al Barrio dos Muíños; barrio judío; Museo Diocesano...
- Área recreativa "Viñas da Veiga"; paseo por la Alameda.
- Tradiciones: Leyenda de las Cuevas del Rei Cintolo, dueño del Valle de Brea, quien celoso del amor de su hija Xila hacia un Conde, sepultó su reino en el interior de la tierra. La princesa espera todavía que un caballero la devuelva a la vida rescatándola de la cueva.



## 35

## Ponte do Pasatempo



Recorrido: 650 m. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: normal / según temporada

Calzado: normal

*Ficha Técnica*

La “brea”, origen toponímico de Vallibria, capital del “comitatus Montegrinus”, fue un antiquísimo eje viario con Asturias, y ramales a Lugo y tierras de Parga. Ya los romanos, y luego utilizado por los peregrinos para sortear el río Valiñadares, construyeron un pequeño puente que a finales del s. XV fue el escenario de una épica epopeya cuya fama trascendió por todos los confines. Cuando el Mariscal Pedro Pardo de Cela y Aguiar, fiel al reino de Galicia, se reveló contra la sumisión a los Reyes Católicos, éstos enviaron todo un ejército para someterlo. A los tres años de encarnizada lucha, por la traición de unos vasallos, el Mariscal es apresado en A Frouxeira y condenado a ejecución pública. Su mujer, Doña Isabel de Castro, prima de la Reina Isabel, se apresuró a conseguir el indulto en una audiencia con la soberana. De regreso a Mondoñedo portando los documentos, secuaces a las órdenes de Fadrique de Guzmán, Obispo de Mondoñedo, la entretienen en el “puente del Valiñadares”, y aquel 17 de diciembre de 1483 ordena apurar la ejecución en la plaza de la Catedral ante una multitud que esperaba ansiosa el indulto. Ante tan siniestra injusticia la leyenda dice que mientras la cabeza del Mariscal rodaba por los peldaños de la escalinata, exhalaba... “Credo, Credo, Credo”; otros interpretaron... “Clero, Clero, Clero”, en alusión al perverso Obispo. Como quiera que sea, desde entonces aquel “puente” se denomina “A Ponte do Pasatempo”.

Tan solo unos pasos más allá entramos en la “Venecia” de Mondoñedo, apelativo que deriva del entramado de canales y riachuelos que alimentaban los molinos de los que se servían los artesanos y curtidores de pieles que allí se instalaron. Al visitar este Barrio dos Muíños, observaremos el pintoresco urbanismo de las casas pegadas al río modelando un entresijo de puentes y pasadizos sobre los canales. Muy cerca veremos todavía en activo un centro artesanal de elaboración de madreñas y otros útiles con exposición de piezas ya fabricadas.

Por las recoletas callejuelas del casco antiguo, dejando a un costado el edificio del Seminario, llegamos al Pazo Episcopal, del s. XVIII. Allí visitamos el Museo Catedralicio y Diocesano en cuya planta baja, una capilla del XI y despacho del XVI sirven de escenario para mostrar el dormitorio del Obispo Luján. En los salones góticos superiores varias tallas flamencas se exhiben junto a relieves ingleses de alabastro, libros corales en pergamino, esculturas, tapices de seda y diferentes ornamentos litúrgicos.

Cruzando la plaza catedralicia, entre la remodelada fachada de la basílica del XVIII y las galerías y soportales de las casas adosadas, evocando a escritores como Fray Antonio de Guevara o conociendo a personajes carismáticos como Manuel Montero, el “Mago Merlín”, llegamos a alguna de las confiterías donde se elabora la “tarta de Mondoñedo”. Dulce universalmente conocido, básicamente consiste en colocar el bizcocho en un molde dentro del hojaldre; por encima una capa de cabello de ángel y otra de pasta almendrada, todo ello adornado con un enrejado de hojaldre y horneado de veinte a treinta minutos a doscientos grados. El toque final es un secreto transmitido por generaciones en posesión exclusiva de los artesanos reposteros mindonienses.



Catedral de Mondoñedo



Barrio dos Muíños



Museo Catedralicio

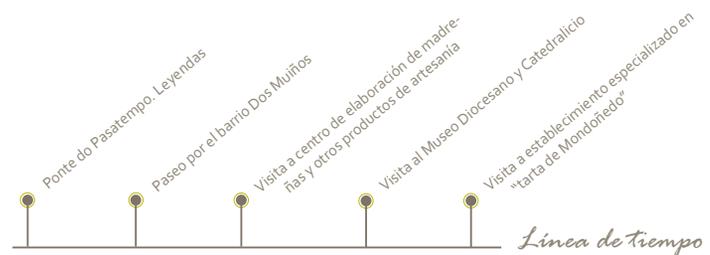


## Ponte do Pasatempo..

Decapitado el Mariscal Pardo de Cela en la plaza de la Catedral en 1483, su cabeza rodante exhalaba.. "Credo, credo, credo.." mientras su esposa Dña Isabel era "entretenida" con el indulto en A Ponte do Pasatempo

## *Y además... en Mondoñedo*

- Visita a la tienda del Mago Merlín...
- Capilla de Santiago, del XVII, con tallas del Apóstol; excavaciones del castro de Zoñán; Seminario Conciliar de 1583; Hospital de San Pablo y San Lázaro creado a instancias del Obispo Sarmiento en 1750...
- Tramo del Camino de Santiago entre Mondoñedo y la capilla de San Vicente...
- Visita a las Cuevas del Rei Cintolo, en Argomoso.



# 36 Os Picos

Recorrido: 13 kms. en microbús / 350 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

Las excelencias gastronómicas de Mondoñedo vienen avaladas por los productos naturales de sus propios cultivos y por un buen número de establecimientos de hostelería de dilatada experiencia. Así y todo, la Antigua Valoria, luego Vallibria o Val de Brea, y en 1156 “ciudad” de Mondoñedo, fundada por Alfonso VII, tiene a gala desde hace generaciones exhibir como producto estrella de sus artes culinarias la universalmente reconocida “tarta de Mondoñedo”. Si nos acercamos a alguno de sus centros de elaboración y presenciamos su proceso, comprobaremos que los ingredientes consisten en masa de hojaldre; bizcocho para tartas; almíbar; 200 gr. de cabello de ángel; otro tanto de almendra cruda molida; 300 gr. de azúcar, un vaso de agua y cerezas e higos confitados. La esencia consiste en mezclar adecuadamente cada capa, introducirla en el horno por espacio de unos treinta minutos a doscientos grados y una vez dorado el hojaldre, que alcance una altura media de cuatro cms. Pero no nos engañemos, la mezcla de sabores dulces, gelatinosos y crujientes que se experimenta al catarla, solo la alcanzan los maestros reposteros mindonienses curtidos en la sabia receta heredada por tradición de sus antepasados.

Y del sentido del gusto a la recreación visual. Paseando por sus estrechas y empedradas calles medievales nos acercamos al Parque de la Alameda, un amplio espacio verde con longevos y robustos árboles, colindante con el Hospital de San Pablo, que como inequívoca peculiaridad está la de ser una de las alamedas más antiguas de España. En sentido de la marcha de pronto nos toparemos con la fachada del Santuario de Nuestra Señora de Os Remedios cuyos orígenes se remontan al año 1558, fecha en la que se edifica en ese mismo lugar una ermita y albergue para peregrinos. El estado ruinoso en que se encontraba en 1643 hizo necesaria una obra de restauración a instancias del Obispo Sarmiento en 1733. Nada más entrar, en su flanco izquierdo se encuentra el sepulcro del Obispo benefactor, y entre sus siete retablos destaca el principal en el ábside que, de estilo barroco y decorado por Antonio Amoedo y Troncoso alberga la imagen de la patrona de la ciudad.

Siguiendo los restos de las columnatas de un viacrucis ladera arriba de la montaña opuesta al asentamiento mindoniense, llegamos al Monasterio de Os Picos, o convento de San Martiño de Vilalourente. Conforme referencia documental, su primera fábrica es de 1348, y tras una profunda remodelación en el XVIII, se reedificó el campanario corriendo a cargo del obispo Muñoz y Salcedo la restauración del retablo mayor. Perteneció a la congregación franciscana y sirvió de hospedería para atención de los peregrinos.

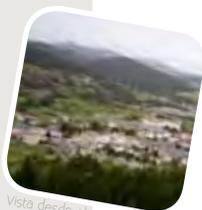
Antes de abandonar tierras mindonienses, un último vistazo desde el alto de O Mirador. Contemplaremos una panorámica del “Val de Brea”, entre los picos de Padornelo y Pena da Roca, con la histórica y episcopal ciudad de Mondoñedo en el centro. Perspectiva evocadora que resume la multiplicidad de referencias que definen este privilegiado entorno.



Santuario de los Remedios



Alameda



Vista desde el mirador

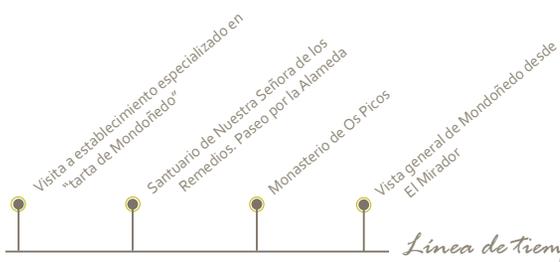
## Monasterio de Os Picos...

Ciudad monumental, Mondoñedo dispone de un gran patrimonio artístico entre el que figuran el Santuario de Os Remedios o el monasterio de Os Picos



## Y además... en Mondoñedo

- Ruta Pardo de Cela; Camino de la Costa a Santiago desde Lindín hasta Ponte do Pasatempo; Valle de Viloalle...
- Palacio del Buen Aire (Masma); Convento de la Concepción (1656); Consistorio Viejo (s. XVI).
- Mercado de ganado coincidiendo con las fiestas de As San Lucas; Sábados de Vagar, en agosto.
- Gastronomía: Pulpo á Feira, en As San Lucas.
- Los orígenes de esta ciudad se remontan a la Edad de Bronce, época de la que todavía se conservan huellas como los dólmenes en Montedarca, los petroglifos en Viloalle y un curioso monumento llamado Pena do Unto en el Coto da Recadeira. Existen también grande cantidad de castros dispersos por todo el municipio. Toda la ciudad está considerada Monumento Artístico.



# 37 Pardo de Cela



Recorrido: 43 kms. en microbús / 450 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: normal

*Ficha Técnica*

Recorrer la Serra do Xistral es disfrutar de un espacio natural protegido de cerca de veintitrés mil ha. Desde la cumbre de O Cadramón (1.046 m) observamos hacia el Este los montes de A Toxiza; Carba hacia poniente y los de Buio y Cabaleiros hacia el litoral. Encuadrada en la Reserva de la Biosfera Lucense, entre sus masas graníticas, lagunas eutróficas y almohadillado césped, se alimentan en libertad reses de ganado caballar y bovino, que comparten hábitat con lobos, jinetas y hurones. Con la misma visión panorámica del ave rapaz que sobrevuela nuestras cabezas, a poco que nos fijemos, entre las turberas de cobertor encontraremos alguna planta carnívora-insectívora (*Drosera rotundifolia*), u otras rarezas como la lagartija de braña, la agachadiza común o incluso las arceas. En dirección a O Pereiro y Oiras, bosques de especies caducifolias como robles, castaños, abedules, fresnos y algún que otro “teixo”, a menudo sorteados por la precipitada carrera de corzos, ciervos, gamos y jabalíes, nos sitúan en un cordal montañoso con depósitos cuaternarios de origen glaciar enclavado en la maravilla natural del Domo granítico de Lugo.

Inmersos en Alfoz, del árabe Al-hawuz, con título de villa otorgado por Alfonso IX en 1220, las posibilidades de un turismo ecológico y cultural se multiplican. Si decidimos acercarnos al monumento megalítico de A Pena Abaladoira, roca fálica de unos cinco metros de diámetro asentada sobre granito y con capacidad de “avalara”, imaginaremos a los druidas de la prehistoria cuando una “bicha” allí incrustada con cabeza humana les servía para sus ofrendas y sortilegios; o cuando las parejas intentaban que se moviera para solventar la infertilidad, lo mismo que quienes querían aguzar sus ansias adivinatorias, o hasta el s. XIII que servía para fallar sobre la culpabilidad o inocencia de un acusado en virtud de si podía o no llegar a “avalarla”.

En el capítulo cultural, Alfoz rezuma historia por los cuatro costados. A los restos castrexos de Bacoí o Castro de Ouro, se suman las iglesias de Adelán, citada ya en el 610; la de Castro de Ouro, del XV con Cáliz de 1573 y Piedad del XIV; la de San Pedro de Mor, del XVII, o vestigios de antigua hidalguía como la Casa Pazo de Basanta, Escoura, Cadeirido y Pazo de Adelán; los de Allegue y Reimunde, en Carballido, o los pazos de Rizal, Carrocide y Torre en Lagoa.

Pero sobre todos ellos despunta y se eleva sobre el Castro de Ouro la Torre del Homenaje del Castillo de Pardo de Cela, hoy convertida en mirador y sala de exposiciones. De su primitivo origen en el s. I, pasa a ser monasterio familiar en el IX, fortificado en el XI y en el XIV ocupado por el Mariscal quien en lucha contra los Reyes Católicos, lo destruyen y lo donan al clero que se afana en su reconstrucción, convirtiéndolo en residencia episcopal hasta el s. XVII que es abandonado, y finalmente en 1949 protegido como Bien de Interés hasta su reciente restauración.

Y siguiendo el curso del río Ouro, visitamos la Finca A Galea. Modelo de restauración de arquitectura rural, convertida en museo etnográfico, donde el agua, la luz y la piedra se conciben como una sinfonía de los sentidos al admirar el batán, las cascadas, el paseo “dos caladiños”, el lago y las fuentes, los troncos y árboles centenarios y, sorprendentemente, un barco flotante realizado en una sola pieza de granito.



Iglesia de Adelán



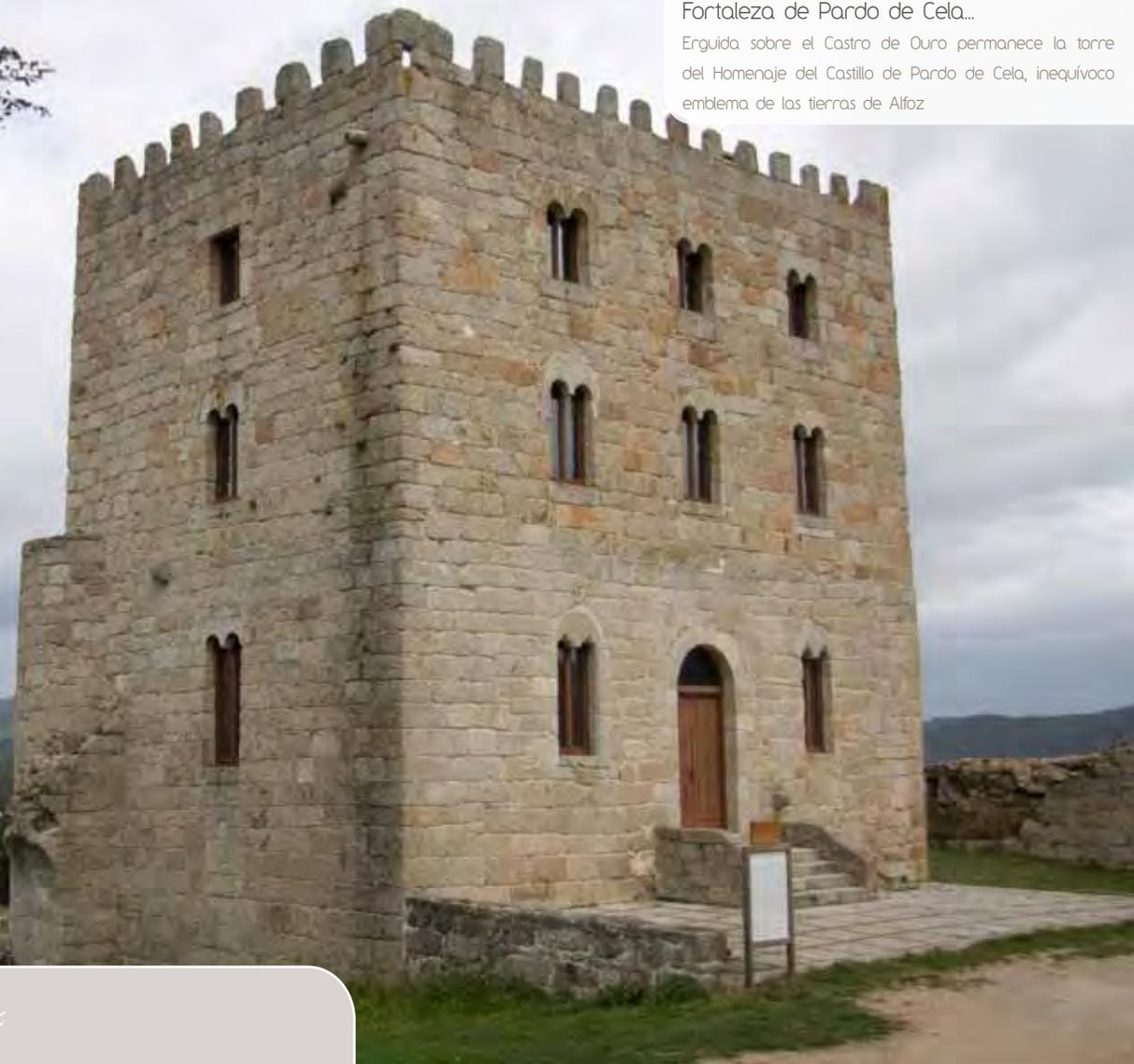
O Cadramón



A Galea (Alfoz)

## Fortaleza de Pardo de Cela...

Erguida sobre el Castro de Ouro permanece la torre del Homenaje del Castillo de Pardo de Cela, inequívoco emblema de las tierras de Alfoz



## *Y además... en Alfoz*

- Ruta Pardo de Cela, de interés histórico, monumental y paisajístico.
- Gastronomía: truchas.
- Fiestas: 19 de julio, Mercado Medieval, con cena ambientada, torneos, artesanía y representaciones teatrales; 15 de agosto, Festa da Malla; procesión de Nuestra Señora, en Bacoí...
- Lugares: Espectacular cascada de Escouridal, próxima al nacimiento del Ouro, en O Pereiro; Área recreativa de A Pontenova, con puente medieval...
- Artesanía: fabricación de "zocas"...



# 380 Pozo da Onza

Recorrido: 27 kms. en microbús / 1,3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Compartiendo con Alfoz la sierra de O Xistral, el cauce del río Ouro y el amplio valle que en la prehistoria de los tiempos dicen formaba una laguna, O Valadouro destaca por sus recursos naturales y paisajísticos, así como por su abundante patrimonio histórico. Los devotos al medioambiente pueden hacer la ruta de O Penido que desde Ferreira nos acerca a Santa Cruz, enclave del Pazo de Gradaille, barroco del s.XVII, y superada una ascensión guiados por un Via Crucis desde la iglesia de Santo Tomé contemplar una hermosa panorámica de todo el valle. Continuando en pendiente llegaremos al “Curro”, con empalizadas de madera para el tradicional corte de las crines y doma del ganado salvaje. Allí podremos admirar dos singulares hallazgos: el dolmen de Santo Tomé, monumento megalítico de inusitado interés, y camino de Granda Vella, al pie de Pena Teixeira, el Prado das Chantas, alineación de piedras en círculo perfecto de más de cien metros de diámetro, para unos lugar de adoración celta y según otros construcción medieval para guardar el ganado.

Otra alternativa parte del barrio de Vilaúde, en San Pedro de Mor (Alfoz), donde un puente de sillería granítica del XVIII con pronunciado arco ajimezado y dos irregulares de medio punto, sirve de pretexto para disfrutar del área recreativa del entorno del río Ouro, preámbulo de la visita a la iglesia de Adelán, edificación ya citada en el año 610, con portada románica de dos arquivolta, dos pares de capiteles muy bien labrados y como basamento otros capiteles invertidos.

Si desde O Cadramón orientamos la bajada por el cauce del río Furna, en el barrio del Campo del municipio de O Valadouro, toparemos con la pequeña iglesia de Santa Filomena, auténtica reliquia histórica, ya que son los restos de la obra primigenia del s.X con tres naves, donada por el Obispo Bretón al Rey Orduño. Aún se pueden observar las ménsulas exteriores de labra románica con representación de zona genital femenina y miembro masculino desproporcionado, y pinturas interiores al fresco. En Santa Cruz, sobre castro celta y restos visigóticos, la iglesia con curioso dintel de talla barroca y retablo churrigueresco. En Recaré, las Casas Torre, y entre ellas la de Parga, con puerta de entrada de medio punto.

Pero O Valadouro también es referente en A Mariña por dos acontecimientos singulares: A Feira do Mel, el segundo sábado de Octubre, producto muy demandado por su alta calidad, y la Rapa das Bestas que se remonta a la Edad del Bronce y ya Estrabón lo cita en sus crónicas.

De nuevo sumergidos en la naturaleza, seguiremos parte del trazado de la denominada Ruta dos Pozos. Por camino entre robles y castaños del emplazamiento de Budián, llegamos al Rego de Valdeinfernos, y de allí por otra senda encajada en un área boscosa, río arriba, se presenta ante nosotros una magnífica y sonora cascada que en la base forma pequeños lagos y superficies de líquenes y musgos iridiscentes por los rayos de sol que se filtran por la espesura. Es el Pozo da Onza que junto con el de As Moscas integran este sugerente y apacible remanso de paz.



Área recreativa

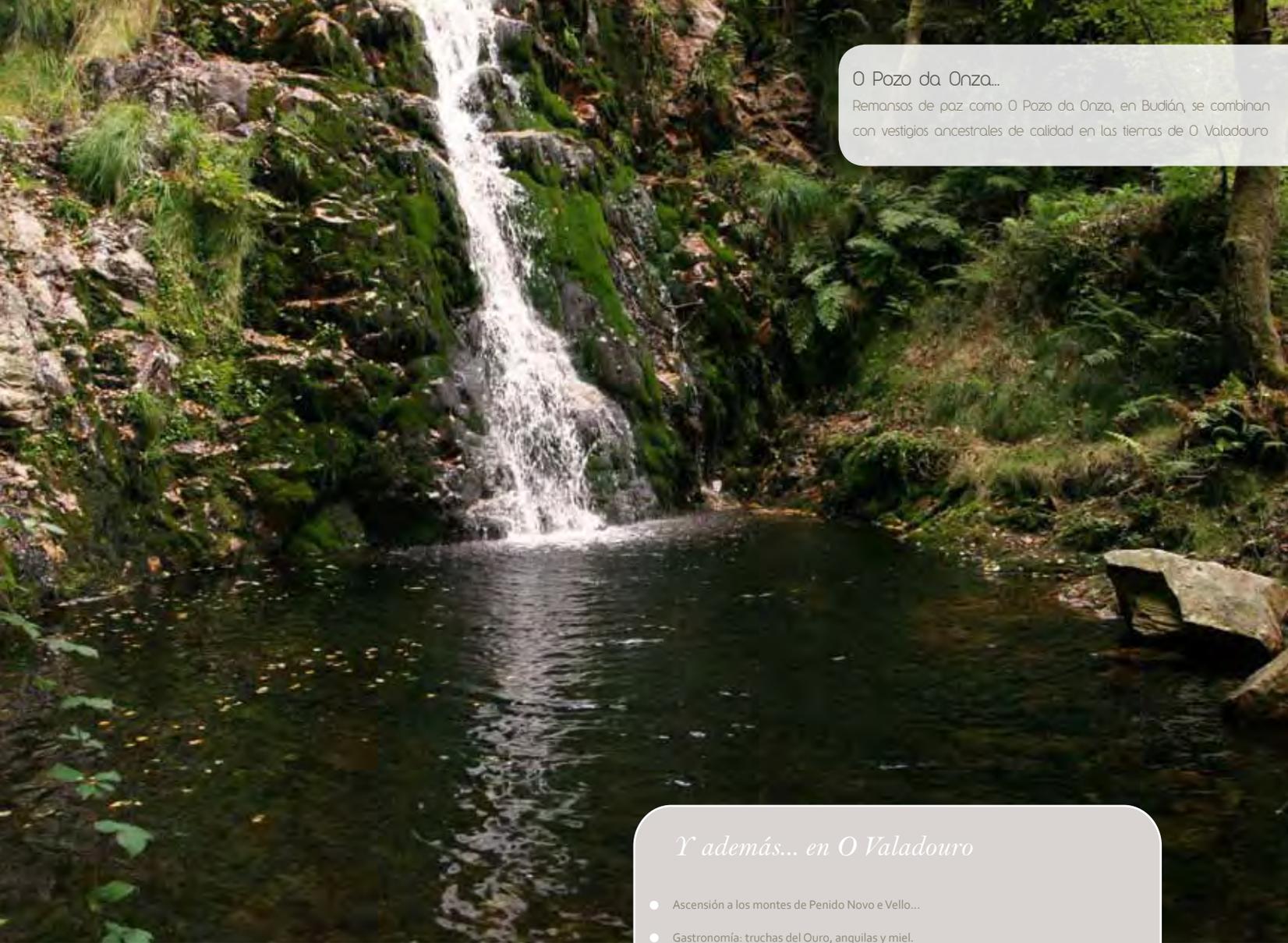


Rapa das bestas



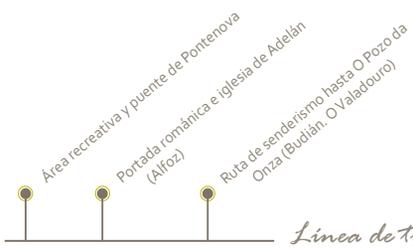
Dolmen de Santo Tomé





### O Pozo da Onza...

Remansos de paz como O Pozo da Onza, en Budián, se combinan con vestigios ancestrales de calidad en las tierras de O Valadouro



### *Y además... en O Valadouro*

- Ascensión a los montes de Penido Novo e Vello...
- Gastronomía: truchas del Ouro, anguilas y miel.
- En Ferreira, todos los sábados, feria; Festas do Oito...
- Visita a la Finca A Galea; excursiones a las playas del litoral lucense...
- Tradiciones: ritual de "poñer O Santo" en los santuarios de la Virgen del Carmen de Santa Cruz, y Santo Tomé de Recaré.
- El Río Ouro, que nace en el Cadramón y atraviesa todo el valle, apto para el deporte de la pesca, acotado en muchos tramos, y en el que podremos conseguir ejemplares de truchas y reos.

## 39

Pena  
da Loba

Recorrido: 12,5 kms. en microbús / 10 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Allí donde Ptolomeo en sus Tablas dejó señalado el pueblo castreño de Flavia Lambris , próximo a Xerdiz, lugar del hallazgo de un ara romana, se encuentra hoy el municipio de Oourol. Su complicada orografía constreñida entre la vertiente Oeste desde el río Sor al Grandal, y las estribaciones septentrionales de A Serra do Xistral, ofrecen un virtuosismo paisajístico sin parangón entre las tierras coruñesas de Mañón y los montes de Buio de Viveiro. Escenario de saqueos y bandolerismo durante la Guerra de la Independencia, la influencia de los emigrantes desde principios del siglo pasado se ha convertido en icono de referencia municipal por la arquitectura colonial de las “casas habaneras” o de “indianos” que se diseminan por los núcleos de Bravos, Oourol y Merille. Junto a las escuelas creadas en Os Fornos y Outeiro para fomentar la educación de sus vecinos residentes, los enriquecidos emigrantes construyeron en sus lugares natales casas y palacetes inspirados en sus residencias foráneas, de varias plantas, abuhardillados espacios, galerías, balcones y abundantes detalles decorativos, que todavía contrastan con las viviendas locales.

Otrora tierras con abundantes minas de hierro, quedan en pie edificios que todavía recuerdan aquella pujanza, como A Ferrería, en Bravos, antiguo pazo que data del s. XV, con capilla del XVII. A su patrimonio religioso pertenecen las iglesias de Santa Eulalia de Merille, del XV; la de Bravos, del XVI, o las de San Pantaleón de Cabanas y Santa María de Oourol, del XVIII. Pero en la ruta trazada prestaremos atención a la de San Pedro de Miñotos, feligresía que en 1128 Alfonso VII integró en la diócesis mindoniense. Edificio de tres naves separadas por arcos de medio punto, en la puerta adintelada de la nave central figura una vieira invertida en la clave con la inscripción: “Es de refugio”, mientras en la septentrional incorpora el año 1740 como fecha de construcción. Dentro, varios retablos y tallas del XVIII, y de mayor interés la Cruz parroquial de plata de 1600, y el incensario del XVIII.

Pero su máximo exponente lo constituye su medio natural. Pozos, cascadas, “fervenzas”, molinos y puentes acompañan la parte alta del Sor y los afluentes del Landro. Bosques de acebos y “carballeiras” integran la masa arbórea de las Fragas de Ambosores, Besteburíz, en Miñotos, y Campo de Cabo, en San Pantaleón. Vistas panorámicas desde el Valle de Santar, Chao do Curro o Sabucedo, nos reclaman a emprender una marcha a pie por el cordal montañoso de Pena da Loba, desde Couteiro en dirección a Bravos. Serán unos diez kilómetros por el mismo vértice de la cima, con suaves pendientes y envueltos por densa vegetación. No habrá tiempo para el aburrimiento; a nuestro costado izquierdo se pierde en el horizonte la inmensidad de las coruñesas tierras de Mañón, mientras la vertiente oriental nos brinda una inconmensurable perspectiva de las cumbres de Oourol y Viveiro. Por momentos nos sentiremos como ingrátidos al contemplar la inmensidad que nos rodea desde lo más alto de la bóveda terrenal.



Casa habanera



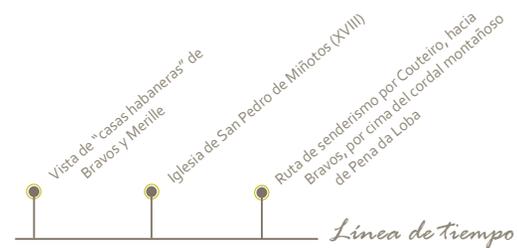
Flora silvestre

## Tierras de Oural..

Desde las altas cumbres del cordal montañoso de Oural se divisa la inmensidad de la confluencia entre las tierras de A Coruña y Lugo

### *Y además... en Oural*

- Yacimientos arqueológicos, como las mámoas de Penido Vello; Veiga da Moles o Cristo dos Callós... castros de Penagateira, Paredes, Carrusco y Goio...
- Fiestas: 13 de mayo, romería de la Virgen de Fátima, en Bravos; en julio, de Santa Mariña, "abogada de las verrugas"...
- Rutas por el Camino de Santiago...; pesca en los ríos Sor y Landro...
- Curiosidades: en 1736 se plantaron patatas en Bravos, uno de los primeros lugares de Galicia donde se cultivaron.



# 40 As Negradas

Recorrido: 36 kms. en microbús / 8,3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

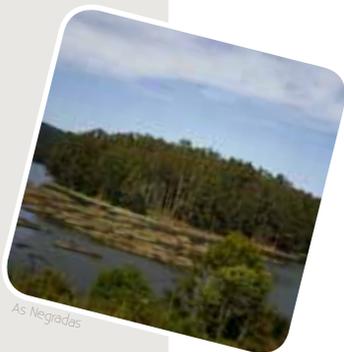
Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

En el litoral lucense, lindando con tierras coruñesas, nos encontramos con la antigua jurisdicción de Riobarba, actual municipio de O Vicedo. Contemplar una panorámica de la ría y el estuario del Sor, sencillamente nos dejará extasiados. Cinco kilómetros separan la Estaca de Bares de la Punta do Embarcadoiro, emergiendo entre ambas la Isla Coelleira. Allí vierte sus aguas arrastradas desde la sierra de A Faladoira el río Sor formando un extenso estuario del mayor interés ecológico con abundancia de juncos marinos; aves migratorias diseminadas por las marismas; truchas, salmones y anguilas que procedentes del Ártico desovan aguas arriba; coquinas, berberechos y almejas sumergidos en los sedimentos arenosos; espesa vegetación en las laderas montañosas con robles y abedules; sinuosos meandros e islas como la de San Martiño, solar que otrora albergó uno de los primeros monasterios femeninos de la historia.

Desde sus instalaciones portuarias, lugar de atraque de una importante flota dedicada fundamentalmente a la pesca de bajura, nos encaminamos al puente de hierro, divisoria entre las dos provincias sobre el Sor. Abierto el 1 de noviembre de 1901, está formado por tres tramos iguales de 18,10 m. en forma parabólica y aceras voladas de 1 m. Su vía central de 5 m. fue diseñada para carruajes y caballerías. Sin abandonar esta plataforma observaremos la abrigada playa de Arealonga, a la que siguen las de Fomento, Vidreiro y Caolín. Otros concurridos arenales que se suman a la oferta medioambiental y turística de O Vicedo son los de Xilloi, Tixoso, Areagrande y Abrela. Estando aquí, es inevitable hacer una incursión hacia la Estaca de Bares, masa granítica de altos acantilados de 325 ha. y 10 kms. de longitud, lugar más septentrional de la Península Ibérica y punto de separación entre el mar Cantábrico, al E., y el Océano Atlántico al N. y O. Antigua base de las fuerzas aéreas de EE.UU, Faro y guía para navegantes, señal y referencia para las mas de cien mil aves migratorias que discurren en otoño por este espacio declarado de Interés Nacional en 1933, podemos adentrarnos hasta muy cerca del vértice por un estrecho camino donde nos embriagaremos de brisa marina y sobrecogedor paisaje.

Y ahora, tierras adentro de O Vicedo. Situados en Morgallón, justo antes del lugar de Montedinsua, un sendero nos introduce por una de las márgenes río arriba del Sor hasta llegar a Puente Uilló. Será, sin duda, una experiencia inolvidable. Aguas bravas y refulgentes dan paso a cristalinos y plácidos remansos mientras sorteamos retorcidos y pedregosos pasos tamizados de musgos y plantas silvestres. En la otra ribera aparecen los restos de una antigua central eléctrica, más arriba la desembocadura del Riobarba y hacia el final una telesilla metálica para cruzar el río con una polea, restos de un molino y presa de Puente Uilló, reserva piscícola de truchas, reos, angulas y salmones, y refugio de pescadores desde donde podremos optar por regresar por el mismo sendero o por pista de tierra rodeando la montaña hasta llegar a Montedinsua. Cualquier alternativa merecerá la pena.



As Negradas



Mariscadoras



Senderismo Río Sor

## As Negradas...

El estuario del Sor y la ría de O Vicedo es, sin duda, uno de los espacios naturales más impresionantes de la provincia de Lugo



## Y además... en O Vicedo

- Pesca fluvial en el Sor, San Pantaleón, Cabanas y Riobarba, y de agua salada en roquedales de la costa.
- Fiestas: tercer domingo de junio, O Carmen, con alfombras florales; del Turismo Rural en Riobarba...
- Gastronomía: coquinas y moluscos bivalvos; mariscos y pescados.
- Lugares: Área de descanso del Mirador de San Román; travesía marítima hasta la Isla Coelleira entre cuya flora crece la "hierba de la fertilidad"...
- Vista de la Casa Antigua de Salazón, en O Vicedo, y vista del antiguo hito divisorio entre las antiguas provincias de Betanzos y Mondoñedo, y puente medieval de Ponte do Porto...

Vista del puerto y ría de O Vicedo-  
Barqueiro

Vista del puente de hierro sobre el río  
Sor, e incursión a la Estaca de Bares

Ruta de senderismo por el Sor:  
"Moragallón-Río Sor-Moragallón"  
(7,5 kms.)



*Línea de tiempo*

41

# Illa Coelleira

Recorrido: 27 kms. en microbús / 3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Desde el Mirador situado en lo alto de Bares divisamos toda la ría de O Vicedo. En primer término y aislada de la costa unos quinientos metros emerge solemne la Isla Coelleira, circundada por los pequeños islotes de Cabaliño, Percebosa y Carabelas. Se trata de una superficie irregular, en forma de trapecio, de 28 ha. y 82 m. de alto, coronada por el faro, que linda al S. con la punta de Cruz de Liñeira, mientras al Sudoeste se sitúa el punto de atraque del Portiño. Habitada y cultivable con anterioridad, se ha convertido en un ecosistema del máximo interés donde se han registrado más de quince mil nidos de veinticinco especies de aves diferentes entre las que figuran las gaviotas claras, cormoranes, araos y otros grupos migratorios que surcan los aires desde Islandia o Groenlandia en dirección a África. Allí se afincó en el reinado de Leovigildo (573-586) el monasterio de San Miguel cuyos monjes se trasladaban en barcas de cuero a Viveiro para decir misa. En el discurrir de los tiempos, cuando Felipe el Hermoso persiguió a los hombres del Temple, éstos se instalaron en su intramuros, hasta que una noche -según cuenta una de las leyendas- “verdugos sin entrañas”, mientras repicaban las campanas, degollaron a los monjes, salvándose uno que vestido de paisano se refugió en la que todavía hoy se conoce como “Casa do Paisano” en O Vicedo.

Pero no todas son fábulas en los dominios del antiguo Riobarba. Las ruinas del castro de Suegos, al igual que los de Punta do Castro o Tarroeira, demuestran la presencia de asentamientos indígenas, con próspera evolución en el medievo como testimonia la obra ojival del XV de la iglesia de Santa María de Cabanas o la de San Pablo de Riobarba mandada construir por Fernán Pérez de Andrade a finales del XIV. A Ponte do Porto, las blasonadas casas de Alexos y O Pereiro, y los templos de Mosende, Negradas o Suegos, son otros ejemplos de su esplendor del pasado que se incorporan a la emergente oferta turística donde sus playas y calas de arena blanca y fina sirven de solaz descanso a miles de visitantes. Un paseo por una de ellas, la Arealonga, con 1300 m. de extensión, nos permite contemplar el puente de hierro sobre el estuario del Sor, el área recreativa o su perímetro boscoso, y sin abandonar la ría, nos aproxima al puerto donde se guarece la flota después de arribar de la faena diaria. En sus inmediaciones la Casa Antigua de Salazón, único testigo de las ocho anteriores fábricas que aquí se instalaron dedicadas a la elaboración de conservas de pescado y salazón.

En la nostalgia también queda su industria minera de hierro, en Negradas o Suegos, y caolín, enviado a Sevilla; los viñedos, exterminados por el oídium en 1852, o la madera y el oficio de “carpinteiro de ribeira”, para la artesanal construcción de barcos. Sea como fuera, ya de regreso, aún tenemos la oportunidad de echar un último vistazo desde el Mirador de San Román. Admirable panorámica de la ría, con la escarpada costa de San Román del Valle y a nuestros pies la resplandeciente y extensa playa de Areagrande.



Puerto de O Vicedo



Playa de Arealonga



Mirador de San Roque

## Illa Coelleira...

La Isla Coelleira, antiguamente bastión de los templarios y reserva de conejos, es hoy un referente ornitológico con más de 15000 nidos censados de 25 especies de aves diferentes

## *Y además... en O Vicedo*

- Rutas en bicicleta de montaña desde Puente Ulló hasta Puente do Porto...
- Excursiones a la Cascada de Agua Calda, de 50 m. de altura, en la Sierra de Coriscada; Isla de San Martiño y meandros de As Negradas; ensenada y playa de Xilloi...
- Cruceiros de Cabanas; Casa do Adro...
- Curiosidad: el nombre de la Isla Coelleira se deriva de la cantidad de conejos que en su día pululaban a sus anchas por toda su aislada superficie.
- Encontramos endemismos en la isla, como las de la salamandra cántabro-galaica (*Salamandra salamandra* subsp. *bernardezi*) en Coelleira y las de la lagartija de Bocage (*Podarcis bocagei*).



# 42 Os Eucaliptos de Chavín

Recorrido: 17 kms. en autobús / 4,5 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Salto do Can



De tapeo



Mirador de San Roque

Una primera incursión en el municipio de Viveiro nos acerca al Souto da Retorta, a orillas del río Landro, en Chavín. Un sendero bien señalizado, que se inicia al borde de una mítica factoría de carruajes, va internándonos por un bosque atlántico y de ribera de gran valor botánico por sus especies arbóreas y helechos, que a tan sólo doscientos metros nos sorprende con dos enormes ejemplares de eucaliptos de más de dos metros de diámetro. Sin salir de nuestro asombro, seguimos camino sorteando pequeños pasadizos y puentes con barandillas de hierro y nos quedamos boquiabiertos ante la presencia de otros ejemplares centenarios entre los que destaca el denominado “Avó” (abuelo) con un porte de 80 m. de alto y 11 m. de perímetro que necesita seis personas con los brazos extendidos para abrazarlo. Por su magnitud y grandiosidad fue declarado Monumento Nacional en 1999. Un poco más allá, la suntuosa Pena da Vella, y por un sinuoso sendero llegamos al torrente de un aliviadero de la antigua fábrica de hilados conocido por O Salto do Can. Y no se agotan aquí los recursos naturales de estos bellos parajes viveirenses. El Pozo da Ferida en el tramo alto del Rego de Loureiro, afluente del Landro, con 40 m. de cascada y 20 de diámetro; la ruta a las minas de Silvarosa; el valle de Chavín; la Fraga das Saimas en Boimente, o los lugares del Monte Castelo y Monte Faro con visión panorámica de toda la costa, son enclaves de inexcusable visita.

En dirección a la sumergida villa de Estabañón donde la leyenda atribuye, atracó Santiago en barca de vela y de cuyo fondo de la laguna los más longevos dicen oír el leve tañido de la campana de la torre de la iglesia, aprovechamos para admirar los magníficos edificios de corte colonial que se diseminan a lo largo de la carretera. Son auténticos palacetes de varias plantas con galerías, buhardillas, torres y profusa decoración conocidas por las “casas de indianos”, emigrantes adinerados que dejaron su impronta en la arquitectura civil de la localidad.

En el barrio de A Xunqueira, antesala de Viveiro, nos detenemos en el Convento de Valdeflores. Señala la tradición que aquí apareció milagrosamente una talla de alabastro policromada de la imagen de la Virgen que allí se venera. Sea como fuera, lo que no nos dejará indiferentes son las rosquillas de yemas, tartas, turrónes y dulces artesanos que preparan las religiosas Dominicas de clausura que hoy lo habitan. O la admiración de esta colosal obra que, con trazas románicas y ojivales, data del XIV y además de su magnífico cruceiro conserva una hornacina con la imagen de Santo Domingo.

Y con idea de llegar antes del atardecer, nos desplazamos hasta el Alto de San Roque, a 353 m. sobre el mar. Cruzamos a pie los bolos graníticos y el área recreativa y, desde el mismo borde del mirador, contemplamos la perspectiva paisajística más apasionante de la costa lucense donde las tierras del interior parecen fundirse con el litoral. La capilla de San Martiño a donde acuden los romeros en la madrugada del 16 de agosto y sus pozas de agua con propiedades curativas para afecciones de la vista, oído y cabeza, nos sirven de despedida a modo del mejor de los presagios.

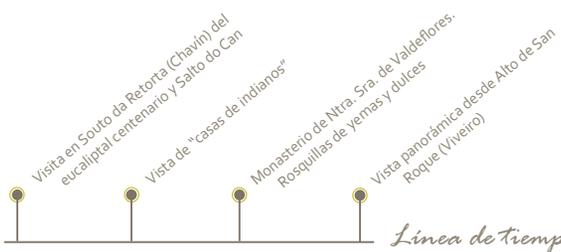


### Eucaliptal de Chavín..

"O Avó", ejemplar de más de 11 m. de perímetro en el Souto da Retorta (Chavín), reserva con los mayores ejemplares de eucaliptos de Europa

### *Y además... en Viveiro*

- Fiestas: "Rapa das Bestas" en el Curro de Candaoso de los montes del Buió; Carnavales; patronales del 15 de agosto; Romería del Naseiro, el cuarto domingo de agosto...
- Gastronomía: "Navallas ó lambe-lambe"; merluza del pincho; mariscos; pescados de roca; truchas, salmón, reo y anguilas...
- Rutas del Camino de Santiago; rutas por las playas; paseos y travesías marítimas; visita a la lonja y puerto de Celeiro.
- Tradiciones: Semana Santa, declarada de Interés Turístico...



# 43 Viveiro Histórico



Recorrido: 5 kms. en autobús / 2,5 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

Viveiro emana historia por los cuatro costados. Mámoas como las de Chao da Moa y Tesouro, castros como el de Condomiás, en Boimente, Pousadoiro en San Pedro, A Croa de Landrove, Casós en Fontecova, o los mismos de O Faro y Celeiro, testimonian asentamientos primitivos a los que habría que añadir la huella romana como lo que algunos perciben en la Porta do Valado, que otros sitúan como románica del XIII, similar a la de Porta da Vila (1217), de menores proporciones, entrada principal por la calzada romana, que todavía conserva el testimonio escrito más antiguo de la ciudad de la época de Alfonso IX de León. El Calello do Muro, una de las calles más estrechas de España (1,5 m. a 2 m.), pasadizo que integraba el adarve del circuito amurallado medieval tanto para la defensa contra ataques invasores como para aislar a los vecinos de epidemias como la peste. La Calexa das Monxas, de traza toledana, y la Puerta de Carlos V, también conocida por Castelo da Ponte, construida sobre la base de otra anterior del s. XIII que la acción de las mareas, afrentas e incendios deterioraron hasta el extremo de edificar otra en 1548 como homenaje al emperador Carlos I de España y V de Alemania. Enseña viveirense y declarada Monumento Histórico Nacional, se muestra en su esplendor renacentista plateresco, con tres cuerpos destacando en el centro las armas de la ciudad, mientras en su parte posterior alberga la imagen de San Roque. A su vera el Puente de la Misericordia, levantado sobre otro anterior romano en tiempos de Enrique IV (s. XV) con doce arcos de los cuales tres permanecen soterrados.

Otras muestras de su alarde histórico son la Iglesia de Santa María del Campo cuya factura románica, del XII, presenta una fachada con dos torres, la de la Campana, barroca, y la del reloj, rosetón, con portada con cuatro arquivoltas tóricas apoyadas sobre tres columnas con caprichosos capiteles, y ábside con cabecera semicircular y tres artísticas ventanas en sus lienzos, con canecillos sustentando el alero. Dentro, capillas de S. Gregorio, del XV, y Rosario, con talla gótica policromada de las Angustias, del XVI. Reliquias de los Santos Mártires traídas de Roma en el XVI y Cruz Procesional del XVI flordelisada y follajes platerescos. El conjunto monumental de San Francisco, ojival del XIV y planta de cruz latina, con capilla de San Ildefonso del XIV, puerta románica del XIII, retablo renacentista y sepulcros de Doña Constanza de Castro y Nicomedes Pastor Díaz. La capilla de la Misericordia (1630) con interesantes frescos en la cúpula del presbiterio. El Convento de las Concepcionistas con nave de bóveda de medio cañón, y en cuyo jardín de acceso se realizó una reproducción de la Gruta de Lourdes, cuya virgen es muy venerada a juzgar por el número de exvotos. La “Casa dos Leóns”, antiguo pazo renacentista del XVII de líneas elegantes y piedra heráldica con dos leones rampantes. El Convento de Valdeflores o la misma Plaza Mayor con varias casas señoriales y efigie del escritor y político Nicomedes Pastor.

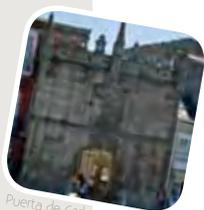
Como complemento a esta intensa visita monumental, dejemos que nos acaricie la brisa marina dando una vuelta por las magníficas instalaciones del puerto deportivo, o por el cuidado paseo marítimo de Covas. Una perspectiva de conjunto nos la reservaremos para el final ascendiendo al Monte de San Roque, con la luz del atardecer.



Rómería San Roque



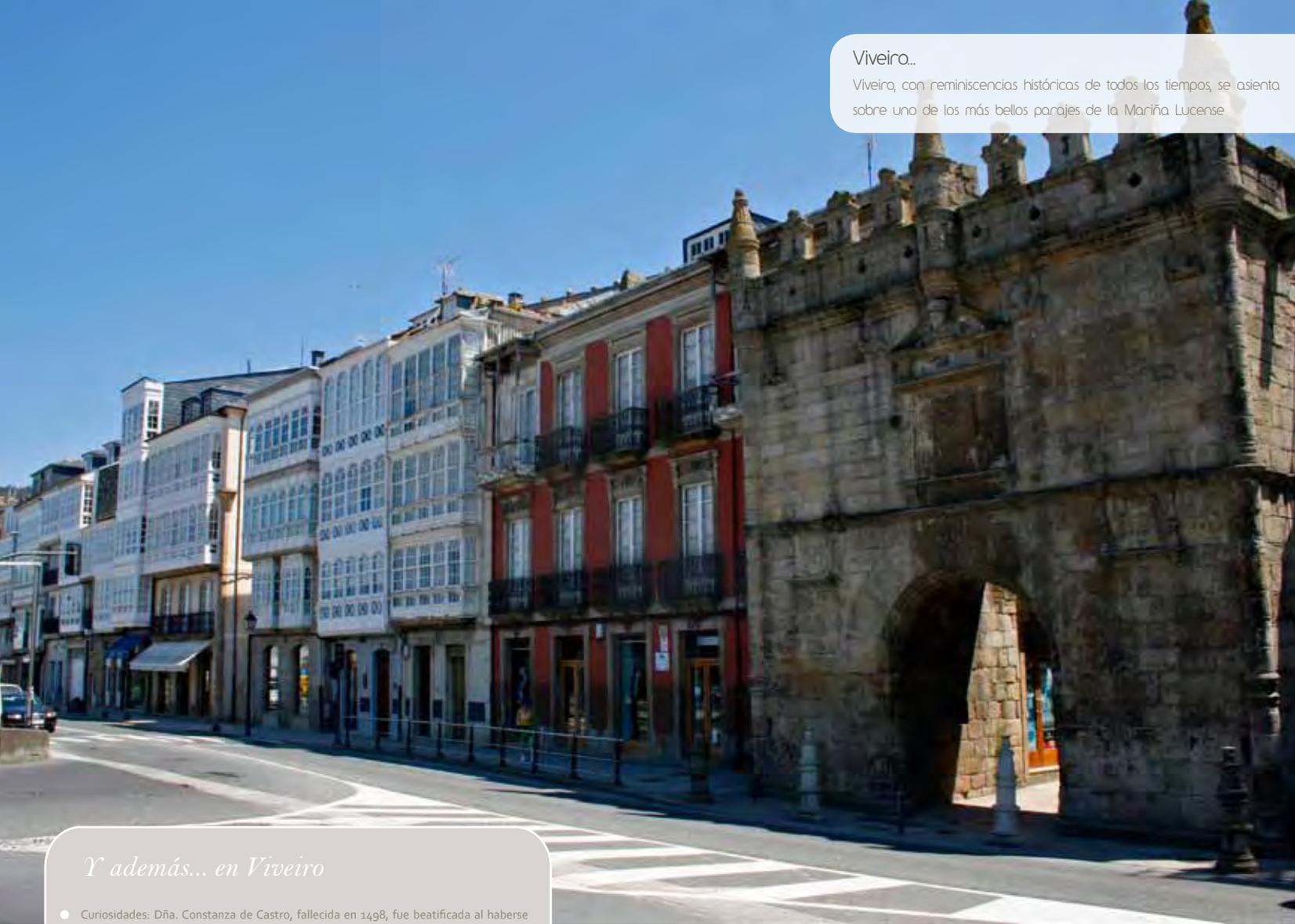
Procesión Semana Santa



Puerta de Carlos V

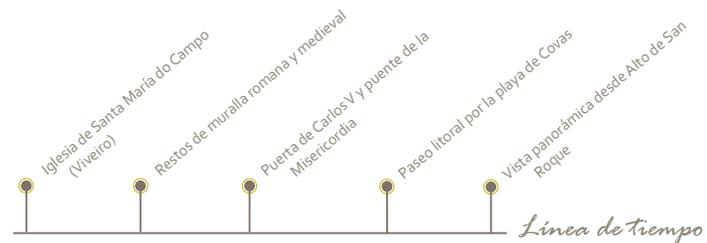
## Viveiro...

Viveiro, con reminiscencias históricas de todos los tiempos, se asienta sobre uno de los más bellos parajes de la Mariña Lucense



## Y además... en Viveiro

- Curiosidades: Dña. Constanza de Castro, fallecida en 1498, fue beatificada al haberse hallado su cuerpo incorrupto cien años después de su muerte; en la capilla de Ecce Homo los devotos van de rodillas atravesando el Puente de la Misericordia, el primer viernes de marzo; la imagen de San Roque sustituyó a la de la Virgen de los Desamparados en la hornacina de la Puerta de Carlos V, al considerar que su intercesión liberó al pueblo de la peste bubónica.
- Lugares: la "Cova de Padrón" en Galdo, con 30 m de profundidad.
- Leyendas: "Cova da Doncela ou dos Encantos", en la playa de Abrela, en Covas; leyenda de moros que volcaron campanas en Magazos...
- Fiestas: O Naseiro.



# 44 Ría de Viveiro

Recorrido: 13 kms. en autobús / 2,5 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportiva

*Ficha Técnica*



Desde el puente de la Misericordia hasta las encauzadas aguas de la ría donde desemboca el río Landro, el remodelado puerto deportivo de Viveiro nos descubre sus bien acondicionadas y modernas instalaciones. Situados en la escollera apreciamos toda una amalgama de yates y embarcaciones deportivas distribuidas por sus siete pantalanes con 225 puntos de atraque. Dotado de múltiples y cómodos servicios, en su cerca de 20 mil m<sup>2</sup> de superficie de tierra y 28 mil de agua con un calado de 3 a 7 m., atracan barcos de hasta 12 m de eslora y disponen de suministro de combustible, rampa de varado, grúa, etc., lo que lo convierte en uno de los destinos preferidos para navegantes deportivos del noroeste peninsular.

Viveiro, destino turístico por excelencia del litoral cantábrico, entre sus múltiples atractivos ofrece al visitante todo un muestrario de amplias y bien dotadas playas como las de Sacido, Abrela, Portonovo, la urbana de Celeiro o la de Area, ésta última con 1.200 metros de longitud y un promedio de entre 80 y 30 metros de anchura, con paseo peatonal paralelo, buen número de establecimientos de hostelería y un albergue juvenil. Pero, de entre todas ellas, la más concurrida es la de Covas. Situada al final del estuario, su fina y blanca arena se extiende por espacio de dos kms., hasta el roquedal que la separa de la de Seiramar, y dispone de una anchura de entre 150 y 30 metros. Un agradable paseo peatonal, tamizado con jardines y diferentes elementos artísticos, discurre por las inmediaciones aproximándonos a la zona residencial. Entre los servicios dotacionales, puesto de asistencia y socorro, camping, diferentes locales de hostelería y esparcimiento y pabellones deportivos.

Otra aproximación a la riqueza del mar nos lleva hasta Celeiro, donde en el transcurso de las últimas décadas se ha construido uno de los puertos pesqueros más importantes del litoral cantábrico. Allí tienen su base, según censo reciente, más de cuarenta buques de gran sol y seis espaderos de gran altura; una veintena de barcos artesanales, cerca de quince arrastreros; cuatro de cerco, dos de volantas y diez de bajura, lo que supone unos mil tripulantes. Es imprescindible visitar la Lonja en pleno proceso de subasta, con sus 262 m. de atraque, instalaciones que cubren más de 17 mil m<sup>2</sup>, de los cuales un tercio están destinados a locales de exportadores; con fábrica de hielo con producción de 150 tm/día y una capacidad de descarga, subasta y manipulación de más de 75 tm/día. El Centro de Distribución, que ocupa una superficie de 31 mil m<sup>2</sup> está equipado con la más moderna tecnología, capaz de absorber la descarga de 8 pesqueros simultáneamente. Y todo ello para cuidar con el mayor esmero los productos rescatados al mar y servirlos en las mejores condiciones al consumidor. De entre la heterogeneidad de especies subastadas, cinco son las que producen mayor volumen de desembarco y comercialización: lirio, estornino, merluza de volanta, pescadilla, y especialmente la "merluza del pincho", tan apreciada en los mejores mercados por su procedencia de origen.

Cerrará la visita una vista panorámica desde el Alto de San Roque. Una última contemplación a estas tierras viveirienses de las que con cierta nostalgia ahora nos despedimos y a las que, seguro, retornaremos, en la primera ocasión.



Playa de Covas



Muelle



Callejuela

## Aérea de Viveiro...

Entre los atractivos turísticos de Viveiro, el puerto deportivo, la playa de Covas y el puerto pesquero de Celeiro



## *Y además... en Viveiro*

- Lugares: mámoas de Pedras Brancas de Padrón, en Gald; Cristo dos Mareantes, imagen del XIV en el retablo de la sacristía de San Francisco, y vitrinas con reliquias de santos mártires...
- Ilustres personajes: Castro Bolaño; Trelles Noguerol; Vicente Manuel Cociña y Pastor Díaz, príncipe del romanticismo español...
- Gastronomía: dulces de yemas de Valdeflores.
- Procesiones de Semana Santa: El Encuentro; el Desenclavo y Santo Entierro; la Última Cena; La Pasión; Os Caladiños...
- Fiestas: procesión marítima por la ría desde puerto de Celeiro, el 25 de julio.

Vista al puerto deportivo de Viveiro

Paseo por la playa de Covas

Vista a la lonja y puerto de Celeiro

Vista panorámica desde el Monte de San Roque

*Línea de tiempo*

# 450 Cabo de Morás



Recorrido: 27 kms. en microbús / 2,1 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: muy alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Un cómodo paseo por la playa de Area (Viveiro), con sus 1200 metros de blanco arenal, será el mejor preámbulo a esta ruta dedicada al litoral de Xove. Delimitado por los emergentes islotes de A Gabeira, en su vertiente occidental, y Os Farallóns, en su extremo oriental, sus 18 kms. de perímetro son un variopinto y sugerente recorrido plagado de arenales, islas, ensenadas, puertos y promontorios rocosos coronados por los destellos de faros en constante alerta. La abrigada y apacible playa de Portonovo, con espacios para el ocio y sendas de madera que circundan las dunas, antecede a la de Esteiro, lugar ideal para la acampada y práctica de deportes náuticos por su intenso oleaje y vientos continuados. El islote de Os Netos y el sobresaliente rocoso de Punta Mansa permitieron la existencia de la playa de Muíñelos, simbiosis entre mar, cielo y cantos rodados.

Por la ensenada de Coío llegamos a Vilachá, con típicas casas de cantería y hórreos de gran porte, desde donde iniciamos una pequeña marcha a pie hasta A Roncadoira, mole granítica que vierte sus pétreas aristas al mar, sobre cuyos cimientos se asienta el Faro que, cual impenitente vigilante, sirve de guía a las embarcaciones a varias millas de distancia. De nuevo en vehículo nos desplazamos a la ensenada de Sucastro para descubrir la playa de Portoce-lo, remanso de paz con recoleto puerto de abrigo para pequeñas lanchas de pescadores locales. Por angostas vías entre casas y tierras de labranza, desde lo alto divisamos las islas Sarón, cuna de multitud de aves marinas, visión única entre el bramido del mar y la aerodinámica silueta de cormoranes y gaviotas. A poco estamos de “O Portiño de Morás”, pintoresco dique al que se aferran las “chalupas” y pequeñas “tarrafas” que conservan la esencia de las más puras tradiciones marineras, en contraste con el ingente almacén de hormigón del puerto comercial de Alcán.

En naves aledañas, la ya inactiva “Ballenera”, que a partir de 1964 diseccionaba ejemplares polares, atlánticas, rorqual y cachalotes de 32 m de longitud por 11,40 de perímetro y 141 toneladas; con corazones de 430 kg, hígados de 640, estómago de 4000 y lengua de 3400. Tenía una capacidad operativa para 200 cetáceos al año y 64.000 kg de aceite diarios, y además proporcionaba carne ahumada y en conserva, harinas, grasas, margarinas, jabones, lubricantes, abonos, vitaminas y productos farmacéuticos, masa plástica, fibras elásticas, ámbar y marfil, entre otros productos.

