

# galicia

sendas para  
descubrir un país



XUNTA DE GALICIA

ES



Recogida de datos: mes de agosto de 2019

**TEXTOS**

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

**CARTOGRAFÍA**



**INSTITUTO  
DE ESTUDIOS DEL  
TERRITORIO**

**FOTOGRAFÍAS**

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

**DISEÑO Y REALIZACIÓN**

- > Stéphane Allier

**DEP. LEGAL**

- > ...

**IMPRIME**

- > ...

# Sendas

## PARA DESCUBRIR UN PAÍS

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

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

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

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

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



# Galicia,

## **SENDAS PARA DESCUBRIR UN PAÍS**

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

# Señalización

GR

PR-G

DERIVACIÓN

Continuidad del Sendero



Cambio de Dirección



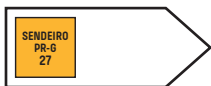
Mala Dirección



Baliza



Flecha





## SEÑAL

## SIGNIFICADO

- Consiste en dos trazos pintados horizontalmente de 5 cm de ancho cada uno por 15 de longitud. La franja superior es blanca y la inferior roja (GR) o amarilla (PR-G).
- Buen camino, dirección a seguir.
- Señal formada por dos tramos verticales girados en su parte superior hacia la nueva dirección, el tramo blanco cubre siempre al tramo de color.
- Cambio importante en el sendero. Tomar la nueva dirección señalada por el ángulo.
- Constituido por una X o cruz de San Andrés, con un trazo blanco continuo y otro de color interrumpido. Suele colocarse visiblemente en caminos por los que no pasa el sendero para que el caminante distraído no tenga confusión cuando el camino a seguir es poco visible.
- Mala dirección.
- Esta indicación permite identificar los senderos, por lo tanto tiene gran importancia su utilización a lo largo de las rutas, especialmente en nudos o conexiones de varios senderos. Se suele colocar en lugares singulares como son el inicio del sendero o a la salida de poblaciones. Tiene forma cuadrada, el fondo es de color y las inscripciones aparecen en blanco en los GR y en negro tanto en los PR-G como en las derivaciones.
- Identificación del sendero. Camino correcto
- Tiene forma rectangular con un extremo en punta. Debe tener un cuadrado donde figure el número del sendero, siguiendo la normativa de las balizas en cuanto a colores a utilizar. En zonas naturales protegidas, la autoridad competente puede modificar la forma y color de estas flechas.
- Indica la proximidad de una población, mirador, refugio..., así como bifurcaciones o variantes que parten del sendero principal.

# Sendas

SENDEIRO  
GR  
00

## ► SENDEROS DE GRAN RECORRIDO

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

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

SENDEIRO  
PR-G  
00

## ► SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO GALLEGO

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

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

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

SENDEIRO  
GR  
00.0

SENDEIRO  
PR-G  
00.0

## ► VARIANTES

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

SENDEIRO  
GR  
53

## ► DERIVACIONES

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



# Sistema M.I.D.E.

## MÉTODO DE INFORMACIÓN DE EXCURSIONES

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

[www.euromide.info](http://www.euromide.info)

Se valora de 1 a 5 puntos.

### MEDIO



#### SEVERIDAD DEL MEDIO NATURAL

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

### ITINERARIO



#### ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO

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

### DESPLAZAMIENTO



#### DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO

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

### ESFUERZO



#### CANTIDAD DE ESFUERZO NECESARIO

- 1 Hasta una hora de marcha
- 2 De 1 a 3 horas de marcha
- 3 De 3 a 6 horas de marcha
- 4 De 6 a 10 horas de marcha
- 5 Más de 10 horas de marcha

# Descárgate la aplicación SENDEGAL

## Y DESCUBRE GALICIA CON OTRA MIRADA

Turismo de Galicia quiere promover y potenciar la actividad de senderismo como una manera de acercarse a nuestros espacios naturales y a nuestro patrimonio etnográfico y monumental.

Esta aplicación te permitirá conocer los senderos oficialmente homologados de Galicia, con una pequeña descripción de la ruta y su visualización sobre Google Earth (con posibilidad de recreación en 3D). Los planos de cada una de ellas pueden descargarse desde tu dispositivo móvil inteligente (iPhone, Android...) y grabarse previamente en la memoria del teléfono (modo off-line) o utilizar el dispositivo en modo on-line. En ambos casos el GPS nos indicará en todo momento nuestra posición y nos permitirá seguir el sendero sin dificultad. Puedes realizar búsquedas por listado o por mapa, proporcionando información sobre la longitud de la ruta, el tiempo estimado en recorrerla, el nivel de dificultad y la cartografía, además de fotografías y otros datos de interés.



# Senderos

Nº NOMBRE LONGITUD PÁGINA

## Senderos de Gran Recorrido

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

## Senderos de Pequeño Recorrido Gallego

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

# Senderos

## Senderos de Pequeño Recorrido Gallego

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

**Senderos  
de Pequeño  
Recorrido  
Gallego**

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

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

# galicia



## COMUNICACIONES

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

## TOPONIMIA

	Capital municipal
	Parroquia
	Entidad de población
	Portomarín
	Nombre del municipio

## LÍMITES

	Limite de Galicia
	Limite provincial
	Limite de municipio

## SENDEROS

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





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



Monte Cepudo

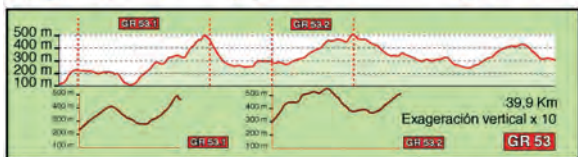


Este itinerario bordea los límites del municipio vigués por su vertiente montañosa, ofreciendo vistas sorprendentes sobre la ciudad y su ría.

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

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

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





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

### ► ACCESOS

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

### ► LONGITUD

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

### ► PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Saiáns / A Madroa.

### ► RECORRIDO

Saiáns, A Garrida, Puxeiros, A Madroa.

### ► DIFICULTAD

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

### ► DURACIÓN

19 horas.

### ► CONEXIONES

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

### ► MATERIAL

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

### ► SERVICIOS

Avituallamiento en los núcleos de población que circundan a Vigo.

### ► M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ► ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ► ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

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



### MÁS INFORMACIÓN

Federación Galega de Montanismo  
(ver página 266)



Molinos de As Maquías



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

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

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





Palozas. O Cebreiro

#### ► ACCESOS

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

#### ► LONGITUD

157 km.

## Un Plus...

### JUBILEO Y COMPOSTELA

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

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

#### ► PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

#### ► RECORRIDO

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

#### ► DIFICULTAD

Media. Recorrido muy largo.

#### ► DURACIÓN

50 horas. Cinco jornadas superiores a 30 Km.

#### ► CONEXIONES

Con el GR 94.

#### ► MATERIAL

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

#### ► SERVICIOS

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

#### ► ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

#### ► ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



#### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

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

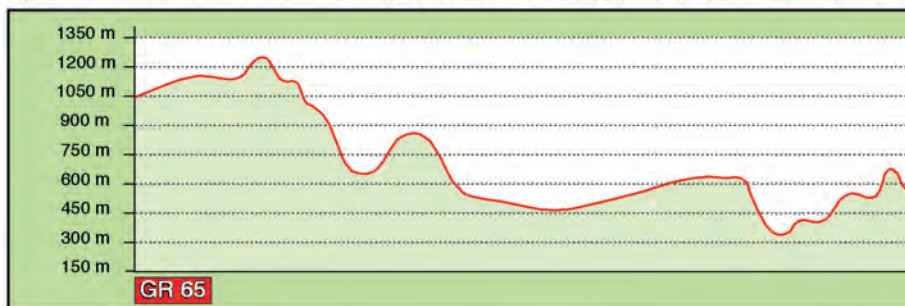


#### MÁS INFORMACIÓN

Tel.: 881 866 393  
[www.caminodesantiago.org](http://www.caminodesantiago.org)



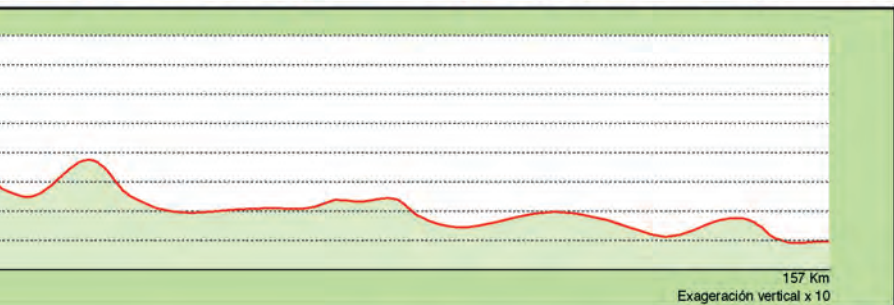
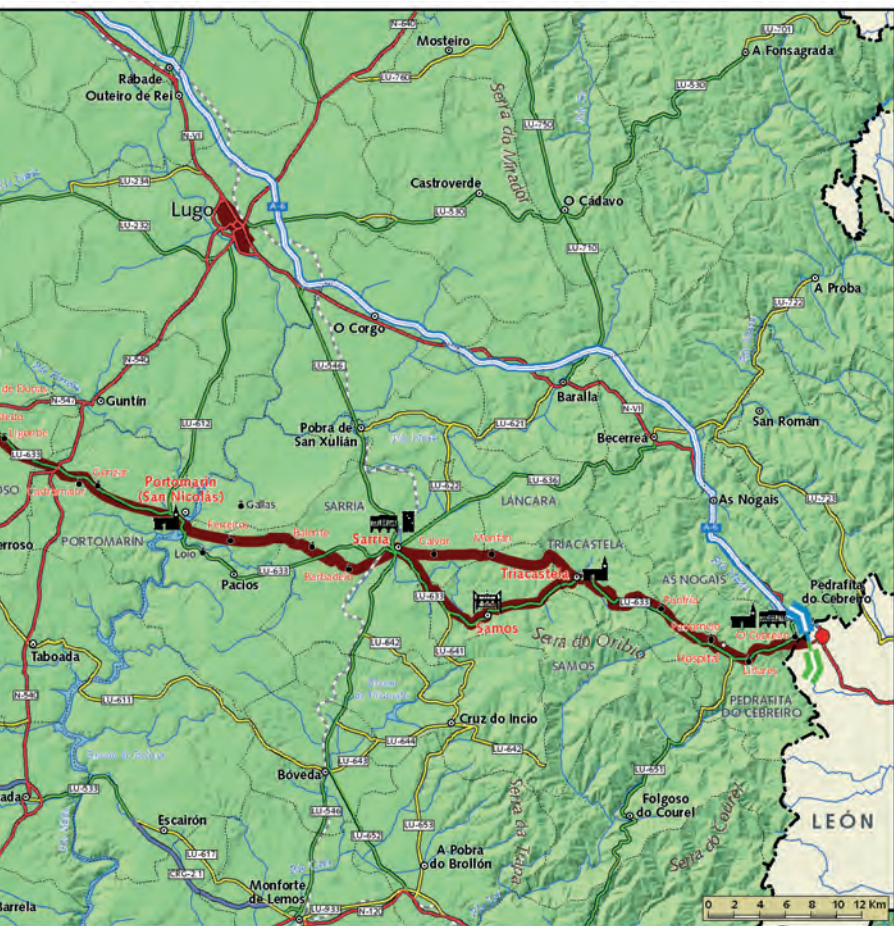
Alto do Poio



GR 65

## GEORREFERENCIAS

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



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

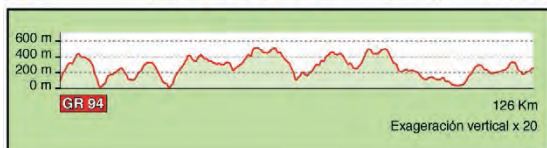
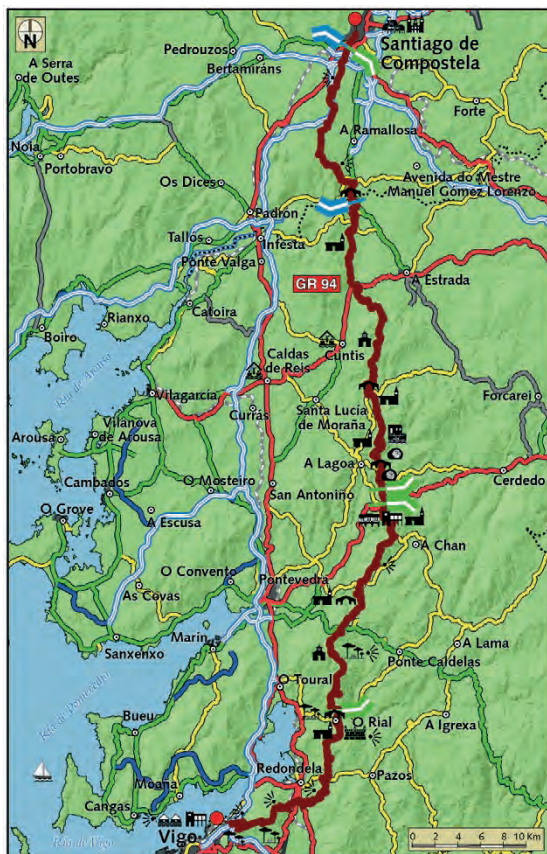


Es una vía que comunica el mar y la montaña en dirección Sur-Norte. La ruta en Vigo se acerca a dos promontorios conocidos por sus vistas panorámicas: A Madroa sobre la Ria de Vigo y el Castro de Negros sobre el valle del río Maceiras, Redondela y la ensenada de S. Simón. El primer hito en el camino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

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

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

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



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



Petroglifos

## Un Plus...

### PETROGLIFOS

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

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

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

### ACCESOS

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

### LONGITUD

126 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

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

### DURACIÓN

36 horas.

### CONEXIONES

Con los GR 53 y PR-G 230.

### MATERIAL

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

### SERVICIOS

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

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

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



### MÁS INFORMACIÓN

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

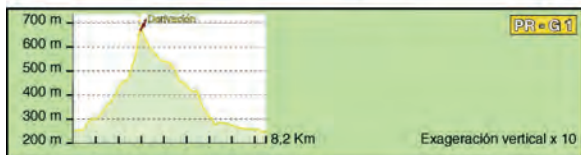
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueológico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisajístico



Vista sobre la ria de Vigo

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

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





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



### ACCESOS

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

### LONGITUD

8,6 km (La ruta principal tiene 8,2 km y la derivación 400 m de ida y vuelta).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Pasaxe.

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas.

### CONEXIONES

Con el GR 53 y con el PR-G 2.

### MATERIAL

Es fácil conseguir agua en las numerosas fuentes del recorrido.

### SERVICIOS

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

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

261-I Baiona.



MÁS INFORMACIÓN

Club Montañeros Celtas

Tel.: 986 438 505

info@celtas.net

www.celtas.net

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

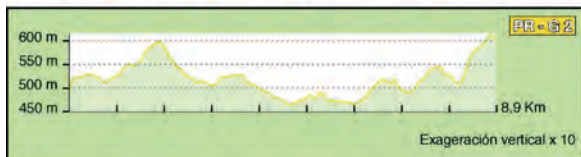
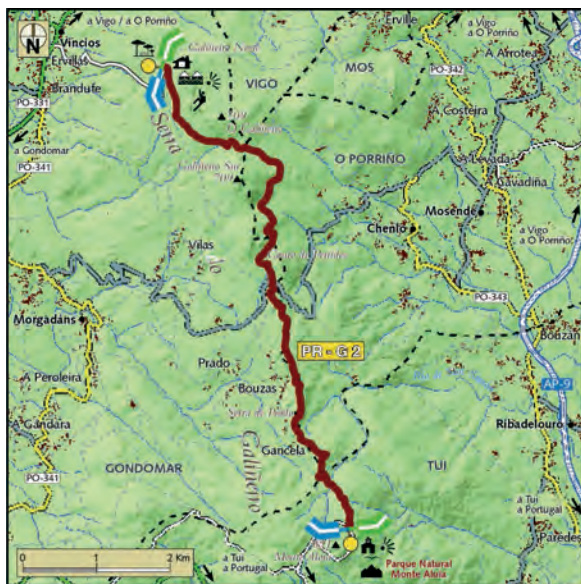


Centro de Interpretación

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

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

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



## GEORREFERENCIAS

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



## Un Plus...

### MONTE ALOIA

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

### ACCESOS

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

### LONGITUD

8,9 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Refugio Miguel Regueira / Monte Aloia.

### RECORRIDO

O Galiñeiro, Prad, Monte Aloia.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

3 horas.

### CONEXIONES

Con el GR 53 a través del PR-G 1.

### MATERIAL

Llevar la comida necesaria.

### SERVICIOS

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

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**

261-I Baiona, 261-II O Porriño.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Club Montañeros Celtas**

Tel.: 986 438 505

info@celtas.net

www.celtas.net

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

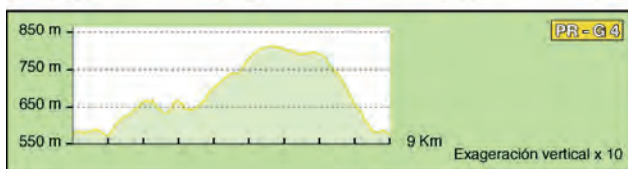


San Pedro de Rocas

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

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

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



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



**Iglesia de San Pedro de Rocas**

## Un Plus...

### MONASTERIO DE SAN PEDRO DE ROCAS

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

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

#### ACCESOS

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

#### LONGITUD

9 km

#### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Esgos.

#### RECORRIDO

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

#### DIFICULTAD

Baja.

#### DURACIÓN

3 horas.

#### MATERIAL

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

#### SERVICIOS

Comida en Esgos.

#### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

#### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

#### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



#### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

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



#### MÁS INFORMACIÓN

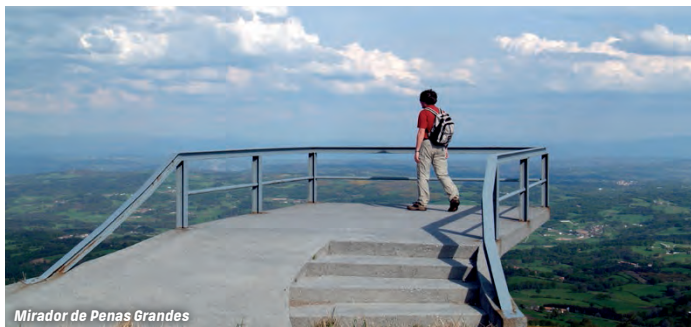
**Oficina de Información Turística de Esgos**

Tel.: 988 372 020

info@concelloesgos.com

www.concelloesgos.com

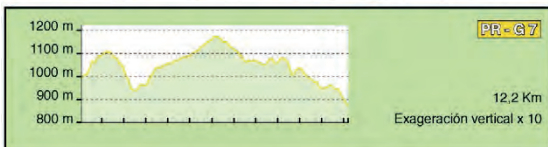
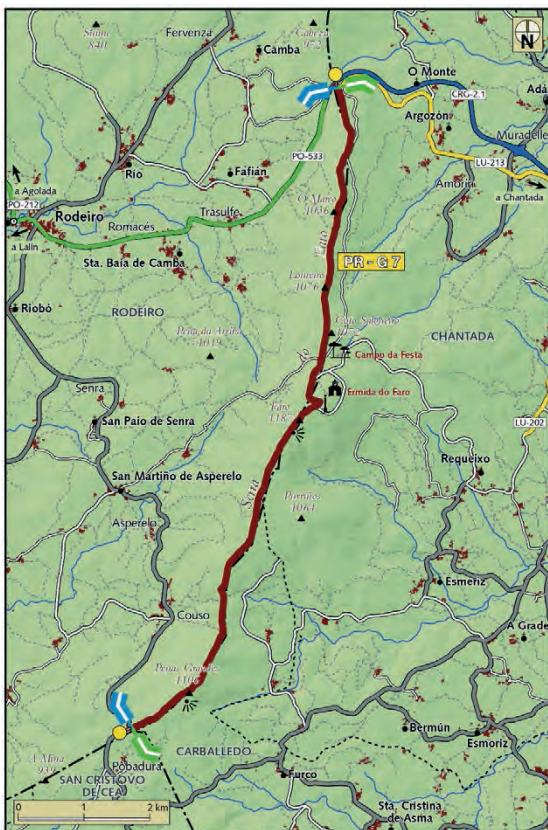
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



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

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

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



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



Serra do Faro desde Penas Grandes



Ermida de Nosa Señora do Faro

### ACCESOS

Desde Rodeiro siguiendo la carretera PO-6202 a Oseira hasta llegar a O Marco en el límite del municipio. Siguiendo la carretera PO-533 o la CG-2.1 hasta O Alto do Faro.

### LONGITUD

12,2 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Carretera PO-6202 Oseira - Rodeiro, en un punto cercano al lugar donde se unen los municipios de San Cristovo de Cea (Ourense), Carballedo (Lugo) y Rodeiro (Pontevedra) / Carretera PO-533 en O Alto do Faro, entre Chantada (Lugo) y Rodeiro (Pontevedra).

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media, ya que transcurre por zona montañosa.

### DURACIÓN

4 horas.

### MATERIAL

Calzado de montaña, agua, comida e indumentaria deportiva y ropa de abrigo.

### SERVICIOS

En Rodeiro y en Oseira.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Parcialmente. Recorrido paralelo opcional por las pistas de los aerogeneradores.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

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



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Rodeiro

Tel.: 986 790 009

info@rodeiro.org

www.rodeiro.gal

#### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

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

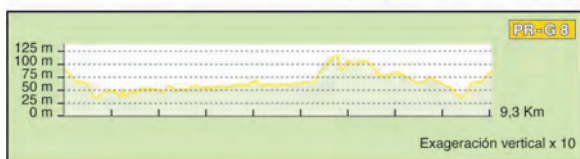


Telesilla sobre el río Sor

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

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

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

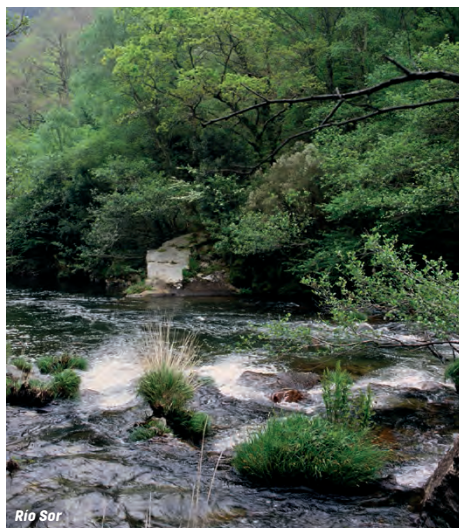




LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
0 Morgallón	43°42.296'N	007°41.595'W	29T	605290	4840020



Hórreo. Monte de Insua de Baixo



Río Sor

■ **ACCESOS**

De 0 Vicedo a Negradas, luego bordear la Isla de San Martiño y el estuario del río Sor para seguir hacia 0 Morgallón (dirección Casa Lamelas-Turismo Rural).

■ **LONGITUD**

9,3 km

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

0 Morgallón.

■ **RECORRIDO**

0 Morgallón, río Sor, 0 Morgallón.

■ **DIFICULTAD**

Baja.

■ **DURACIÓN**

3 horas.

■ **SERVICIOS**

Alojamiento de turismo rural en 0 Morgallón.  
Avituallamiento en 0 Vicedo.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

■ **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

■ **ACCESO A CABALLO**

No apto.



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



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Casa da Cultura do Vicedo**  
Tel.: 982 590 195  
concello@concellodivicedo.org  
www.concellodivicedo.org

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



Río Miño. Embalse de Belesar

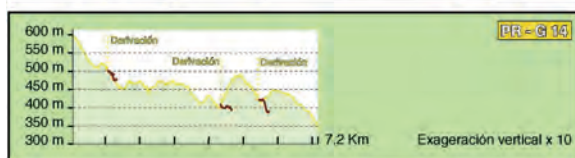
Esta ruta que discurre cerca del Camino de Santiago, cruza zonas con una importante muestra de bosque autóctono junto a la ribera del río Loio. Podemos encontrar puentes y molinos tradicionales dentro de la ruta, como el molino y puente de A Retorta, o siguiendo unas pequeñas derivaciones, el escondido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

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

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



Puente de A Retorta



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Piscinas municipales	42°45.989'N	007°33.785'W	29T	617570	4735970
Molino de O Cabo	42°47.318'N	007°36.795'W	29T	613425	4738660



Capilla de O Rosario de Loio



### ACCESOS

Por la C-535 de Portomarín a Sarria. Acceso junto al puente sobre el río Loio, y en la capital del Municipio de Paradela (Pacios), al lado de las piscinas municipales.

### LONGITUD

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

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

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

### SERVICIOS

En Paradela y junto al puente de San Xoán de Loio.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No recomendado.

### ACCESO A CABALLO

No recomendado.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

123-II Portomarín.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Paradela

Tel.: 982 541 101 / 982 541 196

concello.paradela@eidolocal.es

www.paradela.es

#### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

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

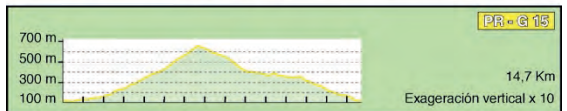
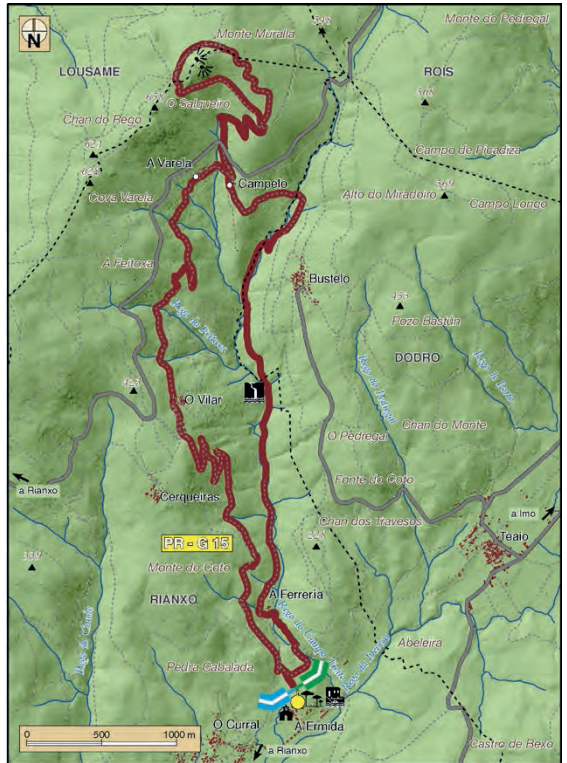


Monte da Muralla

El inicio está a la entrada de la aldea de A Ermida, junto al área infantil. En este pequeño núcleo rural destaca la rústica capilla de San Xoán.

La ruta asciende por A Ferreria, camino habitual de los turistas que desean llegar al afamado Pozo Bastón. En este tramo, gran parte del trazado discurre junto al cauce del Rego do Campo Treito que cruzaremos en repetidas ocasiones. A algo más de un kilómetro aguas arriba de A Ferreria está el desvío a Pozo Bastón, una poza natural con unas hermosas cascadas, situada a unos escasos 350 metros del sendero.

La ascensión llega a Campelo, donde comienza la fuerte subida al Monte da Muralla. La ruta no transcurre por la cumbre, pero merece la pena desviarse hasta la misma para gozar de las vistas de la ría de Arousa y la ría de Muros e Noia.



Pozo Bastón

Se retorna a Campelo y el descenso finaliza en A Ermida.

Por su proximidad, es muy recomendable acercarse a visitar el hórreo de O Araño, considerado el más largo de Galicia.

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



Vista sobre Noia



Hórreo de O Araño

## Un Plus...

### EL HÓRREO DE O ARAÑO.

Construído entre los siglos XVI y XVIII, es un gran desconocido. Otros graneros le ganan en fama, pero este es el hórreo más grande de Galicia con 37,05 metros de longitud, 2,40 metros de ancho y 2,70 metros de altura. Es un hórreo que no se apoya sobre filas de pies, ya que su base está formada por una estructura continua y cerrada de piedra. Su techo a dos aguas protege su interior perfectamente ventilado con huecos costales labrados en fina cantería.

### ACCESOS

Por la autovía AG-11, aproximarse por las salidas 10 o 19 a la carretera AC-305. Llegar hasta la aldea de Burés, tomando a continuación el desvío a A Ermida y A Ferrería.

### LONGITUD

14,7 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ermida (Concello de Rianxo).

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

5 horas y 15 minutos.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en Rianxo.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas muy técnicas.

### ACCESO A CABALLO

Apto con reservas. La vegetación junto al río puede dificultar la monta.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

120-III Cabaña.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Rianxo

Tel.: 981 860 075

concello@concelloderianxo.gal

www.concelloderianxo.gal

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

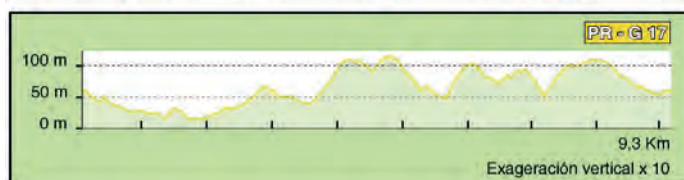
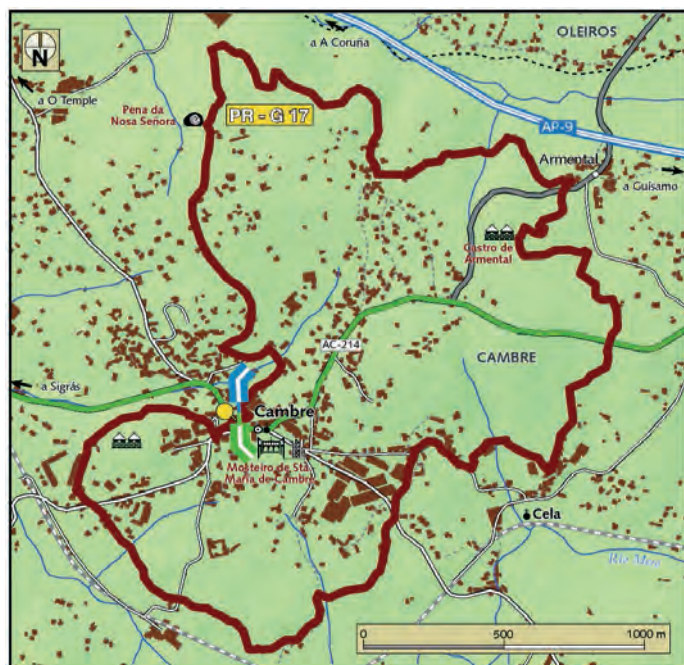
La ruta alrededor de Cambre permite acercarse a conocer estas tierras que, tan próximas a la ciudad de A Coruña, aún disfrutan de tranquilos y privilegiados lugares naturales y oscuras *fragas*.

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

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



Iglesia de Santa María de Cambre



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



Casas coloniales

### ACCESOS

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

### LONGITUD

9,3 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Museo del Yacimiento Romano de Cambre.

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

3 horas.

### SERVICIOS

En Cambre.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto.

### ACCESO A CABALLO

Apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

45-II Betanzos.



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello de Cambre**

Tel.: 981 613 170 / 128

omix@cambre.org

www.cambre.es

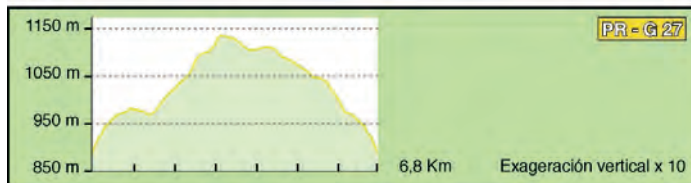
**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)



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

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





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



**Ermita de la Ascensión**



■ **ACCESOS**

Desde A Terrachá (Entrimo) recorrer 7 km por Vilar y Venceáns hasta la aldea de Queguas, donde termina la carretera asfaltada.

■ **LONGITUD**

6,8 km

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Queguas.

■ **RECORRIDO**

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

■ **DIFICULTAD**

Media.

■ **DURACIÓN**

2 horas.

■ **MATERIAL**

Al transcurrir por las inmediaciones de un macizo como la Serra do Xurés, se recomienda ir preparado ante posibles inclemencias del tiempo.

■ **SERVICIOS**

En A Terrachá.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

■ **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

■ **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

301-I Entrimo.



**MÁS INFORMACIÓN**

Sede del Parque Natural

Baixa Limia-Serra do Xurés

Tel.: 988 448 048

**Federación Galega de Montañismo**

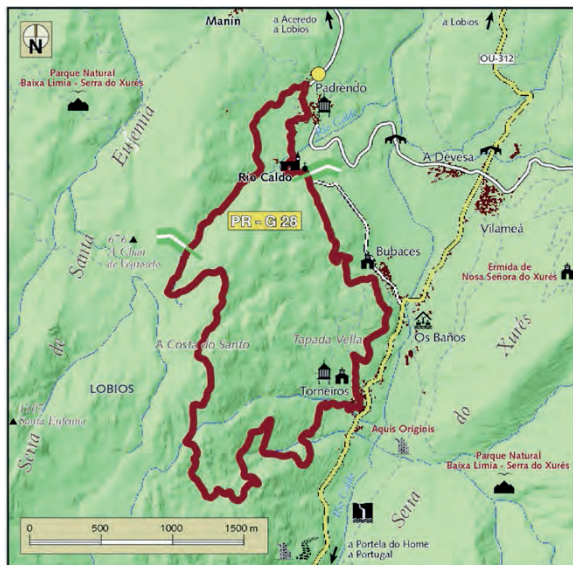
(ver página 266)

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



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

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



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

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



## Un Plus...

### TIERRAS DE CELANOVA

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

### ACCESOS

Por la carretera de Lobios a la frontera de Portela de Home (OU-312), desviarse en A Devesa hasta Padrendo. También se puede acceder al sendero en la aldea de Torneiros, un poco más adelante en la misma OU-312.

### LONGITUD

11,3 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Padrendo.

### RECORRIDO

Padrendo, A Chan do Ventoselo, Torneiros, Padrendo.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas y media.

### SERVICIOS

En Padrendo y Torneiros. Lobios es la población más importante y próxima al sendero para avituallamiento y alojamiento.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



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



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

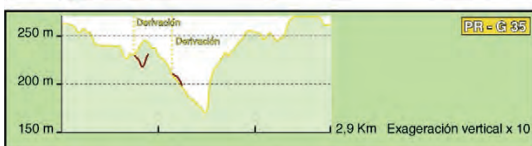
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



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

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

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



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



## Un Plus...

### LOS MOLINOS EN GALICIA

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

#### ACCESOS

En el término municipal de Coirós. El lugar de A Ponte Xora, a orillas del río Vexo, está en la carretera local que se desvía de la N-VI en la parroquia de Santa María de Ois y se dirige a Ponte Aranga.

#### LONGITUD

3,5 km (2,9 km la ruta principal y 600 m las derivaciones de ida y vuelta).

#### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ponte Xora.

#### RECORRIDO

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

#### DIFICULTAD

Baja.

#### DURACIÓN

1 hora y media.

#### SERVICIOS

En Coirós de Arriba.

#### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

#### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

#### ACCESO A CABALLO

No apto.



#### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

46-III Oza dos Ríos.



#### MÁS INFORMACIÓN

Asociación de Exploradores das Mariñas

Grupo Scout "Castro de Untia"

Tel.: 606 284 184

Servicio Municipal de Xuventude

do Concello de Coirós

Tel.: 981 796 414

omix@coiros.es

concellocoiros.com

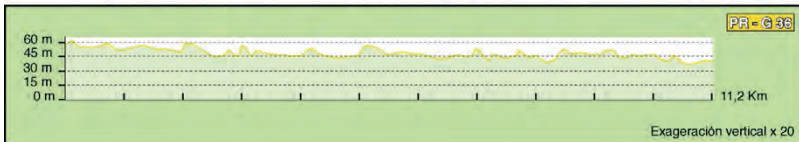
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



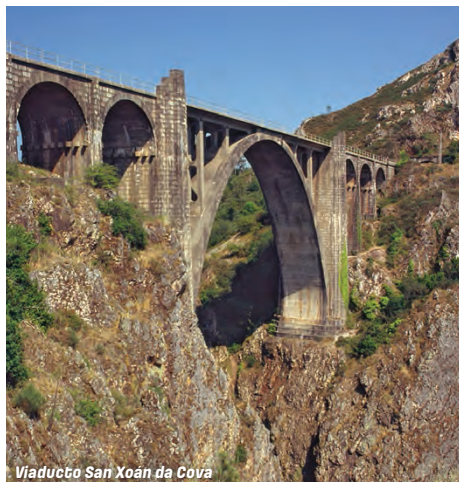
Esta hermosa ruta discurre por la margen derecha del río Ulla, en sentido descendente, aprovechando caminos de paso, sendas de pescadores y senderos ya marcados. Desde San Xoán da Cova, a los pies del impresionante desfiladero estéticamente salvado por el viaducto del tren, la senda alcanza rápidamente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

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

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



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



Viaducto San Xoán da Cova

## Un Plus...

### LOS PAZOS

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

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

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

### ACCESOS

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

### LONGITUD

11,2 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas y 45 minutos.

### MATERIAL

Llevar la comida necesaria.

### SERVICIOS

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

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

121-I Vedra, 121-III A Estrada.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Vedra

Tel.: 981 814 612

[www.concellodevedra.es](http://www.concellodevedra.es)

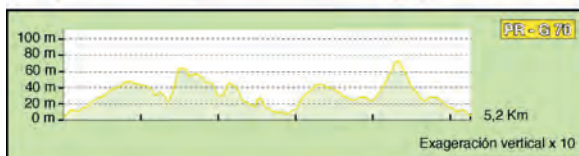
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



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

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

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





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



Iglesia de Sta. Maria da Atalaia. Laxe

## Un Plus...

### COSTA DA MORTE

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

#### ACCESOS

Laxe, una importante villa marinera, situada en A Costa da Morte.