Y como cierre, una aproximación al recodo más espectacular y vertiginoso de la franja costera lucense: O Cabo de Morás. Desde el depósito de dolos situados en la parte posterior del puerto, iniciamos una pequeña ascensión a pie hasta coronar las moles graníticas superiores. Sorteando los informes bloques, la brisa de las profundidades nos hará erguir la cabeza para quedar extasiados ante la maravilla que contemplamos. Un abismo encajado entre inconmensurables paredes verticales se pierde en el fondo marino donde el violento oleaje se estrella contra las rocas y cabidades prorrumpiendo en un bramido atronador. Un pasadizo natural sobre la sima vertical nos permite bordear este sobrecogedor escenario, cuyo impacto visual y carga emotiva nos quedará grabado para siempre en la retina. Si la naturaleza crea obras prodigiosas, el capricho geológico del Cabo de Morás y su infinita y atemorizante perspectiva, es uno de sus más bellos exponentes.



Playa Area (Viveiro)



Puerto de Morás



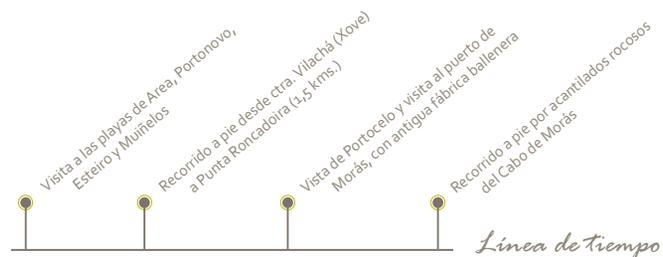
Faro Roncadoira

## O Cabo de Morás...

Una maravilla de la naturaleza por su profundidad y visión abismal.

### *Y además... en Xove*

- Ruta a pie hasta la Cascada do Turrillón, en Rigueira; Desde Morás, travesía en barca hasta la isla de Sarón; recorrido por la fraga de Penasagudas y visita al Pozo da Ferida...
- Práctica de juego de "bolos", con peculiaridades propias en varias parroquias; Deportes de natación, en piscinas del Centro Cívico...
- Gastronomía: mariscos y pescados, especialmente los percebes de los acantilados...
- Curiosidades: Tomás Mariño Pardo, vecino de Xove, en 1879 se convirtió en el precursor de la navegación aérea por su proyecto para la construcción de un aparato mediante el cual el hombre pudiese volar.
- Visita al Museo del Mar de San Ciprián.



# 46 O Faro

Recorrido: 7 kms. en autobús / 400 m. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

A rribar en San Ciprián es recrearse ante uno de los más hermosos espacios geográficos de toda la provincia. Su formato peninsular, constreñido por las magníficas playas de O Torno, Cubelas y Caosa que forman un istmo de acceso a la atalaya presidida por el faro que resguarda el puerto y vigila las míticas islas de Os Farallóns, le confieren una posición estratégica y definen su impronta como “Península de la Paz”. Desde que la tribu celta de los Egi-varri se asentara en este castro, pueblos como los fenicios a la búsqueda de estaño en el s. V a.C., los griegos que en II a.C. conocieron los escollos Trileucos, actuales Farallóns, los romanos reclutando jóvenes para sus ejércitos, suevos, árabes o los saqueadores normandos, codiciaron este privilegiado enclave, cuyos moradores, a semejanza de la atalaya de Cangas, el turrillón de Mañente o el fortín de A Coelleira, construyeron una fortaleza en un saliente rocoso de la península que algunos dan en llamar el “Castillo Marino de San Ciprián”, dispuesto para otear naves hostiles vikingas o corsarias y salvaguardar la febril actividad del puerto en el que consta que en los siglos XIV y XV se construían carabelas. De tan egregio pasado solo quedan restos de la antigua fábrica de salazón.

A su encomiable situación geográfica y la importancia de sus astilleros, se une, ya desde el s. XV, el auge de la pesca, lo que obligó a crear un incipiente “faro” atendido día y noche por “tres labradores y un mareante”. A finales del XVIII, la instalación del complejo de Sargadelos hizo necesaria la construcción de un puerto comercial para cargar forjados, armas, loza, carbón, y abastecer la comarca de cereales de Castilla, lino del Báltico, etc. Todo apuntaba hacia la instalación de un nuevo Faro de mayor alcance, que hoy podemos contemplar coronando el atolón desde donde se divisa una amplia perspectiva del pueblo marinero, de las instalaciones de Alcoa y de los tres islotes de Os Farallóns cuya leyenda del desembarco de la “nereida” se recrea todos los años en agosto coincidiendo con la celebración de “A Noite da Maruxaina”.

Aprovechamos la estancia para perdernos por el barrio marinero, para entrar en el Museo del Mar donde desde 1969 se exponen algas, maxilares de ballena, conchas, caracolas en connivencia con cartas, arpones, aparatos y piezas náuticas, para ver el Pazo de Pedrosa de 1595, el icono románico de Nosa Señora de Lieiro, la pila bautismal del VIII ó IX de la capilla de Porto de Riba o el puente medieval con arco apuntado del río Cobo en O Bao.

Desde su parque central nos dirigimos hacia el complejo de Alcoa. Es la instalación industrial más grande de la provincia ocupando una superficie superior a las 500 ha. Dividida en dos plantas, Alúmina y Aluminio, la primera transforma la bauxita en alúmina con una capacidad de producción anual máxima de 2.400.000 tm., mientras la segunda, mediante un proceso de electrolisis, alcanza un volumen anual cercano a las 270.000 tm. Esta factoría cuenta con un puerto comercial cerrado por dos diques de 942 y 1129 m., respectivamente, un calado de hasta 14,5 m. y permite el atraque de mercantes de hasta 60.000 tm., generando un tráfico de mercancías anual de más de 2.500.000 tm. Para la construcción de este complejo, iniciada en 1975, fue necesario adquirir 4000 fincas, y actualmente da trabajo de forma directa a unas 1500 personas e indirectamente a otras 600.



Paseo A Marosa



Maruxaina



Marisco

## Faro..

Codiciada y poblada desde la existencia de las tribus celtas de los Egi-varri, la "Península de Paz" sigue hoy siendo un privilegiado enclave geográfico coronado por el destello protector de su Faro de la Atalaya



## *Y además... en San Ciprián*

- Fiestas: Fiestas del Erizo, en marzo; del mejillón, en abril; Día del Turista, en julio...
- Visita al puerto y lonja de San Ciprián...
- Gastronomía: mariscos y pescados...
- Paseo urbano desde el parque hasta el Faro; Factoría de acuicultura; paseo marítimo desde San Ciprián a la Marosa...
- San Ciprián, llamada también la península de paz



# 47

## Paseo dos Namorados

Recorrido: 8 kms. en autobús / 1,5 kms. pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Desde San Ciprián, siguiendo la franja oriental costera nos acercamos a la playa de Rueta, de “arenas gordas” como aquí se la conoce. Hacia el interior, el casco antiguo de Cervo, contraste entre nueva línea arquitectónica con amplias zonas dotacionales y antiguas casonas de piedra y molinos que se apiñan en torno al río Xunco formando la Plaza do Souto, lugar de encuentro de importantes convocatorias en agosto como el Mercado Tradicional con puestos de cerámica y cestería, y la Queimada Popular, declarada de Interés Turístico, donde “O Bruxo” escenifica una leyenda, “esconjurando” al mal y quemando al “espantallo” en señal de victoria. También podemos acercarnos al puente medieval de O Bao; a la capilla de Santa Eufemia de Castelo-Trasbar, del XII, o a la Santa María, del XVI-XVII, pero lo que, sin duda, llamará más nuestra atención es la Cerámica de Sargadelos y todo su conjunto histórico y natural.

Previo cita, podemos hacer una visita guiada por las modernas instalaciones de Sargadelos. Veremos las distintas fases del proceso de fabricación de la delicada y mundialmente apreciada cerámica, finalizando en el espacio expositivo donde se muestran piezas de sus diferentes épocas. En 1806, a iniciativa del ilustrado Antonio Raimundo Ibáñez, se inaugura la fábrica de loza, pero ya en 1788, el Marqués de Sargadelos con el apoyo de Godoy, primer ministro de Carlos IV, había creado un emporio siderúrgico con unos altos hornos donde se producían cañones, cadenas, ruedas hidráulicas, útiles de cocina y otras herramientas. De la primera etapa cerámica, hasta 1832, destacan sus piezas blancas con una producción de veinte mil piezas anuales; a la segunda, hasta 1842, corresponde loza fina blanca pintada a mano, conociendo en una tercera fase (1845-62) una gran expansión, con mil familias trabajando para llenar los almacenes de 22 buques de cabotaje al año. Fue la época de los “mambrús” y de las vajillas con estampación litográfica. Problemas económicos y pleitos llevaron al cierre en 1875, pero el 10 de mayo de 1970, tras la experiencia industrial de O Castro y la creación del Laboratorio de Formas de Galicia, por iniciativa de Isaac Díaz Pardo y Luis Seoane, se inaugura la actual planta circular de Sargadelos y se desarrollan las “Experiencias Cerámicas” como taller de investigación con prestigio universal.

Situada en la “Casa de la Administración” del antiguo complejo fabril y sede del Real Patronato de Sargadelos, podemos visitar la exposición y centro de interpretación donde descubriremos la labor desarrollada por la fábrica a partir de muestras fotográficas, piezas cerámicas antiguas y de fundición. El fondo permanente también nos ofrece grabados, esculturas y pinturas de variada temática gallega, así como un espacio natural abierto.

En sus inmediaciones tres tramos de senderismo sobre el río Xunco nos internan en un encomiable paisaje medioambiental. De entre ellos elegimos el que por espacio de unos quinientos metros se adentra en un bosque cubierto por diferentes especies arbóreas con ejemplares centenarios y cuya senda, en progresiva disminución que obliga a ir acercándose, nos aproxima a la presa convertida en cascada zigzagueante donde el entorno adquiere su clímax y mayor esplendor: es el Paseo de los Enamorados, idílico rincón de ineludible evocación sentimental.



Fábrica de Sargadelos



Casa de la Administración



Paseo de los Enamorados

## Paseo de los Enamorados...

Rincón natural de sentimental evocación en las inmediaciones de las antiguas fábricas de Sargadelos

## Y además... en Cervo

- Rutas de senderismo y cicloturismo por el camino real y jardín botánico del río Xunto; rutas a caballo; ruta de la costa desde San Ciprián a Marosa...
- Visita al Museo del Mar de San Ciprián; al Faro y área recreativa...
- Capillas de San José de Paraño y San Pedro de la Senra, (s. XVII) en Cervo; Cruceiros de Graña, Couto y Pedrosas en Rúa, y Adro en Vilaestrofe; Pazo de Pedrosa...
- Bosque de galería con predominio de fresnos, alisos, sauces, espiños, con presencia de eucaliptos de gran tamaño que coinciden en época con los existentes en el Souto da Retorta.

Visita a Cerámica de Sargadelos.  
Exposición y venta de piezas  
cerámicas

Visita al Real Patronato, museo y  
exposición de restos de la  
primitiva fábrica

Recorrido a pie por el Paseo de los  
Enamorados

*Línea de tiempo*



# 48 A Lonxa

Recorrido: 13 kms. en microbús / 1,5 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Burela, ayuntamiento de pleno derecho desde el 15 de diciembre de 1994, destaca por el carácter dinámico, emprendedor y multirracial de sus gentes, que lo han convertido en un emporio comercial e industrial. En demostración de este aserto sólo hay que darse una vuelta por el puerto pesquero, uno de los más importantes del Cantábrico. Dotado con una explanada comercial de 11.374 m<sup>2</sup>, con dique de dirección de 800 m, 1305 m. de atraque, 1412 m. de muelle comercial, un calado de entre 4 y 7 m., una flota de 324 barcos en su mayor parte arrastreros, de palangre y volantas, con todo tipo de servicios para embarcaciones y tripulantes, y astilleros, entre sus instalaciones sobresale la planta comercial con 5 lonjas climatizadas, 3 cámaras frigoríficas, túnel de congelación, fábrica de hielo, viveros, muelle de carga y 25 locales para exportadores. Un gran complejo que adquiere una frenética actividad coincidiendo con la subasta de las 116 especies de pescado que se comercializan, entre las que se encuentran el bonito, pez espada, merluza, sardina, caballa, pescadilla, rape y toda clase de mariscos, con un volumen anual cercano a las 18 mil toneladas y un valor en venta de unos 50 millones de euros.

Su pujanza económica y social se remonta a tiempos pretéritos. Amor Meilán no descarta el establecimiento en sus inmediaciones de “una factoría que en litoral gallego establecieron los tartesios cuando por aquí arribaron”. De los últimos tiempos de la cultura de La Téne parece datar el “Torques de Burela” hallado en el Chao do Castro, o el conocido pendiente de “Laberinto”, piezas de las más perfectas del tesoro castrejo gallego. Naves fenicias eligieron éstas costas para arribar y del pueblo romano quedan huellas reveladoras de antiquísimas fundiciones de hierro. Pero Burela, topónimo que se deriva de la “boya de corcho” usada como arte de pesca en esta costa, tiene su origen documentado en 1250 cuando el obispo de Mondoñedo otorga carta de población a sus 250 primeros habitantes. Desde entonces una retahíla de reliquias históricas han llegado hasta nosotros como prueba irrefutable de su esplendor pasado: la “Casa Torre” con blasón, A Fonte da Lamela o las pinturas del XVI de la iglesia de Vila do Medio.

Sin salir del puerto visitamos el Barco Museo Bonitero “Reina del Carmen”, en servicio desde 1968 hasta 1998. Dedicado especialmente a la pesca del bonito en las Azores mediante el arte del curricán o cacea, en su puente de mando siguen estando el radar, la sonda, plotter, GPS y los paneles de control de propulsión y la rueda del timón. Bajo cubierta, el pañol de proa, la bodega, aparejos y artes de pesca y sala de máquinas, y en el rancho de popa los exiguos camarotes, la cocina, el comedor y otros servicios. Una aproximación a las dificultades y sacrificio de nuestros marineros en la inmensidad de los océanos.

Salimos al exterior y dejando a nuestra derecha la playa de Perdouro, iniciamos un recorrido a pie por el magnífico paseo marítimo que desde la playa de Burela, con el Faro al fondo, nos acerca a la playa de A Marosa. Costa quebrada y abrupta que contornea la silueta del Cabo de Burela, nos introduce en la playa de Ril y nos sacia de brisa y olor marinos. Y como colofón a nuestra estancia, subimos al mirador del Monte Castelo, una magnífica atalaya con una área recreativa desde donde se contempla todo el horizonte de la “rasa” cantábrica, mientras a nuestros pies se sitúa la moderna y emprendedora ciudad de Burela, auténtico “timón de futuro” de la Mariña Lucense.



Pescando en el puerto



Barco-museo bonitero



A Marosa

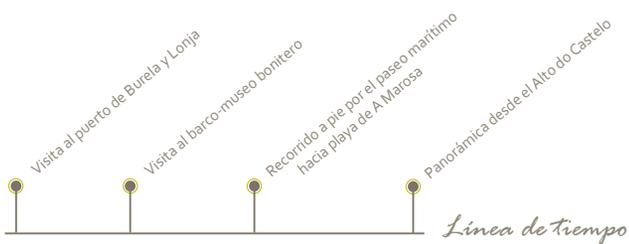
## General de Burela...

Burela, uno de los puertos pesqueros más importantes del Cantábrico, auténtico "timón de futuro" de A Mariña Lucense



## *Y además... en Burela*

- Fiestas: Fiesta del Bonito; en junio, Procesión Marítima con motivo de la Virgen del Carmen; en mayo, Feria de Expomar...
- Gastronomía: todo tipo de pescados de roca y mariscos.
- Monumento "As Xentes do Mar"; Tipismo de los barrios del Puente, Burela de Cabo y Vila do Medio.
- Curiosidades: Cuando el propietario de la finca de Chao do Castro encontró por casualidad el Torques de Burela mientras trabajaba en labores del campo, pensando que se trataba de un "asa" de baúl, lo arrojó y abandonó al borde del terreno. La lluvia hizo que al día siguiente la pieza brillara, dándose cuenta de que era de oro puro con 1812 gramos de peso.



49

# Castro de Fazouro



Recorrido: 32 kms.en microbús / 2,3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Camino de la costa, hacemos primero una incursión en el paraje natural de O Pozo da Onza, en Budián, accediendo a la doble cascada que, desde una altura de cuarenta metros, se precipita formando pequeños lagos y charcas recubiertos de verdes musgos y líquenes. El transporte nos aguarda a menos de cuatrocientos metros para acercarnos a la península de Porto Santo, en Cangas de Foz, donde un área recreativa rodea el edificio de la actual iglesia, del XVII, de tres naves separadas por arcos de medio punto, con retablos mayor barroco y lateral rococó, con imagen de Virgen con el Niño del XVI. Esta construcción sustituyó a la iglesia de San Pedro (XIII), erguida a su vez sobre asentamiento castrejo que se erigió sobre un fuerte fenicio. Como se ve, se trata de un escarpado recodo muy apreciado, pero también cargado de mitología. Acantilado de tierra arcillosa y cantos rodados, la acción de vientos y mar lo erosionan produciendo constantes desprendimientos. Fue a consecuencia de uno de ellos cuando unos albañiles en plenas obras descubrieron varias cistas o sepulturas que intuían la existencia de una necrópolis. Siguieron hallazgos de cerámica y vasijas de influencia etrusca, pero lo más sorprendente, según cita documental, *“algunos cráneos humanos y, a veces, unos huesos enormes que les hicieron creer en la existencia de una raza de GIGANTES”*. La leyenda sobre una etnia de “gigantes celtas” de Cangas, se propagó por todos los rincones.

Sorteando las márgenes del litoral nos topamos con las playas de Os Xuncos y As Polas, arenales de fábula vigilados por el islote de Orxal sobre los que se desvanecen aguas marinas color turquesa y en las que flotan colonias de algas laminarias, alarias y fucus que las convierten, al igual que todas las de la franja focense, en las más yodadas de España, y donde, al unísono de turistas, se alivian en el rito de los “nueve baños” los aquejados de dolor de huesos.

Dejando a nuestra izquierda la playa Das Galiñas, de inmediato llegamos al Puerto de Nois. Entre la punta de Nois y el embarcadero la naturaleza ha creado una ensenada donde atracaban las naves de los primigenios pobladores. Entre los siglos XIV y XV, el incipiente puerto comienza a destacar en la captura de ballenas. Durante los dos siglos siguientes, su importancia va a la par del puerto de Foz, ya no sólo por el desembarco de cetáceos, sino también de pez espada. Una importante comunidad de “mareantes” se instala en sus alrededores que prosperan con la pesca de diferentes especies y trabajando en sus propias industrias de salazón. De aquel esplendor sólo quedan meros resquicios y algún que otro edificio blasonado. Un pequeño dique de hormigón ampara hoy las pocas lanchas que aquí hacen base.

Entre la playa de Arealonga y la de As Ínsuas una lengua de tierra forma el Cabo de Fazouro, lugar elegido por nuestros antepasados galaico-romanos (s. I-II d.C.) para el establecimiento de un castro que a partir de las excavaciones y restauraciones desde 1963 hoy podemos admirar en todo su esplendor. “Yacimiento arqueológico de gran interés para el estudio de la cultura castrexa” –según Acevedo y Sela, a sus 7000 m<sup>2</sup> habría que añadir otros 25 o 30 m. hacia el mar. En forma pentagonal, aparecen viviendas de planta elipsoidal y cuadrada, peldaños y trozos de calzada, y una herrería. Y entre sus hallazgos figuran huesos, cerámica, fíbulas de bronce, puntas de flecha, molinos de granito y una moneda de bronce de la ceca de Clunia y época de los Flavios.



Acantilados



Iglesia de Cangas



Pozo da Onza

## Castro de Fazouro..

Yacimiento arqueológico de gran interés (s. I-II d.C.), similar "al de la playa de Peizás", según Trapero Pardo



### *Y además... en Foz*

- Fiestas: en mayo, Romería de Obispo Santo; 16 de julio, Procesión de O Carmen y calles alfombradas; 10 de agosto, San Lourenzo; Festa do Berberecho; en febrero, San Blás y Carnavales...
- Rutas: Pardo de Cela; Río Ouro; Cornería; las Playas; A Frouxeira; paseo de los astilleros al Centiño
- Lugares: Iglesia de San Martín de Mondoñedo; Pazo de los Condes de Fontao, en Fazouro; Fonte da Zapata, con leyendas; puerto pesquero y puerto deportivo...
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC ría de Foz-Masma, Zona de Especial protección de los Valores Naturales, además de Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA ría de Foz-Masma).



*Línea de tiempo*

# 50 A Rapadoira

Recorrido: 22 kms. en autobús / 6,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

A l pueblo ártabro atribuye Posidonio la fundación de Foz, y Villa-Amil y Castro relaciona la Pena do Altar, frente a la barra, con prácticas de “bárbaros usos druídicos”. A la presencia de los fenicios, sigue la constatación de la etnia celta de los Egi-varri; la impronta romana, desde la toponimia- Foz, del latín fauce, estrecho, fosa o desfiladero-, hasta los pechegales auríferos y escorias hacinadas de Marzán; los asombrosos sucesos como el hundimiento de las naves normandas por el Obispo San Gonzalo o el acaecido en el año 969 cuando, traído por la marea, encalló en Moreda, actual Foz, la pieza sepulcral del Conde Santo D. Osorio Gutiérrez; su pujanza en los siglos medios que hasta los Reyes Católicos confirmaron sus antiguas franquicias; la consideración de su puerto como uno de los tres más destacados de Galicia en los siglos XVI y XVII, y las ansias invasoras corsarias cuyos piratas en marzo de 1762 fueron expulsados por un improvisado ejército de vecinos locales tras el asalto a una pinaza focense y el intento de saqueo de las haciendas de los lugareños. Como se ve, toda la historia de Foz, e incluso de la comarca, gira en torno al puerto que nos disponemos a visitar donde se atrincheran varias tarrafas y un nutrido grupo de embarcaciones menores y que, desde la primera década del XX, se ha visto sometido a una constante remodelación hasta la fragmentación actual entre el puerto pesquero con un dique de unos doscientos metros, y el deportivo de Tupide amparado por otro de cuatrocientos. Club Náutico y casa del mar, hangares, pantalanes, rampas, talleres, grúas y otros complejos dedicados al ocio, se han apostado en sus inmediaciones, quedando para la añoranza su industria conservera, fábrica de harinas y prestigiosos astilleros.

Superado el muro que sustenta el Faro, la inmensidad de la playa de A Rapadoira. Galardonada consecutivamente con la Bandera Azul, se cuentan por miles las personas que disfrutan de su fino e inmaculado arenal y de sus transparentes y yodadas aguas. Un paseo por el espigón de Laredo nos permitirá observar sus múltiples servicios, pero también “bañarnos” con la brisa marina o disfrutar con las cabriolas de surfistas o motos náuticas. A la zaga le van las demás playas focenses como Llás, Fondás, Peizás, Pampillosa, Arealonga, Polas, Xuncos o Areoura.

Y hacia el interior, tomemos la Ruta del río Ouro. Desde el puente de hierro de Fazouro, por la margen izquierda del río una franja empedrada del camino nos conduce en primera instancia hasta la restaurada Casa Cultural y más adelante hasta A Ponte Vella, donde se documenta un petroglifo y área recreativa. Curso arriba del río nos vamos introduciendo en un espeso bosque del que surgen viejos molinos, hórreos y antiguas centrales eléctricas. La senda se estrecha y nos enlaza con la cascada de A Pena da Ruxida, próxima a la casa natal del beato Inocencio y al Pazo de los Condes de Fontao. Atravesamos el cauce del río y subiremos al transporte que nos llevará hasta los restos de la antigua fortaleza de A Frouxeira, escenario en 1480 de la sanguinaria y última batalla entre las huestes de Castilla comandadas por el general Mudarra y las tropas de Pardo de Cela que, víctima de una traición, es detenido junto con sus escuderos e hidalgos en la casa de Fonsa Yáñez de Castro de Oro. De allí salió “La Mariscal”, cadena con la que estuvo preso hasta el día de su ejecución. Desde lo alto (430 m), visión panorámica de las tierras de Valadouro y Foz, en confluencia con la inmensidad del mar.



Puerto de Foz



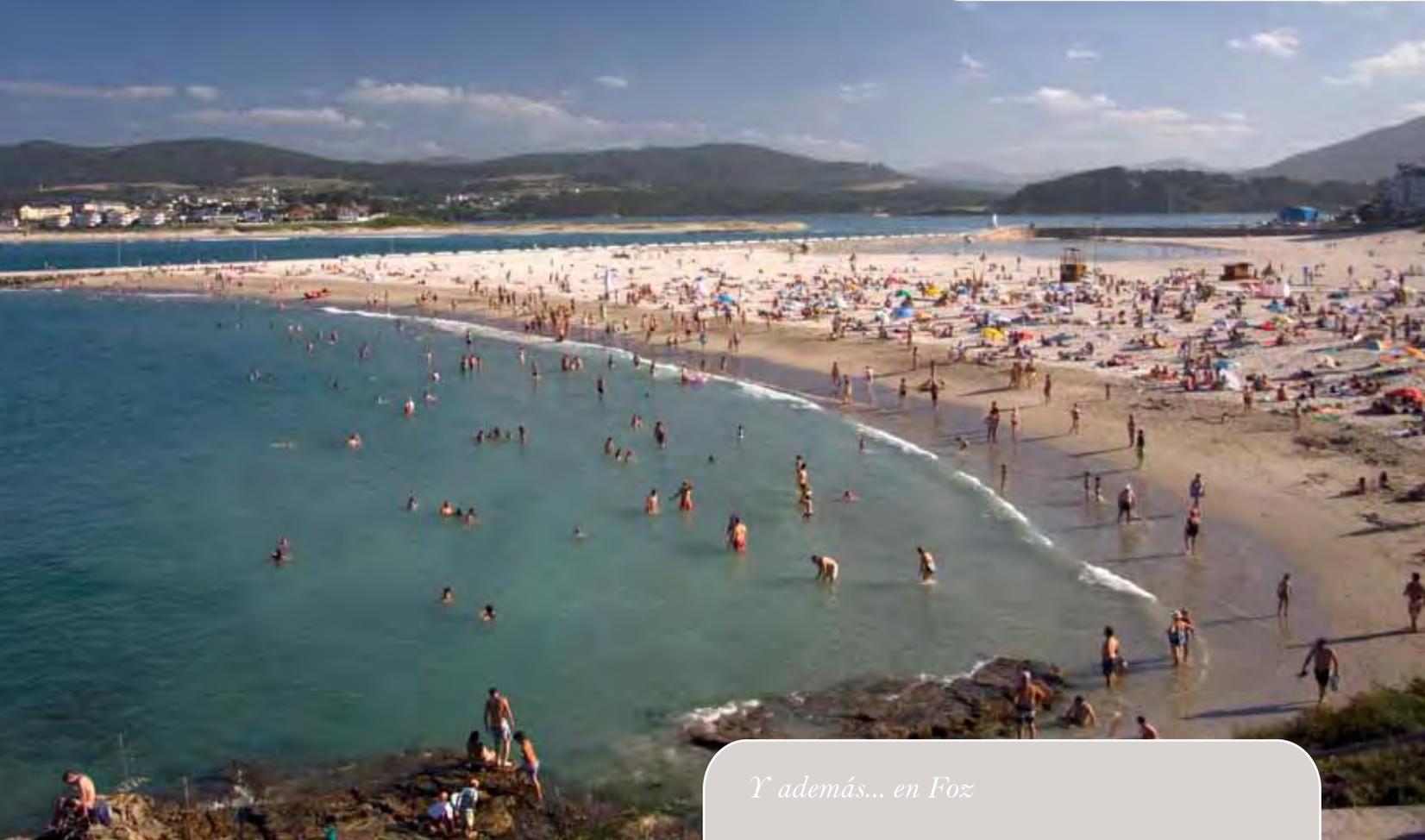
Foz (vista general)



Ruta Rio Ouro

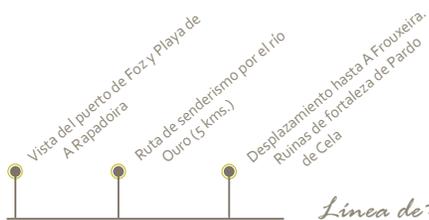
## A Rapadoira...

Playa de A Rapadoira, actualmente icono turístico de Foz, que desde su fundación por los ártabros ha conocido episodios legendarios y grandes momentos de esplendor



## Y además... en Foz

- Paseos marítimos desde A Rapadoira hasta Peizás; continuación hasta A Pampillosa, Areoura, Nois y Cangas; paseo en lancha por la ría de Foz...
- Lugares: Cova do Morto; mirador do Pico da Lebre; área recreativa de Obispo Santo...
- Curiosidades: En el año 2008, científicos del departamento de Zoología y Antropología Física de la Universidad de Alcalá (UAH) han encontrado 45 nuevos ejemplares de nemertinos, gusanos marinos que se vieron afectados por el fuel tras la catástrofe del Prestige, en las costas gallegas, y que hoy en día son usados como bioindicadores sobre el estado ecológico de la calidad de las playas. Por otro lado, los investigadores han descubierto cuatro nuevas especies de gusanos: la *Tetrastemma fozensis*, la *Procephalothrix oestrymnicus*, la *Riseriellus occultus* y la *Prosorhochmus chafarinensis* en arenas focenses.



## 51

## O Bispo Santo

Recorrido: 12 kms. en autobús / 400 m. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: normal

*Ficha Técnica*

Coincidiendo con el Año Jubilar de San Rosendo, el 7 de febrero de 2007 el Papa Benedicto XVI otorga a San Martín de Mondoñedo la distinción de Basílica. Recientes investigaciones identifican la iglesia como prerrománica con elementos del arte de “reoblación”, más que mozárabe, como los arcos de herradura de las ventanas del muro Sur y los remodelados de las puertas Norte y de la torre, siendo el impulsor de esta obra San Rosendo, por lo que su cronología puede situarse en torno al segundo cuarto del siglo X. En el s. XI, durante el episcopado de D. Gonzalo, se inicia un nuevo templo por la cabecera y se continúa por las tres capillas. Al inspirado maestro que remata los ábsides y el crucero también se debe la única colección de capiteles historiados y el enigmático antependio que para algunos tiene un significado apocalíptico, sacrificial o teofánico. Munio Alfonso prosiguió la obra con nuevos capiteles y canecillos en las naves, correspondiendo su conclusión con el segundo cuarto del siglo XII.

Aunque su primer Obispo fue Sabarico, huido de Dumio en el 870 por la persecución de los musulmanes, en su episcopologio destacan las figuras de San Rosendo (925-948), el personaje más importante del s. X en Galicia, y sobre todo San Gonzalo, a quien se le atribuye el milagro del “hundimiento de las naves normandas” cuando en su intento de asolar estas tierras, aún viejo y enfermo, subió en peregrinación con el pueblo al alto de Cruz de Agrelo y tantas veces se arrodillaba hincando y adorando la Cruz como naves sarracenas zozobraban, hasta que solo quedó una para que relatara el prodigio; o los sucesos potsmortem sobre curación *“de aquellos cojos y tullidos- asegura Navarrete- que se encomendaron al Santo o le ofrecieron muletas en su ermita, o bebieron del agua de la Zapata y se dice haber nacido allí por su intervención”*; o la maldición sobre quienes osaban profanar su tumba, que en octubre de 1701 se comprobó que sus huesos se *“hallaban tan frescos y tupidos por la caña de dentro como si acabara de morir”*. De allí se extrajeron el báculo y anillo de oro, que algunos datan entre los siglos VI y VIII, y que hoy se veneran en el museo de este singular monumento, con la inscripción: *“No quiero ser dado ni vendido”*.

Rememorando el “Milagro de las Naves”, a finales de mayo o principios de junio, una procesión parte de San Martiño y se dirige a la capilla del Obispo Santo donde, alrededor del área recreativa, se celebra una romería que, por espacio de varios días y de forma ininterrumpida, congrega a multitud de familias y grupos de amigos quienes dan buena cuenta de todo tipo de viandas y de los tradicionales “chicharros lañados”.

Tomando un nuevo rumbo nos acercamos al Polígono Industrial de Fazouro para observar el proceso de manipulación y congelación de diferentes productos del mar en la factoría de ámbito internacional Pescados Rubén. Sus 32.000 m<sup>2</sup> se distribuyen entre una factoría de frío con un túnel de congelación con capacidad para más de cien mil kg. al día de atún, bonito, caballa, jurel o sardina y 11.000 m<sup>3</sup> de cámaras frigoríficas; planta de elaborado totalmente informatizada con cadena de embolsado y empaquetado por medio de robot paletizador para productos como la anilla de calamar, filete de rosada, rodajas y lomos de marrajo, espada y caella; y nave de fresco desde donde se comercializa a todo el mundo la merluza, el bonito del norte, la caballa y el chicharro. Ver funcionar toda esta cadena de producción, nos acercará a la realidad de las empresas líderes de nuestra provincia.



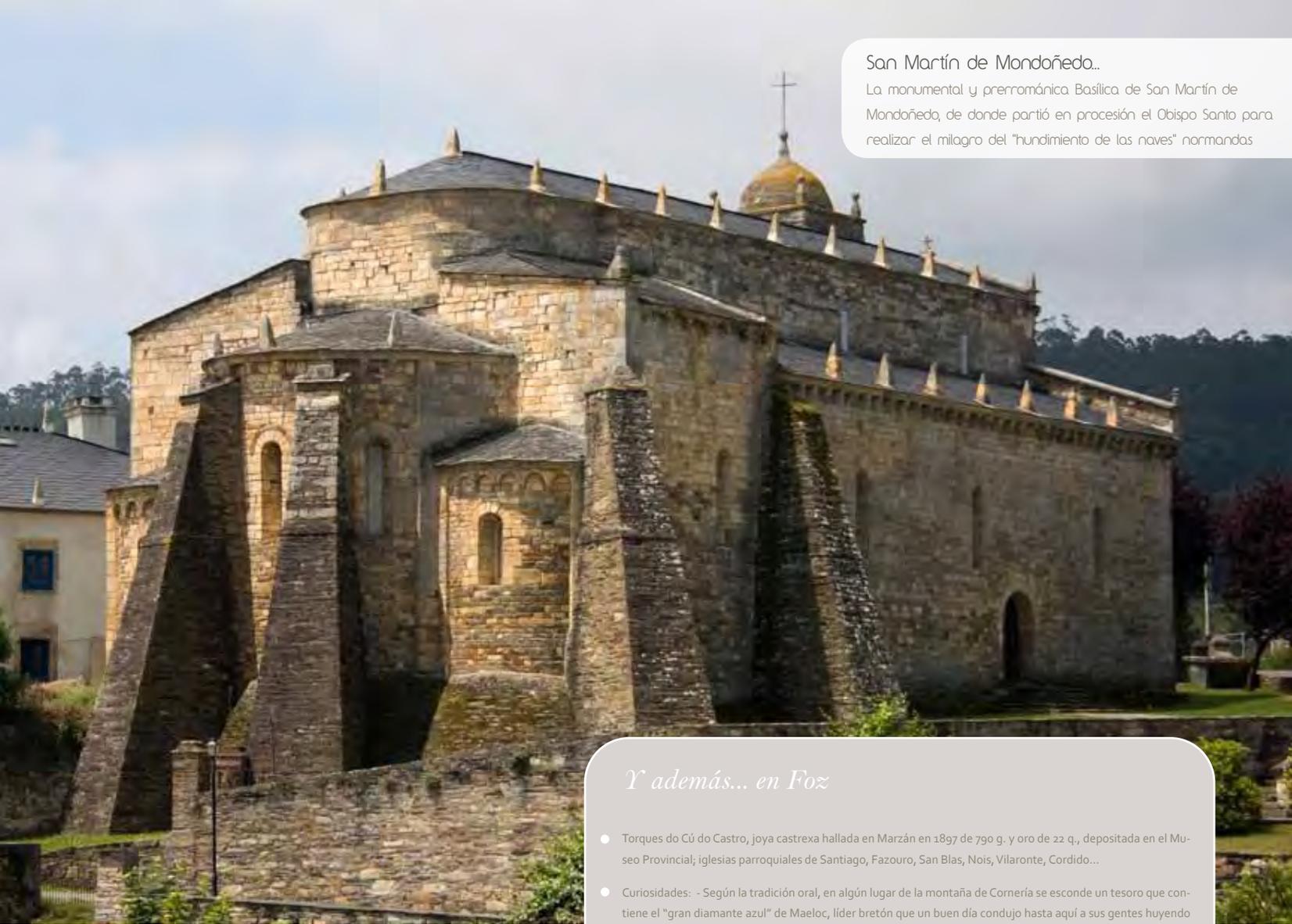
Capilla de O Santo



Área recreativa

## San Martín de Mondoñedo..

La monumental y prerrománica Basílica de San Martín de Mondoñedo, de donde partió en procesión el Obispo Santo para realizar el milagro del "hundimiento de las naves" normandas



### *Y además... en Foz*

- Torques do Cú do Castro, joya castrexa hallada en Marzán en 1897 de 790 g. y oro de 22 q., depositada en el Museo Provincial; iglesias parroquiales de Santiago, Fazouro, San Blas, Nois, Vilaronte, Cordido...
- Curiosidades: - Según la tradición oral, en algún lugar de la montaña de Cornería se esconde un tesoro que contiene el "gran diamante azul" de Maeloc, líder bretón que un buen día condujo hasta aquí a sus gentes huyendo de los normandos.
  - El "trabuquete" es un arte de pesca para la captura de aguja cuya paternidad Xaquín Lorenzo atribuye a los pescadores de Foz.
  - En 1486 vecinos de Foz fueron reclutados por los Reyes Católicos para la conquista de Granada.
  - Cuenta la leyenda que en las ruinas de la Frouxeira hay escondido un caldero lleno de oro que sólo podrá dar con él un caballo escavando con las patas.
- Ilustres focenses: D. Álvaro de Isorna, fallecido en 1445, Obispo de Mondoñedo, León y Cuenca; el Conde de Fontao, comisionado por la Provincia en abril de 1844 para felicitar a S.M. La Reina...

Visita a iglesia románica de San Martín de Mondoñedo

Visita de área recreativa y capilla de O Santo. Leyendas

Visita a planta industrial de congelados de pescado en Polígono Industrial de Fazouro

*Línea de tiempo*

# 52 As Praias

Recorrido: 27 kms. en autobús / 2,5 kms. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

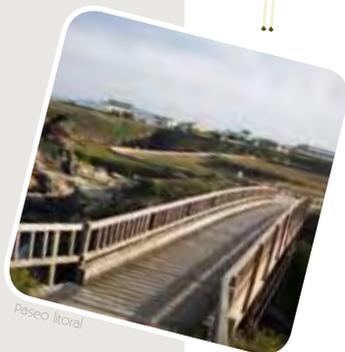
*Ficha Técnica*



Desde O Castelo de Llás, en Foz, bordeamos el litoral por el paseo marítimo hasta la playa de A Rapadoira. Un recorrido en zigzag que no supera el kilómetro y medio pero que parece toda una travesía a juzgar por sus múltiples referencias. Desde el inicio, oteando el horizonte, el islote de As Do Val. De inmediato la ensenada de A Corte y la península de A Verde y por pronunciadas escaleras en descenso accederemos a la fantástica Cova do Morto en forma de Y. Sigue el barranco de O Carreiro donde, a principios del s. XX, encalló el Folquebán de cuya madera de pirotea se sirvieron los lugareños para edificar sus viviendas. Continúa el Ollo do Mar, promontorio de donde se dice se extrajo el mineral de hierro para fabricar los cañones en los hornos del Marqués de Sargadelos. Más adelante O Folgadoiro, con cueva que se interna hasta el Ollo do Mar. Atravesado el puente de madera, la Sualta y Os Castros, luego A Correa, y en la embocadura de la playa las Penas do Escairo con los islotes Secundino, Lousas y Cagazal, ocupados por gaviotas y cormoranes. Así llegamos a A Rapadoira que con sus más de 340 metros de longitud y 100 de profundidad es el arenal urbano más concurrido de toda la comarca.

Surcando las antiguas calles de los barrios marineros focenses, llegamos al puerto pesquero donde se resguardan las lanchas y barcos entre el pantalán y el dique. Y desde el parque y plaza Conde de Fontao nos dirigimos hacia Barreiros iniciando la visita en la punta y embarcadero Angueira, desde donde nos recreamos con una panorámica de Foz y con la urbanización del Polígono y playa de Altar. En el entorno de la playa y capilla de San Bartolo el 24 de agosto se celebra una romería con afluencia de gentes de toda la provincia para saborear, al compás de las gaitas, una sardiñada y comida campestre. No lejos están los típicos cabozos y cruceiro de Villadaíde que, junto con los de San Xusto y Rilleira (1718), en Cabarcos, Perana, en Celeiro y Moreda forman parte del paisaje rural, al igual que las casas de indianos, las iglesias de San Pedro (XVI) con interesantes pinturas y retablo, la de Cabarcos -lugar, según Plino de los “cibarcos” ciudadanos de una república romana- construcción que se remonta al año 916 y conserva un retablo barroco, o los vestigios de la nobleza e hidalguía como el blasonado Pazo de Outeiro, el de San Caetano, en Celeiro, la Casa Torre de Pumarín (1559) y los escudos del barrio de Triana en San Miguel.

Pero Barreiros es, ante todo, una playa continuada a la que se asocia la urbanización como evidencia de su vocación turística. Casi sin interrupción, al arenal de Remior le siguen el de Coto y Valea. Sigue el castro y playa de A Fontela, luego Lóngara, muy apreciada por los surfistas, Pasadas y finalmente Arealonga. Ocho kilómetros de arenas blancas y finas galardonadas consecutivamente con la Bandera Azul. En el turismo verde incluimos la Ruta de San Esteban con fuentes medicinales para aquejados de anemia o para las rosas de la piel, cascadas y torrentes, e incluso la del Camino Norte por los paisajes de Vilamartín Pequeño y Grande, Gondán y Cabarcos.



Paseo litoral



A Rapadoira



A Cova do Morto

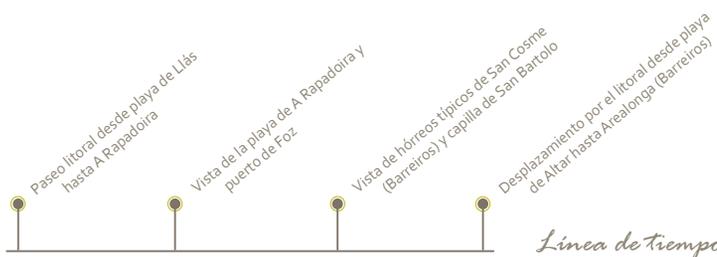
## Panorámica...

Barreiros, mas de ocho kilómetros seguidos de magníficas playas denotan su vocación turística, sin renunciar a su historia y grandes espacios medioambientales



## Y además... en Barreiros

- Práctica de deportes acuáticos como surf, remo, vela, motonáutica...
- Leyendas: Perseguido por sus enemigos, Santiago Apostol consiguió que su caballo saltara de una ladera a otra del monte y al tomar tierra, su herradura quedó estampada en el suelo, y hoy todavía puede verse encima de la fuente de hierro de San Esteban.
- Curiosidades: En las playas, aquel que consiga encontrar O Bítore (opérculo de color pardo anaranjado en forma de ojo), tendrá un año de suerte y amor...
- Ocio: Lunes de Pascua, romería de S. Esteban do Ermo; finales de junio, romería en Pagá de Reinante; fiesta del pulpo en Rilleira; 25 de julio, concurso internacional de castillos en la arena; agosto, Festa do Emigrante de San Miguel.



# 53 As Catedrais

Recorrido: 18 kms. en microbús / 600 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Ribadeo



As Catedrais



Aeródromo de Vilaframil

Ribadeo, “porta aberta o Norte” al decir de su leyenda, uno de los asentamientos más antiguos de la cornisa cantábrica como se confirma por la existencia del yacimiento paleolítico de Louselas de hace 300.000 años, o el Castro das Grobas, tierra natal de la “Diadema” y otros torques como piezas cumbre de la orfebrería castrexa expuestas en el Museo del Louvre y Arqueológico de Madrid, villa con “carta-puebla” otorgada en 1183 por Fernando II, hito destacado del Camino de Santiago, sede episcopal durante el s.XII y emporio portuario entre los siglos XVI y XVIII, es hoy en día una ciudad moderna, confluencia de rutas, estilos y costumbres con la vecina Asturias a través del Ponte dos Santos, Reserva de la Biosfera río Eo, Oscos e Terras de Burón y destino turístico preeminente. Su límite occidental comienza con la playa de As Catedrais, también llamada de Augasantas o Carricelas. Lugar de Interés Comunitario, desde el 2001 y Monumento Natural desde el 2005, desde el voladizo paseo de madera se accede al húmedo arenal de más de 1500 m. de longitud, salpicado por caprichosas formaciones rocosas, cuevas y chimeneas provocadas por la erosión y el impacto de las olas atrapadas, hasta que surge, de repente, la imagen de imponentes cantiles verticales de hasta 40 m. en forma de arbotantes góticos cuya profundidad y perspectiva adquiere visos evocadores de las más sublimes creaciones.

Siguiendo el perímetro litoral se vislumbran las recoletas y abrigas playas de Esteiro, Cadramón y Seborello, y entre las Piedras Portela y la Punta Leixón, la ondulada y blanca playa de Os Castros que en marea baja se funde con la de As Illas, integrando un bello paseo natural de 320 m. cruzando charcas, atolones y cantiles.

Equidistante entre la Punta Corbeira y el entrante de Liñares, la ensenada de Areosa acoge el pueblo de Rinlo, rincón marineru cuyas casas se arremolinan colgadas sobre los acantilados, y sus estrechas calles y pequeños puentes abrazan el exiguo puerto. No nos engañen sus proporciones. Su historia se remonta a más de 500 años como importante base ballenera y en sus rompientes y plataforma marina – según docta y general opinión- se crían los mejores percebes y crustáceos del Cantábrico. No en vano allí se instalaron las cetáreas de mayor renombre y su Cofradía de Pescadores es la segunda más antigua de España.

Camino de las calas de Rocas Blancas, apostado en Vilaframil, nos encontramos con el aeródromo del Club Aéreo de Ribadeo. Con pista de unos mil metros de largo y ochenta de ancho, es operativa para avionetas, helicópteros y ultraligeros, pero su estratégica situación, sus servicios y hangares, también permiten vuelos turísticos que se fomentan desde mayo de 1994.



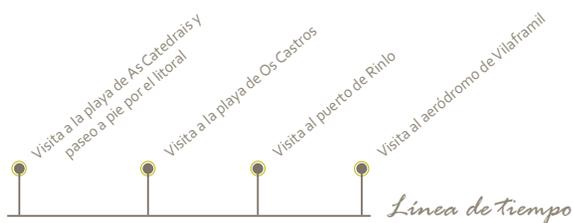
## As Catedrais...

Perspectiva de As Catedrais, evocación de arbotantes góticos, sublime interpretación de la mayor obra de creación natural



## *Y además... en Ribadeo*

- Fiestas: 1º domingo de agosto, Xira de Santa Cruz y Día da Gaita Galega; 8 de septiembre, Día de la Patrona; en julio, Procesión del Carmen; Mercado do Nadal; Carnaval, con "muñeco gigante" inscrito en el Libro Guinness; Romería das Cruces, en Arante...
- Ocio: Travesías marítimas por la Ría de Ribadeo en "botes de pasaje"; deportes y actividades náuticas: surf; windsurf; vela en botes únicos con corte vertical hacia el "puño de amura"; vela latina; travesía a nado de la Ría; la Zalea a Abres; piragüismo...
- Lugares: antiguo barrio de Cabanelas; Monumento al Gaiteiro, en Santa Cruz; Castillo de San Damián y Embarcadero...
- Rutas: Camino de Santiago, por Abres y hacia Lourenzá; paseo marítimo hasta Illa Pancha; ensenada del río Grande y desembocadura del Eo...
- Las playas de As Catedrais y Os Castros-Illas galardonadas con Q de calidad Turística en el año 2008, además de ser Bandera Azul en el año 2009.



# 54 Illa Pancha



Recorrido: 8 kms. en microbús / 1,7 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

La península de Peñas Blancas, hacia el Oeste de Ribadeo, está separada por un brazo de mar de la Illa Pancha. Unida a tierra por un puente, esta isla presenta un aspecto escarpado, con 200 m. en dirección Noroeste-Sureste y 14,7 m. de altura. Allí se aloja la vivienda del farero y, a media distancia, el faro, torre cilíndrica construida en el s.XIX con señales diurnas en forma de bandas blancas y negras. Tiene una altura de 28 m. sobre el nivel del mar, y desde Lat. N. 43 33,4 – Long. O. 7 02,5 emite un destello blanco Gp D (3+1) B que llega a las 21 millas de distancia. Es el único de la costa lucense que dispone de sirena y en sus pendientes rocosas se afanan buen número de pescadores de caña.

También desde allí se inicia un paseo por todo el litoral que por As Carraxas nos acerca a Punta Castrelos, extremo que forma la playa de O Cargadeiro, integrada por tres pequeñas calas que en bajamar dejan al descubierto una superficie de 120 m. de arena y cantos rodados. Sobresaliendo del abrupto roquedo una plataforma que servía para cargar mineral procedente de A Pontenova hoy constituye un formidable mirador sobre la embocadura de la ría. A su vera, el Fuerte de San Damián construido por el Marqués de Cerralbo en el s. XVII y destruido por los ingleses en el XVIII, disponía de 12 cañones para defender la ría, aunque hoy se destina a museo y sala de exposiciones, conservándose en buen estado el muro exterior con sus baluartes, troneras, foso y contrafuertes. Muy cerca, el albergue de peregrinos y dejando sobre nuestras cabezas el Ponte dos Santos, llegamos a las estribaciones del puerto.

Ya consta un floreciente comercio portuario de Ribadeo durante el XVI con las Indias y Andalucía. En el XVIII aquí recalcan desde el Báltico el lino y cañamo. Su creciente relevancia pone en marcha la antigua Aduana (XVIII) con la Escuela Náutica. Se instalan agentes consulares de Prusia, Francia, Inglaterra, Suecia y USA. Se comercia con América y por la bonanza económica en el casco histórico se levantan pazos y las “casas de banca”. Hoy el puerto deportivo de Porcillán ofrece una visión moderna y organizada. Con más de cuatrocientas embarcaciones de recreo y pesca distribuidas en varios pantalanes, está dotado de todos los servicios precisos, lo que le hace acreedor de una de las cuatro Banderas Azules de Galicia, permitiendo la práctica de pesca deportiva, submarinismo, vela, óptimist, esquí náutico, travesía de pasaje, surf y windsurf y hasta crucero 747.

Y por plazuelas y callejas entre pórticos y casas blasonadas, la Capilla de Santísima Trinidad y mirador de la Atalaya, originaria del s. XII y retablo barroco, donde se celebraban los “concellos abertos”; las de la Virgen del Camino y San Lázaro; la de San Roque y casas de indianos; el mirador de Guimaráns y San Miguel; el convento de Santa Clara; la parroquial de Santa María del Campo, con arco y restos del claustro conventual del XIII, y en plena Plaza del Campo, entre jardines y cantones, el símbolo urbano de la Torre de los Moreno, edificio de estilo ecléctico construido por dos emigrantes en 1905 con airosa y dorada cúpula sostenida por cuatro cariátides, en contraste con el sobrio estilo neoclásico del Pazo de Ibáñez, de finales del XVIII, residencia del Marqués de Sargadelos y actual casa consistorial.



Torre de Los Moreno



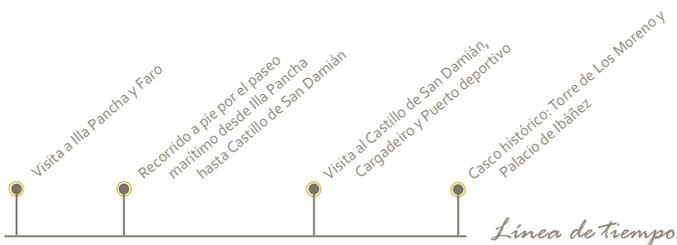
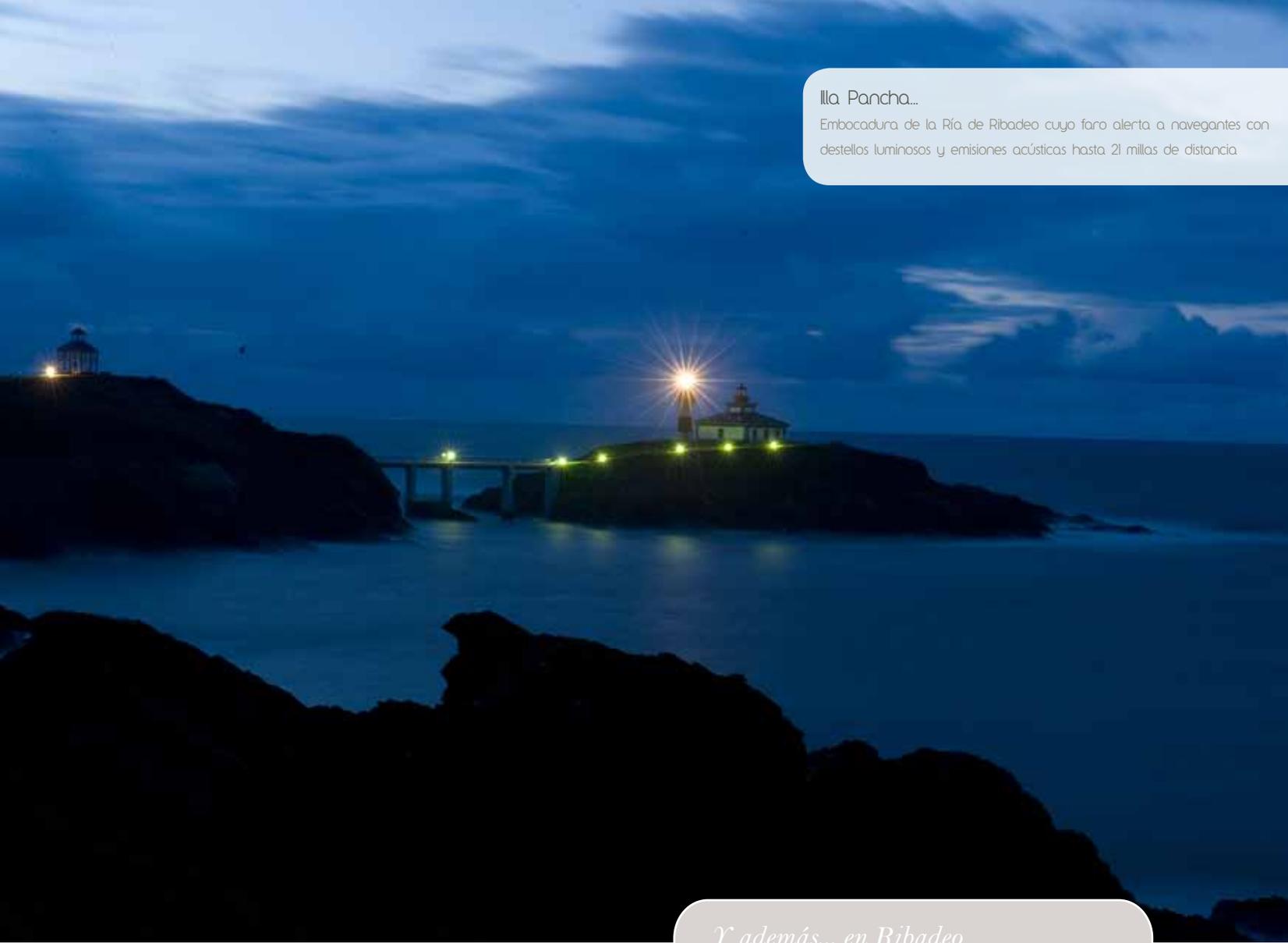
Vista faro desde paseo



Pastas convento clarisas

## Illa Pancha...

Embocadura de la Ría de Ribadeo cuyo faro alerta a navegantes con destellos luminosos y emisiones acústicas hasta 21 millas de distancia.



## *Y además... en Ribadeo*

- Monumentos: Santuario das Virtudes, s. XIV con elementos medievales y pinturas murales en Arante; Pazo de Cedofeita, construido por Lope García entre el XV y XVI y amurallado; restos del Pazo de Quinta Longa, en Santalla de Vilausende...
- Gastronomía: empanada de "longueirós", mariscos y pescados, y repostería como la tarta Alejandra, colineta, mimosa, almendrados y delicias...
- Lugares: observatorio de aves migratorias en Reme; playa artificial de Os Bloques; playa de Os Xuncos; puerto comercial de Mirasol...

# 55 A Ría de Ribadeo

Recorrido: 3 kms. en autobús / 4 millas en barco de pasaje / 350 m. a pie

Transporte: microbús / barco de pasaje

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



O Cargadoiro



Convento de Santa Clara



Puerto deportivo



La Ría de Ribadeo, Reserva de la Biosfera río Eo, Ocos e Terras de Burón y ensenada natural de trascendental importancia ecológica y mediambiental, también es escenario de todo tipo de actividades náuticas y deportivas. Por sus especiales condiciones se ha conservado una variante de la vela latina, única en todo el litoral español, y que consiste en un corte vertical hacia el “puño de amura” de la embarcación. La peculiar y blanca silueta del velamen se aprecia casi a diario desde otro lugar emblemático de las instalaciones portuarias: el Centro de Cultivos Marinos. En su interior, balsas y cubetas de grandes proporciones procesan la reproducción de embriones de moluscos desde la fase de semilla hasta que se consigue un tamaño adecuado para su sembrado en zonas de cultivo. El Centro cuenta con varios laboratorios y salas húmedas, así como con un invernadero para engorde y otro para el cultivo de fitoplancto a gran escala.

Y de tierra firme al “bote de pasaje”, que nos permitirá realizar una travesía por toda la ría desde Porcillán. En una primera incursión, bordeamos la costa occidental ribadense. Por debajo del Puente dos Santos nos aproximamos a la Punta dos Castrelos, donde podemos observar la playa y plataforma del mirador de O Cargadoiro y el Fuerte de San Damián. A la altura de As Carraxas oteamos en el horizonte el faro de la Illa Pancha, límite de la ría que nos conmina a retornar por la vertiente asturiana hasta acercarnos a Figueras, villa de tradición marinera con estrechas y empinadas calles que convergen en el puerto y los astilleros. Aguas abajo, entre veleros, embarcaciones de recreo y deportistas náuticos, asoma el perfil de las antiguas y señoriales casonas de Castropol. Una vuelta por el estuario del Eo y río Grande, nos permite admirar el ecosistema de la desembocadura, para orientar nuestra travesía desde El Puntal y La Torba hasta la playa urbana de Os Bloques, las instalaciones portuarias de Mirasol y por las inmediaciones del antiguo barrio de Cabanelas arribar al puerto de Porcillán.

De nuevo sobre suelo firme, ascenderemos hasta el centro urbano desde la plaza del Matadero por el barrio medieval entre casas palaciegas, soportales y estrechas calles con sabor mariñán. Situados en los cantones de la plaza del Campo, nos da tiempo de apreciar el imponente edificio de la Torre de Los Moreno, la sobriedad del Pazo de Ibáñez y la iglesia parroquial de Santa María, pero en esta ocasión visitaremos el Convento de Santa Clara, sencillo edificio originario del siglo XI y reconstruido en el XIV cuyas religiosas se afanan en labores de repostería, especialidad que como colofón de la ruta, invitamos a degustar.

## Ribadeo...

Villa histórica y ciudad moderna, confluencia de caminos, estilos y costumbres, integrada de pleno derecho en la Reserva de la Biosfera río Eo, Oscos e Terras de Burón



## *Y además... en Ribadeo*

- De tapas por el barrio viejo, en especial en mayo durante el concurso de "Ribadeo de Tapeo"; fiesta del percebe, en Rinlo; Jornadas "Mar por Medio"; Festival de Habaneras y de Música Clásica...
- Segundo domingo de cada mes, "mercado dos domingos"...
- Personajes: José María Alonso Trelles (1857), "El Viejo Pancho"; monumento en Porcillán a Leopoldo Calvo Sotelo...
- Lugares: torre do Cuartel Vello o Fortaleza dos Mouros; "Escuela de Capacitación Agraria", fundada por Pedro Muruais; Parador de Turismo; iglesias de Santa Baia (XVI) en A Devesa; San Juan (XVI) en Piñeira; Cubelas (XVII); San Lázaro, con probables restos de hospital medieval...