#### LONGITUD

5,2 km

#### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Laxe.

#### RECORRIDO

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

#### DIFICULTAD

Baja. Se recomienda mucha precaución con niños por recorrer acantilados y una cantera.

#### DURACIÓN

2 horas y 15 minutos.

#### CONEXIONES

Con el PR-G 114.

#### MATERIAL

Calzado cómodo y adherente.

#### SERVICIOS

En Laxe.

#### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

#### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

#### ACCESO A CABALLO

No apto.



#### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

43-IV Laxe.



#### MÁS INFORMACIÓN

##### Concello de Laxe

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

#### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

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

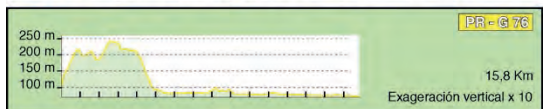
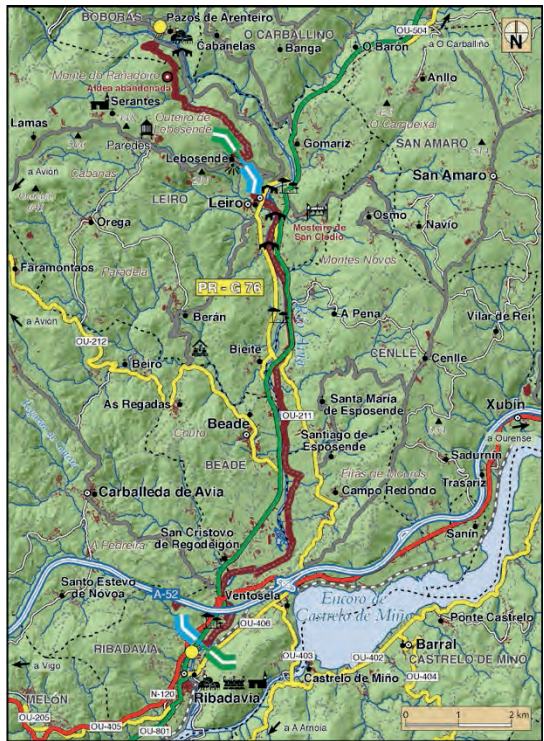


Desde la preciosa aldea de Pazos de Arenteiro, aguas arriba de las imponentes ruinas de A Ponte da Cruz, el sendero discurre en dirección sur, al igual que el cauce del río Avia. El trazado atraviesa en sus inicios un bosque reciente, donde hace años había viñedos. Los muros de los bancales y las ocultas ruinas de la desaparecida población de Viñoá demuestran que hace menos de un siglo el paisaje era muy diferente.

En Lebosende, la ruta desciende hacia Leiro por una antigua calzada empedrada. Luego se aproxima al río Avia y cruza al margen izquierdo por A Ponte das Poldras. Desde aquí es recomendable acercarse al monasterio de San Clodio, declarado monumento histórico artístico en 1931.

Siguiendo la ruta, se llega al magnífico puente de San Clodio. El camino prosigue por bosques de ribera y entre amplios viñedos. En A Quinza, la senda cruza al otro margen del río Avia para finalizar unos kilómetros más abajo en la amplia área recreativa de Ribadavia.

En ambos extremos del itinerario son recomendables las visitas a las poblaciones de Pazos de Arenteiro y Ribadavia, donde historia y arquitectura se unen.



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



Puente de San Clodio



Monasterio de San Clodio

## Un Plus...

### ALDEA DE PAZOS DE ARENTEIRO

Conjunto histórico artístico desde 1973, es una pequeña población entre los ríos Avia y Arenteiro que disfrutó de la protección de los caballeros de la Orden de Malta. Iglesia románica, puentes medievales, numerosas mansiones señoriales y su recuperación, como un importante núcleo de turismo rural, la convierten en un destino turístico de primer nivel. Es muy recomendable el paseo a pie por un bucólico paisaje de ribera hasta cualquiera de los dos puentes y el bello paraje conocido como "Poza dos Fumes".

### ACCESOS

A Pazos de Arenteiro por Ribadavia - Leiro o por O Carballiño. Siempre a través de la OU-504 y luego OU-0414.

### LONGITUD

15,8 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

4 horas y 50 minutos.

### CONEXIONES

Con los PR-G 77, 78 y 79.

### MATERIAL

En invierno se recomiendan botas de montaña.

### SERVICIOS

En Pazos de Arenteiro, Leiro y Ribadavia.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

187-III Maside, 225-I Ribadavia.



### MÁS INFORMACIÓN

[www.terrasdoavia.es](http://www.terrasdoavia.es)

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

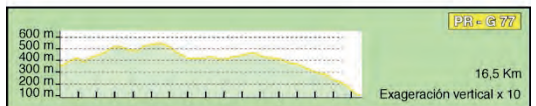
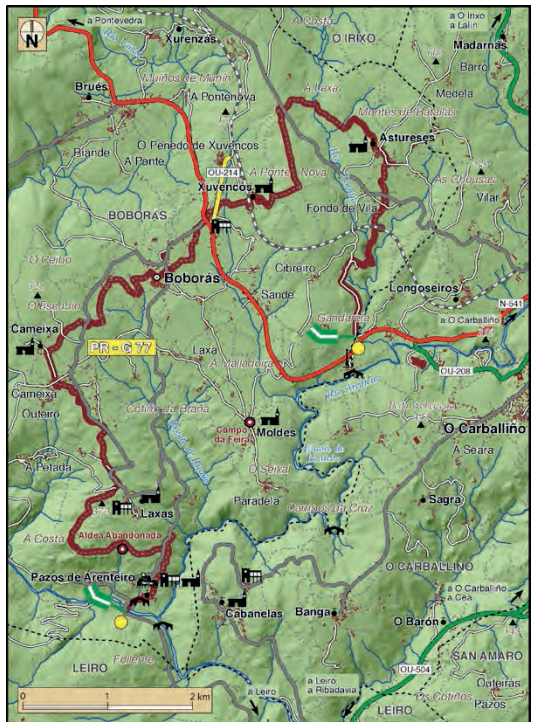


Rio Pedriña

El inicio se encuentra en la carretera que une Eixán con Ponterriza. Esta última aldea es digna de visitar, a pesar de situarse fuera de ruta, por su puente medieval y un *cruceiro* con grabados de serpientes. En Ponterriza también hay posibilidad de conexión con la PR-G 79. La senda llega a Eixán y desciende para atravesar el río Pedriña, comenzando luego la ascensión hacia Astureses.

El patrimonio que encontramos en este PR-G es importantísimo: el románico en las iglesias de San Xulián de Astureses, Sta. María de Xuvencos y San Martiño de Cameixa y el pazo Almuzara (turismo rural).

A final del trayecto, el sendero desciende hacia las ruinas de Leborín para, entre hermosos caminos flanqueados por antiguos muros, desembocar en la aldea de Pazos de Arenteiro (ver PR-G 76). Desde esa población se puede tomar el PR-G 79 hacia Ponterriza, a 8 km, pasando por Castro Cavadoso y Moldes y, de esa manera, completar un itinerario circular.



Iglesia de San Martiño de Cameixa

## GEORREFERENCIAS

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



Ponte da Cruz, Pazos de Arenteiro

## Un Plus...

### O RIBEIRO Y O CARBALLIÑO, LA PIEDRA HECHA ARTE

El territorio que se extiende por las comarcas de O Ribeiro y O Carballiño posee una altísima concentración de patrimonio religioso. A la ya mencionada ruta del Románico (iglesias de Astureses, Xuvencos y Cameixa), hay que añadir las de San Mamede de Moldes (también en Boborás), San Tomé de Serantes, Lamas, Lebosende y Gomariz (en el Concello de Leiro) y la de San Tomé O Vello en Maside, sin olvidar el prerrománico de San Xes de Francelos en Ribadavia.

Otros templos más recientes, pero igualmente singulares, son los de Carballeda de Avia, Castro de Miño, Beade, Banga y O Carballiño. Y para completar, los monasterios de Oseira, Melón y San Clodio que dan forma a una ruta imprescindible para cualquier viajero curioso.

### ACCESOS

El panel de inicio de Eixán está en la carretera de acceso a esta aldea desde la N-541, entre O Carballiño y A Almuzara, a la altura de Godás do Río y Ponterriza.

### LONGITUD

16,5 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

5 horas y media.

### CONEXIONES

Con los PR-G 76 y 79.

### MATERIAL

Calzado cómodo.

### SERVICIOS

En Boborás y Pazos de Arenteiro.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

187-I O Carballiño, 187-III Maside.



### MÁS INFORMACIÓN

boboras.gal  
www.terrasdoavia.es

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



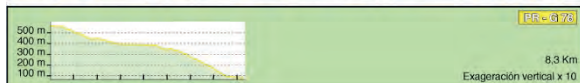
Hórreos en Paredes

Desde A Ponte das Poldras en Leiro, atravesando el núcleo urbano de la capital del ayuntamiento. La senda asciende hasta Lebosende por el llamado Camino Real, compartido también con el PR-G 76.

Más arriba, en Paredes, se encuentra el área etnográfica "Regato do Foxo" formada por 6 molinos y 30 hórreos. Desde esta aldea, tomando un desvío indicado por una flecha junto a un cruceiro, existe la posibilidad de abandonar la ruta señalizada y acercarse por una pista asfaltada a la iglesia de San Tomé de Serantes (S.XII), una hermosa joya del románico entre las más interesantes de toda Galicia.

La senda sale de Paredes por un tramo asfaltado en dirección a Orega. Luego, gira a la derecha y se interna por un singular paisaje de vegetación autóctona. En este recorrido, el camino se aproxima a Valboa y más tarde alcanza el área recreativa de Pena Corneira, coronada con los espectaculares "cuernos" de granito que dan nombre a esta formación. Es aquí también donde se encuentra la iglesia románica de Lamas.

Ya fuera de la ruta, hay dos accesos que se acercan respectivamente a la cumbre de Pena Corneira y al mirador de Outeiral, ambos a más de 600 metros de altitud y con excelentes vistas sobre la comarca.



Acceso al mirador de Outeiral

## GEORREFERENCIAS

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



Subida mirador de Outeiral



Iglesia parroquial de San Tomé de Serantes

### ACCESOS

Por la OU-504, desde O Carballiño o desde Ribadavia, hasta Leiro.

### LONGITUD

8,3 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

2 horas y 50 minutos.

### CONEXIONES

Con el PR-G 76.

### MATERIAL

Calzado apropiado. Existen varias fuentes a lo largo del itinerario.

### SERVICIOS

En Leiro.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

187-III Maside.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Leiro**

Tel.: 988 488 000

info@concellodeleiro.com

www.concellodeleiro.com

www.terrasdoavia.es

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



**Puente de Castro Cavadoso**

Comienza en el Parque Municipal do Carballiño, frente a la piscifactoría. Pasa por la popular Pena dos Namorados y por el Parque Etnográfico do Arenteiro en donde se encuentran el interesante ecomuseo del Muíño do Anxo, el camping municipal y un restaurante.

La senda cruza el río Arenteiro hasta en cinco ocasiones mediante varios puentes. Entre ellos destacan el de Ponterriza y el de Castro Cavadoso.

Tras pasar por Ponterriza se llega a la aldea de Moldes, junto a los antiguos alpendres de feria. Es recomendable subir hasta la iglesia románica de San Mamede, monumento nacional inmerso en un romántico entorno marcado por castaños de gran tamaño y un antiguo cementerio donde reposan ilustres intelectuales gallegos.

Descendiendo hacia el río, en un entorno casi mágico bajo los roquedos que sostienen los restos de la fortaleza de Castro Cavadoso, un magnífico puente pétreo supera el río Arenteiro creando una hermosa postal. Después, el camino sube lentamente hasta el barrio de Cima de Vila y desciende hasta Cabanelas con su iglesia, pazos y casas blasonadas.

El itinerario prosigue hacia Pazos de Arenteiro (ver PR-G 76). Antes de entrar en la villa, merece la pena acercarse al "Pozo dos Fumes" donde el río parece volatilizarse entre las rocas.





## GEORREFERENCIAS

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



Parque de Muíño do Anxo



Iglesia de San Mamede de Moldes

## Un Plus...

### LOS RECINTOS DE FERIA

Cada feria tenía un espacio físico en donde las gentes se concentraban para intercambiar animales y productos diversos. Podían celebrarse en días fijos o variables, pero se procuraba que no coincidieran en la misma fecha dentro de una misma comarca. Con el tiempo se levantaron construcciones de arquitectura popular formadas por alpendres donde se protegían los vendedores y los compradores, dejando zonas libres entre ellos a modo de calles donde mostrar sus productos.

### ACCESOS

O Carballiño es una de las principales villas de la provincia de Ourense.

### LONGITUD

11 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

3 horas y 40 minutos.

### CONEXIONES

Con los PR-G 76 y 77.

### MATERIAL

Se recomienda utilizar botas de montaña, ya que la ruta discurre por parajes húmedos en zonas próximas al río.

### SERVICIOS

En O Carballiño y Pazos de Arenteiro.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO





No apto.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000  
187-I O Carballiño, 187-III Maside.



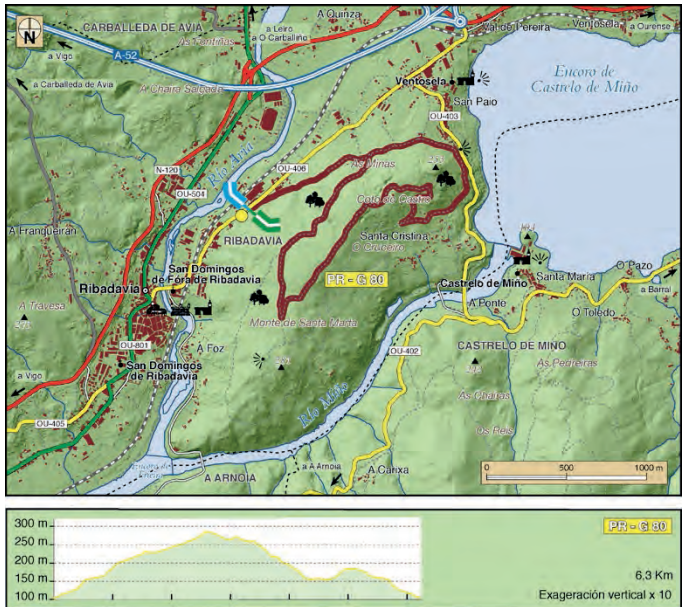
MÁS INFORMACIÓN  
[www.terrasdoavia.es](http://www.terrasdoavia.es)

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



La senda bordea el monte de Santa Marta y discurre entre plantaciones de pinos. El camino comienza al pie de la carretera OU-406, subiendo suavemente hasta enlazar con una pista que recorre la ladera del monte. A su vez, el primer tramo es compartido por el inicio y el fin de ruta.

Siguiendo el sendero hacia el sur se encuentra un antiguo mirador con vistas sobre el valle del río Miño y la villa de Ribadavia. El itinerario gira hacia la cumbre del monte y pasa junto a unas antiguas minas de wolframio. Después inicia el descenso hacia San Paio desde donde se puede disfrutar de la vista panorámica sobre el embalse de Castrelo de Miño y la iglesia de Santa María. Esta iglesia barroca (S. XVIII), declarada monumento histórico artístico, fue construida sobre un antiguo castro en un majestuoso emplazamiento asomado sobre el río Miño.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
0U-406	42°17.712'N	8°8.094'W	29T	571315	4682915



Iglesia de San Paio de Ventosela

## Un Plus...

### CAPITAL DE O RIBEIRO

Ribadavia es la capital de O Ribeiro. La riqueza generada antaño por el comercio del vino produjo el florecimiento de un barrio judío que aún hoy conserva su esplendor. El castillo, la muralla, sus tres iglesias románicas y el gótico de Santo Domingo son solo algunas muestras de su rico patrimonio.

La villa destaca por su importante actividad cultural y festiva, sobresaliendo entre todas por su singularidad la Festa da Istoria. Es un evento de profundas raíces que se celebró desde inicios del siglo XVII hasta el año 1868, recuperándose la tradición a partir de 1989. En ella, se recrea el glorioso pasado de la villa a través de celebraciones en las que los asistentes van ataviados con vestimenta medieval y los pagos se realizan en la moneda de la época, el maravedí.

### ACCESOS

En las proximidades de Ribadavia. Salida 252 de la A-52. Salir por la 0U-406, el punto de inicio está entre San Paio y Ribadavia.

### LONGITUD

6,3 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

0U-406 (Concello de Ribadavia).

### RECORRIDO

Carretera 0U-406, desvío al mirador de Santa Marta, antiguas minas, San Paio, carretera 0U-406.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas.

### MATERIAL

Calzado deportivo cómodo.

### SERVICIOS

En Ribadavia.

### M.I.D.E.

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
225-I Ribadavia.



**MÁS INFORMACIÓN**  
[www.terrasdoavia.es](http://www.terrasdoavia.es)

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

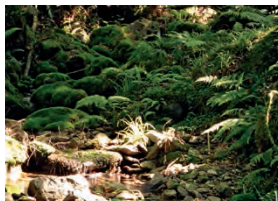
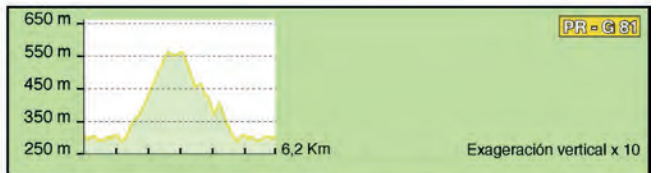


El primer tramo del recorrido es común en los PR-G 81 y 82. Comienza en el aparcamiento del cruce entre las carreteras nueva y vieja de Trabada a As Rodrígas. En este punto existe un panel con plano de las dos rutas.

En la entrada de la fraga se encuentra un refugio con elementos explicativos de la flora circundante.

La ruta asciende acompañando el arroyo Vilapercide hasta su nacimiento. Cruzando de orilla a orilla por pasarelas de madera se percibe el típico bosque de ribera húmedo y oscuro. A veces, las placas identificativas ayudan a reconocer los diferentes ejemplares de árboles.

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



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



■ **ACCESOS**

En la carretera LU-5508 de Trabada a As Rodrigas (capital del Concello de Riotorto), después de pasar Cima de Vila.

■ **LONGITUD**

6,2 km

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Aparcamiento en la carretera de Trabada a Augaxosa.

■ **RECORRIDO**

Cruce en la LU-5508, fraga de Becerreira, arroyo Vilaperdice, As Liñeiras, zona alta de la fraga, cruce en la LU-5508.

■ **DIFICULTAD**

Baja.

■ **DURACIÓN**

2 horas.

■ **CONEXIONES**

Con el PR-G 82.

■ **MATERIAL**

No olvidar información sobre la flora de la zona.

■ **SERVICIOS**

Fuera del sendero, en Trabada o en Vilanova de Lourenzà.

■ **M.I.D.E.**

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

■ **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

■ **ACCESO A CABALLO**

No apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

24-II Vilanova de Lourenzà.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello de Trabada**

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

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

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

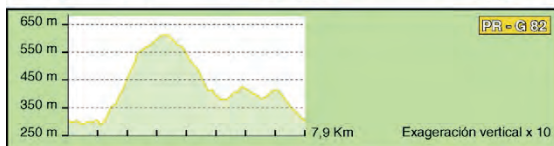


El primer tramo del recorrido es común en los PR-G 81 y 82. Comienza en el aparcamiento del cruce entre las carreteras nueva y vieja de Trabada a As Rodrigues. En este punto existe un panel con plano de las dos rutas.

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

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

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



Vista desde O Roxal. Pico da Cadeira y Penas Mouras

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



■ **ACCESOS**

En la carretera LU-5508 de Trabada a As Rodrigas (capital del Concello de Riotorto), después de pasar Cima de Vila.

■ **LONGITUD**

7,9 km

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Aparcamiento en la carretera de Trabada a Augaxosa.

■ **RECORRIDO**

Cruce en la LU-5508, fraga de Becerreira, arroyo Vilaperdice, As Liñeiras, zona alta de la fraga, cruce en la LU-5508.

■ **DIFICULTAD**

Media.

■ **DURACIÓN**

2 horas y 40 minutos.

■ **CONEXIONES**

Con el PR-G 81.

■ **MATERIAL**

No olvidar información sobre la flora de la zona.

■ **SERVICIOS**

Fuera del sendero, en Trabada o en Vilanova de Lourenzá.

■ **M.I.D.E.**

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

■ **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

■ **ACCESO A CABALLO**

Apto parcialmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

24-II Vilanova de Lourenzá.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Trabada**

Tel.: 982 135 011

concello@trabada.es

www.trabada.es

**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)

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

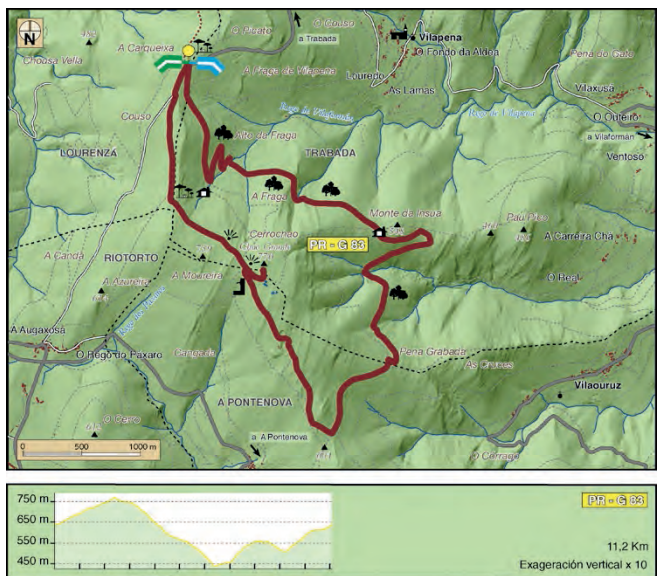


En el área recreativa de Chao do Couso existe una zona de aparcamiento y un panel informativo sobre los senderos de este concello.

La ruta transita en su totalidad por pistas anchas de escasa pendiente. El tramo inicial son 300 metros de carretera para luego emprender la subida por la suave Serra da Cadeira hacia el pico de Chao Grande (770 m) en Cerrochán, desde donde se disfruta de excelentes vistas de los valles circundantes.

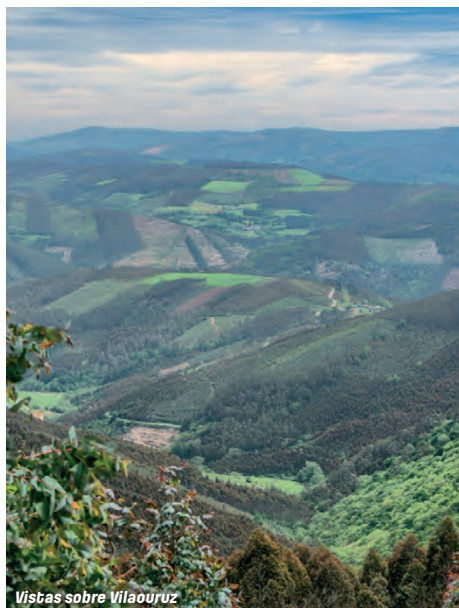
El bosque autóctono de robles, madroños, acebos y avellanos predomina en la vertiente norte, a una cota inferior a la pista por donde discurre la senda. En las cimas del monte predominan las plantaciones de coníferas y los espacios abiertos.

El recorrido dispone de dos pequeños refugios para la lluvia en O Chao Grande y en el Monte da Insua. Casi dos kilómetros del trayecto son compartidos con el PR-G 85 Ruta da Fraga de Vilapena y también en el inicio conecta con el PR-G 84.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Cruce Ctra.CP-55-06 Vilapena, Chao do Couso	43°24.642'N	7°14.346'W	29T	642570	4807930



Vistas sobre Vilaouruz



Vistas hacia o Picato

► **ACCESOS**

En la carretera CP-55-06 de Trabada a As Rodrigas (capital del Concello de Riotorto), en el cruce del desvío a Vilapena.

► **LONGITUD**

11,2 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Carretera de Trabada a As Rodrigas, en el refugio y área recreativa del Chao do Couso (Concello de Trabada).

► **RECORRIDO**

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

► **DIFICULTAD**

Media.

► **DURACIÓN**

3 horas y 15 minutos.

► **CONEXIONES**

Con los PR-G 84 Y 85.

► **MATERIAL**

Se recomienda ir preparado ante posibles inclemencias del tiempo y portar botas de montaña, provisiones y agua.

► **SERVICIOS**

Fuera del sendero, en Trabada o en Lourenzá.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
24-IV A Pontenova.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello de Trabada**  
Tel.: 982 135 011  
concello@trabada.es  
www.trabada.es

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



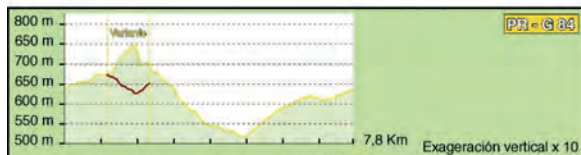
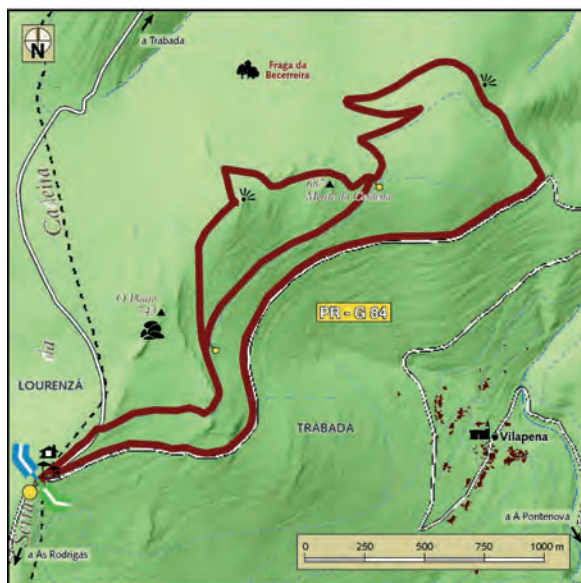
Monasterio en Lourenzá

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

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

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

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



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



## Un Plus...

### MONASTERIO DE LOURENZÁ

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

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

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

### ACCESOS

En la carretera de Trabada a As Rodrigas (capital del Concello de Riotorto).

### LONGITUD

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

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Carretera de Trabada a As Rodrigas, en el refugio y área recreativa del Alto do Couso.

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas y 10 minutos.

### CONEXIONES

Con PR-G 83.

### MATERIAL

Calzado deportivo y cantimplora.

### SERVICIOS

Fuera del sendero, en Trabada o en Vilanova de Lourenzá.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente (toda la ruta excepto el sendero principal alternativo a la variante).

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

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



### MÁS INFORMACIÓN Concello de Trabada

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

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

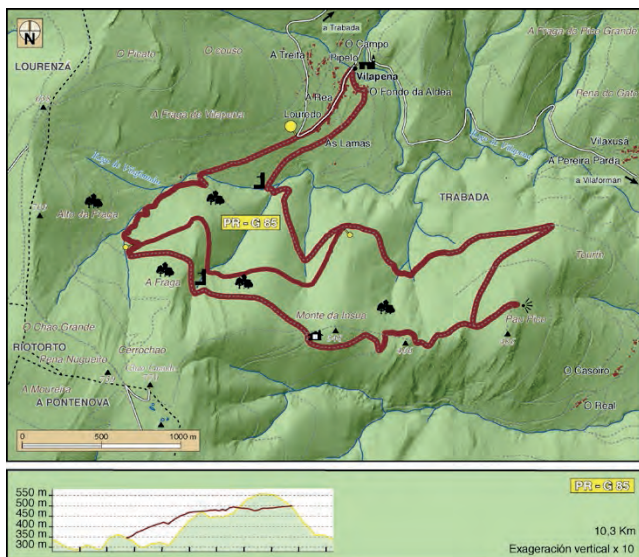
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueológico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisajístico



El sendero que rodea y atraviesa la Fraga de Vilapena transcurre entre una gran diversidad de vegetación autóctona. Comienza antes de llegar a la aldea, en una zona de aparcamiento acondicionada con un panel informativo. Iniciando el trayecto hacia Vilapena, se visita la iglesia parroquial y se observan numerosos hórreos y antiguas edificaciones de piedra.

La ruta abandona las praderías del núcleo rural y se adentra entre las plantaciones forestales y el tupido bosque autóctono, ascendiendo hacia la bifurcación y mirador de Pau Pico a 486 metros de altura. Retomando la senda, tras un tramo de menos de un kilómetro, esta se une con el PR-G 83. Ascendiendo una breve cuesta, se encuentra un refugio para la lluvia y ambos senderos comparten su itinerario durante un buen trecho.

Hacia el final, el camino regresa a la Fraga de Vilapena para dirigirse al arroyo de Vilaformán, antaño conocido por su fama truchera. Si optamos por seguir la variante y hacer el recorrido más corto entraremos en el interior de la fraga donde se encuentran vestigios de antiguas carboneras.



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



*Iglesia de Santiago de Vilapena*



*Rego de Vilaformán*

■ **ACCESOS**

En la carretera CP-55-06 de Trabada a As Rodrigas, tomar el desvío por una carretera local hasta Vilapena.

■ **LONGITUD**

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

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Vilapena (Concello de Trabada).

■ **RECORRIDO**

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

■ **DIFICULTAD**

Media.

■ **DURACIÓN**

3 horas y 40 minutos.

■ **CONEXIONES**

Con el PR-G 83.

■ **MATERIAL**

Botas de montaña.

■ **SERVICIOS**

Fuera de ruta, en Trabada.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

■ **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

■ **ACCESO A CABALLO**

No apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
24-IV A Pontenova.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello de Trabada**  
Tel.: 982 135 011  
concello@trabada.es  
www.trabada.es



Nos encontramos en A Ribeira Sacra, un destino natural y cultural de primer orden. Se inicia en el *torreiro* del campo de la fiesta de Rosende y bordea el muro del Pazo Casa Grande de turismo rural.

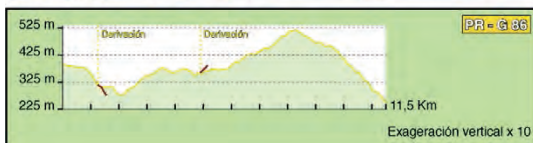
En Albarán sigue un camino de servicio para los viñedos que conduce hacia el valle del río Cabe. El camino serpentea entre las vides de uva mencia con la que se elabora el afamado vino de la D.O. Ribeira Sacra, caldo ya apreciado en época romana.

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

En Portizó y Hortás se puede contemplar buenas muestras de arquitectura tradicional. De nuevo otra pequeña derivación conduce hasta la casa de turismo rural "Rectoral de Anllo" donde el caminante puede hacer un alto en



Rectoral de Anllo



el camino y refrescarse. Bosques y viñedos ofrecen bellas panorámicas sobre los valles del Cabe y el Sil. Pasando el puente del regato de Camilo, encontramos la carretera que baja al embarcadero de los catamaranes.

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

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



**Embalse de Santo Estevo. Os Chancis**

## Un Plus...

### RIBEIRA SACRA

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

### ACCESOS

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

### LONGITUD

13,3 km (La ruta principal mide 11,5 km y las derivaciones de ida y vuelta 1,8 km).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

San Miguel de Rosende / Os Chancis.

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

4 horas y 15 minutos.

### MATERIAL

Calzado deportivo cómodo, mochila, cantimplora y comida.

### SERVICIOS

En San Miguel de Rosende.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

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



### MÁS INFORMACIÓN

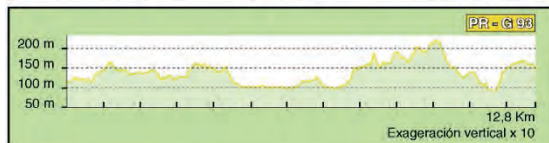
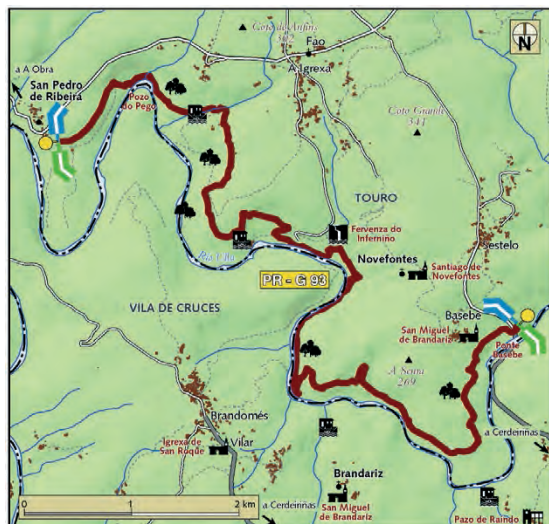
Federación Galega de Montañismo  
(ver página 266)

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



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

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



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



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

### ACCESOS

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



Fervenza do Inferniño

## Un Plus...

### LA CASTAÑA

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

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

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

### LONGITUD

12,8 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Ponte Basebe / carretera de San Pedro de Ribeira.

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

4 horas.

### CONEXIONES

Con el PR-G 121.

### MATERIAL

Calzado deportivo cómodo e impermeable.

### SERVICIOS

En Fonte Diaz.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
95-IV Touro, 121-II Carbia.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Touro

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

#### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

#### Segatur S.L.

(ver página 266)



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

Los molinos destacan por la imponente maravilla de ingeniería tradicional que muestran, así como por su aparentemente frágil equilibrio sobre las costas donde se



encuentran. Además su entorno, cuidado con esmero, permite ver multitud de especies vegetales especialmente favorecidas por la bonanza del microclima de la zona.

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

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



## Un Plus...

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

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

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

### ACCESOS

Por la P0-552 de Tui a A Guarda, es necesario desviarse por la P0-354 hasta O Rosal. Desde O Rosal se accede hasta A Ponte das Penas siguiendo las múltiples indicaciones en la carretera en dirección a los molinos de O Folón.

### LONGITUD

3,5 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ponte das Penas.

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja, pero con gran desnivel.

### DURACIÓN

1 hora y media.

### SERVICIOS

En San Miguel de Rosende.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

99-I Tomiño.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello do Rosal

Tel.: 986 625 000

concellodorosal@concellodorosal.es

www.concellodorosal.es

www.orosal.es

#### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

#### Segatur S.L.

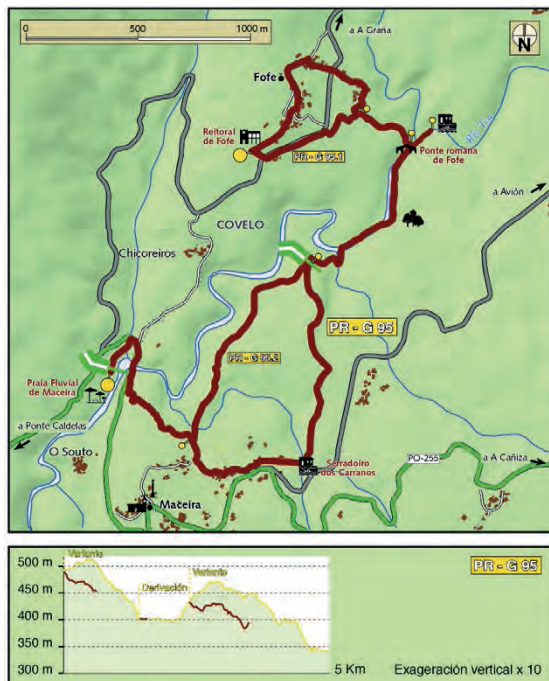
(ver página 266)

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



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

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



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



Rectoral de Fofe



Aserradero de "Os Carranos"

### ACCESOS

Desde la carretera N-120 en Paraños hay que desviarse a Santiago de Covelo. Luego continuar hasta Maceira, posteriormente hasta la playa de Maceira y seguir hasta Fofe.

### LONGITUD

5,2 km (La ruta principal mide 5 km, la derivación de ida y vuelta 200 m y las variantes PR-G 95.1 y 95.2 tienen 600 m y 1,1 km de longitud respectivamente).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Rectoral de Fofe/ Playa fluvial de Maceira.

### RECORRIDO

Rectoral de Fofe, Puente romano de Fofe, aserradero de Os Carranos, Trasfontán, playa fluvial de Maceira.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas y media.

### MATERIAL

Se recomienda ir preparado con calzado deportivo impermeable.

### SERVICIOS

En Fofe y en Maceira.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



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



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello de Covelo**  
Tel.: 986 650 027  
[www.concellodecovelo.es](http://www.concellodecovelo.es)

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

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



Canón do Sil

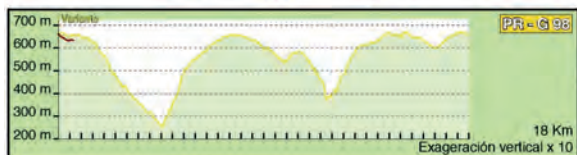
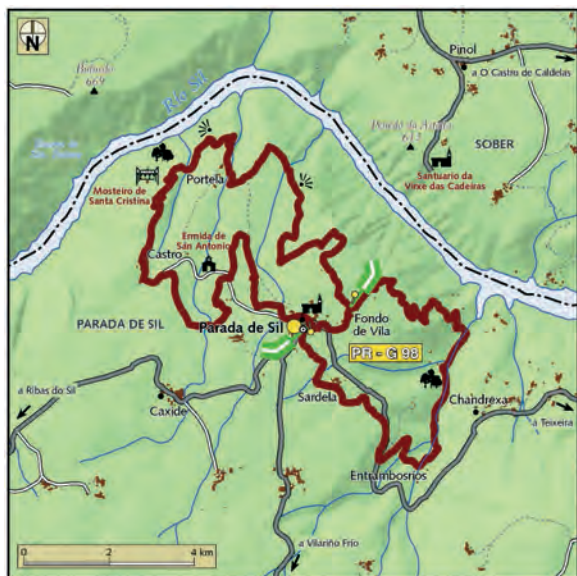
Esta interesante ruta discurre por caminos de carro y sendas, en el municipio ourensano de Parada de Sil, entre cuidadas viñas, centenarios castañares y antiguos robledales visitando el magnífico Canón do Sil y sus preciosos miradores.

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

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



Regato do Batán



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

en la capital municipal, y la aldea de Fondo de Vila, permite acortar nuestro agradable paseo.

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



Cañón do Sil



Monasterio de Santa Cristina de Ribas de Sil

### ACCESOS

Desde Ourense por la OU-536 hasta Vilariño Frio. Luego, es necesario coger la OU-0604 hasta Parada de Sil.

### LONGITUD

18,7 Km (18 Km en la ruta circular y 700 m en una variante).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Praza do Barquilleiro (Parada de Sil).

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

6 horas y media.

### SERVICIOS

En Parada de Sil.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

188-IV Parada de Sil.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Parada de Sil

Tel.: 988 208 010

concello@paradadesil.es

www.paradadesil.es

Clube de Montaña Ribeira Sacra

www.ribeirasacracm.org

Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

Segatur S.L.

(ver página 266)

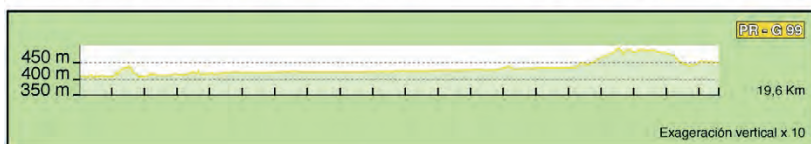
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueológico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisajístico



Balneario de Guitiriz

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

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





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



Capilla de Santo Alberte



## Un Plus...

### EL BALNEARIO DE GUITIRÍZ

Fue inaugurado a principios del siglo XX, convirtiéndose en un motor importante de la economía de la villa.

Durante la Guerra Civil funcionó como hospital de tropas "moras", por lo que se construyó una mezquita próxima al hotel. Después del esplendor de los 50, con la moda de tomar el sol en la playa, los balnearios inician una decadencia.

El balneario vivió un nuevo esplendor a comienzos de este siglo. En este momento se encuentra cerrado y a la espera de una nueva reforma.

### ACCESOS

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

### LONGITUD

19,6 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Ponte de Santo Alberte / Balneario de Pardiñas.

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

6 horas y media.

### SERVICIOS

En Guitiriz, A Pobra de Parga y Pardiñas.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

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



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Guitiriz

Tel.: 982 370 109

info@concellodeguitiriz.com

www.concellodeguitiriz.com

#### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

#### Segatur S.L.

(ver página 266)

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



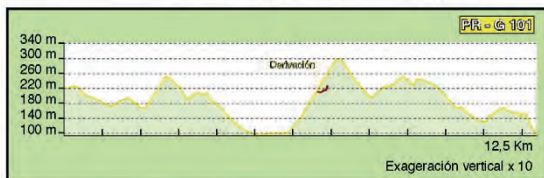
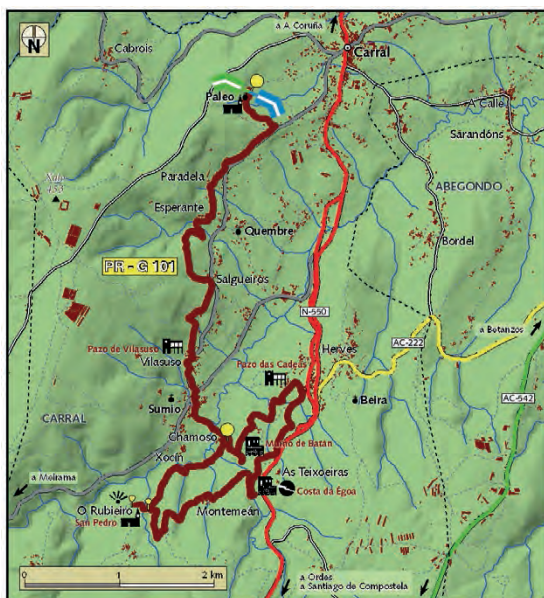
Recorre el Valle de Barcia a través de un camino muy recomendable para realizar en BTT o a caballo.

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

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

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

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



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



Pazo de Vilasuso



Pazo das Cadeas

### ACCESOS

Carral se ubica en la N-550 entre A Coruña y Ordes. En el centro del pueblo coger en dirección a la Rúa de Paleo por la AC-2105 hasta llegar a la Iglesia de Santo Estevo de Paleo donde se encuentra el panel de inicio de la ruta.

### LONGITUD

13 km. (La ruta principal mide 12,5 km y la derivación de ida y vuelta 500 m).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas y media.

### SERVICIOS

En Chamoso.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

45-III Cerceda.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Carral

Tel.: 981 672 580

contacto@concellocarral.com

correo@carral.es

carral.es

Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

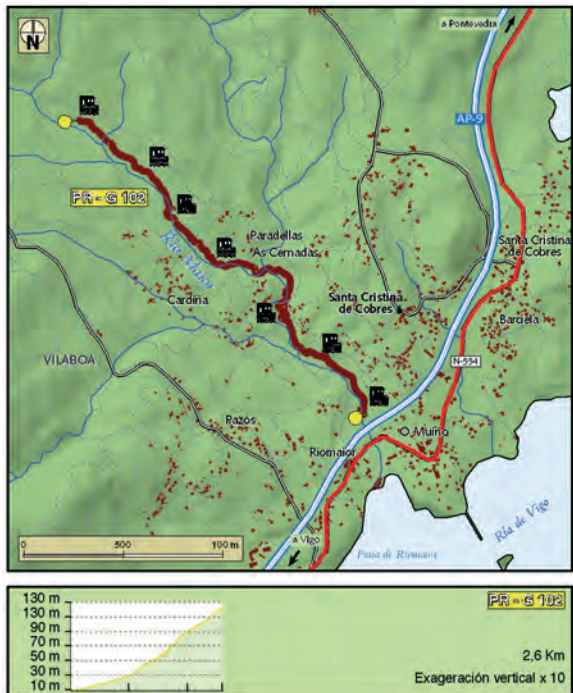
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



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

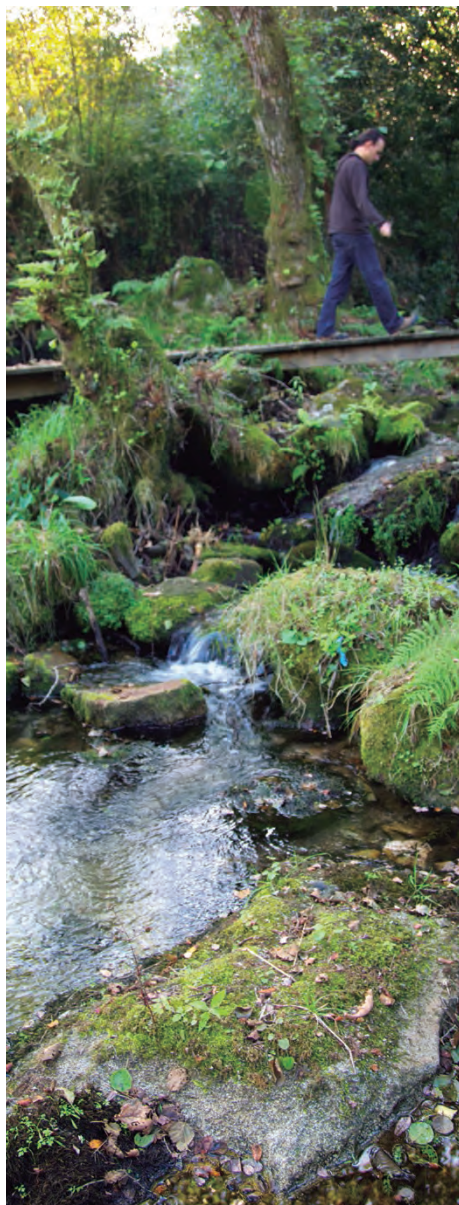
El río Maior deja en sus márgenes un total de 34 molinos, en su mayoría rehabilitados, que antiguamente servían para la molienda de cereales como avena, centeno y sobre todo maíz. Un pequeño sendero pegado al río nos acompaña de un molino a otro, siendo las zonas más técnicas y complejas perfectamente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

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



## GEORREFERENCIAS

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



### ACCESOS

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

### LONGITUD

2,6 km (sólo ida).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

Casa da Cultura de Riomaior, molinos nº1 al 33, Muiño de Miguel Lois.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y 15 minutos.

### SERVICIOS

En Larache, Vilaboa o Cobres.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-IV Soutomaior, 223-II Redondela.




### MÁS INFORMACIÓN Concello de Vilaboa

Tel.: 986 708 215 / 986 708 252

info@vilaboa.org

www.vilaboa.org

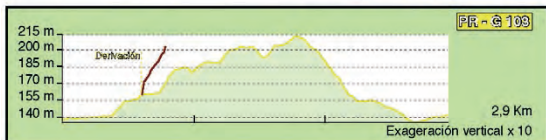
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Mirador de la Ria de Vigo

Esta ruta circular se inicia en la parroquia de Santa Cristina de Cobres, en el núcleo rural denominado Areiros. Por detrás de la casa rural conocida como "Os Areiros", iniciamos el recorrido a través de una pista forestal que discurre al lado de algunas fincas y que poco a poco se adentra en una masa boscosa donde surgirán las primeras muestras de los petroglifos, a ambos lados del camino. Tras estos primeros hallazgos, se recomienda coger la derivación al Mirador de Acuña desde donde se podrá contemplar una espectacular panorámica sobre la Ria de Vigo.

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



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



Petroglifos de Chan da Rúa

### ACCESOS

N-550 entre Pontevedra y Redondela, desviarse en Vilaboa por la N-554, y una vez en Cobres tomar el desvío a Areeiros.

### LONGITUD

3,32 km. (La ruta principal mide 2,936 km y la derivación de ida y vuelta 384 m).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Areeiros (Concello de Vilaboa).

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora.

### SERVICIOS

En Areeiros alojamiento de turismo rural. Fuera de la ruta, en Vilaboa y Cobres.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-IV Soutomaior.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Vilaboa

Tel.: 986 708 215 / 986 708 252

info@vilaboa.org

www.vilaboa.org

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

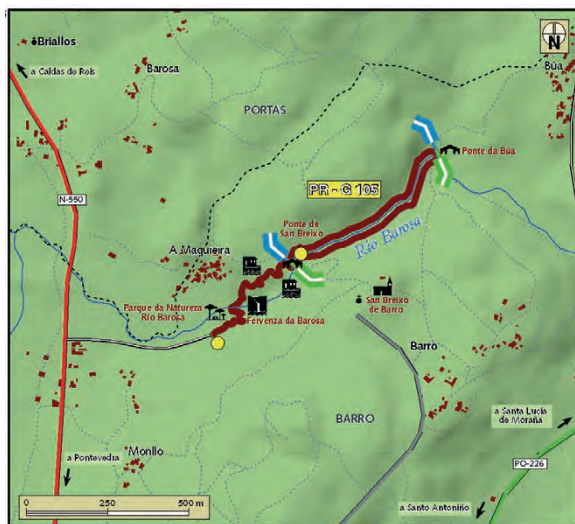


Este sendero se ubica en el enclave conocido como "Parque da Natureza do Río Barosa", parada fundamental del Camino Portugués hacia Compostela, a su paso por el término municipal de Barro.

Este parque posee una excepcional topografía, por la que discurre el río Barosa en forma de cascada dando forma a la Fervenza da Barosa que alcanza treinta metros de desnivel. Junto a esta cascada fueron construidos diecisiete molinos, que se dividen entre los Muíños de Abaixo y Muíños de Arriba, formando un complejo hidráulico de gran interés.

El primer tramo del sendero discurre desde los Muíños de Abaixo hasta el Puente de San Breixo en donde se puede abandonar la ruta principal y visitar la iglesia del mismo nombre del siglo XVII, desde la que se tiene una buena panorámica del valle. Siguiendo el PR-G 105 encontramos más molinos, algunos en buen estado de conservación.

En el segundo tramo hay un área recreativa con una taberna típica desde donde se inicia un sendero circular que cruza el Ponte da Búa y retorna por la margen derecha del río hasta el Puente de San Breixo en donde está marcado el final de la ruta. Desde aquí se puede hacer en sentido contrario el primer tramo de la ruta y volver a la zona de aparcamiento del parque.





## GEORREFERENCIAS

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



### ACCESOS

N-550 entre Pontevedra y Caldas de Reis, a la altura del municipio de Barro encontraremos la placa que señala la entrada al Parque da Natureza do Río Barosa.

### LONGITUD

2,1 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora.

### SERVICIOS

En dos tabernas ubicadas en el propio recorrido.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



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



**MÁS INFORMACIÓN**  
Concello de Barro  
Tel.: 986 711 002  
[www.barro.es](http://www.barro.es)

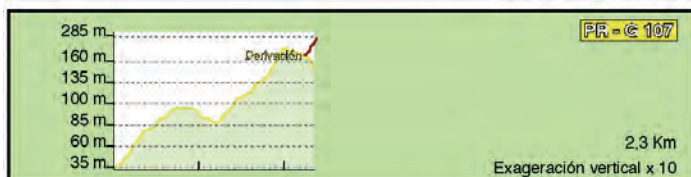
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueológico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisajístico

Al inicio de esta ruta nos encontramos con una laguna que se formó en la antigua cantera de A Lapa.

Ascendemos bordeando esta antigua explotación y tras pasar por un depósito de agua, siguiendo un camino rodeado de grandes pinos, se llega al alto de A Lapa.

Seguimos subiendo, dejando atrás la ermita de San Amaro en Cacheiro, hasta alcanzar el punto más alto del recorrido, fácilmente identificable por la formación rocosa en forma de cueva que caracteriza a la conocida como Pedra Miranda.

El final del camino nos regala un mirador natural donde se pueden contemplar las ensenadas de San Simón y de Rande.



## GEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Cantera de A Lapa	42°21.163'N	008°37.136'W	29T	531386	46890
Final de la carretera de Paredes	42°21.831'N	008°37.391'W	29T	531031	4690327



### ACCESOS

N-550 entre Pontevedra y Arcade, a la altura del kilómetro 132 encontraremos una señal que indica el acceso a esta ruta.

### LONGITUD

2,45 km. (La ruta principal mide 2,3 km y la derivación de ida y vuelta 150m).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Aparcamiento previo a la cantera de A Lapa / Final de la carretera de Paredes a 300m de Pedra Miranda (Concello de Vilaboa).

### RECORRIDO

Cantera de A Lapa, Alto da Lapa, Ermita de San Amaro, Pedra Miranda.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

40 minutos.

### SERVICIOS

En Cacheiro.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

185-IV Soutomaioir.



**MÁS INFORMACIÓN**  
Concello de Vilaboa

Tel.: 986 708 215 / 986 708 252

info@vilaboa.org

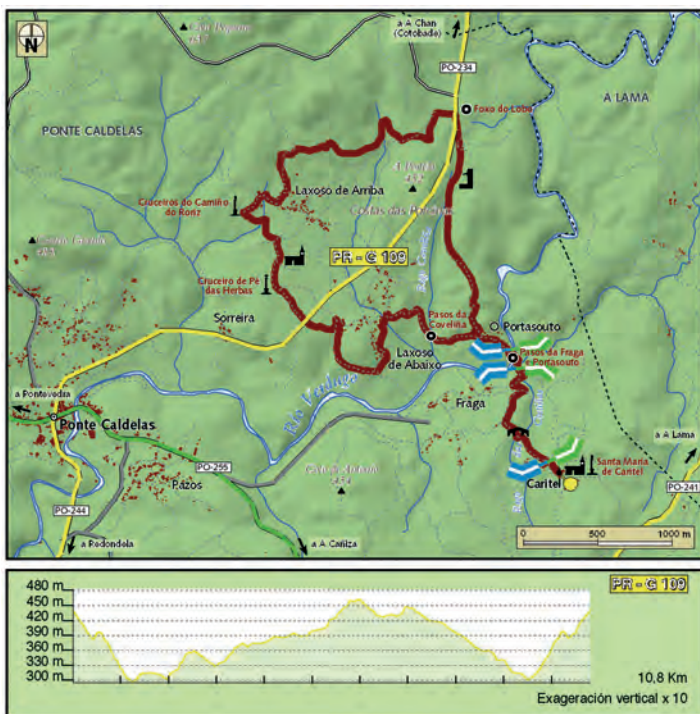
www.vilaboa.org



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

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

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



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



Iglesia de Caritel

■ **ACCESOS**

A la altura de Ponte Caldelas, en la P0-532 que une esta localidad con la ciudad de Pontevedra, coger la P0-255 en dirección a Caritel y seguir las indicaciones hasta la iglesia.

■ **LONGITUD**

10,82 km

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Iglesia de Caritel (Concello de Ponte Caldelas).

■ **RECORRIDO**

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

■ **DIFICULTAD**

Media.

■ **DURACIÓN**

3 horas y 20 minutos.

■ **MATERIAL**

Se recomienda llevar calzado impermeable y bastones que sirvan de ayuda para cruzar zonas húmedas o con barro.

■ **SERVICIOS**

Fuera de la ruta, en Ponte Caldelas.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

■ **ACCESO A CABALLO**

Apto parcialmente.



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



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

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

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

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

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



Río Tamuxe



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



Muiño das Aceñas



Isla Morrreira das Varandas en el Río Miño

## Un Plus...

### EL RÍO MIÑO

El padre de los ríos Gallegos. Desde que nace en tierras de Lugo, en la Sierra de Meira, hasta que desemboca en el Océano Atlántico, entre A Guarda y Caminha (Portugal), recorre 308 kilómetros. En su recorrido salva los desniveles de varios embalses como Belesar, Peares, Velle, Castrelo de Miño y Frieira.

En su tramo final acoge, durante el invierno, un gran número de aves acuáticas como el porrón moñudo (*Aythya*), el chorlito común (*Pluvialis apricaria*) y la avefría (*Vanellus vanellus*). También existe una gran variedad de peces, entre los que destaca la lamprea marina, pescada tradicionalmente en estas aguas.

### ACCESOS

P0-552 entre A Guarda y Tui, hasta llegar al cruce con la P0-3303 en dirección a Praia das Eiras en el municipio de O Rosal.

### LONGITUD

7,2 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y 50 minutos.

### MATERIAL

Prismáticos para el avistamiento de pájaros.

### SERVICIOS

En Praia das Eiras y en O Cruceiro.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

299-I Tomiño, 299-II Salcidos.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello do Rosal

Tel.: 986 625 000

concellodorosal@concellodorosal.es

www.concellodorosal.es

www.orosal.es

Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

Segatur S.L.

(ver página 266)

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



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

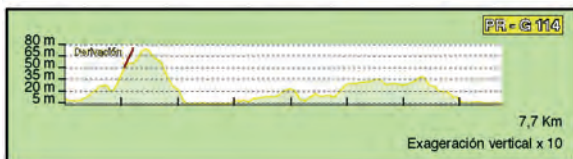
Partimos del paseo marítimo compartiendo sus primeros quinientos metros con el PR-G 70 que finaliza en Punta Insua. Tras pasar las últimas casas del núcleo urbano y la Fonte de Arriba, se recomienda subir a contemplar las magníficas vistas que hay desde la Capilla de Santa Rosa.

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

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

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

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





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



Capilla de Santa Rosa

### ACCESOS

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

### LONGITUD

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

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

3 horas y media.

### CONEXIONES

Con el PR-G 70.

### MATERIAL

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

### SERVICIOS

En Laxe.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

43-III Camelle, 43-IV Laxe.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Laxe

Tel.: 981 706 903

info@concelloodelaxe.com

www.concelloodelaxe.com

Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

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



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

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

Esta ruta toma su nombre de los restos arqueológicos de la necrópolis conocida como Adro Vello, situada a la orilla del mar, junto a la playa do Carreiro, y que a lo largo de la historia albergó una villa romana y una salazón así como otros asentamientos de antiguos pobladores. Los trabajos de excavación realizados en los últimos años pusieron al descubierto sepulturas así como muros de traza romana, pavimentos y los cimientos de la primitiva iglesia visigótica, que en el s. XVIII, debido a los frecuentes saqueos de piratas y a los golpes de mar, se trasladó a un lugar más seguro, que es el que ocupa actualmente el templo de San Vicente.

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



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



Salgadeira de Barcela



Punta da Barcela

## Un Plus...

### SALGADEIRAS (FÁBRICAS DE SALAZÓN)

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

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

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

### ACCESOS

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

### LONGITUD

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

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

Playa de Barreiriño, Salgadeira de Barcela, Playa de Barcela, Iglesia de San Vicente, Playa de Area Grande, Os Carrins, O Douteiro, As Rodeiras.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y 15 minutos.

### SERVICIOS

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

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

184-II O Grove.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de O Grove

Tel.: 986 731 415

oftur@turismogrove.com

www.turismogrove.com

### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

### Segatur S.L.

(ver página 266)

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



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

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

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

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



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



Vistas de la senda con las baterías militares de fondo



Playa de Aguieira

### ACCESOS

En la AP-9 coger la salida 119 hacia O Grove por la AG-41. Continuar en dirección a la VRG-4.1 y seguir las indicaciones hacia San Vicente do Grove. Atravesar el pueblo y continuar por la PO-9106 hasta alcanzar la zona de entrenamiento militar conocida como A Batería.

### LONGITUD

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

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y 15 minutos.

### SERVICIOS

Fuera de la ruta, en O Grove.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



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



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello do Grove**

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

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

**Segatur S.L.**  
(ver página 266)

Arquitectura tradicional

Etnografía

Interés arqueológico

Interés general

Interés histórico

Interés naturalista

Interés paisajístico



Muíño da Ribeira

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

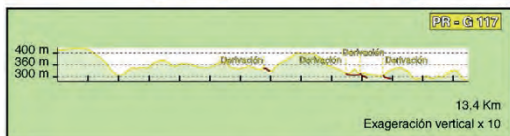
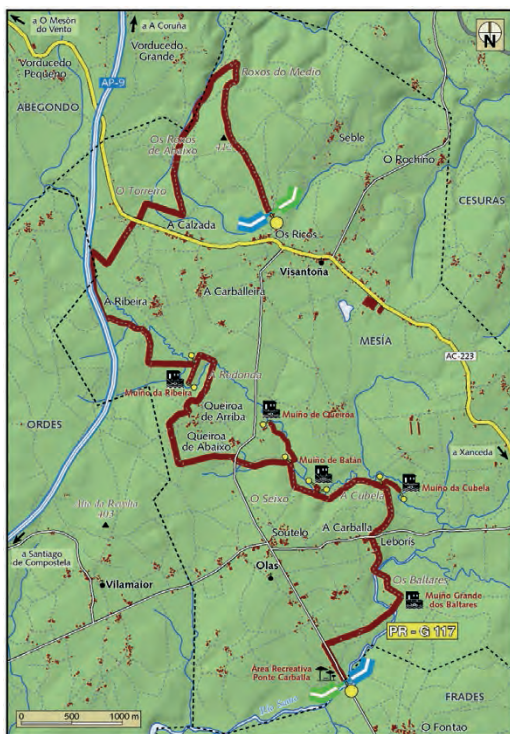
En la zona conocida como O Telleiro hay una derivación que lleva hasta el Muíño da Ribeira.

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

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

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

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



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



### ACCESOS

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

### LONGITUD

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

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

3 horas y media.

### SERVICIOS

En el Área recreativa de Ponte Carballa.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
70-II Mesía.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello de Mesía**  
Tel.: 981 687 001  
correo@concellodemesia.gal  
www.concellodemesia.gal

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

**Segatur S.L.**  
(ver página 266)

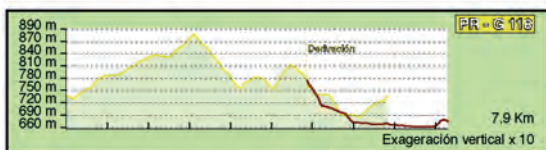
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



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

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

En invierno es fácil encontrar este recorrido nevado.





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



Pazo de Conso

## Un Plus...

### PARQUE NATURAL O INVERNADEIRO

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

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

### ACCESOS

Desde la N-120 que une Ourense y Ponferrada, desviarse por la OU-533 y a la altura de Cambela, coger la OU-0701 hasta llegar a Vilarinho de Conso.

### LONGITUD

14,9 kilómetros (La ruta principal mide 7,9 km y la derivación de ida y vuelta 7 km).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A 300 m. de la Casa Consistorial de Vilarinho de Conso.

### RECORRIDO

Vilarinho de Conso, Conso, San Cristovo, Conso, Encoro do Vao, O Palacio, A Veigiúña, Vilarinho de Conso.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas y 45 minutos.

### MATERIAL

En invierno es habitual encontrar nieve, por lo que se aconseja ir preparados con ropa de abrigo y bastones.

### SERVICIOS

En Vilarinho de Conso.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



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



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello de Vilarinho de Conso**  
Tel.: 988 340 302  
www.vilarinodeconso.es

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

**Segatur S.L.**  
(ver página 266)

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

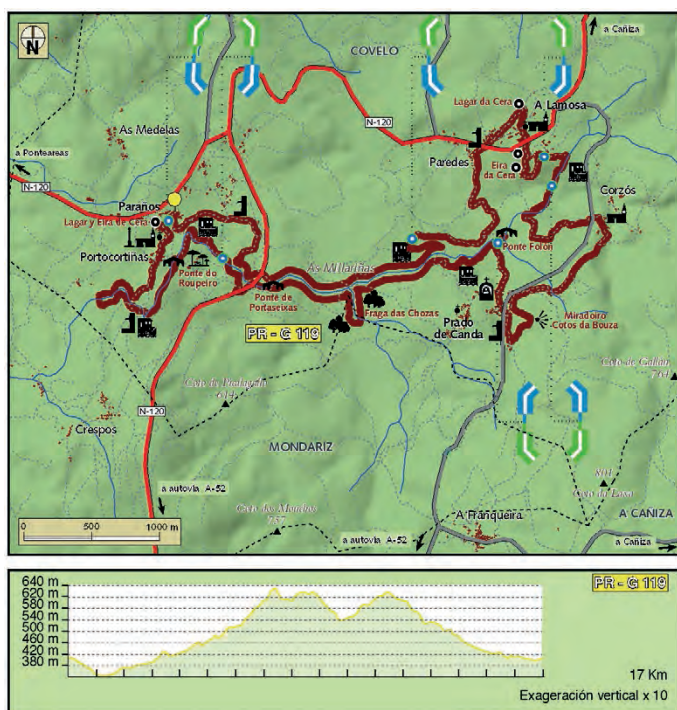


El río Xabriña, afluente del Tea, se convierte en el verdadero protagonista de esta ruta circular que parte de la parroquia de Paraños y que visita otros lugares como Prado de Canda y A Lamosa.

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

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

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



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



Río Xabrina



Lagar da Cera

### ACCESOS

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

### LONGITUD

17 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Paraños (Concello de Covelo).

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

6 horas.

### SERVICIOS

En Paraños y en A Lamosa.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

224-III Pontecareas, 224-IV A Cañiza.



### MÁS INFORMACIÓN

**C.M.V.C. de Paraños (Covelo)**

Tel.: 664 244 722

info@montesparanhos.com

www.montesparanhos.com

**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)

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



Fervenza Salto das Pombas

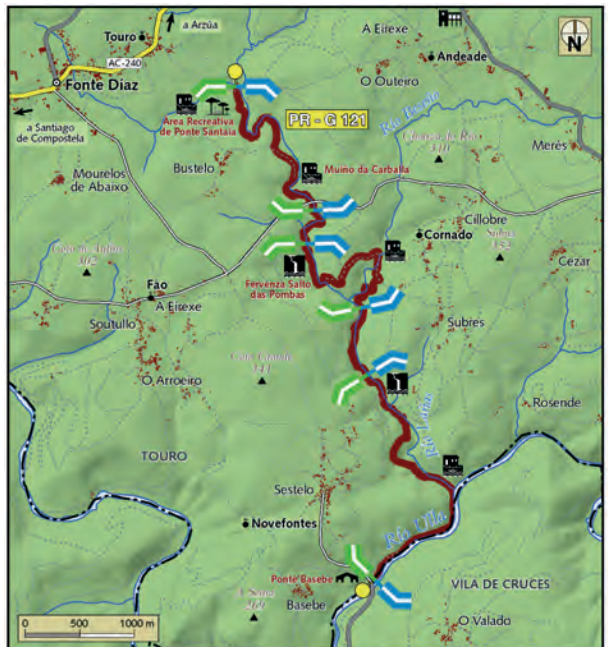
Parte de Ponte Basebe, lugar en donde se unen los concellos de Touro y Vila de Cruces, y recorre las orillas de los ríos Ulla, Besenó y Lañas. Un recorrido que apenas se separa de las orillas de estos ríos y que en un continuo leve ascenso nos llevará hasta el final de la ruta en el Área recreativa de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

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

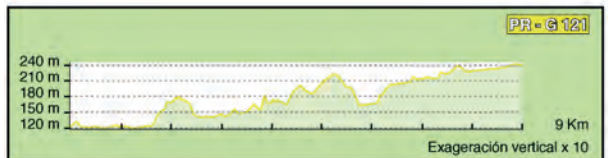
Así mismo, el sendero ofrece espacios naturales de gran belleza, entre frondosos bosques, donde antiguamente se recogían leña y castañas. En el tramo del Ulla se puede observar algún resto de las antiguas "pesqueiras" que se utilizaban para capturar los peces del río.

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

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



Río Lañas



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



## Un Plus...

### LAS PESQUEIRAS

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

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

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

### ACCESOS

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

### LONGITUD

9 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

3 horas y media.

### CONEXIONES

Con los PR-G 93 y PR-G 233.

### SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Fonte Díaz.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

95-IV Touro, 121-II Carbia.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Touro

Tel.: 981 504 029

correo@concellodetouro.gal

www.touroturismo.com

www.concellodetouro.com

Federación Galega de Montañaismo

(ver página 266)

Segatur S.L.

(ver página 266)

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



Castro de Santa Trega

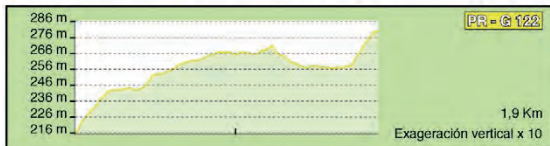
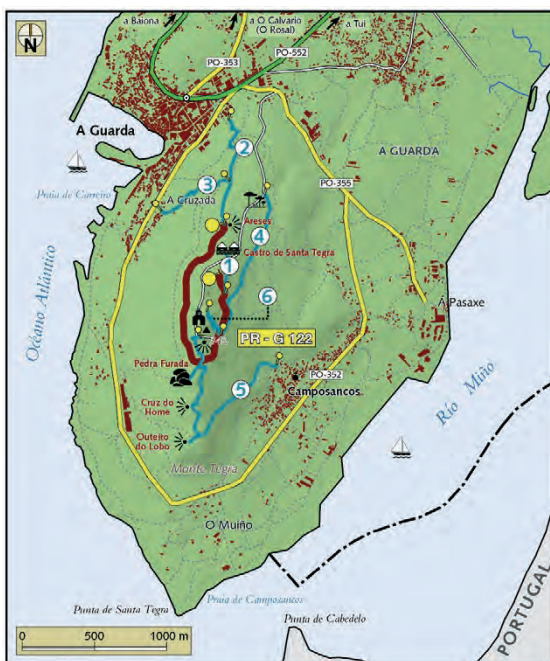
Red de pequeños senderos recuperados que nos permiten recorrer y conocer ampliamente el Monte Santa Trega. La ruta principal conocida como Volta o Promonte (PR-G 122), en la parte más alta del monte, está acompañada de otros pequeños senderos conocidos como: Camiño da Citania (1), Atallo Vello (2), Camiño da Fonte da Cal (3), Camiño do Concheiro (4) Camiño do carro e da Cruz do Home, (5) y el Camiño das 14 revoltas (6).

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

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

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

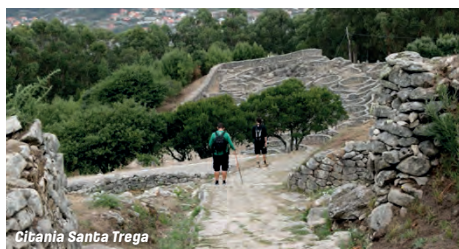
El conjunto de servicios que se encuentra en Santa Trega, con parking y restauración entre otros, son la combinación perfecta para planificar una jornada entera de dedicación al disfrute en un entorno magistral.



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



Desembocadura del río Miño



Citania Santa Trega

## Un Plus...

### CASTRO DEL MONTE SANTA TREGA

A una altura de 326 metros sobre el nivel del mar, casi en la cumbre del monte, responde a planteamientos de tipo estratégico como son su carácter defensivo en la desembocadura del Río Miño y la proximidad de campos de cultivo y pastizales para la ganadería.

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

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

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

### ► ACCESOS

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

### ► LONGITUD

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

### ► PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### ► RECORRIDO

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

### ► DIFICULTAD

Media.

### ► DURACIÓN

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

### ► SERVICIOS

En la cumbre del Monte Santa Trega.

### ► M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ► ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ► ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

298-IV A Guarda.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello da Guarda

Tel.: 986 610 000

alcaldia@aguarda.es

aguarda.es

Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

Segatur S.L.

(ver página 266)



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

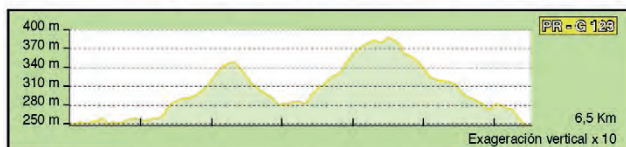
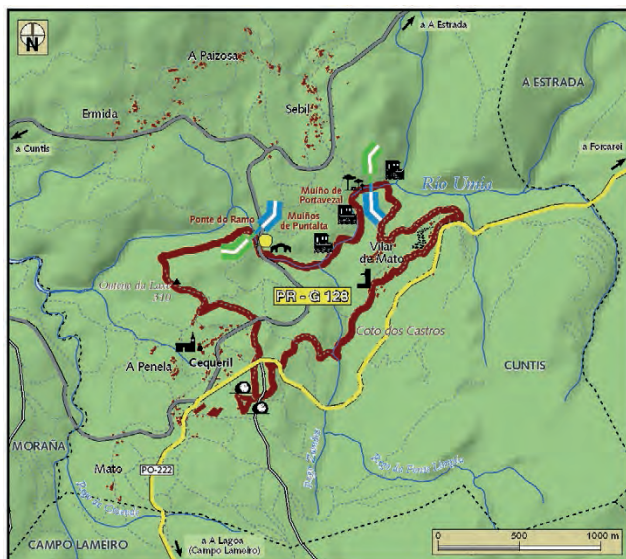
Caminamos por un estrecho sendero entre un exuberante bosque de ribera hasta llegar a los Muiños Grande e Pequeno da Puntalta, en donde contemplar la fuerza del río a su paso por este punto. Proseguimos el camino hasta alcanzar el restaurado Muiño de Portavezal que cuenta con un afilador para los aperos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

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

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

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

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





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



Mirador desde la vía romana



Muiño Grande da Puntalta

■ **ACCESOS**

Desde la localidad de Cuntis cogemos la carretera P0-8402 en dirección a Cequeril y después de 6,5 km ,aproximadamente, llegaremos a Ponte do Ramo donde nos encontraremos con el panel de inicio de la ruta.

■ **LONGITUD**

6,51 km

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Ponte do Ramo (Concello de Cuntis).

■ **RECORRIDO**

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

■ **DIFICULTAD**

Baja.

■ **DURACIÓN**

2 horas y media.

■ **CONEXIONES**

Con el GR-94.

■ **SERVICIOS**

Fuera de la ruta, en Cuntis.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

■ **ACCESO A CABALLO**

Apto parcialmente.

■ **RECOMENDACIÓN**

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



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

152-II Caldas de Reis, 153-1 Codeseda.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Cuntis**

Tel.: 986 532 424

turismo@cuntis.es

www.turismodecuntis.es

www.concellodecuntis.es

**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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



El conjunto de fuentes y lavaderos, rehabilitados en su totalidad, dan sentido a esta ruta circular que invita al senderista a disfrutar de un típico paisaje de la Galicia rural en donde no faltan grandes prados verdes, casas de labranza y pequeñas explotaciones ganaderas.

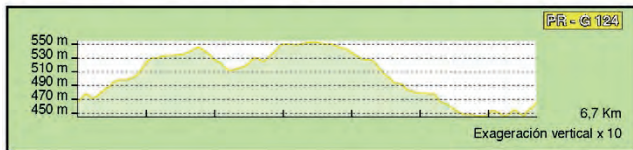
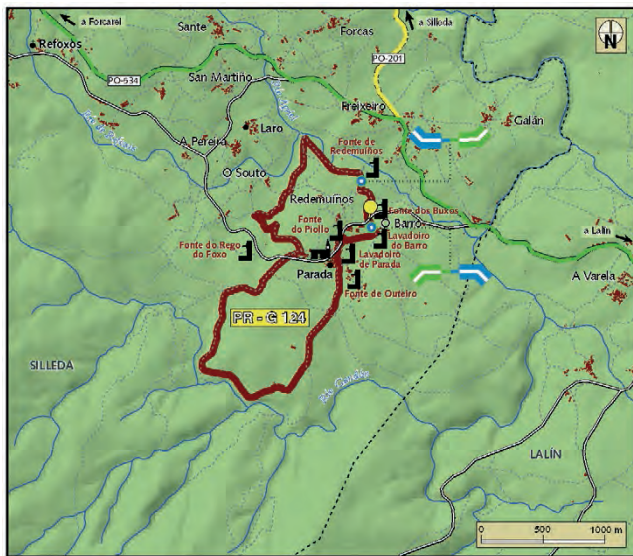
Así mismo, es un claro ejemplo de la trascendencia que el agua tuvo en la vida cotidiana de esta parroquia de Silleda al igual que de otras zonas de nuestro territorio.