Visita al Centro de Cultivos Marinos  
y puerto deportivo de Ribadeo

Travesía marítima por la Ria de Ribadeo,  
desde Porcillán

Casco histórico: Convento de Santa Clara  
(XII), Productos típicos, dulces y pastas

*Línea de tiempo*

# 56 Taboada histórica



Recorrido: 53 kms. en microbús / 350 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: normal

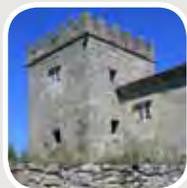
*Ficha Técnica*

Taboada, entrada natural a la Ribeira Sacra, debe su nombre a un puente de “táboas” de madera que con anterioridad a los romanos se anclaba en los alrededores. Encajado entre las escarpadas riberas del Miño y las tierras altas de la Sierra da Pena (851 m.), monte Maxal (890 m) y San Cristóbal (825 m), sus fértiles llanos regados por las cuencas de los ríos Moreda, Toldaos, Vilela y Enviande crearon lugares y paisajes de enorme belleza natural como Ponte das Pedras, masas boscosas como las de Gondulfe y Moreda, y escalonadas riberas fluviales como las de Xián. Numerosos castros como “A Pena dos Mouros”, en Friamonde; Cumbraos; las “huellas pétreas” de Moreda que la tradición consagra como pasos de la Virgen; o la vía romana que atravesaba sus tierras de Norte a Sur a juzgar por el hallazgo de restos de columna utilizados para la Pía de Agua de S. Martiño de Mato, demuestran su ancestral pasado. Con la precoz cristianización y amparada por cuatro castros, nació Taboada dos Freires, transformada, a instancias de los templarios, en iglesia románica en 1190 por el Maestro Pelagio. Destaca sobre el conjunto la iconografía del tímpano, la sillería isódoma de granito de los muros, la decoración de los canecillos del alero, la cruz antefija del piñón del tejado del presbiterio, la ventana del ábside con arquivolta y molduras y las pilas de agua bendita, decorada con un cordón anudado, y la bautismal.

El arte de Pelagio pronto se extendió por toda la comarca. Otra muestra es la iglesia de San Pedro de Bembibre (1191) con portada principal con tres arcos sobre columnas y curiosos capiteles, uno de ellos con figura humana con bolsa al cuello, muro Sur con puerta con doble arquivolta, ábside interior con bóveda de cañón, retablo barroco y sepulcro de Taboada Ribadeneira; la de Cerceda, de la segunda mitad del XII, con gran colección de canecillos; la de Piñeira, con su singular ábside románico con un primer tramo recto o sus ventanas saeteras y curioso baldaquino y las de Bouzoa (XIII), de arquitectónica armonía; Arxiz, Castelo, Frade, Ínsua y tantas otras.

Solar monumental, Taboada también es conocida por su patrimonio civil. A su retahíla de hórreos y cruceiros hay que añadir las casas grandes de Soñán, Vidás, Buín, Moreda, Relás, Penedo y Carreira de Sobrecedo, el pazo de Vilar del Marquesado de Figueroa y el de A Nogueira, en Cicillán. Este último, del que fue primer propietario D. Rodrigo Suárez Moure, luce planta cuadrangular con cuerpo a su izquierda con escalera y a la derecha con saliente y puerta adintelada, sobresaliendo chimenea con pináculos y gárgolas. De sillería de granito, también ostenta capilla, portalón y escudo heráldico ovalado. Pero sin duda el más sobresaliente es el de San Pedro de Bembibre. Fortaleza de 1413 de la influyente estirpe de los Taboada, en forma de U con torre adosada de tres andares y remates almenados, soberbia fachada, patio central, oratorio en planta alta y cubierta a cuatro aguas, con piedra armera en puerta principal con símbolos de cuatro tablas de doña Taba, fundadora del linaje, rodeadas de ocho calderos y al timbre corona condal. Y en el Alto de Castelo, el Pazo de Perrelos (1650) de Lope Reimundez. Un sobresaliente ejemplo del barroco dieciochesco gallego con arcadas en planta baja asentadas en pilastras, prolongada solana superior con pilares y barandas, romántico jardín y alta cerca que lo bordea.

Y de la piedra al agua del embalsado cauce del Miño, no sin antes dar una vuelta por el Área Recreativa de A Medela. Situados en Mourulle, el puente de hierro y el pantalán sobre el río nos permite apreciar un encantador paisaje de bancales y viñedos que confluyen en las remansadas aguas. Es un reconfortante espejismo con cuya imagen nos despedimos de estas egregias y legendarias tierras.



Torre Pazo Bembibre



Caldo de osos

## Pazo de San Pedro de Bembibre..

Taboada, puerta de entrada a la Ribeira Sacra, solar de linajes históricos fielmente representados por el soberbio edificio del Pazo Fortaleza de San Pedro de Bembibre



## *Y además... en Taboada*

- Travesía fluvial por el Miño desde Mourulle; rutas del Camino de Santiago...
- Fiestas: Domingo de Carnaval, Fiesta de Exaltación del "Caldo de Ósos"; Agosto, Fiesta de los Milagros de Taboada.
- Gastronomía: vinos mencía de las riberas del Miño; queso; miel...
- Lugares: Fonte da Mama, en Meixonfrío.
- El monte do Faro, visible desde la mayor parte del concello, fue vigía y testigo de la vida de las gentes que aquí habitaron.

Visita al conjunto monumental de Taboada dos Freires

Pazo da Nogueira, en Cicalón

Conjunto monumental de San Pedro de Bembibre

Desplazamiento de Taboada a Mourulle: embarcadero y paisaje sobre río Miño

*Línea de tiempo*

# 57 Terras de Chantada

Recorrido: 47 kms. en microbús / 550 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Dicen que el Rey Sabio, embelesado con Chantada, aquí tuvo amores con la moza María Pérez Balteira, “la soldadeira”, amiga de Pedro d’Ambroa, el de las trovas, y que Ramiro I tenía tanto cariño a estas tierras que no dudó en derrotar a los normandos en la sanguinaria batalla de Camporramiro. No es de extrañar, pues, la que en el albor de los tiempos fue llamada *Faro Brigancio* y por los romanos bautizada como *Plantata*, ceñida entre la Sierra do Faro y la cuenca miñota, ha sido y es un crisol de matices cuyo simple esbozo se nos antoja harto difícil. En el epicentro del casco histórico, la Casona de Lemos nos sirve de comienzo de etapa. Porticado edificio estrenado en 1565 por Juan de Eiríz y Margarita de Brigos, en la que fue caballeriza figura esculpido escudo de los Moure, partido, en diestra tres bandas y castillo con tres torres, y en siniestra águila y flor de lis. Hoy, restaurado, es sede de la Casa de la Cultura. Por las empedradas callejuelas y porticadas aceras con semblante medieval, nos acercamos al cauce del río Asma donde un terrero paseo combinado con tramos adoquinados y puentes de madera nos enmarca en el perfil de la ciudad nobiliaria con casonas blasonadas y reminiscencias palaciegas. Será el momento de acudir a la tienda más cercana para proveernos o catar alguno de sus productos autóctonos como los vinos de A Ribeira do Miño, las cerezas, embutidos, empanada, roscón humilde o, si quedan, piezas de alfarería “vergaza” de Sabadelle o Merlán.

Encrucijada de caminos en el corazón de Galicia, Chantada ostenta uno de los más extensos inventarios histórico-artísticos de toda la provincia. Muestras de su remoto pasado son el castro de San Sebastián, que disponía de muralla y fosos; el ahora anegado e inexpugnable de Candaz, fundado por los romanos y luego refugio de la nobleza y solar de los condes de Taboada; el de Abeleda, con la pequeña urbe romana de Agrade; Centulle, Amarante...; a la colonización monacal y llegada del románico pertenecen diecisiete iglesias entre las que figuran Nogueira, San Cristóbal de Fornas, en cuya parroquia existen sepulturas antropoides, San Fiz de Asma, Argozón, San Pelagio de Muradelle, San Miguel do Monte con su historiado tímpano, Maríz, San Vicente de Agrade, Arcos, Camporramiro... Tal proliferación nos obliga a detenernos tan sólo en dos ejemplos. En primer lugar, San Salvador de Asma, “El Convento”, muy cerca de la capital, monasterio fundado por el conde Ero y condesa Adosinda, con donaciones desde el s. XI, tutelado por monarcas, en especial Juan I, y el papa Pío II en 1462, tiene una amplia nave, con ábside semicircular románico, ventanas con columnas, capiteles y arcos ricamente decorados, espléndido artesonado y retablo del XVI, cuyo “maestro” con resonancia en toda la comarca, se esmeró en el alero y portada de las dependencias monacales del lado Sur y en el claustro. A poca distancia, y arropada por un armónico amasijo de casas rurales, San Salvador de Brigos, con arco de medio punto en puerta principal y recoleto interior iluminado por óculo y dos saeteras, y arco toral y columnas con capiteles tallados.

Y de las reminiscencias de otros tiempos a la febril actividad de hoy en día. Eje comercial de una amplia comarca, Chantada dispone de una extenso y bien dotado Polígono Industrial. De las varias factorías allí instaladas, visitamos la de fabricación de radiadores térmicos, con un brazo hidráulico robotizado que trasladará nuestra imaginación a virtuales escenas de ciencia ficción.



icos



Carro floral Casa Cultura



colección de vinos



### Casa de la Cultura...

Reyes y Papas, nobles e hidalgos codiciaron desde siempre los dominios de Chantada, hoy habitados por gentes afañosas curtidas en el arte de los oficios más ancestrales y la hospitalidad

### *Y además... en Chantada*

- Ruta Sur del Camino a Santiago; ruta de Tarrío – Lincora – Camporramiro; ruta de Centulle- Arcos (por Fornas); ruta del río Asma...
- Lugares: Cascada de Augacaída; Monte Faro; Viñedos por Ribeira do Miño...
- Recorridos fluviales por el río Miño en Catamarán...
- Visita al Club Fluvial y presa de Belesar...



# 58 Serra do Faro

Recorrido: 46 kms. en microbús / 700 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: normal

*Ficha Técnica*

De la multidisciplinar y heterogénea oferta que nos ofrece el municipio de Chantada podemos optar por visitar los cruceiros como el profusamente labrado de Mouricios, o los de Limoñón, Arcos o Pedrafita; petos de ánimas como los de Mato, incrustado en una pared, o el de la vía a Centulle con pódium, ánimas ardiendo y evocación de la Eucaristía. De sus diversos itinerarios nos quedamos con el del Camino Sur a Santiago que entra por Belesar, asciende por un precioso y amurado tramo desde el que se divisa toda la Ribeira y, una vez en lo alto, por Queixeiros y Puente nos deriva hasta Asma, Vilaseco y Penasillás, finalizando en O Faro. De alto interés medioambiental, el circuito que desde Sequeiras y siguiendo el curso miñoto nos acerca a Pincelo, Pedrido, Souto o Nogueira, por donde peculiares embarcaciones cuadradas portan las vides y rastrojos hasta pequeñas ensenadas a modo de improvisados puertos donde otras permanecen fondeadas.

No se libró Chantada de las incursiones árabes de Almanzor, en el 997, cuyos habitantes, derrumbadas las torres defensivas y fortalezas de las márgenes del Miño, se refugiaron en los castros de Cadaz y Nogueira. Vetustas torres como la de Arcos rememoran pasajes irmandiños, mientras continúan en pie vestigios de hidalguía como la casa de Sua Torre (1502), de donde surgieron los ascendientes de Gonzalo de Córoba, el Gran Capitán; la Casa de Basán Grande (1602); el Pazo de Piñeiro (1546); la Casa Fuerte de Sobrado, emparentados con Alfonso III; la de Mouricios (XVIII) o la Casa do Pacio, en Sabadelle, donde nació Agustín Varela, Obispo que fue de Salamanca.

Pero en aras a una más que obligada selección, nos decantamos en esta etapa por visitar otros referentes de su patrimonio románico. En Santa María de Bermún, el maestro Pelagio construyó una nave y ábsides rectangulares sobresaliendo los capiteles del arco de ingreso al presbiterio con figuras de cuadrúpedos con las patas atadas por sogas y escenas de Daniel entre los leones. En Requeixo admiraremos los extraordinarios canecillos del ábside, las columnas y capiteles del arco fajón y el tímpano adosado al arco lateral. La humilde obra de San Cristóbal de Mouricios no está exenta de fuerza expresiva, con arco triunfal de medio punto, doblado y peraltado, capiteles ornamentados con aves afrontadas, puerta principal con una sola arquivolta y entrelazo en alguno de sus capiteles cuya rudeza nos habla de su simplicidad constructiva.

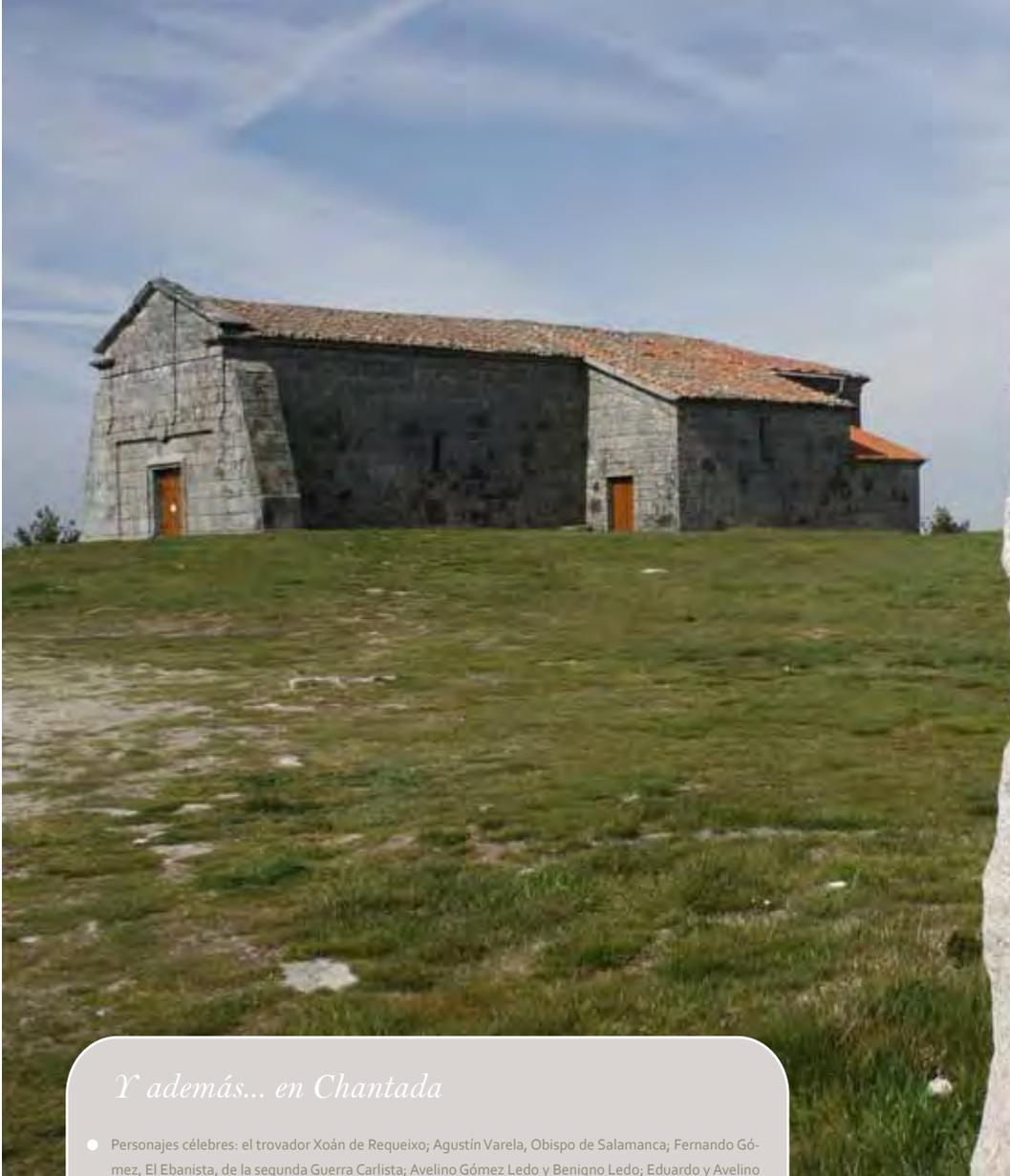
Y como conclusión nos vamos de romería al Monte Faro. Se corona la sierra a una altura de 1178 m. desde donde se divisa una panorámica de las jurisdicciones de Chantada, Camba, Deza, Taboada, Lemos, y con días claros el Pico Sacro o los pináculos de Ancares y O Courel. Allí en 1700 se finalizó la construcción de un santuario con robusta apariencia de barca invertida donde los días 15 de agosto y 8 de septiembre se congregan miles de devotos que, superando el viacrucis, imploran plegarias descalzos y arrodillados a Nuestra Señora del Faro. Otra réplica, “la hija”, se venera en Requeixo, y sube en procesión el día 7 con su manto recamado de billetes a visitar a la “madre”, retornando el día 9. La tradición la identifica como una de las tres hermanas que aparecieron en el monte Albedo de Oseira. Hito destacado del Camino a Santiago, las vistas y un paseo reposado por estas suaves curvaturas en cuyas laderas enraízan los carballos, salgueiros, romeos y abelairas, bien merece la pena.



Peregrino



Iglesia de Requeixo



## Serra do Faro...

Desde el Santuario de Nuestra Señora en la Sierra de O Faro, lugar de gran devoción popular, una amplia panorámica de la confluencia de tierras chantadinas con las del Deza, Lemos, Taboada y hasta las cumbres de O Courel y Ancares



## *Y además... en Chantada*

- Personajes célebres: el trovador Xoán de Requeixo; Agustín Varela, Obispo de Salamanca; Fernando Gómez, El Ebanista, de la segunda Guerra Carlista; Avelino Gómez Ledo y Benigno Ledo; Eduardo y Avelino Seijas Vázquez...
- Recorrido por la calzada romana de Os Codos de Belesar...
- Leyenda del Cuerpo Santo, restos de Fray Miguel González, en Santa Cruz de Viana; fuente de agua milagrosa de la Virgen...
- Curiosidad: en 1547, al N del Cantón de Chantada se levantó una fortaleza, muy deteriorada ya en 1789.



*Línea de tiempo*

59

## Viñedos

Recorrido: 27 kms. en microbús / 2,3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

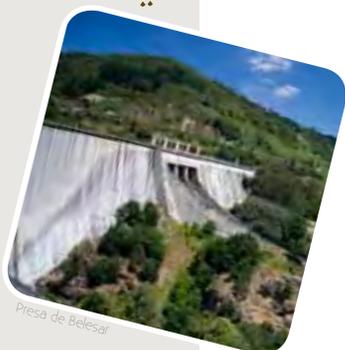
*Ficha Técnica*

“A Ribeira” de Chantada, una de las cinco subzonas de A Ribeira Sacra, se extiende por las márgenes del Miño entre Pedrafita y Nogueira ocupando una superficie de unas 430 Ha. Mosaico vitivinícola donde ya desde el s. I d.C. sus afanosos pobladores construyeron “socialcos”, fabricaron suelos, plantaron vides y extendieron la georgia de sus frutos por las abrigadas pendientes, salpicadas de pequeñas bodegas, muros, escaleras y caminos. *“Paradisiaco paisaje -como lo define Rodríguez Porto- con matices “zaparallados” y viñedos (...) donde la montaña esconde su tesoro entre la hoja del vino, reflejando sus racimos en las cristalinas aguas del “padre Miño”.* Aquí se cultiva sobre todo el “mencia”, pero también el “alicante” y “palomino”, y complementariamente el “castelán” y “mouratón”. Tierra de pura cepa, de viticultura heroica con vertientes de hasta el 50% de pendiente, antaño una procesión de carros subía la “*pipa carreteira*” aprisionada entre los estandajos, mientras el líder con la “bota” obsequiaba el vino nuevo de cuya cata comentaban unos: *“Iste ten agulla...”*, y otros: *“Aquil oiu cantalo peixe...”*. Hoy, más mecanizados, aunque manteniendo el carácter artesanal en todo el proceso, los banales, orientados de sur a sudeste, de 1,20 a 1,30 m de ancho, con 3 o 4 brazos por cepa y 2 o 3 yemas fértiles por brazo, producen caldos de gran calidad, afrutados, muy aromáticos, de color cereza intenso, brillante con ribeteado púrpura. A la plantación - en su caso -, en marzo o mayo, sigue la cava en marzo, la rendá en junio y poco más tarde la sobrerrenda. Por medio, minucioso trabajo de sulfatas y deshoje, y finalmente, la vendimia y encubado.

De camino a Belesar visitamos la bodega Vía Romana instalada en una casa solariega del XVI. Con más de 12 Ha. de extensión de viñedo en espaldera de la variedad “mencia”, sus 400.000 botellas de capacidad son elaboradas siguiendo criterios enológicos y con tecnología de vanguardia. Tras la vendimia y selección de la uva, pasan al despallado, estrujado y decantación por gravedad. Se maceran durante 8 o 10 días, y el vino descansa un mínimo de 6 meses durante cuyo proceso se clarifica con albúmina de huevo, se filtra por diatomeas y se trasiega por inertización. Estabilizado en depósitos isoterms, el vino de añada reposa otros 6 meses hasta obtener una calidad con estructura, redondo y aromático. Recientemente también elaboran vino en barrica de roble francés.

De la degustación a la imponente presa de Belesar. Construida en la década de los sesenta del s. XX, tiene 129 m. de altura, 600 de longitud de coronación y 735.000 m<sup>3</sup> de hormigón. Con capacidad de regulación para 640 millones de m<sup>3</sup>, su cola llega a los 54 kms., con 16 km<sup>2</sup> navegables. Alberga en su interior 3 grupos turbo generadores con potencia de 264.000 KW y túnel de descarga de 1211 m. de largo por 80 m. de sección. Recorrer su pasadizo interno, y observar y escuchar los remolinos de agua que se generan, es altamente sobrecogedor.

Otra vez en el exterior, un paseo de medio km. por senda de tierra nos traslada hasta la iglesia románica de Pesqueiras. La tradición dice haber sido monasterio de monjas benedictinas. Monumento Nacional desde 1950, dispone de nave rectangular y ábside semicircular, con portada, tejazoy y canecillos muy elaborados; interior, con suelo a dos niveles, con arco triunfal de medio punto, gran pila bautismal, alacenas en el ábside y pinturas murales. Hoy no se encuentra en el templo la imagen románica de Nuestra Señora, su más preciado tesoro, tal como su emplazamiento en la ladera del Miño.



Presa de Belesar



Iglesia de Pesqueiras



Viñedos Belesar



## Pueblo de Belesar..

A Ribeira de Chantada, tierra de promisión,  
donde el vino se convierte en arte

### *Y además... en Chantada*

- Fiestas: Patronales, durante la última semana de agosto; 4º fin de semana de agosto, Folión dos Carros, muestra de etnografía popular; Fiesta de la Empanada; en marzo, Feria del Vino de Chantada; 15 de agosto y 8 de septiembre, romería a Nuestra Señora del Faro; 18 de octubre, Romería de San Lucas en San Xián de Mato...
- Leyenda basada en los viñedos de San Félix de Asma que atribuye a estos caldos bendiciones e indulgencias hasta el punto de intervenir en la elección del sexo del bebé de la futura mamá.



*Línea de tiempo*

# 60 A Cova e Chouzán

Recorrido: 27 kms. en microbús / 400 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



En el extremo suroeste provincial, entre la sierra de O Faro y el embalse de Os Peares, se sitúa Carballedo. Discurrir por su término municipal resultará apasionante. A sus legendarias “carballeiras”, centenarios “soutos” y fabulosos miradores, se agrega su amplísimo patrimonio con más de medio centenar de edificios religiosos, románicos en su mayor parte, una decena de pazos y casas solariegas, hórreos, molinos, cruceiros y la sobrecogedora presa de Os Peares.

Comenzamos desde la atalaya de Temes, confluencia de los ríos Miño, Búbal y Sil. El complejo arquitectónico dispone de un templo del s. IX y casa rectoral donde se muestran interesantes piezas de épocas diferentes. De la etapa prerromana y romana, un ara dedicada a los dioses “Lares Viales”; a la época paleocristiana corresponden tres capiteles que coronan las pilastras; otros dos que forma base de la mesa del altar en mármol cipolino griego de Caristio; tapa de sarcófago en mármol de las canteras pentélicas de Atenas, de taller romano del 315-325, incrustadas en el arco triunfal de la iglesia; paloma esculpida en el lateral de la nave, y piedra granítica encajada en el interior del muro norte del presbiterio, que constituye el primer documento cristiano escrito de Galicia. Al año 805 corresponde otra inscripción en piedra de la iglesia visigótica, perteneciendo a la renacentista el sagrario del altar mayor y a la barroca, la imagen de Santa María.

Bajando hacia el Miño, la portentosa presa de Os Peares, con 94 metros de altura y 261 de longitud de coronación. Son 440.000 m<sup>3</sup> de hormigón que retienen 182 millones de m<sup>3</sup> de agua en cola que alcanza los 24 km. y ancho medio de 250 m. en una superficie de 6 km<sup>2</sup>. En sus vertientes y riberas, plétóricas de vegetación, abundan los viñedos, frutales, robles y castaños. Inaugurada en 1955 en su interior alberga tres grupos turbogeneradores de 60.000 KW hora cada uno.

Aguas arriba del Miño y en emplazamiento natural sin parangón, dos monumentos románicos declarados Históricos y trasladados en 1953 por razón del embalse. En primer término, A Cova, con planta rectangular y ábside semicircular, puerta con arco apuntado y tímpano y sepulcro de la madre abadesa de las Benedictinas; un poco más arriba, Chouzán, también del XII, con curiosas escenas en pinturas del XVI sobre el juicio final, antaño contaba con canales para surtir de pescado a monjas y vecinos, además de servir de fuerza motriz para molinos y regar las huertas del monasterio. Desde allí parte un angosto camino hacia la ribera desde donde se observa el espléndido paisaje que rodea la isla de Sernande que emerge sobre el Miño.

Y en entorno cercano, la cascada de A Pena do Garabullo del río Fondos; la roca con forma de cabeza humana de A Cabezuda; la “carballeira” de Pradedá; el bosque centenario de Marrubio, o el roble de Cartelos, el más antiguo del mundo con una edad que ronda los 1500 años, 34 m. de altura por 1,5 de perímetro y 614 m<sup>2</sup> de copa. Y a su paso, las románicas iglesias de Oleiros, Lousada, Pradedá, Milleirós, Santa Baía, Aguada, los pazos y casas grandes de Cartelos, Castrelo, Buciños, con roble que se considera el “abuelo” de Europa; los molinos de O Vao, O Rey o Pepes, y más de una decena de cruceiros y petos de ánimas. Sencillamente inabarcable y a donde tenemos necesariamente que volver.



Isla de Sernande



Presa de Os Peares



Catamarán



### Iglesia de A Cova...

Carballedo, incommensurable, por su extraordinario paisaje y la inmensidad de su patrimonio artístico. Como muestra, iglesia románica de A Cova, sobre el Miño

### *Y además... en Carballedo*

- Fiestas: 3º domingo de abril, en Castro, "Carne ao Caldeiro"; hogueras de San Xoán de Milleiros; subasta de conejos, capones, corderos, etc., en romería de San Benito, en Furco; romería en San Pegerto de Bucións, para venerar los restos de San Pegerto Mártir...
- Lugares: gigantesca roca de A Pena do Garabullo, en Erbedeiro; ruta de los embalses; ruta del románico...
- Curiosidades: Aquellos que perseguidos por la ley y después de llamar tres veces al pomo de la puerta de la casa grande de Castelo, en forma de lagarto gigante, y conseguían entrar, quedaban protegidos para siempre, pero a cambio, permanecían en la casa como criados.
- En Castro, las espadañas que se extienden por el suelo en la procesión del Corpus se llevan a casa como protección contra el rayo.



61

# Codos de Belesar



Recorrido: 17 kms. en microbús / 3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

De la tribu castrexa de los Lemavi, ya citada por Tolomeo, evolucionaron las gentes de O Saviñao, municipio situado entre el cauce miñoto y la Serra das Penas. Toda su superficie es una sucesión de onduladas montañas de robledales y castaños, terrazas de viñedos, remansados ríos que vierten su caudal en el padre Miño y numerosos monumentos y vestigios históricos que jalonan un paisaje característico de A Ribeira Sacra.

A su pasado más remoto corresponde el campo de mámoas de Abuime, los grabados entre covachas de la Pena Aveado, los 27 castros registrados o las monedas, “tierra sigilada” y restos de calzada de la época romana. A partir del s. VI Martín Dumio, impulsor del monacato, hizo posible la creación de los primeros cenobios. Por su emplazamiento y estructura arquitectónica destaca el templo románico de San Esteban de Rivas de Miño, monumento nacional desde 1931. En su fachada, de triple pórtico, sorprende el magnífico rosetón sobre el tejazoz de casi cuatro metros de diámetro. Puerta principal abocinada con cuatro arquivoltas de medio punto sobre columnas marmóreas. Nave con cuatro arcos apuntados y ábside de bóveda de cañón con tramo semicircular. A su vera, la Casa Abadía de planta rectangular con muro, portalón de arco de medio punto y pequeña capilla.

En dirección Sur, San Paio de Diomondi, también monumento nacional, de traza elegante y geométrica, con rica decoración en su puerta principal e historiadados capiteles, anexo figura el palacio episcopal, otrora residencia de verano de los obispos de la diócesis de Lugo. Espacio interior armónico con columnas y ventanas incorporadas al muro. Templo románico de origen monástico, su nave rectangular está dividida por cinco arcos de medio punto. No muy lejos, las también románicas iglesias de San Vitorio de Ribas de Miño, donde se venera la imagen de la Virgen del Rosario, con custodia de oro y plata; San Lorenzo de Fión, del XII, con tres retablos y pinturas del XVI; Marrube, con puerta principal abocinada con tres arquivoltas en baquetón y pinturas murales, y Seteventos, de finales del XII, con pinturas en arco triunfal de figuras monstruosas del infierno bajo presidencia del Pantocrator.

Y para tomar contacto con sus singulares espacios naturales, desde Diomondi tomamos un sinuoso camino en dirección al río Miño. Superadas las primeras casas nos internamos por una frondosa senda que al poco se abre a una excepcional vista de las riberas miñotas. Continuamos en pronunciado descenso pisando tramos empedrados de la original calzada romana. Son los “Codos de Belesar”, núcleo que nos aguarda al final del trayecto, cuyas viviendas apiñadas, solanas de madera y estrechos callejones que vierten hacia el río, nos dejarán atónitos por su cromatismo arquitectónico y la belleza del entorno.



Iglesia de Diomondi



Peregrino



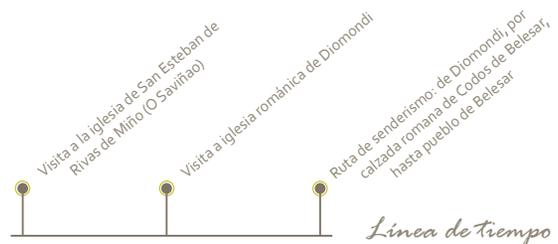
Cotamarán

## Pueblo de Belesar..

Pueblo de Belesar (O Saviñao), extraordinario escenario en el entorno del Miño, con la calzada romana de los Codos en ambas vertientes

### *Y además... en O Saviñao*

- Rutas: Camino Sur a Santiago; ruta de los embalses, desde Belesar a Os Peares, o de Belesar hacia Portomarín; ruta playa de A Cova...
- Fiestas: 1º fin de semana de agosto, patronales de Escairón, con carrera de burros y tiro de cuerda por parroquias; romería de Os Milagros de Aiaz, 1º domingo de Julio; 1º fin de semana de Septiembre, romería en santuario de Guadalupe, en San Victorio...
- Lugares: riberas del río Sardiñeira; peñasco ahuecado en viña do Grilo...
- En los roquedales, aves como el Águila real (*Aquila chrysaetos*) y el Halcón peregrino (*Falco peregrinus*).



# 62 O Cabo do Mundo

Recorrido: 25 kms. en microbús / 2,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Playa fluvial de A Cova



Iglesia de A Cova



Arándanos

En el extremo Suroeste del municipio de O Saviñao, a la altura de San Martiño de A Cova, el río Miño, encauzado por pendientes orográficas, crea una pronunciada curvatura sobre cuyas laderas se asientan extensas superficies de viñedos, salpicadas de bodegas, edificios románicos y construcciones palaciegas que, como el pazo de Arxeriz, albergan hoy un Ecomuseo de gran interés etnográfico. Una ingente y sobrecogedora panorámica se presenta ante nosotros desde el mirador de O Cabo do Mundo. Con el drástico meandro del río a nuestros pies, los socalcos en desnivel pletóricos de vides, las crestas montañosas de las tierras vecinas y la perspectiva vertical del ábside románico de San Martiño, estaremos ante una de las más bellas postales que nos ofrece la geografía lucense cuyo impacto visual permanecerá para siempre. Es inevitable acercarse a admirar la arquitectura románica de A Cova, antiguo monasterio de la orden de San Agustín. De planta rectangular con ábside, su puerta principal dispone de arco de medio punto con arquivoltas de baquetón. Dentro, pinturas del XVII, bóveda de cañón y retablos del XVII y XVIII.

En escenario tan proverbial, accedemos a la bodega Moure, familia de gran tradición en el cultivo de la uva, que desde 1958, fecha de la fundación, ha conseguido más de 120 premios nacionales e internacionales. Antes de catar sus variados productos, visitaremos su bodega y destilería. Utilizando uva mencia, con la denominación “Abadía da Cova” comercializan vinos de cosecha y bodega de color frambuesa, aromas a frutas y flores, de paladar aterciopelado; y en la variedad Albariño, de color amarillo paja, secos, finos, elegantes con equilibrio y persistencia. Entre su variada oferta de licores encontraremos los de hierbas, café, miel, aguardientes y cremas de orujo y Scott.

Con la vista y el paladar saciados emprendemos caminata hacia la playa fluvial de A Cova, en la confluencia con el cauce del Miño. Superficie de arena fina en forma de media luna de unos 150 m. de longitud, dispone de instalaciones anexas para el disfrute de un confortable baño y posterior y apacible descanso.

Desde allí iniciaremos un paseo en tramos por las riberas del Miño en dirección al pueblo de Belesar. Entre la placidez natural que nos rodea, echaremos a volar la imaginación esperando tener ocasión para poder visitar algún ejemplo de su arquitectura civil como el Pazo de Vilelos, con heráldica de los Ulloa; el de Arxeriz, del XVI, fundado por el Caballero de la Orden de Santiago Gonzalo Raxo; As Cortes, del XVIII; Lamaquebrada, en Fión; Cadadonas, Fraguas, Mosiños, o la misma torre fuerte (s.XII) de A Candaira, en Reboradaos, de tres plantas y con almenas, propiedad en su día del Señor de Tor.



## Mirador O Cabo do Mundo..

Grandiosa imagen de la cuenca del Miño a la altura de A Cova, en O Saviñao, entre vides, bodegas y edificios románicos. Es el mirador de "O Cabo do Mundo"



## *Y además... en O Saviñao*

- Lugares: Club Náutico del pueblo de Belesar; vista de los bancales de la profunda ribera del Miño desde el Santuario de Nuestra Señora de Guadalupe...
- Vestigios: sarcófagos de Louredo y San Sadurniño de Piñeiró...
- Ocio: 1º domingo de otoño, en Fión, Festa das Noces; 8 de septiembre, romería a la Virxe do Toxo en Sobreda; romerías de Os Remedios, en Diomoni y Vilasante...
- Gastronomía: vinos, licores, castañas y nueces...
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC Cañón do Sil, Zona de Especial protección de los Valores Naturales.



*Linea de tiempo*

# 63 Vilasouto



Recorrido: 12 kms. en microbús / 3,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Once siglos atrás, las aguas del río Mao discurrieron tintas en sangre cuando las tropas de Alfonso II, en encarnizada batalla, asaltaron el inexpugnable castillo de Castro de O Viso y dieron muerte al traidor caudillo árabe Mahamud pasando a cuchillo al resto de los moros que no lograron huir. Pasaje histórico ligado al municipio de O Incio, frondoso vergel natural constreñido entre las sierras montañosas orientales y fértiles valles regados por los ríos Antigua, Cabe, Mao y Noceda, solar propicio para las leyendas como la de las bellas moras que, gráciles y desnudas, danzaban e hipnotizaban a los mozos de Vilarxuán; el viejo y el tesoro de Hospital; el diablo y “o mallo” sobre el Pazo de Dompniñor; el prodigioso salto del burro entre la Peña de San Mamede y la de Coruxo con el Santo varón Mamed a sus lomos, o el hecho cierto del asentamiento de las reliquias del Varón Apostólico San Eufrasio, uno de los siete conversos de Santiago, en O Val do Mao, por la terquedad del borriquillo que portaba sus restos a no moverse de aquel lugar.

Tierra de extraordinaria belleza paisajística, cualquiera de sus perspectivas presenta “soutos” de castaños, robles, chopos, bidueiros, salgueiros, brezos y xestas. Con innumerables vestigios prehistóricos como la necrópolis del monte de Santa Mariña, considerado el yacimiento arqueológico más importante de Galicia, con 45 túmulos del Neolítico; A Pedra de San Mamede, en Trascastro, con 10 cazoletas y dos grabados; la Pena Escrita, el Agro do Pepe, el Penedo de Ferradura; 13 castros como el de Rendar, con triple foso y donde se descubrieron hachas de talón y torques de oro; el de Bardaos, Goó, el elíptico de Igresario o la necrópolis galaico romana de Santa Cristina.

Y en el epicentro, el embalse de Vilasouto, lago artificial creado en 1966 con el caudal del río Mao para cubrir las necesidades hídricas del Val do Lemos. Con capacidad para 21 Hm<sup>3</sup>, tiene una red principal de canales de distribución de 78,5 kms. y una red de acequias de 147.000 m. Este “mar” de agua encajonado entre el monte Agudo y Pena Furada, rodeado de frondosas arboledas y donde se permite el baño y la pesca, ha sido el lugar elegido para el asentamiento de diferentes locales de hostelería, fomentándose la práctica del senderismo por la ruta que lo circunda. Si la iniciamos en Vilarreguenga, desde la Casa do Cabazo salvaremos un arroyo por pasarela de madera, área de descanso a la altura del hotel Hermida Rural y de nuevo otro puente sobre el cauce de O Porto. Sigue una senda enmarcada por bosque de especies autóctonas, un área recreativa y luego una cabaña de madera a modo de mirador habilitado como observatorio de aves y paisaje. Desde la presa nos dirigimos al pueblo de Vilasouto, y sorteando el campo de la fiesta, otra área recreativa y magnífica carballeira llegaremos a la iglesia románica de San Mamede (s.XII) después de un recorrido de unos 3,5 kms.

De su riquísimo y abundante patrimonio nos acercamos, inexcusablemente, al conjunto monumental de San Pedro Fiz de Hospital de O Incio. Sobresaliente obra románica del último cuarto del XII, el blasón del tímpano la adscribe a los caballeros sanjuanistas de Malta. De planta rectangular, destaca el frontis con arco abocinado y arquivoltas tóricas; decoración en rollos, ajedrezados, quillas, con ábside semiexagonal. Arco triunfal de medio punto, con arcosolio gótico de Fray Alonso de Quiroga y yacija labrada con tres escudos, al centro el de Malta. De su imaginería destaca la talla medieval de la Virgen con el Niño, y el Cristo Crucificado, de finales del XIII y gran valor artístico.



presa del embalse



observatorio



Casa rural do Cabazo

## Embalse de Vilasouto..

Diversidad paisajística, botánica, etnográfica y monumental definen las tierras del municipio de O Incio, en cuyo epicentro se encuentra el lago del embalse de Vilasouto

### *Y además... en O Incio*

- Rutas y excursiones: De Vilarreguengo a Eirexalva; ruta del Hierro, viendo las minas de Bouzallo, Couso, Fonte Barrosa, Da Tinta, Avión y Cova das Chousas; ruta de la pesca, de la caza, de la miel, la flora, micológica y de la castaña...
- Fiestas: último domingo de agosto, en Cervela, danza con 500 años de antigüedad, con cuatro bailarines con ropas llamativas alrededor de la imagen de Santa Lucía en procesión.
- Leyenda: la "Casa de Garibaldi" en Outeiro de Hospital.
- Lugares: Ferrería de O Incio; Balneario y fuente de agua ferruginosa, al igual que la de San Miguel; Mesa dos Catro Cabaleiros...



# 64 Os Catro Cabaleiros

Recorrido: 14 kms. en microbús / 5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: muy alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Arte indígena paleocristiano, correspondiente al reinado de Teodomiro (559-570), se adscribe una piedra caliza grabada con la Crucifixión de 61 cm. por 55 de ancho y 8 de grosor hallada recientemente bajo el pavimento del ábside del templo románico de Hospital de O Incio. La torre que se levanta al lado de la iglesia, sirvió de baluarte defensivo de los caballeros sanjuanistas, luego transformada en panteón familiar de los Quiroga. En el interior del templo, labrado en mármol de la comarca, singular obra sobre la yacija del Comendador Fray Alonso con traje talar de amplios pliegues, gorro y almohadones decorados con borlas, cruz de Malta sobre el pecho, pies sobre lomo de un lebre y rostro estilizado.

Pero estas tierras que hasta 1810 integraban los términos de Somoza Mayor, Incio y Reboiro, cobijan otros muchos edificios históricos. Destinadas al culto son las iglesias de Santa María de Goó, del románico tardío, en solitario paraje de "souto" de castaños, con seis contrafuertes que refuerzan el ábside; San Vicente de Rubián de Cima con frontis, nave y capilla mayor de primitiva fábrica románica, al igual que la de O Salvador de Mao; Santa Cristina do Viso, sencilla edificación románica construida con lajas de pizarra asentadas sobre barro, en cuya parroquia se refugió el príncipe Mahzmuth huyendo del rey Abderramán; San Mamede de Vilasouto, Bardaos y Cervela. A la arquitectura civil pertenecen el Pazo de Romariz, bajo centenaria carballeira, con curiosa capilla octogonal con cúpula, patio con columnas cilíndricas y torre cuadrangular; la casa grande de los Quirogas de Hospital con tres blasones, galería, "tulla" traída de Filipinas, donde Anxel Fole escribió su "Terra Brava"; el Pazo de Dompniñor construido por Rodrigo Orozco y Losada en 1650 sobre bosque de hayas; el Palacio de Laiosa que luce escudo con trece roeles de los Lemos; el Pazo da Edra, fundado por un caballero francés de la casa de Borbón y de donde fue Juan de Somoza Losada, Virrey del Perú en el XVII; la casa palacio de Ferrería, dedicada por los Condes de Campomanes a hotel para los agüistas; el Pazo de los Gasset con impresionante solana sostenida por siete columnas cilíndricas de lajas de pizarra; y las de Castroagude, Somoza, Calvos, Sobrado, Armesto, Mao y la casa de "Guerra" de los Saco Quiroga en Vilademouros.

Ante tan ingente patrimonio, orientamos nuestra visita hacia Ferrería de O Incio. Lugar con encanto, con paseo que bordea el río Antigua, sus casas sobre rocas semejan un pueblo colgante. Sus yacimientos de hierro fueron explotados desde los tiempos castrexos. Allí se asienta el Balneario, fundado en 1884, y la fuente de aguas ferruginosas, arsenicales y bicarbonatadas, para tratamiento de anemias, depresiones y procesos digestivos.

Y desde Ferrería iniciamos una caminata en dirección a Trascastro. Superado el manantial de aguas medicinales y el arroyo de Aguas Rubias, por pista en ascenso, a 3,3 kms. tomamos el cruce por senda de tierra que nos llevará al Alto do Castro (1.100 m.), pináculo donde se encuentra "A Mesa dos Catro Cabaleiros", un excepcional mirador para observar la inmensidad de la comarca, lugar de confluencia de los municipios de O Incio, Samos, Pobra de Brollón y O Courel. Por la Pena de San Mamede, con insculturas que la leyenda atribuye a las huellas del asno de San Mamed, sorteamos el arroyo Chao das Pías y la Pena da Perra, retomando nuestro transporte en el cruce con la carretera. La Fuente de Arnado, los molinos de Vila y Sancho, o los típicos núcleos rurales de Aldea, Moura y Trascastro, serán motivo de una próxima visita, a la que habrá necesariamente que incorporar la fantástica "Ruta do Ferro", con multitud de cuevas y fosos de las antiguas minas.



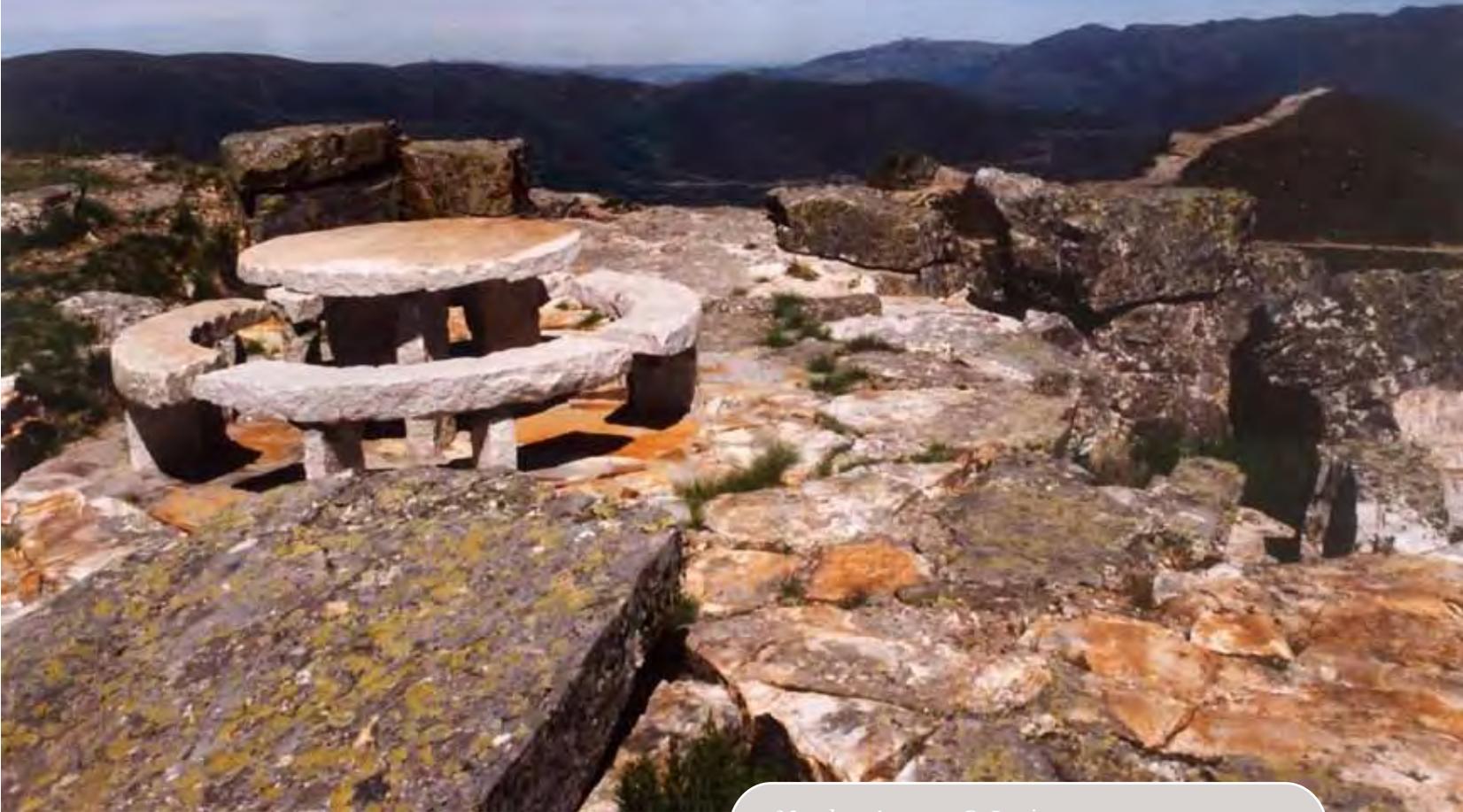
Aguas ferruginosas



Pazo de Romariz

## Mesa dos Catro Cabaleiros..

Pena dos Catro Cabaleiros, confluencia de los municipios de O Incio, Samos, Pobra de Brollón y O Courel, con amplias vistas panorámicas de toda la comarca



## *Y además... en O Incio*

- Curiosidades: la tradición asegura que las legiones gallegas que sirvieron al Caudillo Aníbal en su lucha contra los romanos, estaban armados con espadas forjadas en Ferrería de O Incio, y tenían mucha fama.
- Lugares: alameda en Cruz de O Incio; "Alberiza" en Ferrería de O Incio; cascada de San Pedro de Saa, en río Cabe; Área recreativa de San Pedro, en río Cabe; Cueva de Bermún, con estrecha entrada y amplias salas posteriores...
- Gastronomía: embutidos de cerdo y carne de vacuno.



*Línea de tiempo*

# 65 Ferrería de Penacoba

Recorrido: 19 kms. en microbús / 600 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

**S**uperados los devaneos administrativos por los lindes geográficos, el municipio de Bóveda se constituye en 1840. Está enclavado en el borde septentrional de la depresión terciaria de Lemos, surcado por los ríos Mao y Noceda en la superficie llana del sureste, con pequeñas elevaciones montañosas en el resto que culminan en la sierra de O Couso a 689 m. de altitud. Integrado dentro de la Red Natura 2000, dispone de un espacio de 30 Ha. en Os Trollos dedicadas a aula forestal con el fin de familiarizar a sus visitantes en el ciclo de producción de la madera, desde la siembra y recolección, tratamientos silvícolas de poda y desbroces y transformación en láminas o pasta de papel. Un recorrido a pie por el área recreativa exterior permite informarnos de las diferentes variedades vegetales cultivadas. Desde allí, y siguiendo el curso del Mao, podemos iniciar la ruta de senderismo que nos conecta con Ribas Pequeñas y Bóveda viendo el molino de Maseda, de interesante valor etnográfico, y el rehabilitado de Xil, cerca de la Fonte do Muiño.

Pero en esta ocasión podemos optar por contemplar la vegetación autóctona que delimita el cauce del arroyo de Penacoba para admirar la “Ferrería” del mismo nombre. Restaurada de forma íntegra en 1966, la primera mención documentada corresponde a 1780, siendo propiedad del Señor de Maside, año en el que se produjeron hasta 550 quintales de hierro, extrayéndose las rocas de la mina de Veneira en Brollón desde donde eran transportadas en carros de bueyes. Se aprecian dos épocas constructivas diferentes, la primitiva dedicada a fundición y que excavada directamente en la roca dejó de funcionar en 1875, y la más reciente para trabajar con el mazo cuya actividad se perpetuó hasta bien entrado el s. XX.

Regresamos a Rubián para recrearnos con el campo de la feria donde se halla una recoleta y restaurada iglesia de 1782 dedicada a Ecce Homo. Edificio de granito y mampostería de pizarra, de planta en forma de T, en frontis arco redondo con hornacina con escultura de la advocación, campanario sobre torre cuadrada, y amplia decoración rococó. En sus inmediaciones son célebres y muy concurridas las ferias que se desarrollan los días 14 y 29 de cada mes.

En la vertiente N del núcleo de Bóveda nos topamos con el Palacio de los Marqueses de Bóveda, de estilo italiano. Su fundador fue Don Francisco Suárez de Deza y Oca en 1771. La finca está protegida por un alto muro, con cancilla de hierro realizada en 1880 que da acceso a un extenso jardín que nos conduce a la fachada del edificio donde, en planta baja, destacan las cinco arcadas sobre las que se apoyan cuatro columnas que sostienen la cubierta de la magnífica solana con siete ventanales sobre cuyo dintel lucen otros tantos escudos de armas. Dentro, patio interior de honor muy decorado y amplias y señoriales estancias como el comedor, salones, gabinete, biblioteca y archivo, con muebles, pinturas, lámparas y detalles en consonancia con el estilo del edificio.

Desde allí, un pequeño paseo con puentes y pasadizos de madera a orillas del río Noceda, nos acercará al casco urbano de Bóveda, encrucijada de caminos entre las Terras de Lemos, Ribeira Sacra, comarca sarriana y umbral de las altas cumbres montañosas de O Incio y O Courel.



Pazo Marqueses de Bóveda



Aula Os Trollos



Capilla de Rubián



### Ferrería de Penacoba...

Entre las diferentes muestras etnográficas del municipio de Bóveda destaca la Ferrería de Penacoba, dedicada a la fundición de hierro desde 1780

### *Y además... en Bóveda*

- Lugares: Burato da Moura...
- Fiestas: 1 de septiembre, en San Xil; 15 de septiembre, en Rubián.
- Curiosidades: El Rey Alfonso XIII, coincidiendo con unas maniobras militares celebradas en Bóveda a principios del s. XX, se alojó en el Pazo de los Marqueses o de San Martín, otorgando al pueblo el título de Villa.
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC río Cabe, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales.



# 66 Pombeiro

Recorrido: 35 kms. en microbús / 400 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

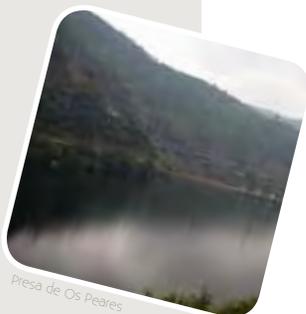
**D**elimitado entre los ríos Cabe, Miño y Sil, Pantón es un mosaico de parajes naturales de inmensa belleza, de manantiales milagrosos, de leyendas ancestrales, de afamados vinos y, por encima de todo, cuna del arte románico en su máximo esplendor. No es de extrañar que nuestros más primitivos ancestros eligieran estos lares como morada, prueba de ello fueron las mámoas de los montes de A Mora y Sampaio; que los castrexos se asentaran en Guítara (Eiré), Ferreira, Castillón, Espasantes (Vilaxilde) donde los “mouros” retenían a una princesa secuestrada, o en Marce (Vilar de Ortelle) donde un ser mitológico acuático o “xacia”, muy hermosa, se desposó con un pescador de ribera, o que los romanos dejaran su impronta en Castillón donde aparecieron monedas, cerámica, hipocaustos, aras votivas y lápidas, y en Atán otra ara con incrustaciones de figuras humanas y escenas de caza.

Orientemos nuestra primera visita hacia sus magníficos edificios de culto. El relato ha de comenzar por la Cueva Templo de O Cotillón, primera iglesia de la Ribeira Sacra y una de las más antiguas de Galicia. Se trata de una construcción excavada en roca en la ladera del monte Acedre, a orillas del Cabe. De los primeros siglos del Medievo, adopta forma de cruz patriarcal, con arco de medio punto de diez metros de fondo y bajorrelieve con espiral y cruz latina. No muy lejos, San Estevo de Atán, monumento nacional desde 1975, para algunos de origen suevo y para otros cenobio fundado por Odoario en el 747. Situado en un entorno místico y solitario, fue destruido por los musulmanes y restaurado por Alonso II. Presenta nave con torre cuadrada anexa y celosías, tránsito entre el XII y el XIII. En su interior, ábside con bóveda apuntada, pinturas murales, arco triunfal sobre capiteles con motivos vegetales y sobre éste ventana con celosía prerrománica. Tanto sus puertas como su iconografía son también dignas de admiración.

En dirección Sur, visitamos la vertiginosa presa de Os Peares, de cerca de cien metros de altura y 500 mil m<sup>3</sup> de hormigón y por sinuosa carretera nos acercamos al pueblo que le da su nombre, curiosamente repartido entre las provincias de Lugo, entre Carballedo y Pantón, y Ourense, a A Peroxa, e igualmente distribuido entre los obispados de Lugo y Ourense. Sobresalen sus puentes de hierro y hormigón y sus casas empinadas o abigarradas en el escueto llano del limo fluvial.

Desde allí arranca una carretera, casi “aérea”, que buscando las cotas de nivel, sortea los barrancos de San Paio en caída hacia el Sil. Llegamos así a San Vicente de Pombeiro y entre vides y sorprendente paisaje surge majestuoso el cenobio documentado desde el año 935. Es de planta basilical de tres naves, con tres ábsides semicirculares. En espaciosa portada, seis arcos rematados en modillones decorados con cabezas humanas y figuras geométricas. Puerta Sur muy historiada, cristalera de gran tamaño y anexa rectoral del XVIII.

Y como remate de la aventura una visita degustación a la Bodega San José, en Eiré, constituida en 1992 después de una larga tradición familiar, donde podemos catar los apreciados vinos de la Ribeira de Pantón, en versión mezcla entre mencia y garnacha; únicamente de cosecha mencia, o la variante blanca de godello, sin dejar de probar los aguardientes de orujo, café o hierbas, éste último macerado con especies del entorno de manzanilla, nuez moscada, canela en rama, hierba buena y menta.



Presa de Os Peares



Zona de viñas



Iglesia de Atán

## Iglesia de Pombeiro..

Muy cerca de la confluencia entre el Sil y el Miño, entre escarpadas pendientes y terrazas de vides, emerge grandiosa la silueta del cenobio de Pombeiro, joya arquitectónica documentada ya en el año 935



## *Y además... en Pantón*

- Rutas en catamarán por los ríos Miño y Sil; tramos de la ruta del Camino Sur a Santiago; Ruta de Pombeiro a San Cosmede, con frondosa y abundante vegetación de higueras, limoneros, naranjos, olivos, vides, castiñeiros, acacias, etc., y fauna salvaje como corzos, jabalíes y zorros...
- Lugares: cerca de las casetas de Pedén, en Pombeiro, dos tumbas antropomorfas de Reguntoiro, y luego de un descenso sobre el lecho del río Sil, una roca en forma de ciervo conocida por "Veada" que da nombre al pueblo de Penabeada.
- Leyendas: en el Castro de Ferreira la tradición oral asegura hay enterrado un fabuloso tesoro; en el de Guítara, un camino subterráneo se une al de Santa Mariña que se puede seguir por una cadena de oro que los conecta.



Visita a la iglesia románica de Atán

Vista de la presa y pueblo de Os Peares

Visita a la iglesia románica de Pombeiro

Degustación en bodega de denominación de origen

67

## O Mosteiro



Recorrido: 12 kms. en microbús / 300 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle/ según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

Surcar el municipio de Pantón es sumergirse en una multiplicidad de ecosistemas que desde los abruptos peche-gales ribereños nos derivan a los frondosos vergeles enraizados en las suaves ondulaciones que rodean su capital. Tierras de porosos sustratos de donde emergen fuentes y manantiales cuyas “milagrosas” propiedades han generado mitos y leyendas entre la devota población. Es el caso de Augas Santas, en cuya romería del segundo domingo de septiembre se venera tanto la Virgen de los Ojos Grandes como los poderes mágicos de las aguas, ritual que ya proviene de la época pagana con la adoración a ídolos y ninfas que protegían el preciado líquido. Esas aguas sulfurosas, con remedios para eccemas y erupciones de la piel o procesos reumáticos, ya eran conocidas por los castrexos que en Toldaos erigieron un altar sobre piedra cuadrada en lo que se interpreta como ara para sacrificios. También en Eiré existe la fuente de Recerendes, con capilla de culto, y aguas con poderes curativos para todo tipo de enfermedades.

Cambiando de enfoque, pero sin salir de aquella parroquia, nos asombramos con la original iglesia de San Miguel de Eiré, monumento nacional desde 1964. “O Mosteiro”, como por aquí se le conoce, fue fundado a principios del s. XII por Doña Esclada Ordóñez. Integrante de la orden benedictina, su pequeña planta contrasta con la maciza torre y esbelto ábside con columnas, ventanas y canecillos profusamente decorados. Dentro, restos de pinturas representando el Pantocrator, del s. XVI.

Un alto en nuestra semblanza cultural nos permite acercarnos en las inmediaciones a la bodega San José, moderna instalación, donde vinifican con variedades autóctonas, esencialmente mencía, y obtienen caldos de gran calidad, en variedad de tintos y blancos, y por destilación y proceso de maceración transforman la vid en aromáticos aguardientes. Muchos premios nacionales e internacionales avalan su esmerada producción.