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

La ruta asciende por una carretera hacia el Lavadoiro y Fonte do Barro, lugar de concentración de los rebaños de ovejas que antiguamente subían a pastar a los montes más cercanos. Desde aquí el sendero nos lleva a visitar otros lugares recuperados como Fonte do Piollo y los Lavadoiros de Parada y de Outeiro.

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

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



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



## Un Plus...

### LAVADEROS

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

### ACCESOS

En la AP-53 que une Santiago de Compostela con Ourense, coger la salida 46 en dirección a Silleda y en la primera rotonda dirigirse en dirección a Laroá por la carretera PO-534 hasta desviarse en la indicación de Parada de Cameixa.

### LONGITUD

6,7 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Fonte dos Buxos de Parada de Cameixa (Silleda).

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas.

### SERVICIOS

Agua potable en todas las fuentes. Fuera de la ruta, en Silleda.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



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



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

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

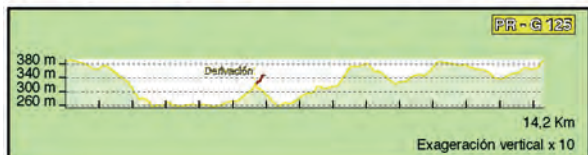
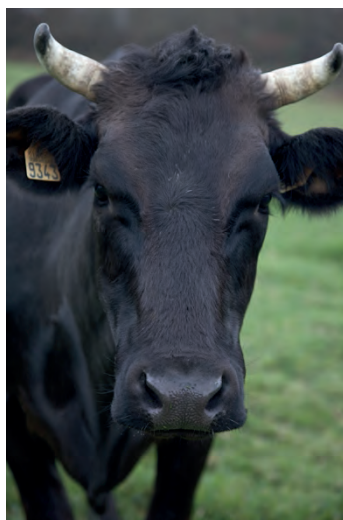
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueológico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisajístico



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

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

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



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



Pazo Vilar de Ferreiros

**ACCESOS**

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

**LONGITUD**

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

**PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Visantoña (Concello de Santiso).

**RECORRIDO**

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

**DIFICULTAD**

Baja.

**DURACIÓN**

4 horas.

**SERVICIOS**

En Visantoña.

**M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

**ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

**ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.


**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

96-III Agro do Chao.


**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Santiso**

Tel.: 981 818 501

correo@santiso.gal

www.santiso.gal

**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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

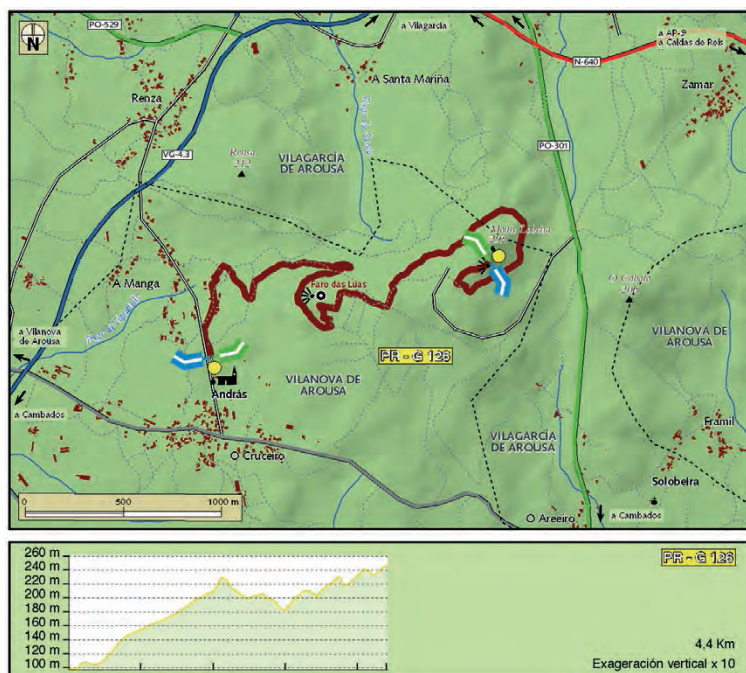


Faro das Lúas

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

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

Varios trabajos arqueológicos permitieron descubrir en la propia cumbre del monte 25 metros de la antigua muralla y un gran aljibe en el que se recogía el agua de la lluvia para los moradores de la fortaleza.



## GEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia Parroquial de Andrés	42°33.579'N	008°46.709'W	29T	518185	4712025
Monte Lobeira	42°33.840'N	008°45.677'W	29T	519595	4712512



Panorámica de Vilagarcía de Arousa



Faro das Lúas

### ACCESOS

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

### LONGITUD

4,41 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y 10 minutos.

### SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Andrés.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

152-II Cambados.



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello de Vilagarcía de Arousa**

Tel.: 986 099 200

turismo@vilagarcia.es

vilagarcia.es

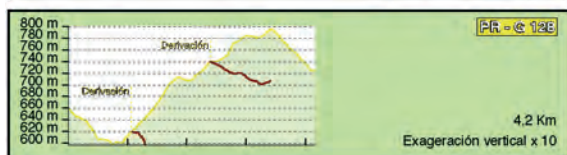
**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)



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

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



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

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



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



Mirador Casa do Frade

## Un Plus...

### PARQUE NATURAL BAIXA LIMIA-SERRA DO XURÉS

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

Se sitúa en el suroeste de la provincia de Ourense, ocupando las zonas más elevadas de los concellos de Entrimo, Lobios y Muiños, limítrofes con Portugal.

Uno de sus principales atractivos es su gran variedad de paisajes, con sierras escarpadas, en las que el granito es el protagonista, y pequeños ríos que en ocasiones se desuelgan en cascadas y saltos de agua. Destaca la Fervenza da Fecha, siendo la más larga de Galicia.

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

### ACCESOS

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

### LONGITUD

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

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

1 hora y 40 minutos.

### SERVICIOS

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

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

301-I Entrimo.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Entrimo

Tel.: 988 434 666

concello.entrimo@eidolocal.es

www.concelloentrimo.es

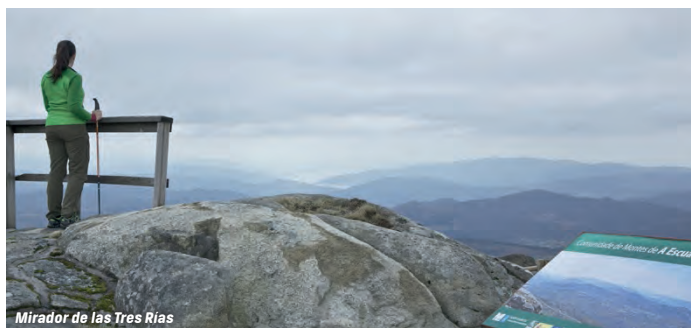
#### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

#### J. Taboada

(ver página 266)

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



Mirador de las Tres Rías

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

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

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



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



Capilla de Santa Mariña



Área recreativa Santa Mariña

### ACCESOS

A la altura de Ponte Caldelas, en la P0-532 que une esta localidad con la ciudad de Pontevedra, coger la P0-234 hacia Aguasantas y proseguir por la P0-235 hasta Barcia. En este lugar tomamos una pista hasta el Área recreativa de Santa Mariña.

### LONGITUD

7,1 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media-Alta.

### DURACIÓN

2 horas y 45 minutos.

### SERVICIOS

Fuera de la ruta, en A Lama.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

186-I Cotobade.



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello da Lama**

Tel.: 986 768 238

oficinas@concellodalama.com

concellodalama.com

**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)

**Segatur S.L.**

(ver página 266)



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

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

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



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



## Un Plus...

### RECOLECTA DE CASTAÑA: "A REBUSCA".

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

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

### ACCESOS

En A Pobra de Trives, en el oriente ourensano, nos desviamos hacia Manzaneda por la OU-0701 que pasa por Mendoí, Sobrado y el centro de la villa de Manzaneda hasta llegar a San Miguel de Bidueira.

### LONGITUD

11,37 km (La ruta principal mide 10,83 km y la derivación de ida y vuelta 540 m).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

San Miguel de Bidueira (Concello de Manzaneda). El punto de inicio y final se encuentran en diferentes puntos de esta aldea.

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas.

### MATERIAL

Por tratarse de alta montaña y debido a la duración de la ruta, se recomienda calzado de montaña, ropa de abrigo, agua y comida.

### CONEXIONES

Con el PR-G 138.

### SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Manzaneda.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

227-II Manzaneda, 228-I A Veiga.



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello de Manzaneda**

Tel.: 988 333 043

[www.concellodemanzaneda.es](http://www.concellodemanzaneda.es)

**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)

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



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

Siguiendo el río Requeixo se llega a la aldea abandonada de Prada que conserva parte de la Capilla de San Bartolomeu, así como varias de sus tradicionales casas de alta montaña que en la actualidad son utilizadas como refugio invernal para el ganado.

Además se puede contemplar una excelente panorámica sobre el Circo Glaciar de Prada, que data de entre 50.000 y 10.000 años atrás y que sometió a estas montañas de la Serra de Queixa y O Invernadeiro a un proceso de abrasión glaciar.

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



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



Camino de Placín



## Un Plus...

### ESTACIÓN DE MONTAÑA DE MANZANEDA

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

#### ACCESOS

En el oriente ourensano, desde A Pobra de Trives continuar por la OU-0701 que pasa por Mendoí, Sobrado y el centro de la villa de Manzaneda hasta llegar a San Miguel de Bidueira.

#### LONGITUD

17,5 km (La ruta principal mide 15,1 km y la derivación de ida y vuelta 2,4 km).

#### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

#### RECORRIDO

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

#### DIFICULTAD

Media.

#### DURACIÓN

4 horas y media.

#### MATERIAL

Por tratarse de alta montaña y debido a la duración de la ruta, se recomienda calzado de montaña, ropa de abrigo, agua y comida.

#### CONEXIONES

Con el PR-G 137.

#### SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Manzaneda.

#### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

#### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

#### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



#### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

227-II Manzaneda, 227-IV Castañeira.



#### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Manzaneda

Tel.: 988 333 043

[www.concellodemanzaneda.es](http://www.concellodemanzaneda.es)

Federación Galega de Montañismo

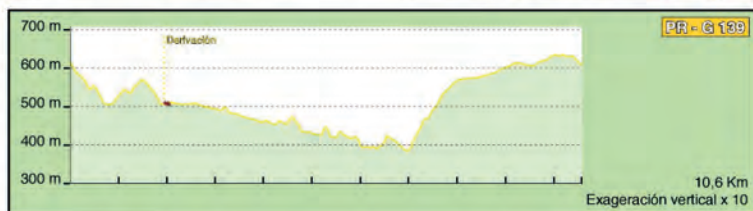
(ver página 266)

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



Al norte del municipio de A Fonsagrada se encuentran dos de los senderos más interesantes de Galicia: el PR-G 139 y el PR-G 140, conectados entre si y que destacan por la calidad de unas sendas abiertas exclusivamente para llegar a lugares inaccesibles de la Reserva de la Biosfera Río Eo, Oscos e Terras de Burón.

El PR-G 139 discurre por caminos y antiguas *corredoiras* que suponen un retorno al pasado, lleno de testimonios etnográficos y culturales: molinos, *corripas* (construcciones circulares para el almacenamiento de castañas), serrerías de madera... etc.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Colegio de Vilardíaz	43°13.572'N	007°05.038'W	29T	655600	4787716



**Iglesia San Martín de Robledo**



**Inicio del sendero en Vilardíaz**

El inicio se encuentra en la aldea Vilardíaz, punto más elevado del recorrido, desde aquí la ruta desciende en dirección noroeste hacia el valle del río Logares, hundido en la espesura del bosque caducifolio. Entre la gran diversidad natural sobresalen los magníficos ejemplares de tejo a lo largo del camino de San Martín de Robledo. Los dos únicos edificios de esta aldea, la iglesia y la casa rectoral blasonada, llamarán la atención del caminante.

En la aldea de Romeán, a la que llegaremos siguiendo la derivación y erigida a pie del castro del mismo nombre, podremos ver un hórreo característico de esta zona. La senda continúa paralela al río recorriendo los meandros donde se forman hermosos saltos de agua. El atrevido diseño del trazado nos ofrece fabulosas perspectivas del río a diferentes alturas, todas ellas acondicionadas para dar seguridad al caminante. Nos alejaremos del río para comenzar el ascenso de regreso hacia Vilardíaz, zigzaguearemos por la montaña y tendremos fabulosas perspectivas del valle del río Veiga.

► **ACCESOS**

En la carretera LU-630 (Lugo - A Fonsagrada) 500 m antes de llegar al núcleo de A Fonsagrada, tomar el desvío por la carretera LU-530. A 17,3 km se encuentra la aldea de Vilardíaz, hay que sobrepasar la aldea hasta el colegio en donde se encuentra el inicio del sendero.

► **LONGITUD**

11 km (La ruta principal mide 10,6 Km y la derivación de ida y vuelta 400 m).

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Colegio de Vilardíaz (Concello da Fonsagrada).

► **RECORRIDO**

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

► **DIFICULTAD**

Media.

► **DURACIÓN**

2 horas y 45 minutos.

► **CONEXIONES**

Con PR-G 140.

► **SERVICIOS**

En A Fonsagrada.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto parcialmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

49-III Maderne.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello da Fonsagrada**

Tel.: 982 340 000

es.afonsagrada.org

**J. Taboada**

(ver página 266)

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

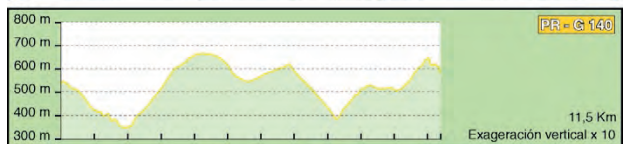
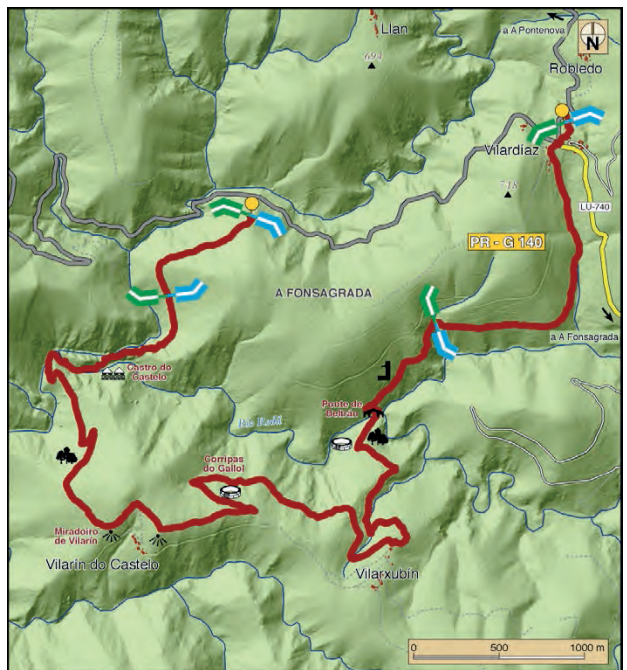


Sendeiro semicircular cuyo recorrido hay que combinar con el PR-G 139 para regresar al punto de inicio, completando así una distancia total de 14,3 km.

Desde el lugar de Vilardiaz el sendero desciende por el valle del río Rodil. El camino, desde el que contemplaremos fabulosas vistas, rodea la montaña hasta Ponte de Beltrán, un antiguo paso que unía los lugares de Vilarxubín y Vilardiaz y que ha sido recuperado para el tránsito de senderistas. Desde lo más hondo del valle los castaños nos proporcionarán una agradable sombra que hará más apacible el ascenso hasta la aldea de Vilarxubín, en este encantador lugar veremos un hórreo típico de esta zona.

Nos adentraremos de nuevo en el bosque y veremos las *corripas*, pequeñas construcciones de piedra circulares o cuadradas utilizadas para la conservación y el manejo de la castaña, producto que fue básico en la economía y alimentación de esta zona.

Continuaremos el camino pasando muy cerca del lugar de Vilarín do Castelo para volver a descender hacia el río. Antes de llegar al río, y fuera de ruta, existe la posibilidad de acercarnos a la *seimeira* (salto de agua) de Parada. Continuando por la ruta principal llegaremos a uno de los puntos culminantes de la ruta, el Castro do Castelo, localizado en un inexpugnable paraje entre dos ríos.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Colegio de Vilardiáz	43°13.572'N	007°05.038'W	29T	655600	4787716
Conexión con PR-G 139	43°13.259'N	007°06.462'W	29T	653686	4787093



Vista de Vilarín do Castelo



Vista desde Vilarxubin

**ACCESOS**

En la carretera LU-630 (Lugo- A Fonsagrada) 500 m antes de llegar al núcleo de A Fonsagrada, tomar el desvío por la carretera LU-530. A 17,3 km se encuentra la aldea de Vilardiáz, hay que sobrepasar la aldea hasta el colegio en donde se encuentra el inicio del sendero.

**LONGITUD**

11,5 Km

**PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Colegio de Vilardiáz/ conexión con PR-G 139 (Concello da Fonsagrada).

**RECORRIDO**

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

**DIFICULTAD**

Media-Alta.

**DURACIÓN**

4 horas y 40 minutos.

**CONEXIONES**

Con PR-G 139.

**SERVICIOS**

En A Fonsagrada.

**M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

**ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

**ACCESO A CABALLO**

Apto parcialmente.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**  
49-III Maderne.



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

**J. Taboada**  
(ver página 266)

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

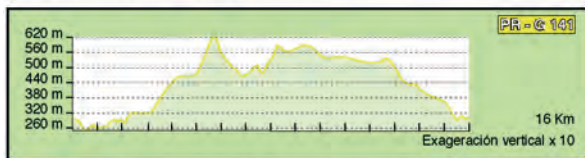


Esta ruta circular comienza en la aldea de Margaride, al lado del antiguo complejo minero conocido como Covas do Medo.

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

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

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



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



Covas do Medo

## Un Plus...

### CAMINOS REALES

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

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

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

### ACCESOS

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

### LONGITUD

16 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Covas do medo en Margaride (Concello de Quiroga).

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media-Alta.

### DURACIÓN

5 horas y media.

### SERVICIOS

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

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

189-II Quiroga.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

concello.quiroga@eidolocal.es

www.concellodequiroga.com

#### Federación Galega de Montañismo

(ver página 266)

#### Segatur S.L.

(ver página 266)

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



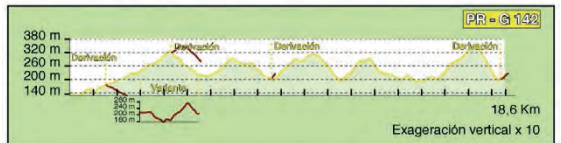
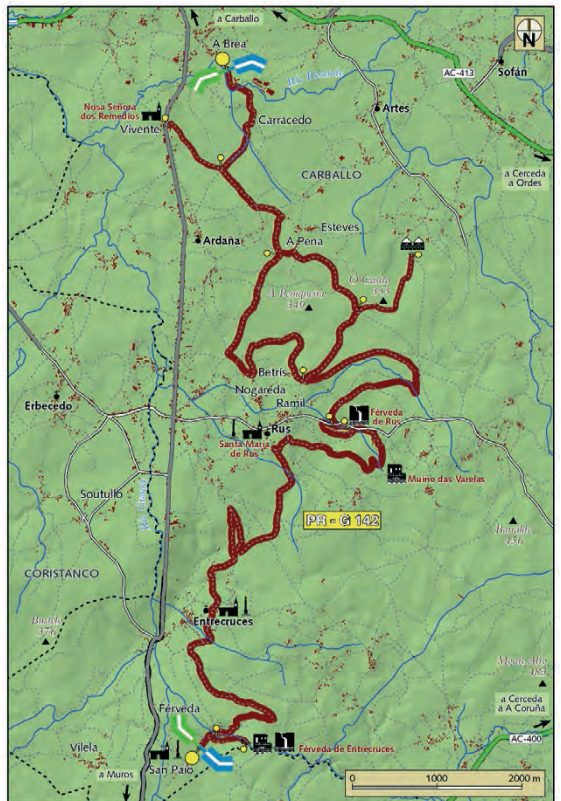
La falla que forma la depresión Meridiana, uno de los accidentes geográficos más importantes de Galicia que se extiende de Norte a Sur, divide las parroquias de Rus y Entrecruces en dos partes: las denominadas 'Alta' y 'Baixa'. Este fenómeno natural provocó la aparición de dos saltos de agua conocidos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

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

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

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

Tras cruzar el Rego da Férveda, una señal indica la presencia de la iglesia barroca de Santa María de Rus. El camino continúa



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

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

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



Iglesia de Santa María de Rus



Férveda de Entrecruces

► **ACCESOS**

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

► **LONGITUD**

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

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

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

► **RECORRIDO**

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

► **DIFICULTAD**

Media-Alta.

► **DURACIÓN**

8 horas.

► **SERVICIOS**

Fuera de la ruta, en Entrecruces.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
44-IV Laracha, 69-II A Silva.



**MÁS INFORMACIÓN**  
Concello de Carballo

Tel: 981 704 100  
infocarballo@carballo.gal  
www.carballo.org

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

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



Santuario Nosa Señora do Val

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

Tras finalizar el tramo del canal en el lugar conocido como la Bomba, en el meandro del río Arnoia denominado Coto de Seoane, se acomete un fuerte ascenso en dirección oeste, retomando el curso del río para contemplar los vestigios de los Muiños da Chancela en la orilla opuesta al sendero por el que transcurre el recorrido. En la aldea de O Viso se puede visitar la pequeña capilla de las Angustias antes de ascender por un estrecho sendero





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

entre muros y alcanzar las cotas altas de la sierra del Seixival, final de la ruta en el Santuario da Nosa Señora do Val. Edificio barroco en el antiguo Camino de Santiago que venía desde Porto y Celanova. Llama la atención los restos del patio renacentista sin acabar en donde se asienta el camposanto.

Desde el santuario se puede volver a Escudeiros a través de una pista de tres kilómetros de recorrido en dirección este.



### ACCESOS

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

### LONGITUD

11 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

3 horas y 45 minutos.

### SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Escudeiros y Gomesende.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

225-III Cortegada.



### MÁS INFORMACIÓN

Página web de la ruta:

[www.escudeiros.es](http://www.escudeiros.es)

#### Concello de Ramirás

Tel.: 988 491 523

[concello.ramiras@eidolocal.es](mailto:concello.ramiras@eidolocal.es)

[www.concelloderamiras.gal](http://www.concelloderamiras.gal)

#### Concello de Gomesende

Tel.: 988 485 000

[concellogomesende@yahoo.es](mailto:concellogomesende@yahoo.es)

[gomesende.es](http://gomesende.es)

#### Segatur S.L.

(ver página 266)

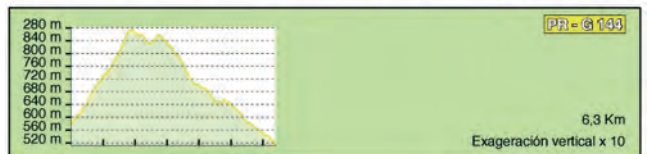
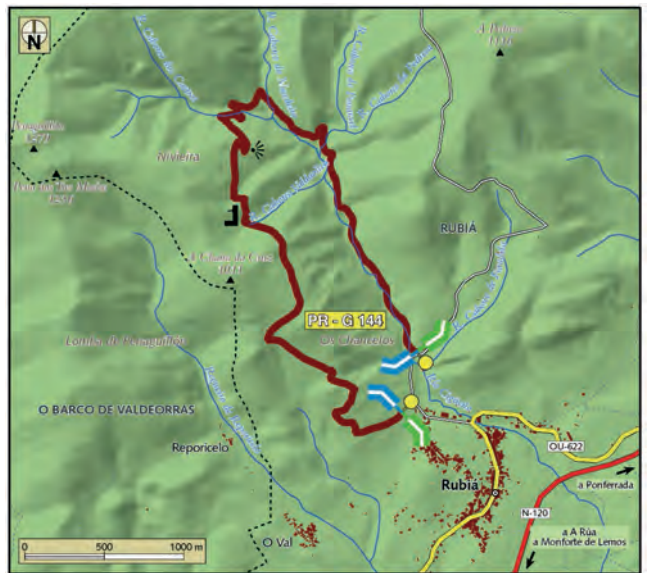
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



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

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

Tras alcanzar el punto más alto de la ruta se inicia un descenso a través de un bosque de ribera, fruto de los numerosos riachuelos que bajan desde las montañas hacia Rubiá, los cuales cruzaremos a través de varios pasos de madera hasta alcanzar el final de la ruta. Desde este lugar, siguiendo en dirección a la cantera durante unos 650 metros, se puede retornar al punto de salida.



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



### ACCESOS

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

### LONGITUD

6,3 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

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

### RECORRIDO

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

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

2 horas y 15 minutos.

### SERVICIOS

Fuera de la ruta, en Rubiá.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



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



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello de Rubiá**  
Tel.: 988 324 146  
correo.rubiá@eidolocal.es

**Federación Galega de Montañismo**  
(ver página 266)

**Segatur S.L.**  
(ver página 266)

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



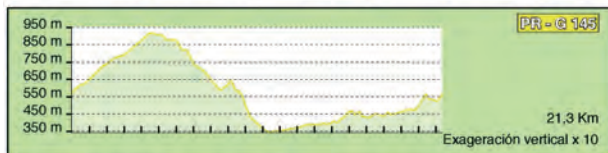
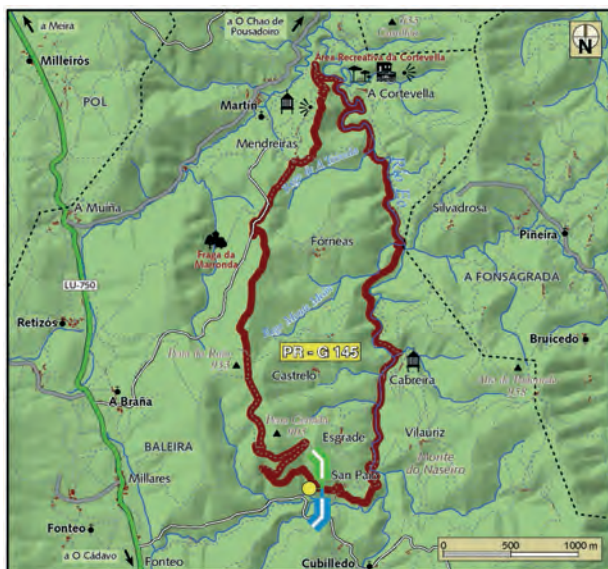
Recorrido circular dividido en dos tramos que ofrece al visitante la oportunidad de conocer la comarca de A Fonsagrada. Alejada de los grandes núcleos de población y de las vías de comunicación relevantes, ofrece un paisaje rico y casi virgen en una de las zonas más desconocidas de Galicia. La Fraga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

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

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

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

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



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



Mendreiras



Río Eo

**ACCESOS**

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

**LONGITUD**

21,3 km

**PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

San Paio (Concello de Baleira).

**RECORRIDO**

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

**DIFICULTAD**

Media-Alta.

**DURACIÓN**

7 horas.

**SERVICIOS**

Fuera de la ruta, en O Cádavo.

**M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

**ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

**ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.


**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

73-II Mosteiro, 73-IV Castroverde.


**MÁS INFORMACIÓN**
**Concello de Baleira**

Tel.: 982 354 059

info@concellodebaleira.es

concellodebaleira.es

**Federación Galega de Montañismo**

(ver página 266)

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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



Itinerario circular de recorrido exigente que cuenta con desniveles pronunciados y una longitud de 19 km, por lo que es más adecuado para un senderista habitual que cuente con un nivel mínimo de destreza, especialmente en invierno.

Puede recorrerse en cualquier sentido, pero si comenzamos en sentido contrario a las agujas de reloj afrontaremos la máxima pendiente al inicio y con plenitud de fuerzas.

Comenzando en el Parque da Fraga subiremos hasta el monte Alto da Carballeira (667 m) desde donde divisaremos un magnífico paisaje de la villa y del recién formado lago de As Pontes. En el descenso la vereda penetra en la Fraga do Lostegal y una densa mata de robles, acebos y laureles nos acompañará hasta el embalse. Desde aquí, el paisaje silencioso alcanza su apogeo junto a las ruinas inundadas del lugar de Chao do Habanero. Después atravesaremos la exuberante naturaleza de la Fraga da Ribeira, con húmedos rincones plenos de verdor todo el año.

Resaltar que la seguridad del sendero varía según la época del año y de las condiciones meteorológicas. Con el suelo mojado las superficies de roca son muy resbaladizas siendo necesario extremar las precauciones.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Parque da Fraga	43°26.909'N	007°50.611'W	29T	593575	4811270



Embalse de A Ribeira

► **ACCESOS**

Dentro del núcleo urbano de As Pontes de García Rodríguez hay que llegar hasta el Parque da Fraga, junto al Pabellón Deportivo. Dentro del Parque, el sendero comienza en el puente sobre el río Eume.

► **LONGITUD**

19 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Parque da Fraga (Concello das Pontes de García Rodríguez).

► **RECORRIDO**

Parque da Fraga, Lugar da Cuiña, Alto da Carballeira, Fraga do Lostegal, Lugar de Vilarbó, Encoro da Ribeira, A Ribeira Nova, Parque da Fraga.

► **DIFICULTAD**

Media-Alta.

► **DURACIÓN**

6 horas y media.

► **CONEXIONES**

Con PR-G 203.

► **MATERIAL**

Botas con suela de goma antideslizante.

► **SERVICIOS**

En As Pontes de García Rodríguez.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto con reservas. Existen pasos complicados y en algunos tramos puede ser necesario portar la bicicleta al hombro.

► **ACCESO A CABALLO**

No apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

23-I As Pontes de García Rodríguez.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello das Pontes de García Rodríguez**

Tel.: 981 453 116

info@aspontes.org

www.aspontes.org

**Club de Montaña Caxado**

clubmontanacaxado.blogspot.com.es

clubmontanacaxado@gmail.com

Tel.: 681 365 713

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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



Humedal del río Anllóns

Entre Corme y Ponteceso se extiende una franja costera conocida por la bravura del mar. También es la tierra del poeta Eduardo Pondal cuya inspiración fue alimentada por los asombrosos lugares que recorren este sendero.

El itinerario presenta dos opciones: un recorrido costero o una alternativa interior por la variante PR-G 148.1. Siguiendo la ruta principal la senda avanza por las playas de Arnela, Osmo y Ermida hasta el lugar donde se encuentra Pedra da Serpe, una única y misteriosa figura pétrea con forma de serpiente alada yaciendo bajo una cruz. Continúa hasta la playa de Balares y sigue hasta Monte Branco donde las aguas del río Anllóns se juntan con el mar formando una barra de arena entre los islotes Tiñosa y Dos Cagallóns. Por la variante interior (PR-G 148.1) ascenderemos un monte suave para contemplar la Ría de Corme e Laxe.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Paseo marítimo de O Porto de Corme	43°15.861'N	008°57.690'W	29T	503125	4790171
Casa de Eduardo Pondal en Ponteceso	43°14.550'N	008°54.057'W	29T	508042	4787749

Ambos recorridos se vuelven a unir para descender y cruzar el malecón, un espectacular muro que atraviesa la desembocadura del río Anllóns construido hace 50 años para desecar el terreno y cultivar maíz. Hoy en día es un humedal de gran importancia ornitológica incluido dentro del L.I.C. y de la Z.E.P.A. Costa da Morte.

Saliendo del malecón, tras un breve tramo de 500 m llegaremos a Ponteceso. El final de la ruta se encuentra junto a la casa del poeta Eduardo Pondal.



Malecón



Pedra da Serpe

### ACCESOS

En el pueblo de O Porto de Corme llegar hasta el paseo marítimo. Desde este punto, situados frente al mar, dirigirse 120 m hacia la izquierda. Al final del tramo asfaltado se halla el panel de inicio de sendero.

### LONGITUD

11,1 km. (La variante PR-G 148.1 mide 5,9 km. El total de la senda siguiendo la variante es de 9,7 km).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Paseo marítimo de O Porto de Corme/Casa del escritor Eduardo Pondal en Ponteceso (Concello de Ponteceso).

### RECORRIDO

O Porto de Corme, Playa de O Osmo, Playa de A Ermida, Pedra da Serpe, Lugar de Gondomil, Playa de Balarés, Playa de O Medio, Monte Branco, Estuario del río Anllóns, malecón, Casa del Poeta Eduardo Pondal.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

3 horas. Por la variante PR-G 148.1: 2 horas y media.

### MATERIAL

Prismáticos para la observación de aves.

### SERVICIOS

En O Porto de Corme y Ponteceso.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
43-II Corme.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello de Ponteceso**  
Oficina de Turismo de Corme  
Tel.: 981 714 000  
concello@ponteceso.net  
www.ponteceso.gal

**Segatur S.L.**  
(ver página 266)

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



Final del sendero en la Iglesia de San Martiño de Lamas

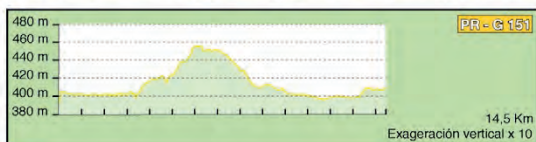
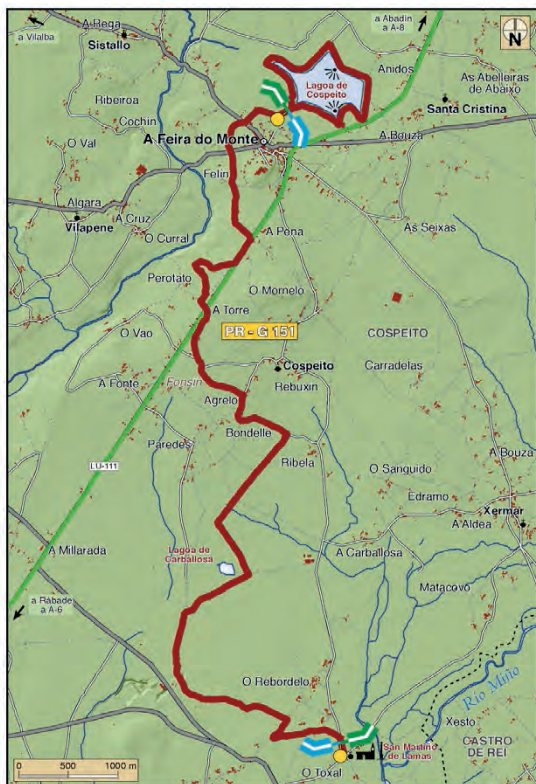
Cuenta la leyenda que bajo las aguas de A Lagoa de Cospeito hay un pueblo llamado Valcárcel que fue inundado por mandato divino. Unos dicen que todavía se escucha el tañido de las campanas de la iglesia, otros aseguran haber visto los tejados de las casas cuando baja el nivel del pantano.

Sea como sea, las protagonistas de este sendero son las lagunas que ocupan este llano territorio declarado Reserva de la Biosfera Terras do Miño. La primera que encontramos es A Lagoa de Cospeito en la que el itinerario se adentra para contemplar la asombrosa vida que en ella existe. Después, en mitad del recorrido, A Lagoa de Carballosa.

Es un sendero lineal, cerca del inicio rodearemos la laguna por un camino creado para la observación ornitológica, caminando sigilosamente, desde las torres de observación, podremos ver y escuchar cientos de aves acuáticas que utilizan la laguna como refugio.

Luego la senda penetra en el bosque siguiendo las antiguas veredas que rodean A Feira do Monte. Tras cruzar la carretera nos adentraremos en la auténtica A Terra Chá donde las largas rectas, horizontes lejanos y llanos nos darán la sensación de encontrarnos en una "Galicia distinta".

Intercalando paisajes agrícolas y forestales, pasaremos por A Lagoa de Carballosa y avanzaremos fácilmente por un terreno sin desniveles. Termina en la iglesia de San Martiño de Lamas, allí podremos ver un *cruceiro* con motivos de la pasión labrados en el fuste.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Centro de Interpretación (Lagoa de Cospeito)	43°14.386'N	007°33.347'W	29T	617258	4788453
Iglesia de San Martiño de Lamas	43°10.575'N	007°33.543'W	29T	617114	4781396

### ► ACCESOS

Desviarse en la A-8 a la altura de Vilalba en dirección a A Feira do Monte, capital del Concello de Cospeito. En la Casa do Concello seguir los carteles hacia A Lagoa de Cospeito. Junto al Centro de Interpretación se encuentra el inicio del sendero.

### ► LONGITUD

14,5 km



Torre de observación ornitológica Lagoa de Cospeito



Centro de Interpretación

### ► PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Centro de Interpretación da Lagoa de Cospeito/Iglesia de San Martiño de Lamas (Concello de Cospeito).

### ► RECORRIDO

Centro de Interpretación da Lagoa de Cospeito, A Feira do Monte, Lugar de Fonsin, Lugar de Bodenlle, Lugar de Ribela, Lagoa de Carballosa, Iglesia parroquial de San Martiño de Lamas.

### ► DIFICULTAD

Baja.

### ► DURACIÓN

4 horas.

### ► MATERIAL

Prismáticos para la observación de aves.

### ► SERVICIOS

En A Feira do Monte.

### ► M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ► ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente, excepto el tramo que rodea A Lagoa de Cospeito (acceder caminando).

### ► ACCESO A CABALLO

Apto totalmente, excepto el tramo que rodea A Lagoa de Cospeito (acceder caminando).



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

47-IV Cospeito.