Retomando la historia, en los alrededores capitalicios, el castillo de Masid, ejemplo emblemático de arquitectura medieval. Edificado en el s. XI, fue morada del caudillo irmandiño D. Diego de Lemos en el XV. De fascinante perspectiva, consta de torre del homenaje, planta cuadrada y robusta muralla con almenas, con ventana plateresca. Por sus estancias interiores, muy bien conservadas, y jardines intramuros, pululaba -según la leyenda- una hermosa doncella custodiada por un terrible grifo, rescatada por apuesto caballero que al tiempo reconquistó el castillo del dominio musulmán.

A lo lejos, y a simple vista, un monumental portalón con arco coronado con cruz arzobispal y pilares circulares nos da acceso al único monasterio femenino cisterciense que existe hoy en Galicia, el de Ferreira de Pantón. Colosal edificio que arranca del s. X, con templo del XII, de gran destreza escultórica en capiteles, ventanas y canecillos, imagen románica sedente de la Virgen con el Niño en madera policromada, arcosolios con yacente y decoración heráldica de los Condes de Amarante, y convento adosado con claustro del XVI, planta rectangular con ventanas y balcones rematados con orejeras barrocas, y en ala Sur de la fachada Oeste, doce hermosas chimeneas para las celdas de “donas e señoras” que con sus asistentes ingresaban en el convento. Antes de despedirnos nos vendrá bien proveernos de alguno de los productos típicos elaborados artesanalmente por las monjas residentes.



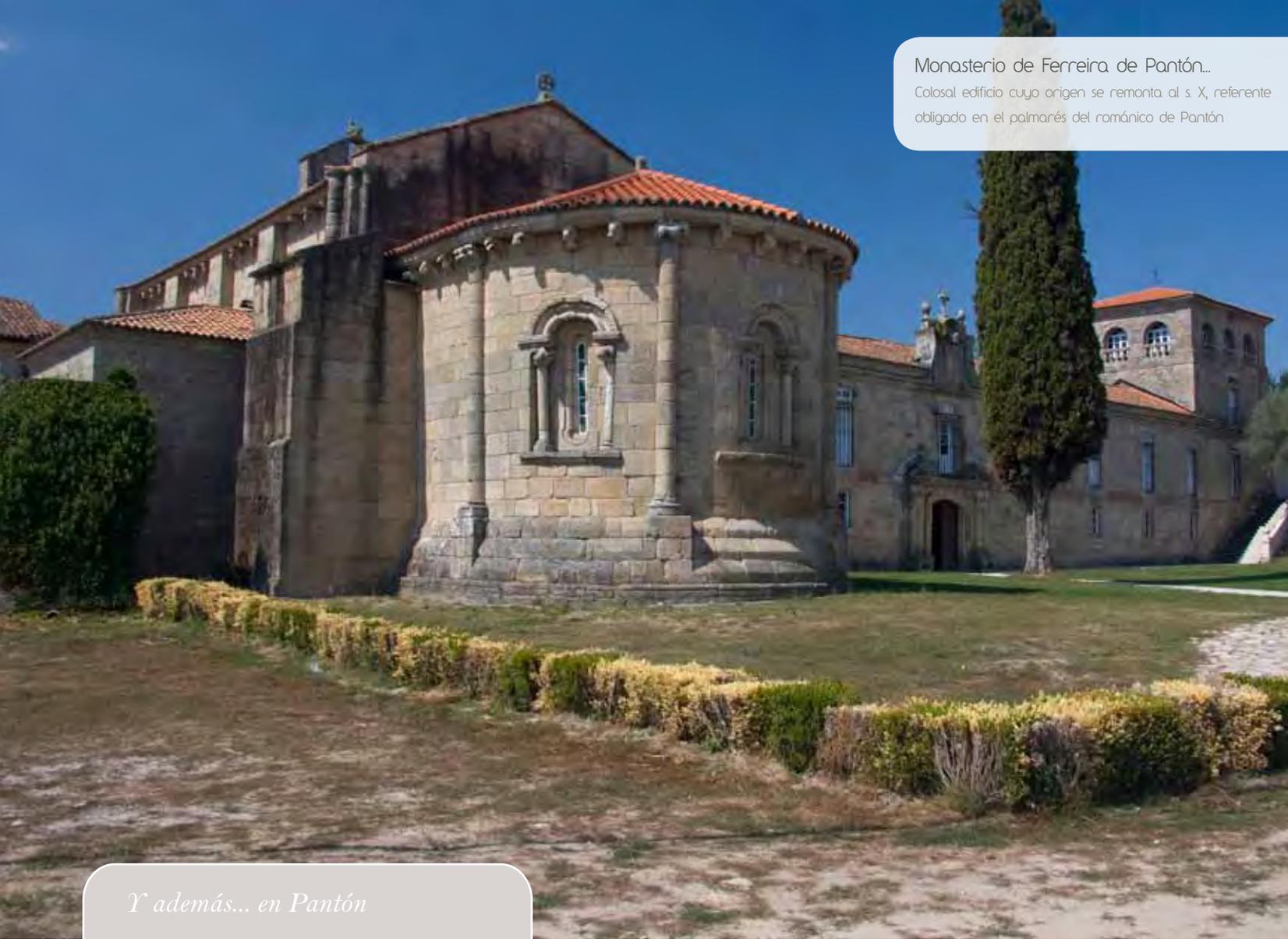
Castillo de Masid



San Miguel de Eiré (interior)



Rectoral de Castillón

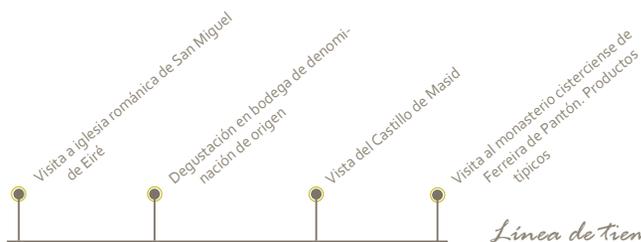


### Monasterio de Ferreira de Pantón...

Colosal edificio cuyo origen se remonta al s. X, referente obligado en el palmarés del románico de Pantón

### *Y además... en Pantón*

- Feira do Viño de las riberas del Miño, Sil y Cabe y Festa do Románico, el 1º fin de semana de junio; 22,23 de agosto, patronales en honor de la Virgen de los Dolores; 1º fin de semana de agosto, Romería de Pombeiro (Regueiro); 1º domingo de julio, Santo Cristo, en San Felix de Cangas...
- Tratamiento termal y campo de golf en Balneario de Augas Santas...
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC río Cabe y el Cañón do Sil, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales.



*Línea de tiempo*

# 68 Augas Santas

Recorrido: 16 kms. en microbús / 250 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

Las laderas de las cuencas fluviales del municipio de Pantón aparecen surcadas por las terrazas de vides que se transforman en vino, mientras en las tierras altas brotan los manantiales de aguas mineromedicinales. En torno a la fuente primigenia de Augas Santas, rodeada de místicos parajes vegetales a donde acuden en septiembre fervorosos devotos en romería, se ha instalado recientemente un lujoso balneario que ofrece servicios de tratamientos terapéuticos y relajantes en un spa de más de dos mil metros cuadrados. Accedemos a su circuito acuático con piscinas termales, jacuzzi, saunas y baños turcos; a su área de estética con algas, chocoterapia y recursos faciales, o a la planta de masajes y fisioterapia. Para un mayor esparcimiento dispone de un campo de golf sobre superficie llana de 18 hoyos, confortable restaurante y cómodo alojamiento. Y no podemos dejar el complejo sin catar esas aguas “milagrosas” muy indicadas desde tiempos remotos para las enfermedades de la piel, reumatismos y dolencias digestivas, muy beneficiosas para la población más longeva.

Pero estas tierras rezuman abolengo y linaje por los cuatro costados. Para comprobarlo nos acercamos al Pazo de Goián, vinculado al Duque de Sangro y a la familia Somoza. Tiene planta en forma de L, dos patios y una escalinata que remata en solana del XVIII con dos piedras heráldicas. Con capilla y retablo, entre sus estancias, con pinturas del XIX, figuran las denominadas del “Obispo”, o las de “los Frailes” y la “Concepción”. Fue propiedad de Manuel Soto Freire, editor lucense de Rosalía y Murguía, donde falleció en 1879.

Otras muestras de su pujanza civil son el Pazo de Reguengo, en Castillón, con primitiva fábrica del XV y reformas del XVIII. Destaca su amplia escalinata, la solana y los bien labrados escudos, junto con la capilla y la torre. El Pazo de Casebío, de irregular planta y varios cuerpos adosados, con galería y muros que circundan la finca. La Torre de Marce, en Vilar de Ortelle, reminiscencia de una antigua fortaleza, de planta cuadrada realizada en rústico sillarejo de granito de siete metros de altura. Y no lejos, asombrémonos con otro ejemplo de la arquitectura religiosa que se remonta a la época visigótica, San Fiz de Cangas, joya románica de extraño aspecto con nave principal cruzada por otra transversal que se abre a tres ábsides que exteriormente ofrece un aspecto pentagonal. Antiguo monasterio femenino, en portada arquivolta apuntada y dentada con tosca labra de tímpano y mocheta.

Y para despedirnos con buen sabor de boca, finalizaremos la ruta con una visita degustación a la bodega San José, en Eiré. Tanto sus instalaciones como sus vinos blancos o tintos y aguardientes han sido reconocidos internacionalmente, y se elaboran en base a las vides cultivadas desde generaciones en los socialcos ribereños del cautivador municipio de Pantón.



Vinas



Pazo de Goián

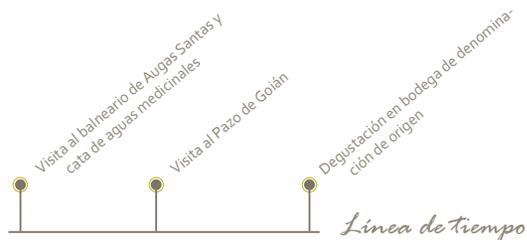


Interior balneario



## Balneario de Augas Santas...

Pantón dispone de modernas instalaciones terapéuticas que dan valor de actualidad a los manantiales desde siempre "milagrosos" de Augas Santas



## *Y además... en Pantón*

- Recorridos fluviales por los ríos Sil y Miño; paisajes del cauce del Cabe...
- 3º fin de semana de agosto, Festival del Castro Celta.
- Lugares: Alto de Guitara, con amplios horizontes abarcando buena parte de As Terras de Lemos; despeñadero de Pena Pombeira y Salto de San Pedro en las riberas del Sil con paisaje de Os Peares y Tres Ríos...
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC río Cabe y el Cañón do Sil, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales.

69

# Catamarán por Amandi

Recorrido: 6 kms. en microbús / 1 km. a pie / 1 h. de

travesía fluvial en catamarán

Transporte: microbús y catamarán

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

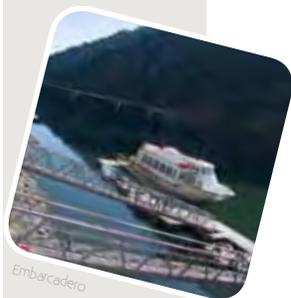
*Ficha Técnica*

Un pasaje mitológico narra cómo Júpiter, dios de dioses, enamorado de la agreste y dulce tierra gallega la hace suya atravesándola con un río, el Miño. Su esposa Juno, celosa por tamaña infidelidad, consigue dividirla abriendo una enorme garganta en la superficie soberina. Ante tal ofensa Júpiter la castiga a discurrir eternamente por aquella gigantesca brecha en forma de río, y desde entonces su amada superficie del corazón de Galicia se conocería por el apelativo de Cañón del Sil. También se cuenta como cierto que los Ibios, descendientes de Noé, tras el Diluvio, se instalaron en el lugar de Chanteiro, cerca de Porto Brosmos, y en esta tierra de promisión fueron los primeros en cultivar la vid. Sus prestigiosos vinos eran una de las valiosas mercancías que viajaban a Roma para deleitar el paladar de emperadores y patricios en orgías dedicadas a Baco. Con el establecimiento de las órdenes religiosas y el estímulo y esmero en el cultivo del vino, en el año 785 el Obispo Odoario funda la villa de “Amandi”, y en el s.XII la reina Teresa de Portugal acuña el término de “Ribeira Sagrada” referida a tan prodigiosa comarca, dándole carácter oficial Alfonso IX en 1228.

Así surgen los tres pilares que identifican Sober por todo el Orbe: “Cañón del Sil”, “Amandi” y “Ribeira Sacra”. Auténtico crisol de innumerables valores, percatémonos de su significado a través de su milenar arte del cultivo de la vid. Dos son las zonas que se inscriben en el municipio. Las Riberas del Cabe, en el límite Noroeste, con cerca de cincuenta Ha. y 3 bodegas, y la espectacular Ribera de Amandi, en el S. hacia el Sil, con cerca de 300 Ha. repartidas entre más de 300 viticultores y sobre 30 bodegas, con una producción que se acerca a los 5 millones de litros anuales. Tanto en una como en otra la forma de cultivo tradicional es en cepa baja, con poda en guyot simple o doble (vara-cotón). Aunque está autorizado el cultivo de uvas brancellao y menzao, para tintos, y treixadura, albariño, loureira, dona blanca y torrones, para blancos, para los primeros la variedad más utilizada es el mencia, y para los segundo el godello. En esta ruta visitamos las magníficas instalaciones de la Bodega Algueira, en Doade, y degustamos sus galardonados vinos, tanto blancos como tintos, jóvenes o de crianza, todos ellos de cepas de su mimado viñedo de Carballocovo.

Con buen paladar y mejor ánimo, desde allí mismo iniciamos una incursión a pie por un sendero, en parte Vía Nova romana y Camino Sur a Santiago, que nos traslada hasta el mirador de A Pena do Castelo. Allí, fuente con relato legendario de ninfas, que tras cristianizarse se edificó una capilla dedicada a San Mauro, y sobrecogedor mirador sobre la vertical de las escarpadas montañas que sustentan la más bella estampa de los socalcos de Amandi.

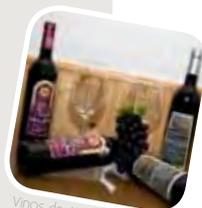
Anonadados por la visión panorámica, nuestro transporte nos traslada por una sinuosa carretera pero con perspectivas ensoñadoras, dejando a la derecha el mirador de Souto-Chao, hasta el embarcadero de Ponte do Sil. Desde allí iniciamos una travesía en catamarán contemplando las plantaciones de vid de las Riberas de Amandi. Vertientes de insólita belleza formadas por rocas metamórficas de grano grueso de “ollo de sapo” junto a un clima oceánico matizado con influencias mediterráneas, originan abrigadas encuestas que miran al mediodía, donde los sacrificados soberinos, en un trabajo de milenios, con pasión y destreza, han domesticado la rudeza del terreno creando terrazas, tallando peldaños, construyendo caminos y cultivando cepas, hasta lograr el “milagro” del vino de Amandi, codiciado hasta por los Césares, y arrancado a estos insólitos paisajes, maravilla de la naturaleza.



Embarcadero



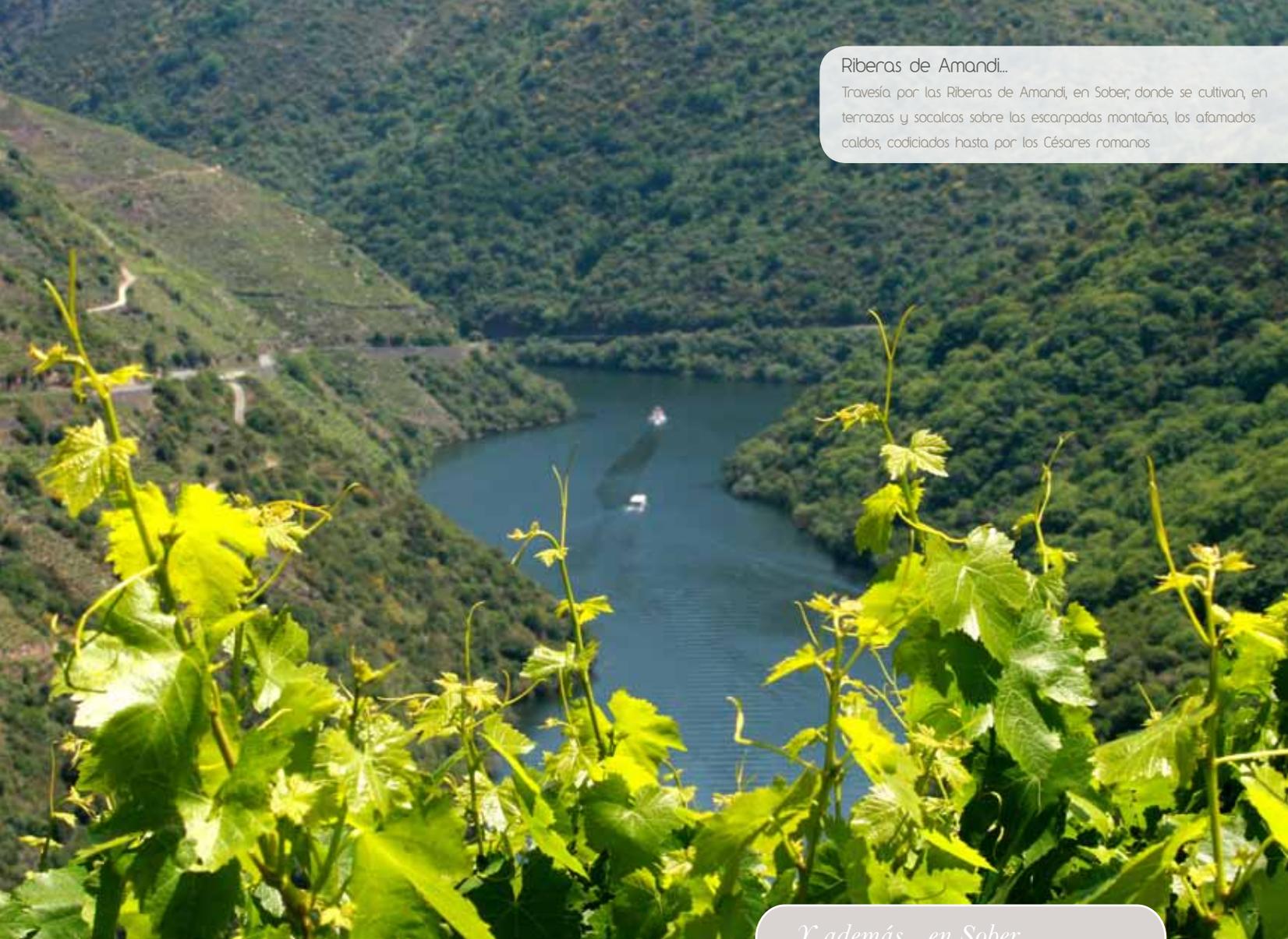
Mirador de Pena do Castelo



Vinos de Amandi

## Riberas de Amandi..

Travesía por las Riberas de Amandi, en Sober, donde se cultivan, en terrazas y socalcos sobre las escarpadas montañas, los afamados caldos, codiciados hasta por los Césares romanos



## *Y además... en Sober*

- Sober es "el país de las mil fiestas"; anualmente, se celebran varias en cada parroquia. Destacamos las de interés turístico: Sábado y domingo de Ramos, Feira do Viño de Amandi; 12 de agosto, Feira da Rosca...
- Curiosidades: Escuela de Hostelería de Rosende; Banda de Música de Sober, con cerca de 140 años de existencia es la más antigua de Galicia.

# 70 Canóns do Sil

Recorrido: 18 kms. en microbús / 650 m. a pie /

travesía en catamarán

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

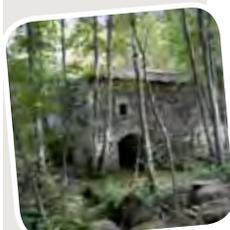
En poco más de 130 km<sup>2</sup> Sober aglutina diferentes ecosistemas y espacios naturales de una gran biodiversidad. Enclavado en una zona de intersección de 2 regiones biogeográficas, eurosiberiana y mediterránea, además de extensas carballeiras, abundan castaños centenarios y árboles de ribera conviviendo con madroños y diversas plantas medicinales, manzanilla, lavanda, romero, anís y menta. Es hogar del corzo, jabalí, zorro, tejón y jineta, de las ardillas, comadreja y garduñas, de las garzas, cigüeñas, cornejas, abubillas, patos, perdices, de todo tipo de aves rapaces, avistándose especies tan escurridizas como culebras de agua y de escalera, gatos salvajes y hasta nutrias con sus cuevas en el lecho del río.

Tan formidable espacio natural es lógico que ya fuera codiciado desde tiempos inmemoriales. Prueba de ello son las inscripciones rupestres o petroglifos, con simbolismo mágico, de Proendos, Figueiroá o Millán, manifestaciones artísticas de la Edad del Bronce, entre 1800 y 1600 a. de C. Que aquí se asentara, entre el 700 y 500 a. de C., una tribu de los Lemavos quienes levantaron una decena de castros como el de O Cotarro, y casi otras tantas fortificaciones como la de Liñarán. Alrededor del s. III d. C. surge la mítica ciudad romana de Proencia, actual Proendos, con hallazgos de muros y mosaicos. Nombres de procedencia sueva como Vilaudriz o Samil, prueban su presencia, despejando el camino hacia la época visigoda y baja Edad Media con más de medio centenar de iglesias, capillas y ermitas.

Fue entonces cuando proliferaron los diezmos por el “barcaxe”, embarcaciones como único medio de enlace entre las riberas del Sil. En Sober las había en los “puertos” de Santo Tomé de Bácenos, la de Santomé que se comunicaba con Santa Cristina, la de Brosmos y la de Xabrega que iba desde Vilar de Cerrada a Arroxo, en Anllo. Hacia esta última nos dirigimos para, en el embarcadero actual de Os Chancís, surcar el río en catamarán. Será un viaje fantástico, arropados por las gigantescas paredes graníticas de los Cañones del Sil que alcanzan casi medio kilómetro de altitud y más de cien de profundidad, con una pendiente de entre el 30 y el 100 %. A nuestra derecha queda la faraónica presa de San Esteban, inaugurada en 1955, de 115 m. de altura, 240 m. de largo, 450.000 m<sup>3</sup> de hormigón, y con 4 generadores de 66.000 Kwh cada uno que reciben su caudal de los 200 millones de litros de agua embalsada a lo largo de 43 km. Entre el descomunal paisaje, colas de caballo de más de 400 m., miradores de Bolmente y Cadeiras, y una masa granítica en forma de aguja cargada de mitología que se da en llamar “a agulla do diablo”.

Inmediatamente después de desembarcar nos encontramos con un taller de viticultura, el castro de Cotarro y “o rego dos muíños” de Xabrega. Un paseo por éste último nos permite observar buena parte de los 28 molinos que aquí existieron, con sus canales y paredes de granito, puentes y espacio para el rodicio y otras piezas.

Como mejor colofón a nuestra visita nos acercamos a la bodega Proencia, muy cerca del casco urbano de Sober. Vinos de Amandi con numerosos galardones, elaborados por sabias y expertas manos desde hace más de cuarenta años, cuyas cepas se asientan en los más soleados y espectaculares banales de la Ribeira do Sil. Con producción de unos veinte mil litros, nos dispondremos a degustar cosecha o barrica en la mejor variedad de mencia.



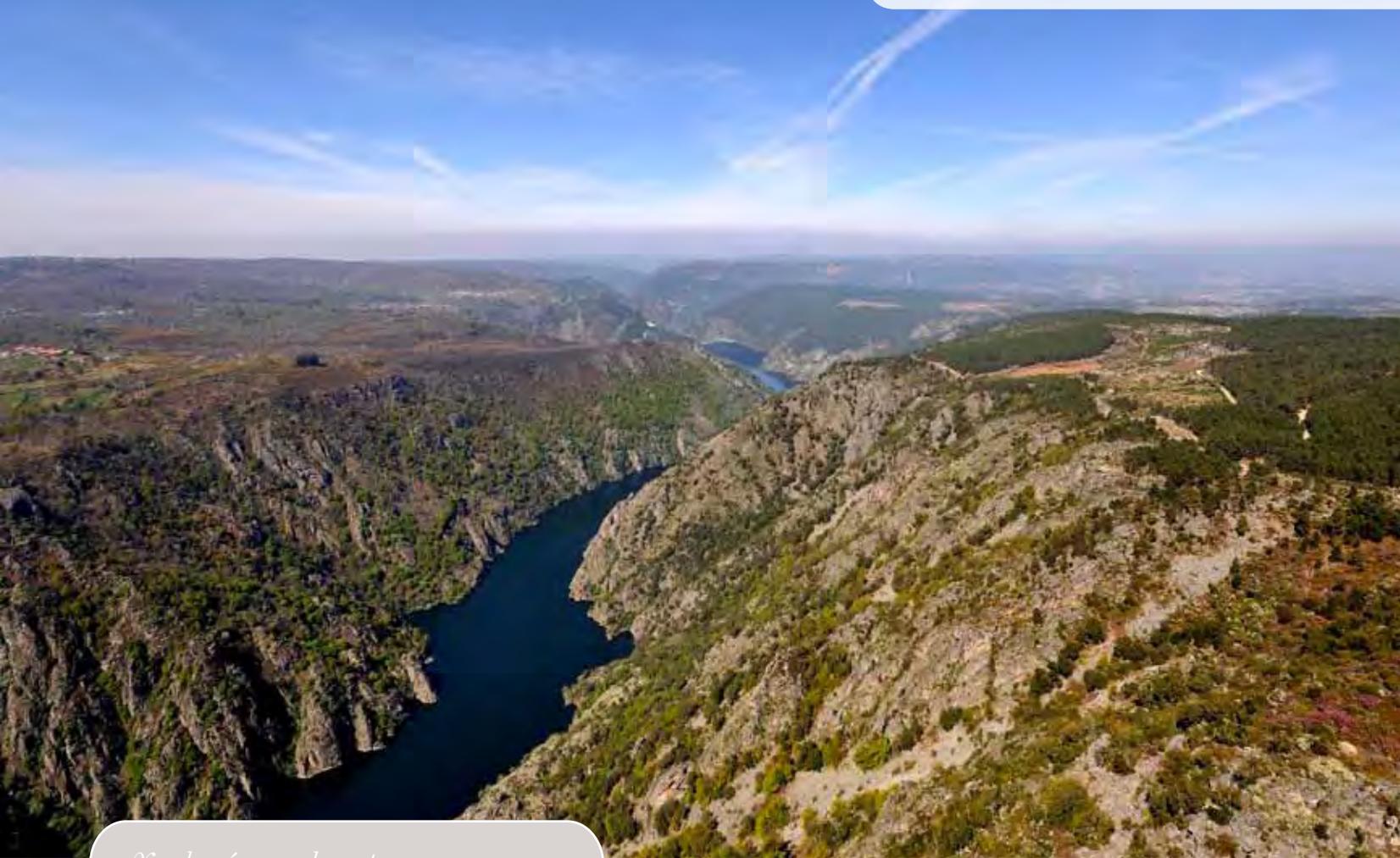
Ruta Muíños de Xabrega



Catamarán

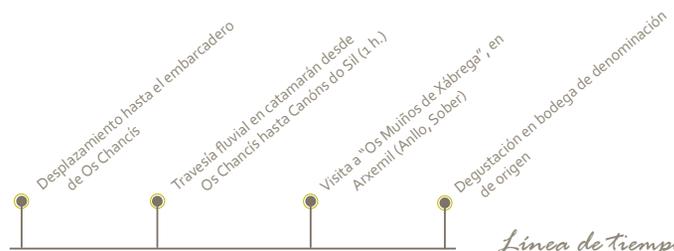
## Canóns do Sil...

Sobrecogedora imágen de los Cañones del Sil, abrupta garganta de cerca de medio km de alto y más de cien metros de profundidad. Una de las vistas y lugares más extraordinarios de la geografía lucense



### *Y además... en la ruta*

- Leyendas: La dama del castro de Gundivós; los milagros de la Virgen de Cadeiras; "A moura dos Cótaros"; la calavera de Doadé; Sabeliña y la moura; "A Pena da Moura" de Gundivós; Santa Polonia y la Peña de Belán...
- Gastronomía: vinos y aguardientes; rosca ; dulce de nuez...
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC río Cabe y el Cañón do Sil, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales.



## 71

Adegas e  
Miradoiros

Recorrido: 17,5 kms. en microbús / 400 m a pie

Transporte: microbús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

Una simple aproximación a la parroquia de Proendos, en Sober, con estrechas calles ceñidas por altos muros, palomares circulares, portada de la primitiva iglesia románica del XII con pinturas del XVI y arcos con columnas de fustes monolíticos y casa rectoral de labra granítica, nos hará identificar un entorno único y diferente. Y así es, pues estamos en la mítica ciudad de “Proentia”, para unos de origen romano, para otros suevo, donde en 1945 se encontró una tumba, esqueleto, campanas y objetos de bronce y cerámica que delatan su pretérito pasado. Sin salimos del entorno, en la finca de O Xestal, nos asombrarán los espirales, elípticos y mágicos petroglifos de las rocas “das Portelas”, “Xestales”, “do Cabalo”, “Toxaes” y “Palomar”, y a corta distancia, egregia portada y pazo de Vilastrille, y un poco más allá uno de los edificios civiles de mayor abolengo e historial genealógico de las Tierras de Lemos, la Casa-Palacio que en año 740 mandó construir Lope López de Lemos y Sober, actualmente en fase de restauración.

Empapados de historia, damos un giro en nuestro recorrido y de la treintena de bodegas repartidas por todo el territorio municipal, elegimos para esta ruta la situada en Santiorxo y que atiende a la denominación Casa Nogueado. Aquí cataremos sus excelentes vinos de Amandi, cosechados con la maestría de una larga tradición familiar, mientras observamos el interesante conjunto de fuentes en el precioso patio interior de la casona.

En cualquiera de los circuitos soberinos nos topamos con muestras de su rico patrimonio artístico, asociadas en muchos casos a escenarios naturales privilegiados. En Bolmente, iglesia románica de planta basilical con aparatosa espadaña, canecillos en ábside, saetera en testero y arco triunfal. Desde allí y por el barrio de As Chouselas y al lado del Colado do Boqueiriño, accedemos al mirador del Bolmente nº 2, situado al sureste, con una impresionante perspectiva del Sil, la “Cabeza da Meda” y el monasterio de Santa Cristina. Al suroeste, el Bolmente nº 1, en Cotarro do Castro y a 676 m. de altura.

Del templo de Canaval, con formas románicas del XIII en portada e interior, nos desplazamos a Lobios, también del XIII, con espadaña barroca, decoradas portadas, canecillos en tejazoz y bóveda interior nervada; próxima la capilla de la Reina de los Ángeles, del s. X, sobre piedra irregular sin labrar; San Vicente de Pinol, del XII, con planta de cruz latina y ábside rectangular, con rosetón en frontis e interesante arco que da entrada al crucero de medio punto, doblado. Y en el extremo ribereño, el Santuario de Ntra. Señora de Cadeiras, del XVIII, inacabado, de una sola nave, en cuya área recreativa del entorno sobre los originales soportales del atrio, el 8 de septiembre se celebra una peregrinación y romería que recuerda los milagros atribuidos a la Virgen. Un pequeño paseo y volvemos a estar en las estribaciones del Sil, con otra sobrecogedora vista de lo abrupto de ambas vertientes, desde el balcón de Cadeiras.

Desde Cantón y pasando por la curiosa Taberna do Cuco, la iglesia de Amandi y las bodegas Rectoral, nos dirigimos al mirador de “Os Chelos”, con panorámica de espacios abiertos dedicados a viñedos, el lugar de “O Lameiro”, asentamiento del último barquero que transportaba ganado y personas entre las dos orillas, y la central hidroeléctrica de Meixide. O Cotarro do Castro, con vistas de la presa de San Esteban; el de Santiorxo, desde donde se aprecia Castro Caldelas; el de Souto Chao, sobre el primer tramo de la vertiente vitivinícola, y el de Pena do Castelo, formidable balcón sobre el Camino Sur a Santiago abierto a la más inusitada vista de las plantaciones de vides de la Ribera de Amandi.



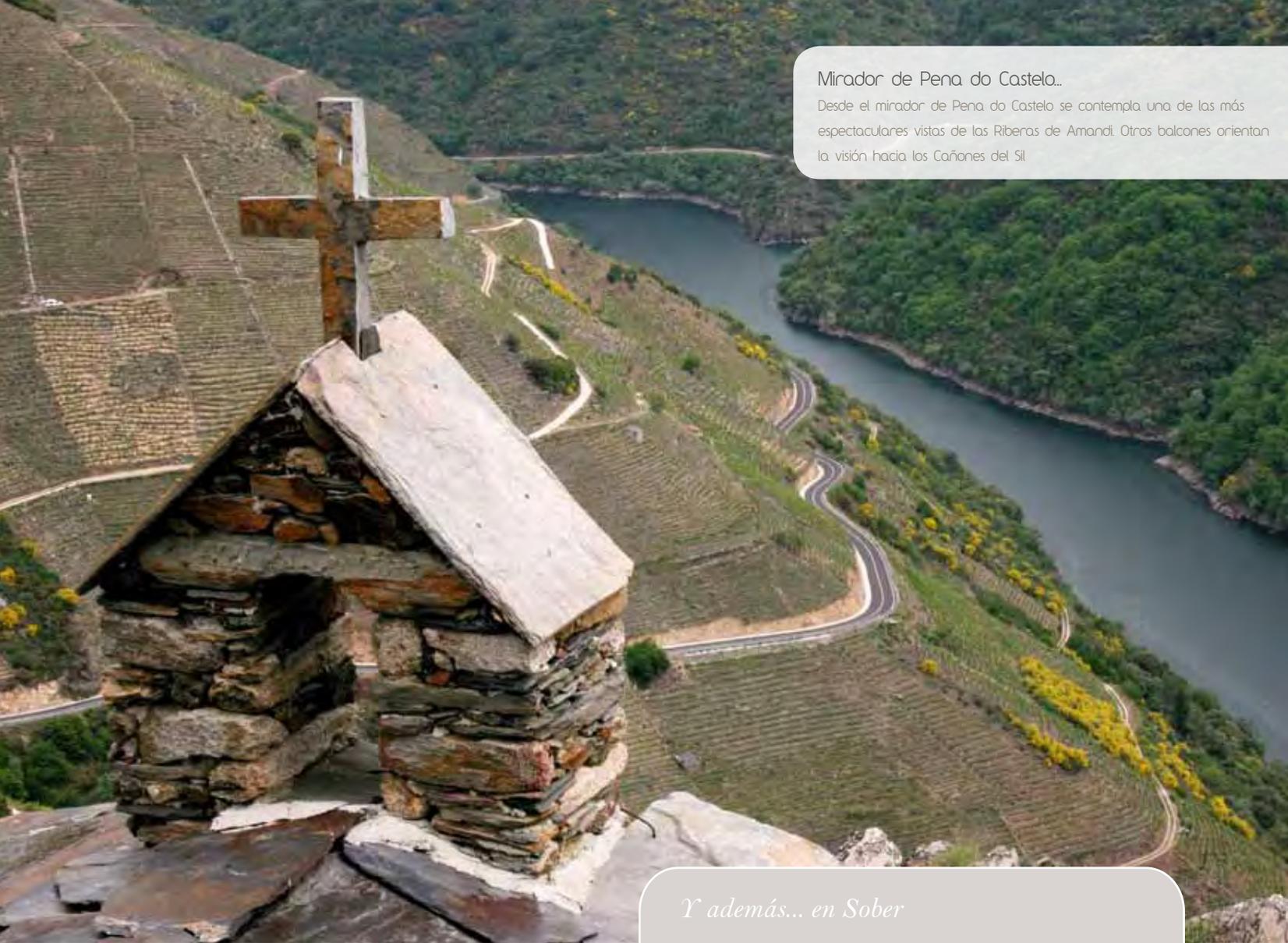
Iglesia Proendos (interior)



Mirador de Cadeiras



Vinos de Amandi



## Mirador de Pena do Castelo..

Desde el mirador de Pena do Castelo se contempla una de las más espectaculares vistas de las Riberas de Amandi. Otros balcones orientan la visión hacia los Cañones del Sil

## *Y además... en Sober*

- Senderismo: Ruta de Nogueira-A Barca-Arroxo-Nogueira; ruta de Vilachá-Amandi-San Pedro-Vilachá; ruta del Camino Sur a Santiago, desde embarcadero de Ponte do Sil hasta Francos...
- Artesanía: Alfarería de Gundivós; cesteiros; esmaltes...
- Lugares: cueva de nutrias en el regato das Forcadas, en Amandi; Chanteiro y Porto Brosmos...
- Los espacios naturales son la base del atractivo turístico de Sober, empezando por los cañones del Sil, que se pueden admirar, tanto desde los miradores (seis de ellos ubicados en la parroquia de Bolmente), como desde el propio río, surcando sus aguas a través de un catamarán.



# 72 Ribeira Sacra

Recorrido: 12 kms. en microbús / 4,3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Sober, en el corazón de la Ribeira Sacra, donde ascetas y monjes propiciaron la edificación de más de medio centenar de templos, en su mayor parte románicos, cuenta con un glorioso pasado en la Edad Media irradiado de La Casa Palacio, porticada y sólida construcción del 740 con piedra heráldica de trece roeles de los López de Lemos. De allí fueron señores Vasco López de Lemos que participó con el rey Alfonso I en la reconquista de Lugo a los musulmanes; Diego I que batalló contra el caudillo Mahmud; Diego II que tomó parte en la batalla de las Navas de Tolosa; Lope III, gran caballero de los reyes Alfonso IX y Fernando III el Santo; Diego Lemos, el “fiero señor de Sober” que luchó derribando fortalezas al lado de los campesinos hartos del abuso de los señores, u otros descendientes posteriores que participaron en el sitio de Monzón (A Coruña) asediado por el pirata Draque.

Por medio, las gentes seguían trabajando las quebradas lomas de la Ribeira, haciendo nuevas terrazas en las empinadas pendientes, mimando las cepas y cultivando el sabroso vino de Amandi. Hoy, varias empresas se han establecido en la zona y en esta ruta visitamos una de ellas, Regina Viarum, nombre que rememora los primitivos productores. La uva seleccionada de sus 20 Ha. de viñedo, se estruja en rodillos separando el racimo para comenzar la maceración en enormes depósitos con control de fermentación que proporcionan un vino con más cuerpo y largo en boca, con color algo más rojo y aromas más afrutados. En sus 4000 m<sup>2</sup> cuenta con una capacidad de almacenaje para 300.000 litros, y barricas de roble francés Allier de 10.600 litros. Nos explican el proceso y al final probamos la esencia de su vino.

En las cercanías se encuentra el núcleo de Francos, típico poblado rural, desde donde iniciamos una cómoda travesía de bajada pisando un tramo del Camino Sur a Santiago. Borearemos a Pena do Castelo, formidable mirador de la zona de cultivo de Amandi, y siguiendo las cotas de nivel a través de un camino que serpentea por la ladera entre los socalcos de las vides y con el río Sil a nuestra derecha, llegaremos al embarcadero de Ponte do Sil, muy cerca de donde el Licenciado Molina asegura había un puente de madera que andando el tiempo sería sustituido por una barca.

Un último repaso al patrimonio etnográfico nos llevaría a los “cruceiros” de Bulso, Gundivós o Santiorxo, a los petos de ánimas de de Anllo y Canaval o a la mayor concentración de hórreos típicos en el pueblo de O Piñeiro. En lo referente a la artesanía, reseñar la fábrica de de alambiques, alquitaras y otros objetos de cobre del barrio de Outeiro, pero principalmente la alfarería de Gundivós. Aquí, en la remodelada rectoral, el maestro alfarero nos muestra su ancestral técnica que da como resultado la obtención de piezas de un color oscuro y brillo característico. Utiliza el torno de “rodas baixas” donde moldea la mezcla del barro “faragullán”, más arenoso, de Vega de Liñares, con el “correudo”, mas fuerte, extraído en Lobios, Bulso y Santa Cruz. La manos van dado forma a “xarros”, “tazas” y demás piezas, insculpiendo elementos decorativos cuya simbología se asocia a interpretaciones eróticas o de fertilidad. Pasan al horno alimentado con “carqueixa”, “carpaza” o brezo, se tamizan con resina de pino, se secan y ya están listas para su utilización o comercialización.



Oleira de Gundivós



Vasijos



## Viñas de Amandi..

Panorámica de los bancales de las vides de Amandi, en el corazón de la Ribeira Sacra.

### *Y además... en Sober*

- Mercados, 12 y 28 de cada mes en Sober, donde se puede saborear el "pulpo á feira".
- Lugares: Aeródromo de "Os Cousos" en Doade, con pista de 800 x 40 m...
- Curiosidades:
  - La mayor distancia de la provincia de Lugo de Norte a Sur es entre la Isla Coelleira y el Monte de Cadeiras, en Sober.
  - Según la tradición popular, las legiones romanas acudían a curarse a la fuente de Fonterdá, en Millán, por sus poderes mágicos relacionados con males digestivos.
  - Según dicho popular, el tañido de la campana de Liñarán dice claramente "vale quen tén".
  - La cepa de la Casa Romero, en Naz, de la variedad "moza fresca" tiene una edad de 200 años.

Visita degustación a bodega industrial de denominación de origen, en Doade

Ruta de senderismo desde Francos hacia Ponte do Sil, por tramo del Camino Sur a Santiago, en Ribeira de Amandi (4 kms.)

Visita a Olería de Gundivós en casa rectoral. Artículos de artesanía cerámica

# 73

## Vilachá

Recorrido: 24 kms. en microbús y 4x4 / 5,5 kms. a pie

Transporte: microbús y 4x4

Dificultad: muy alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

En dirección a la ribera oriental del Sil, en la margen derecha del antiguo Camino Sur a Santiago a la altura de Monforte, lo que fue una gran venta medieval se ha convertido, por fundación de Manuel Antero Yáñez Rivadeneira, en un particular pazo del finales del XVIII con arquitectura de la Ilustración, neoclásica y rococó, afrancesada, italianizante e historicista. Os Muiños de Antero, que así se llama, fue centro de recaudación de rentas y conserva un ingenioso sistema de seguridad con óculos sobre paredes para vigilar los movimientos en las diferentes estancias. Desde la magnífica solana se distribuyen las salas y dormitorios con mobiliario estilo imperio. En la capilla, pinturas, retablo, vestiduras talares del capellán y coro. Pero lo más sobresaliente es el archivo con legajos y documentos inéditos del s. XV en adelante y de la Real Orden de Malta.

Rebasados los límites de Pobra de Brollón, entre la depresión de Lemos y la Sierra de O Courel, podríamos aventurarnos por cualquiera de sus múltiples paisajes naturales en las rutas del Lor, Pena do Francés, Loureiro, Rolda do Castro o Catro Cabaleiros; explorar alguno de sus quince castros; visitar la explotación aurífera de la mina de Os Medos, o la de hierro de Veneira de Roques; rememorar la revuelta de los Guímaros contra el conde de Lemos o ir a Cereixa de donde era natural María Castaña, heroína que en el XIV se levantó contra el obispo de Lugo; remozarnos en su patrimonio etnográfico y civil como las ferrerías de Barxa de Lor y Biduedo, las “albarizas” de Forgas o Parada de Montes, los molinos de la casa “da Marquesa” y Balsas o las casas blasonadas de O Mesón, Torre o Marcón; ineludible sería conocer sus edificios religiosos como el monasterio de Vilachá, las iglesias de Ferreiros, románica con frontis barroco, San Xiao da Veiga, también románica, o la neoclásica de Barxa de Lor, y desde luego los curiosos y entrelazados tejados de Parada dos Montes para protegerse del ataque de los lobos.

Entre tantas opciones hemos elegido para esta ruta visitar el grupo de bodegas medievales del pueblo de Vilachá que conserva su tipismo arquitectónico y las cubas y útiles ancestrales para la elaboración del vino. El 1 de mayo, en su encomiable entorno boscoso, todavía se celebra una concurrida feria donde se cata el vino joven y se muestran diferentes productos de la artesanía local.

Desde Vilachá, y a ser posible en todo terreno, bajamos por un tortuoso camino montañoses hacia la orilla del Sil, frente a Cubela. Un pequeño puente en Barxa será el inicio de un tramo del Camino Sur a Santiago por un paraje inédito de espesa vegetación que sorteando un arroyo nos obliga a una constante recreación por su singularidad botánica y ecológica. A ello se añaden vestigios históricos que van surgiendo, como A Pena das Cruces, escultura lisa sobre la que se dejaba descansar el féretro del difunto en procesión hacia el campo santo, tallando una cruz por cada vez que se utilizaba; o “O Baño Santo”, emblemático lugar ligado con curaciones milagrosas. Más arriba llegamos a As Gándaras, primer asentamiento humano con el que nos encontramos, antes de acceder a Vilamarín, final de etapa, con peculiares casas de labranza dotadas de amplios patios interiores.



Peregrino



Pueblo de Cubela



Barrica

## Bodegas de Vilachá...

Bodegas medievales de Vilachá, en Pobra de Brollón, un bucólico paraje que ha sabido conservar su tipismo arquitectónico y artesanía del vino



- Visita a "Os Muíños de Antero", caserón del XVIII y ruinas de una venta, en Camino Sur a Santiago, en Monforte
- Desplazamiento a Vilachá (Pobra de Brollón). Visita a bodegas de origen medieval
- Desplazamiento a puente sobre el Sil, a la altura de Barxa
- Ruta de senderismo: desde puente sobre río Sil por Pena das Cruces, O Baño Santo, As Gándaras, hasta Vilamarín (5 km), tramo Camino Sur a Santiago

*Línea de tiempo*

## *Y además... en la ruta*

- Ferias y fiestas: "Entroido" de Salcedo; Pancetada de Castroncelos; 27 de agosto, romería de San Vitorio, en Saa; el día 2 de cada mes, Feira da Estación; 11 y 25 de cada mes, Feiras en Pobra de Brollón...
- Lugares: explotación aurífera de Lama; templo de Lamaiglesia; valles del Cabe y del Lor...
- Ruta das Adegas; ruta do ferro; ruta Paramedela; As Laceiras- As Caselas...
- Un espléndido mirador sobre los cañones del Sil, Vilachá de Salvadur es conocida por sus bodegas de las más antiguas de la Península Ibérica. En ellas se celebra el primer domingo de mayo de cada año, la Cata del Vino de Vilachá.

74

Tor



Recorrido: 14 kms. en microbús / 350 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

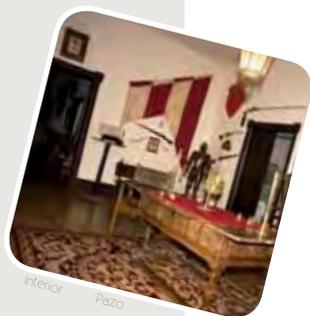
*Ficha Técnica*

El castro de Dactonio, en el monte de San Vicente, habitado por la tribu de los Lemavos (900-600 a. d. C.) fue el embrión de la ciudad de Monforte con influencia sobre toda la Terra de Lemos. También los romanos dejaron aquí su impronta, con Caio Venecio, prefecto de las tropas de Lemos, monedas de oro de la época de Nerón y A Ponte Vella a quien algunos atribuyen tan remoto origen. Al establecimiento de los suevos sucederían los visigodos, que nos dejaron el broche de Baamorto, y en el s. VIII los musulmanes arrasaron la ciudad y la fortaleza de Dactonio. La restauración fue obra, en principio, de la comunidad benedictina, y a comienzos del XII, Froila Díaz, Señor de Lemos, por resolución de Doña Urraca y con ayuda de Miguel II Abad de San Vicente, consiguió restablecer su primacía, de la que tampoco fue ajena la colonia judía, sobre todo durante el XVI y XVII dedicados al comercio de sedas, paños y platería.

Pero comencemos la visita desde los alrededores. El Pazo de Tor, en la parroquia de San Xoán, propiedad de la Diputación de Lugo por donación de su antigua Señora, Doña M<sup>a</sup> Paz Taboada, es una de las mejores muestras gallegas de este estilo constructivo. Desde su portalón con acceso para carruajes, una escalera barroca del XVIII conduce a una solana con amplia visión del jardín y local de la biblioteca que cuenta con cerca de 3000 volúmenes, los más antiguos del XVI y XVII. Entre sus estancias con innumerables piezas y elementos de época, Sala de Armas, con litera que la tradición asegura sirvió para trasladar el cuerpo de San Pegerto hasta Bucifios; Salón Norte con alhajas y jarrón pintado por Zuloaga; Capilla con pinturas; Despacho, con colección de Sargadelos; pileta de una pieza de mármol en Baño; Salón de Billar y Mediodía; Dormitorio con cama con dosel del XVI, y otros cuartos y comedores con tapices, cuadros y elementos decorativos de gran valor.

De regreso al núcleo monfortino, en instalaciones de la Estación con nave circular y playa con 40 vías con puente giratorio, visitamos el Museo del Tren de Galicia. El "Galaico Expreso" dispone de tres locomotoras, de vapor, diesel y eléctrica, que tiran de convoy integrado por coche salón, coche cama, vagón restaurante, coche cafetería, vagón cine y furgón generador. Se trata de conocer la importancia del ferrocarril en Monforte y Galicia con una exposición de sus fondos y documentales de valor histórico. También se vive la experiencia de una pequeña travesía.

El céntrico edificio que albergaba la sede del ayuntamiento es hoy el "Centro do Viño da Ribeira Sacra". Al desplazarse por sus remodeladas estancias, una innovadora exposición nos permite seguir el proceso del cultivo y tratamiento de las uvas hasta su transformación en vinos de gran calidad. Además cuenta con El Club del Vino, lugar de encuentro; la Sala de Catas, para certámenes de todo ámbito; tienda degustación, con cerca de un centenar de referencias de bodegas, y cafetería para disfrutar, en un acogedor ambiente, del "néctar de los césares" que estas tierras de Lemos producen cada vez mejor con cada añada. Luego podremos tomar un poco el aire paseando por las inmediaciones de los jardines de La Compañía y entorno del río Cabe.



Interior Pazo



Museo ferrocarril



Jardines de La Compañía



## Pazo de Tor..

Ejemplo relevante de la arquitectura de los pazos en Galicia y edificio emblemático del patrimonio histórico de Monforte de Lemos

### *Y además... en la ruta*

- Lugares: Mirador del Duque, en el río Sil; Club Fluvial en isleta sobre el Cabe, y Campo de golf...
- Fiestas: 15 de agosto, patronales, con Feria Exposición Val de Lemos; 21 de septiembre, romería de San Mateo; 3 de febrero, bendición de roscas y cintas contra el mal de garganta, en el San Brais; sábado de gloria, Feira Medieval en zona monumental...
- Conjunto monumental de O Pino; Parador Nacional...



# 75 Monforte na Historia

Recorrido: 3 kms. en autobús / 350 m a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle / según temporada

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*

**A**l llegar a Monforte lo primero que nos sorprende es la enorme explanada y colosal fachada del colegio de Nuestra Señora de la Antigua. Fue su fundador el Cardenal Don Rodrigo de Castro quien, en 1590, cuando todavía era arzobispo de Sevilla, al pasar por Monforte en peregrinación a Santiago tuvo la idea de construir en la ciudad una réplica del “Escorial” que había erigido Felipe II. Su equilibrada fachada de 110 m. se distribuye en dos cuerpos simétricos con torres de 23 m. de alto en los extremos y pórtico central de la iglesia, con parte inferior dórica y superior jónica. En el interior, monumental escalera de 3 m. de ancho, de Marlotte y Juan de la Sierra, con escalones de una sola pieza y sostenida, sin que se observe punto de apoyo, por el juego de fuerzas sobre los muros. Patio dórico-romano con escudos, e iglesia jesuítica (1619) de planta de cruz latina con nave central con bóvedas de medio cañón, presbiterio rectangular y crucero con cúpula de media naranja rematada con linterna de seis ventanas. El retablo, púlpito y tornavoz son obra de Francisco Moure, el Santo Cristo de Valerio Coli, y en hornacina lateral, estatua orante del Cardenal, obra de Juan de Bolonia. Además, en la capilla barroca de las Reliquias se pueden ver algunas de las traídas de Roma por su fundador. Fallecido sin descendencia el XI Conde de Lemos, desde 1777 pasó a ser propiedad de Ducado de Alba.

Como valor añadido, la Sacristía convertida en Museo, exhibe cuadros recientemente descubiertos. Un óleo sobre tela de “San Francisco” y “La aparición de la Virgen con el Niño a San Lorenzo”, ambos de El Greco. También son de admirar los cinco de Andrea del Santo, dos de la Escuela Compostelana, influenciados por Velázquez y el retrato del Cardenal (XVII) de Francisco Pacheco.

Un último vistazo a la explanada del Cardenal y nuestra mirada se orienta hacia la cima del castro donde apreciamos la silueta del conjunto monumental de O Pino. En esa dirección vamos, pero antes nos encontramos con el denominado “barrio judío”, colonia que tuvo su apogeo durante los siglos XVI y XVII y que dedicados al comercio, la abogacía y la medicina, establecieron sus propias viviendas e incluso una sinagoga. En su entorno encontramos vestigios de la muralla del castro Dactonio y otra posterior (siglos XIII ó XV) que limitaba las torres. También se conservan tres de sus puertas, la de la Alcazaba, la de Juderías y A Porta Nova.

Sumergidos en este espacio de recuerdos históricos, es fácil imaginar la pléyade de mitos y leyendas que aquí se generaron. Una de ellas tuvo lugar allá por el año 1355 y como principal protagonista aparece la noble gallega Doña Inés de Castro, atravesada por la espada en presencia de sus hijos, para deshacer el amor hacia el príncipe Don Pedro, quien nada más ser coronado Rey de Portugal, arrancó el corazón de los asesinos con sus propias manos y en presencia del cadáver de Doña Inés, toda la nobleza y buena parte del pueblo, la coronó Reina del país vecino. Atónitos por el pasaje, mientras descendemos por las empedradas calles medievales, alguien va relatando otro adagio de la sabiduría popular, muy enraizado entre las gentes de Lemos, y que tiene que ver con una “Corona de Fuego”...



Puente



Barrio judío



Pinacoteca

## Colegio de Los Escolapios...

Conjunto monumental de Nuestra Señora de la Antigua, conocido también por Los Escolapios o El Cardenal, "Escorial Gallego" fundado por el Cardenal Rodrigo de Castro y desde 1777 propiedad de los Duques de Alba



### *Y además... en la ruta*

- Visita al Centro do Viño da Ribeira Sacra, Museo del Ferrocarril de Galicia...
- Curiosidad: en Monforte se llegaron a publicar once periódicos, uno diario, "Alborada", y los otros semanales...
- Ruta del Camino Sur a Santiago...
- Lugares: Alto do Marroxo; embarcadero de Ponte do Sil...
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC río Cabe, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales.

Visita al Colegio de Nuestra Señora de la Antigua (Compañía)

Visita a Pinaroteca, con cuadros del Greco

Visita al Barrio Judío: muralla medieval y puerta de La Alcazaba

*Línea de tiempo*



# 76 Arte Sacra

Recorrido: 18 kms. en microbús / 200 m. a pie

Transporte: autobús

Dificultad: normal

Ropa aconsejable: de calle

Calzado: de calle

*Ficha Técnica*



**M**onti Forti, denominación atribuida por primera vez en un diploma de Alfonso IX en 1199 a la capital de Terras de Lemos, fue en el Medievo un paradigma de ciudad fortaleza feudal, con un monasterio que coronaba el prominente castro, un castillo salpicado de torres defensivas y unas murallas que rodeaban todo el recinto. Nos referimos al Conjunto monumental de O Pino, parte de cuyos espacios están hoy dedicados a Parador Nacional. Por tradición oral se sabe que en el castro existía una ermita consagrada a San Vicente y cerca un pino. Al llegar los Benedictinos denominaron a este lugar “San Vicente del Pino”, y allí construyeron en el s. X el convento, que destruido por un incendio, fue reconstruido a finales del XVI. Con fachada neoclásica, el claustro en forma cuadrada es del mismo estilo, con sorprendentes canalillos para la lluvia que conducen el agua hacia un aljibe subterráneo que luego aprovecha una fuente. La iglesia, gótica, con planta de cruz latina, con altar churrigueresco en uno de los ábsides, barroco altar mayor y bóvedas con complicadas nervaduras.

En otro extremo de la neoclásica plaza, el Palacio de los Condes construido por Doña Beatriz, Condesa de Lemos. Casona de tres plantas con portalón del XVI con escudos de armas en el dintel de los Castro, Osorio y Enríquez, con espacio interior reconvertido en estancias del Parador, manteniendo el estilo y la esencia originales del edificio. Sobresaliendo entre todo el conjunto, la Torre del Homenaje, probablemente del XVI, de 30 m. de altura y muros de 3 m. de ancho, presenta planta cuadrada en sillería muy bien labrada, dos tramos de escalera exterior adosados, e interior integrado por cuatro plantas convertidas en exposición de armaduras, mobiliario y piezas medievales. Desde la terraza almenada podemos apreciar otras torres menores del s. XIII realizadas en mampostería, y sobre todo una amplia e imponente panorámica de la ciudad y su entorno.

Desde aquel estratégico altozano también situamos o vislumbramos otros monumentos como A Ponte Vella sobre el Cabe, por tradición romana, pero con reformas del XVI, con seis arcos semicirculares, tres de ellos tapados; la ermita de San Lázaro, hospital para curar infecciosos desde 1562; la iglesia de Régoa con altar barroco y órgano de principios del XVIII; los puentes de Os Picos, del XVI, o el del Parque dos Condes, de 1598; el cruceiro de San Antonio, de historiadada factura, y por supuesto el Convento de Santa Clara. Hasta éste último nos dirigimos para admirar su estilo eclético, sin olvidarnos de saborear los dulces y licores que las franciscanas descalzas de clausura, comunidad que allí se aloja desde 1622, elaboran con maestría. A través del patio de luces, y previo aviso a las monjas, accedemos al Museo de Arte Sacro, una de las mejores muestras de piezas religiosas de toda España, reliquias donadas por el VII Conde de Lemos, Don Pedro Fernández de Castro, fundador de Convento y Virrey de Nápoles, e incluso por el Papa Urbano VIII. Entre sus más de 200 objetos de pinturas, retablos, joyas, vestiduras y relicarios italianos del XVII, destacan dos esculturas barrocas de Gregorio Fernández, especialmente el Cristo Yacente; otra de Juan de Mena, y reproducción en miniatura de La Piedad de Miguel Ángel, atribuida al taller de artista italiano.

Impresionados por la contemplación de tantos edificios históricos y joyas artísticas, conviene airearnos y relajar la vista. Vamos en dirección a las estribaciones del Sil y desde el mirador de O Duque, la brisa de la profunda garganta y la inconmensurable perspectiva de las lejanas aguas encajadas entre formidables paredes montañosas, obrarán como sedante dejando una imagen incólume de estas tierras monfortinas.



claustro monasterio



San Vicente de O Pino



Museo Arte Sacro (interior)

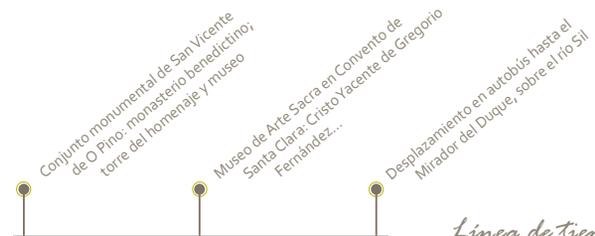
## Cristo Yacente...

Entre todas las obras del Museo de las Clarisas de Monforte destaca la escultura del Cristo Yacente del artista barroco italiano Gregorio Fernández



## *Y además... en la ruta*

- Monforte se convirtió en nudo ferroviario importante desde 1883, fecha en la que Alfonso XII inaugura la línea entre Madrid y A Coruña. El mismo monarca, en 1885, le otorga el título de "Ciudad".
- Pedro Fernández de Castro, VII Conde Lemos, fue mecenas de Cervantes, Lope de Vega y Quevedo, entre otros.
- Las propiedades de los Lemos pasaron en 1777 a serlo de Jacobo Fitz-James Stuart y Portugal, XIV Conde de Lemos y X Marqués de Sarria, de la Casa de Alba.
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC río Cabe, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales.



# 77

## As Farrapas

Recorrido: 16 kms. en microbús / 3,2 km. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Quiroga, Bandera Verde de Galicia en Calidad Ambiental, es una tierra de contrastes entre los fértiles valles que arropan el Sil y las altas montañas del sureste provincial. A éstas últimas pertenecen la Serra de O Courel con las cumbres de Formigueiros (1639 m.), Pía Páxaro (1610 m.), Murelos o Alto do Boi; la Serra dos Cabalos, con las devesas de O Cervo y Mazales; las de Cabreiro, Cereixido, A Enciñeira, Birducedo y A Conchada, con mirador sobre el valle. Moldean su espacio físico los ríos Sil, que recibe el caudal del río Quiroga, eje vertebral del municipio, del Soldón, procedente de la cara Norte del Aira Grande, del Lor que desemboca en el área recreativa de Augasmestas, del Selmo y del Bibeí. En tan sublime escenario se entiende que existan innumerables puntos de interés natural y rutas turísticas y de senderismo como la del Oro, de la Miel y el Aceite, de la Encomienda, de las Devesas, “Fervenzas”, del Lor y de la Conchada.

Este paraíso natural se implementa con el trazado del Camino Sur a Santiago que se inicia en Albaredo, pero que nosotros comenzamos en el precioso núcleo rural de San Martiño. Sobre cota elevada una senda de tierra deriva por la vertiente dejando a nuestro costado izquierdo una profunda perspectiva del caudaloso Sil. Nos detenemos en Montefurado, al lado del macizo aspecto de la iglesia de 1759, con planta de cruz latina y piedra rojiza por la oxidación de las impurezas metálicas que contiene. Dentro, retablo mayor rococó con pan de oro y curiosa silla del oficiante con artístico respaldo. Y en el propio cauce del Sil, el túnel romano de Montefurado, el más antiguo de la Península Ibérica, construido en el s. II en tiempos de Trajano para extraer el oro en pepitas que arrastraba el agua, lo que obligó a desviar el curso del río perforando el macizo rocoso por espacio de 120 m., 20 m. de ancho y 12.5 m. de profundidad. En el cénit de la minería en Quiroga llegó a haber más de treinta explotaciones y una veintena de asentamientos fortificados. Los yacimientos primarios, en forma de trinchera y subterráneos, estaban en las minas de Paradas en Vilarmel, Forgas y Veneira, mientras los secundarios, con red de galerías, conchas de erosión y lavado por bateas se reconocen por los depósitos de áridos en Toucedo, Requeiral, As Medas, Secide, Covas y Margaride. Otras explotaciones posteriores son las derivadas del hierro. Estuvieron en funcionamiento siete “ferrerías”; los hornos para la cal, con cubículos circulares donde se fundía la roca caliza, y desde tiempos más recientes tres industrias pizarreras de las canteras de Pacios da Serra, con exportación para todo el mundo que dan trabajo a más de quinientas personas.

La Ruta Sur continúa entre olivares y árboles frutales hasta Hermidón y, a través de un empinado camino terrero, entre viñas y soutos de castaños se llega a Vilaestar, cerca ya de Venda Vella. A poco que se recorran otros sugerentes parajes llegaremos a la “Capela das Farrapas” donde se sitúa una vieja almazara de gran valor etnográfico. Aquí, mediante tracción animal y proceso artesanal, se muele la aceituna y la pasta resultante se lleva al lagar donde se prensa mezclándola con agua que al final, por decantación, se obtiene el aceite virgen, o puro, y la “borra”, con impurezas. Una feria anual rememora la importancia del “olivar” en el municipio cuyo aceite hoy podemos adquirir como producto autóctono único.

Con predisposición seguiremos el camino por la ruta alternativa que nos conecta con Bendilló y en bajada pronunciada nos acercaremos a la singular estructura urbanística de los pueblos de Soldón y Sequeiros, en las márgenes del Sil y donde todavía perduran balcones y voladizos que conectan las fachadas de las casas del camino real o curiosos hornos de argamasa y ladrillo.



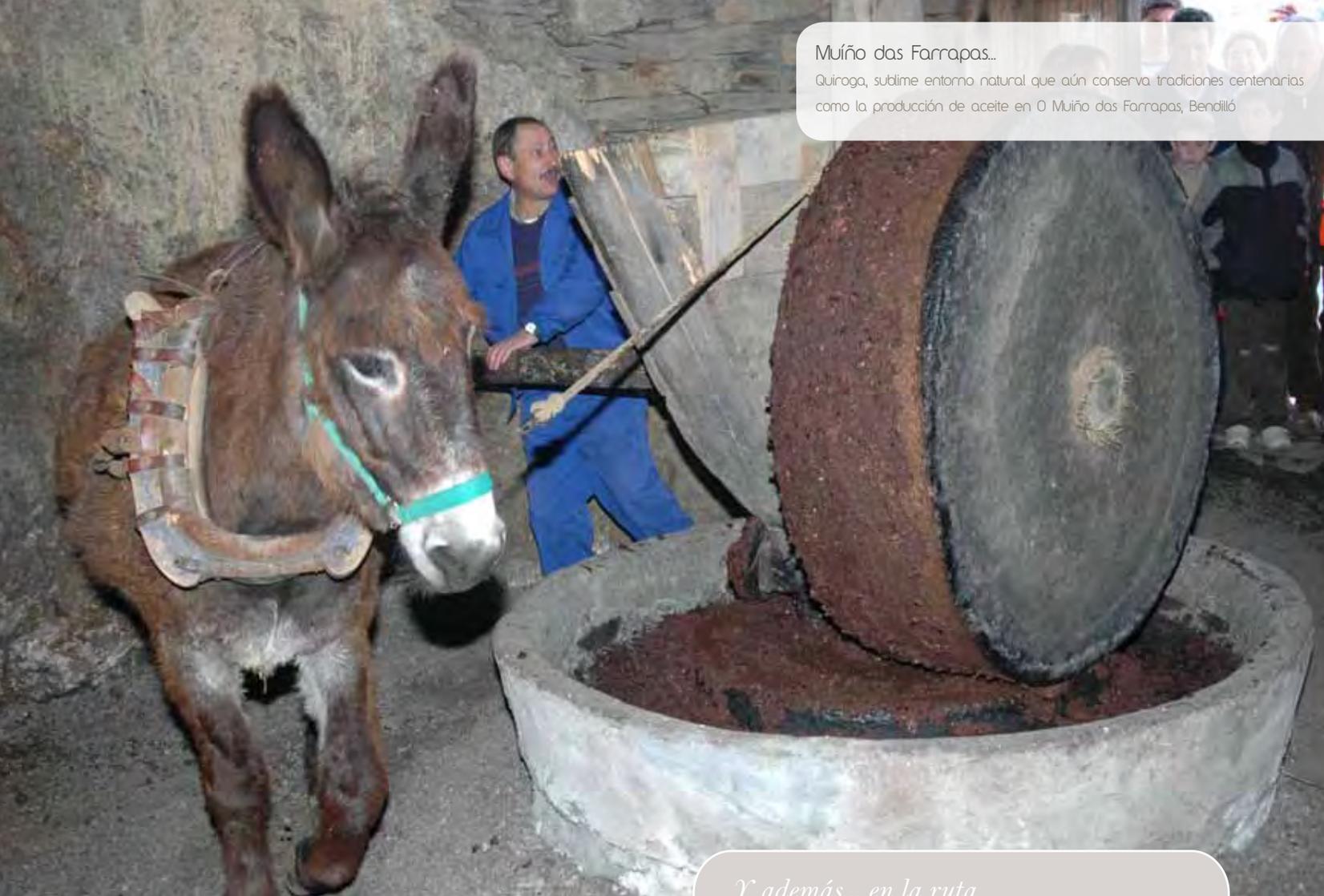
Aceite



Vista general sobre el Sil



Montefurado



## Muíño das Farrapas..

Quiroga, sublime entorno natural que aún conserva tradiciones centenarias como la producción de aceite en O Muíño das Farrapas, Bendilló

## Y además... en la ruta

- Fiestas: en Pascua, Feira do Viño de Quiroga; en agosto, Feira do Mel; 8 y 9 de septiembre, Romería de Os Remedios en A Hermida, con procesión de la Virgen, mientras dos gigantes figuras: "As Pampórnigas", acompañadas de "O Meco", con traje oscuro, careta y escoba de "toxos" que personifica al diablo, entretienen a los fieles para que no entren en la iglesia.
- Museo Etnográfico de Quiroga.
- Mirador geológico de Campodola, con visión del sinclinal de O Courel- Peñalba, de máximo interés en toda la Península; Complejo turístico de Augasmestas; recorridos en catamarán...
- Feria anual del aceite en Quiroga, que se celebra el 12 de agosto en horario de 9:00 a 23:00 horas. Se sitúan varios puestos para la exhibición y venta de aceite.



Ruta a pie: 2º tramo del Camiro Sur a Santiago en la provincia: San Martiño-Montefurado (3,2 km)

Vista y explicación de Montefurado

Desplazamiento hasta la Capilla das Farrapas y visita al Molino de Aceite (As Farrapas, Bendilló). Producto típico

*Línea de tiempo*

# 78

## Torre Novais

Recorrido: 17 kms. en microbús / 450 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

El Val de Quiroga es una amplia explanada en torno al río Sil. Buena parte de esa superficie está ocupada por explotaciones de viticultura cuyo origen se remonta a la Edad Media. Integrada en la denominación de Ribeira Sacra, la subzona de Quiroga comprende las parroquias de A Hermida, A Ribeira, Montefurado y la propia capitalidad. Aquí, mediante procedimientos tradicionales, se cultivan las variedades de godello, loureira, treixadura, doña blanca, torrones y palomino, para vinos blancos, y en tintos, el mencia, negrada, loureira y garnacha, obteniendo un caldo de intenso color, aroma afrutado, acidez equilibrada y buen sabor. Otros productos como la miel, el aceite o las castañas se distribuyen por sus variopintos paisajes donde predomina la vegetación esclerófila con presencia de encinas y alcornoques, también olivares y frondosos bosques de “carballos”.

Pero hemos de retomar el Camino Sur a Santiago a su paso por Torrenovaes en cuya cresta rocosa se instaló un castillo con varios bastiones, uno de influencia castrexa, otro medieval y el Pazo de la Encomienda en cuya fachada se aprecia la Cruz de Malta. La torre es cuadrada con muros de 1,83 m. de ancho y puerta con arco rebajado. Curiosa ventana ajimezada en su fachada Sur y sillares con marcas de los canteros.

Cerca un puente medieval sobre el arroyo de un solo arco sobre el Camino Real que nos acerca a Caspedro por senda vegetal con pavimento de bloques de pizarra y granito cuyo paso del tiempo ha dejado una huella indeleble con surcos de carruajes y ganados. A través de Pazo Vello nos adentramos en la moderna ciudad de Quiroga, núcleo comarcal donde podremos admirar la iglesia románica de Hopital, con ábside rectangular. Próxima la capilla de San Xoán, también llamada de los Enterramientos por los arcosolios que alberga con inscripciones y blasones del XVII, con bóveda de cañón, Altar de los Neófitos, empleado como mesa por parte del tribunal que admitía a los candidatos a la Orden de San Juan, y retablo mayor del XVII.

Pero entre todo su patrimonio destaca el templo de A Hermida, con nave principal y presbiterio del XVII, e imagen pétreo probablemente del XIII de Nuestra Señora, Virgen de los Remedios, que a principios de septiembre sale en procesión acompañada del “Meco” y las “pampónigas”, figuras legendarias con reminiscencias demoníacas que intentan persuadir y distraer a los fieles para no entrar a la iglesia. Aquí se conservó hasta 1924 el conocido “Crismón de Quiroga”, actualmente en el Museo Diocesano de Lugo. Se trata de un círculo de mármol de O Incio de 95 cms. de diámetro y 6 de grosor con monograma de Cristo con las letras P y X en hueco relieve, seguramente recubiertas en su momento de metal noble, cuya función funeraria lo data en la época paleocristiana, origen probable de la primitiva basílica de la que existen restos en capiteles, basas y placas de mármol.

Desde el mirador de A Conchada, a “vista de pájaro”, observamos la dimensión de las fértiles tierras del Val de Quiroga. Será la mejor imagen para el recuerdo de este municipio antesala de O Courel, conexión con la vertiente ourensán y nexa de unión a través del Sil con la Ribeira Sacra occidental.



crismón de Quiroga



Castillo de Torre Novais

## Val de Quiroga...

Fértil y amplia extensión donde se cultivan vinos de la Ribeira Sacra, al amparo del cauce del Sil



### *Y además... en la ruta*

- Lugares: Puento de Barxa de Lor, de factura medieval, con tres arcos; cascada de Vieiros, sobre el río Selmo...
- Ferias: 10 y 27 de cada mes, en Quiroga, con puestos para degustación de Pulpo á Feira; primera quincena de agosto, Festas do Verán; magosto y procesión el 11 de noviembre en San Martiño...
- Elaboración y degustación de vinos y aguardientes en las tres bodegas de la subzona de Quiroga.
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC Ancares-Courel, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales.



# 79 Pena Tallada

Recorrido: 17 kms. en microbús / 3,5 km. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Ribas do Sil es un municipio formado por una estrecha lengua de tierra que se orienta de Este a Oeste entre el río Sil y las cumbres de la sierra de A Moá. Es precisamente en el llano que forman los aluviones fluviales donde se diseminan las fincas dedicadas al cultivo de la vid. Tanto del valle como de las laderas que descienden hacia los ríos Sil y Quiroga provienen las uvas que a lo largo de cuatro generaciones han macerado y convertido en vino en las bodegas Val de Quiroga, inicialmente instaladas en San Clodio, capital del ayuntamiento. Después de observar el proceso de elaboración y los enormes depósitos que contienen tan preciado líquido de la Ribeira Sacra, nos muestran la gama de productos que van desde los blancos albariños, treixadura y godello, y los tintos o rosados mencia, los cuales han recibido varios galardones por su esmerada crianza y buen sabor.

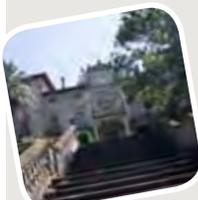
Inmerso entre las plantaciones de cepas de las parcelas vitícolas, sobre un altozano aparece el Pazo Batanero amparado por un jardín con prominentes palmeras. Construido a partir de 1850 por el potentado Manuel Batanero y Flórez en las proximidades de su antiguo caserón, su esplendor llegó hasta la década de 1930, pero su porte y singular emplazamiento sigue siendo motivo de una curiosa visita.

Otro de los símbolos municipales es el puente de hierro sobre el río Sil. Finalizado en 1883, bajo proyecto de Pelayo Mancebo, dos tableros metálicos de 78 y 18 m. cada uno se asientan sobre dos formidables columnas de piedra, cimientos que para su construcción fue necesario rebajar en 10 m. el cauce fluvial utilizando la técnica, innovadora para aquella época, de la campana neumática. Muy cerca, la playa fluvial, con amplia zona de baño, anfiteatro para actividades socioculturales, merendero y parque biosaludable.

A pesar de su estrecha morfología, Ribas de Sil dispone de varias rutas culturales y de la naturaleza. La ruta circular que se inicia en Castro de Abaixo y regresa por San Lorenzo y Moreiras, o la Ruta del Oro, que integra el molino de aceite de Peites y las minas de Figueiredo, se suman al itinerario del Camino Sur a Santiago, jalonado en sus inmediaciones por una relación de edificios religiosos entre los que se encuentran la actual iglesia de San Clodio, antigua abadía de hace unos mil años, con ábside circular realizado en piedra ennegrecida, puerta norte de medio punto y pórtico renacentista, con torre al lado como reminiscencia de la antigua abadía; la de Soutordei, del XVII y escultura de Santa María del XV; San Martiño de Peites; As Neves en Nogueira; Rairos y San Cristobal de Piñeira.

Desde Castro de Abaixo el Camino Sur asciende por una senda que pronto se convierte en “souto” de carballeiras. Coronado el alto surge el núcleo de Torbeo donde visitamos su iglesia (s. XIII) al más puro estilo románico rural. Arco triunfal apuntado, capiteles figurados, ménsulas en el ábside que refuerzan la bóveda con ventanas en el exterior con arco de medio punto sobre columnas y capiteles con talla de aves afrontadas y como único resto de las antiguas pinturas devastadas por un incendio en 1936, epígrafe gótico en el muro Norte de la nave.

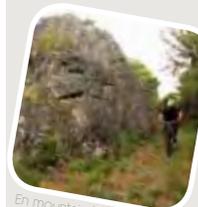
A pocos metros en cruce hacia la derecha se inicia un vertiginoso descenso por un camino empedrado y con huellas de carruajes de gran trascendencia histórica, y a medio recorrido nos topamos con Pena Tallada, formidable peñasco horadado por la mano del hombre para dejar paso a carretas y ganado, con varias leyendas que lo identifican. Continuando por la ladera montañosa, después de admirar la vistosidad de los meandros del Sil, llegaremos a Cubela, típico núcleo ribereño donde antaño se cogía la barca para cruzar a la otra orilla del Sil. Merece la pena contemplar este relajante entorno con cierto reposo.



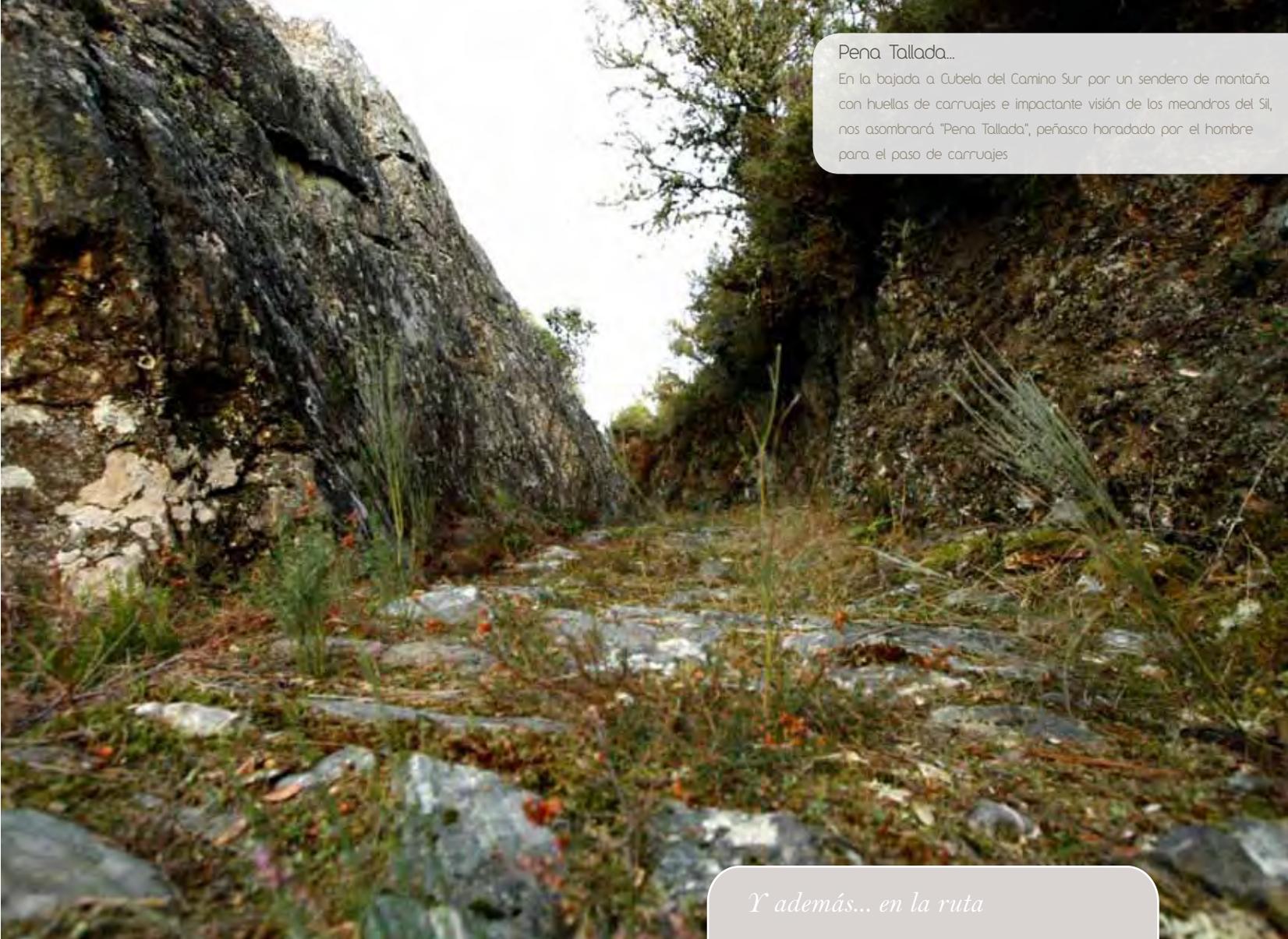
Pazo Batanero



Cubas bodega



En mountain-bike



### Pena Tallada...

En la bajada a Cubela del Camino Sur por un sendero de montaña con huellas de carruajes e impactante visión de los meandros del Sil, nos asombrará "Pena Tallada", peñasco horadado por el hombre para el paso de carruajes

### *Y además... en la ruta*

- Fiestas: exaltación de productos típicos en la Festa da Cereixa e do Aceite de San Clodio; 17 de enero, romería de Cubela; 11 de noviembre, en Peites; 15 de agosto, la Asunción y 30 de octubre, San Claudio; el 21 de cada mes, feria en San Clodio...
- Gastronomía: truchas, anguilas, caza, empanadas en horno de leña, tarta de nueces, cerezas...
- Esta zona está integrada a la propuesta gallega a la Red Natura 2000, bajo el LIC Ancares-Courel, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales.



Visita de degustación a empresa de elaboración y envasado de vinos de denominación de origen

Visita a iglesia de Torbeo

Ruta a pie: tramo del Camino Sur a Santiago desde Torbeo por las Arzadas y Pena Tallada hasta el pueblo de Cubela y Barca de Torbeo

*Línea de tiempo*

# 80 A Devesa da Rogueira

Recorrido: 16 kms. en microbús / 7,8 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: muy alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

**E**stamos en O Courel, cima de Galicia que se extiende de Noreste - Sureste con cumbres como Pía Páxaro (1616 m.), Formigueiro (1654 m.) y Escrita (1455 m.), sesgado por los ríos Lor y Lóuzara, confluencia climática eurosiberiana y mediterránea, con alternancia de suelos que permiten la proliferación de hayas, tejos, carballos, acebos, abedules, fresnos, alisos, madroños y arándanos... donde se cobija su prolífica fauna: lobos, zorros, corzos, jabalíes, ginetas, tejones, liebres, conejos, ardillas, martas, armiños, perdices y búhos, y donde sus afanosas gentes mantienen intacto el acervo heredado sin dejar de encarar el futuro al ritmo de los tiempos que corren. A su milenario pasado corresponden los castros de Vilar, en su vertiente Sur; el de Torre, en Sobredo; el de Miraz, con murallas de gran altura y numerosas sepulturas; el de Torexe, en Visuña, donde se impartía justicia para la comarca, y otros diez más repartidos por el municipio. La huella romana quedó esculpida en las minas de A Toca con un profundo tajo consecuencia de la extracción del oro por canalizaciones de agua, o las de Torubio y Millares, también a cielo abierto, con el túnel de Romeor escavado en roca de más de 50 m. de longitud para el lavado del mineral. A su arquitectura religiosa pertenecen una treintena de templos entre los que figuran Sta María de Meiraos, del XVII, con amplio porche, rústicos retablos e importantes alhajas; San Pedro de Noceda con torre de tres cuerpos y fornidos contrafuertes, y de su pujanza minera da cuenta la herrería de Seoane, de 1808, una de las mayores factorías siderúrgicas tradicionales de Galicia, con dos torres de 10 m. de alto que andando el tiempo se transformó en central hidroeléctrica que abastecía de electricidad a todo el Courel.

Reducto natural sin parangón, O Courel, también es la meca de la espeleología. La sima de Aradelas está considerada la cueva más profunda de Galicia; Tralacosta, en Paderne, descubre fascinantes salas subterráneas con estalactitas y estalagmitas; la Cova da Deza, en Noceda, con 800 m. por donde discurre un arroyo que se convierte en lago con 25 m. de profundidad, a las que se suman la Buraga das Choias, en Visuña, A Cova do Oso, en Moreda, y la de Teixeira.

Aquí cualquier rincón, se mire hacia donde se mire, se nos antoja una maravilla de la naturaleza. Todo el territorio está surcado por rutas de senderismo, y entre todas ellas destaca la de A Devesa da Rogueira que, con 200 Ha. y más de 1000 especies botánicas diferentes, es un ecosistema imprescindible de patear. Saliendo de Seoane pasamos a la altura de Carbedo donde todavía se observan restos del muro circular del castillo medieval, parte de la planta y un aljibe. Allí estuvo escondido Alfonso II el Casto perseguido por su primo Aurelio, y muy cerca, en el monte Cido se encontró la famosa tabla de hospitalidad inscrita en bronce del año 28, y un águila de los estandartes de las legiones romanas. En el Alto do Couto un camino sobre cota de nivel nos adentra en A Devesa. Por bosque enmarañado entre tejos milenarios con líquenes de musgos, acebos, arándanos, arces, avellanos, abedules, fresnos, soutos de castaños, madroños y plantas carnívoras que se alimentan de insectos, entre cascadas de arroyos, efímeros puentes de madera e improvisados peldaños sobre la roca, accedemos a la Fonte do Cervo, manantial que de una misma roca brota en dos hileras, de aguas ferruginosas y aguas calcáreas, muy útiles para estimular el apetito. De allí por el mismo vértice montañoso llegamos al mirador del monte Polín, con extraordinaria visión del conjunto de la reserva a casi 1400 m. de altura. Ya de bajada, la quietud de la frondosidad boscosa de hayas, robles y encinas, el cromatismo del paisaje, el intenso y salvaje olor y el ruido del agua al precipitarse por surcos y cañadas, nos hace apreciar con intensidad cada momento. En los alledaños del camino, cuevas con indicios de vida prehistórica como Longo de Meu, Do Oso, y de Vellos, anteceden al riachuelo de A Rogueira, que se abre a ondulantes y verdes praderas que nos conducen al Aula de la Naturaleza con detallada información de la flora y la fauna de la Sierra, no exenta de pasajes legendarios, mitos y leyendas.



O Courel



Aula de la Naturaleza

## A Devesa da Rogueira...

En O Courel, joya botánica con más de mil especies diferentes, fuentes de aguas medicinales, miradores a 1400 m. de altura, cuevas prehistóricas y el sosiego de un ecosistema único en Galicia

### *Y además... en la ruta*

- Gastronomía: sencilla y natural, con derivados del cerdo – chorizo, jamón, lacón, panceta-, excelentes carnes de vacuno, cabrito, cordero, caza mayor; verduras de la huerta –“grelos”, berzas- y pan de trigo de cosecha propia; castañas y roscón.
- Fiestas: en noviembre, A Festa da Castaña, en Seoane (años impares) y Folgoso (años pares), magosto tradicional utilizando las “cachelas” como instrumento para asar; Ferias, segundo y cuarto domingo en Seoane;  $\pm$  10 de cada mes en Folgoso, y primer domingo de cada mes en Ferramulín.
- Aula da Naturaleza de Moreda do Courel (Folgoso de Courel).



Vista a la “Devesa da Rogueira”:  
desplazamiento en microbús hasta  
Campelo

Ruta a pie hasta el Mirador de  
Pico y Lagoa de Lucenza

Descenso al Aula de la Naturaleza.  
Explicación

*Línea de tiempo*

81

## O Courel



Recorrido: 47 kms. en microbús / 1,2 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Todo O Courel es una ruta interminable en la que se entremezclan espacios naturales de inusitada belleza con arquitectura popular, vestigios históricos, arroyos, cascadas, fuentes y ríos, cuevas, gargantas, puentes de madera, bosques, devesas, pallozas, hórreos, molinos, animales salvajes y domésticos, herrerías, iglesias, castillos, cruceiros y el ensoñador perfil de las cumbres más abruptas en contraste con valles y riberas donde el hombre ha dejado su indeleble huella a lo largo de milenios.

Entrando por su vertiente Sur, nos dirigimos en esta ocasión al Castro de Vilar. En la propia aldea de Vilar, rodeada de soutos de castaños, observamos la típica estructura de casas apiñadas con balcones y solanas de madera, que se comunican entre ellas por calles estrechas y empinadas. Allí se encuentra el Museo de Juan Vilar, particular, con interesante muestra de antigüedades y objetos de labranza y tradicionales. Pasada la capilla de San Roque, dejando a un lado el camino que conduce a Froxán, pintoresca aldea que conserva su aspecto medieval, accedemos al promontorio donde se asienta el castro, uno de los más grandes que se conservan en O Courel, con restos de muros defensivos y alguna vivienda. La vista desde allí es francamente abrumadora. Un espacio interminable entre montañas con el meandro del río Lor al fondo rodeando el monte Penido.

Aprovechando tan sublime escenario nos detenemos para dejar volar la imaginación hacia otras alternativas que nos ofrece este espacio. A la conocida ruta de A Devesa da Rogueira, se añaden la de Río Pequeño y Devesa de Paderne que sube al Alto da Escrita a 1460 m. de altura; la de Taro Blanco, por el monte Da Cotela, con desvío por la Mina de A Toca y O Poio; la de Froxán-Paramedela, por Castro Portela, entre “sequeiros”, castaños y pinares; la del Río Lúzara, que cruza A Ponte de Valdomir, nos desvía por Pendella y Touzón y, siguiendo el excepcional cauce del Lúzara, nos acerca a Lousadela donde visitamos la antigua herrería; la de Ferramulín, que pasa por el camping de Esperante hacia Mostad y Visuña, deja a un lado el castillo de Carbedo y no aproxima a Ferramulín, con antiguo molino con agua del río Selmo, interesantes cabañas ganaderas y espectacular cascada de A Pincheira de Vieiros; o la de Pía Páxara que, saliendo de Folgoso, nos enlaza con el Alto do Couto, próximo al Mirador de O Pico y la cumbre de Pía Páxara, la lagoa de Lucenza, Formigueiros y el Alto do Boi.

Es inabarcable y ante tal cúmulo de posibilidades optamos por visitar el castro de A Torre, muy cerca de Sobredo. Subimos un sendero y con la magnitud de la sierra de O Courel al fondo, apreciamos la planta cuadrada, ovalada y rectangular de habitad castrejo, con foso de 120 m. y ancho de otros 20 m. Tres muros defensivos y sus correspondientes fosos nos dan una idea de la importancia de este asentamiento humano, en buen estado de conservación.

Y de la remota historia a la actualidad. Retomando la carretera de Sobredo nos dirigimos a Seceda, aldea típica abrazada por un profundo bosque de castaños centenarios. Recientemente rehabilitada, constituye un portal de entrada hacia O Courel desde las tierras de O Incio. Casas con balconadas y corredores de madera se apiñan para soportar el rigor del clima comunicándose a través de laberínticas callejuelas empedradas con “chapacuña”. Pasear por su circuito urbano será como retrotraerse en el espacio y en el tiempo.



Seceda



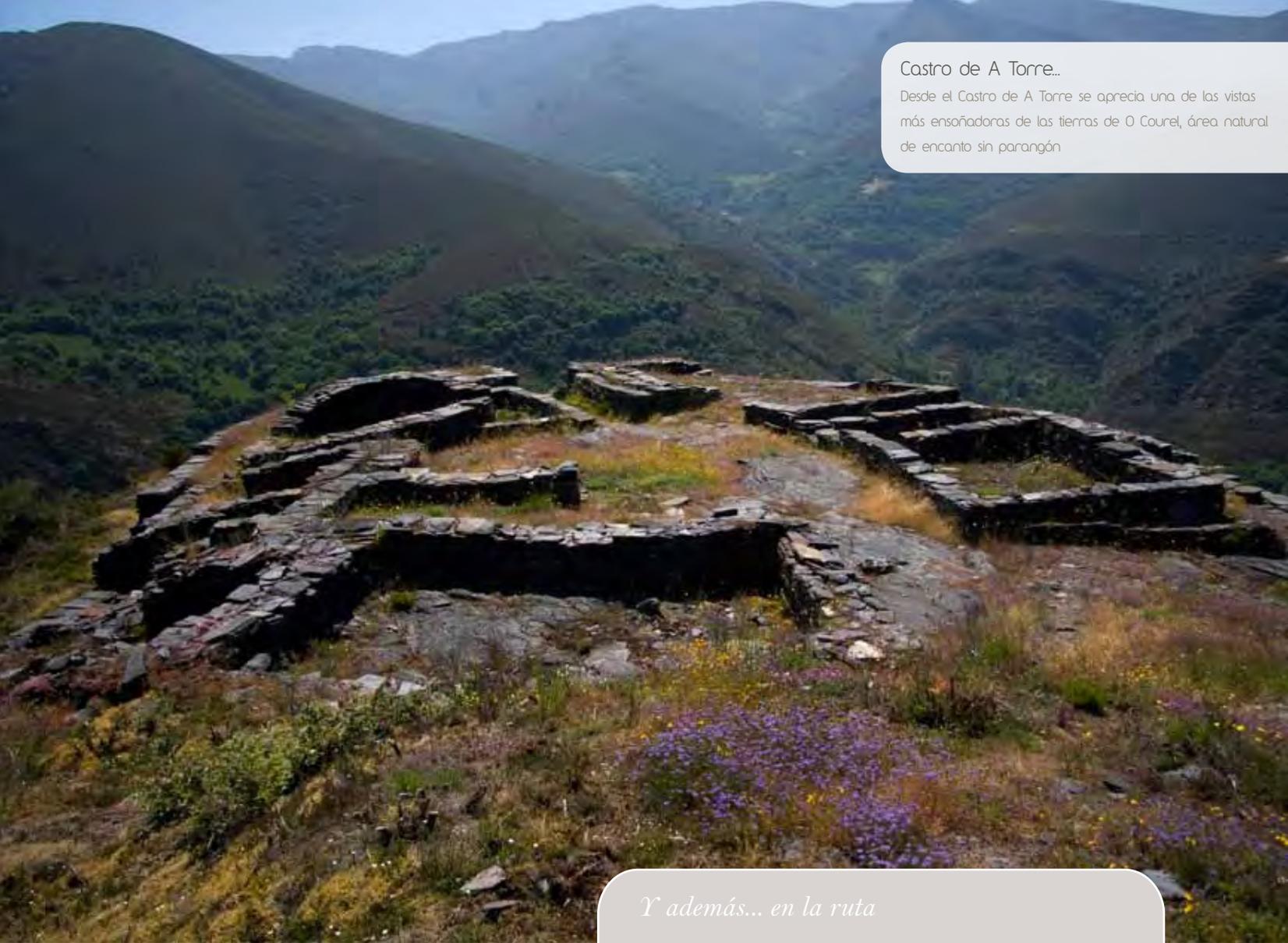
Carballoiras



Castro de A Torre

## Castro de A Torre..

Desde el Castro de A Torre se aprecia una de las vistas más ensombrecidas de las tierras de O Courel, área natural de encanto sin parangón



## *Y además... en la ruta*

- “Albares” diseminados por la geografía, para defender las colmenas de los ataques de los lobos; iglesias de Esperante, Vilamor, Seoane, Folgoso, Visuña...
- Lugares: Cascadas de Rexiu, de 30 m., O Fôcaro; aldeas de Outeiro y A Seara; molino de Ferramulín; hórreo en Santín...
- Entre las minas, tenemos A Mina da Toca, Las explotaciones auríferas de Toca y Torubio, se basaban en el sistema de “ruina montium”, a base de subir el agua hasta las vetas de mineral por un intrincado sistema de canales y hacerla bajar por los túneles excavados previamente. Este es el mismo procedimiento que se utilizaba en las famosas minas leonesas de las Médulas en El Bierzo.

# 82 Pontes de Gatín



Recorrido: 39 kms. en microbús / 750 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Lugar de paso obligado entre Galicia y la Meseta, las tierras de Becerreá, enlace con las cumbres de Os Ancares, presentan un contraste entre superficies montañosas de las sierras de O Pico, O Portelo, Dumia, Calamouco o Vilamane, y frondosos valles como el de Neira de Rei o los del río Navia, con varios cotos de pesca. Según ciertos autores fueron los “zoelas” los primeros en asentarse en estos lares. A ellos y sus descendientes se deben la treintena de castros que como los de Vilar de Frades o Ferreiros, se diseminan por toda la geografía del municipio. Considerado lugar estratégico por los romanos, por aquí atraviesa la vía que unía Braga con Astorga, y de sus entrañas extrajeron preciados minerales como prueban las explotaciones auríferas de Frades, Buirán y Vilachá.

Entre sus múltiples espacios naturales donde afloran como una paleta de colores bosques de abedules, acebos, robles y castaños, la subida a la Pena do Pico, sobrepasando merenderos y la Escuela de Alta Montaña, nos ofrece unas vistas de enormes dimensiones y, si la hacemos coincidir con el segundo domingo de agosto, participaremos de una romería de gran raigambre y tradición. Igual que la ruta por Calamouca, entre especies autóctonas y las típicas aldeas de Muñez, Munel y Vilar de Frades, o el Souto de Agüeira, con castaños centenarios, las perspectiva de Cormes, con la vieja prisión de la Torre de los Boado, y Mourelle.

Pero nosotros nos encaminamos al Santuario de Cadoalla (s. XII), iglesia de amplias dimensiones con cúpula sobre cuatro arcos, presbiterio con bóveda de cañón, regia torre adosadas y puerta adintelada sobre acceso lateral. Próxima, la casa-torre del siglo XVI fundada por el linaje de los Hebrón y con armas de los Ribadeneyra, Bolaño y Balboa. No es más que una pequeña muestra de su rico patrimonio que engrosan el Pazo de A Horta y la iglesia de San Xoán, en Agüeira; el puente de Cruzul donde se reunió un ejército de 4000 heroicos lugareños que expulsaron a los franceses arrebatándoles mil fusiles que allí escondían cerca de la Casa-torre; la iglesia de Furco, el templo románico de Ouselle, mencionado en bula papal de 1175, con ábside semicircular y frontis adintelado con mochetas cubiertas por un rústico pórtico y parroquia de nacimiento del tenaz independentista gallego Fuco Gómez muerto en Cuba en 1972, o la de Santa Mariña de Vilouta, del XV, con nave rectangular, y la también románica de Liber; el viacrucis de Tortes; las pallozas de Casa de Abaixo, en Cousín, la de Bullán junto con los hórreos de Cancelada, o las de Pedralada, Regosmil y Fontarón; la casa-torre de Guilfrei cerca de Narón donde se narra que en s. IX el ejército gallego derrotó a los musulmanes en sanguinaria batalla, la de Cormes, o las de Rivas y antigua cárcel, de 1860, en Becerreá, y el molino de Gantín, en Liber.

Y entre todas ellas, el cisterciense monasterio de Santa María de Penamaior, para algunos datado en 1138 y vinculado a la familia de los Trastámara, declarado Bien de Interés Cultural. Presenta planta basilical de tres naves con tres ábsides poligonales y semicirculares con bóvedas de cañón. En la fachada ventanas tóricas con columnas acodilladas en jambas, puerta con arcos y tímpano con tallas rudimentarias, ventanas con columnas, rosetón y claustro con arcos semicirculares sobre pilastras.

Y para asimilar tantos contenidos, proponemos una ruta a pie por un tramo de la vía romana XIX de Antonino Caracalla, a orillas del Navia. Son los últimos 750 m. antes de llegar al Ponte de Gatín, rústica construcción del XVIII con arco principal de 15,7 m. y otro de 4,3 m. en el que todavía permanece un miliario con inscripción ilegible. Estamos ante un escenario de inusual belleza que sirve para oxigenarnos antes de emprender regreso a nuestro punto de origen.



Santuario de Cadoalla



Santa María de Penamaior

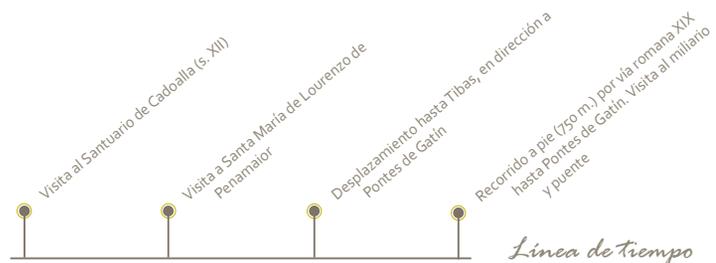


## Puente y Miliario...

Paso obligado de Galicia hacia la Meseta y umbral hacia Os Ancares, Becerreá, mosaico natural y tesoro etnográfico, ya destacaba en tiempos romanos con la Vía XIX y vestigios en Pontes de Gatín

## *Y además... en la ruta*

- Leyenda da Ponte do Demo, construcción erigida por el diablo después de que Minla le vendiera su alma para que le permitiera ver a su amado pastor Ledán, al otro lado del río...
- Gastronomía: productos de la matanza del cerdo; truchas, miel, castañas, nueces, y en las ferias de los días 3 y 19 de cada mes en Becerreá, el más exquisito "pulpo á feira"...
- Fiestas: 23,24 de junio, San Xoán de Becerreá; agosto, romería popular de Pena do Pico...
- La presencia de los romanos se hace presente en la vía romana delimitada por castaños centenarios que hacen de verdaderos "arcos" delimitando su trazado.



# 83 Torre de Doncos

Recorrido: 23 kms. en microbús / 3,5 km. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Entre ariscadas y abruptas alineaciones montañas que llegan a los 1400 m. en las sierras de O Rañidoiro y O Piornal y valles regados principalmente por el Navia, pero también por afluentes como Valdeparada y Boullón, empinadas y verdes praderas se abren en la espesura boscosa con predominio de los nogales, aquí tan frondosos y exuberantes que hasta sus hojas doblan el tamaño normal. As Nogais, topónimo municipal que, como se ve, deriva de su excelencia natural, destaca por sus emblemáticas estampas paisajísticas asociadas a itinerarios como el de Noceda, que arranca de un sendero tapizado de castaños hacia el Navia, sube a Silvela y Pedriña, con tejo centenario, acebos y una palloza, relajada marcha hacia Fontes donde se produce la mejor miel, queso, velas y mantas de la comarca, y finalmente baja hasta San Clodio para admirar los molinos dispersos por el río Navia. O la ruta que desde Alence, con albergue de montaña, nos conduce por As Cruces, entre acebos, abedules y vegetación de montaña, hasta llegar a la Casa da Chancia.

De Doncos también parte otra ruta en dirección a estratégicos baluartes. Pero antes, y aunque sólo sea una simple vista, hay que detenerse ante el Palacio de Doncos, edificio de planta rectangular, de esmerada restauración, que resalta formas neoclásicas salvo en las chimeneas de corte barroco del XVIII, con capilla adosada e inscripción de 1832, con retablo de castaño y confesionario enrejado, y cuidados restos del primitivo palacio. Interior con estancias elegantes y de gran exquisitez decorativa, desde el patio de honor, escalera pétreo, alargada balconada con rejería y antepecho, y cocina de época. Otros pazos meritorios son el denominado de "Su Excelencia" en la parroquia de Santiago de Doncos con escudo anterior al XVIII de los linajes de los Ribadeneyra y Polanco; o el de Pardo, en Torés, con heráldica de los Bolaño y Arias Pardo.

Siguiendo nuestro decurso en suave bajada nos acercamos al Muíño da Veiga, ejemplo de arquitectura popular a orillas del Navia. Entre bosques de castaños, nogales, cerezas silvestres, fresales, lirios y rosales, se alza airosa la torre del Homenaje de la fortaleza de Doncos entre las ruinas de las cercas y otras torres que formaban parte de las obras de defensa de este singular enclave medieval. Del inexpugnable castillo de lajas de pizarra y granito, también conocido por los nombres de San Agustín y "A Grupa", y del río Navia que lo rodea a modo de foso protector, surgieron leyendas fechadas en la Reconquista. Una de ellas cuenta la fábula de un Caballero que al ver como una hermosa cristiana era secuestrada por los musulmanes, sometida en la grupa del caballo del infiel, al intentar liberarla, el sarraceno segó de un tajo la cabeza de la mujer con su alfanje para impedir su libertad y llevar con él su belleza.

Otras muestras de su patrimonio son la iglesia de San Andrés, sustancialmente románica, con pinturas interiores y elementos mozárabes, aunque la fachada es del XVIII; la de Nullán, renacentistas con curioso campanario al revés, o la de Noceda, de tres naves y también singular campanario de base cuadrada y tres plantas, con restos de un antiguo pazo en sus aledaños. Pero nuestro particular recorrido nos lleva a Torés. En la cima de un pequeño repecho sobre el valle surge majestuosa la torre del homenaje de una antigua fortaleza. De base cuadrada y 18 m. de altura se alza entre los ruinosos muros y dependencias que ocupaban un espacio cercado con restos de una barbacana del torreón cilíndrico y el remate de las murallas. Por su parte, la iglesia, renacentista, con dintel que la data en 1648, dispone de retablo barroco, bóveda con medallones en relieve y figuras yacentes de un caballero y una dama de finales del XVI o principios del XVII.



Pazo de Doncos



Iglesia de Torés

## Torre de Doncos..

Símbolo de As Nogais, entre el Navia y centenarios bosques de nogales



Vista del Pazo de Doncos, de orientación renacentista (Doncos, As Nogais)

Recorrido a pie desde N-VI a la Torre de Doncos o Fortaleza de A Grupa (Leyendas). Visita

Visita a la torre e iglesia de Torés (San Xoán de Torés, As Nogais)

*Línea de tiempo*

## *Y además... en la ruta*

- Productos propios: embutidos, quesos, miel y pan artesanal; caza y pesca del coto de As Nogais...
- Fiestas: 1º fin de semana de agosto, Festa do Emigrante; 24 de junio, San Xuán, en Torés; 25 de julio, Santiago, en Doncos; 3º domingo de mayo, Os Remedios, en Noceda...
- Curiosidad: Ciertos historiadores sitúan aquí la mansión romana "Ponte Naviae" que estaba en la calzada de Braga a Astorga.
- Zona de Especial Protección para el oso pardo (Ancares).

# 84 Piornedo

Recorrido: 12 kms. en microbús / 700 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Cervantes, “tierra de ciervos”, corazón de Os Ancares lucenses, Reserva de la Biosfera, Reserva Nacional de Caza Mayor, Espacio Protegido, lugar de Importancia Comunitaria y Zona de Protección del Oso Pardo, es el techo y la silueta blanca gallega que se dibuja en el horizonte con las cumbres de Mustallar (1925 m), Pena Longa (1876 m), Pena Rubia (1820 m) y Tres Bispos (1792 m). Si dejamos rienda suelta a la sabiduría popular, en la aldea de Vilarello pudo haber tenido su origen Don Miguel de Cervantes Saavedra; el castillo de Doiras fue el escenario de algunas de las más famosas composiciones literarias de Bécquer, y la fuente de los Enamorados, en Campa de Barreiro, posee cualidades tan mágicas que cuando la pareja bebe tres veces de sus aguas, por puro sortilegio la relación finaliza en desposorio. De Donís es oriunda la leyenda del “entierro del señor que estaba vivo”, a Doiras pertenece la de “la mujer cierva” y a los montes cervantinos corresponde la del “hombre lobo”, joven maldecido por su padre que, tras su arrepentimiento, aconsejado por una “meiga”, clava un punzón al animal y, desgarrada la piel, sale de dentro su hijo.

Su gran biodiversidad es debida a su situación fronteriza entre las regiones eurosiberiana y mediterránea que permite la presencia de especies arbóreas tan dispares como el madroño y la lavándula en combinación con los robles, castaños, abedules, fresnos, acebos, sauces y alisos, todo ello en connivencia con una amplia fauna integrada por ciervos, corzos, jabalíes, zorros, lechuzas, gato montés, ardillas, aves rapaces, nutrias y la más característica, el urogallo, prácticamente desaparecido en Ancares, considerado especie en peligro de extinción. En tan providencial escenario, regado por la intrincada red hidrológica del Navia, Ser y Cervantes con los mejores cotos trucheros del país, proliferan las rutas de senderismo vinculadas a idílicos rincones de alta montaña.

Precisamente es la aldea prerromana de Piornedo origen y destino de muchos de esos itinerarios, y hasta allí nos dirigimos. Núcleo típico por excelencia de Os Ancares, declarado Conjunto Histórico Artístico, a 1300 m. de altura, todavía conserva su aspecto urbanístico medieval con sus empinadas callejuelas, robustos hórreos de gruesa madera y las famosas pallozas, algunas de ellas convertidas en auténticos museos. Llama la atención el entrelazado y humeante techo de paja de centeno (Colmo) que hace también de chimenea, sobre formas ovaladas, circulares o elípticas con paredes de mampostería, que aprovechan el desnivel del terreno para el vertido de aguas residuales y como orientación adecuada hacia el sol. En su interior, una parte es para las personas, otra para los animales y una tercera para almacén de paja y otros productos. La cocina, bien provista de todo tipo de útiles y viandas diseminados por alacenas y colgados de las vigas, está integrada por la “lareira” con sus potes, los “escanos” y hasta un horno para cocer el pan. En la planta superior bajo la techumbre, los dormitorios, precisamente encima de la cuadra, para aprovechar el calor animal.

Otro singular ejemplo de arquitectura ancareña es el armonioso pueblo de Donís. De camino hacia su emplazamiento nos topamos con hórreos, fuentes y pequeñas cascadas; también la iglesia de San Félix de planta poco habitual con columnas que sostienen la parte superior; puente romano, molino y sendero entre helechos y jaras nos acercan al núcleo de sus casas, con varias pallozas, y vertiginosas vistas de las vertientes montañosas.



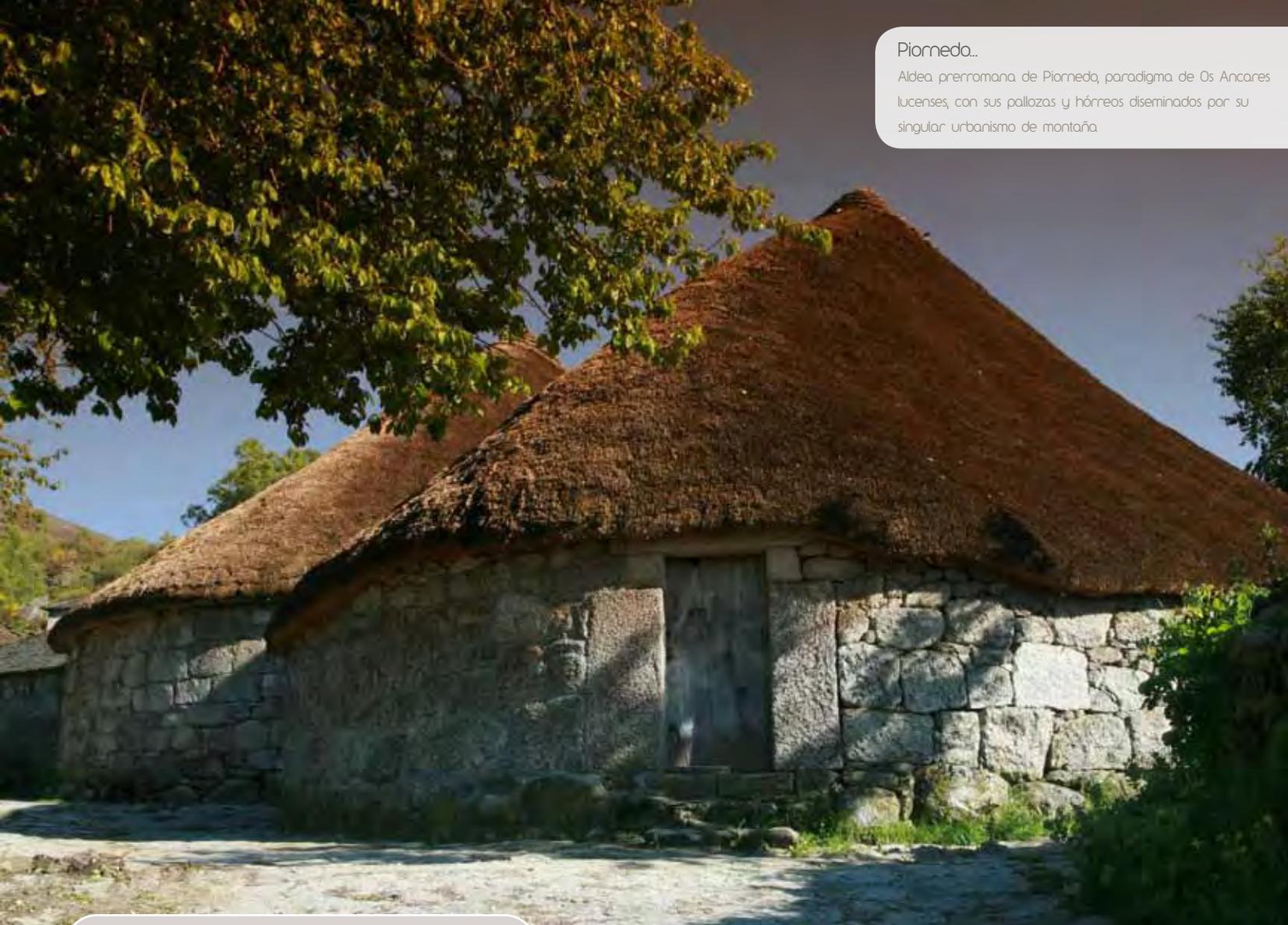
Paísaje de Piornedo



Pallozas



Piornedo

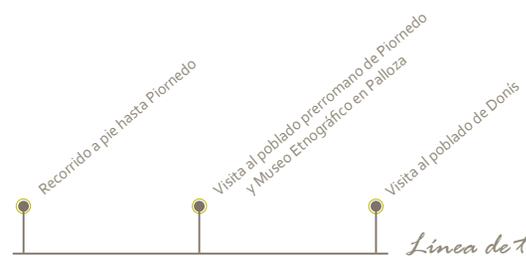


## Pionedo..

Aldea prerromana de Pionedo, paradigma de Os Ancares lucenses, con sus pallozas y hórreos diseminados por su singular urbanismo de montaña.

### *Y además... en la ruta*

- En Donís, en 1873, sus habitantes, hartos de pagar impuestos sin nada con lo que alimentarse, secuestraron al recaudador y se declararon República Independiente y Libre. Efímero episodio frustrado a las pocas horas por la Guardia Civil...
- Artesanía: aperos agrícolas y colchas tejidas en telares; zuecos, cestos, albardas...
- Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA Ancares).



# 85 Os Ancares

Recorrido: 5 kms. en microbús / 11 km. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: muy alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Limite natural entre Galicia y Castilla León, la sierra de Os Ancares en su vertiente lucense abarca una superficie de 909 km<sup>2</sup> de la que forman parte los ayuntamientos de Becerreá, Navia de Suarna, As Nogais, Pedrafita y Cervantes. Por su escarpado relieve se dispersan más de 500 entidades de población donde habitan unas 13.000 personas, la mayoría en viviendas apiñadas en torno a edificios de culto y almacenes y granjas para los cultivos y ganado.

Su peculiar orografía, sus reliquias históricas, los paisajes y cuencas fluviales, sus mitos y leyendas, y especialmente la afabilidad de sus moradores y el tipismo de las pallozas, hórreos y molinos, hacen de estas tierras un reclamo permanente para los amantes de la naturaleza y los espacios abiertos, ávidos de internarse por sus múltiples caminos, recodos y rutas, a cual más atractiva y sugerente.

Tan sólo en el municipio de Cervantes son muchos los itinerarios a elegir. La ruta circular a Quindós nos ofrece espléndidas panorámicas al tiempo que pasamos por Sevane, Folgueira o Estremar, próximos a las cimas de Sete Carballos (1224 m), Roxa I (1074 m), o la curiosa aldea de Chao de Dorna. La de A Campa de Barreiro, corta y de relativo esfuerzo, se inicia en Campa da Braña, al lado del Albergue de Os Ancares, y se divisan los picos de As Cruces, de 1162 m., y el Pena Blanca, de 1213 m., mientras estrechos senderos nos conducen por vericuetos montañoses con profundas perspectivas. Habrá que buscar la ocasión para realizar estas incursiones.

Para nuestra etapa de montaña hemos elegido uno de los itinerarios más concurridos y espectaculares del suelo cervantino. Después de visitar la aldea prerromana de Piornedo, con sus pallozas y museo etnográfico, por detrás de la ermita de San Lorenzo un sendero con suelo pedregoso nos conecta con una primera campa que, continuando por la izquierda, y sin dejar de divisar el horizonte desde diferentes miradores, nos aproxima a otra más pequeña. Seguimos ascendiendo hasta que divisamos la Campa Redondo, explanada de grandes proporciones con abundante vegetación y conducciones naturales de agua. Después de recrearnos con las vistas de los riscos y profundidades orográficas, descenderemos al punto de origen, aunque la ruta continúa sorteando el río Piornedo y dejando a nuestra izquierda un pequeño puente de madera. Por un estrecho sendero accedemos a unos restos de cabañas ganaderas, y por vértice a la izquierda, en pronunciada subida, llegamos a la cima del Mostallar, a 1925 m sobre el nivel del mar. La más alta panorámica de la geografía lucense.

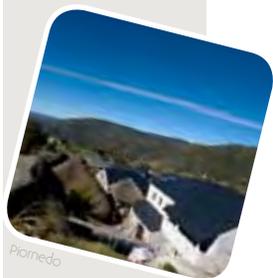
## *Y además... en la ruta*

- Gastronomía: casera y de productos naturales, derivados del cerdo, vacuno, caza y pesca fluvial, con el complemento de la miel y aguardiente de arándanos...
- Fiestas: 20 de mayo, romería de A Virxe de Tarmas; 27 de julio en Campa da Braña, Festa Monteira de Os Ancares; 9 de agosto, San Román de Cervantes...
- Visita: Albergue de Os Ancares.
- Cotos de pesca: Truchas de Doiras; Cervantes; San Martín; Reserva de Caza: Santa Eulalia, Brañas y Cervantes...