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello de Cospeito**

Tel.: 982 520 001

concellodecospeito@concellodecospeito.es

www.concellodecospeito.es

**Mancomunidad Terra Chá**

www.mancomunidadeterracha.com

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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



Es la ruta más corta de la red de senderos de A Terra Chá con sólo 5,7 km que transcurren por el interior de una *fraga*, uniendo en su recorrido cinco molinos de agua construidos a lo largo del río de A Fraga.

Tiene un trazado lineal que comienza en el Lugar da Laxe, junto al molino restaurado de Corvite. En este tramo el camino sigue paralelo al canal del río Anllo cubierto por un bosque de ribera. Luego cruza la carretera y discurre por un antiguo camino de carros que daba servicio a la intensa actividad que se desarrolló en este pequeño río. El primero que encontramos es el molino llamado de O Mazo, a medida que nos adentramos en el espléndido *souto* veremos los molinos de Trason, de A Fraga y de O Escaravello, todos ellos emplazados en lugares estratégicos para el aprovechamiento de la fuerza del agua.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Lugar da Laxe	43°18.619' N	007°29.829' W	29T	621878	4796373
Lugar de Cabo de Vila	43°19.433' N	007°27.537' W	29T	614948	4797936

En la última parte abandonamos la cuenca del río para llegar hasta el final del sendero. Desde aquí parte una derivación que nos acercará al molino de Cabo da Vila que aún conserva en su interior todos los mecanismos de funcionamiento.



Río Anllo



Río Anllo

### ACCESOS

El lugar da Laxe se encuentra en la parroquia de San Pedro de Corvite, próxima a la vía LU-113. Al lado del molino se encuentra el inicio del sendero.

### LONGITUD

5,7 km (La ruta principal mide 5,1 km y la derivación de ida y vuelta 600 m).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Lugar da Laxe/ Lugar de Cabo de Vila (Concello de Abadín).

### RECORRIDO

Lugar da Laxe, Lugar da Fumeira, Muiño do Mazo, Muiño de Trasón, Muiño da Fraga, Muiño do Escaravello, Muiño de Cabo de Vila.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y 40 minutos.

### SERVICIOS

En Abadín.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente, incluida la derivación.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

48-I Muimenta.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Abadín**

Tel.: 982 508 021

concello.abadin@eidolocal.es

abadin.es

**Mancomunidade Terra Chá**

www.mancomunidadeterracha.com

**Segatur S.L.**

(ver página 266)



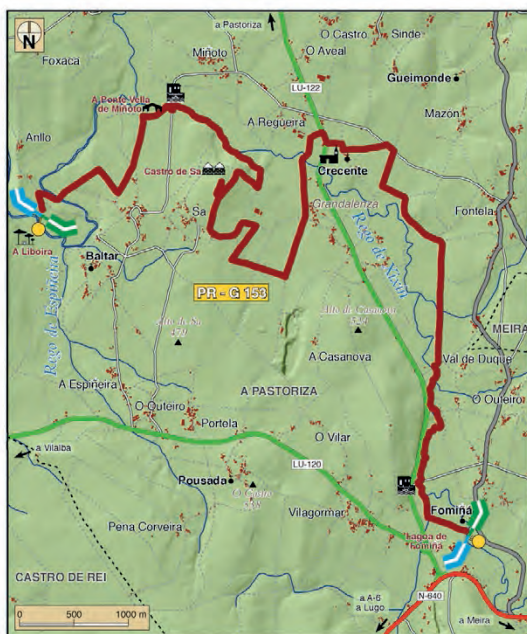
Castro de Sa

A partir de A Lagoa de Fomiñá el río Miño comienza a llevar caudal, por lo que muchos lo consideran su nacimiento. Por el sendero PR-G 153 seguiremos el río Miño desde la laguna hasta el Área recreativa da Liboira, atravesando la comarca de A Terra Chá y dentro de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño.

Como es característico en los senderos de A Terra Chá el recorrido es casi llano. También aquí la vista se perderá en el horizonte de los campos agrícolas; las líneas rectas del trazado o los bosques de álamos nos permitirán disfrutar de un entorno diferente en Galicia.

El río Miño es el eje de esta ruta, desde su inicio caminaremos por la ribera del río. En un punto señalizado podremos desviarnos para visitar la iglesia de O Salvador de Crecente. Más adelante, pasaremos por el castro de Sa, desde la croa (parte más elevada del castro), se divisa una panorámica de 360° del entorno. Destacar que bajo el castro existe un misteriosa gruta que posiblemente sirvió de refugio a sus habitantes.

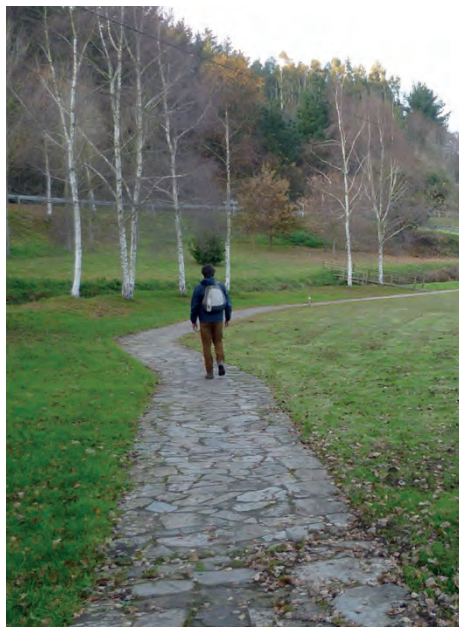
Volveremos a reencontrarnos con el Miño atravesando el extenso agro de la parroquia de Baltar para llegar al Área recreativa da Liboira.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia de San Salvador de Fomiñá	43°13.366' N	007°18.899' W	29T	636847	4786932
Área recreativa da Liboira	43°15.005' N	007°21.738' W	29T	632945	4789889



Lagoa de Fomiñá



► **ACCESOS**

Llegar hasta la iglesia de la parroquia de San Salvador de Fomiñá, desde aquí seguir 150 m hacia la carretera LU-122 (carretera Lugo-Mondoñedo). En el cruce de la carretera con un camino de tierra se encuentra el inicio del sendero.

► **LONGITUD**

12,8 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Iglesia de San Salvador de Fomiñá/ Área recreativa da Liboira (Concello da Pastoriza).

► **RECORRIDO**

Lagoa de Fomiñá, Castro de Sa, A Ponte Vella de Miñoto, Área recreativa da Liboira.

► **DIFICULTAD**

Baja.

► **DURACIÓN**

3 horas y media.

► **SERVICIOS**

En A Pastoriza.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

48-I Muimenta, 48-II A Pastoriza, 48-IV Meira.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello da Pastoriza**

Tel.: 982 332 197  
 administracion@concellodapastoriza.es  
 concellodapastoriza.es

**Mancomunidade Terra Chá**

www.mancomunidadeterracha.com

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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

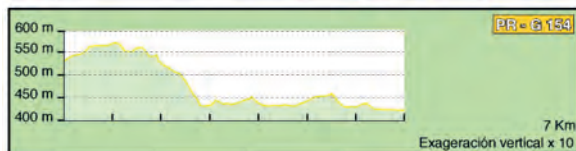


Puente sobre el río Azumara

Senda lineal que se recorre más fácilmente comenzando desde el Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga, circunstancia que debe ser aprovechada para visitar una de las referencias de la vida castrexa en Galicia. Desde aquí, descenderemos disfrutando de una espectacular panorámica de A Terra Chá; poco a poco el bosque de abedules y alisos nos cubrirá hasta llegar al Lugar de Monelos, donde podremos contemplar un fenomenal conjunto de arquitectura civil compuesto por el Pazo de Fontexón, la casa anexa y el molino, estos últimos exquisitamente restaurados. Sin olvidar, a escasos metros de la ruta, la iglesia de San Xoán de Azumara.

Continuando por el curso del río Azumara llegaremos a la antigua mina de arsénico. Según cuentan los vecinos, la extracción de este metal tóxico supuso en los años 40 un importante complemento para la economía local. Además de la boca de la mina todavía puede verse, paralelo a nuestro sendero, un larguísimo y profundo canal que conducía agua hasta la mina.

Y siguiendo el tranquilo descenso del río llegaremos hasta el final del camino en el área recreativa a la entrada del pueblo de Castro de Rei.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga	43°09.818' N	007°23.059' W	29T	631345	4780247
Área recreativa do Río Azúmara	43°12.473' N	007° 24.104' W	29T	629833	4785140



Mina de arsénico



Muiño de Monelos

### ACCESOS

En el Km. 70 de la carretera N-640, seguir hasta el camino de acceso al Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga. A 100 m de este punto, en dirección norte, se encuentra el inicio del sendero.

### LONGITUD

7 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga/Área recreativa do Río Azúmara (Concello de Castro de Rei).

### RECORRIDO

Museo Arqueolóxico do Castro de Viladonga, Lugar de Monelos, Mina de Arsénico, Lugar de Prado, Área recreativa do Río Azúmara.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas y media.

### SERVICIOS

En Castro de Rei y Castro Ribeiras de Lea.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

48-III Castro de Rei, 73-1 Duarria.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Castro de Rei

Tel.: 982 314 034

info@castroderrei.gal

castroderrei.gal

Mancomunidade Terra Chá

www.mancomunidadeterracha.com

Segatur S.L.

(ver página 266)

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

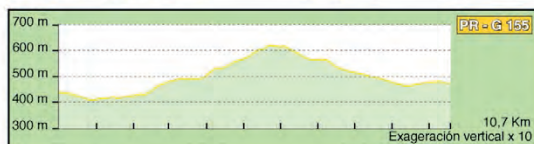
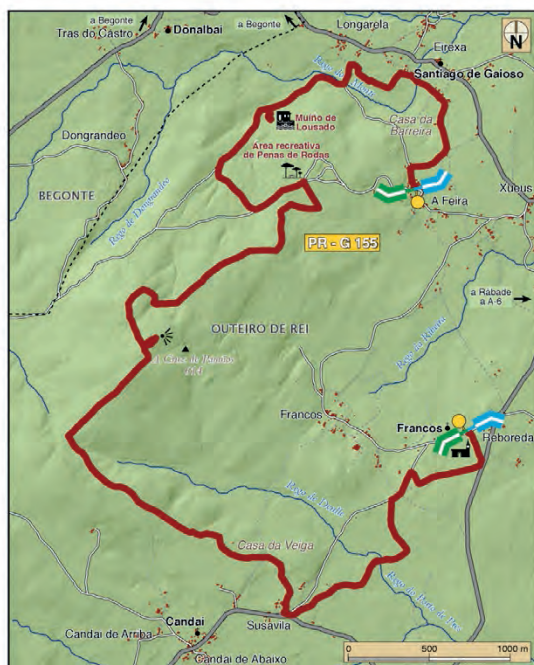


Área recreativa de Penas de Rodas

Es un sendero lineal en forma de "C" cuyo inicio y final están unidos por un camino, fuera de la ruta homologada, que permite regresar al inicio.

El comienzo se sitúa en la *carballeira* del Lugar da Feira donde antiguamente se celebraba una feria tradicional. La ruta sale de la aldea a través de caminos cercados por los muros de casas solariegas que son testimonio del esplendor que tuvo esta zona en el pasado: la Casa da Barreira y la Casa da Veiga, magníficas muestras de la arquitectura tradicional de la pequeña hidalguía agraria.

Antes de comenzar el ascenso podremos tomar aliento en el Área recreativa de Penas de Rodas, en esta singular formación rocosa hay que acercarse a las dos gigantescas rocas graníticas que parecen querer rodar por la pendiente. De camino hacia el monte de A Cruz de Paraños pasaremos por las *estivadas* que lo circundan (terrenos de monte de propiedad comunal que eran quemados y luego sembradas con cereal). Al llegar a la cima (613 m) tendremos una panorámica completa de la planicie de la comarca de A Terra Chá.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Lugar da Feira	43°07.142' N	007°40.355' W	29T	607987	4774888
Iglesia de Santiago de Francos	43°06.314' N	007°40.127' W	29T	608320	4773360

El suave descenso nos acercará de nuevo a las aldeas donde las casonas aisladas con poderosas chimeneas y rodeadas de amplios terrenos nos amenizarán el último tramo del camino.



Hórreo en Susaviá



Iglesia de Santiago de Francos

► **ACCESOS**

Desde Outeiro de Rei continuar por la N-VI (dirección A Coruña) durante 2,3 km. En ese punto girar a la izquierda hacia la carretera de Friol y seguir durante 2,7 km hasta cruzar el puente sobre el río Ladra.

Después del puente, desviarse hacia el Lugar da Feira y a algo más de 1 km nos encontraremos con el inicio del sendero, escondido en medio de un bosque de robles (al lado del *cruceiro*).

► **LONGITUD**

10,7 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Lugar da Feira/Iglesia de Santiago de Francos (Concello de Outeiro de Rei).

► **RECORRIDO**

Lugar da Feira, Casa da Barreira, Muíño de Lousado, Área recreativa de Penas de Rodas, Casa da Veiga, Lugar de Susaviá, Iglesia de Santiago de Francos.

► **DIFICULTAD**

Baja.

► **DURACIÓN**

3 horas y media.

► **SERVICIOS**

En Outeiro de Rei y Rábade.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

72-I Parga, 72-II Rábade.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Outeiro de Rei**

Tel.: 982 393 281

[www.outeiroderei.org](http://www.outeiroderei.org)

**Mancomunidade Terra Chá**

[www.mancomunidadeterracha.com](http://www.mancomunidadeterracha.com)

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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



Nos encontramos en el sendero homologado situado más al norte de Galicia que nos permitirá admirar la belleza de la costa de Lugo desde la Ria do Barqueiro y el Cabo de Estaca de Bares hasta la playa de San Román. La senda comienza en el puerto de la villa de O Vicedo, recorre la costa pasando por playas asombrosas y acantilados de cientos de metros hasta llegar al arenal de San Román, donde podremos descansar observando aves que se refugian en este magnífico lugar. Pero el punto culminante del recorrido se encuentra en el mirador de Illa Coelleira y la asombrosa vista de este pequeño islote en que el existió un monasterio templario.

El trazado es lineal, discurre por caminos y pistas forestales bien acondicionadas que permiten el recorrido en bicicleta o a caballo, en muchos lugares rozando acantilados de vértigo.

No presenta desniveles y hay lugares acondicionados para descansar que lo hacen apto para cualquier senderista. Cuenta además con dos derivaciones: la primera nos llevará hasta la iglesia de Santo Estevo do Vicedo y la segunda, al final de la ruta, nos llevará hasta el mirador de A Cruz de Baltar.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Puerto de O Vicedo	43°44.338' N	007°40.517' W	29T	606672	4843733
Playa de San Román	43°42.979' N	007°37.409' W	29T	610886	4841285



Isla Coelleira



Playa de San Román

### ACCESOS

En la villa de O Vicedo llegar hasta el puerto. El panel del inicio del sendero se encuentra al comienzo del espigón.

### LONGITUD

13 km (La ruta principal mide 11km y las derivaciones de ida y vuelta 1,5 km y 500 m respectivamente).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Puerto de O Vicedo/ Playa de San Román (Concello do Vicedo).

### RECORRIDO

Puerto de O Vicedo, Playa de O Vidreiro, Playa del Caolín, Lugar de Baltar, Playa de Xilloi, Mirador de Illa Coelleira, Playa de San Román o Area Grande.

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

2 horas y 40 minutos.

### MATERIAL

Prismáticos para la observación de aves.

### SERVICIOS

En O Vicedo.

### M.I.D.E.

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente, exceptuando los primeros 100 m en el puerto de O Vicedo.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente, exceptuando los primeros 100 m en el puerto de O Vicedo.

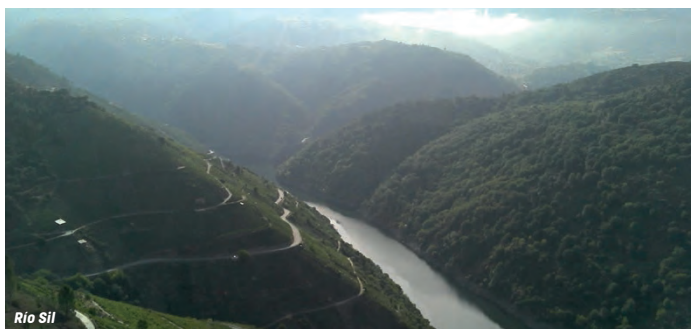


**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
2-II Estaca de Bares, 2-IV Celeiro.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello do Vicedo**  
Tel.: 982 590 029  
concello@concellodovicedo.org  
www.concellodovicedo.org

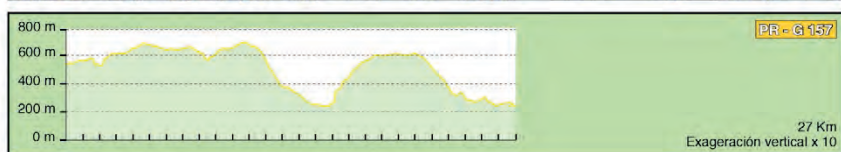
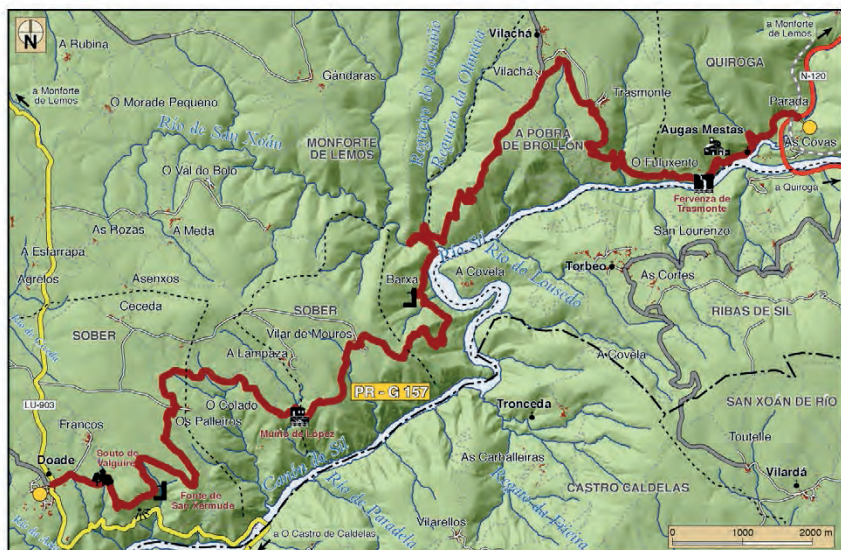
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Nos encontramos en el territorio de la D.O. vitivinícola Ribeira Sacra, en la comarca de Terra de Lemos, para recorrer uno de los senderos más espectaculares pero también más largos y exigentes de Galicia. Sus 27 km, los desniveles y las gradas requieren una buena condición física, sin olvidarnos de la planificación del recorrido, del avituallamiento, de los horarios y del transporte de regreso.

El recorrido es lineal, se recomienda iniciarlo desde el Lugar de Parada en dirección a Doade ya que la pendiente será menos pronunciada. Nada más dejar la zona de Augas Mestas el sendero excava su camino en la pared de la montaña, formando auténticos "balcones" a cientos de metros sobre los ríos Lor y Sil.

Continuando el ascenso por una estrecha senda se llega a la aldea abandonada de O Fuluxento, punto de inicio de un recorrido vinícola que pasa primero entre los viñedos y luego por las bodegas de la parroquia de Vilachá de



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Lugar de Parada	43°07.459' N	009°11.066' W	29T	635805	4702424
Doade	42°24.949' N	007°28.724' W	29T	655167	4697006

Salvador. Después de un tramo intermedio descendiendo por pistas forestales llegaremos de nuevo hasta el río para visitar las aldeas abandonadas de Barxa, Froxende e Vilar de Mouros. Caminaremos entre bosques de castaños milenarios y ejemplares de madroño y alcornoque que denotan el microclima mediterráneo de la cuenca del río Sil. De nuevo el camino se aleja del embalse y discurre por una zona agrícola entre las aldeas de A Lampaza y Os Palleiros. Ya en la parte final vuelve a acercarse al río para dejarnos una inolvidable panorámica de la cuenca del Sil desde el mirador de A Pena do Castelo.



Mirador de A Pena do Castelo



Vista del cañón del Sil

### ACCESOS

Desde Monforte de Lemos se llega al inicio por la carretera N-120 en dirección a Quiroga. En el km 24,3, en el Lugar de Parada, se sitúa el inicio del sendero al borde de la carretera.

### LONGITUD

27 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Lugar de Parada (Concello de Quiroga)/ Doade (Concello de Sober).

### RECORRIDO

Lugar de Parada, Lugar do Fuluxento, Fervenza de Trasmonte, Lugar de Trasmonte, Lugar de Vilachá, Lugar de Barxa, Lugar de Froxende, Lugar de Vilar de Mouros, Muíño de López, Fonte de San Xermude, Mirador de A Pena do Castelo, Souto de Valguire, Doade.

### DIFICULTAD

Muy alta.

### DURACIÓN

11 horas.

### MATERIAL

Botas de montaña con suela antideslizante.

### SERVICIOS

En Monforte de Lemos.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA / ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-I Torbeo, 189-II Quiroga, 189-III Castro Caldelas.



### MÁS INFORMACIÓN

Oficina de Turismo de Monforte de Lemos

Tel.: 982 404 715

turismo@concellodeomonforte.com

www.monfortedelemos.es

### Concello de Sober

Tels.: 982 460 001 / 982 460 005

www.concellodesober.com

### Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

www.concellodequiroga.com

### Segatur S.L.

(ver página 266)

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



Cabo Vilán

En el corazón de A Costa da Morte se encuentra uno de los paisajes más privilegiados de la costa gallega que podemos recorrer gracias al sendero PR-G 158.

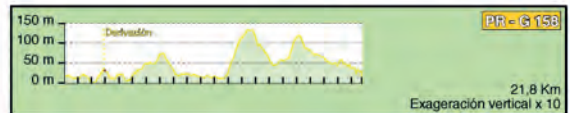
En la primera mitad del recorrido pasaremos por playas, ensenadas y acantilados contemplando la bravura del océano. La segunda discurre por la montaña y disfrutaremos de la serenidad de las vistas de la Ría de Camariñas.

El camino costero va siempre rozando el mar, a veces tan próximo que las olas parecen alcanzarnos.

El repertorio de vistas panorámicas es constante, a sólo 2 km del inicio, tomando la derivación a la ermita de A Virxe do Monte, tenemos la primera: la Ría de Camariñas y el Cabo Vilán. El pintoresco entorno del cabo podemos verlo desde diferentes perspectivas durante varios kilómetros.

A partir del Cementerio de los Ingleses, donde descansan los naufragos del buque británico *Serpent*, el sendero pasa de la costa al interior. En esta parte del recorrido llama la atención las singulares formaciones rocosas en las que encontraremos curiosas similitudes. En la parte más elevada de la ruta, desde el mirador de O Monte das Seixas veremos, con un sólo giro de cabeza, una magnífica estampa de la desembocadura del río Grande, de la Ría de Camariñas y del Cabo Vilán.

Llegando a Camariñas atravesaremos tierras cultivadas y pequeñas aldeas en las que destacan los particulares hórreos de esta zona. Rodearemos Camariñas por el oeste caminando por antiguas y estrechas *corredoiras* hasta regresar a las ruinas del castillo de O Soberano.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Ruínas del Castillo de O Soberano	43°07.459' N	009°11.066' W	29T	484998	4774636



**Cementerio de los Ingleses**

► **ACCESOS**

Al llegar a Camariñas hay que atravesar el pueblo, bordeando el mar hasta las ruinas del Castelo do Soberano. En este punto se encuentra el inicio del sendero.

► **LONGITUD**

22,4 km (La ruta principal mide 21,7 Km y la derivación de ida y vuelta 700 m).

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Ruinas del castillo de O Soberano (Concello de Camariñas).

► **RECORRIDO**

Ruinas del Castillo de O Soberano, Playa de Lago, Ermita de Nosa Sra. do Monte, Foxo do Lobo, Cementerio de los Ingleses, Portela de Reira, Mirador del Monte das Seixas, Lugar de Mourín, Ruinas del Castillo de O Soberano.

► **DIFICULTAD**

Media-Alta.

► **DURACIÓN**

7 horas.

► **SERVICIOS**

En Camariñas.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**

68-I Camariñas, 43-III Camelle,  
67-II Muxia.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Camariñas**

Tel.: 981 737 004  
correo@camarinas.dicoruna.es  
www.camarinas.net

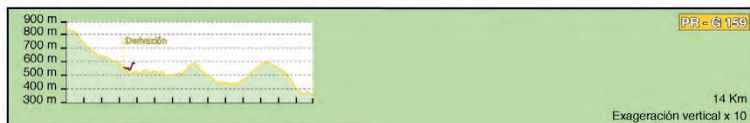
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Un bonito recorrido por una zona de alto valor paisajístico y natural declarada Reserva de la Biosfera Os Ancares Lucenses e Montes de Navia, Cervantes e Becerreá.

El sendero es accesible para cualquier senderista, se recomienda recorrerlo en dirección norte a sur, ya que la pendiente será menor, y preferiblemente en los meses menos calurosos. Comienza en el lugar de O Couso, sigue por una zona montañosa de mata baja y nos conduce hacia el valle del río Donsal, pasando por la aldea de Quintá. Una vez en el valle, podemos desviarnos en la derivación para ver la oculta Fonte dos Corzos y la Fraga da Baliña hasta llegar a un bello rincón del río Donsal.

Caminaremos a la vera del río los siguientes kilómetros y comenzaremos el ascenso hacia el Lugar de Sevañe, en este tramo veremos ejemplares de castaños centenarios cuya madera retorcida son testimonio de la



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Lugar do Couso	43°57.803' N	007°06.601' W	29T	654143	4758482
Puente sobre el río Navia	42°55.562' N	007°03.884' W	29T	657951	4754392

antigüedad de estos caminos. Atravesando Sevane, cuyos cerezos dan un fruto exquisito, volveremos a encontrarnos con el río Donsal en la Fervenza de Sevane, una pequeña poza de agua ideal para descansar y realizar el avituallamiento antes de emprender el tramo final. Hay en este lugar una sencilla instalación hidroeléctrica que abasteció durante muchos años de luz a los lugares del entorno.

Atravesaremos el Lugar de Buisán para iniciar una larga subida que nos llevará al tramo final, con una nueva panorámica del valle que tiene su apogeo en el espectacular Lugar da Arroxiña. Desde aquí el camino desciende entre castaños centenarios hasta el río Navia donde finaliza el sendero.



### ACCESOS

En la A-6 tomar la salida 456 para continuar por la LU-P-0708 durante 14,9 km. Al borde de la carretera encontraremos un panel informativo del sendero.

### LONGITUD

15,3 km (La ruta principal mide 14 km y la derivación de ida y vuelta 1,3 km).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Lugar do Couso/Puente sobre el río Navia (Concello de Becerreá).

### RECORRIDO

Lugar do Couso, Quintá, Fonte dos Corzos, Sevane, Fervenza de Sevane, Lugar de Buisán, Lugar da Arroxiña, Puente sobre el río Navia.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

4 horas y 50 minutos.

### SERVICIOS

En Becerreá.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

99-I Córneas.



### MÁS INFORMACIÓN

**Asociación Castaño y Nugal**

Tel.: 981 126 069

contacto@asociacioncastanoynugal.com

www.asociacioncastanoynugal.com

**J. Taboada**

(ver página 266)

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

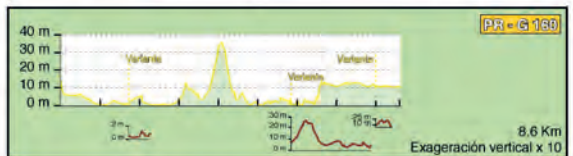
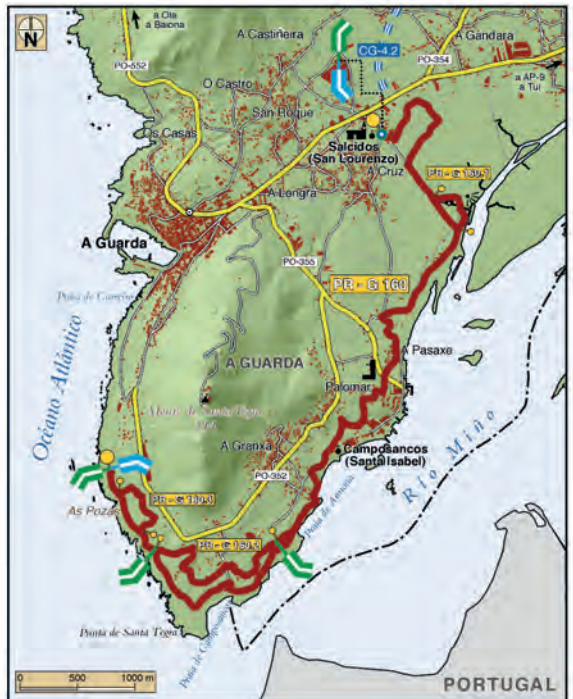


Torre de observación ornitológica

En el extremo sudoeste de Galicia, donde el río Miño desemboca, existe una interesante zona con destacados valores naturales y paisajísticos catalogada como L.I.C. Baixo Miño y Z.E.P.A. Esteiro do Miño. El sendero recorre este espacio acompañando al río Miño en sus últimos kilómetros antes de despedirse en el mar. Un agradable recorrido completamente llano que atraviesa juncales, rocas y bellas playas por una senda perfectamente acondicionada.

Comienza junto a la Iglesia parroquial de San Lorenzo de Salcidos, desde aquí se dirige hacia el río por la extensa planicie que se forma en esta zona, para luego atravesar un juncal con máxima cautela y así poder contemplar las aves desde la torre de observación ornitológica. Pasaremos por el Lugar da Pasaxe, un lugar con mucha historia ya que fue y sigue siendo punto de conexión marítima con los vecinos portugueses, en el que destaca el magnífico edificio del Colegio de los Jesuitas.

A mitad del camino cambiaremos el río por el mar, veremos O Forte da Ínsua, una espectacular fortificación portuguesa erigida en medio de la desembocadura donde las aguas del río y del mar chocan con mayor violencia. Continuando el camino atravesaremos una amplia zona rocosa que la fuerza de las olas fragmenta convirtiéndola en multitud de cantos rodados; también podemos observar una pila de piedra utilizada antiguamente para extraer la sal del agua de mar. En este tramo el trazado presenta dos alternativas a la ruta principal por sendas variantes que discurren algo más alejadas de la costa y que permiten hacer una parte del retorno por caminos distintos.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia de San Lorenzo de Salcidos	41°54.533' N	008°51.168' W	29T	512208	4639670
As Pozas	41°52.941' N	008°52.871' W	29T	509859	4636721



Torre de observación ornitológica



► **ACCESOS**

Próximo a la villa de A Guarda, en el extremo sudoeste de Galicia. Llegar a la Iglesia de San Lorenzo de Salcidos en donde se encuentra la flecha de inicio.

► **LONGITUD**

8,6 km (Las variantes 1, 2 y 3 miden respectivamente 500 m, 2 km y 680 m).

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Iglesia de San Lorenzo de Salcidos/As Pozas (Concello da Guarda).

► **RECORRIDO**

Iglesia de San Lorenzo de Salcidos, Lugar da Pasaxe, Palomar, Playa de Armona, Playa de Camposancos, As Pozas.

► **DIFICULTAD**

Baja.

► **DURACIÓN**

3 horas y 45 minutos.

► **SERVICIOS**

En A Guarda.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto parcialmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

298-IV A Guarda, 299-III Salcidos.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello da Guarda**

Tel.: 986 614 546

turismo@aguarda.es

turismoaguarda.es

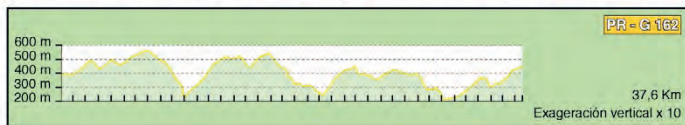
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Iglesia de San Martiño da Cova

Estamos en uno de los senderos de pequeño recorrido más exigentes de Galicia, con 37 km y continuos desniveles. Está diseñado para ser realizado cómodamente en dos o más etapas ya que hay que contar con unas 12 horas de caminata por una de las mejores rutas del país.

La ruta nos permitirá sentir la Ribeira Sacra siguiendo la cuenca del río Miño desde Santo Estevo de Ribas de Miño (O Saviñao) hasta el lugar de Cima de Atán (Pantón). Divisaremos paisajes que nos harán enmudecer, aldeas solitarias como Bexán, A Pena, Millarada o Marce envueltas por los viñedos de la D.O. Ribeira Sacra y soutos de castaños centenarios. Los templos románicos de Santo Estevo de Ribas de Miño, San Paio de Diomondi y San Martiño da Cova, así como las ermitas y los castros llenarán de contenido histórico y artístico esta ruta. Una pequeña muestra de porqué este territorio es candidato a ser declarado como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia de Santo Estevo de Ribas de Miño	42°37.086' N	007°42.393' W	29T	606078	4719217
Cima de Atán	42°30.302' N	007°41.623' W	29T	607324	4706678

El trazado es lineal con continuas subidas a los montes y descensos hasta el río Miño. Transitaremos por calzadas romanas marcadas por las ruedas de los carros, como el camino de Diomondi a Belesar que luego seguía a Santiago de Compostela. También por estrechas veredas entre los viñedos llenos de detalles que la viticultura extrema ha forjado en el tiempo. La diversidad de colores serán una delicia visual que alcanza su plenitud en otoño, además la agradable temperatura de la que goza esta zona la hace ideal para ser recorrida en los meses más frescos.

En definitiva, una experiencia completa para disfrutar de una de las zonas de mayor belleza de Galicia.



### ACCESOS

En la carretera LU-533 desde Chantada en dirección a Monforte de Lemos, después de cruzar el viaducto de Belesar tomar el desvío en dirección a la iglesia de Santo Estevo de Ribas de Miño.

### LONGITUD

37,6 Km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Iglesia de Santo Estevo de Ribas de Miño (Concello do Saviñao)/Cima de Atán (Concello de Pantón).

### RECORRIDO

Iglesia de Santo Estevo de Ribas de Miño, Lugar de Galegos, Iglesia de San Paio de Diomondi, Belesar, Lugar de Bexán, Lugar da Reguenga, Lugar de Soane, Iglesia de San Martiño da Cova, Iglesia de Santo André de Ribeiras de Miño, Área recreativa de Maiorga, Lugar da Millara, Lugar de Marce, Fervenza de Auga Caída, Lugar de Cabo de Vila, Lugar de Reiriz, Iglesia de Santo Estevo de Atán, Cima de Atán.

### DIFICULTAD

Muy alta.

### DURACIÓN

12 horas.

### MATERIAL

Botas de montaña con suela antideslizante.

### SERVICIOS

En Escarirón y O Castro de Ferreira.

### M.I.D.E.

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

### ACCESO EN BICICLETA / ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

155-I Chantada, 155-III A Barrela, 155-IV O Castro de Ferreira.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello do Saviñao

Tel.: 982 452 061

[www.concellososaviniao.com](http://www.concellososaviniao.com)

#### Asociación Veciñal do Saviñao

[asociacionveciñaldosaviniao@gmail.com](mailto:asociacionveciñaldosaviniao@gmail.com)

[www.aavdosavinhao.org](http://www.aavdosavinhao.org)

#### Concello de Pantón

Tel.: 982 456 005

[turismopanton@hotmail.com](mailto:turismopanton@hotmail.com)

[www.concellodepanton.es](http://www.concellodepanton.es)

#### Segatur S.L.

(ver página 266)

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

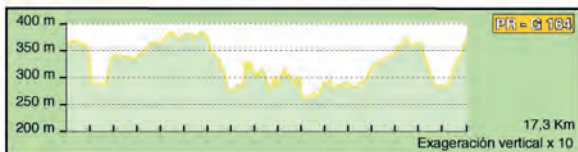


As Lombas

Diseñado entorno a la cuenca del río Barragán, su trazado discurre a diferentes alturas pero mantiene el río como eje central.

El curso del río Barragán antes de desembocar en el embalse de Eiras, se caracteriza por la presencia, en la zona más profunda de la cuenca, de una mata de bosque autóctono con rincones de gran belleza natural. Además, la abundancia de patrimonio etnográfico como molinos, puentes o *levadas* (canales que conducían el agua hasta los molinos), e históricos como los restos del asentamiento conocido como A Cidade, le aportan un interés turístico que harán de este sendero una experiencia inolvidable.

El trazado del sendero es circular con diferentes accesos desde las carreteras próximas que permite comenzarlo en diferentes puntos. Empezando en el lugar denominado O Torreiro (parroquia de San Salvador de Xunqueiras) descenderemos hacia el río por caminos forestales y por las levadas rehabilitadas. Cruzaremos el río para llegar a Freaza y comenzar un tramo montañoso donde podremos encontrarnos con reses bravas que pastan en libertad. La senda regresa a la cuenca del río que tendremos que cruzar, ¡con prudencia!, por los pasos de Freaza para adentrarnos en el sensacional tramo que da nombre al sendero: la Fraga del río Barragán. Un paseo sin igual que tiene como colofón los restos del asentamiento





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
0 Torreiro, O Cabo de Raña	42°18.005' N	008°29.372' W	29T	542077	4683222

de A Cidade. Después subiremos hasta As Lombas y cerraremos el círculo regresando a O Torreiro en O Cabo de Raña.



O Torreiro



A Cidade



Acueducto de A Cidade

► **ACCESOS**

Por la carretera PO-252 (Mondariz- Moscoso) se encuentra la parroquia de San Salvador de Xunqueiras. Desviarse en el cruce que indica hacia O Torreiro. A 100 m se encuentra una plaza en la que está el inicio del sendero.

► **LONGITUD**

17,3 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

O Torreiro. O Cabo de Raña (Concello de Pazos de Borbén).

► **RECORRIDO**

O Torreiro (O Cabo de Raña), Levadas da Maruxa, Ponte de Pau, Freaza, Muiño de Agosto, Muiño do Cubo, Pasos do río Barragán, Muiños do río Barragán, A Cidade, Lugar das Lombas, O Torreiro (O Cabo de Raña).

► **DIFICULTAD**

Media-Alta.

► **DURACIÓN**

4 horas y 45 minutos.

► **SERVICIOS**

En Moscoso.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto parcialmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto parcialmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
186-II Beariz.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Fornelos de Montes**  
Tel.: 986 768 409  
[www.fornelos.gal](http://www.fornelos.gal)

**Concello de Pazos de Borbén**  
Tel.: 986 497 035  
[www.pazosdeborben.gal](http://www.pazosdeborben.gal)

**Comunidades de Montes Veciñais en man común de Traspelias, Calvos, Moscoso e Xunqueiras**  
[www.sendadobarragan.com](http://www.sendadobarragan.com)  
[www.facebook.com/SendaBarragan](https://www.facebook.com/SendaBarragan)

**J. Taboada**

(ver página 266)

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



Molino de O Arendo

Sendeiro circular de exigente recorrido con multitud de variantes y derivaciones. Transita por lugares de extraordinario valor natural como el bosque del río Calvo, catalogado como Espacio Natural de Interés Local.

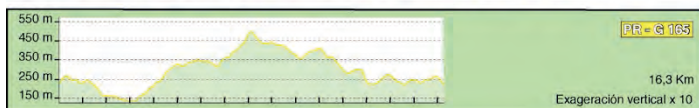
Realizando el itinerario en el sentido horario iremos hacia el río Deva y descenderemos por una senda empedrada bordeada por una fenomenal *fraga*. El desnivel del río fue aprovechado para construir molinos hasta los que se desviaba el agua por canales denominados *levadas*. Abandonando el río Deva se llega a O Feirón y al Pazo del Conde de Cervellón y, posteriormente, a la estilizada iglesia de Santiago en Parada de Achas.

Dentro de la agreste cuenca del río Calvo, la sombra y la humedad hacen proliferar los musgos y líquenes. El camino tiene cierta dificultad en algunos puntos, por lo que debemos extremar la precaución, especialmente con el suelo mojado.

La variante PR-G 165.3 nos permite acceder hasta la cumbre del Coto da Vella siguiendo algún tramo del Camiño da Raíña, una vía de comunicación muy antigua que se supone fue utilizada por la Reina Doña Urraca en su viaje a A Franqueira.



Iglesia de Santiago



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte	42°10.764'N	8°18.160'W	29T	557590	4669930



Pazo do Conde. O Feirón



Neveiro de Os Frades

## Un Plus...

### CAMIÑO DA RAÍÑA (CAMINO DE LA REINA)

Se supone que debió de ser utilizado por Doña Urraca en su viaje desde tierras de Castilla hasta el antiguo monasterio de A Franqueira, para así visitar sus propiedades en tierras gallegas. Fue una vía de comunicación muy importante en la Edad Media, ya que servía para comunicar los puertos pesqueros del Atlántico con las tierras del interior de Galicia.

Para conservar los productos frescos, se ideó una red de neveros en los que se acumulaba nieve para afrontar el calor del verano. El nevero de A Franqueira, también conocido como Neveiro dos Frades, está localizado y es visitable en el Coto da Vella. Se estima que originalmente contaba con casi seis metros de profundidad.

### ACCESOS

Desde A Cañiza seguir por la carretera P0-9402 durante 7,7 km hasta el cruce en donde se indica el desvío a A Ponte. Seguir por este desvío 500 m hasta el puente en donde se encuentra el inicio de la senda.

### LONGITUD

16,3 km. Las diferentes variantes miden 1 000 m, 500 m, 11,9 km y 1,1 km. Las derivaciones suman 2 km más.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ponte (Concello da Cañiza).

### RECORRIDO

La ruta principal transcurre por A Ponte, Lugar das Caldas, Muíño de San Paio, Fraga do río Deva, Pazo do Conde de Cervello, Parada das Achas, Fraga do río Calvo, Camiño da Raiña, Lugar da Ibia, A Ponte.

### DIFICULTAD

Alta.

### DURACIÓN

6 horas la ruta principal.

### MATERIAL

Se recomienda ir preparado ante posibles inclemencias del tiempo, así como llevar botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en A Cañiza.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.

### RECOMENDACIÓN

Mucha precaución en las zonas próximas a los ríos y zonas con los pisos mojados.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

224-III Pontearreas, 224-IV A Cañiza, 262-II Arbo.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello da Cañiza

Tel.: 986 651 000 / 986 651 001 / 986 651 503

info@caniza.org

www.caniza.org

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

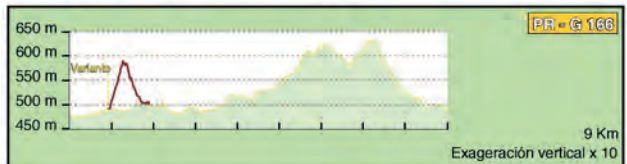


Toques es el municipio de Galicia con más territorio dentro de la Red Natura 2000 y por ello se ha creado una red de senderos que recorre una gran parte de este valioso espacio natural. El PR-G 166 conecta con el PR-G 167 y el PR-G 168 permitiendo combinar los recorridos.

La senda se dirige en dirección norte, paralela al río Furelos, hacia la Serra do Careón. En la primera parte disfrutaremos de un tramo llano, caminando bajo la densa sombra de los castaños llegaremos a Paradela y Eirixe. En este tramo existe una variante al recorrido principal entre los lugares de Buxán y Paradela que nos llevará por un entorno más agreste. Al llegar al molino de A Fervenza, contemplaremos el hermoso espectáculo que forma la caída de agua de 20 m de altura y el antiguo molino.

A partir de la cascada comienza el tramo de montaña por la Serra do Careón donde divisaremos el valle que forma el río Furelos y nos adentraremos en un espacio natural único por su flora, en el que existen plantas prácticamente extinguidas a nivel estatal y otras endémicas de esta zona.

Después de alcanzar la aldea de Prados el camino desciende hacia el río Furelos de manera que el trazado se cierra sobre si mismo hasta entroncar con el tramo de ida. El senderista podrá ser recogido en Eirixe o regresar al punto de inicio por la variante PR-G 166.1.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A 100 m de A Ponte da Grela	42°57.908' N	007°58.141' W	29T	584081	4757459
Tramo de ida del PR-G 166	42°58.913' N	007°57.285' W	29T	585222	4759333



## Un Plus...

### SANTO ANTONIÑO DE TOQUES

Este templo románico, rodeado por un bello bosque de robles, es uno de los monasterios más antiguos de Galicia y la primera prueba de la presencia benedictina en estas tierras.

Presenta un exterior muy sobrio y un interior en el que destaca un precioso calvario gótico de madera policromada y pinturas renacentistas. ¡En los años posteriores a la Desamortización el templo funcionó como fábrica de clavos!.

### ACCESOS

Desde Melide seguir la CP-4604 hasta Souto, capital del Concello de Toques. A 60 m del edificio del ayuntamiento, girar en dirección a Mangoeiro. Seguir hasta A Ponte da Grela y a unos 100 m se encuentra el comienzo del sendero.

### LONGITUD

9 km (La variante mide 2,1 km).

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A 100 m de A Ponte da Grela / Punto de encuentro con el tramo de ida del PR-G 166 (Concello de Toques).

### RECORRIDO

A Ponte da Grela, Lugar de Buxán, Paradela, Lugar de Eirixe, Muíño da Fervenza, Prados, Encuentro con el PR-G 166.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas y 45 minutos.

### CONEXIONES

Con los PR-G 167 y PR-G 168.

### SERVICIOS

En Souto.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

96-II Toques.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Toques

Tel.: 981 505 826

correo@toques.es

www.toques.es

J. Taboada

(ver página 266)

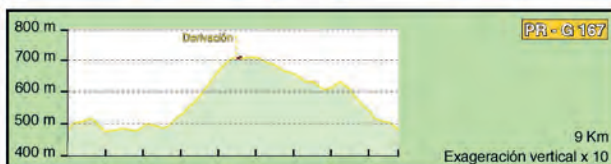
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueolóxico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisaxístico



Estamos en otro de los senderos que conforman la red de rutas del municipio de Toques (PR- G 166, 167 y 168), entrelazados entre sí para que los recorridos puedan combinarse.

El recorrido comienza por un tramo lineal que luego se convierte en circular, siendo aconsejable realizarlo en sentido contrario a las agujas del reloj para que el desnivel sea más liviano. De este modo compartiremos un pequeño tramo con el sendero PR-G 166 para luego comenzar el ascenso hacia la ermita de San Cidre. Desde lo más alto, tendremos una magnífica vista panorámica del entorno. Desde el cruceiro podremos divisar la singular planicie de matorral que caracteriza al L.I.C. Serra do Careón.

Continuaremos por la cumbres de la sierra en dirección a San Xiao, un pequeño lugar donde podremos cobijarnos a la sombra de su *carballeira*, visitar la ermita de



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A 250 m de A Ponte da Grela	42°57.820' N	007°58.151' W	29T	584069	4757295

San Xiao y contemplar la Casa Grande do Herdeiro con los elementos característicos de una casa solariega: hórreo, palomar y cercado de piedra.

Antes de comenzar el descenso hacia el punto de inicio visitaremos el castro de San Xiao, un ejemplo perfecto para reconocer las diferentes partes de este tipo de asentamientos.



► **ACCESOS**

Desde Melide seguir la CP- 4604 hasta Souto, capital del concello de Toques. A 60 m del edificio del ayuntamiento, girar en dirección a Mangoeiro. Seguir hasta A Ponte da Grela y a unos 250 m se encuentra el comienzo del sendero.

► **LONGITUD**

9,2 km (La ruta principal mide 9 km y la derivación de ida y vuelta 200 m).

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

A 250 m de A Ponte da Grela (Concello de Toques).

► **RECORRIDO**

A Ponte da Grela, Lugar da Tilleria, Lugar de Buxán, Paradela, Desvío a la ermita de San Cidre, Lugar de San Xiao, Castro de San Xiao, A Ponte da Grela.

► **DIFICULTAD**

Media.

► **DURACIÓN**

2 horas y 45 minutos.

► **CONEXIONES**

Con el PR-G 166.

► **SERVICIOS**

En O Souto.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

96-II Toques.



**MÁS INFORMACIÓN**

Concello de Toques

Tel.: 981 505 826

correo@toques.es

www.toques.es

**J. Taboada**

(ver página 266)

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



Dólmen de O Forno dos Mouros

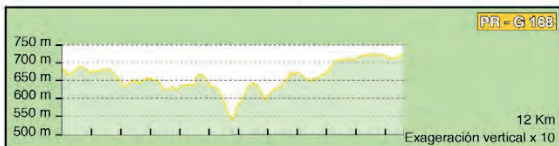
Otra de las sendas de la red de rutas del municipio de Toques que tiene como principal atractivo O Forno dos Mouros, uno de los monumentos megalíticos más importantes de Galicia. El trazado es casi circular comenzando en la aldea de Mirallos y terminando a 900 m de este lugar. Realizando el recorrido en el sentido del reloj iremos hacia la Serra do Careón, recordando que nos encontramos en una zona catalogada como Lugar de Importancia Comunitaria (LIC).

La primera parte es predominantemente de montaña, caminando a través de pistas de tierra llegaremos a la iglesia de O Acibadoiro. El camino ancho se intercala con sendas angostas llenas de misterio, de la anchura de un carro que se denominan congostas y son un auténtico vestigio del pasado.

A medida que descendemos, la arboleda se hace más densa apareciendo entre ella bonitas estampas de las praderas. En el punto más bajo de la ruta tenemos conexión con el sendero PR-G 166 Fervenzas de Toques que permite combinar el recorrido de ambos senderos.

Pasaremos por Baamonde para continuar el ascenso a través de grandes prados hasta el solitario Lugar do Couso. Desde aquí ascenderemos a las cumbres de la Serra do Bocelo con espectaculares vistas del entorno para llegar al punto culminante del recorrido: el dólmen de O Forno do Mouros que aún conserva casi la totalidad de sus pinturas.

La senda termina en el Monte do Peneiral a tan sólo 900 m del punto de inicio.



Baamonde



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Mirallos	43°00.818' N	007°57.815' W	29T	585030	4762856
Monte do Peneiral	43°00.774' N	007°57.732' W	29T	584571	4762774



Camino hacia O Couso



Baamonde

## Un Plus...

### FORNO DOS MOUROS

Los dólmenes son construcciones del Neolítico formadas por grandes losas de piedra. En Galicia, por la abundancia de rocas de granito, los dólmenes adquieren una dimensión especial y sorprenden por su ingenio constructivo.

Cuenta la leyenda que bajo los dólmenes gallegos hay fabulosos tesoros enterrados. Lo que sí se sabe es que están relacionados con los grandes ritos funerarios.

El Forno dos Mouros, un dolmen datado en el 3.000 a.C., está situado en el Camino Real que unía As Pontes de García Rodríguez con el puerto de Bares; un camino en el que están catalogados más de 80 túmulos funerarios. Aunque no es visitable, presenta en su interior decoración pictórica con líneas horizontales en zigzag, alternándose las líneas en rojo con las de color negro.

### ACCESOS

En O Souto, capital del Concello de Toques, seguir por la CP-4604 en dirección a Sobrado. A 5,6 km desviarse hacia Mirallos.

### LONGITUD

12 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Mirallos / Monte do Peneiral (Concello de Toques).

### RECORRIDO

Mirallos, Lugar da Casavella, Iglesia de Santa María de Brañas o de O Acibadoiro, Baamonde, Dolmen de O Forno dos Mouros, Monte do Peneiral.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas.

### CONEXIONES

Con el PR-G 166.

### SERVICIOS

En O Souto.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

96-II Toques, 71-IV As Cruces.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Toques

Tel.: 981 505 826

correo@toques.es

www.toques.es

J. Taboada

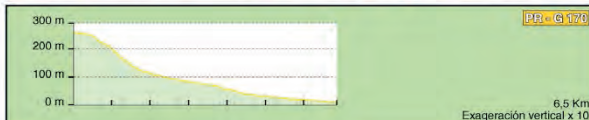
(ver página 266)

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



Uno de los cuatro senderos de la red Rutas do Salnés, en el corazón de las Rías Baixas. Es un antigua vereda que daba servicio a los molinos y también era utilizada por los romeros el lunes de Pascua para llegar hasta el monasterio de Santa María da Armenteira.

En este corto sendero visitaremos más de 30 molinos, muchos de ellos de increíble factura. Comienza en el municipio de Meis y desciende por un estrecho sendero paralelo al río Armenteira en el que encontraremos algún paso dificultoso. Este primer tramo acumula mayor desnivel y por esa razón encontraremos mayor número de molinos, todos identificados por su nombre. En el molino de O Souto podremos contemplar además una inusual sierra de agua. A medida que avanzamos la pendiente se suaviza, después del área recreativa seguimos por un confortable paseo junto al río, ya en el municipio de Ribadumia. Muy agradable para hacer en familia y una escapada para los veraneantes de la zona en días nublados.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Armenteira	42°27.859' N	008°44.555' W	29T	521164	4701362
Rotonda VG-4.2	42°29.590' N	008°46.444' W	29T	518566	4704559



Muiño da Aldea de Abaixo



Muiño da Ponte

### ACCESOS

A Armenteira, una aldea muy conocida por su monasterio con salida directa desde la AG-41.

### LONGITUD

6,5 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Armenteira (Concello de Meis)/ Rotonda VG-4.2 (Concello de Ribadumia).

### RECORRIDO

A Armenteira, Muiños do Concello de Meis, Serradoiro do Souto, Aldea Labrega, Área recreativa dos Muiños de Meis, Muiños do Concello de Ribadumia, Rotonda VG-4.2.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas y 15 minutos.

### CONEXIONES

Con los PR-G171 y PR-G 172.

### SERVICIOS

En A Armenteira.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

No apto. Prohibido el acceso a caballo.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-I Meaño.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Meis

Tel.: 986 712 001  
 correo@meis.gal  
 www.meis.gal

#### Concello de Ribadumia

Tel.: 986 718 491  
 concello@ribadumia.org  
 www.ribadumia.org

#### Deputación de Pontevedra

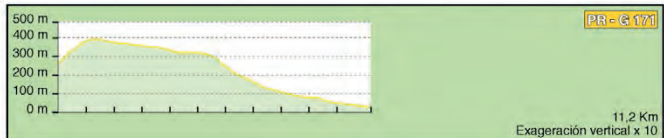
Tel.: 986 804 100  
 www.depo.gal

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



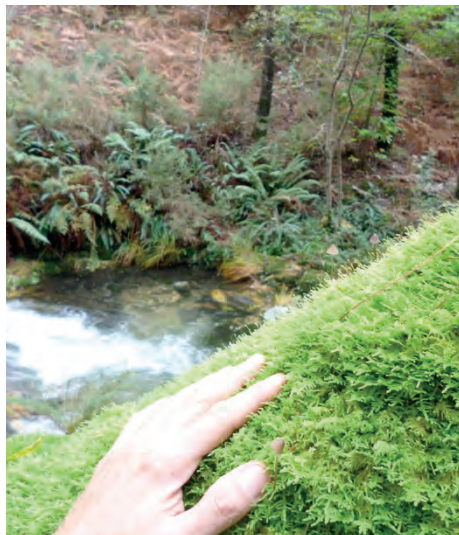
Sendero de la red de Rutas del Salnés que comparte algunos tramos con la ruta 6 del Centro de BTT O Salnés, por lo que ambos recorridos pueden ser combinados para los usuarios de la bicicleta.

La primera parte del recorrido ascenderemos la falda del monte A Escusa desde donde se divisa la Ria de Arousa. Después de un tramo caminando por pistas forestales comenzaremos a descender siguiendo el curso del río San Martiño, un pequeño cauce que serpentea entre las rocas creando coloridos rincones. Cuenta la leyenda que los musulmanes arrojaron a este río, en el lugar conocido como O Pozo Negro, las campanas que habían sustraído de la iglesia de San Salvador de Meis, descubiertos los culpables, el pueblo les obligó a recuperarlas pereciendo varios en el intento.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Armenteira	42°27.852' N	008°44.482' W	29T	521264	47011349
A Gándara	43°18.619' N	007°29.829' W	29T	519853	4704686

El último tramo de la senda, todavía siguiendo el curso del río, es completamente llano. Nos relajaremos caminando entre los viñedos de uva albariña y los maizales, pasando por las iglesias de San Salvador de Meis y San Martiño de Meis.



## Un Plus...

### MONASTERIO DE A ARMENTEIRA

*Cuenta la leyenda que Ero, caballero de la corte de Alfonso VII y fundador por mandato divino del monasterio de A Armenteira durmió un sueño de 200 años...*

*La historia nos habla de un monasterio modesto con una comunidad poco numerosa desde el S. XII a mediados del XIX en que es abandonado por causa de la Desamortización de Mendizábal.*

*Hoy se levanta imponente en la falda de la montaña, singularizado por su gran rosetón y próximo a un edificio de última generación, el nuevo alojamiento perteneciente a la red "Pousadas do Salnés".*

### ACCESOS

En el lugar de A Armenteira, junto al aparcamiento del monasterio de Santa María da Armenteira.

### LONGITUD

11,2 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Armenteira / A Gándara (Concello de Meis).

### RECORRIDO

A Armenteira, Río San Martiño, Muíño da Ponte, Iglesia de San Salvador de Meis, Iglesia de San Martiño de Meis, Lugar da Gándara.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas y media.

### CONEXIONES

Con los PR-G 170 y PR-G 172.

### SERVICIOS

En A Armenteira.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

185-I Meaño.



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello de Meis**

Tel 986 712 001  
correo@meis.gal  
www.meis.gal

**Deputación de Pontevedra**

Tel.: 986 804 100  
www.depo.gal



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte de Caxoi	42°26.043' N	008°46.951' W	29T	517889	4797994
A Armenteira	42°27.852' N	008°44.482' W	29T	521264	47011349



Molino de O Pontillón



Cruceiro, Monasterio de A Armenteira

### ACCESOS

En el Lugar de Galiñans (Meaño), en la carretera PO-9205, junto al puente que cruza el río Chanca.

### LONGITUD

7 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ponte de Caxoi (Concello de Meaño)/A Armenteira (Concello de Meis).

### RECORRIDO

A Ponte de Caxoi, Muíños de San Miguel de Lores, Muíños de Sta. Maria de Simes, Muíño do Pontillón, Lugar de Valboa, Muíños da Buraca, A Armenteira.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

2 horas y 10 minutos.

### CONEXIONES

Con los PR-G 170 y 171.

### SERVICIOS

En A Armenteira.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

185-I Meaño.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Meaño

Tel: 986 747 102

info@concellodemearno.com

www.concellodemearno.com

#### Concello de Meis

Tel: 986 712 001

correo@meis.gal

www.meis.gal

#### Deputación de Pontevedra

Tel.: 986 804 100

www.depo.gal

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



Panel de Inicio. Río Umia

La senda recorre el río Umia desde el entorno del Pazo de Barrantes hasta el histórico puente de Ponte Arnelas, por un recorrido completamente llano que nos hará disfrutar de una agradable caminata.

Seguiremos la fértil cuenca del río Umia, cruzando el río en varias ocasiones: en el puente de Cabanelas, en el de Santa Marta y, finalmente, en Ponte Arnelas. Nos adentraremos entre los viñedos de la D.O. vitivinícola Rias Baixas cultivados en parras que forman bonitas perspectivas. El suave y acondicionado sendero ofrece varios lugares en donde descansar y contemplar los remansos del río.

Ponte Arnelas es el punto culminante del recorrido, el puente que le da nombre fue reconstruido en 1598 por Felipe II, como reza una inscripción, por la importancia de este enclave como vía de comunicación para el tránsito de mercancías de la costa al interior.





## GEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Puente sobre el río Umia	42°30.123' N	008°46.611' W	29T	518335	4705545
Ponte Arnelas	42°32.132' N	008°45.143' W	29T	520335	4709268



Río Umia



Puente de Santa Marta

### ACCESOS

En Barrantes, entre Cambados y la AG-4.1, en el punto en el que la carretera EP 9506 cruza el río Umia. Descender por la explanada lateral hasta la orilla del río.

### LONGITUD

5,5 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Puente sobre el río Umia/ Ponte Arnelas (Concello de Ribadumia).

### RECORRIDO

Ponte de Barrantes, Ponte de Cabanelas, Ponte de Santa Marta, Ponte Arnelas.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y media.

### SERVICIOS

En Ponte Arnelas.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

152-III Cambados.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Meis

Tel 986 712 001  
 correo@meis.gal  
 www.meis.gal

#### Deputación de Pontevedra

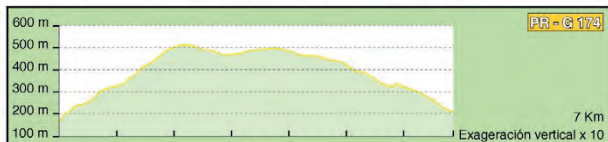
Tel.: 986 804 100  
 www.depo.gal



En el municipio de Crecente, en las montañas que forman el cauce del río Miño, se encuentra la aldea de O Freixo. Desde aquí parte un sendero circular que nos llevará hasta el alto de Coto da Cruz.

El sendero comienza siendo exigente, zigzagueando por los *carreiros* que se abren paso entre las casas y los viñedos. Regulando las fuerzas llegaremos hasta el Lugar da Granxa, una pequeña aldea donde los vecinos se enfrentaron heroicamente contra los franceses en la Guerra de la Independencia obligando al repliegue de las tropas invasoras.

Continuamos la ascensión entre magníficos ejemplares de *sobreiras* (alcornoques). Al llegar a la cima, el esfuerzo se verá recompensado con la fabulosa panorámica que nos ofrece el mirador de Coto da Cruz, con Portugal al frente y el río Miño mediando en la frontera. Desde aquí el sendero desciende pasando por la capilla de A Virxe do Camiño y, un poco más abajo, por la del Cristo dos Aflixidos; la vía se adentra en el bosque hasta llegar de nuevo a la plaza de inicio.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Iglesia parroquial de O Freixo	42°09.599' N	008°11.948' W	29T	566159	4667850



Pila en A Granxa



Capilla de A Virxe do Camiño

► **ACCESOS**

En el sur de Galicia, muy próximo a los límites entre las provincias de Ourense, Pontevedra y Portugal. Siguiendo la PO-400, en la parroquia de O Freixo, desviarse hacia la iglesia parroquial en la aldea del mismo nombre. El inicio de la senda se encuentra en una plaza a 30 m de la iglesia.

► **LONGITUD**

7 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Iglesia parroquial de O Freixo (Concello de Crecente).

► **RECORRIDO**

O Freixo, Mollapán, Muiño dos Tarendos, Lugar da Granxa, Miradoiro do Coto da Cruz, Capilla de A Virxe do Camiño, Capilla de O Cristo dos Aflixidos, Poza da Aradela, O Freixo.

► **DIFICULTAD**

Media-Baja.

► **DURACIÓN**

2 horas y 40 minutos.

► **SERVICIOS**

En O Freixo.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

► **ACCESO A CABALLO**

No apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

224-IV A Cañiza, 262-II Arbo.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Crecente**

Tel.: 986 666 300

info@crecente.es

www.crecente.es

**Comunidade de Montes Veciñais**

**en Man Común do Freixo**

Tel.: 630 586 637

www.rutadocotodacruz.com

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



Río Miño desde el mirador

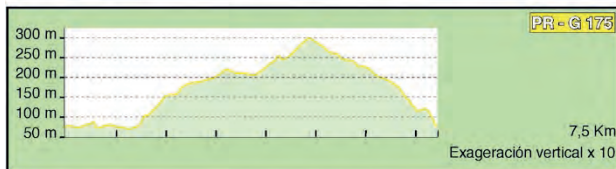
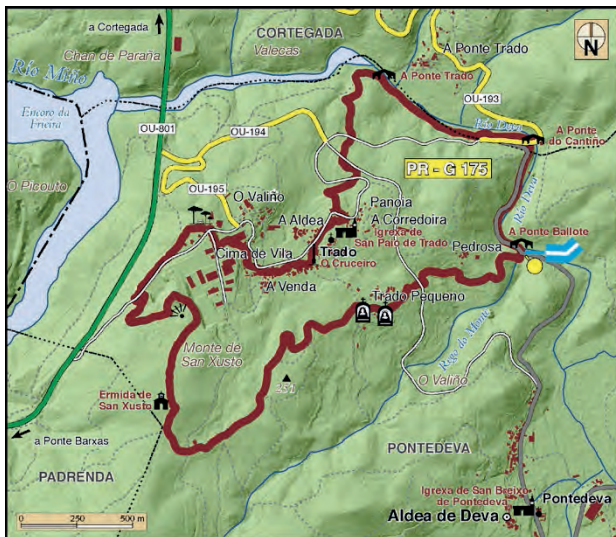
Este sendero muestra la exuberante naturaleza que rodea el río Deva y permite hermosas vistas sobre el río Miño. Al ser una ruta circular se puede iniciar en varios puntos, como el área de autocaravanas de O Valiño o A Ponte Ballote, siendo aconsejable este último emplazamiento ya que conecta también con la ruta PR-G 176.

Desde A Ponte Ballote, la ruta desciende junto al río Deva para alcanzar A Ponte do Cantiño y continúa hasta A Ponte Trado, interesante construcción medieval con probables orígenes romanos. Después comienza la subida hacia Trado. Un poco más arriba, se encuentra el área de autocaravanas de O Valiño.

La ruta continúa hacia el Monte de San Xusto. Durante la ascensión se visita el mirador sobre el río Miño y la modesta y restaurada ermita de San Xusto, con mesas y bancos a su alrededor. A continuación la senda desciende a la aldea de Trado Pequeno y prosigue hasta llegar a A Ponte Ballote.



Peto de ánimas. Trado Pequeno



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte Ballote	42°10.529'N	8°08.268'W	29T	571220	4669620



A Ponte Trado


**ACCESOS**

Desde la carretera OU-410 de Cortegada a Ponte Barxas, en el cruce junto al puente sobre el Deva, tomar la carretera hacia A Ponte do Cantiño. Siguiendo la carretera antigua a Pontedeva se alcanza A Ponte Ballote.

**LONGITUD**

7,5 km

**PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

A Ponte Ballote (Concello de Pontedeva).

**RECORRIDO**

A Ponte Ballote, A Ponte do Cantiño, A Ponte Trado, Trado, área de autocaravanas O Valiño, mirador, ermita de San Xusto, Trado Pequeno, A Ponte Ballote.

**DIFICULTAD**

Baja.

**DURACIÓN**

2 horas y 40 minutos.

**CONEXIONES**

Con el PR-G 176.

**SERVICIOS**

En Trado y, fuera de la ruta, en Aldea de Deva.

**M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

**ACCESO EN BICICLETA**

Apto con reservas. Existen pasos complicados y en algunos tramos puede ser necesario portar la bicicleta al hombro.

**ACCESO A CABALLO**

No apto.


**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

225-III Cortegada.


**MÁS INFORMACIÓN**

Concello de Pontedeva

Tel.: 988 495 005

concello@pontedeva.es

www.pontedeva.es

Segatur S.L.

(ver página 266)

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

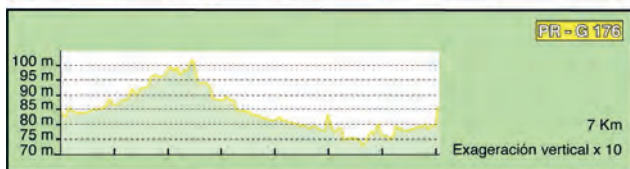


Esta ruta circular se puede iniciar en A Ponte Ballote, donde conecta con el PR-G 175 o en el área recreativa de Freáns, a orilla del río Deva. Es aconsejable este último emplazamiento ya que está mejor comunicado.

Desde Freáns, área habilitada con mesas, asadores y juegos infantiles, la senda discurre junto a las dos orillas del río Deva. Las aguas de este río, que bajan hasta desaguar en el Miño, podremos atravesarlas en tres puntos de esta sencilla ruta: en Ponte Deva, en Entrerriños o en A Ponte Ballote.

El trazado de suave pendiente discurre tranquilamente por sendas de pescadores, permitiendo disfrutar de la visión de antiguas obras hidráulicas tradicionales, antaño muy importantes, como son los muros de contención, canales y molinos.

El frescor del entorno del bosque de ribera, siempre en sombra y con árboles predominantemente caducifolios como arces, robles, castaños, sauces y abedules, así como una frondosa vegetación arbustiva y herbácea, hacen que este sendero sea un verdadero placer para los sentidos.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte Deva	42°09.955'N	8°07.965'W	29T	571640	4668560



Rio Deva



Área Recreativa de Freás

► **ACCESOS**

Desde la carretera OU-410 de Cortegada a Ponte Barxas, en el cruce junto al puente sobre el Deva, tomar la carretera hacia Aldea de Deva (capital del ayuntamiento). Dirigirse hacia la casa consistorial y luego descender por la carretera a Freás hasta el puente sobre el río Deva.

► **LONGITUD**

7 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

A Ponte Deva (Concello de Pontedeva).

► **RECORRIDO**

A Ponte Deva, Entrerriós, área recreativa de Freás, A Ponte Ballobe, A Ponte Deva.

► **DIFICULTAD**

Baja.

► **DURACIÓN**

2 horas y 20 minutos.

► **CONEXIONES**

Con el PR-G 175.

► **SERVICIOS**

En Aldea de Deva y, fuera de ruta, en Trado.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

► **ACCESO A CABALLO**

No apto.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**

225-III Cortegada,  
263-I Quintela de Leirado.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Pontedeva**  
Tel.: 988 495 005  
concello@pontedeva.es  
www.pontedeva.es

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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

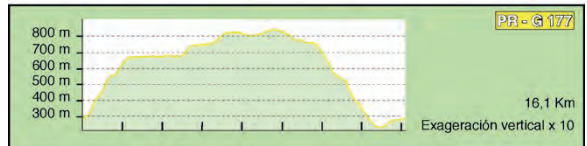
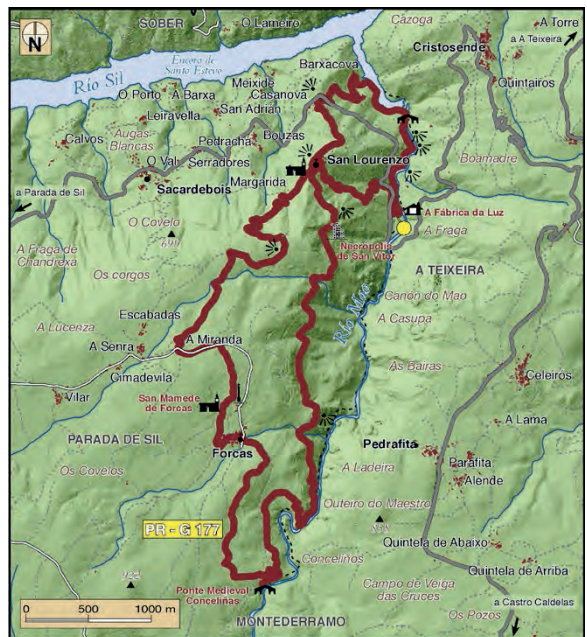


Esta senda parece sobrevolar el impresionante cañón del río Mao. El sendero está formado por dos anillos que se conectan en San Lourenzo de Barxacova. La ruta se puede disfrutar partiendo desde el albergue A Fábrica da Luz para completar sus 16,5 kilómetros, o comenzar en la aldea de San Lourenzo de Barxacova y recorrer sólo el bucle sur, unos 11,5 kilómetros que evitan las pendientes más abruptas.

Desde A Fábrica da Luz, el recorrido baja paralelo al río Mao por unas pasarelas de madera elevadas que gozan de hermosas vistas. Al rematar el paseo de madera, la ruta continúa por el margen izquierdo hasta llegar a la aldea de Barxacova.

Un fuerte ascenso nos acerca hasta San Lourenzo de Barxacova, con sus estrechas calles y pequeña iglesia. La subida prosigue hacia las poblaciones de Miranda y Forcas, donde se encuentra la iglesia de San Mamede.

Luego, el sendero vuelve junto al curso del río Mao y se puede visitar el puente medieval de Conceliñas, a escasos metros de la ruta. La senda prosigue paralela al trazado del canal nuevo y se desvía hacia la Canle Vella (el canal viejo). Su trazado avanza hasta la enigmática necrópolis medieval de San Vitor. El camino retorna a San Lourenzo de Barxacova y desciende fuertemente hacia A Fábrica da Luz.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Albergue: A Fábrica da Luz	42°22.56'N	7°29.74'W	29T	623845	4692715



► **ACCESOS**

Desde Parada de Sil por la OU-0605 en dirección a A Teixeira. Después desvío a San Lourenzo de Barxacova y más adelante a A Fábrica da Luz. Otra opción es seguir la OU-536 de Ourense a Trives. Tras pasar Valilongo, desviarse a la izquierda en Sistín y continuar hasta Cristosende. Seguir a Parada de Sil y tras cruzar el puente del río Mao encontraremos primero el albergue A Fábrica da Luz y luego el desvío a San Lourenzo de Barxacova.

► **LONGITUD**

16,5 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

A Fábrica da Luz (Concello de Parada de Sil).

► **RECORRIDO**

A Fábrica da Luz, Barxacova, San Lourenzo de Barxacova, A Miranda, Forcas, necrópolis San Vitor, San Lourenzo de Barxacova, A Fábrica da Luz.

► **DIFICULTAD**

Media-Alta.

► **DURACIÓN**

6 horas y media.

► **CONEXIONES**

Con el PR-G 224.

► **SERVICIOS**

Fuera de ruta, en Parada de Sil.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

► **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

► **ACCESO A CABALLO**

No apto.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**

189-III O Castro de Caldelas.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Parada de Sil**

Tel.: 988 208 010

concello@paradadesil.es

paradadesil.es

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

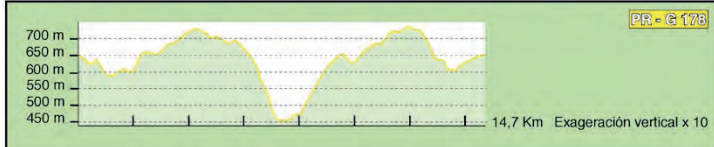
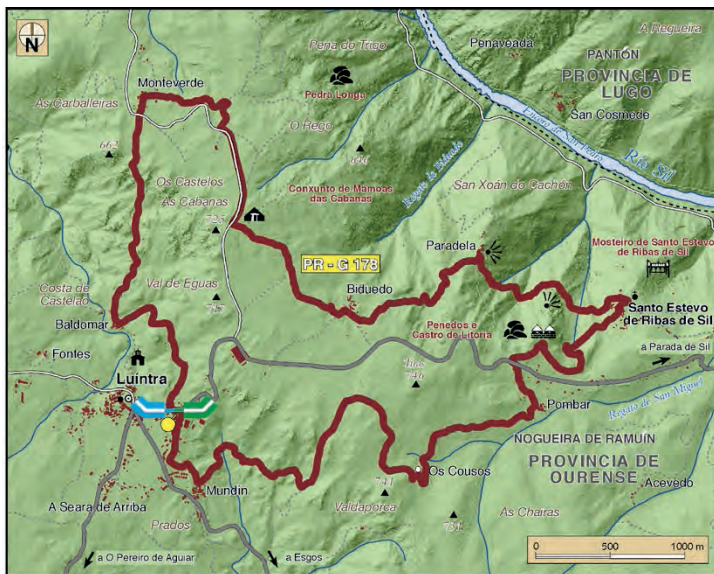


Parador de Santo Estevo

Senda circular a partir de Luintra, capital del Concello de Nogueira de Ramuín, o desde el Parador y monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil. Discurre principalmente por caminos y pistas, generalmente amplias, coincidiendo en numerosas ocasiones con la ruta 1 para bicicletas del Centro BTT Ribeira Sacra.