Ruta de montaña: excursión a pie desde Piornedo hasta Campa Redondo, y regreso a Piornedo

*Línea de tiempo*



Piornedo



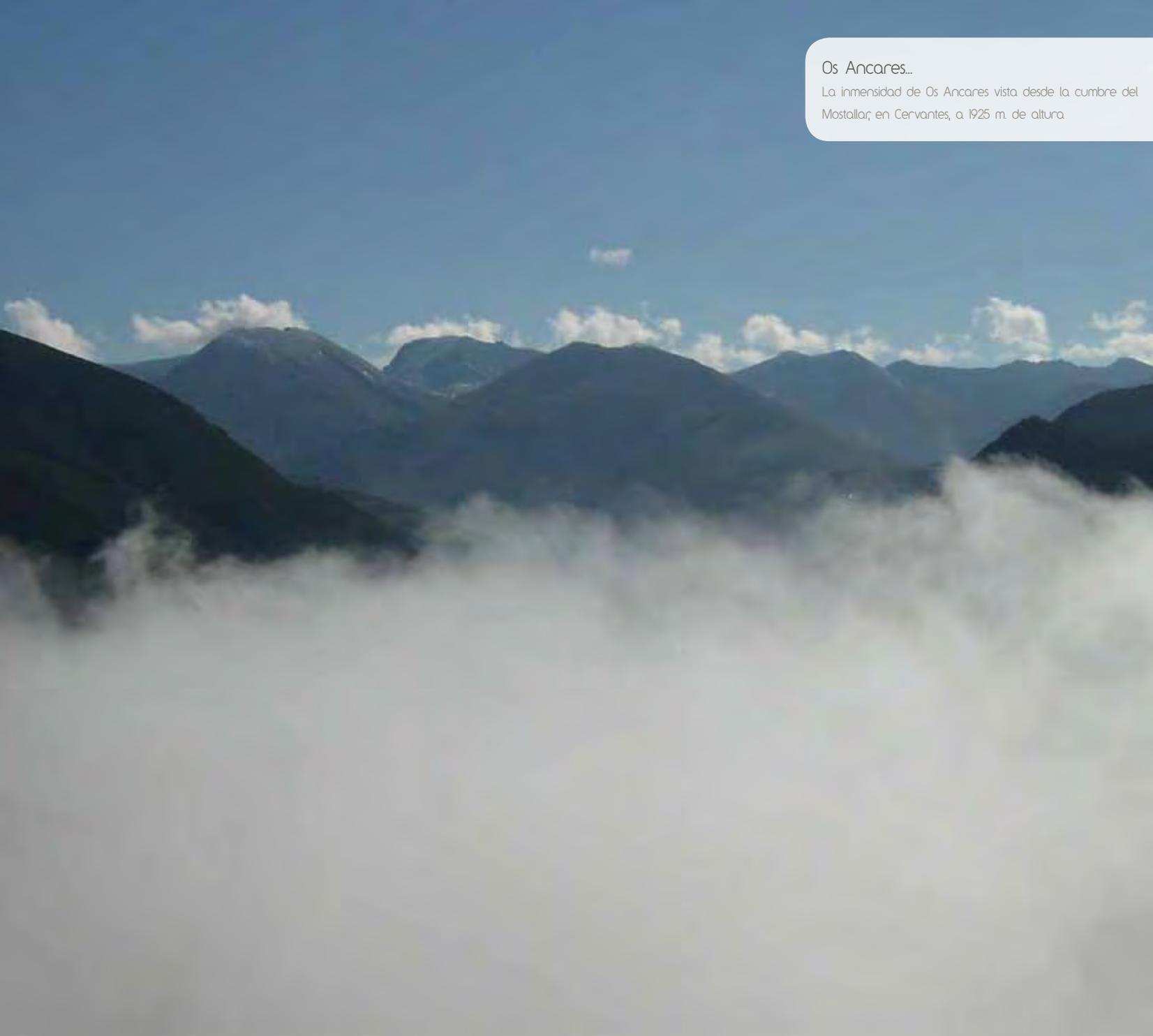
Atardecer Ancares



Laguna Mostallar

## Os Ancares...

La inmensidad de Os Ancares vista desde la cumbre del Mostallar, en Cervantes, a 1925 m. de altura



# 86 Tres Bispos

Recorrido: 5 kms. en microbús / 24 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: muy alta

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

El inmenso potencial ecológico y mediambiental del municipio de Cervantes en pleno corazón de la Sierra de Os Ancares se ve reforzado por su inventario monumental y etnográfico distribuido por toda su superficie. A los restos arqueológicos castrexos de Cervantes y Pena Tallada en Vilasante, se suman las ancestrales viviendas en forma de palloza de Piornedo, Donís, Robledo, Pozo, Pando, Sevane y Vilarello, ejemplos de arquitectura popular como molinos, hórreos, puentes y palomares; fortalezas, castillos y pazos correspondientes a la estructura civil o militar, y numerosas muestras de edificios religiosos como la capilla de Pandelo; las ruinas del convento de la antigua parroquial de Mosteiro, que formó parte de un desaparecido monasterio templario; Cereixido, con torre de tres cuerpos en la fachada y bóveda de cañón interior; el santuario de la Virgen de Tarmas, de fervorosa romería el 20 de mayo; la iglesia con sabor medieval de Santo Tomé de Cancelada; la propia de Asan Pedro de Cervantes; las de Vilardemouros y San Fiz, ambas con cabildo en la fachada, y las de Nuestra Señora das Neves de Santas, Noceda, Santa Coloma y Ribeira, ésta última con pila bautismal del XVIII.

Pero como quiera que sea estando en Cervantes seguimos inmersos en un espacio natural, declarado Reserva de la Biosfera de Os Ancares Lucenses, Montes de Navia, Cervantes e Becerreá, tercera reserva declarada en Galicia, al que no podemos ni debemos sustraernos. Si nos apetece poner a prueba nuestra resistencia podemos realizar la ruta histórica y paisajística entre Doiras y Vilarello da Iglesia. Corta, pero de gran dificultad, arranca de Doiras y en subida permanente se alcanza un nivel desde donde se aprecia una espléndida vista general de todo el valle de Doiras, con el pueblo y el Castillo como escenario principal. En las inmediaciones figura la mina de hierro de Vilarello, singular núcleo rural de donde la tradición asegura descendiendo el linaje de Miguel de Cervantes Saavedra.

En nuestro caso, en esta ruta, vamos a realizar uno de los itinerarios más demandados y simbólicos de Os Ancares lucenses: la subida al pico de Tres Bispos. Se trata de una larga y circular ruta de unos 24 kms. en la que invertiremos casi cinco horas.

Partimos del Albergue y, en cruce con la carretera asfaltada, tomamos el desvío de la izquierda. Una pista de tierra entre bosques de robles y manantiales de agua nos conduce a la Campa de Tres Bispos, y por sendero pronunciado aquellos más atrevidos pueden ascender al Pico de Tres Bispos, a 1795 m. de altura. Volviendo a la Campa, otra senda hacia la derecha nos lleva a la Campa de Braña y desde allí en suave descenso alcanzamos el Refugio de Brego, con superficies planas y arroyos por doquier.

De regreso a Campa da Braña, el camino se dirige por la derecha hasta el río Vara, en pronunciado descenso arropados por bosques de acebo y el sonido de pequeños saltos de agua. Dejando atrás las ruinas de un antiguo aserradero, y por zigzagueante subida, vamos en dirección a una fuente de pizarra y columnas que se abren a la inmensidad de los montes de Cervantes. Desde allí llegamos al cruce inicial y finalmente a las instalaciones del Albergue. Durante todo el recorrido apreciaremos el paisaje de las altas cumbres desde sus diferentes miradores o merenderos. Para aquellos que aún esperan más de esta ruta, desde el refugio de cazadores de Brego una preciosa senda los conducirá hasta el apacible y silente lago Forrón.



Ancares nevados



Casa-Palloza



## Tres Bispos...

Mítica ascensión desde el Albergue a la cumbre de Tres Bispos (1792 m) en Os Ancares, con parada en Campa da Braña y regreso por Cabana Vella.

## *Y además... en la ruta*

- Curiosidad: las "alarmas populares", auténticos ejércitos de paisanos escondidos por ignotos rincones de la sierra, infringieron a los ejércitos napoleónicos serias derrotas...
- Lugares: Aula de la Naturaleza del Albergue de Os Ancares.
- Costumbres: "culto al fuego" entre las gentes de Os Ancares, por el cual la lumbre era cubierta todas las noches y recuperada a la mañana siguiente...
- Bosques de acebo (*Ilex aquifolium*) en las laderas norte sirven de refugio y alimento a especies del lugar (corzos, jabalíes), entre sus hojas la tempera puede elevarse 4-5°C.

Ruta de montaña: excursión a pie hasta Campa de Tres Bispos (1792 m.), Cabana Vella, y regreso por de Os Ancares



*Línea de tiempo*

# 87 Castelo de Doiras

Recorrido: 13 kms. en microbús / 450 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

La Reserva Natural y de la Biosfera de Os Ancares Lucenses, Montes de Navia, Cervantes e Becerreá, y concretamente el municipio de Cervantes, casi siempre se asocia con los recursos paisajísticos, las rutas de alta montaña, la biodiversidad de su entorno y el turismo verde y ecológico. Efectivamente, así es, pero su patrimonio monumental y artístico en absoluto merece ser relegado a un segundo plano, y en esta etapa vamos a comprobarlo.

De tiempos pretéritos, s. II, es el asentamiento de Santa María, que luce un vistoso castro con viviendas circulares y corredores y pasadizos entre ellas, en cuya colina se estableció una humilde iglesia de losa de fábrica románica. En San Pedro, en la margen derecha del río Cancelada, la iglesia ubicada en la parte superior del poblado domina una extensa comarca hacia el Sur, destacando en su interior retablos renacentistas con influencias barrocas, del XVII. En San Román, también en la parte más elevada, iglesia parroquial con frontis con portada de arco de medio punto y buena talla de la Virgen del Carmen con peana de tres ángeles del s. XVIII. Siguen a éstas una treintena de edificaciones religiosas que se distribuyen a lo largo de sus 276 km<sup>2</sup> y 21 parroquias.

De la Edad Media quedan dignos vestigios de la Galicia palaciega dominada por amos y señores que crearon mayorazgos y establecieron foros. Claro ejemplo es el Pazo fortaleza de Quindós, fundado por don Payo Quindós en los albores del 1500. Sobresalen los dos torreones cilíndricos que flanquean la fachada, con cuatro caras y patio interior. Escudo heráldico en puerta principal adintelada con un cuartel y labra de árbol y dos lebreles de los Quiroga, y caldero de los Navias. Troneras y ventanas distribuidas por las paredes de pizarra. Interior con salones y alcobas con pinturas al fresco muy deterioradas. Todo forma conjunto con la iglesia, antes capilla familiar, y el grupo de casas del núcleo urbano. En Vilarello de la Iglesia, el Palacio de Saavedra, voluminoso edificio en forma de L con pequeña torre realizado en lajas pizarrosas, dinteles graníticos y jambas; se dice origen de los antepasados de Miguel de Cervantes. En Vilasante, Cancelada, la Casa Grande “Do Fabal”, solar que nace en 1599, de cara al castro de Pena Tallada. Con fachada cubierta de verde hiedra, dos plantas en L entre las que se aprecia una galería, antigua solana, capilla con oratorio de 1736 y retablo barroco que contiene un dibujo con los linajes que entroncaron en el Pazo de los Quindós, Quiroga, Ribadeneyra, Luaces y Navia. En San Félix, el Pazo de Donís, sobre planta rectangular apostado sobre desniveles del terreno, con fachada sureste con piedra heráldica de los Quiroga, Valcarce y Armesto. Próxima capilla familiar e iglesia parroquial con un amplio atrio donde los feligreses intercambian pareceres. Y en San Román, Fortaleza de Ferreira, posesión que fue de Pedro Osorio Manrique, singular representación de fusión entre naturaleza y entorno.

El circuito lo cerramos con un pequeño paseo por el camino de acceso a su más emblemático monumento: el Castillo de Doiras. Declarado Bien de Interés Cultural en 1994, se erige desafiante sobre una loma de la parroquia de Vilaspasantes. Construcción del s. XV del Conde de Grajal de Campos, Señor de Cervantes, es de planta rectangular, con muros de mampostería de pizarra y portada con arco de medio punto. Su formidable torre del homenaje y almenas nos hacen recordar viejas leyendas como la de “la mujer cierva”... *un buen día desapareció misteriosamente del castillo un bella princesa. Después de infructuosa búsqueda, su hermano y sus padres la dieron por desaparecida. Años más tarde, durante una cacería, el hermano mató una cierva blanca como la nieve. Tan pesado era el animal que optó por cortarle una de las manos en señal de trofeo. Una vez en el castillo, al abrir el zurrón vio que dentro había una fina mano con un anillo que había pertenecido a su hermana. Atormentado por el prodigioso suceso, regresó al bosque en busca del cuerpo de la cierva y encontró el cadáver de su querida hermana que él mismo había mutilado...*



Castro de Sta Maria da Cova



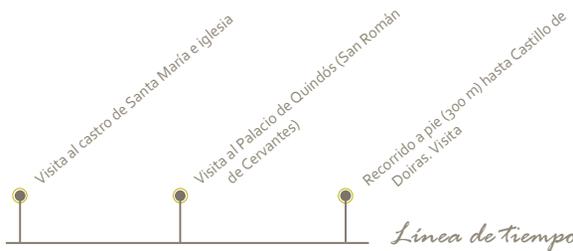
palacio de Quindós



Sta Maria de A Cova

## Castillo de Doiras..

Del s. XV, icono monumental de Os Ancares lucenses de donde surgieron mitos y leyendas como la de "la mujer cierva"



## *Y además... en la ruta*

- Personajes: sin mucho respaldo documental, se dice que D. Alvaro Mendoza Caamaño y Sotomayor, Cardenal de las Indias, era oriundo de Pando de Donís, y en Lama de Rei, se edificó un suntuoso palacio...
- Entre las interesantes y autóctonas especies de la flora de Os Ancares, todavía perviven las plantas carnívoras devoradoras de insectos.
- Reserva Nacional de Caza de los Ancares de Lugo.

# 88 As Androllas

Recorrido: 6 kms. en microbús / 350 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

En la vertiente septentrional de la Sierra de Os Ancares Lucenses se sitúa el antiguo Condado *Naviensis*, hoy municipio de Navia de Suarna. Son cerca de 250 km<sup>2</sup> plagados de espacios naturales de inusitada belleza, con restos arqueológicos, etnográficos y artísticos de gran importancia, y donde la gastronomía alcanza cotas de excelencia con las truchas, anguilas, derivados de la caza, postres basados en castañas, nueces y miel de los “cortíns”, y sobre todo la “androlla”, variedad del botillo con su propia fiesta de exaltación en el mes de febrero. Todas estas razones han contribuido para la declaración del territorio como Reserva de la Biosfera.

El Navia, principal colector en el que vierten el Ser, Rao, Moia y Bullán, ha ido creando a lo largo de los milenios quebradas gargantas y suaves valles que hoy disfrutamos como auténticos paraísos naturales. La Ruta del Ser, son 13 km entre Cerredo y la conexión con el Navia, por bosques autóctonos y castros sobre la ribera del río; la Ruta de los Castros, desde Mazaira a Molmeán, visita seis de los 25 castros censados e investigados en el municipio; la de Penedo da Forca, se recrea entre castaños, “carballeiras” y “loureiros” por espacio de 1,6 km. hacia la aldea de Vilarantón; la Ruta del Mosca, de algo más de 16 km., nos lleva por molinos, “ferrerías”, castros y “cortíns” a través de Sevane, Cantorcía, Quinta, Vilar de Moia y Larxantes; Río de Pé, es la más larga, con 40 km., viendo bosques de chopos, acebos, madroños, con presencia de especies como los corzos, el lobo, ciervos, jabalíes, martas, perdices, nutrias y el colorista danzarín Martín pescador; la de “As Alzadas” (poblado temporal a donde se trasladaba la familia en estío en busca de pasto para el ganado), discurre por la zona oriental municipal viendo las tierras de labor y el modo de vida de los lugareños; la Garganta del Rao, de 18 km., atraviesa uno de los más bellos parajes de Os Ancares, y desde la singular aldea de Coro vamos admirando el encaje sobre terreno pizarroso del río y la elevación de Braña de Pandozarco, con pallozas, cascadas, “ouriceiras” y molinos, hasta la curiosa aldea de Murias.

Un mero apunte de su extenso inventario histórico nos conmina a referirnos al rosario de mámoas, dólmenes (3.000 años a.d.C) y castros de Ferreirúa, explotaciones mineras romanas de As Covas, de Castañedo; cuevas de As Penas de Frou; pallozas de Moia y Quintá; sepulturas medievales de Abrente y Molmeán; típicos núcleos de Virigo, Freixís, Vilarpandín; alzado de Busmor; molinos, palomares y “cortíns” de Pandozarco y Vispeiro, y vestigios de un primitivo poblado cerca de Ribón. La arquitectura religiosa la engrosan la iglesia de Barcia, con ábside románico del XIII y pinturas; Santa María de Rao, con retablos del XVI y XVIII; San Salvador de Mosteiro, con única nave románica y retablo salomónico; Muñís, con retablo barroco; Vilarpandín, con tallas de los siglos XV y XVI, y heráldica y torre de la casa palacio; las ruinas de la casa palacio de Freixís, y los caseríos medievales y escudos de Palacios en Galegos.

Pero de visita obligada es el castillo de Altamira en la plaza Chao da Torre de Pobra de Navia. Citado ya en 1037, fue destruido por los irmandiños y reedificado por los Condes de Altamira en 1467. Su esbelta silueta sobre macizo rocoso, conserva parte de sus primitivas murallas y torreones. De trazado poligonal, tiene triple puerta, con numerosos ventanales. En su entorno inmediato, la joya del Navia, soberbio puente ojival de origen romano, con único arco apuntado, de piezas de pizarra, de 13 m. luz vertical, 18 m horizontal, y calzada muy abombada que realza su aspecto monumental de 2,90 m de ancho protegida por muros laterales de 1,70 m. Hemos de pisar su enlosado pavimento para acercarnos a las instalaciones del Club Fluvial, con perspectiva general del núcleo urbano. Desde allí, y como colofón a nuestro deambular, nos desplazaremos a la fábrica de embutidos Suarna donde observaremos la esmerada elaboración de la famosa “Androlla”, producto típico por excelencia de las ancestrales tierras del Condado *Naviensis*.



Androllas



Paseo

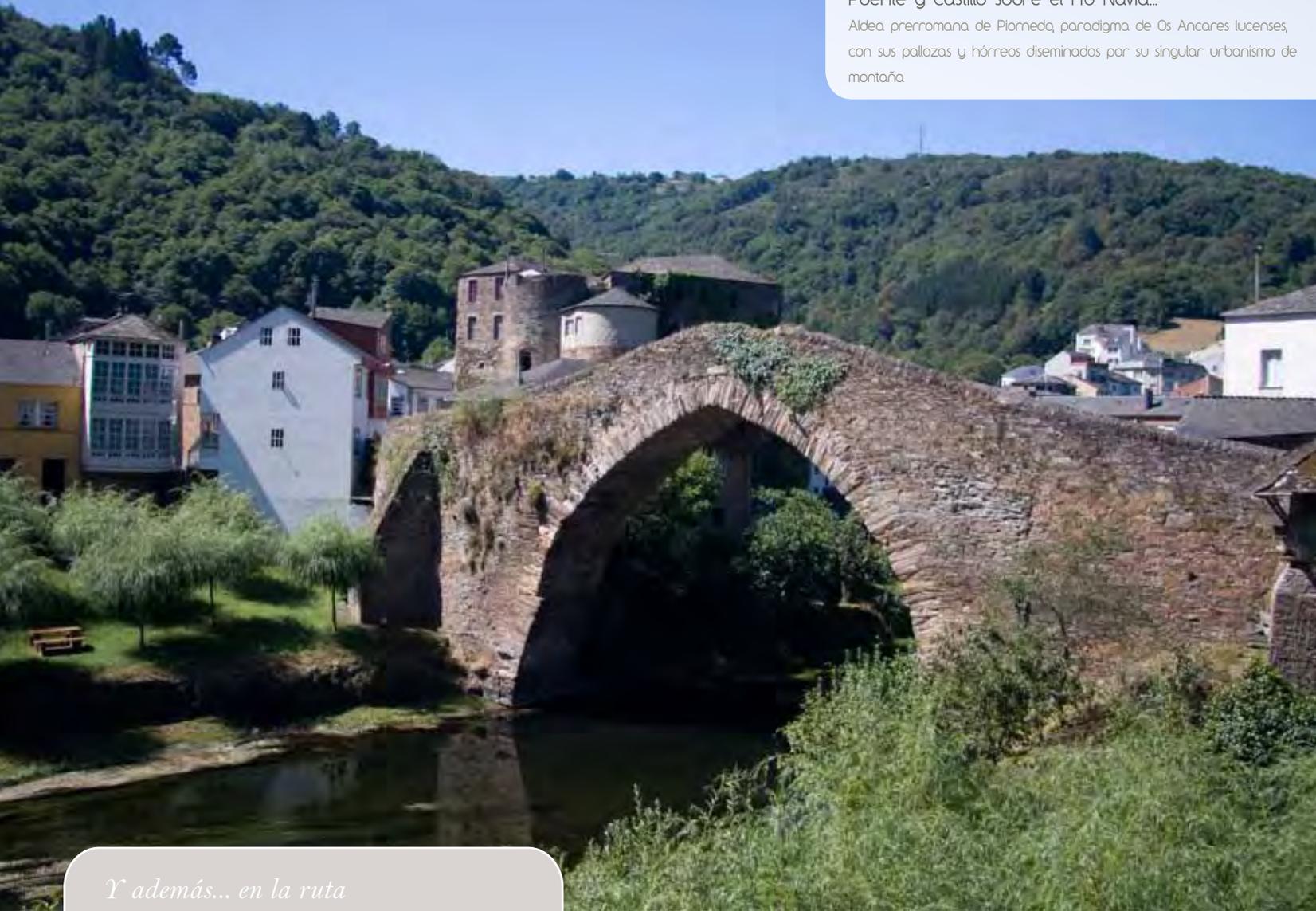


Navia



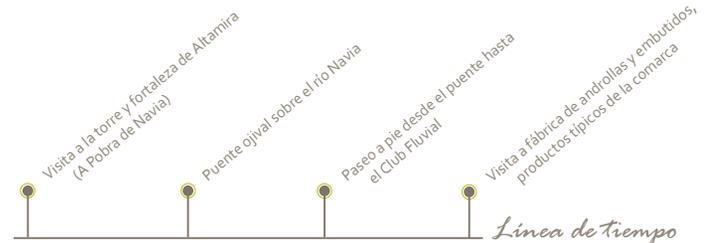
## Puente y Castillo sobre el río Navia...

Aldea prerromana de Piorneda, paradigma de Os Ancares lucenses, con sus pallozas y hórreos diseminados por su singular urbanismo de montaña.



### *Y además... en la ruta*

- Lugares: capricho geológico de Penedo de Murias; vista de la Serra de Laxertes; poblado y "cortín" de Pandozarco.
- Cotos de pesca de Penamil y Navia de Suarna; seis cotos de caza.
- Ferias y fiestas: 23 de febrero, Feira das Androllas en Pobra de Navia; segundo domingo de mes y día 29, Ferias en Pobra de Navia; 23 de febrero, Feria de Santa Marta; 29 de septiembre, Feria de San Miguel; 7 de julio, fiestas en Rao; 25 de julio, en Moia y 29 de junio en Muñís.





kmo   
a compostela



## CAMINOS JACOBEO EN LA PROVINCIA DE LUGO

De entre todas las provincias de España corresponde a la de Lugo el honor de ser la demarcación por donde discurre el mayor número de rutas y caminos jacobeos. Algo más de 800 km. conforman los itinerarios de peregrinación únicamente correspondiente a la provincia de Lugo. Este hecho, por sí solo, demuestra la importancia que tanto históricamente como en la actualidad ha tenido para nuestra población el hecho jacobeo. De ahí el interés de conocer el significado del conjunto y cada una de las etapas de los diferentes recorridos

Desde que pisó nuestro suelo el Rey Alfonso II el Casto, considerado como el primer ilustre peregrino, muchos han sido los caminos que han surcado por nuestra demarcación provincial. Vestigios de todo ello quedan en La Ruta de La Costa que entrando por Ribadeo discurre, como lugares más señeros, por Barreiros, Lourenzá, Mondoñedo, Abadín, Vilalba, Parga y Cabana para continuar por Sobrado hacia Compostela. Desde el mismo punto de origen el trazado se adentraba por Trabada, A Pontenova y Bretoña para confluir con los que venían a través de Abres y Orrea en Meira, y desde allí por Ferreiros y Viladonga aproximarse a Lugo y continuar por Friol o Augasantas. Y a todo ello habría que añadir los peregrinos que procedentes de los países nórdicos llegaban en barco a puertos como Viveiro y desde allí continuaban a pie por Muras o Betanzos.

La Ruta Sur se iniciaba en Montefurado, discurría por Quiroga y Pobra de Brollón donde se bifurcaba o a través de O Incio y Samos, o vía Monforte y Chantada. Por su parte la Ruta Interior, más conocida por “Camino Primitivo”, enlaza desde O Acebo con Fonfría, A Fonsagrada, Pobra de Burón, Montouto, Lastra, Castroverde, Básucas y Lugo. Y, finalmente, dentro de esta síntesis, el denominado Camino Francés que partiendo de O Cebreiro recorre Triacastela, Samos, Sarria, Paradela, Portomarín, Monterroso y Palas de Rei, para seguir por tierras de Melide, Arzúa y O Pino, antesala de Santiago.

Todos estos lugares, y otros menores que iremos conociendo a través de las rutas de Km0, forman parte de los anales y tradición jacobea de nuestra provincia, cuya descripción física y monumental ya es conocida desde el siglo XII con la aparición del Libro V del Códice Calixtino de Aymérico de Picaud y que continuarán otros relatos santiaguistas como los de Caumont, Rosmihal, Piccardi, Munzer, Arnold von Harff, Laffi, Manier y las rimadas de Kuning von Vach y Purchas.

Comencemos por el primer itinerario del Camino Francés, entre O Cebreiro y Triacastela, parte del cual se integra en la etapa diseñada para Km0.

# 890 O Cebreiro Triacastela

-Camino Francés-



Recorrido: 21,6 kms. en microbús / 9 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

**E**l Camino Francés, considerado como la ruta de penetración cultural europea en nuestro país más antigua e importante, sigue constituyendo hoy en día el más transitado de los caminos jacobeos del territorio lucense.

Un gran hito de piedra nos da la bienvenida a la provincia de Lugo y, por ende, a la Comunidad Gallega. Tras un suave ascenso de ochocientos metros se llega a O Cebreiro, relevante enclave de las peregrinaciones de todos los tiempos, donde a la hospitalidad de sus gentes se suma el reconstruido entorno urbanístico; el templo de Santa María la Real, donde se cobijan valiosas joyas del románico como el Cáliz del Milagro Eucarístico o la imagen de la Virgen. Una excursión a la Cruz de Pau y la degustación de su especial gastronomía se hace inevitable.

Siguiendo el trazado de la carretera, tal como proponemos en la ruta de Km0 a Compostela, llegamos a Liñares y al Alto de San Roque, con espléndida panorámica. Poco más allá, Hospital, sencilla iglesia rural que visitaremos, con robusta torre de tres cuerpos en el frontis y primitivo hospital de peregrinos cuyo origen se remonta al s. IX.

El camino terrero sigue hacia Padornelo, que antecede al Alto do Poio (1337 m.) donde los peregrinos descansan por un momento para retomar fuerzas. Por el margen derecho de la carretera, el camino continúa hasta Fonfría (Fons frígida) donde observaremos la fuente y el frontis de su templo.

Por un sendero de tierra se cruza el límite municipal de Triacastela y después de 15 km. desde el inicio, se llega a Biduedo. Filloval, As Pasantes y Ramil son el pórtico de acceso a la capitalidad cuyo camino discurre por un bello entorno paisajístico en el que la arquitectura popular se funde con los árboles centenarios o con los remodelados pavimentos del Camino, y que nosotros experimentaremos en directo.

Pronto nos situaremos ante el Monumento al Peregrino de Triacastela, localidad que debe su nombre a los tres castillos que figuran en la torre de su iglesia. Una etapa de pequeños altibajos, con no demasiado asfalto, abundante naturaleza, rico patrimonio y excelente gastronomía.



Peregrinos



palloza (Fonfría)



Iglesia Hospital

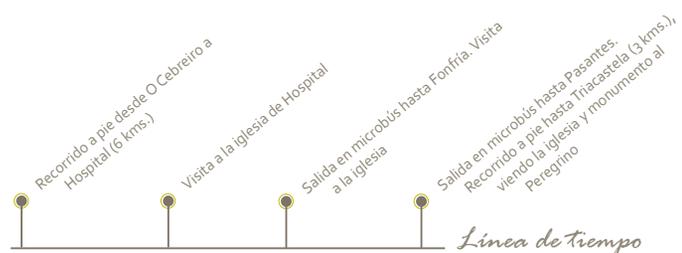


## Plaza de O Cebreiro...

Con la iglesia, Mesón de San Giraldo de Aurillac y rincón homenaje dedicado a Elías Valiña Sampedro

### *Y además... en la ruta*

- Gastronomía: Cocido; "touciño asado"; "cachola con cachelos"; Botelo; queso de O Cebreiro...
- Lugares de interés: Museo Etnográfico de O Cebreiro; vistas desde Alto de O Poio...
- Patrimonio: Santuario de Santa María la Real; San Estevo de Liñares; Hospital; San Juan de Padornelo; Fonfría...



# 90 Triacastela Sarria (por Samos)

-Camino Francés-

Recorrido: 15,6 kms. en microbús / 5,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

**E**l tramo meridional de esta segunda etapa con destino en Sarria consta también de algo más de 15 km., se hace en poco menos de cinco horas, tiene la gran ventaja de pasar por Samos y como contrapartida la ruta discurre prácticamente en su totalidad por asfalto.

Desde el Monumento al Peregrino en Triacastela, seguimos el trazado de la carretera hasta llegar a San Cristobal do Real, con iglesia románica; poco mas allá Lusío, con su Casa-Fuerte; Renche, de sobrenombre “herrero” por dedicarse sus habitantes a estos menesteres en tiempos pasados, y desde San Martín do Real descendemos a Samos donde destaca por encima de todo su Monasterio de inexcusable visita por sus orígenes románicos, sus únicos claustros, capilla, iglesia y retablos, órgano y fachada de la iglesia, pero también por la ermita visigótica y ciprés milenario de las inmediaciones, el área recreativa y la excelente gastronomía.

Antes de construirse la actual carretera que une a la villa de Samos con Sarria, hay referencias de que los peregrinos, cogiendo un desvío a la derecha antes de Foxos (de unos 4,4 km.), se dirigían, y actualmente lo siguen haciendo, desde Pascais hacia el Norte por Garolfe y Sivil, para unirse con la ruta más septentrional a la altura de Calvor, y de allí por San Mamede y Carballal llegar a Sarria.

No obstante, cualquiera que sea la opción elegida para llegar a Sarria desde Triacastela, la naturaleza nos invadirá por los cuatro costados: verdes praderas con serpenteantes ríos; montañas y lomas erosionadas con tierras de cultivo en sus laderas y abundante ganado ovino, vacuno y caballar; fragas de carballos, abedules e incluso cerezos y otros árboles frutales, surgirán por doquier junto con familiares prospecciones de pizarra, granjas e industrias agrícolas, y desde luego las amables gentes de estos lares dispuestas siempre a ofrecernos toda su hospitalidad.



Capilla del Ciprés

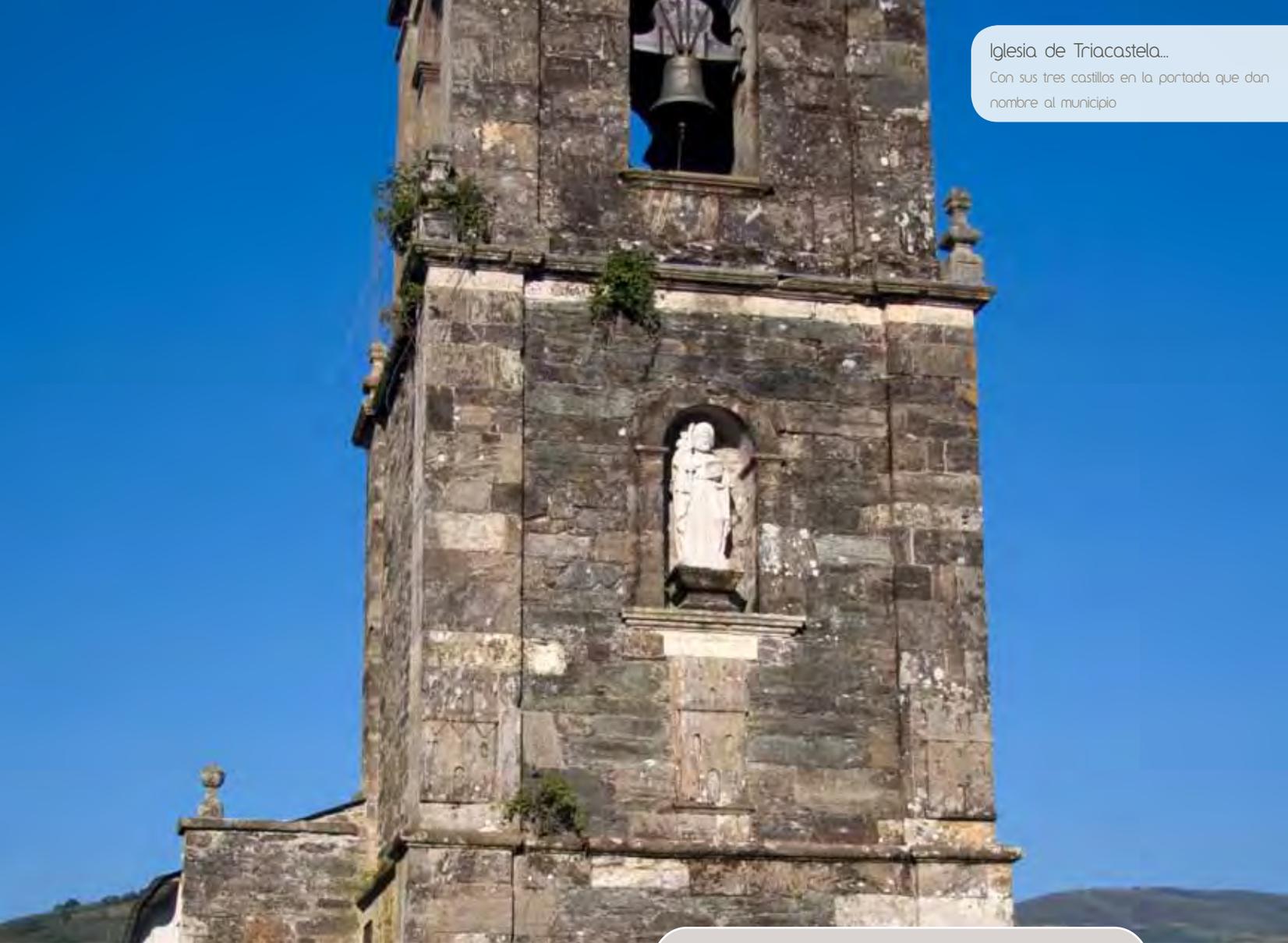


Sarria



Capilla del Ciprés





## Iglesia de Triacastela...

Con sus tres castillos en la portada que dan nombre al municipio

Recorrido a pie desde Triacastela a Samos (5,5 km)

Visita al monasterio de Samos

Visita a la Capilla del Cípris y área recreativa

*Línea de tiempo*

## *Y además... en la ruta*

- Vistas panorámicas desde Lamas. Alto de Riocabo y Pintín; paraje de castaños y robles de San Xil...
- Iglesia parroquial con tres castillos (1790) y Cruz Parroquial.
- Castro y capilla de San Adriano, en Santalla.

91

# Samos Sarria (por Frollais)

-Camino Francés-

Recorrido: 10,3 kms. en microbús / 9 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Una de las alternativas que nos ofrece el Camino en el tramo comprendido entre Triacastela y Sarria pasa por Samos. En este histórico y monumental municipio hemos de detenernos por un espacio de tiempo.

Simplemente con traspasar la carretera nos topamos con el colosal edificio del Monasterio de Samos. Entraremos por la puerta situada a la derecha de la inacabada fachada barroca de la iglesia. Su fundación se atribuye a San Martín Dumiense (S.VI) y su restructuración a las indicaciones de San Fructuoso (S.VII). Presenta estructuras románicas, góticas, renacentistas y barrocas. Albergue para peregrinos en su caminar a Compostela, lugar de refugio para Alfonso II el Casto, en el XVIII alcanza su mayor auge auspiciado por la congregación benedictina. Está integrado por tres naves y dos claustros. El de mayor dimensión de toda España, del XVII, transición entre el renacimiento y barroco, dedicado al P. Feijóo con escultura central de Asorey, y el gótico de las Nereidas, con fuente barroca, restos de portada románica y una pícara curiosidad obra de los canteros: en el cruce de una de las nervaduras de la bóveda, un jeroglífico, que una vez despejado, dice “QUE MIRAS BOBO”. La iglesia, clasicista del XVIII, con planta de cruz latina, tres naves, bóveda iluminada por ocho óculos y pinturas de doctores marianos, nos sorprende con un retablo clasicista de Francisco de Moure y José Ferreiro, presidido por la imagen del patrono San Julián.

En sus inmediaciones, la Capilla del Ciprés, denominación popular que hace referencia al hierático y “milenario” ejemplar que la ampara. Pero no nos dejemos llevar por sus pequeñas dimensiones, la capilla del Salvador, nombre de su advocación, es construcción prerrománico del siglo IX y uno de los pocos templos de influencia mozárabe de Galicia, con puerta de arco de herradura en el muro sur, singularidad que avaló su declaración como Monumento Nacional en 1944. También conviene darse una vuelta por la apacible área recreativa que la rodea, entre senderos, puentes y zonas de descanso al borde de río.

Nos despedimos de Samos por un camino de tierra al borde de la carretera que nos conduce hasta Foxos. Es otra de las rutas alternativas que nos adentrará en los núcleos de Teiguín, Bao, Ayán, Frollais y Vilasante, para unirnos en Carballal a la senda que nos comunica con Sarria, y por una escalinata en ascenso pasar por las iglesias de Santa María y San Salvador, muy cerca de la torre fortaleza, hasta culminar en el monasterio de la Magdalena, fundación de clérigos de la regla de San Agustín, aunque en 1895 se hacen cargo los padres de La Merced quienes lo restauran y convierten en cobijo y hospital de peregrinos. La iglesia de estilo gótico tardío, al igual que el claustro, conserva una puerta exterior tapiada no posterior al XIII.



Monasterio de Samos



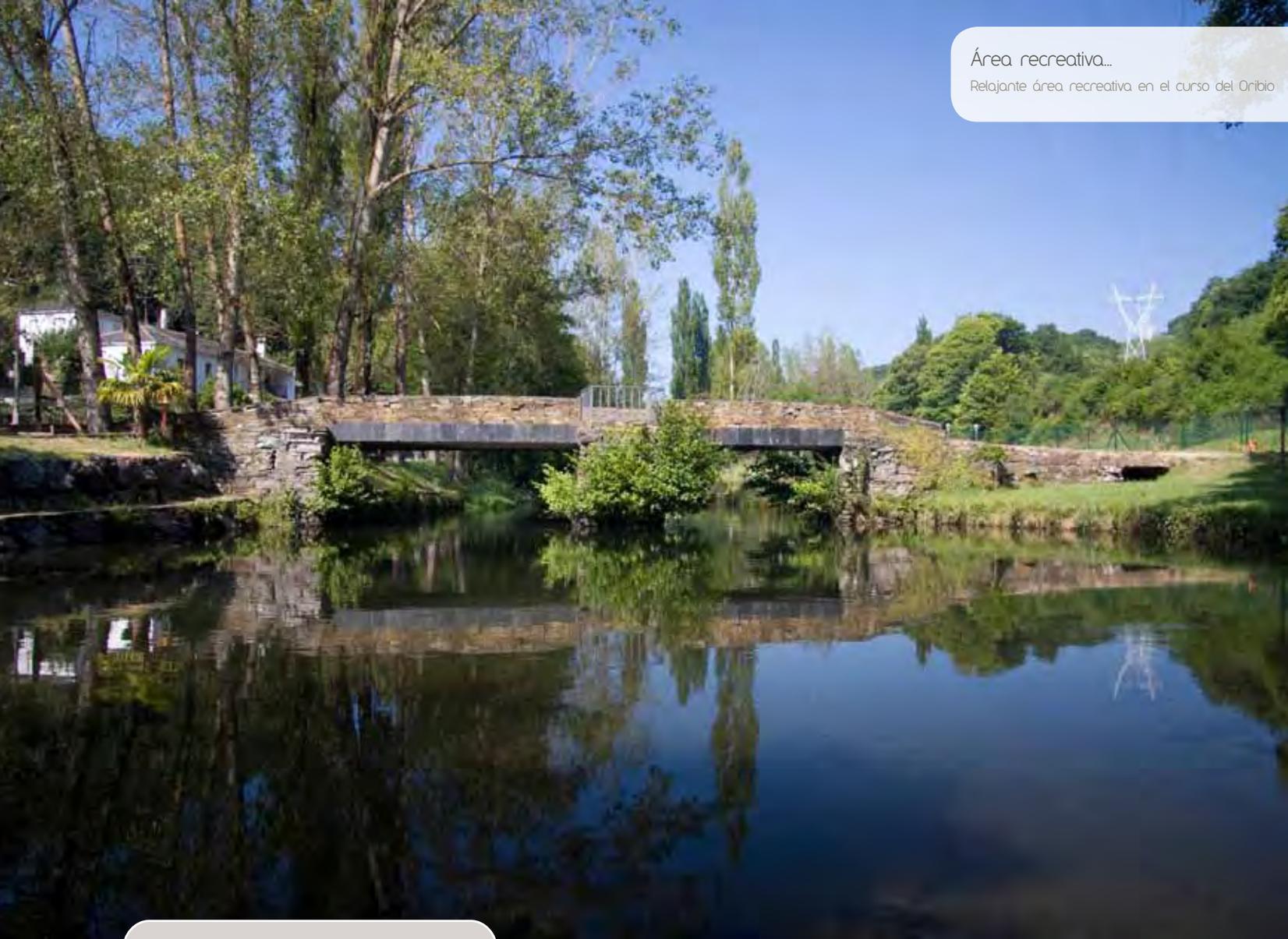
Camino ruta peregrinos



Monasterio de la Magdalena

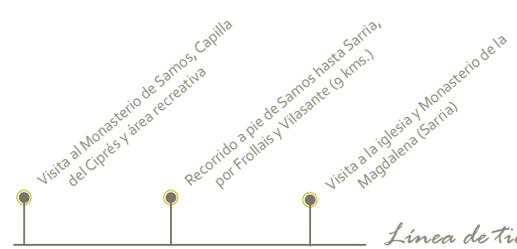
## Área recreativa...

Relajante área recreativa en el curso del Oribio



### *Y además... en la ruta*

- Paseo por el río Oribio hasta A Pontenova.
- Gastronomía: truchas y anguilas del Oribio y Lózara; empanada; bizcochos...



# 92 Triacastela Sarria (por Furela)

-Camino Francés-

Recorrido: 15,6 kms. en microbús / 9,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



La distancia completa de esta etapa es de 15,6 km. y en caso de hacerla íntegra, y a ritmo normal, podríamos realizarla en poco más de cuatro horas y media. El diseño de la ruta para Km0 a Compostela está previsto para dos tramos a pie y desplazamientos intermedios en vehículo, pero tal como haremos con todas, la describiremos en su conjunto.

Su variable orografía nos sitúa en la clásica ruta de dientes de sierra, quebradiza y llena de altibajos con cotas intermedias, pero con parajes de exuberante vegetación regados por innumerables riachuelos.

Ya desde que salimos hacia Balsa comienza una ligera subida. Pasamos la capilla de Nuestra Señora de las Nieves y por las estribaciones de la Serra da Meda llegamos a San Xil y al Alto de Riocabo (896 m.).

Mas allá de Montán, y después de surcar un precioso camino por medio de un bosque donde proliferan desde el carballo, el cerezo o el mismo espino albar, Fontearcuda, con su típica arquitectura de paredes enlosadas nos sirve de parada antes de iniciar la bajada y posterior ascenso a Furela, a casi 8 km del inicio, con reconstruido pavimento, casas de recio abolengo y explotaciones ganaderas que se mezclan con la capilla de San Roque con pequeño retablo de curiosas imágenes y pinturas.

Entre soberbios muros continúa el camino y, desde Pintín - típico lugar que aún conserva la taberna con curioso mostrador y estanterías plagadas de todo tipo de productos y donde los mayores juegan a las cartas rodeados de cajas y sacos -, se divisa ya Sarria.

A poco que andemos, y coincidiendo con un descenso, el camino atraviesa la carretera y se estrecha hasta convertirse en una senda entre árboles centenarios, escalinatas y fuentes que lo transforman en idílico, mismo antes de Calvor, fortaleza defensiva de los pueblos prerromanos. Luego admiraremos las casas restauradas, frutales e incluso molinos para regadío de San Mamede o San Pedro.

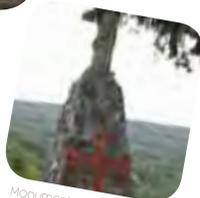
En Carballal volveremos a descender bruscamente y, a través de Vigo, nos adentraremos en Sarria pasando por el Monumento al Peregrino y por la escalinata llegaremos a la Fortaleza, finalizando esta etapa en el Convento de la Magdalena, de unos 6 km. de asfalto y otros 10 de tierra.



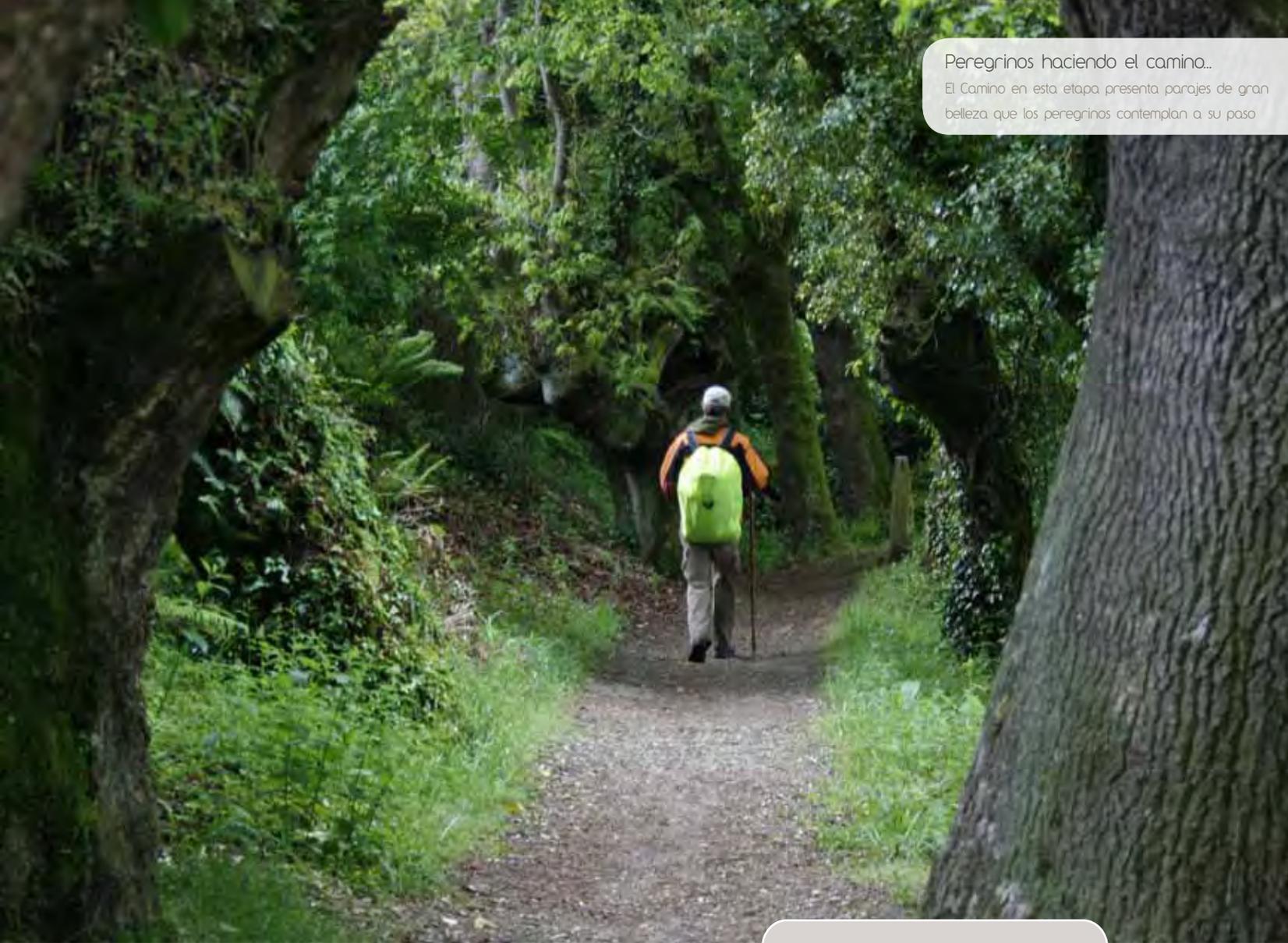
Capilla das Nieves



Furela

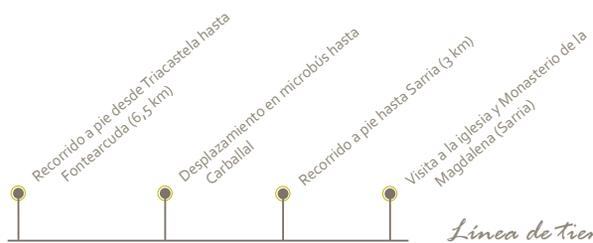


Monumento al peregrino



## Peregrinos haciendo el camino..

El Camino en esta etapa presenta parajes de gran belleza que los peregrinos contemplan a su paso



## *Y además... en la ruta*

- Gastronomía: chorizos con lacón, grelos, "cachelos"; quesos...
- Monumento al peregrino; iglesias de Lamas, Toldaos, Vilavella y románica de Alfoz; castro y capilla de San Adriano, en Santalla...

# 93 Sarria Portomarín

-Camino Francés-



Recorrido: 19,4 kms. en microbús / 10,4 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Son 20 los kilómetros que separan Sarria de Portomarín en esta 3ª etapa del Camino Francés. Poco asfalto, buen camino de tierra, hermosos senderos de piedra entre muros, riachuelos y abundante vegetación dominan el paisaje de este recorrido.

Partimos del Convento de la Magdalena, en bajada para cruzar el medieval Puente Áspera sobre el río Celeiro. Sin pasar la vía del ferrocarril, por su margen izquierdo continuamos unos 400 m. donde sí la cruzaremos, adentrándonos en un espléndido bosque de arboleda, puentes de madera y arroyos. Coronando la subida, entre tierras de cultivo y carballeiras, el caserío de Paredes. Poco mas allá, camino asfaltado que nos conduce a la iglesia románica de Barbadelo y albergue. Desde aquí hasta el albergue de Ferreiros nos trasladamos en vehículo, pero el camino continúa.

Casi en lo alto, el recorrido aparta a una senda de tierra de nuevo entre frondosos árboles, alternándose este precioso paisaje con franjas de camino asfaltado por Rente y Mercado da Serra, para acceder a Marzán por un pasadizo de piedras entre cuyas aristas circula el agua de los manantiales próximos.

Luego el Camino cruza la carretera y, primero por asfalto y desde Peruscallo por pista de tierra, a ambos costados se ven hórreos de granito y casas con techumbre de enormes lajas de losas. Cortiñas, Lavandeiras y Casal acercan al medieval entorno de Brea, por una senda en bajada tapizada por desgastadas moles de granito, delimitada por soberbios muros de gruesa pizarra y cubierta por espesas ramas de carballos. Plantaciones de guisantes, judías, lechugas, ajos, patatas, árboles frutales como cerezos, higueras o melocotoneros sirven de antesala a Morgade, con curioso grabado en la piedra de la fuente.

La subida hacia el albergue de Ferreiros es por un idílico y al mismo tiempo tortuoso camino entre bloques de granito y pequeñas cascadas de agua.

Tras un pequeño refrigerio en la cantina, iniciamos de nuevo nuestro particular recorrido a pie por el camino en su vertiente izquierda que nos conduce a ese típico núcleo poblacional donde todavía permanece un viejo horno en el propio itinerario. En el entorno de Cruceiro estaremos a 663 m. de altitud. Poco más allá Mirallos, con templo románico. Por asfalto se llega a Pena, luego Couto viendo Paradela a la izquierda y, a poco trecho, Rozas en dirección a Pena dos Corvos donde por espacio de 1 km. el camino de tierra salpicado de moles de granito con huellas de carruajes, serpentea por un bosque vegetal entre muros centenarios mientras en el cielo sobrevuelan las águilas.



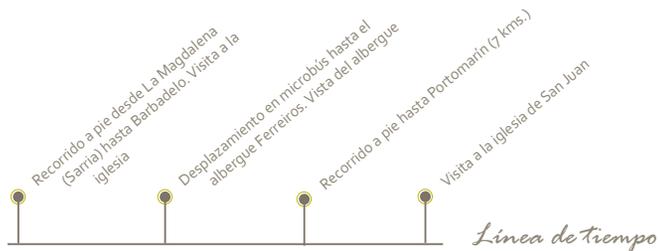
Escalinata



Embalse



Albergue Ferreiros



Llegamos así a Moimentos, luego Cotarelo desde donde se divisan en dirección sur varias espadañas de templos como el de Laxe o el románico de Suar. En Mercadoiro, otra vez entre sólidos muros, habremos superado los 3,1 km. de este último tramo, y continuando por Moutrás, sobre asfalto, llegaremos a Parrocha - núcleo con curioso alcantarillado a la vista - desde donde se aprecia al fondo Portomarín. Ya alcanzamos los 16,8 km. desde la salida, y por pista de tierra con pendiente de bajada, dejando a la izquierda Cortés y la Iglesia de Loio, llegamos al pueblo de Vilachá, con casas de piedra restauradas y bien pavimentado, y si elegimos la ruta de nuestra derecha, descenderemos una fuerte pendiente asfaltada entre fincas de vides en las márgenes, como base de los buenos aguardientes de la zona. Cruzaremos el cauce del embalse del Miño y por la escalinata de acceso, tras 5 horas de caminata, coronaremos en el nuevo emplazamiento de Portomarín ante la fachada de la iglesia de San Juan, que también visitaremos, después de recorrer uno de los tramos más bellos de todo el Camino Francés.

### *Y además... en la ruta*

- Tiendas especializadas en muebles antiguos...
- Patrimonio: Iglesias románicas de Corbelle, Losadela, Seteventos, San Salvador, Santa María de Belante, San Mamed del Camino.
- Ruta de senderismo y de la naturaleza de As Aceas...
- Comprar aguardiente.



### Sarria...

Ciudad moderna y dinámica que ha sabido preservar su importancia histórica como jalón esencial del Camino Francés

# 94 Portomarín Palas de Rei

-Camino Francés-

Recorrido: 23,5 kms. / 9,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

La etapa completa del Camino Francés entre Portomarín y Palas de Rei es de 23,5 Km. y a una marcha normal se puede hacer en cinco horas y media. Es un itinerario de dificultad media con cotas que oscilan entre los 324 m. del embalse; 756 en la Sierra de Ligonde y 544 a la altura de Rosario, siendo la mitad del trayecto por asfalto.

Después de degustar “La Parva” en Portomarín, cruzamos a través de una pasarela el brazo del pantano del arroyo Torres. Ascendemos por un frondoso y cuidado camino hasta una cerámica donde nos recogerá nuestro transporte.

El camino, no obstante, continúa por el margen derecho de la carretera asfaltada por senda de tierra hasta Toxibó y a 7 km. del inicio Gonzar, pueblo de típicas casas de granito, con muchas granjas, albergue y árboles frutales como ciruelos, cerezos y almendros. Se sigue por un camino entre muros hasta Castromayor, ya sobre asfalto, con iglesia románica y hórreos. Nuevas granjas y el asentamiento de un castro prehistórico nos enlazan a 11,1 Km. con Hospital, antiguo centro de atención al peregrino.

Cruzada la carretera de Ourense, y ya prácticamente todo el tiempo por asfalto, el núcleo de Ventas de Narón, con una restaurada capilla y albergue es el comienzo de la ascensión a la Sierra de Ligonde (756 m.) y en descenso, ya en el municipio de Monterroso, Prebisa, muy cerca del histórico cruceiro de Lameiros, donde nos detenemos para recibir una explicación.

Retomamos de nuevo la marcha a pie, y al poco nos topamos en Ligonde, cuya cruz de granito nos da la bienvenida, sorprendiéndonos por sus chimeneas y un albergue bien atendido. A la izquierda por un sendero entre prados y regadío, volvemos al asfalto en ligera subida hasta la románica iglesia de las cercanías de Eirexe. Seguiremos subiendo y alcanzaremos Portos, que ya pertenece a Palas de Rei, un precioso enclave típicamente rural, desde donde nos trasladaremos en vehículo por espacio de unos 1.500 metros para sorprendernos con el templo románico con pinturas del XIV de Vilar de Donas. Desde aquí, nuestro peculiar deambular nos acercará en transporte a Pontecampaña, pero antes el trazado del camino continúa por Lestedo, otrora asentamiento de un cementerio y hospital de peregrinos.



Portos



Vilar de Donas (detalle)



Cruceiro Ligonde

Sigue al borde de la carretera separado por recientes plantaciones de árboles autóctonos, y conduce a Valos. Aplacada la sed en A Fonte do Remellón se transita por el caserío de Mamurria, próximo a Brea, los lugares de Ave Nostra y Lamelas llevan a Rosario, a 21,9 km. del inicio, núcleo con casas de piedra restauradas y buen pavimento de gruesas pizarras desde donde se vislumbran las lejanas cumbres del Pico Sacro.

Por una pista de tierra, y a la altura de instalaciones deportivas, a nuestra derecha se deja un moderno albergue. Se circunda la iglesia parroquial, con portada románica, y siguiendo una calle con peldaños de granito, se llega al Albergue de Palas de Rei, frente al ayuntamiento.

A través de piso pavimentado de gruesas losas, se sale de Palas y se accede a Carballal. Hórreos y casas de piedra y una preciosa senda entre castaños acercan al regato y laguna de Alto donde se oye el croar de cientos de ranas. La románica iglesia de San Xulián, muy cerca de los Pazos de Ulloa, se presenta ante el peregrino junto a un magnífico cruceiro, fuente y erguidas y señoriales chimeneas. Breve tramo de asfalto y en Pontecampaña, lugar donde iniciamos nuestro último recorrido a pie, en línea hacia el Oeste con el Castillo de Pambre, de nuevo camino abovedado de árboles con piso limpio de rocas superpuestas.

El acceso al albergue de Casanova, vuelve a ser por frondoso tramo donde el olor a todo tipo de plantas en flor sólo es comparable al trotar de los caballos y potros en las praderas de las inmediaciones. Entre pinares y bosques llegamos a Porto de Bois y Campanilla, siendo Coto, ya a 4 Km. el núcleo divisorio entre las provincias de Lugo y La Coruña. Santiago sólo queda a 55 kms. por el Camino.



## Portomarín...

El nuevo Portomarín a orillas del Miño, hito indiscutible del Camino Francés de peregrinación a Compostela



## *Y además... en la ruta*

- Gastronomía: Tartas y empanadas; anguilas; aguardientes...
- Portomarín: Pazos de Berbetoros y Condes de Taboada; Escalinata y Ermita de Nuestra Señora de las Nieves; Iglesia de Castromaior; parques y jardines...
- Paradela: Castro de Barán, cruceiro de San Miguel, en Pacios; San Facundo de Ribas de Miño; Santa María de Ferreiros...
- Monterroso: Área recreativa de A Peneda; Pazo de Laxe; Casa de Ligonde...
- Palas de Rei: Castillo de Pambre; Vilar de Donas; Palacio de Vilamaior de Ulloa; los torrentes de Mácara sobre el Ulla...

# 950 Acebo Fonsagrada

-Camino Primitivo-

Recorrido: 14 kms. en microbús / 6,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Entre los caminos de Santiago denominados del NORTE que recorren la provincia de Lugo existen las Rutas de la Costa y las RUTAS DEL INTERIOR. Una de las que integran ésta última es el conocido Camino de Oviedo o CAMINO PRIMITIVO, al cual dedicaremos los próximos apartados en itinerarios que desde O Acebo nos llevarán a A Fonsagrada, Burón, O Cádavo (Baleira), Castroverde, Lugo, Guntín y Palas de Rei. Todos ellos recorridos muy sugerentes, con innumerables atractivos paisajísticos, entre alta montaña y amplias planicies, destacados monumentos y el complemento de pasar por Lugo, capitalidad provincial.

Después de surcar las tierras asturianas e iniciada la ascensión en Grandas de Salime, Bustelo del Camino nos sirve de antesala antes de coronar el Puerto del Acebo, a 1100 m., ya en Galicia. Aquí se inicia esta etapa, considerada de montaña, que de realizarla completa, a una marcha normal nos llevará hasta A Fonsagrada después de invertir en el recorrido unas tres horas y media.

El camino entra en la comunidad gallega separado de la carretera C-630, pero en la llamada “Casa Acebo” se funde con ella coincidiendo con un cruce de vías, para separarse de nuevo por espacio de 1 km., lugar en el que retomamos el asfalto y superado el arroyo y caserío Cabreira y siguiendo la ladera del monte Chao Grande, siempre en descenso, llegamos a Fonfría (5 km. y a 947 m.), primer núcleo de importancia que encuentra el caminante y también lugar donde se enclavaba el primero de los hospitales de este trayecto, hoy dedicado a vivienda. Aunque nosotros continuamos en transporte hasta Paradanova, la fresca y rica agua de su manantial, del cual proviene el nombre de Fonfría, da nuevo impulso al peregrino para continuar por una angosta y escarpada senda dejando a la izquierda Vilarín de Arriba (7.5 km.) y a la derecha la Sierra de Fillobal.