Los paisajes varían entre zonas de cultivo muy humanizadas y tupidos bosques de robles, castaños o abedules. También destacan las vistas desde los magníficos miradores sobre el Cañón del río Sil o la imponente panorámica sobre el monasterio de Santo Estevo que ofrece el Castro de Litoria, encumbrado sobre grandes peñascos graníticos.

El nombre de la ruta Maquino Largaño significa "camino largo" y es un homenaje al *barallete*, jerga gremial propia de determinados oficios ambulantes, especialmente de los afiladores y paragueros, utilizada con finalidad críptica y muy implantada antaño en esta zona.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Luintra. Cuartel de la Guardia Civil	42°24.644'N	7°43.408'W	29T	605040	4696170



Camino de Biduedo

## Un Plus...

### CASTRO DE LITORIA

Conocido también como *Penedos do Castro*, es un caso curioso de una pequeña citania reafortificada en la Edad Media. Su origen se supone del S. VI a.C. Fue utilizado durante la Edad del Hierro y posteriormente abandonado, sin llegar a romanizarse. Luego reocupado en la época suevo-visigoda, durante su uso hasta la Baja Edad Media (ss. XIV-XV). Sus funciones eran las de vigilar los accesos a Santo Estevo y servir de refugio en caso de peligro.

#### ACCESOS

Desde Ourense se accede a Luintra por la N-120 y continuando por la OU-555, o desde la OU-536 por la OU-508. En Luintra el inicio de la ruta está junto al cuartel de la Guardia Civil.

#### LONGITUD

14,7 km

#### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Luintra (Cconcello de Nogueira de Ramuín).

#### RECORRIDO

Luintra, Baldomar, Monteverde, Biduedo, Paradela, Santo Estevo de Ribas de Sil, Pombar, Mundín, Luintra.

#### DIFICULTAD

Media-Alta.

#### DURACIÓN

5 horas y media.

#### SERVICIOS

En Luintra y Santo Estevo de Ribas de Sil.

#### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

#### ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Todo el recorrido es transitable pero hay zonas muy técnicas. Se recomienda optar mejor por la ruta 1 del Centro BTT, la cual tiene mucho trazado coincidente.

#### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



#### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

188-I A Peroxa, 188-II Sober, 188-III Nogueira de Ramuín, 188-IV Parada de Sil.



#### MÁS INFORMACIÓN

Cconcello de Nogueira de Ramuín

Tel.: 988 201 023

[www.nogueiraderamuin.com](http://www.nogueiraderamuin.com)

[turismo.ribeirasacra.org](http://turismo.ribeirasacra.org)

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



Desde Castro de Abaixo, asciende por una pista que coincide con el antiguo Camino Sur de Santiago, también llamado Camino de Invierno. Entre campos de labor, prados y algún bosque autóctono, la subida nos aproximará hasta la aldea de Torbeo. Es recomendable hacer la ruta en este sentido, ya que dejaremos la bajada y el paseo junto al río Sil para el final del trayecto.

En Torbeo, es interesante abandonar la ruta y visitar la cercana iglesia románica de Santa María (ss. XII-XIII), perteneciente al antiguo priorato de los frailes de San Benito.

Comienza el descenso hacia A Covela pero, antes de llegar, admiraremos el trabajo sobre la piedra en el lugar llamado Pena Tallada. Este camino fue labrado a mano para permitir el paso de hombres, animales y carruajes. Desde una atalaya muy próxima hay vistas espectaculares sobre el cerrado meandro que forma el río Sil.

Desde A Covela, el sendero es un camino al borde del río, en gran parte empedrado y cubierto por un bosque mediterráneo de alcornoques, madroños y encinas. Al final del recorrido, la senda asciende suavemente hasta Castro de Abaixo.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Castro de Abaixo	42°27.207'N	7°21.406'W	29T	635120	4701430


**Pena Tallada**

**Vista sobre Augas Mestas**

**Mirador de Pena Tallada**
**ACCESOS**

Siguiendo la N-120 desde Ourense y Monforte de Lemos en dirección a la comarca de Valdeorras, girar a la derecha tras pasar el puente de Augas Mestas sobre el río Sil para acceder a Castro de Abaixo.

**LONGITUD**

13,5 km

**PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Castro de Abaixo (Concello de Ribas de Sil).

**RECORRIDO**

Castro de Abaixo, Torbeo, Pena Tallada, A Covela, Río Sil, Castro de Abaixo.

**DIFICULTAD**

Baja.

**DURACIÓN**

4 horas y media.

**SERVICIOS**

Fuera de ruta, en Nogueira y en San Clodio.

**M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

**ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

**ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.


**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

189-I Torbeo, 189-II Quiroga.


**MÁS INFORMACIÓN**


**Concello de Ribas de Sil**

Tel.: 982 428 237

[concello.ribasdesil@eidolocal.es](mailto:concello.ribasdesil@eidolocal.es)

[www.concelloribasdesil.es](http://www.concelloribasdesil.es)

[turismo.ribeirasacra.org](http://turismo.ribeirasacra.org)

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

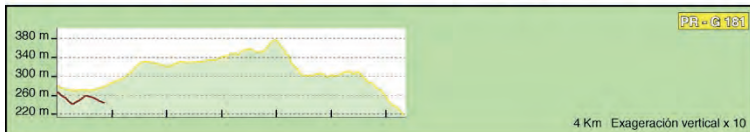
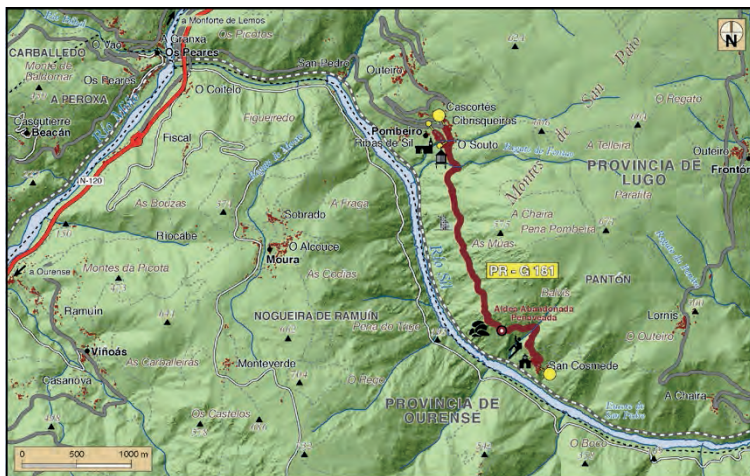


Discurre por el antiguo camino que unía Cibrisqueiros con San Cosmede. Desde la carretera, en las proximidades de un lavadero comunitario, la ruta se interna entre las casas de la aldea. A la altura de las últimas edificaciones hay una derivación a la derecha hasta la hermosa iglesia románica de San Vicente de Pombeiro (ss. XII-XIII).

Continuando de frente, tras pasar un arroyo, el camino sube hasta unas antiguas construcciones abandonadas. En breve llegaremos a las tumbas de O Preguntoiro, situadas a escasos metros de la senda. Son dos tumbas antropomorfas, una pequeña pila y otros restos, todo escavado en piedra de granito.

Ahora las rocas toman el protagonismo, conformando un hermoso camino. Encontraremos alguna pared preparada para la escalada, así como peñascos de curiosas formas alveoladas. A continuación, la ruta desciende por Penaveada hacia la pequeña capilla de San Cosmede, en la que se venera a la Virgen de los Dolores. Siguiendo un tramo entre viñedos y viejos muros de piedra, se llega a la próxima aldea de San Cosmede.

Los árboles nos dejarán ver el Cañón del Sil en contadas ocasiones, pero recorrer la ruta en otoño y primavera será un deleite para los sentidos debido a las maravillosas tonalidades de la vegetación.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Castro de Abaixo	42°26.923'N	7°42.070'W	29T	606810	4700415
San Cosmede	42°25.744'N	7°41.474'W	29T	607660	4698245



Tumbas antropomorfas de O Preguntoiro



Capilla de San Cosmede



San Cosmede. Al fondo Santo Estevo de Ribas de Sil

### ACCESOS

Desde Ourense por la N-120, en dirección a Monforte de Lemos. Desvío en Os Peares, después de cruzar el río Sil. Seguir hacia la iglesia de San Vicente de Pombeiro en O Priorato. El inicio está señalado en una curva cerrada.

### LONGITUD

4 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Lugar de Cibrisqueiros en la parroquia de Pombeiro / San Cosmede (Concello de Pantón).

### RECORRIDO

Cibrisqueiros, iglesia de San Vicente, tumbas de O Preguntoiro, Penaveada, San Cosmede.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y media.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en Os Peares y en O Castro de Ferreira.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

188-I A Peroxa.



MÁS INFORMACIÓN

Concello de Pantón

Tel.: 982 456 005

turismopanton@hotmail.com

concellodepanton.es

turismo.ribeirasacra.org

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

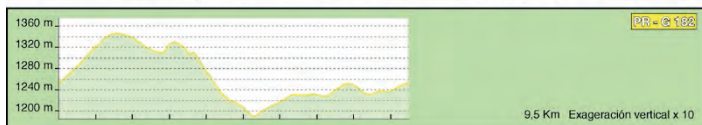
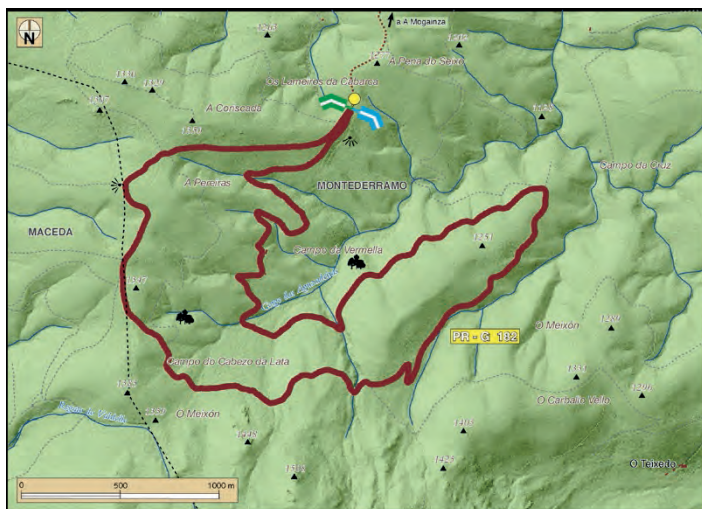


Senda por el pinar

El Bidueiral de Gabín es un bosque de abedules (*bidueiros* en gallego) perteneciente a la parroquia de Gabín, en la cara norte de la sierra de San Mamede. Está considerado el bosque de abedules más meridional de Europa, ya que es una especie más propia de los países nórdicos.

El acceso al punto de inicio, el Campo do Casar, se hace por una pista de tierra transitable en vehículo de montaña, por lo que se recomienda utilizar el servicio de taxi todoterreno disponible desde la población de Montederramo. El acceso y toda la ruta sigue pistas forestales con suaves pendientes, por lo que se puede realizar fácilmente andando o en bicicleta.

Los abedules en España rara vez forman un bosque, aunque esta especie es frecuente en las cordilleras del norte donde, al igual que en Montederramo, se mezcla con acebos, serbales, brezos y arándanos. Durante la ruta también atravesaremos otras zonas de bosque de pino silvestre.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Campo do Casar	42°14.119'N	7°29.665'W	29T	624230	4677000



Montederramo. Indicación de acceso al Bidueiral



Fuente y bosque de abedules



Caseta e información de la ruta

► **ACCESOS**

Desde Ourense por la OU-536 hasta Leboreiro. Girar a la derecha hacia Montederramo por la OU-0602. Pasar Montederramo y tomar el desvío a la derecha hacia Gabin y A Mogainza. Al llegar a A Mogainza, girar a la derecha por una pista de tierra que conduce al Campo do Casar. Este tramo es recomendable en todoterreno.

► **LONGITUD**

9,5 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Campo do Casar (Concello de Montederramo).

► **RECORRIDO**

Campo do Casar, Bidueiral de Gabin, Campo do Casar.

► **DIFICULTAD**

Baja.

► **DURACIÓN**

3 horas de ruta. Saliendo y volviendo andando desde A Mogainza (más de 9 km. de ida y vuelta) hay que añadir 3 horas más.

► **MATERIAL**

No se aconseja en invierno. Es habitual encontrar nieve por transcurrir por cotas superiores a los 1.200 metros de altitud. En caso de hacerlo, se aconseja ir preparados con ropa de abrigo, botas de montaña y bastones. La ruta discurre lejos de las poblaciones. Llevar provisiones y agua.

► **SERVICIOS**

Fuera de ruta, en Montederramo.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto totalmente.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**  
227-III Rebordechau.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello de Montederramo**  
Tel.: 988 292 000  
concello.montederramo@eidolocal.es  
www.montederramo.es  
turismo.ribeirasacra.org

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

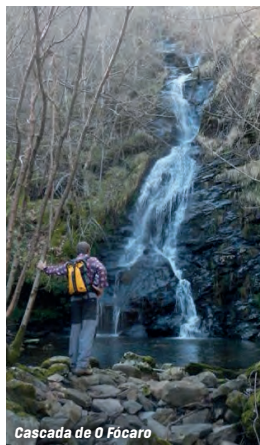


Senda por el valle del río Selmo

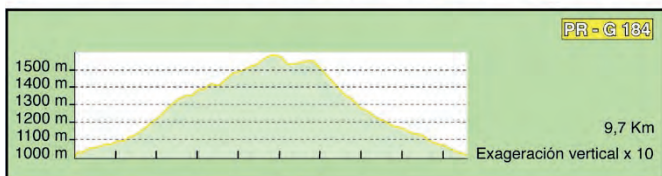
Parte de la aldea de A Seara para ascender por el valle del río Selmo. En el camino pasaremos por la cascada de O Fócaro.

La ascensión alcanza la laguna de origen glaciar de A Lucenza y continúa hasta la Campa da Lucenza. La cota máxima de la ruta supera los 1.500 metros, por lo que el clima es extremo, tanto en verano como en invierno. En la temporada invernal incluso podríamos encontrarnos la senda bajo la nieve. Se aconseja disfrutar de este sendero en primavera y otoño, con climas más benignos y hermosas tonalidades en los montes.

Una pista ancha discurre por la parte alta de la sierra, coincidiendo con nuestra ruta desde la Campa da Lucenza hasta las proximidades del Alto de Formigueiros. Aquí, la senda se desvía por un pequeño y antiguo camino para continuar descendiendo por el valle del río Forgas y, finalmente, retornar a la población de A Seara.



Cascada de O Fócaro



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Inicio en A Seara	42°34.527'N	7°05.734'W	29T	656295	4715430



A Seara



Laguna de A Lucenza

► **ACCESOS**

Desde Ourense por la N-120 en dirección a la comarca de Valdeorras. Salir en Quiroga y continuar por la LU-623 hasta pasar Santa Cubicia. Continuar por la LU-5001 hasta Cruz de Outeiro y luego por la LU-5004 hasta A Seara.

► **LONGITUD**

9,7 km

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Puente en la carretera de A Seara (Concello de Quiroga).

► **RECORRIDO**

A Seara, Lagoa da Lucenza, Campa da Lucenza, A Seara.

► **DIFICULTAD**

Media.

► **DURACIÓN**

4 horas y media.

► **MATERIAL**

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

► **SERVICIOS**

En A Seara y, fuera de ruta, en Quiroga.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

► **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

► **ACCESO A CABALLO**

No apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

157-I Seoane do Courel, 157-III A Seara.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Quiroga**

Tel.: 982 428 001

concellodequiroga.com

turismo.ribeirasacra.org

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

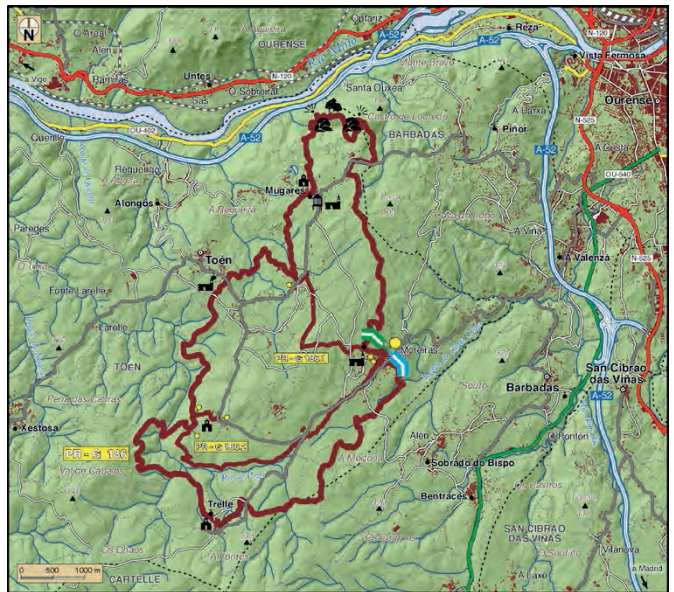


Este recorrido sorprende por sus espectaculares vistas sobre el río Miño, así como por la riqueza arquitectónica del ayuntamiento de Toén.

Iniciando la ruta en Moreiras, la senda recorre sus primeros tramos por el núcleo urbano que cuenta con construcciones bien conservadas y de buena factura, como su plazuela y fuente de 1895, la Casa del Patin o la barroca fachada de la iglesia de San Pedro.

El largo trazado de este sendero transcurre principalmente por pistas amplias, salvo los caminos antiguos entre aldeas o las sendas tortuosas del bosque de Coto Louredo. Durante la senda, alternaremos zonas de matorral con otras de bosque denso, con alcornoques, castaños, madroños, robles y acebos.

En Coto Louredo podremos gozar de las vistas sobre el valle del río Miño, en concreto desde el mirador natural y la cueva de Cima da Granxa o desde Penedo Fendido. En Mugares, la senda pasa junto a la ermita de las Angustias, así como junto a la iglesia de Santa María y a su blasonada rectoral.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Moreiras	42°18.034'N	7°55.154'W	29T	589085	4683715



La ruta visita también los núcleos de Toén, Trellerma y Trelle con casas antiguas y edificios religiosos dignos de ser visitados. Existen dos variantes bien indicadas que permiten acortar la ruta.

■ **ACCESOS**

Desde Ourense por la OU-518.

■ **LONGITUD**

27 km (La ruta principal mide 26 km y la derivación de ida y vuelta 1 km). La variante PR-G 186.1 mide 2,7 km y la PR-G 186.2 mide 4,8 km.

■ **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Moreiras (Concello de Toén).

■ **RECORRIDO**

Moreiras, Castro de Louredo, Mugares, O Fondón, Toén, Trellerma, Trelle, Moreiras.

■ **DIFICULTAD**

Media-Alta.

■ **DURACIÓN**

7 horas y media.

■ **SERVICIOS**

En Moreiras, Mugares, Toén y Trelle.

■ **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

■ **ACCESO EN BICICLETA**

Apto con reservas.

■ **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

187-IV Ourense,  
225-II San Cibrao das Viñas.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Toén**

Tel.: 988 261 074

[www.toen.es](http://www.toen.es)

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

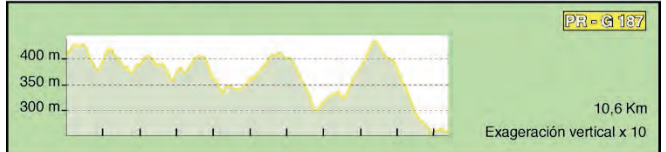


Esta senda recorre el tramo final del río Soldón, desde la antigua herrería de Rugando, hoy convertida en establecimiento de turismo rural, hasta la aldea de O Soldón, junto al río Sil. Dado que transcurre por el fondo del valle fluvial, se recomienda hacerla en sentido descendente.

Se dice que los vecinos bajaban por este camino el mineral de las montañas de O Courel hacia las herrerías que se encuentran en la zona. Al partir de la Ferrería de Rugando se desciende por el margen izquierdo del cauce del Soldón y pronto se ve, al otro lado del río, la aldea de Paradapiñol.

La ruta atraviesa algunos arroyos como el Regueiro do Barreiro y el Regueiro de Rocaboa. Más abajo, cruza el río Soldón en el lugar de Louredo, cambiando a la ribera derecha por la cual se debe seguir hasta el final del sendero. El camino se acerca a unos antiguos colmenares y a unos molinos, hoy ya abandonados.

El descenso, a veces pronunciado, nos llevará a O Soldón, en donde finaliza el sendero, cerca del área recreativa que se encuentra bajo el viaducto.



## GEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Ferrería de Rugando	42°29.054'N	7°09.210'W	29T	651760	4705195
O Soldón	42°26.809'N	7°13.460'W	29T	646025	4700915



Herrería de Rugando



Descendiendo hacia O Soldón



Alvariza (antiguo colmenar)

### ACCESOS

Desde Ourense por la N-120. Tras pasar Quiroga, aproximadamente en el punto kilométrico 485,5, desviarse a la izquierda en dirección a Paradaseca. En el último cruce, seguir a la izquierda hacia Paradaseca. Continuar la carretera hasta llegar a Rugando.

### LONGITUD

10,6 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Rugando / O Soldón (Concello de Quiroga).

### RECORRIDO

Rugando, río Soldón, O Soldón.

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

4 horas y media.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en Quiroga.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

189-II Quiroga, 190-I San Vicente de Leira.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

concellodequiroga.com

turismo.ribeirasacra.org

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

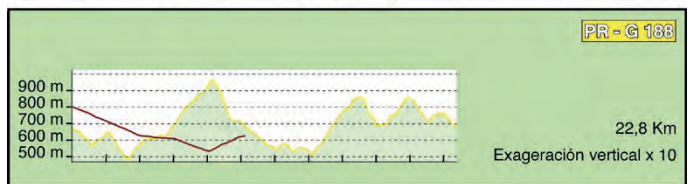


Desde la aldea de Zobra, se puede realizar esta exigente ruta al completo. También dividirla o acortarla mediante una variante que sale de la propia aldea. La conexión de la variante está en las proximidades de la fuente pública.

Los paisajes de montaña, los campos de labor y los bosques autóctonos caracterizan esta ruta. La senda discurre por caminos de fuertes pendientes, a menudo empedrados y con restos de las antiguas roderas de carros. Son caminos con poco tránsito, antaño utilizados por vecinos y por mineros.

En estos montes aún quedan numerosos restos de los colmenares o *alvarizas* que protegían la miel y las abejas de los extintos osos de la Serra do Candán. También encontraremos construcciones de alto valor etnográfico, como el viaducto pétreo conocido como Ponte dos Medos o los restos de las explotaciones mineras de estaño tan abundantes en estas altas laderas.

Desde un mirador sobre el lugar de Ameixedo, muy próximo a la cumbre del monte Coco, así como desde la propia cima, las vistas se extienden sobre los montes del Candán y del Testeiro, rondando todos ellos los 1.000 metros de cota. Bajo sus picos, normalmente nevados en invierno, los profundos valles recogen las aguas con las que riegan las hermosas tierras del Deza. Al fondo, desde el Coco, alcanzaremos a ver la capital del municipio de Lalin.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Zobra	42°34.035'N	8°12.137'W	29T	565475	4713070



Puente de Porto Martín. Río Deza



Puente de As Tenzas. Río Zobra



Fuente. Zobra

### ACCESOS

Desde la salida 46 de la AP-53, a la altura de Lalín, tomar la PO-534 en dirección Laro y Vilatuxe. En Vilatuxe girar a la izquierda por la PO-203. En 400 metros girar a la derecha hacia Pinoi y Zobra. Continuar unos 9 km.

### LONGITUD

22,8 km. La variante mide 1,9 km.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Zobra, en el lugar de Portela (Concello de Lalín).

### RECORRIDO

Zobra, Ponte das Tenzas, Ponte de Porto Martín, Porto Martín, Ameixedo, Coco, Ponte dos Medos, Cabana, Campa Valiño, Liñeiras, Zobra.

### DIFICULTAD

Alta.

### DURACIÓN

9 horas.

### MATERIAL

Al transcurrir por un macizo como la Serra do Candán, se recomienda ir preparado ante posibles inclemencias del tiempo.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en Vilatuxe y Lalín.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas con altas pendientes y muy técnicas.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

153-IV Soutelo de Montes, 154-III O Irixo.



### MÁS INFORMACIÓN

Comunidade de Montes de Zobra

Tel.: 986 784 592 / 608 061 772

montesdezobra@yahoo.es

Concello de Lalín

Tel.: 986 787 060

lalin.gal

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



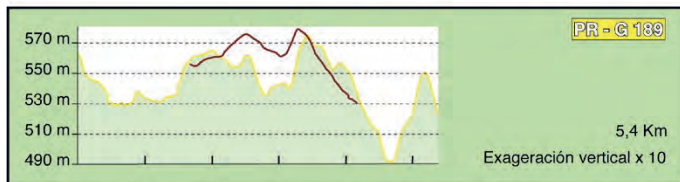
Puente en O Irixo

Desde O Irixo de Arriba hasta Valdesoiro, el recorrido del sendero visita lugares muy humanizados desde antiguo. Hoy, debido al despoblamiento, la naturaleza reclama su terreno y los bosques y plantaciones silvícolas bordean la ruta.

Es un trazado suave que pasa por el derruido molino de Valcobo, junto al río Coedo. Un canal de agua nos acerca hasta la variante del sendero que sube al Coto do Castro, donde quedan restos de los muros, poco visibles, de la muralla del Castro de Orros.

En Paredes, hay que hacer un pequeño desvío para ver los restos de su conjunto de hórreos. Luego, la senda desciende hasta Os Casares y, tras una pequeña cuesta, nos acercará a Valdesoiro.

En este recorrido podemos encontrar tradicionales hórreos mixtos construidos en piedra y madera. Aquí, normalmente, no se apoyan en pies, sino en cepas (muros o piezas transversales, del mismo ancho que la cámara) y pueden tener techo de pizarra o de teja.



## GEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Irixe de Arriba	42°30.921'N	8°07.755'W	29T	571530	4707365
Valdesoiro	42°29.982'N	8°08.402'W	29T	570660	4705620



## Un Plus...

### LAS AGRUPACIONES DE HÓRREOS

Aunque las agrupaciones de hórreos existen en toda Galicia, predominan más en la provincia de Ourense y en las sierras montañosas de Pontevedra. Cuando una aldea está conformada por viviendas pegadas y no es posible la construcción del hórreo junto a la casa, todos los hórreos de la vecindad se construyen concentrados en un espacio público o comunal sobre rocas y terrenos estériles que no tengan otra utilidad.

### ACCESOS

Desde O Carballiño por la OU-202, o desde Lalín por la PO-202. Desviarse en O Irixe hasta Irixe de Arriba.

### LONGITUD

5,4 km. La variante mide 1,2 km.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Irixe de Arriba / Valdesoiro (Concello do Irixe).

### RECORRIDO

Irixe de Arriba, río Coedo, Coto do Castro, Orros, iglesia de Santa Mariña da Cidá, Rego da Cidá, Paredes (conjunto de hórreos), Os Casares, Valdesoiro.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas y 10 minutos.

### SERVICIOS

En O Irixe.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

154-III O Irixe, 187-I O Carballiño.



### MÁS INFORMACIÓN


Concello do Irixe

Tel.: 988 287 400

irixogal

Segatur S.L.

(ver página 266)

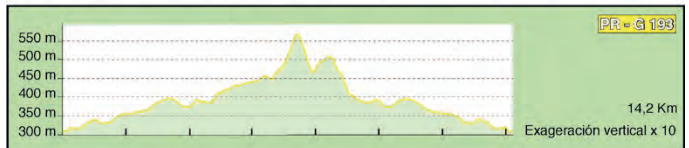
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Unión del río Quiroga y el río de Pacios

El itinerario comienza desde la carretera de A Seara, en un punto muy próximo al cruce de Campos de Vila. Recorre una pista de tierra desde este lugar hasta la aldea de Casa do Vello, siempre por el valle del río Quiroga. A poco más de un kilómetro, la senda llega a A Rodela y pasa por un túnel bajo una casa grande. Después de este punto, la pista se extiende unos cinco kilómetros hasta Casa do Vello, pasando previamente por el puente de O Chao do Toxo. El tramo indicado no tiene apenas pendientes por lo que es adecuado para realizarlo con bicicleta, incluso para no iniciados.

El trazado desde Casa do Vello sube un empinado camino hasta la ermita de San Xoán y desciende hacia el valle del río Pacios. Aquí llega a la aldea de As Barxas donde se comienza el regreso por un bosque de robles en dirección al puente de Os Barreiriños y, de nuevo, al de O Chao do Toxo. En este tramo, podremos encontrar algunos antiguos colmenares bastante bien conservados. Ahora sólo queda regresar al punto de inicio por la misma pista.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Carretera a A Seara	42°29.569'N	7°13.568'W	29T	645770	4706020



A Rodela



A Rodela



ACCESOS

Desde Quiroga, seguir la carretera LU-623. Tras pasar Santa Cubicia, se llega al cruce de Ponte Barreiro. Girar a la derecha en dirección a A Seara y el inicio del sendero se encuentra a pocos metros de la intersección de carreteras.

LONGITUD

14,2 km

PUNTO PARTIDA / LLEGADA

En Barreiro (Concello de Quiroga).

RECORRIDO

Ponte Barreiro, A Rodela, Casa do Vello, capilla de San Xoán, As Barxas, A Rodela, Ponte Barreiro.

DIFICULTAD

Media-Baja.

DURACIÓN

3 horas y 45 minutos.

SERVICIOS

Fuera de ruta, en Quiroga.

M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

156-IV Salcedo, 157-III A Seara, 189-II Quiroga.



MÁS INFORMACIÓN








Concello de Quiroga

Tel.: 982 428 001

concello.quiroga@eidolocal.es

concellodequiroga.com

turismo.ribeirasacra.org

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



Muíño do Fachal

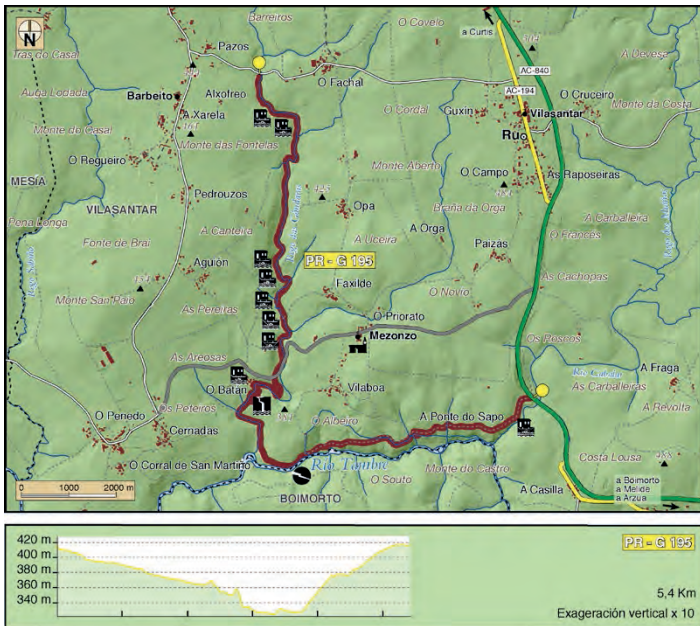
Desde el puente de A Gándara, la senda desciende junto al cauce del Rego das Gándaras en un recorrido con suaves desniveles y remonta los ríos Tambre y Cabalar hasta A Ponte do Sapo, permitiendo disfrutar de un entorno que sirve de marco para un bello conjunto etnográfico formado por numerosos molinos y un batán.

Este trayecto inferior a 6 km visita 22 molinos hidráulicos en diferente estado de conservación. Así como el batán de Mezonzo, actualmente restaurado, que servía para golpear repetidamente productos textiles como fieltros y tejidos, con el fin de darles mayor firmeza y resistencia. Se cree que el origen de este batán puede estar relacionado con el monasterio de Mezonzo del siglo XII, por lo que podría ser uno de los más antiguos de la península.

El sendero se rodea de frondosa vegetación, creando un ecosistema húmedo y fresco todo el año, También acoge numerosos árboles de ribera, en especial alisos, sauces, abedules y avellanos.



Cascada "Fervenza do Batán"



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte da Gándara	43°04.513'N	8°08.538'W	29T	569825	4769524
A Ponte do Sapo - AC-840	43°03.402'N	8°07.293'W	29T	571535	4767485



Muiño do Xuezo



Iglesia de Santa María de Mezonzo

## Un Plus...

LA IGLESIA PARROQUIAL DE SANTA MARÍA DE MEZONZO Declarada monumento histórico artístico, destaca por su estilo románico de finales del S. XII, aunque su origen probablemente sea anterior al siglo X. Originariamente, fue un monasterio de gran importancia que gozaba de una amplia biblioteca. Su historia está íntimamente relacionada con su abad Pedro de Mezonzo (930-1003), el cual llegó a ser obispo de Iria Flavia – Santiago de Compostela y, posteriormente, declarado santo.

### ACCESOS

Llegar hasta la villa de Arzúa, en el centro de Galicia. Se continúa por la AC-1002 hasta Corredoiras, para seguir por la AC-840, en dirección Curtis hasta el km 30, en donde se encuentra A Ponte do Sapo. Para llegar a A Ponte da Gándara, continuar 2 km hasta Vilasantar y girar a la izquierda en Guxin, en dirección a Barbeito. El inicio está a 500 metros después de O Fachal.

### LONGITUD

5,4 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ponte da Gándara / A Ponte do Sapo (Concello de Vilasantar).

### RECORRIDO

A Ponte da Gándara, Muiño do Xuezo, Muiño do Fachal, Muiño de Freire, Os Pasos da Vella, Muiño de Opa, Muiño de Vasques, A Ponte de Faxilde, Muiño da Mera, Muiño do Batán, Batán de Mezonzo, Fervenza do Batán, Muiño de Cernadas, río Tambre, A Ponte do Sapo.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y 40 minutos.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en Vilasantar.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000  
71-III Sobrado.



MÁS INFORMACIÓN  
Concello de Vilasantar  
Tel.: 981 778 169  
correo@vilasantar.gal  
vilasantar.gal

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



Monte de O Castro

El inicio se sitúa en O Seixo, junto a la capilla de Nosa Señora das Angustias. La ruta atraviesa el núcleo de Prado y discurre junto a una enorme *hórrea* (ver Un plus...).

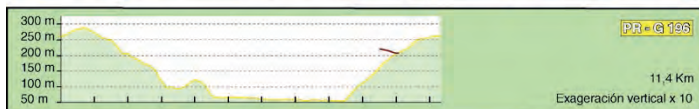
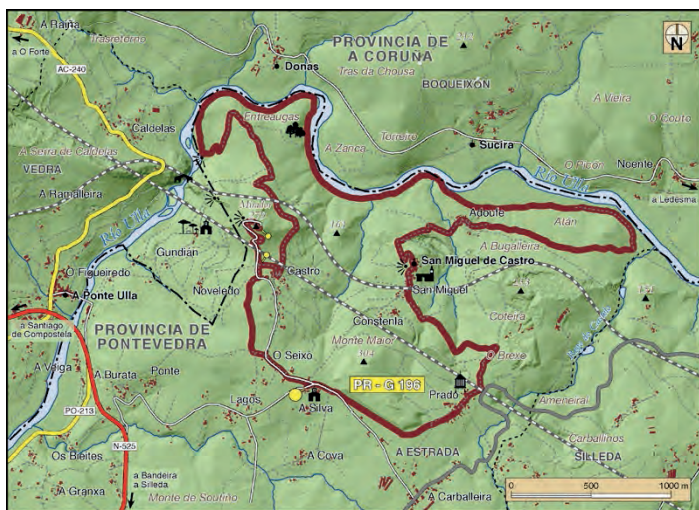
Tras caminar entre un bosque mixto, se llega a San Miguel de Castro. Su iglesia ha sufrido múltiples intervenciones a lo largo de los siglos pero aún conserva restos románicos en su ábside y arco triunfal que datan de antes de 1115.

Se desciende hasta el río Ulla, discuriendo por su ribera a través de un bosque húmedo. Se debe tener precaución en épocas de lluvia, ya que el cauce puede ocupar el propio sendero. En un punto bien señalado con una flecha, hay que desviarse, apenas 50 metros, para gozar con la impresionante vista de los puentes de Gundián, en el lugar donde el río Ulla crea un bonito cañón.

Antes de llegar al final de la senda, es muy recomendable ascender al mirador de O Castro y gozar de la panorámica sobre el río Ulla y los puentes de Gundián. Rematada la excursión, es interesante acercarse hasta el área recreativa del Santuario de Gundián.

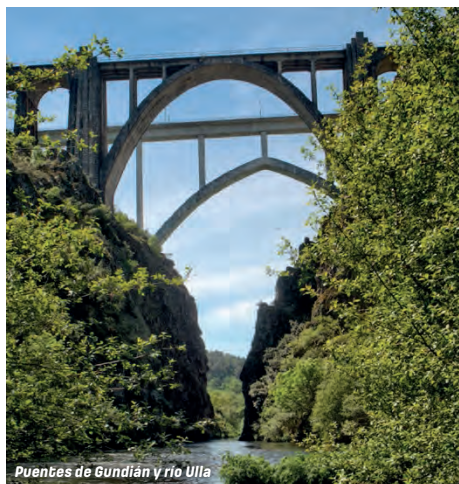


Iglesia de San Miguel de Castro





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
0 Seixo	42°46.388'N	8°23.065'W	29T	550360	4735805



Puentes de Gundían y río Ulla



Vistas sobre el río Ulla

## Un Plus...

La palabra hórrea es un término local no reconocido por la Real Academia Galega pero utilizado para definir una variante de los hórreos. Son típicas en las comarcas centrales de Galicia, en ambas riberas del río Ulla, y se distinguen de los hórreos por su mayor tamaño, anchura y capacidad.