A 9 km. del inicio se llega a Silvela, en la Sierra de Invernal. Por espacio de casi tres km. se continúa sobre asfalto al superponerse el camino a la carretera. Un pequeño tramo de tierra lleva a Paradanova (12 km.), lugar donde de nuevo iniciamos la andadura y donde el camino se bifurca, dirigiéndose un ramal hacia A Fonsagrada y otro hacia Pobra de Burón. Seguimos el primero de ellos y aunque supone poco más de 1 km, tras superar un tramo de unos 500 m. por un precioso camino entre muros de piedra, el resto del trayecto - bien conocido por la subida a A Fonsagrada - discurre por una estrecha senda entre un frondoso manto vegetal, pero con la dificultad añadida de ser la ascensión más pronunciada de todos los caminos de Santiago en nuestra provincia. Llegados arriba habremos recorrido unos 14 km. y estaremos a la entrada de A Fonsagrada, capitalidad municipal desde 1835, cuyo camino empedrado nos conduce a la “Fons Sacrata”, a la iglesia y al antiguo hospital, orígenes de este enclave poblacional, cuyas nieves invernales sólo son comparables a la exuberante vegetación de los meses más benignos del calendario anual, lleno de contrastes. Una vez allí visitaremos el Museo Comarcal de A Fonsagrada.



Museo comarcal A Fonsagrada



Camino a Paradanova



Interior Museo

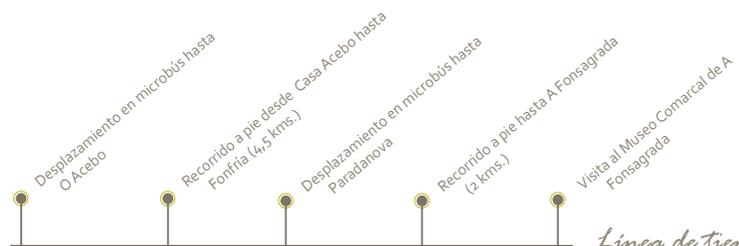
## Hacia Fonsagrada...

En O Acebo se inicia el Camino Primitivo que los peregrinos transitan en dirección a A Fonsagrada.



### *Y además... en la ruta*

- Gastronomía: butelos y cocidos.
- Áreas recreativas.



96

# A Fonsagrada Paradavella

(por Pobra de Burón) -Camino Primitivo-

Recorrido: 17 kms. en microbús / 9.1 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Desde A Fonsagrada, o mejor dicho, desde Paradanova, se nos presentan dos alternativas: ir por la ruta más tradicional a través de Pobra de Burón y Xestoso, más al Norte, o por el camino también documentado en línea paralela con la C-630 que nos aproxima primero a San Juan de Padrón, luego a Vilardongo y por las inmediaciones de la Loma de Las Marcadas nos acerca a Pedrafitelas y al punto de convergencia de ambos caminos en el Hospital de Montouto. No obstante, al tratarse del más antiguo, orientaremos nuestro deambular a partir de la primera opción.

Se inicia este recorrido por un estrecho y frondoso camino de tierra entre un espeso manto vegetal. Desde una cota próxima a los 900 m. descendemos en solo 3 km. hasta los 740 m. coincidiendo con el arroyo Trasmonte. Una ligera subida nos lleva a Pobra de Burón, lugar que algunos creen que fundó el rey Alfonso IX y que alcanzó su máxima relevancia en torno a 1200. Fue capital del ayuntamiento y su jurisdicción pertenecía al conde de Altamira a quien se debe la fortaleza que todavía conserva una de sus cuatro torres, actualmente destinada a vivienda. También allí podemos admirar la iglesia de Santa María Magdalena que dispone de retablos barrocos y neoclásicos en su interior. Curioso es observar los nombres de las calles y plazas de evidente inspiración ideológica. Desde aquí nosotros iremos en transporte hasta Montouto, pero el itinerario jacobeo continúa.

En progresiva ascensión, primero por tierra y luego por asfalto, se pasa por La Bastida, donde en otro tiempo hubo una iglesia románica. Estamos a 9 kms. desde el inicio y a una altura de 900 m. cuando se llega a Xestoso, y desde allí, en continua subida a través de caminos rurales de tierra se sigue hasta el repetidor que observaremos al fondo y que se encuentra a una altura de 1050 metros. Lo bordearemos por su margen izquierdo y, de nuevo, por una senda entre árboles y pradería, después de haber recorrido los primeros 11 km. el peregrino se encuentra ante lo que fue el Hospital de Montouto, auténtica reliquia de las peregrinaciones, conservándose todavía en uno de sus márgenes el hierático dolmen del mismo nombre.

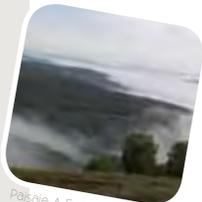
Los restantes 6 kms. hasta llegar a Paradavella, que ya haremos caminando, nos adentrarán por una pista de tierra muy agradable de andar entre bosques de árboles de varias especies. Se trata de un camino en descenso hasta los 700 m., alejado de la carretera y muy apropiado para la contemplación y disfrute de la naturaleza que nos rodea. De haberlo realizado completo, llevaríamos unas cuatro horas de marcha desde el inicio que con sus 17 km. de recorrido presenta dos fases diferenciadas: una primera de ascensión hasta Montouto, y un trayecto final de descenso hasta el caserío de Paradavella.



Camino Hospital de Montouto



Fuente A Fonsagrada

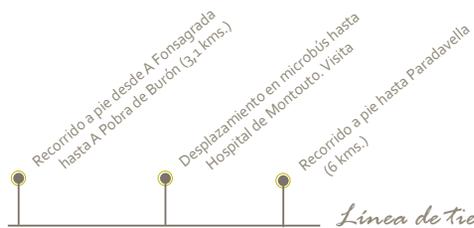


Paisaje A Fonsagrada



## Hospital de Montouta..

La etapa más antigua entre A Fonsagrada y Paradavella, pasa por Burón y asciende hasta Montouta, legendario hospital de peregrinos



*Línea de tiempo*

## *Y además... en la ruta*

- Lugar pintoresco sobre el río Navia en Fornaza (Vilar de Cuiña).
- Restos de la Fortaleza de Burón; vestigios de las explotaciones mineras de hierro en Ferrería ( Freixo); Casa Palacio de Lamas Moreira...



# 97 Paradavella O Cádavo

-Camino Primitivo-

Recorrido: 14,3 kms. en microbús / 6 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Realmente esta etapa comienza en el núcleo de Paradavella, a 701 m. de altura, todavía dentro del término municipal de A Fonsagrada. Inmediatamente, y sorteando por la derecha un tortuoso camino, al llegar al primer quilómetro de recorrido el peregrino se encuentra con una senda por la ladera de la montaña por donde hay que extremar la prudencia debido al barranco del margen izquierdo tras el desmonte del nuevo trazado de la C-630. En el km. 2, ya en el término de Baleira, empinada bajada del camino. Se atraviesa, con precaución, la carretera y por un camino de asfalto, en bajada, primero se llega a Degolada, la antigua “Parata Decollata”, 1,5 kms. más allá, Couto (a 680 m. de altura) y otro tanto hasta alcanzar la cota de 825 m. San Xoán de Lastra, típico caserío montañés entre la Sierra que lleva su nombre y el Monte das Penas.

Desde Lastra el camino va paralelo a la C-630 a lo largo de los próximos seis km. En un primer tramo se asciende suavemente hasta una cota de 905 m. y allí nos encontraremos con Santiago de Fontaneira, lugar donde comenzamos nuestra andadura. Un poco más adelante, situado en el Alto de Carballín, pasaremos por el poblado de Trabeiro, y una vez superada una pequeña cuesta, la carretera continúa a nuestra izquierda mientras nosotros nos adentramos en un tramo de tierra entre una preciosa arboleda donde se asienta una pequeña área recreativa.

A poco de internarnos por la senda entre pinares, se nos presenta la disyuntiva entre continuar rectos a través de un camino despejado de árboles y en parte cubierto de zarzales y bajo monte, o bordeando la ladera derecha del Monte de La Matanza, retomar la ruta anterior en su confluencia con unas instalaciones deportivas. Sea cual fuere el itinerario elegido, nos encontramos en la vertical de O Cádavo, y después de una pronunciada bajada llegamos a esta localidad, capital del municipio de Baleira.

Contando desde el inicio de la ruta se recorren casi 15 km, de los que nosotros sólo hemos realizado 6. Es ésta una etapa de dificultad media, por sus constantes subidas y bajadas, con abundante asfalto en su tramo intermedio, pero también con paisaje y típicos poblamientos de montaña.

Para aprovechar al máximo nuestro tiempo nos desplazaremos en microbús al área de Fonteó, nacimiento del río Eo, espacio natural del que brotan manantiales de agua de la Sierra de O Mirador.



Fonteó (Nacimiento río Eo)



Paisaje Paradavella



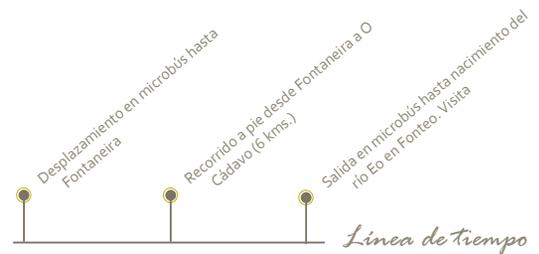
## O Cádavo..

Paisaje de montaña y típicos núcleos rurales jalonan esta ruta con final en O Cádavo



### *Y además... en la ruta*

- Lugares: Fraga da Marronda; castro de A Degolada ; Palloza de A Fontaneira...
- Patrimonio: Iglesia de Esperela; ruinas de la Casa Palacio de Albaredo (Córneas); Casa de Luaces (Vilaselle)...



98

# O Cádavo Soutomerille

-Camino Primitivo-

Recorrido: 17,2 kms. en microbús / 6,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

La cuarta etapa de la ruta denominada “Camino Primitivo” entre O Cádavo y Soutomerille se extiende a lo largo de 17,2 km., aunque con altibajos presenta una tendencia en descenso que va desde los 840 m. de A Vaqueriza hasta los 509 m. de A Pallota, discurre en su mayor parte por antiguos caminos de tierra entre árboles centenarios y muros de piedra, y en sus inmediaciones se ubican buena parte de las construcciones del patrimonio histórico artístico de toda esta ruta. En definitiva, y recorriéndola al completo, a lo largo de las cuatro horas de trayecto se disfruta de uno de los tramos más atractivos de los caminos de peregrinación que cruzan la provincia de Lugo.

Si tomáramos como punto de partida O Cádavo, se asciende por la estrecha carretera asfaltada de Pradeda y después de dejar a un lado la pequeña ermita de Los Remedios, se corona el Alto da Vaqueriza, límite entre los municipios de Baleira y Castroverde. Aproximadamente en la cumbre, el camino se bifurca: el tramo más hacia el Sur nos acercaría a Castroverde por San Pedro de Vilalle, pero la ruta más transitada es la que por el precioso camino forestal de los montes Do Pedazo y Valiña nos conduciría, después de andar 4 km. en llano, a la ermita del Carmen con un privilegiado emplazamiento natural. Tan sólo medio kilómetro más adelante, el conjunto de Vila-bade, lugar donde comenzamos nuestra visita, integrado por una iglesia gótica con reformas del XVII encargadas por Diego Ossorio Escobar, Virrey de México y un espléndido retablo barroco, situándose en el flanco Sur de la plaza el magnífico pazo Abraira-Arana con escudos en su fachada de los Montenegro, Páramo, Osorio y Ulloa, y hoy destinado a alojamiento de turismo rural.

Continuando por Codesal se llega a Castroverde sobre cuyo castro se yergue la torre del homenaje del castillo de la Casa de Lemos, que también visitamos, con restos de sus murallas, escudos y una tosca figura de guerrero. En esta localidad consta la existencia de dos hospitales del XVIII, el de S. Lázaro y S. Bartolomé, donde se atendían a los peregrinos enfermos, pero también una cárcel de donde proceden dos candados de hierro que se conservan en el Museo Provincial.

Abandonando la C-630 a su paso por Castroverde, el camino se interna a la derecha a través de un pequeño túnel que nos conduce al evocador lugar de San Miguel do Camiño, a 10,5 km. del inicio de esta ruta jacobea, y principio de nuestro recorrido a pie. Desde allí y hasta el final de la etapa discurriríamos por uno de los tramos más bellos y sugerentes de todos los caminos de Santiago en Lugo por el llamado Souto de Torres. Fuentes, regatos, preciosas praderías, “soutos de carballeiras”, muros de piedra delimitando el camino, cercas de madera, ganado pastando y típicas viviendas rurales como en Penalonga o Fraias, se suceden a cada paso acercándonos a Nadela y Vilar de Cás, y desde allí por un bucólico y profundo camino entre árboles llegamos a la iglesia y rectoral de Soutomerille, con restos de edificación del siglo X de notable valor histórico y artístico. Allí finalizamos esta etapa, casi en el límite con el municipio de Lugo.



Iglesia de Soutomerille



Conjunto monumental Vila-bade



Torre de Castroverde

## Iglesia de Vilabade...

Esta ruta se inicia visitando el conjunto monumental de Vilabade con la iglesia y el Pazo de Abraira-Arana



*Línea de tiempo*

## *Y además... en la ruta*

- Lugares: Castro de Cellán, de Vilar, Gran Pazo de O pacio, en Pena; Pazo de Fornas, en Pumarega...
- Área recreativa de Castroverde...



99

# Soutomerille Lugo

-Camino Primitivo-

Recorrido: 19,5 kms. en microbús / 3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



El camino, propiamente dicho, en la ruta desde Soutomerille a Lugo dista unos 20 km. lo que en tiempo representa unas cuatro horas a una marcha normal. El río Rade, primera cuenca fluvial con la que se encuentra el peregrino, sirve de divisoria entre los municipios de Castroverde y Lugo. A 2 km., Gondar, donde está documentado un antiguo hospital, y siguiendo este trayecto denominado desde antaño “Camino Real de Oviedo”, se llega a Bascuas, confluencia de otro ramal reconocido también documentalmente como “Camino Francés” y que, pasando por San Pelayo de Arcos, Paderne y Romeán, adquirió gran auge desde el siglo XVI.

A partir de aquí el camino va superpuesto a la C-630, salvo una pequeña desviación de 1 km coincidiendo con el núcleo de Carballido. Con la debida precaución al tratarse de una vía con elevada densidad de tráfico, el caminante tendrá que pasar por Fazai, a 10 km. del inicio, luego dejará a su derecha las instalaciones de un campamento militar y se adentrará en la bimilenaria ciudad de Lugo por Castelo, donde podrá visitar la iglesia, y un poco más adelante el barrio de A Chanca, lugar donde confluye la ruta del Camino Norte en dirección a Meira y donde nosotros iniciamos el recorrido a pie.

Superado el puente de A Chanca, entre el río del mismo nombre y el Fervedoira, nos adentraremos en la capital por la Avda. de A Chanca que cruza la vía férrea, un tramo de la calle San Efrasio, desvío hacia la izquierda por la Avda. das Fontiñas y por el Carril das Flores llegaremos a la Muralla romana, introduciéndonos en el centro urbano por la Puerta Toledana o de San Pedro. La plaza del Campo y la Plaza Mayor, ante el consistorio, nos servirán de antesala a la visita a la Catedral, final de esta etapa caracterizada por ser un recorrido prácticamente íntegro por asfalto.

Una vez en Lugo son muchas las actividades que el peregrino puede realizar y que sobradamente compensarán la fatiga del camino. Se hace imprescindible un paseo por el adarve de la Muralla romana, o a las termas romanas, una detenida visita a la Catedral iniciada en 1129 y donde se venera de forma permanente al Santísimo Sacramento, siendo igualmente digno de admiración el retablo de Cornelis de Holanda del XVI.

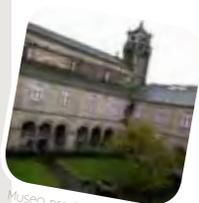
Resultará también ineludible visitar el Museo Provincial cuyas múltiples salas contienen las más singulares piezas, lienzos y ejemplares de nuestro conjunto monumental y artístico. Un paseo por la Plaza Mayor o por las recoletas callejuelas del centro, donde se encuentra el Centro de Interpretación de la Muralla, nos ayudará a comprender el carácter siempre hospitalario de los lucenses, la maestría de sus artesanos, la riqueza de su folklore y desde luego las múltiples especialidades gastronómicas, después de cuya degustación estaremos preparados para afrontar una nueva etapa de peregrinación hacia Compostela.



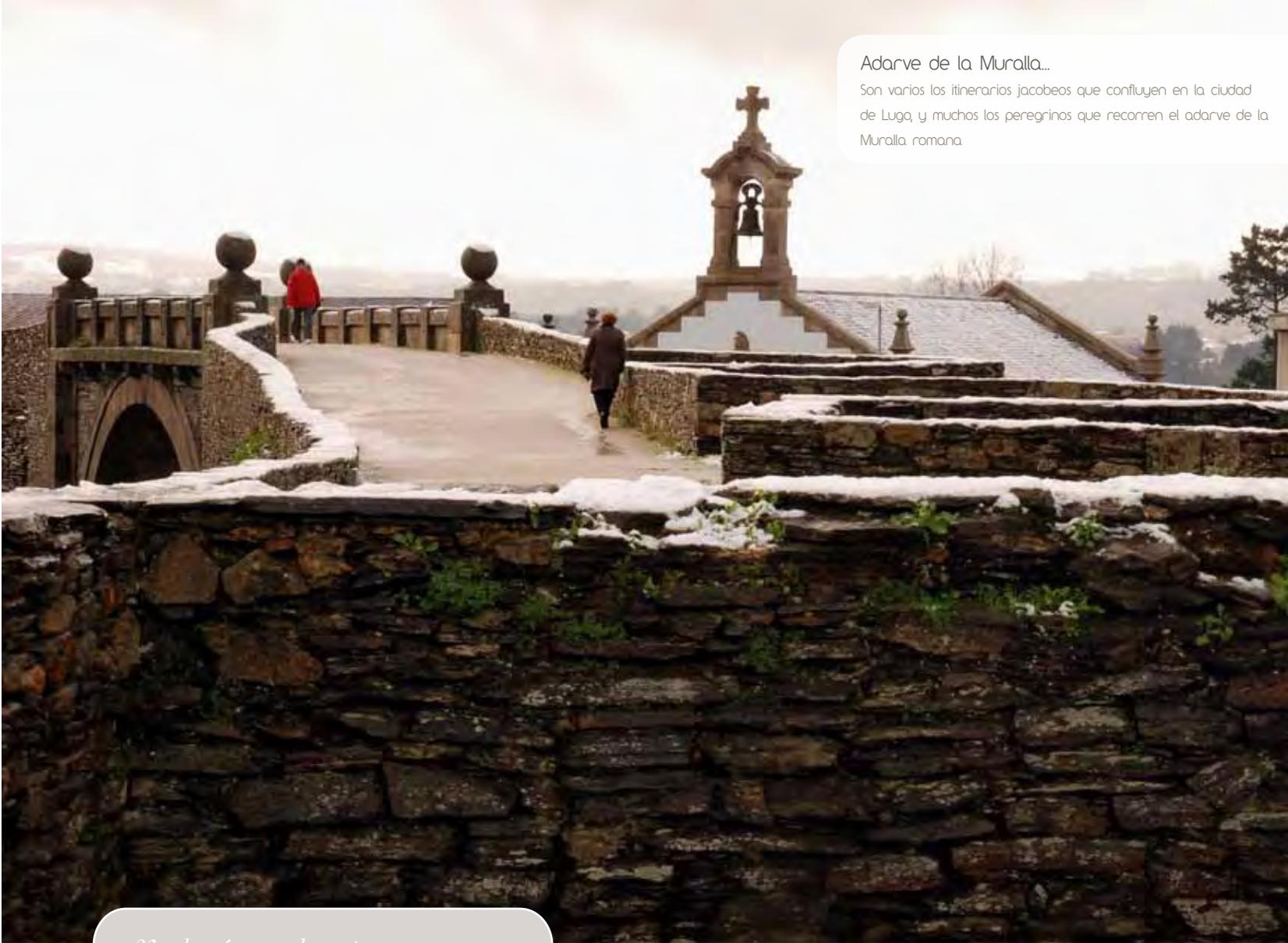
Plaza Mayor (Lugo)



Centro Interpretación Muralla



Museo provincial



## Adarve de la Muralla...

Son varios los itinerarios jacobeos que confluyen en la ciudad de Lugo, y muchos los peregrinos que recorren el adarve de la Muralla romana

### *Y además... en la ruta*

- Centro de Artesanía y Diseño; Santa Eulalia de Bóveda; Palacio Provincial, Palacio Episcopal...
- Lugares: Paseos fluviales por las márgenes del Miño y Río Rato...
- Gastronomía: "pulpo á feira"...
- Ruta de tapeo y vinos



# 1000

## Lugo San Román da Retorta

-Camino Primitivo-

Recorrido: 26 kms. en microbús / 6,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Desde el centro de Lugo el Camino sale, o bien por la Puerta de Santiago siguiendo la Calzada da Ponte, o bien por la Puerta y Rúa do Carmen, Camiño Regueiro y, en ambos casos, coincide en el puente romano sobre el río Miño del barrio de A Ponte. A partir de allí se opta por continuar por la antigua Ctra. de Santiago o en el mejor de los casos por la Rúa Vella y Louzaneta, zona próxima a la Capilla de San Lázaro donde también se encuentra una casa dieciochesca con epígrafe en la fachada de un antiguo Lazareto.

Tras la confluencia de ambos caminos, y dejando a la derecha la Ctra. de Friol, continúa, todo por asfalto y en cotas que oscilarán en torno a los 500 m., por A Cabada - a 5 km. del inicio y de donde nosotros partimos a pie -, San Matías, Fameló y San Xoán do Alto. Todos ellos núcleos muy pintorescos situados entre frondosas masas vegetales y praderías donde resalta el adosado de granito de las fachadas de sus casas.

Siguiendo sobre asfalto, a los 9 km. de recorrido llegamos a San Vicente do Burgo entre cuyos moradores todavía se recuerda un antiguo hospital, también denominado “casa do francés”, apartada y antigua edificación de la que hay testimonios escritos de haber albergado peregrinos.

Dejando a un lado Reximil y Auceira, se pasa por el lugar de San Antonio y a los 13,5 km. se llega a San Miguel de Bacurín con una curiosa iglesia, ya mencionada en el siglo XII, de la que opiniones cualificadas han dicho “*consta de nave y ábsides únicos con cabecera semicircular. La puerta Sur tiene el dintel bilobulado y columnas de fustes decorados; la principal muestra triple arquivolta y capiteles derivados de la catedral de Lugo, de donde procedía su anónimo maestro*”. Aquí retomamos el transporte para dirigirnos y visitar el Monasterio de Ferreira de Pallares, en Guntín. Pero la senda jacobea continúa y así la describimos.

Un trecho más allá el peregrino se encuentra con Corredoiras, a los 15 km. Remesar y San Pedro, y casi en el límite entre los términos municipales de Lugo y Guntín, Crecente, lugar con sonada fama gastronómica por sus productos y derivados cárnicos.

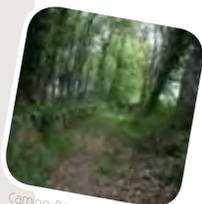
Superado un pequeño arroyo próximo a Villarreal, se llega a San Román da Retorta, ya en Guntín, lugar donde fue hallado un miliario romano, vestigio inequívoco de la importancia de este trazado que ha servido igualmente como base para el camino medieval. Nada queda de una iglesia que según ciertos diplomas de los años 1089 y 1108 allí existió, pero la actual dispone de nave románica con dos sencillas portadas y techumbre de madera.



Ferreira de Pallares



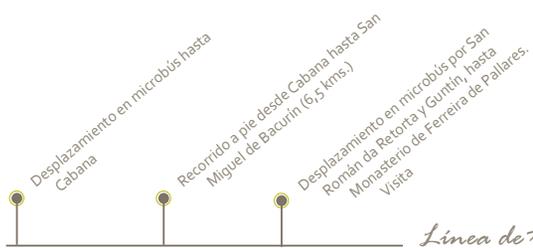
puerta de Santiago y catedral



Camino Bacurín

## Iglesia de San Román da Retorta...

Tras abandonar la ciudad de Lugo el Camino se dirige a San Román da Retorta, ya en Guntín



*Línea de tiempo*



## *Y además... en la ruta*

- Lugares de interés: Alto da Goia (mámoas en Monte Barreiros y restos de menhires y monolitos).
- Monasterio de Ferreira de Pallares, con claustro del priorato; Iglesias de Santa Cruz, San Román da Retorta y Vilamaior de Negral; Casa de Córneas (Castelo); vestigios de la torre de Santa Euxea...

101

# San Román da Retorta Palas de Rei

-Camino Primitivo-

Recorrido: 37 kms. en microbús / 8,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

A pocos metros de San Román el peregrino se topa con Santa Cruz da Retorta, lugar a donde nos llevará nuestro transporte y que procuraremos visitar. Citada ya en el s. XIII, la ventana del testero tiene una excepcional celosía labrada en losa de granito, posiblemente anterior al XII. Así como en su puerta principal destaca una tosca representación, la Norte está decorada con arco en zigzag, crismón en el tímpano y letras que podían aludir a un “Petrus Presbiter”.

De aquí nos desplazamos en vehículo hasta Chancela, pero el peregrino continúa su andadura en ligera ascensión llegando a Vilamaior de Negral, con pequeña iglesia de escaso valor artístico pero que ya fue mencionada en 1189 con ocasión de la confirmación que hace Alfonso IX a la Catedral de Lugo, y también en el Bula de Lucio III.

Un estrecho regato sirve de límite entre los términos municipales de Guntín y Friol, y precisamente perteneciente a éste último, aunque sólo lo tocamos en uno de sus extremos, se pasa muy cerca de los núcleos de Paraño y Valiña. Sin solución de continuidad, y ya en el término de Palas de Rei, van quedando atrás los caseríos de Senande, Ribeira y Mámoa, y coincidiendo con el puente sobre el río Ferreira, la localidad de San Martín cuya iglesia dispone de una nave románica que data de 1177.

A los 12,7 km desde el inicio se llega a Leboeira y Sesión, y desde allí, cogiendo el cruce en dirección Norte, San Zurzo de Augas Santas y San Salvador de Merlán, lugar éste último donde también se ubica otra iglesia románica de mediados del XII, con reformas del XV al XVI, donde se aprecia una rústica decoración de posibles árboles apocalípticos en el dintel de su puerta Sur. Siguiendo en esa misma dirección, a 1 km, Seixas, luego Pazo y Lagoa, y casi en el límite entre provincias el evocador enclave de Hospital das Seixas, desde donde se continúa hacia Melide.

Si por el contrario escogemos la ruta más hacia el Sur, a los 15 km nos encontramos con Chancela, núcleo desde el que iniciamos nuestra peculiar caminata. Pasaremos por San Vicente de Uilloa, Maceda y Figueira, inspiradores lugares con casonas y pazos señoriales donde el granito y la teja se combinan en perfecta armonía con el paisaje.

Una última subida y estaremos en Palas de Rei, lugar de enlace con el Camino Francés que viene desde O Cebreiro. Aquí retomaremos nuestro transporte que nos acercará al Castillo de Pambre, fortaleza medieval de una gran prestancia ubicada en un entorno natural de gran belleza.



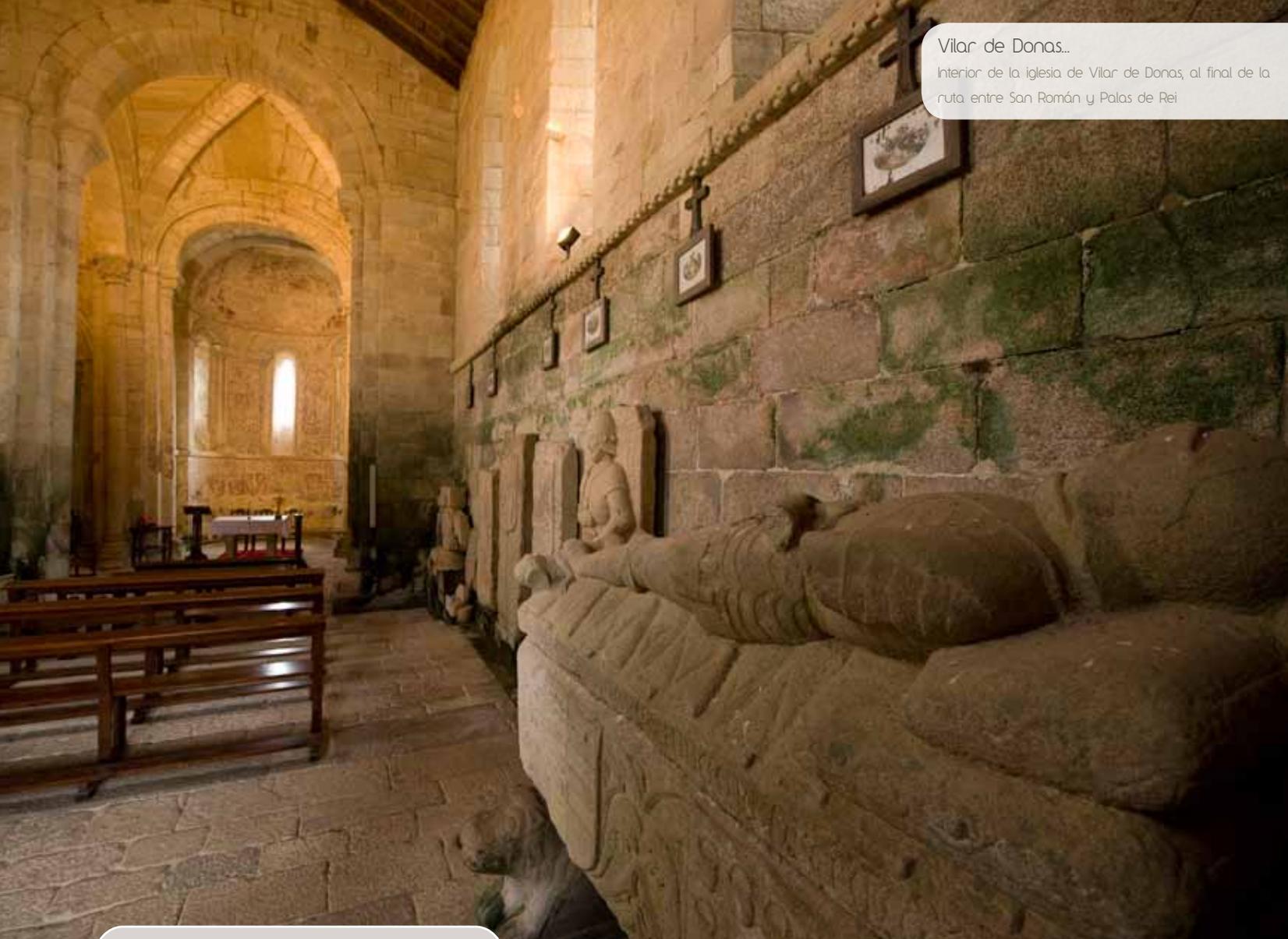
Castillo de Pambre



Santa Cruz da Retorta



Flora silvestre



### Vilar de Donas..

Interior de la iglesia de Vilar de Donas, al final de la ruta entre San Román y Palas de Rei

### *Y además... en la ruta*

- Gastronomía: quesos y pan de Ousá.
- Lugares: Alto das Mámoas; Torrentes de Mácara sobre el Ulla.
- Patrimonio: Fortaleza de San Paio de Narla; Torre de Miraz; Pazos de Trasmonte y Resemil; Iglesias de Sesión y Vilar de Donas...



*Línea de tiempo*



102

# Ribadeo Capela de San Marcos

-Camino de la Costa-

Recorrido: 20,3 kms. en microbús / 4 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

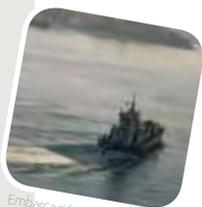
*Ficha Técnica*



Pazo Santo Tomé



Capela de San Marcos



Embarcación por la ría

El Camino de Santiago del Norte en su vertiente conocida como “Ruta de la Costa”, partiendo de Ribadeo discurre por varios posibles itinerarios. El más oriental se adentra hacia Vilafermado, donde enlaza con el “interior” que va a Meira y Lugo, continúa hasta Trabada y Trapa, y a la altura de Mondoñedo enlaza con el de Vilalba y por otra parte de nuevo con el de Meira a través de Bretoña. No obstante, y a tenor de la documentación disponible, uno de los más transitados es el que surca los núcleos de Cubelas y Arante, y a partir de la Capilla de San Marcos nos enlaza con Lourenzá, Mondoñedo, Abadín, Vilalba, etc.

Son estas últimas razones las que nos inclinan a orientar nuestra descripción a través de esta ruta más occidental.

La Ruta de la Costa en Galicia se inicia en Ribadeo, villa y puerto históricos y enlace de caminos. A través de sus callejuelas con pórticos y soportales de ambiente medieval, en dirección a Obe se abre el camino por asfalto. Poco más allá se inicia el ascenso por una senda de tierra. Se deja a la derecha Santa Cruz, y a tres kms. en cota de 150 m. se llega al núcleo de Pastoriza. Alternando pistas de tierra y asfalto a través de pequeñas ondulaciones del terreno, a 6 km. el peregrino se encuentra con Vilela. Cruzado el río Pequeno, se aproxima a Vilar, y tras una pequeña pero pronunciada subida se llega a Celeiros, núcleo desde donde comenzamos a caminar.

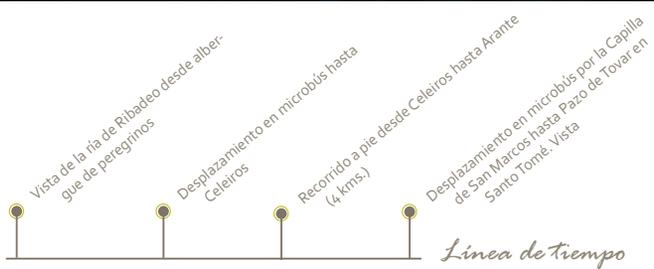
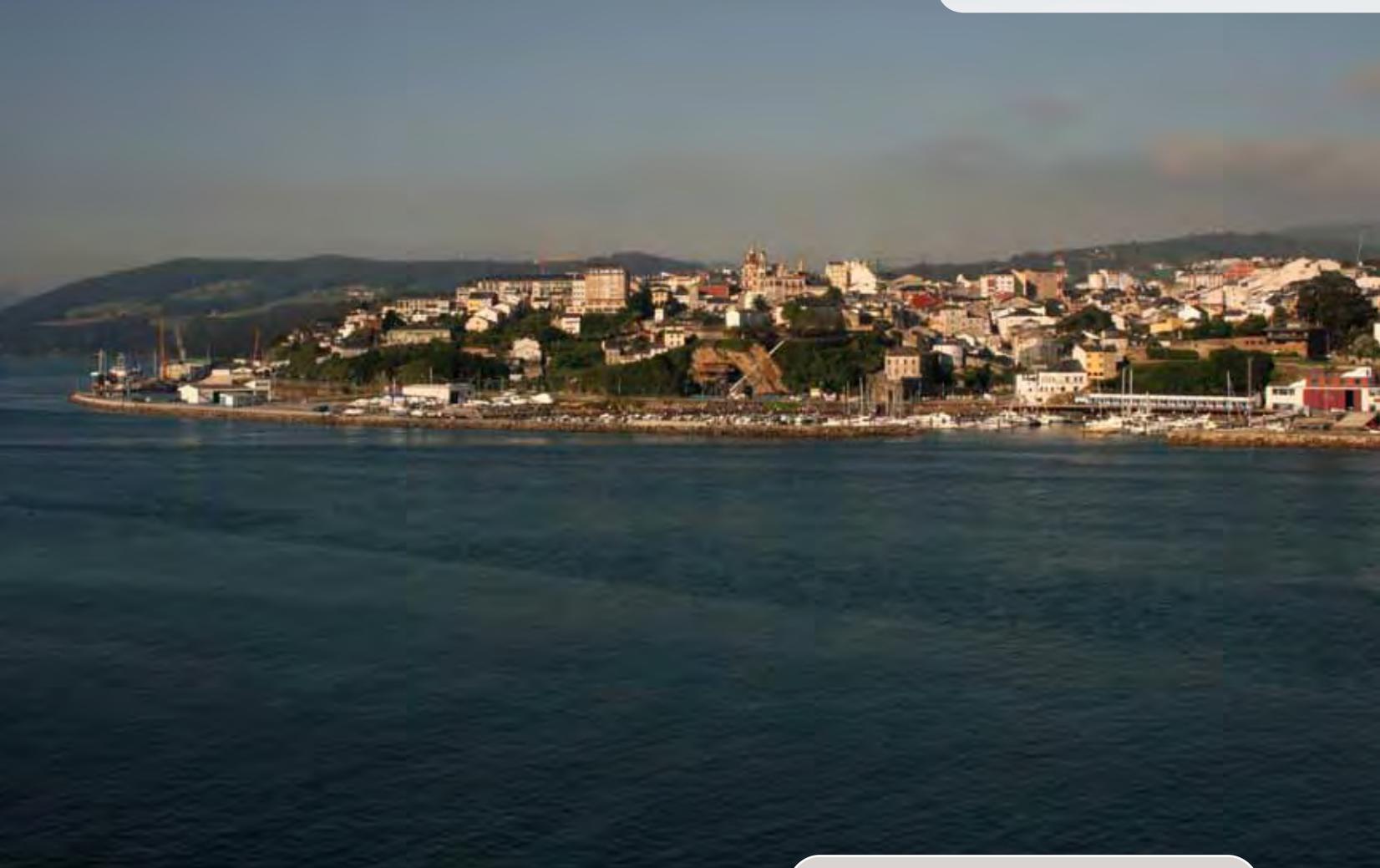
Por un precioso sendero entre árboles accedemos a Cubelas mientras contemplamos a nuestra izquierda un bello paisaje rural con granjas y ganado pastando en las innumerables parcelas, dominado por el Pazo de Cedofeita, mientras a la derecha vamos dejando atrás árboles frutales y paneles de abejas de todos los colores.

De nuevo un camino entre eucaliptos por una ladera montañosa nos acerca a Puente. Luego una pista asfaltada, en llano primero, en repecho más tarde y en bajada serpenteante al final, nos permite alcanzar, a 13 km. del inicio, Arante. Allí descansamos en una acogedora taberna, visitamos la capilla, y nuestro transporte nos traslada hasta el Pazo de Tovar (1530), en Santo Tomé, cuya arquitectura contemplaremos.

En cualquier caso el camino continúa desde Arante por una empinada cuesta de tierra por el monte que en poco más de tres kms. pasa de una cota de 190 m. a 355 m. una vez coronada la montaña. Desde allí, a la derecha, se puede admirar uno de los más espléndidos y cromáticos paisajes agrarios. Se continúa ladeando este promontorio montañoso y antes de llegar a Fornea, se presenta la alternativa de girar a la derecha para a través de Vilamartín Grande, Vilamartín Pequeno, Gondán, Curveiro y Cabarcos, llegar a Lourenzá, o bien tras una pequeña subida por una pista asfaltada finalizar esta etapa en la Capilla de San Marcos, a 450 m. de altura.

## Ribadeo..

Panorámica de Ribadeo, puerta de entrada del Camino de Santiago en Galicia



## *Y además... en la ruta*

- Paseo en barco por la ría de Ribadeo; visita a O Cargadoiro y Castillo de San Damián; playas y puertos...
- Gastronomía: mariscos, pescados y repostería artesana.
- Hórreos típicos de Barreiros.

# 103

## Lourenzá Mondoñedo

-Camino de la Costa-

Recorrido: 7 kms. en microbús / 3 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

**C**omenzamos en Lourenzá, villa histórica donde se asienta la iglesia y el conjunto monumental de la plaza del Conde Santo con el Monasterio de Santa María en cuyo interior destaca un relicario del XVII y el sepulcro del Conde Osorio Gutiérrez.

Desde el puente medieval “A Pontevela”, el camino surca las angostas callejuelas de Lourenzá y, si elegimos la vertiente más occidental, después de subir por una pequeña escalinata, asciende hasta los 250 m. en un recorrido de 3 km. por medio de un precioso bosque de eucaliptos. Cruzada la antigua N-634 en Arroxo, núcleo desde donde partiremos en vehículo hasta A Ponte do Pasatempo, los peregrinos siguen esa vía, ya en descenso, hasta O Grove, con la ermita de Guadalupe.

La otra alternativa lleva desde Lourenzá por Guillade, Vilamor, Calvela y Vilaverde para unirse a uno de los tramos que conducen a Mondoñedo a la altura de Pedrido.

Siguiendo la senda inicial, se pasa por debajo de un típico hórreo y por un camino de tierra, con pequeños tramos asfaltados, se sube una cuesta pronunciada hasta que nuevamente en bajada queda a nuestra derecha el cementerio mindoniense, y otra vez surge otra variante. La ruta más antigua, toda por la ladera de la montaña, dirige a San Pedro, luego a San Carlos y más adelante a Valoira, la antigua Vallibria o Val de Brea capital del comitatus Montegrinus, y una vez superada introduce al caminante en el legendario Mondoñedo por el no menos histórico “Ponte do Pasatempo”. Aprovechando nuestra presencia en ese lugar, visitaremos en los alrededores el Barrio dos Muíños y un centro artesanal de referencias etnográficas.

No obstante, el trayecto más oriental enlaza el camino que viene de O Grove con Pedrido, San Lázaro y finalmente Mondoñedo por un recorrido paralelo a la antigua N-634.

Una vez en Mondoñedo, para cualquier peregrino será ineludible visitar la catedral basílica, con sus bien conservadas pinturas, su Museo Diocesano o la Virgen de “la Inglesa”. A Fonte Vella, el Monasterios de Los Picos o el Santuario de los Remedios, forman, igualmente, parte del acervo cultural de esta ciudad, antigua capitalidad provincial de Galicia, cuyo típico urbanismo, repostería y fiesta populares le confieren especial renombre por todos los confines del mundo.



Iglesia de Lourenzá



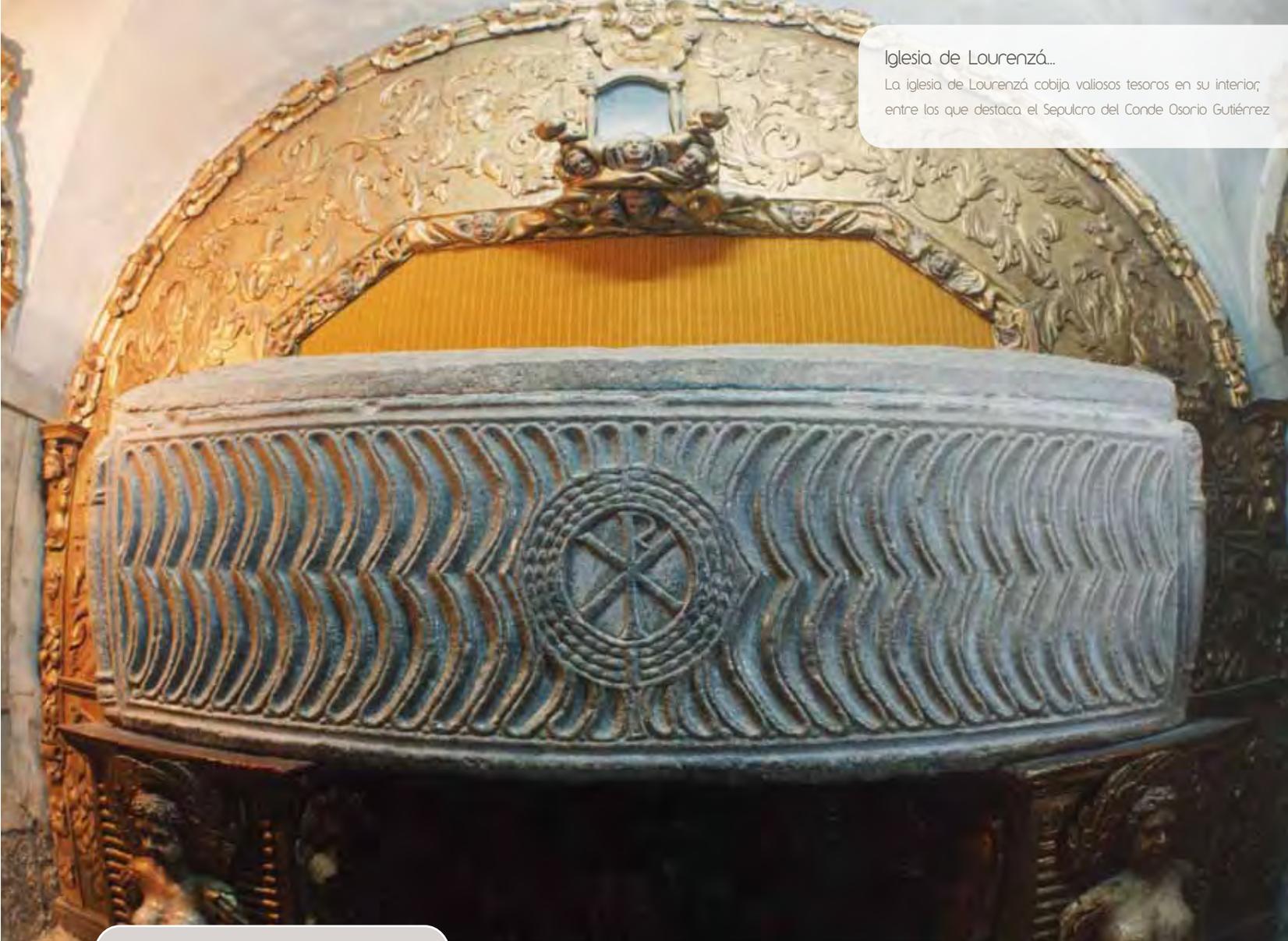
Ponte do Pasatempo



Peregrina

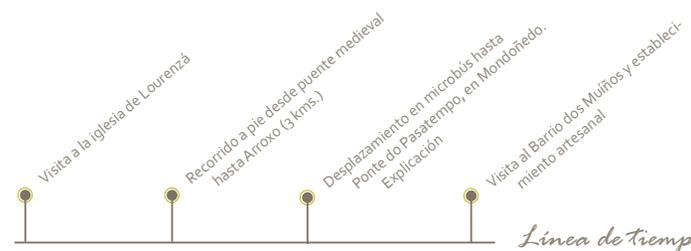
## Iglesia de Lourenzá...

La iglesia de Lourenzá cobija valiosos tesoros en su interior; entre los que destaca el Sepulcro del Conde Osorio Gutiérrez



### *Y además... en la ruta*

- Gastronomía: "Fabas" de Lourenzá; Tarta de almendra de Mondoñedo...
- Museo da Faba en Lourenzá; Museo Diocesano en Mondoñedo...
- Fiestas: As San Lucas en Mondoñedo...



# 104 Mondoñedo Abadín

-Camino de la Costa-

Recorrido: 19 kms. en microbús / 6 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Después de recorrer las angostas y empedradas calles de Mondoñedo, y visitar la Catedral, nos desplazamos en transporte hasta San Caietano. Por su parte, los peregrinos se despiden de esta histórica población dejando a su derecha el campo de la feria, emplazamiento de las reses de ganado en típicas fiestas como A San Lucas. A la altura de San Caietano, desde donde también nosotros iniciamos la marcha, contemplamos una amplia panorámica de la ciudad y valle donde se asienta. Sin separarnos de la pista asfaltada pronto llegaremos a Barbeitos y en ligera subida, y ya en cota de 250 m., alcanzaremos a los 3 kms. el núcleo de Valiñadares.

En Mariz podemos optar por seguir uno de los tramos documentados que serpentea la antigua N-634 por Combarro y San Vicente hasta Sasdónigas, o continuar por el trazado más aconsejable en dirección a Fraga y Padín, a 5 kms. El trazado de este último trayecto está flanqueado por la pendiente montañosa de nuestra derecha, plagada de bosque con variedad de especies arbóreas, mientras por el costado izquierdo contemplamos una amplia perspectiva de tierras de labor que convergen en el río Valiñadares, división de las dos cadenas montañosas que dominan el paisaje adornado por pequeños núcleos de población con casas de piedra y techumbre de gruesas pizarras.

Un poco más allá, Pedroso desde donde se puede observar la boca de la mítica cueva del Rei Cintolo, en la otra ladera. A 330 m. de altura y siete km. del inicio podemos hacer una breve parada para ver la curiosa y pequeña edificación de la capilla de San Vicente. Aquí retomamos el transporte para dirigirnos a la iglesia de Santa María de Abadín., la cual visitaremos. Pero el camino continúa y siguiendo la pista de asfalto cuyo trazado serpentea por las rugosidades montañosas, llega a Lousada, en cota de 400 m., y desde allí y por espacio de algo más de un km. se inicia una pronunciada y retorcida ascensión hasta alcanzar Sasdónigas, a 550 m. de altura.

La ruta, uno de los trazados más frecuentados en la época medieval, continúa hasta una pequeña fuente sobre la que se proyecta el trazado de la N-634, la cual habrá que cruzar con sumo cuidado. Ya en el otro extremo, se sube por una pista de tierra alcanzando los 550 m. a la altura de Gontán de Arriba, en la cumbre conocida por A Xesta. Superada alguna que otra pequeña dificultad para sortear arroyos y manantiales de agua, se sigue por pistas de concentración que se han superpuesto al camino originario, dejando a la derecha Casanova y Carballiños, mientras al otro margen observamos una estación de servicio cercana a Paredes y Lorgas.

Un rústico cruceiro en las inmediaciones del camino señala la bajada hacia Gontán, población con gran tradición ferial, y pasada la capilla y el puente sobre el río Labrada, se asciende a Abadín, donde finaliza esta etapa después de un recorrido de 16 km. a lo largo de cuatro horas de marcha a un ritmo normal.



Catedral Mondoñedo



Sta. María Abadín

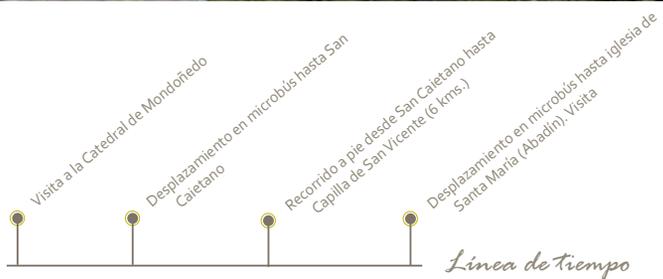


Cuevas del Rei Cintolo



## Mondoñedo..

Desde San Caietano los peregrinos divisan una espléndida panorámica de la ciudad y entorno de Mondoñedo



## *Y además... en la ruta*

- Cuevas del Rei Cintolo; Complejo "Viña da veiga"...
- Santuario de Los Remedios; Fonte Vella...
- Pazos de Roxoá y Luaces, en Abadín...

# 105

## Abadín Vilalba



-Camino de la Costa-

Recorrido: 24 kms. en microbús / 6 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Entre Abadín y Vilalba distan 22 km. y a un paso normal todo peregrino puede hacer esta ruta en poco menos de cinco horas. Este tramo está caracterizado por ser prácticamente llano, en cotas que van de los 500 m. al inicio y 487 m. al final; por discurrir mayoritariamente por caminos de tierra que serpentean con la actual N-634, y por la abundancia de cruceiros y puentes a lo largo de todo el trayecto.

Nada más abandonar la población de Abadín sorprende la fachada de la iglesia de Santa María, de origen medieval pero reconstruida en su mayor parte en el siglo XVI, en cuyo exterior se conserva un magnífico y esbelto cruceiro. Sendero abajo cruzaremos el río Abadín e inmediatamente nos topamos con Os Castros, Regueira y Rigueira. En desplazamiento por caminos prácticamente en llano, el puente medieval del río Portela y el molino próximo conducirán a San Juan de Castromaior y Barral, en el límite con el municipio de Vilalba, demarcación donde el camino se introduce a partir de Fiestas, emplazamiento cuya morfología geográfica presenta en época de lluvias superficies inundadas.

En el llamado Alto de Martiñán, lugar donde se ubica un nuevo cruceiro y donde nosotros iniciamos la marcha, cruzaremos con mucha precaución la N-634, y casi sin solución de continuidad surge ante nosotros un formidable puente medieval de tres arcos sobre el río Batán denominado "A Ponte Vella", el cual nos dirige, tras sortear la C-65, a Chouzas, caserío que antecede a un tramo del camino sobre un nuevo humedal. Poco más allá, a nuestra izquierda dejamos otro característico cruceiro que nos aproxima a Outeiro y Casas do Campo, con curioso lavadero de piedra.

Unos quinientos metros más adelante, dos nuevos cruceiros jalonan el camino que nos introduce en Goiriz, lugar de destino de nuestro deambular y desde donde el transporte nos acercará a la torre del Castillo de los Andrade, en Vilalba, donde nos explicarán su importancia histórica.

Por su parte la ruta continúa a través del conocido como "Barrio do Cristo" y desde allí hasta llegar al borde la N-634, donde, una vez más, podemos admirar otro portentoso cruceiro con varias imágenes de bella factura. Con las debidas precauciones, se atraviesa la transitada carretera, y por camino de tierra se accede a Fontoira, mas allá Liñares y luego el evocador núcleo de Francés.

Otro cruceiro a la altura de la trayectoria conduce a As Casanovas y, dejando a la derecha el actual polígono industrial, estaremos en Vilalba, considerada la capitalidad de A Terra Chá, que conserva el donjón o torreón de planta octogonal del castillo de Los Andrade, construcción del XV que tuvo un destacado papel en la guerra de los "irmadiños". También conocidas estas tierras por sus dólmenes y mámoas repartidos por todo el municipio, muchas de cuyas piezas se pueden admirar en su Museo Arqueológico de Terra Chá, es obligado para todo visitante, y nosotros estamos entre ellos, degustar en alguna de sus tienda especializadas tanto sus quesos o tartas, como los afamados "caponés" que se comercializan en la Feria Grande, a finales de cada año.



Peregrino en Santiago de Goiriz



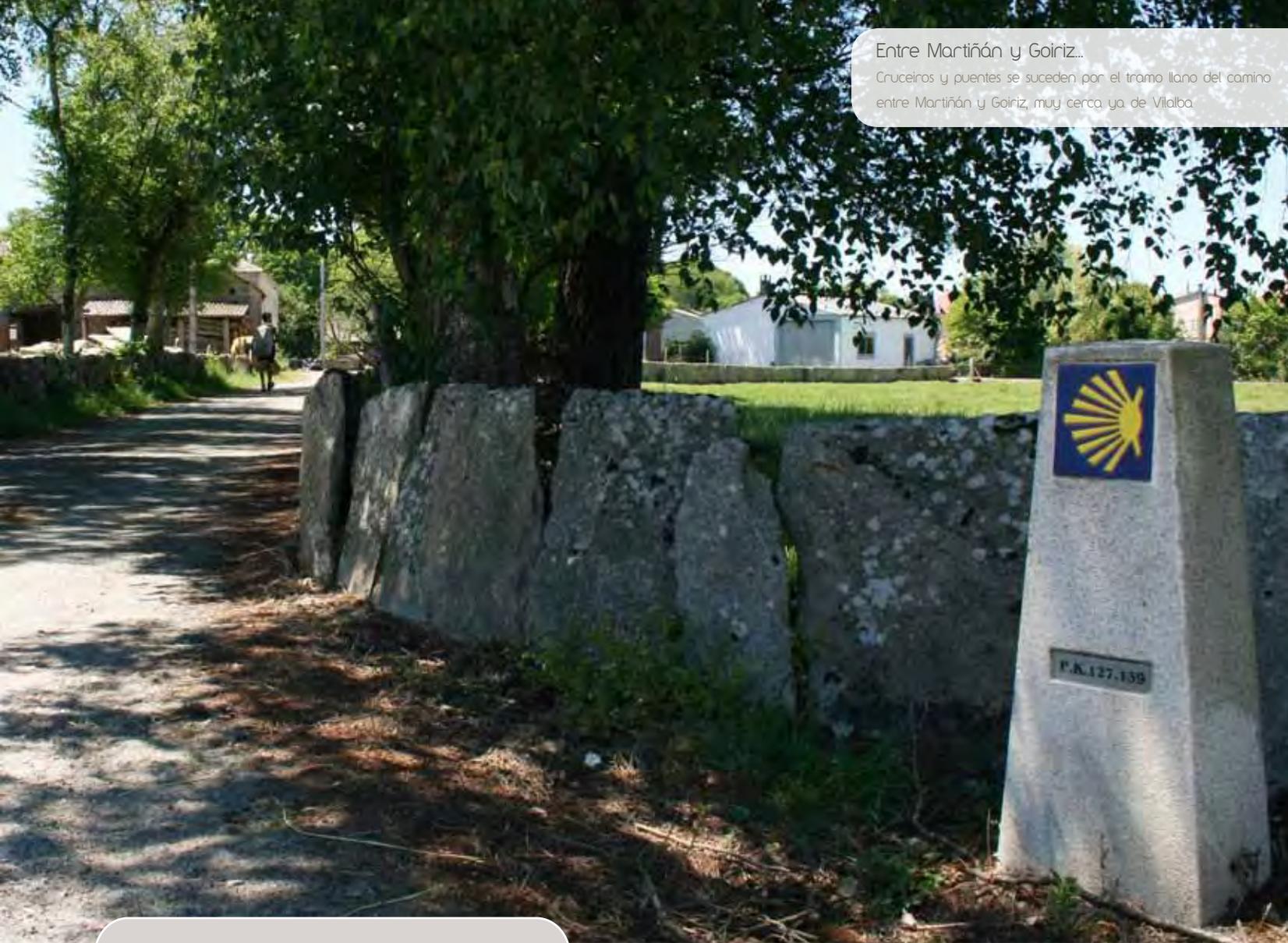
Club fluvial



Torre de Os Andrade

## Entre Martiñán y Goiriz..

Cruceiros y puentes se suceden por el tramo llano del camino entre Martiñán y Goiriz, muy cerca ya de Vilalba.



### *Y además... en la ruta*

- Lugares: Club Fluvial de Vilalba...
- Artesanía: canteros de San Román.
- Patrimonio: mámoas de Muiño Pequeno; Dólmenes de Rozas de Modias; Pazo de Samarugo...
- Gastronomía: Queso de San Simón, capones...



106

# Vilalba San Alberte

-Camino de la Costa-

Recorrido: 20 kms. en microbús / 10,5 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Saliendo de Vilalba por la carretera en dirección a Baamonde, superada la gasolinera, se tuerce a la derecha por un camino en bajada y después de atravesar un pequeño puente sobre el río Labrada llegamos, primero a Penas Corveiras, luego a Cova, núcleo desde donde comenzamos nuestro recorrido a pie. A poca distancia, pasado un pequeño puente de madera, se atraviesa todo un grupo de caseríos donde los hórreos y construcciones de piedra con balconadas de madera están presentes como elementos distintivos: Seara, Sabugueiros, Gabín, Castro, Regovide y Raiola.

A 6,7 km del inicio estaremos en San Juan de Alba, desde donde nos desplazaremos en transporte hasta Ponte de Saá. Tanto la mencionada iglesia como el campo de la feria sitúan al peregrino a la altura de la C-634, la cual seguirán por el margen derecho pasando por Torre-Pedrouzos, Costián, Coutado y Goiriz, desde donde descenderán en dirección al río Labrada que superarán gracias al magnífico Puente de Saa, construcción de origen medieval con varios arcos en disminución realizado fundamentalmente a base de gruesas lajas de pizarra.

Recibidas las explicaciones, de nuevo en vehículo nos trasladaremos al entronque del camino en Vilariño (Begonte), pero el camino continúa en ligero descenso hasta Casasnovas. Gira hacia la izquierda en el mismo límite entre los municipios de Vilalba y Guitiriz, cruza la C-634 y se adentra en Fonte Pequena, a 12 km. del comienzo. Desde As Penas se sigue hasta la llamada Casa Zarrulleiro, en las proximidades de Pígara, y desde aquí el recorrido irá paralelo a la C-634, ya en términos de Begonte, pasando a través de un túnel por debajo de la actual autovía hasta alcanzar Baamonde, confluencia de vías de comunicación por ferrocarril y carretera en cuyo núcleo además de la iglesia gótica de Santiago también podemos admirar un formidable museo de un escultor local con proyección internacional.

Se gira hacia la izquierda para superar la antigua N-VI. Un nuevo túnel permitirá pasar la vía férrea y superado Vilariño, por una desviación a la derecha que se interna en una ladera montañosa, nosotros seguiremos el camino que va paralelo al río Parga hasta alcanzar la iglesia de San Alberte (Guitiriz), templo probablemente de la segunda mitad del siglo XIV, del que además de su emplazamiento también destaca por la fuente de agua milagrosa y el puente de sus inmediaciones con dos arcos apuntados y pilar central con tajamar y desagües laterales adintelados.



San Alberte de Guitiriz

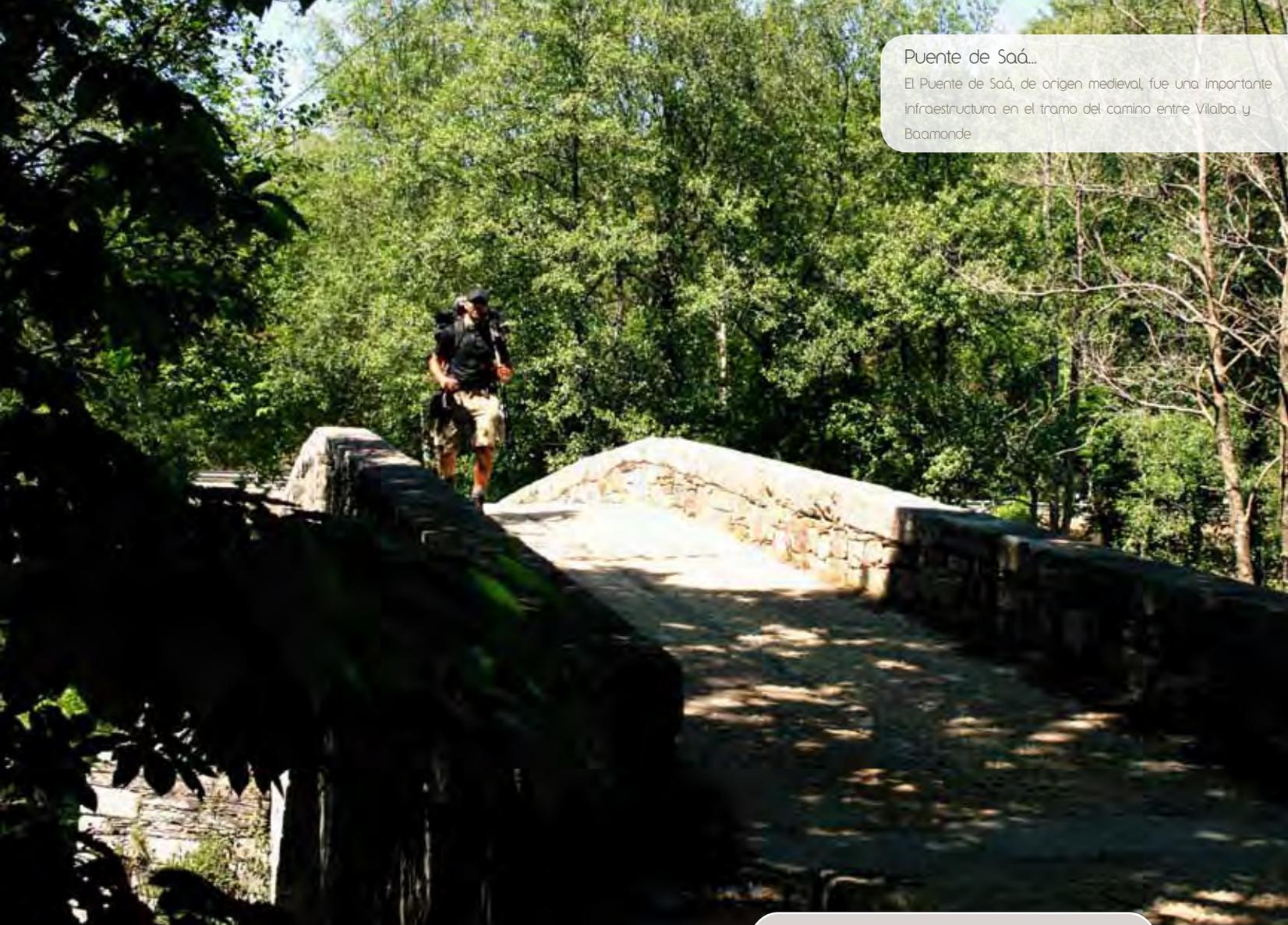


peregrino



Puente de Saá





### Puente de Saá...

El Puente de Saá, de origen medieval, fue una importante infraestructura en el tramo del camino entre Vilalba y Baamonde

- Desplazamiento en microbús hasta Cova (Ponte Rodríguez)
- Recorrido a pie desde Ponte Rodríguez hasta San Xoán de Alba (6 kms.)
- Desplazamiento en microbús hasta Ponte de Saá. Visita y explicación
- Desplazamiento en microbús hasta Ponte de que camino en Vilaríño (Begonte)
- Recorrido a pie desde entronque en Vilaríño hasta puente e Iglesia de San Albarte (Guitiriz) (4,5 kms.)

*Línea de tiempo*

### *Y además... en la ruta*

- Iglesia románica de Baamonde y Cruceiro; Santuario de Saavedra; Pazo do Souto...
- Museo de Víctor Corral, en Baamonde...

# 107

## San Alberte Marco das Pías

-Camino de la Costa-

Recorrido: 31,5 kms. en microbús / 7 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

San Alberte dista aproximadamente 31,5 kms. de Marco das Pías, límite este último, con la provincia de A Coruña por donde el camino continúa hacia Sobrado en dirección a Santiago. Es la ruta más larga de todas las descritas y dadas sus características - la mayoría del trazado por asfalto y desde Miraz en ascenso desde 450 a los 700 metros - su recorrido completo podrá superar con facilidad las 6 horas.

Para iniciar esta etapa por el propio Camino, se rodea la iglesia de San Alberte por un estrecho camino en pendiente con un prominente muro de granito a la derecha. Poco a poco van apareciendo pequeños caseríos como Regodaviña, Fonte y Costoiras hasta alcanzar San Breixo de Parga, desde donde se puede optar por ir por la carretera de nuestra derecha a San Esteban de Parga, lugar donde comenzaremos nuestra ruta visitando tanto la iglesia como los restos del castillo, o en sentido contrario por Caínzos, Ceboleira y Digañe, y en ambos casos converger en Santa Leocadia de Parga.

Desde allí, siguiendo la carretera asfaltada, llegamos a Carballedo y Aldar. Ya en tierras de Friol, pasaremos por Pedranegra, y a 12,9 km. del inicio llegaremos a Santiago de Miraz, cuya torre es preciso visitar. El resto del trayecto lo haremos en transporte, pero la descripción del camino continúa.

Tras superar Outeiro y a la altura de Laxes el camino se desvía de la carretera y asciende rápidamente a través de sendas de montaña hasta alcanzar la "Pena de Mira" en cota de 633 m. Vuelve a bajar hasta la cuenca del río Portalamas, sigue a Devesa, cruza la carretera Cv.21-2, y desde Loureiro, siguiendo el trazado de la carretera vecinal 21-19, se inicia un nuevo ascenso que en un primer momento acerca a Mantelle, a 24 km. del inicio, luego a Carballosa y más tarde a Roxica.

Superado el arroyo Corral se llega a Cabanal, ya a 625 m. de altura. Marcela será el próximo núcleo que se encuentre, poco más adelante, Corteporcós y una vez en Pedramaioir el camino gira a la derecha para alcanzar de inmediato el límite de las provincias de Lugo y A Coruña en la C-233 a la altura de Marco das Pías. Es la última etapa por tierras lucenses de la denominada "Ruta de la Costa" del Camino Norte de Santiago.



Bañero de Cuitiriz



Castillo de Parga



Flora silvestre

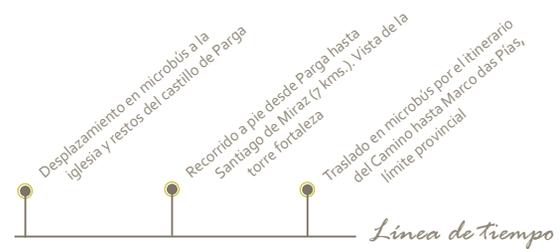
## Iglesia de San Alberte...

Desde la iglesia de San Alberte el camino se orienta por una senda empedrada con formidables muros de granito en dirección al antiguo castillo e iglesia de Parga.



### *Y además... en la ruta*

- Lugares: visita a balnearios de Guitiriz y degustación de aguas mineromedicinales; ruta de "A Cova da Serpe"...
- Ruta de Sete Muños...
- Gastronomía: tortas de maíz de Guitiriz.



# 108 San Martiño Quiroga

-Camino Sur-

Recorrido: 23 kms. en microbús / 7 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Los son las entradas principales de penetración del Camino por el Sur lucense: la que proviene de Valdeorras a través de Albaredo y Montefurado, y la que desde Castro Caldelas se interna en el límite provincial por Francos en dirección a Monforte, ciudad en la que convergen y desde donde continuarán por una senda única. De estas vías principales, de importancia comercial en la Edad Media utilizadas también por los peregrinos en su deambular hacia Santiago, surgen otras que nos conectan con el Camino Francés, al igual que de la traza principal parten otros ramales alternativos, siempre bajo la influencia de las dos cuencas fluviales más importantes de Galicia, el Sil y el Miño.

El primer tramo del Camino Sur, entre el límite provincial y Quiroga con algo más de 21 kms., nos permite, ya desde el principio, optar por la alternativa de comenzar en Albaredo o iniciarlo en el núcleo de San Martiño. En cualquier caso, la exuberancia vegetal y la grandiosidad del paisaje en cota elevada en una de las riberas del Sil, impresiona al viajero mientras nos aproxima a Montefurado, muy cerca del túnel excavado en tiempos de Trajano, y al paso del templo de San Miguel construido a mediados del XVIII. Precisamente será esta última alternativa, de San Martiño a Montefurado, la escogida para hacer el recorrido a pie en esta ruta, que continuaremos en transporte hasta “A Capela das Farrapas”.

De cualquier forma, el Camino desde Montefurado continúa entre olivares y árboles frutales llegando a Hermidón, y a través de una empinada senda terrera, entre viñas y soutos de carballos, se llega a Vilaester, cerca ya de Venda Vella.

A poco que se recorran otros preciosos parajes se llega a la “Capela das Farrapas” donde está situada una vieja almazara de gran valor etnográfico. Con buen ánimo y mejor predisposición se tomará la ruta alternativa que lleva al núcleo de Bendilló y en bajada pronunciada y después de sortear, con precaución, la carretera nacional, se puede visitar la singular estructura urbanística de los pueblos de Soldón, lugar de inicio de un nuevo tramo andando, y Sequeiros, en las mismas márgenes de las embalsadas aguas del Sil, y donde todavía perduran balcones y voladizos que conectan las fachadas de las casas del trazado del camino real, o curiosos hornos de argamasa y ladrillo. De nuevo en ascenso y por un empinado camino llegaremos a Novais desde donde admiraremos el torreón del castillo, residencia de comandadores sanjuanistas en cuyos hospitales atendían a los peregrinos ya en el siglo XIII. Desde aquí nos desplazaremos de nuevo en transporte para admirar las singulares piezas que se exponen en el Museo Etnográfico de Quiroga. Pero el trazado del Camino continúa.

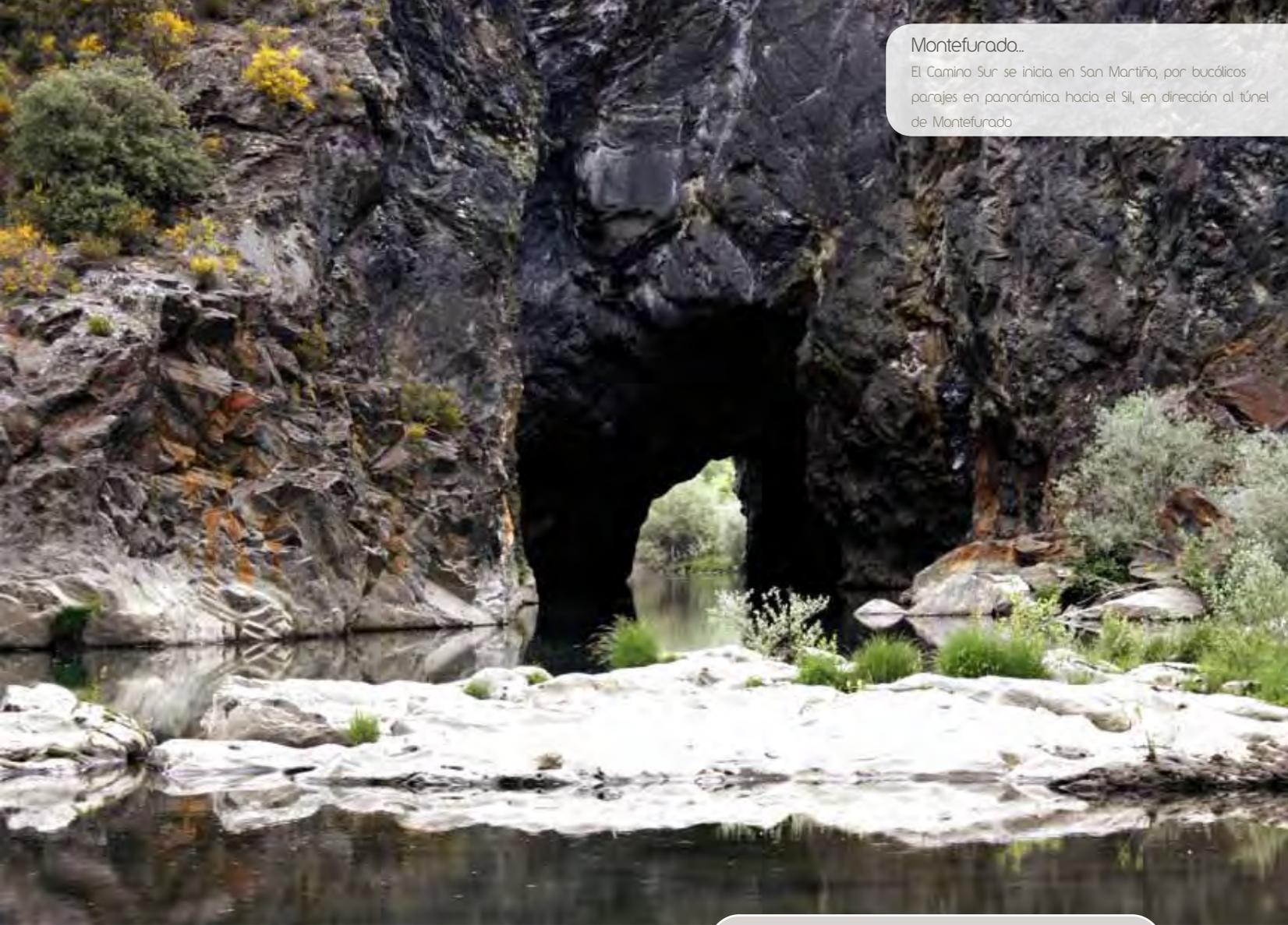
A partir de Novais, superado un pequeño puente se llega a Caspedro por una senda vegetal con pavimento de bloques de pizarra y granito cuyo paso del tiempo ha dejado su evidencia en forma de surcos de carruajes y ganados. A través de Pazo Vello se llega a la ciudad de Quiroga, moderno núcleo de una importante comarca donde podremos admirar San Salvador de Hospital o la Capilla de A Ermida, lugar éste último de donde procede el Crismón de Quiroga o donde se celebra la ancestral fiesta con O Meco y As Pampórnigas.



Capilla de As Farrapas

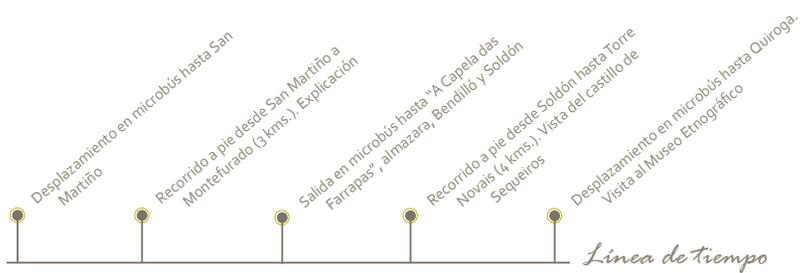


Almazara



## Montefurado..

El Camino Sur se inicia en San Martiño, por bucólicos parajes en panorámica hacia el Sil, en dirección al túnel de Montefurado



## *Y además... en la ruta*

- Productos: castañas, aceite, miel; vinos del valle de Quiroga y San Clodio; caza y pesca; empanadas...
- Fiestas: Feira do Viño de Quiroga, sábado y domingo de pascua.
- Rutas por el Sil; rutas hacia O Courel...
- Área recreativa de Augasmestas...

# 109

## Quiroga San Clodio Cubela (Río Sil)

-Camino Sur-

Recorrido: 18 kms. en microbús / 3,5 kms. a pie  
Transporte: microbús  
Dificultad: alta  
Ropa aconsejable: deportiva / según temporada  
Calzado: deportivo

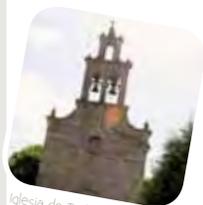
*Ficha Técnica*



Pazo Batanero



Cubela



Iglesia de Torbeo

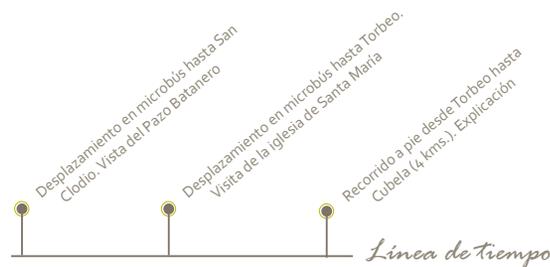
Quiroga es igualmente enlace con las tierras altas de O Courel o las conocidas Rutas Fluviales de Los Embalses, pero además desde allí, el camino se bifurca por Mancebico, Espandariz y Nocado hacia la Barca de Rairos, o cruzando el puente en la localidad de San Clodio, ya en Ribas de Sil, donde nosotros aprovechamos para ver el emplazamiento y porte del Pazo Batanero, así como las fincas de viñas que lo circundan. Desde allí nos desplazamos en transporte hasta Torbeo.

No obstante, el camino desde San Clodio continúa por San Román y Nogueira, ascendiendo hasta Castro de Abaixo y O Souto, para llegar a Torbeo por un camino desde donde se divisa una espléndida panorámica de la otra ribera del Sil.

Visitada la iglesia de Santa María, mencionada ya en documentos de 1265, iniciamos un vertiginoso descenso por un camino empedrado de gran trascendencia histórica, y a medio recorrido se encuentra la “Pena Tallada”, un formidable peñasco horadado por la mano del hombre para dejar paso a carruajes y ganado, con varias leyendas que lo identifican. Serpenteando por la ladera montañosa y después de admirar la vistosidad de los meandros del Sil, llegaremos a Cubela, a casi 15 kms. del inicio.

### *Y además... en la ruta*

- Fiestas: 30 de octubre, romería de San Clodio, en Ribas de Sil; 15 de agosto, La Asunción...
- Lugares: Pazo de Casanova, en Torbeo, S.XVII.
- Gastronomía: truchas, anguilas y carne a la brasa...



## A Pena tallada..

Formidable peñasco en ruta de bajada al singular emplazamiento de Cubela, al borde del río Sil



110

# Río Sil Monforte

(por Vilamarín)

-Camino Sur-

Recorrido: 27 kms. en microbús / 7 kms. en 4x4 /

6 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



San Vicente do Pino



Bodegas milenarias Vilachá



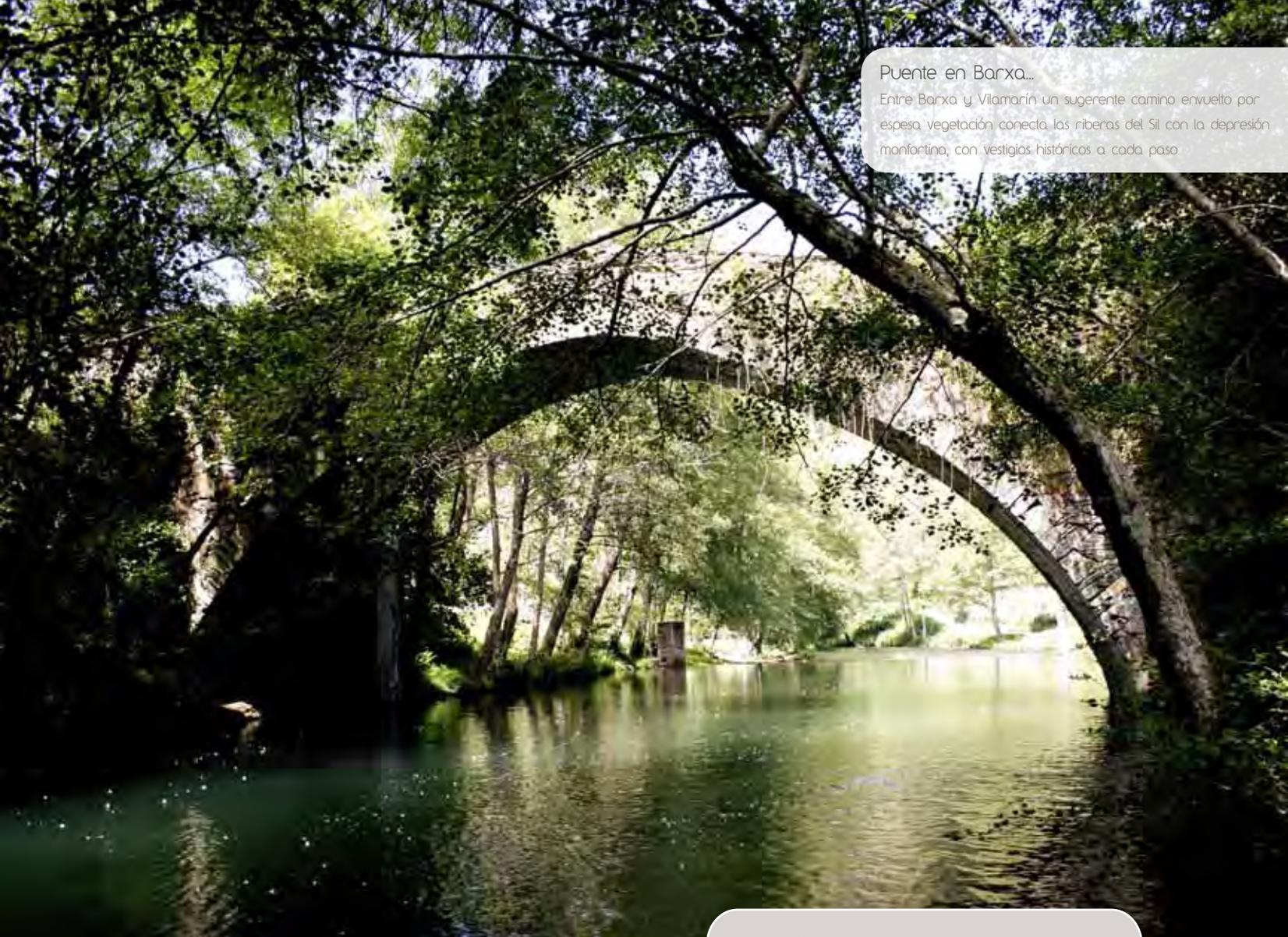
Monforte de Lemos

Superado el río Sil, a la altura de donde antiguamente se situaba la “barca de Torbeo”, se nos presenta una encrucijada de caminos a cual más sugerentes. Por la vertiente oriental, en tierras de Pobra de Brollón, una serpenteante y quebradiza ascensión nos conduce a Vilachá, lugar donde se ubican unas bodegas de tradición secular con vigencia en la actualidad, y donde nosotros tenemos situado el punto de partida para bajar en 4 x 4 hasta el puente en Barxa. Ya en lindes monfortinos se suceden los núcleos de Costaneiro, Rubín, Rozabales y A Pecina, y un trecho más adelante se encuentra Fonte, lugar de convergencia de las diferentes alternativas de este trayecto que continúa por A Pousa, Calvos, Hortos y Malvarón y luego de superar los 25 Kms. se adentra en la ciudad del Cabe por los Muíños de Antero, centenaria edificación con pinturas y mobiliario dieciochesco.

Para esta ruta nosotros optaremos por la vía más oriental, a partir del puente en Barxa, y los primeros metros de los 17kms. de los que consta, pertenecen al ayuntamiento de Sober, internándose posteriormente en tierras de Lemos. Se trata de una zigzagueante ascensión de enorme belleza cromática y abundante naturaleza, ideal para una constante recreación por su importancia botánica y singularidad ecológica. A ello hay que añadir sus vestigios históricos como A Pena das Cruces o emblemáticos enclaves ligados a curaciones como O Baño Santo.

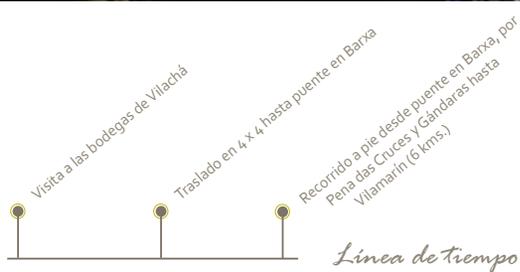
As Gándaras será el primer asentamiento humano con el que nos encontremos, al que seguirá Vilamarín, donde retomaremos nuestro transporte, aunque el camino continúa hasta Fonte, donde conecta con la otra ruta.

Ya en Monforte, el Camino se dirige por las calles de A Estrela, Piñeiro o Dr.Teijeiro a la Plaza de España, Comercio y al puente romano. Pero aquí es preciso detenerse para admirar su abundante y rico patrimonio histórico-artístico, entre el que destaca el conjunto monumental de San Vicente del Pino con su monasterio y torreón medieval, los restos de las antiguas murallas, la iglesia barroca de Régoa, el impresionante edificio del Colegio de la Compañía o del Cardenal con el parque de sus inmediaciones, el puente romano, el convento de monjas Clarisas en cuyo museo se guardan obras de gran valor encabezadas por el Cristo Yacente, o las diferentes iglesias románicas como la de San Pedro de Ribasaltas.



### Puente en Barxa...

Entre Barxa y Vilamarín un sugerente camino envuelto por espesa vegetación conecta las riberas del Sil con la depresión monfortina, con vestigios históricos a cada paso



### *Y además... en la ruta*

- Lugares: Monte Marroxo; Mirador del Duque sobre el Sil; Club Fluvial y campo de golf...
- Gastronomía: empanadas y vinos de Ribeira Sacra.
- "Centro do Viño da Ribeira Sacra"; "Museo del Ferrocarril de Galicia"...

# 111 Ponte Paradela Monforte

-Camino Sur-

Recorrido: 22 kms. en microbús / 850 m. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



Árboles milenarios



Ermitea Pena do Castelo



Muños de Antero

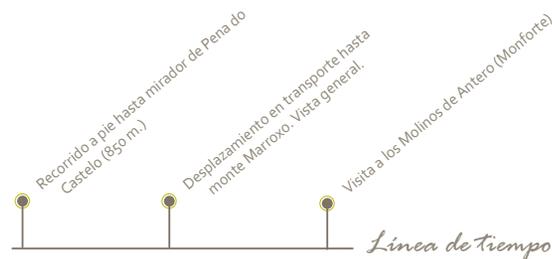
Otra de las alternativas que presenta el Camino hacia Monforte, provenía de la localidad de Castro Caldelas. Tras superar el Puente de Paradela, actual Ponte do Sil donde se sitúa el embarcadero de los catamaranes, por lares soberinos surca las terrazas de vides por una senda que circunda el prodigioso paraje que nos aproxima a A Pena do Castelo, con magnífico mirador hacia la Ribeira de Amandi. Es hasta este bucólico rincón a donde nosotros nos desplazaremos partiendo del vecino pueblo de Doadé. De vuelta a nuestro transporte, nos llevará directamente a Gullade para desde allí seguir caminando hasta Monforte.

No obstante, el itinerario santiagués, sortea el mirador de Pena do Castelo y nos introduce en el núcleo de Francos. Pasado el límite municipal, la senda desciende a Marcelle y Peireiras, deja a nuestra izquierda la mina de Riocobo y por ruta alternativa nos acerca al alto de O Marroxo desde donde se observan las tierras de Lemos en espléndida panorámica.

Peireiras, Cimadevila y Gullade, son los núcleos que enlazan con Monforte, esta vez a través de las calles de Francisco Moure y Cardenal, uniéndose en el Puente romano a las otras rutas que se alejan de la ciudad por la plaza de San Antonio, Abeledos y ya en dirección a Vide.

## *Y además... en la ruta*

- Bodegas de Ribeira Sacra; Miradores sobre el Sil...
- Artesanía: Cerámica de Gundivós...
- Iglesias románicas de Lobios, Pinol; Área recreativa de Cadeiras...



## Mirador Pena do Castelo..

Con espléndidas vistas sobre la Ribera de Amandi, el camino en esta etapa se entremezcla con los bancales y terrazas de las vides en su ascensión hasta el pico de A Pena do Castelo



112

# Monforte Belesar

-Camino Sur-



Catamrán



San Vicente do Pino



Iglesia de Diomondi

Recorrido: 28 kms. en microbús / 1,95 kms. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*

Antes de salir de Monforte, veremos el soberbio edificio del Colegio de la Compañía y el conjunto monumental de San Vicente de O Pino. Continuando en vehículo por el trazado del camino también tendremos la oportunidad de ver la magnífica planta del Pazo de Reguengo, para posteriormente desplazarnos al Mirador de O Cabo do Mundo. Nuestro particular recorrido nos llevará a visitar la iglesia románica de Diomondi, y desde allí iniciaremos un trayecto a pie en descenso por los Codos de Belesar, camino con restos de calzada romana que también forma parte del Camino Sur a Santiago, y que a partir de aquí describimos en detalle desde su inicio en Monforte.

Desde el núcleo de Vide, a las afueras de Monforte, la frondosidad del camino acerca a un espacio de lagunas de gran riqueza biológica. A partir de Campos, el camino se superpone a la carretera y surgen los núcleos de Moreda, Pacios y Broza, divisándose poco más allá Reguengo y el portentoso Pazo que lleva su nombre.

Suaves descensos se alternan con pequeños repechos mientras se dejan atrás lugares como San Lorenzo, Xesteira, Hermida, Galegos, Barxa, y próximos al peregrino se encuentran Fión y A Cova, rincones de gran belleza por las terrazas de vides que se distribuyen por la ladera del Miño y con interesantes muestras del arte románico.

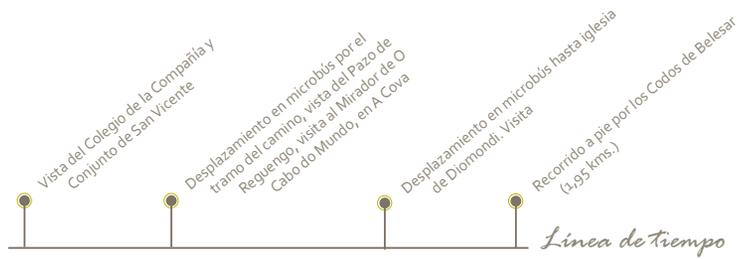
Vilaravies, Rosende, Vilatiñosa, Cerdeiro, Vendanova, Outeiro, Montecelo o Portela, son otros sugerentes topónimos de las localidades por donde discurre el Camino antes de llegar a Diomondi cuya iglesia de San Pelagio, declarada Monumento Nacional en 1931, es uno de los edificios románicos mejor conservados, al que hay que añadir el anejo Palacio Episcopal.

La bajada hacia el Miño se efectúa a través de una antigua calzada de origen romano conocida por los Codos de Belesar. A lo largo de este sinuoso y bien conservado circuito empedrado podremos contemplar una de las vistas más hermosas y gratificantes de las riberas del Miño con final en el Pueblo de Belesar, singular enclave escalonado por la ladera donde se encuentra una de las bases de los Catamaranes que la Diputación ha destinado a recorrer el embalse de Os Peares.



## Pueblo de Belesar..

En descenso hacia el pueblo de Belesar, el camino descubre zonas empedradas originales de la antigua vía romana



## *Y además... en la ruta*

- Monumentos románicos de los municipios de Pantón y O Saviñao...
- Bodegas de denominación de origen de Ribeira Sacra.
- Balneario de Augas Santas y campo de golf...
- Recorridos en catamarán por el Miño y el Sil...

# 113 Belesar Monte Faro

-Camino Sur-

Recorrido: 28 kms. en microbús / 6,5 km. a pie

Transporte: microbús

Dificultad: media

Ropa aconsejable: deportiva / según temporada

Calzado: deportivo

*Ficha Técnica*



**E**l tramo final del Camino Sur circunscrito a la provincia de Lugo, discurre íntegramente por el ayuntamiento de Chantada por espacio de algo más de 16 kms.

Superado el puente de Belesar, una fuerte pendiente en ascenso por “Los Codos”, con pavimento empedrado y altos muros de granito, permite ir dejando atrás los lugares de Ponte Hermida, Follotal, Queixeiros y Alemparte.

A tan solo cuatro kms. del inicio se llega a la ciudad de Chantada, eje comercial de una amplia comarca, de gran importancia histórica como lo demuestra su inventario monumental entre cuyos edificios figuran San Esteban de Asma, con alberguería a mediados del siglo XV; San Salvador, también conocido por el Convento, que visitamos al principio de nuestra etapa, Santa María de Camporramiro, Fornas, Muradelle, Brigos, Mouricios, San Miguel do Monte y tantos otros.

El camino discurre por el restaurado adoquinado de las calles porticadas chantadinas, e inicia una suave pendiente hasta Centulle y Asma, núcleo éste último desde donde emprendemos la marcha, para dirigirse por senda de tierra a la ermita de San Lucas. Atraviesa la planicie de Lucenza por un amurado circuito entre espesa vegetación, y se interna en Vilaseco por pista de tierra de servicio a fincas que nos conduce a Penasillás, núcleo pintoresco con capilla en la plaza central, ideal para reponer fuerzas antes de la pronunciada ascensión al Monte Faro, a donde nosotros accederemos en vehículo, cuya Ermita de Nosa Señora, construcción del XVIII situada muy cerca el límite provincial y donde se celebra una multitudinaria romería en devoción a la Virgen del Faro, será el colofón a nuestro deambular por el Camino Sur de la Provincia de Lugo, dejando a la vista las tierras de Rodeiro y Lalín como prolegómeno del destino ante la Tumba del Apóstol en la Catedral de Santiago.



calles porticadas



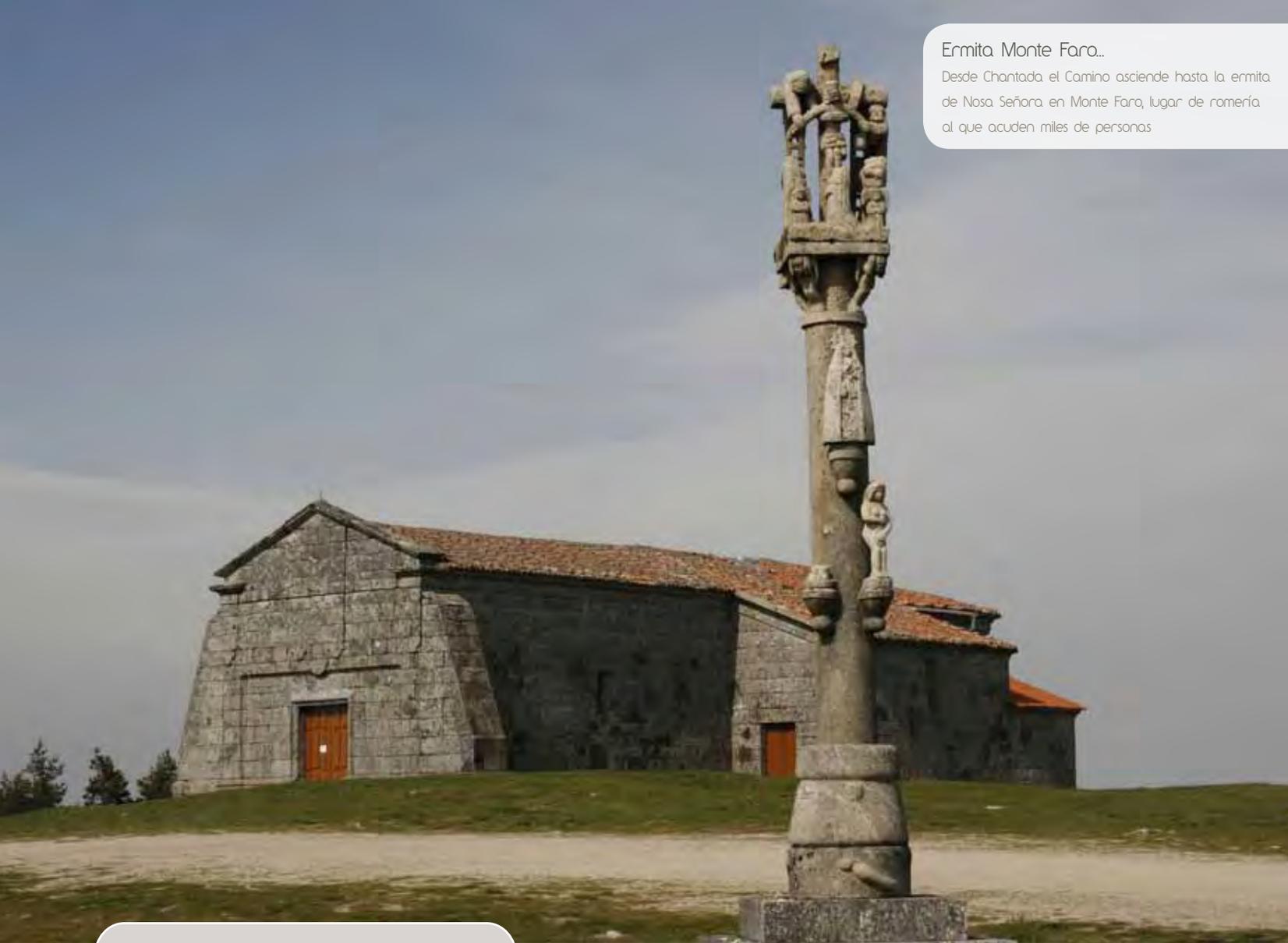
San Salvador de Asma



Vista de Chantada

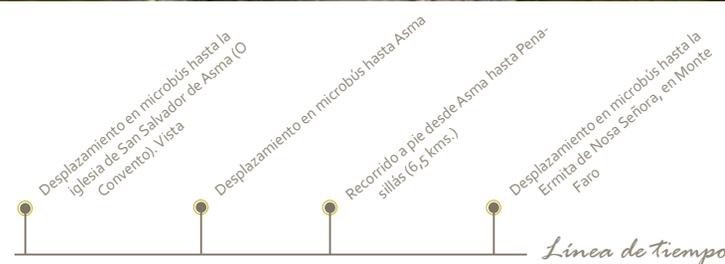
## Ermita Monte Faro..

Desde Chantada el Camino asciende hasta la ermita de Nosa Señora en Monte Faro, lugar de romería al que acuden miles de personas



### *Y además... en la ruta*

- Feira do Viño de Chantada ; Folión dos Carros: romería a Nuestra Señora de O Faro...
- Vinos y productos autóctonos...
- Club Náutico y embalse de Belesar...





km0  
xtreme!



## RUTAS XTREME

El programa Km0-LugO<sub>2</sub> de la Diputación de Lugo incluye una serie de rutas dirigidas a personas y colectivos que busquen un mayor grado de aventura en contacto con la naturaleza. La provincia de Lugo, Reserva de la Biosfera en su mayor parte, aglutina multitud de espacios medioambientales y paisajísticos donde se desarrollarán diferentes actividades que tienen por objeto el conocimiento y concienciación del medio físico como mejor forma para preservarlo de cara a las generaciones venideras. En este sentido, varias de las propuestas de las rutas Xtreme están especialmente indicadas para personas de espíritu joven y la comunidad escolar, quienes podrán realizar diversas modalidades de actividades encardinadas en sus habituales programas educativos.

### RUTAS EN INGLÉS

Todas las rutas mencionadas en este programa podrán realizarse, previa solicitud, mediante explicación en idioma inglés. Se trata de visitar y conocer los lugares establecidos en cada una de ellas aprovechando para practicar el inglés, tanto a la hora de escuchar como de hablar.

### RUTAS ESPECIALES DE PAGO

*Lugo Submarino, Englóbate!, Lugo Aéreo (Helicóptero) y Globo Cautivo.*

En estas rutas la Diputación de Lugo facilitará a los participantes la posibilidad para su realización, si bien recaerá bajo su responsabilidad la relación contractual con la empresa y todas aquellas que se deriven de la realización de la misma.

A continuación describimos los detalles y pormenores de cada una de las rutas ofertadas dentro del apartado denominado XTREME, teniendo en cuenta que todas ellas llevan implícito transporte en microbús, grado de dificultad medio, y la recomendación de utilizar ropa y calzado deportivo.

# 114 De Campamento



## 114 De campamento

Traslado en microbús hasta Las Ínsuas do Miño, en Rábade.

Realización de entre 9 y 12 pruebas, ejercicios y concursos que cada equipo debe realizar para ir sumando puntos.

Objetivos: trabajo en equipo; conocimiento de una ciudad o lugar, aprendizaje sobre temas; formación cultural, medioambiental, fotográfica, etc.

Duración: 3 h.

A partir de los 6 años.

# 115 Multiaventura



## 115 Multiaventura

Traslado en microbús hasta Las Ínsuas do Miño, en Rábade.

Realización de actividades de tiro con arco, canoas y rastreo.

Objetivos: dinámica de grupo que persigue el conocimiento del medio, la destreza y orientación.

Duración 1 hora por actividad.

A partir de los 6 años.

# 116 Na diana

## 116 Na diana

Traslado en microbús hasta Las Ínsuas do Miño, en Rábade.

Realización de actividades: tiro con arco y explicación del medio natural.

Objetivos: destreza y conocimiento del medio.

Duración: 1,5 h. (tiro con arco) / 1 h. explicación y visita al medio natural y fauna.

A partir de los 8 años



# 117 Oriéntate!



## 117 Oriéntate!

Traslado en microbús hasta las Ínsuas do Miño, en Rábade.

Realización de actividad: orientación y explicación del medio.

Objetivos: orientación y conocimiento del medio.

Duración: 1,5 h (orientación) / 1 h. explicación y visita del medio natural y fauna.



# 118



### 118 A caballo

Traslado en microbús hasta la Sierra de Meira.

Realización de la actividad: rutas a caballo.

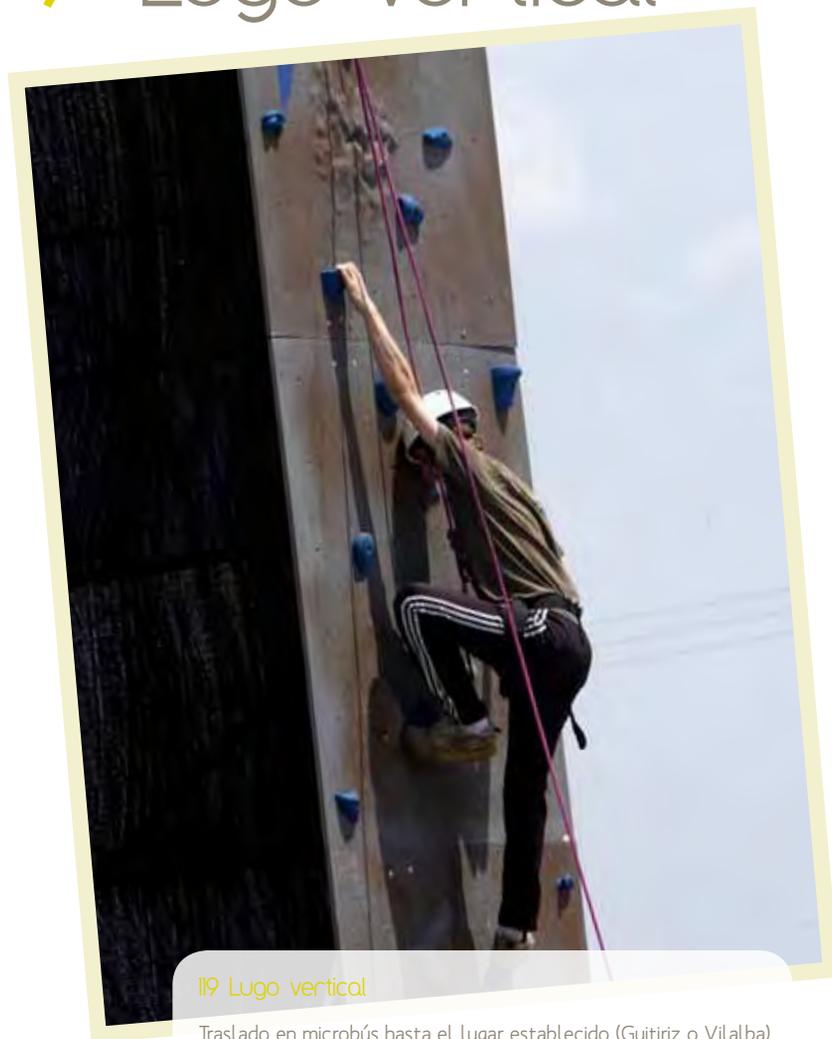
Objetivos: conocimiento del entorno medioambiental.

Duración: 1 h ó 2 h.

A partir de los 14 años.

## A caballo

# 119 Lugo vertical



### 119 Lugo vertical

Traslado en microbús hasta el lugar establecido (Guitiriz o Vilalba).

Realización de la actividad: tirolina.

Objetivos: destreza y conocimiento del medio.

Duración: 1 h. (tirolina) / 1 h. (explicación y visita del medio natural).

A partir de los 9 años.

# 120 Lánzate!



## 120 Lánzate!

Traslado en microbús hasta el lugar establecido (Guitiriz o Vilalba).

Realización de la actividad: tirolesa.

Objetivos: destreza y conocimiento del medio.

Duración: 1 h. (tirolesa) / 1 h. (explicación y visita del medio natural).

A partir de los 9 años.



## 121 BTT

Traslado en microbús hasta Las Ínsuas do Miño.

Realización de la actividad: BTT (bicicleta de montaña).

Objetivos: destreza y conocimiento del medio natural y fauna.

Duración: 2 h.

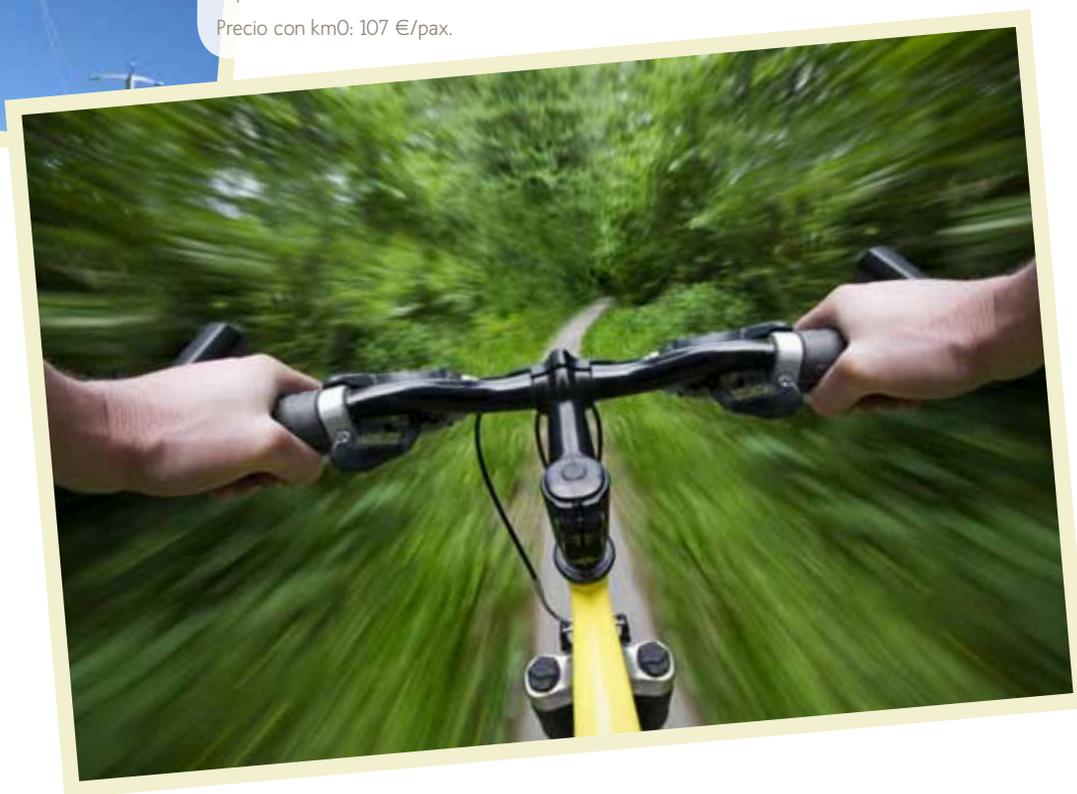
A partir de los 9 años.

# 121 BTT

# 122 Globo Cautivo

## 122 Globo cautivo

Traslado en microbús hasta el lugar establecido.  
Realización de actividad: ascensión en globo cautivo.  
Objetivos: visión de conjunto del entorno natural.  
Duración: 20 minutos por ascensión.  
A partir de los 9 años.  
Precio con km0: 107 €/pax.



# 123 Colle a onda!

## 123 Colle a onda!

Traslado en microbús hasta el lugar establecido en Mariña Lucense.

Realización de la actividad: Surf y Windsurf.

Objetivos: deporte náutico de aventura.

Duración: 2 h.

A partir de los 9 años.



# 124 Móllate!



## 124 Móllate!

Traslado en microbús hasta el lugar establecido en Mariña Lucense.

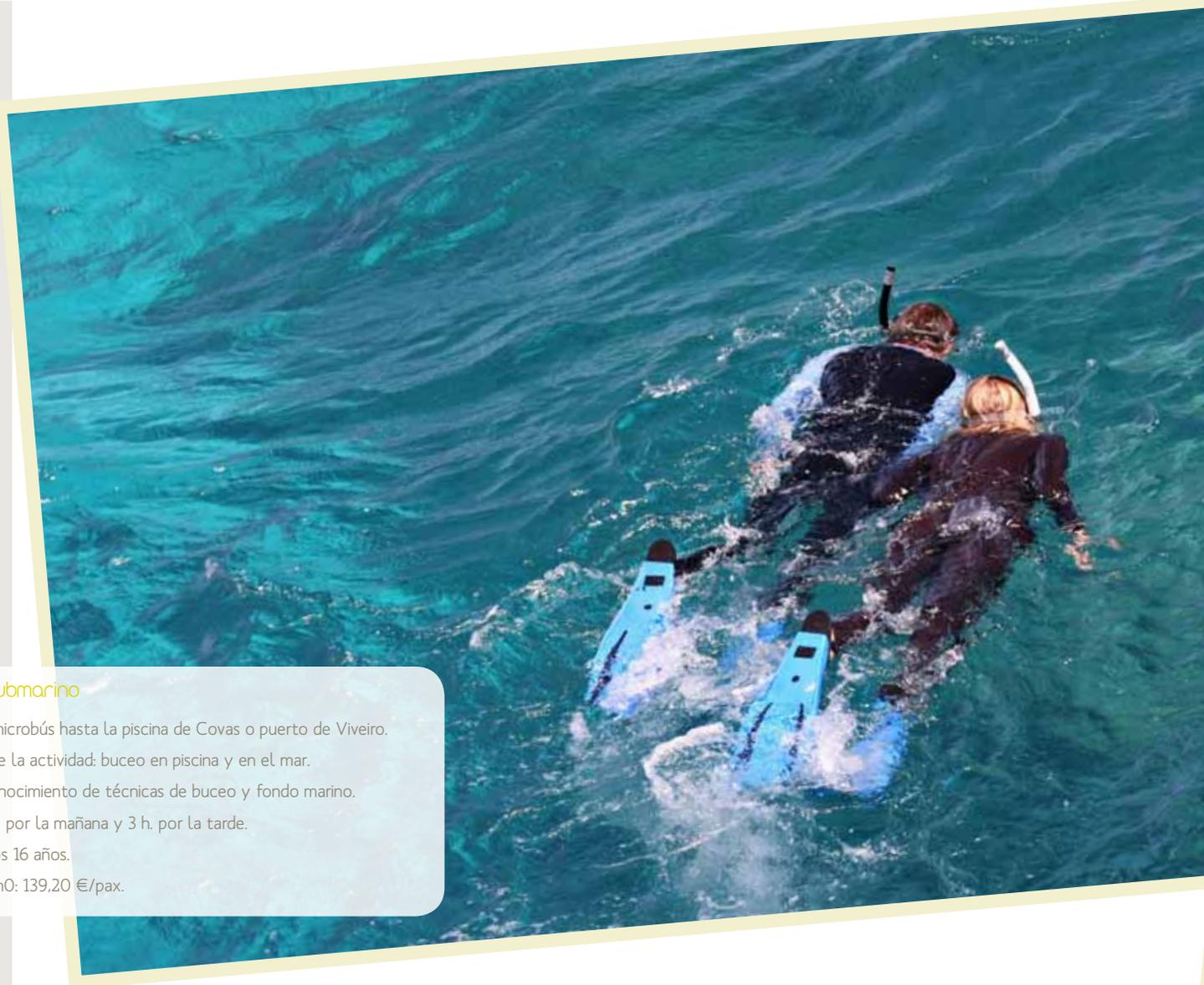
Realización de las actividades: vela latina / catamarán / kayak / esquí náutico.

Objetivos: deportes náuticos de aventura.

Duración: 2 h.

A partir de los 9 años.

# 125 Lugo Submarino



## 125 Lugo Submarino

Traslado en microbús hasta la piscina de Covas o puerto de Viveiro.

Realización de la actividad: buceo en piscina y en el mar.

Objetivos: conocimiento de técnicas de buceo y fondo marino.

Duración: 3 h. por la mañana y 3 h. por la tarde.

A partir de los 16 años.

Precio con km0: 139,20 €/pax.

# Englóbate! 126



## 126 Englóbate!

Traslado en microbús hasta el lugar establecido en Terra Chá.

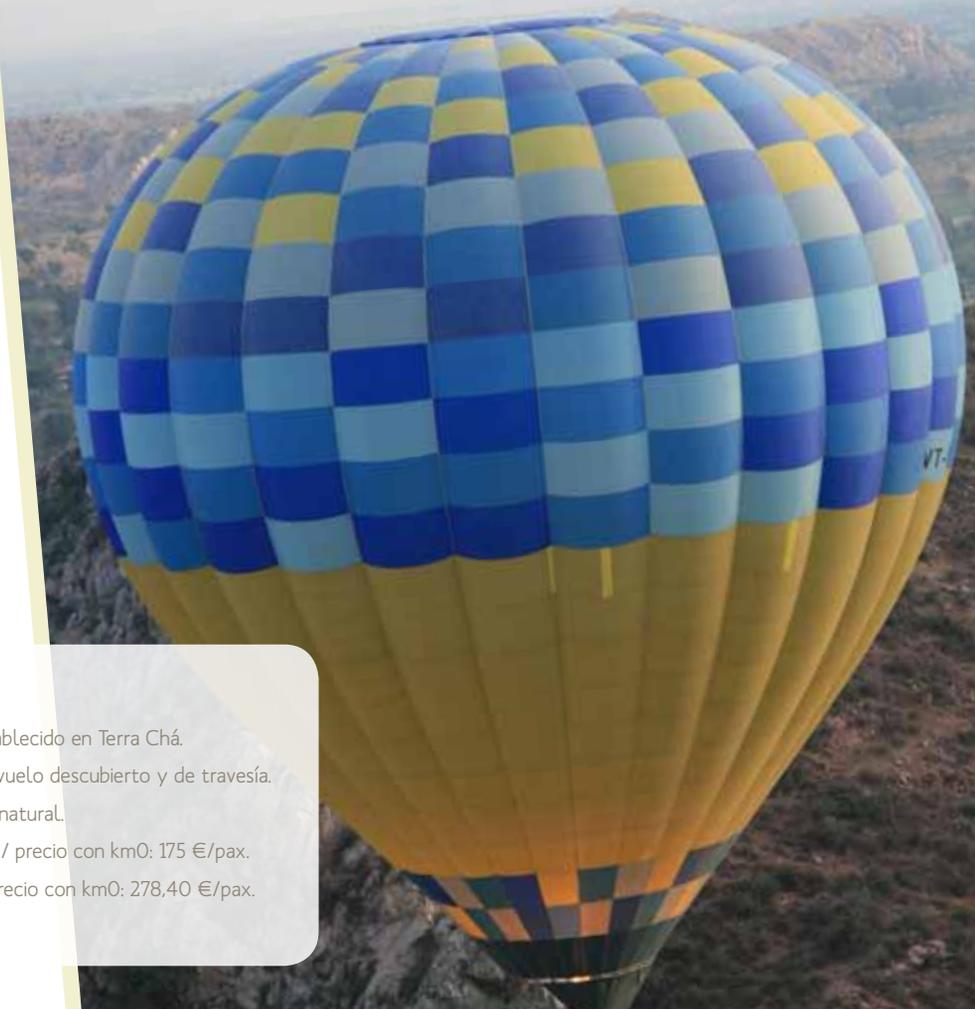
Realización de la actividad: ascensión y vuelo descubierta y de travesía.

Objetivos: visión de conjunto del medio natural.

Duración: a) vuelo descubierta: 1 h. / precio con km0: 175 €/pax.

b) vuelo travesía: 3 h. / precio con km0: 278,40 €/pax.

A partir de los 9 años.



# 127 Lugo Aéreo (helicóptero)



## 127 Lugo Aéreo (helicóptero)

Traslado en microbús hasta lugar establecido.

Realización de la actividad: vuelo en helicóptero.

Rutas:

- a) A Mariña
- b) Lugo Centro
- c) Ribeira Sacra

Objetivos: conocimiento del entorno natural desde el aire.

Duración: 15 minutos por vuelo.

A partir de los 9 años.

Precio con km0: 50 €/pax.



# WEBS DE INTERÉS

Programa km0

[www.km0.deputacionlugo.org](http://www.km0.deputacionlugo.org)

Proyecto Lugo<sub>2</sub>

[www.lugo2.deputacionlugo.org](http://www.lugo2.deputacionlugo.org)

Deputación de Lugo

[www.deputacionlugo.org](http://www.deputacionlugo.org)

UNESCO - Reservas de la Biosfera

[portal.unesco.org](http://portal.unesco.org)

Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino - Programa MaB

[www.mma.es](http://www.mma.es)

Agenda cultural de Lugo

[www.lugotur.com](http://www.lugotur.com)

Asociación Provincial Empresarios Hostelería de Lugo

[www.apehl.org/portada/portada.asp](http://www.apehl.org/portada/portada.asp)

Galicia Turismo Rural

[www.turismo-rural.com/galicia.html](http://www.turismo-rural.com/galicia.html)

A Fervenza

[www.fervenza.com](http://www.fervenza.com)

Turgalicia

[www.turgalicia.es](http://www.turgalicia.es)

Asociación de profesionales de turismo rural

[www.lugosur.com](http://www.lugosur.com)

Mancomunidad de Oscos-Eo

[www.oscos-eo.es](http://www.oscos-eo.es)

Asociación de Turismo Rural Oscos-Eo

[www.oscoseoturismo.com/inicio.php](http://www.oscoseoturismo.com/inicio.php)

Red Rural Ancares

[www.ancares.info/web](http://www.ancares.info/web)

Serra do Courel

[www.serradocourel.es](http://www.serradocourel.es)