### ACCESOS

Desde A Estrada acceder a través de la N-640 y P0-2017, hasta llegar a O Seixo. Desde Santiago por la N-525 y la P0-2017.

### LONGITUD

11,4 km. La derivación mide 900 m ida y vuelta.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Capela das Angustias en O Seixo (Concello da Estrada).

### RECORRIDO

O Seixo, Prado, San Miguel de Castro, río Ulla, Castro, O Seixo.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas y 50 minutos.

### MATERIAL

Botas de montaña.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en A Ponte Ulla.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.

### RECOMENDACIÓN

A evitar en épocas de crecida del río Ulla.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
121-I Vedra.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello da Estrada**  
Tel.: 986 570 165  
turismo.aestrada.gal

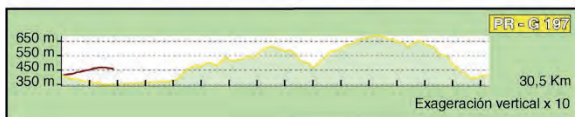
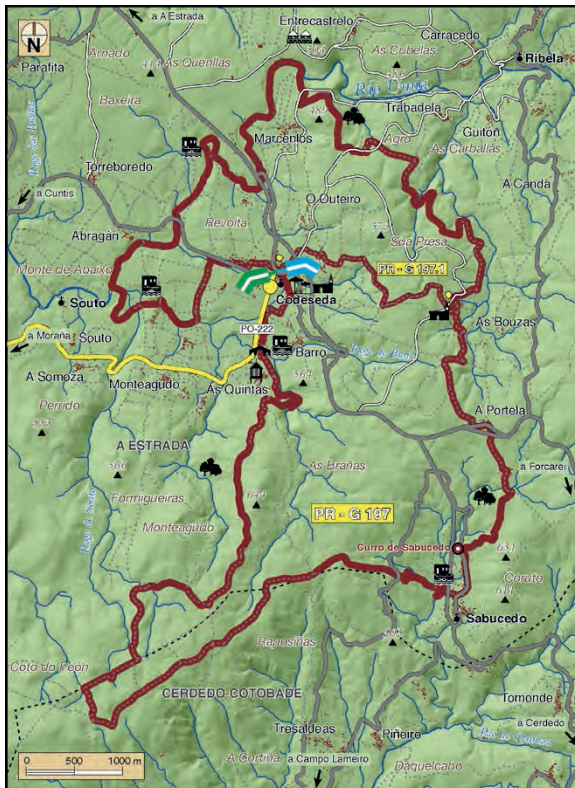
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



En Codeseda, se inicia esta larga senda que recorre las parroquias de San Xurxo de Codeseda y San Lourenzo de Sabucedo. Dada su longitud, se recomienda hacerla en dos anillos, utilizando la variante PR-G 197.1, entre el Santuario de Guadalupe en A Agrela y Codeseda, para cerrar los dos tramos.

El sendero recorre un territorio con abundantes yacimientos arqueológicos de origen prehistórico, monasterios y calzadas del medievo, así como iglesias, hórreos, *hórreas*, molinos y puentes de factura más actual.

Los paisajes y el relieve son diversos y en cada época del año muestran grandes cambios y atractivos. Se mezclan zonas de ribera de río con bosques autóctonos, así como parajes de media montaña con praderas y coníferas. Estos últimos son el hábitat ocupado por los caballos salvajes que, año tras año, son conducidos hasta el curro para celebrar la *rapa das bestas* de Sabucedo.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Codeseda	42°37.162'N	8°26.247'W	29T	546135	4718700



Iglesia de San Xurxo de Codeseda



Curro de Sabucedo

## Un Plus...

### A RAPA DAS BESTAS DE SABUCEDO

Declarada Fiesta de Interés Turístico Internacional, se celebra a principios de julio y es, probablemente, el curro más conocido de Galicia. Sus aloitadores (luchadores) se enfrentan a los caballos de igual a igual, sin cuerdas ni varas, y entre tres hombres vencen a la "bestia" en peligrosa lucha.

La fiesta y tradición nacen de la necesidad de controlar a los equinos que viven libremente en el monte. Los garañones y las bestas (caballos y yeguas) son conducidos desde las sierras hasta el curro donde, fuertemente sujetos, se les rapa, marca e inserta un microchip de control.

### ACCESOS

Desde A Estrada o desde Forcarei a través de la carretera EP-7001.

### LONGITUD

30,5 km. La variante mide 2,8 km.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Codeseda (Concello da Estrada).

### RECORRIDO

Codeseda, Fontenlo, Fragoso, río Umia, A Agrela, A Portela, Vilaboa, curro de Sabucedo, Sabucedo, Couto Mosqueiro, As Quintás, Codeseda.

### DIFICULTAD

Media-Alta.

### DURACIÓN

9 horas y media.

### MATERIAL

Se recomienda ir preparado ante posibles inclemencias del tiempo. Se deben llevar botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

En Codeseda y Sabucedo.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas muy técnicas.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
153-I Codeseda, 153-III Cerdedo.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello da Estrada**  
Tel.: 986 570 165  
turismo.aestrada.gal

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

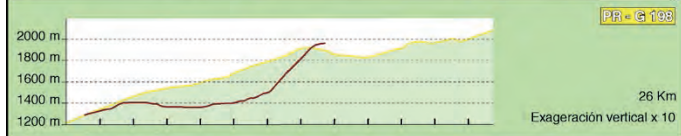


Descendiendo hacia el Lombo do Rocin

La senda es lineal y sube desde Vilanova hasta las proximidades de la cumbre de Pena Trevinca. El camino comienza como una pista ancha de tierra que, en apenas 700 metros, se bifurca: a la izquierda sigue el trazado principal (PR-G 198) hacia el monte Maluro y a la derecha sigue la variante (PR-G 198.1) hacia las conocidas como "minas de los alemanes".

La senda y la variante conectan en la Poula de Campo Raso. Desde este punto, la ascensión es más alpina. El recorrido pasa por el Lombo do Rocin, un lugar de cresta escarpada, hasta alcanzar las cotas del Sestil Alto y A Valigota. Cuando la ruta finaliza, justo en la divisoria entre los valles del río Xares y del río Tera, tendremos la cumbre de Pena Trevinca a nuestra derecha.

El regreso se puede realizar por la misma ruta, por la variante o por el resto de los senderos conectados.



Fin del sendero. Al fondo el Valle del Tera

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Vilanova	42°16.006'N	6°53.770'W	29T	673510	4681540
Collado sobre el río Xares	42°14.651'N	6°47.727'W	29T	681880	4679240



*Pena Negra y Pena Trevinca*



*Val de Meladas*



*Collado superior del Lombo do Rocin*

► **ACCESOS**

Desde A Rúa o desde A Gudiña, por la OU-533 hasta el Albo do Covelo. Desviarse en dirección a A Veiga, proseguir hasta Xares y llegar hasta Vilanova en el Concello da Veiga.

► **LONGITUD**

26 km (ida y vuelta obligatoria).

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

Vilanova (Concello da Veiga). El final de la ruta junto a Pena Trevinca no tiene acceso de vehículos.

► **RECORRIDO**

Vilanova, Maluro, Lombo do Rocin, collado del río Xares próximo a Pena Trevinca. Y regreso.

► **DIFICULTAD**

Alta. Sendero de montaña.

► **DURACIÓN**

7 horas y media.

► **CONEXIONES**

Con PR-G 199 y con el PR-G 201. A través de este último también enlaza con el PR-G 200.

► **MATERIAL**

Ropa de abrigo, incluso en verano. Provisiones de agua. GPS y mapa.

► **SERVICIOS**

En Vilanova y, fuera de ruta, en A Veiga.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto, pero exige mucho esfuerzo.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.

► **RECOMENDACIÓN**

Sendero de montaña que presenta señalización y equipamiento limitados. Se debe tener precaución con la climatología y se recomienda su ascensión sólo en época estival y con la ayuda de GPS y mapa.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

228-II Lamalonga, 229-I Lago de la Baña, 229-III Peña Trevinca.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello da Veiga**

Tel.: 988 350 000  
concello.aveiga@eidolocal.es  
www.aveiga.gal

**Segatur S.L.**

(ver página 266)



Pena Tevinca

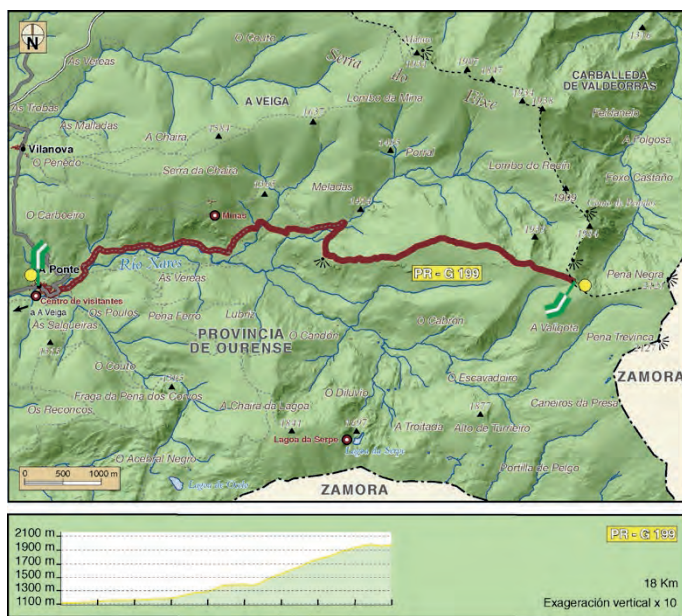
La senda es lineal y discurre desde A Ponte hasta el Sestil Alto. El camino comienza en la plaza de la iglesia de Santa María Madalena. No hay que abandonar A Ponte sin visitar el Centro de Visitantes de la ZEC Pena Tevinca ni la Casa dos Vaqueiros, con tallas de origen prerromano en la piedra de sus muros exteriores.

Tras cruzar el Pontón de Pena Pausa, la senda continúa por un camino entre muros, en dirección al Pontón das Olgas. Antes de llegar, el itinerario asciende hacia el valle del río Meladas donde compartirá brevemente su trazado con el PR-G 198.1. Al separarse de esta variante y, tras cruzar una pasarela de madera sobre el río Meladas, comienza el ascenso por el lomo del Sestil Alto. Desde arriba se puede gozar de magníficas vistas sobre el valle de origen glaciar del río Xares.

El sendero remata entre la cumbre del Sestil Alto y A Valigota en donde conecta con el PR-G 198. Desde allí, se accede a la cumbre de Pena Tevinca en apenas 1,8 km. El regreso se puede realizar por la misma ruta o por cualquiera de los senderos conectados.



Grabado en la Casa dos Vaqueiros



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte	42°15.046'N	6°53.648'W	29T	673720	4679765
Enlace PR-G 198	42°14.963'N	6°48.520'W	29T	680775	4679790

### ► ACCESOS

Desde A Rúa o desde A Gudiña por la OU-533 hasta el Alto do Covelo. Desviarse en dirección a A Veiga, proseguir hasta Xares y llegar hasta A Ponte en el Concello da Veiga.

### ► LONGITUD

18 km (ida y vuelta obligatoria). Si se incluye el ascenso a Pena Trevinca, el recorrido ida y vuelta es de 21,6 km.

### ► PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ponte (Concello da Veiga). El final de la ruta en el enlace con el PR-G 198 no tiene acceso de vehículos.



Centro de visitantes en A Ponte



Molinos en A Ponte

### ► RECORRIDO

A Ponte, Pontón de Pena Pausa, enlace con PR-G 198.1, río de Meladas, Sestil Alto, collado del nacimiento del río de A Valigota (enlace PR-G 198). Y regreso.

### ► DIFICULTAD

Alta. Sendero de montaña.

### ► DURACIÓN

7 horas.

### ► CONEXIONES

Con PR-G 200, PR-G 198.1 y con el PR-G 198. A través del 200 y del 198, también enlaza con el PR-G 201.

### ► MATERIAL

Ropa de abrigo, incluso en verano. Provisiones de agua. GPS y mapa.

### ► SERVICIOS

Fuera de ruta, en Vilanova y en A Veiga.

### ► M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ► ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ► ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.

### ► RECOMENDACIÓN

Sendero de montaña con señalización y equipamiento reducidos. Se debe tener precaución con la climatología y se recomienda su ascensión en época estival con la ayuda de GPS y mapa. Es posible que en algunas zonas no tenga cobertura de móvil. Procure ir en grupo.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

228-II Lamalonga, 228-IV Porto,  
229-I Lago de la Baña,  
229-III Peña Trevinca.



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello da Veiga**  
Tel.: 988 350 000  
concello.aveiga@eidolocal.es  
www.aveiga.gal  
**Segatur S.L.**  
(ver página 266)

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



Laguna de Ocelo

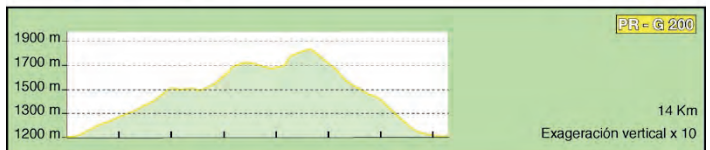
La aldea de A Ponte es el inicio y final de este sendero de montaña con trazado circular. El recorrido comienza frente a la Iglesia de Santa María Madalena y pasa junto a la antigua casa-escuela, convertida en Centro de Visitantes de la ZEC Pena Trevinca. Enseguida se bifurca la senda: de frente se puede ascender al monte O Fial y a la Lagoa da Serpe (Laguna de la Serpiente); a la derecha la subida será más suave y alcanza antes la Lagoa de Ocelo.

Optando por esta segunda opción el itinerario asciende por una pista hasta alcanzar el vallado metálico del coto cinegético de Xares. La pista ancha continúa hasta la Lagoa de Ocelo (1.510 m). Luego, una estrecha senda de montaña en dirección este que bordea la falda del monte O Fial, alcanza la Lagoa da Serpe, relacionada con diversas leyendas.

Para regresar, se gana altura por un camino empinado hasta un magnífico mirador sobre la propia laguna. La ruta sigue unas roderas que suavemente alcanzan la redondeada cumbre de O Fial (1.841 m), lugar desde donde observar toda la Sierra de Trevinca y los valles del Xares y del Bibei. El descenso a A Ponte se realiza por la pista de Pena Ferro y el camino de As Calellas.



Pico de Ocelo





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte	42°15.037'N	6°53.658'W	29T	673710	4679750



Camino entre la Laguna de Ocelo y la Laguna de A Serpe



Vista del Moncalvo desde O Fial



Laguna de A Serpe

**ACCESOS**

Desde A Rúa o desde A Gudiña por la OU-533 hasta el Albo do Covelo. Desviarse en dirección a A Veiga, proseguir hasta Xares y llegar hasta A Ponte en el Concello da Veiga.

**LONGITUD**

14 km

**PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

A Ponte (Concello da Veiga).

**RECORRIDO**

A Ponte, As Saugeiras, Lagoa de Ocelo, Lagoa da Serpe, O Fial, A Ponte.

**DIFICULTAD**

Media-Alta. Sendero de montaña.

**DURACIÓN**

5 horas.

**CONEXIONES**

Con el PR-G 201. A través de este, también enlaza con los senderos PR-G 198 y PR-G 199.

**MATERIAL**

Ropa de abrigo, incluso en verano. Provisiones de agua. GPS y mapa.

**SERVICIOS**

Fuera de ruta, en A Veiga.

**M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

**ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

**ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
228-II Lamalonga, 228-IV Porto,  
229-III Peña Trevinca.



**MÁS INFORMACIÓN**  
**Concello da Veiga**  
Tel.: 988 350 000  
concello.aveiga@eidolocal.es  
www.aveiga.gal

**Segatur S.L.**  
(ver página 266)

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



Laguna de A Paraxe

La senda discurre por el linde entre las provincias de Ourense y Zamora. Se inicia el trayecto en la Portela da Serra Calva (1.520 m), también conocida como As Lagoas das Tablillas, en el límite del Concello da Veiga y el municipio zamorano de Porto de Sanabria. En este punto hay una zona de observación astronómica, ya que el lugar goza de un cielo amplio y sin contaminación lumínica.

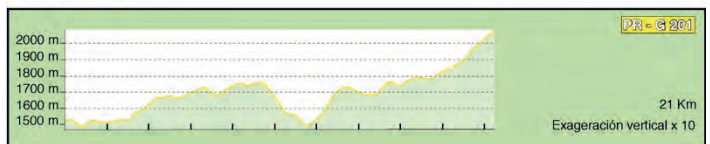
El recorrido discurre junto a muchas pequeñas lagunas estacionales que reciben el nombre de *lagoallos*. La presencia de estos pequeños lagos y zonas encharcadas (llamadas brañas) es la muestra del pasado glaciar de estos montes.

La senda visita las lagunas glaciares de Ocelo y de A Serpe, así como las praderías y los restos de los chozos utilizados antiguamente por los ganaderos. Desde O Escavadoiro, la ruta sube junto al río Xares hasta casi su nacimiento. Luego, conecta con otros senderos para acercarse a la cumbre de Pena Trevinca.

El trazado de la Integral da Serra Calva acumula 21 km, pero hay que reservar fuerzas para cubrir la misma distancia en el trayecto de vuelta. O bajar hasta Vilanova o a A Ponte mediante otros senderos conectados.



Conexión con la PR-G 198



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Portela da Serra Calva	42°10.333'N	6°56.627'W	29T	669835	4670945
Collado sobre el río Xares	42°14.651'N	6°47.727'W	29T	681880	4679240

► **ACCESOS**

Desde A Rúa o desde A Gudiña por la OU-533 hasta el Alto do Covelo. Desviarse en dirección a A Veiga. Luego proseguir hasta Valdin y, en dirección a Porto de Sanabria, subir hasta As Tablillas, en el límite del Concello da Veiga.

► **LONGITUD**

42 km (ida y vuelta obligatoria). Hay opciones de descenso más corto por otras rutas.

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

As Tablillas o Portela da Serra Calva (Concello da Veiga). El final de la ruta, junto a Pena Trevinca, no tiene acceso de vehículos.



Mirador astronómico As Tablillas



Laguna de A Serpe

► **RECORRIDO**

Portela da Serra Calva, Sestil da Calva, Lagoa de Carrizais, Lagoa de Ocelo, Lagoa da Serpe, O Escavadoiro, collado del río Xares próximo a Pena Trevinca. Y regreso.

► **DIFICULTAD**

Alta. Sendero de montaña.

► **DURACIÓN**

14 horas (ida y vuelta).

► **CONEXIONES**

Con el PR-G 200 y el PR-G 198. A través de este último también enlaza con el PR-G 199.

► **MATERIAL**

Ropa de abrigo, incluso en verano. Provisiones de agua. GPS y mapa.

► **SERVICIOS**

Fuera de ruta, en A Veiga.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.

► **RECOMENDACIÓN**

La senda es lineal y, cuando finaliza cerca de Pena Trevinca, obliga a un descenso a alguna población cercana o a retornar por el mismo camino. Por ello, hay que tener precaución con los horarios, ya que la ida y el regreso por este sendero puede superar las 15 horas. Se recomienda hacerlo únicamente en época estival. Deben tomarse precauciones según la climatología. No es recomendable aventurarse en solitario.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

228-IV Porto, 229-III Peña Trevinca.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello da Veiga**

Tel.: 988 350 000  
concello.aveiga@eidolocal.es  
www.aveiga.gal

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

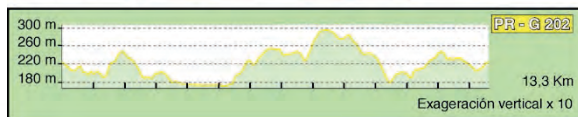
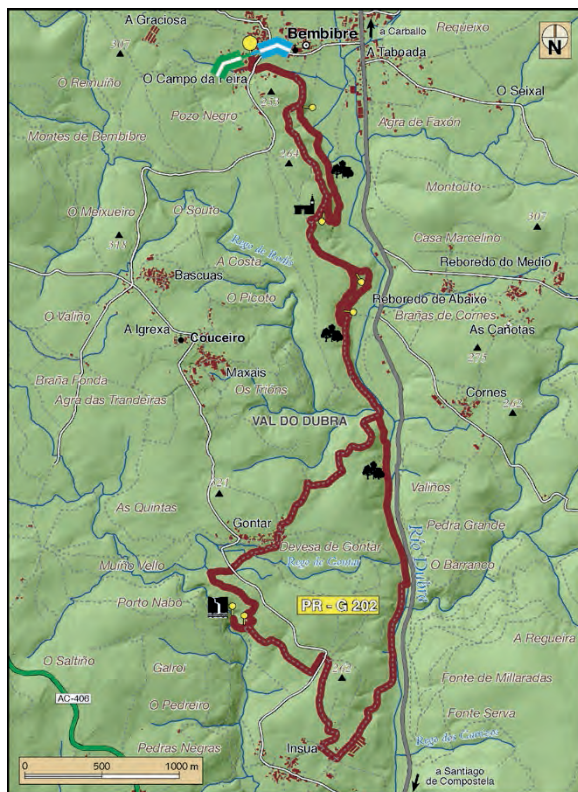
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueolóxico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisaxístico



Senda circular que comienza y termina en O Campo da Feira de Bembibre. Desde este punto, el camino transcurre por el margen derecho del río Dubra hasta Insua de Santa Mariña de San Román, desde donde vuelve al inicio. En su recorrido, se desvía hasta al cauce del Rego do Portonabo, afluente del Dubra, que forma una cascada en dos tramos, sumando unos 10 metros de desnivel.

El recorrido alterna caminos y sendas de pescadores, así como tierras agrícolas de cultivos y praderas con zonas forestales. Entre estas últimas, el itinerario transita por zonas de repoblación y otras autóctonas con acebos, alcornoques, laureles, robles y castaños.

A unos dos kilómetros del inicio, la capilla de San Xoán Bautista sorprende por su aislamiento, ya que está situada en un lugar inhabitado dentro de los montes de la parroquia de San Martiño Couceiro. Construida en el siglo XVII, se supone que se asienta sobre un primitivo templo medieval. Otrora abandonada y en ruinas, fue restaurada en el primer decenio del siglo XXI para recuperar las concurridas romerías a su alrededor. En su cercanía se encuentra la fuente de Augas Virxes, considerada de aguas milagreras.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
0 Campo da Feira	43°01.427'N	8°39.891'W	29T	527307	4763511



Cascada "Fervenza do Rexedoiro"



Senda en San Xoán



Ermita de San Xoán

### ACCESOS

Desde Santiago de Compostela en dirección a Carballo por la DP-0701 y, tras cruzar el río Tambre seguir por la DP-1914, hasta alcanzar Bembibre en el ayuntamiento de Val do Dubra. El inicio está en el lugar de O Campo da Feira.

### LONGITUD

13,3 km. La variante mide 300 metros de ida y vuelta.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

O Campo da Feira de Bembibre (Concello de Val do Dubra).

### RECORRIDO

O Campo da Feira, O Rial, O Carqueixal, capilla de San Xoán, Monte de San Román, Gontar, Fervenza do Rexedoiro, Insua, río Dubra, capilla de San Xoán, O Campo da Feira.

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

4 horas y 15 minutos.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

En Bembibre.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas técnicas.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.

### RECOMENDACIÓN

Hay que poner atención con las zonas inundables en época de lluvias.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

69-IV Val do Dubra, 94-II Portomouro.




### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Val do Dubra

Tel.: 981 889 000

[www.valdodubra.gal](http://www.valdodubra.gal)

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



La senda arranca junto al emblemático puente de García Rodríguez (año 1376), también conocido como *Ponte Vella* o *Ponte dos Ferros*. Esta construcción recibe el nombre del caballero García Rodríguez de Valcárcel, el señor de estas tierras que la mandó levantar.

Tras atravesar un pasadizo, la ruta transcurre por un paseo de madera al río Eume y a la iglesia de Santa María (siglo XVI). Al llegar al puente de Isabel II, construido en 1862, el sendero cruza el río por un puente metálico y continúa por el margen izquierdo, ascendiendo aguas arriba, hasta situarse debajo del muro de la presa.

Una corta subida en zigzag alcanzará el área recreativa de A Ribeira, el lugar más alto de la ruta. Luego se cruza la presa y se desciende por un paseo peatonal, junto al área recreativa de A Ribeira Nova. El recorrido entra en la villa nuevamente a través del Parque do Eume, pasando previamente junto al molino de A Ribeira. Se llega al final del trayecto en el molino de Alende (año 1805), una gran construcción hoy abandonada. Este itinerario tiene un trazado fácil y atractivo que enlaza varias veces con el sendero PR-G 147.



## GEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Ponte dos Ferros	43°26.702'N	7°51.096'W	29T	592925	4810880
Muiño de Alende	43°26.777'N	7°51.015'W	29T	593030	4811020



Iglesia de Santa María



Muiño da Ribeira

### ACCESOS

As Pontes de García Rodríguez es una villa importante a pie de la autovía entre Ferrol y Vilalba.

### LONGITUD

6 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ponte dos Ferros / Muiño de Alende, ambos en la villa de As Pontes de García Rodríguez (Concello das Pontes de García Rodríguez).

### RECORRIDO

A Ponte dos Ferros, puente de Isabel II, A Cuiña, área recreativa de A Ribeira, muro del embalse de A Ribeira, área recreativa de A Ribeira Nova, Muiño da Ribeira, Parque do Eume, Muiño de Alende.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

1 hora y 45 minutos.

### CONEXIONES

Con el PR-G 147.

### SERVICIOS

En la villa de As Pontes de García Rodríguez.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto totalmente.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

23-I As Pontes de García Rodríguez.



### MÁS INFORMACIÓN

**Concello das Pontes de García Rodríguez**

Tel.: 981 453 116

info@aspontes.org

ven.aspontes.org/es/turismo

www.turismoaspontes.com

**Club montaña O Caxado**

www.clubmontañacaxado.es

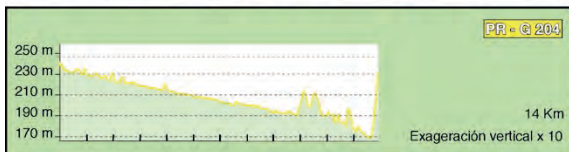
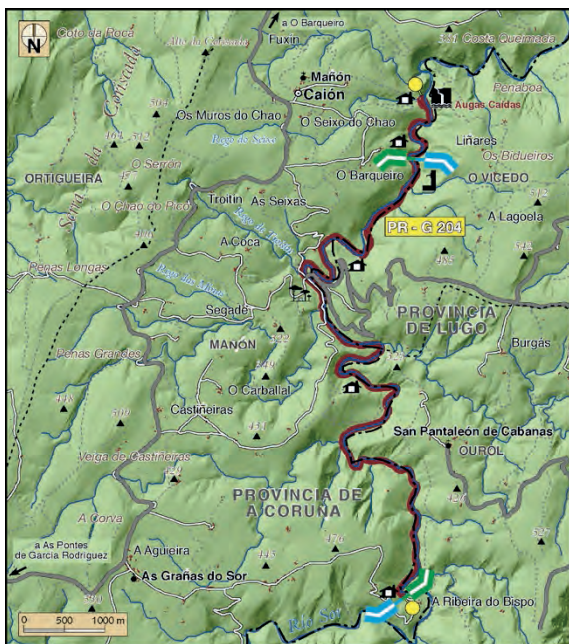
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Trazado paralelo al río Sor. El entorno es un bosque de ribera atlántico de frondosa vegetación en donde predominan abedules, alisos, laureles, castaños y robles, así como diferentes especies de helechos. Protegido por una feraz naturaleza, el Sor puede presumir de ser rico en peces, con unos 16 kilómetros acotados para la pesca deportiva. En el trayecto encontraremos hasta cinco refugios para pescadores, contruidos sobre antiguos molinos en buen estado de conservación.

Desde el mirador de Augas Caidas y el refugio de O Couce, la senda desciende vertiginosamente hasta el río y luego asciende lentamente en dirección al refugio de Salustio. Este tramo, de unos tres kilómetros, es el más natural y escarpado de la ruta, por lo que es importante llevar buen calzado y caminar con precaución. El resto del sendero es más suave y permite ser recorrido incluso en bicicleta.

En el área recreativa de A Ponte Segade, encontramos el complejo de ocio más completo de todo el itinerario. Dispone de numerosas mesas y de unas cuantas parrillas para cocinar. Cuenta también con servicio de hostelería, parque infantil, playa fluvial e instalaciones para los bañistas, con servicios higiénicos y duchas.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ribeira do Bispo	43°35.076'N	7°43.309'W	29T	603190	4826530
Mirador Augas Caidas	43°38.482'N	7°43.079'W	29T	603400	4832840



Mirador de Augas Caidas



Puente en el refugio de Cubelas



Río Sor

### ACCESOS

Desde la carretera CP-4401 que une O Porto do Barqueiro con As Pontes de García Rodríguez, hay un desvío en As Grañas do Sor hacia A Ribeira do Bispo y otro en la parroquia de Mañón hacia Augas Caidas.

### LONGITUD

12 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Ribeira do Bispo / Mirador de Augas Caidas – Refugio de O Couce (Concello de Mañón).

### RECORRIDO

A Ribeira do Bispo, refugio de A Ribeira do Bispo, refugio de O Cascón, área recreativa de A Ponte Segade, refugio de Salustio, fuente Cubelas, refugio de Cubelas, mirador de Augas Caidas, refugio de O Couce.

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

4 horas.

### SERVICIOS

En Ponte Segade y, fuera de ruta, en As Grañas do Sor y O Porto do Barqueiro.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto parcialmente.

### ACCESO A CABALLO

Apto parcialmente.

### RECOMENDACIÓN

Precaución en el tramo de Augas Caidas a Fonte Cubelas, especialmente con niños.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**  
8-1 Mañón.



**MÁS INFORMACIÓN**  
Concello de Mañón  
Tel.: 981 414 002  
correo@manon.es  
www.manon.es  
**Segatur S.L.**  
(ver página 266)

Arquitectura tradicional

Etnografía

Interés arqueológico

Interés general

Interés histórico

Interés naturalista

Interés paisajístico



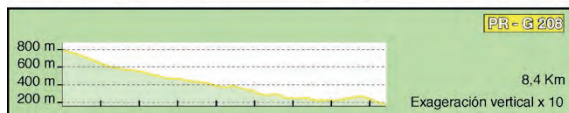
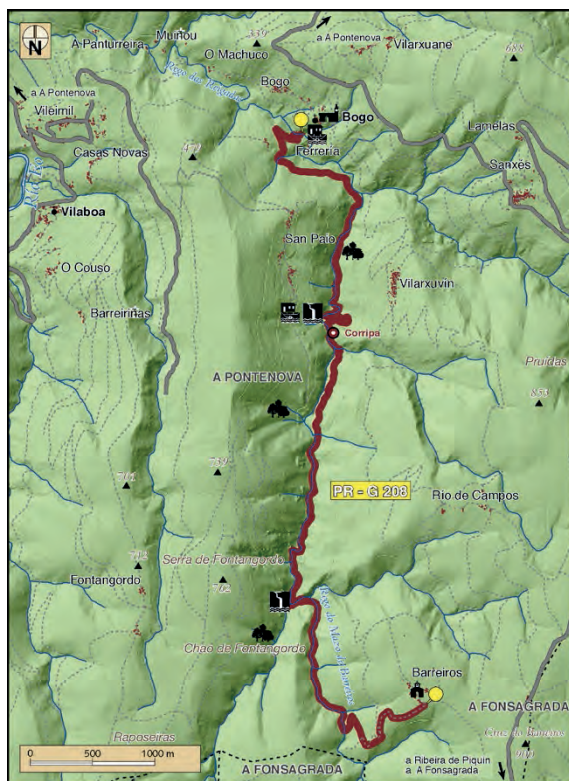
Ruinas de la Ferrería de Bogo

Discurre por sendas de pescadores a orillas del Rego de Bounote, que cambia de nombre a Rego das Reigadas tras unirse a las aguas del Rego do Bidueiro. El recorrido se encuentra dentro de la Reserva de la Biosfera declarada por la Unesco en 2007.

Desde Barreiros, lugar de grandes praderías, el sendero comienza un descenso pronunciado hasta el fondo del valle, donde discurre junto al Rego do Mazo de Barreiros. El bosque que envuelve el lugar se encuentra en muy buen estado de conservación, contando con algunos ejemplares centenarios de robles, castaños, acebos y avellanos.

Al llegar a la cascada del Pozo da Chamosa, desembocamos en el frondoso Rego de Bounote. En el descenso visitaremos el puente Paradela, el puente de madera de Encrucilladas y, un poco más adelante, el molino y la cascada de As Reigadas.

Durante el recorrido se pueden observar multitud de puentes, *ouriceiras* tradicionales para guardar los erizos de las castañas y molinos. El camino finaliza junto a los magníficos restos de la Ferrería de Bogo.



Puente en Encrucilladas

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Barreiros	43°16.065'N	7°8.361'W	29T	651000	4792230
Ferrería de Bogo	43°18.590'N	7°9.037'W	29T	649982	4796883



Inicio de la ruta en Barreiros



Herrería de Bogo

## Un Plus...

### FERRERÍA DE BOGO

La espectacular herrería, situada en la parroquia de San Pedro de Bogo, se sirve de la fuerza hidráulica del río Reigadas. Fue fundada por el hidalgo Pedro de Miranda para aprovechar las riquezas férricas de sus propiedades. Funcionó desde 1534 hasta finales del siglo XVIII, cuando un incendio la dejó arruinada. Recientemente ha sido parcialmente restaurada.

### ACCESOS

Desde A Pontenova en dirección sur por carreteras comarcales y locales hasta el lugar de Barreiros.

### LONGITUD

8,4 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Barreiros / Ferrería en San Pedro de Bogo (Concello da Pontenova).

### RECORRIDO

Barreiros, Rego do Mazo de Barreiros, Pozo da Chamosa, Rego de Bounote, Ponte Paradela, Fervenza das Reigadas, Ferrería de Bogo.

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

3 horas.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña y agua.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en A Pontenova.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

49-I Santa Eulalia de Oscos.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello da Pontenova

Tel.: 982 342 277

correo.apontenova@fegamp.gal

www.concellodapontenova.org

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



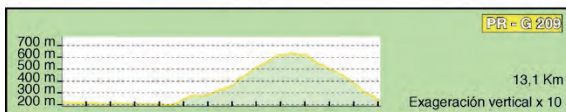
Pena Millares

El río Eo acompaña a esta ruta durante casi la mitad de su recorrido. Su cauce se caracteriza por la gran biodiversidad que lo envuelve. La calidad de su entorno natural hace que el mismo se incluya en la Reserva de la Biosfera "O río Eo, Oscos e Terras de Burón".

Partiendo de la cuidada playa fluvial de O Chao de Pousadoiro, la senda discurre entre bosques de galería junto al río Eo y visita los molinos distribuidos a lo largo de su curso. Su entorno natural y su suave perfil conforman un recorrido agradable que se acerca hasta el área recreativa de A Retorta.

Tras un breve tramo de asfalto, el sendero abandona el fondo del valle y comienza un zigzagueante ascenso hacia el pétreo y magnífico mirador de Pena Millares, con excepcionales vistas de las sierras de Pena Armada y de Meira, así como del valle del río Eo.

Antes de finalizar en Barcia, el camino transcurre por la aldea de Sadrarin, donde aún se aprecian ejemplos de la arquitectura tradicional, con mención especial a sus típicos hórreos.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
O Chao de Pousadoiro	43°12.074'N	7°12.127'W	29T	646065	4784730
Barcia	43°12.308'N	7°12.286'W	29T	645840	4785160



O Chao de Pousadoiro



Molino junto al Rego do Muíño



O Chao de Pousadoiro

### ACCESOS

Desde Meira, capital del ayuntamiento del mismo nombre, continuar por la LU-751 hasta O Chao de Pousadoiro, capital del Concello de Ribeira de Piquín.

### LONGITUD

13,1 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

O Chao de Pousadoiro / Barcia (Concello de Ribeira de Piquín).

### RECORRIDO

Playa fluvial de O Chao de Pousadoiro, Aceña de Barcia, río Eo, A Ponte, área recreativa de A Retorta, Rego do Muíño, Tumballón, Pena Millares, Sadrarín, Barcia.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

5 horas.

### CONEXIONES

Con el PR-G 229. Sin conexión directa pero a muy poca distancia con el PR-G 228.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

En O Chao de Pousadoiro y, fuera de ruta, en Meira.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto con reservas. Zonas con altas pendientes y muy técnicas.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

48-IV Meira, 49-III Maderne.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Ribeira de Piquín**

Tel.: 982 333 601

info@ribeiradepiquin.es

www.ribeiradepiquin.es

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



Molino de Froiz

Comienza en el museo etnográfico Casa do Patrón, en el lugar de Codesedo, discurriendo su trazado a ambos márgenes del río Asneiro y su afluente Lebozán.

Desde Codesedo, la senda se desvía hasta el yacimiento prehistórico de Castro de Doade. Durante el resto del itinerario, el camino transcurre descubriendo constantemente el rico patrimonio de esta zona principalmente agraria. Así, encontraremos caminos medievales, puentes, *pontellas* y molinos. Entre estos últimos, destaca el molino de Froiz por su factura y cuidado entorno. También es de resaltar la iglesia románica de San Xoán de Vilanova.

Sus bosques de ribera aportan frescura y disfrute junto al río Asneiro. Destacan sobre el resto de la foresta los enormes castaños y robles, siendo el roble de Soutolongo un árbol catalogado por poseer la copa más grande de Galicia.



Iglesia de San Xoán de Vilanova



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Codesedo, Doade, Lalin	42°36.537'N	8°07.945'W	29T	571162	4717755



Museo etnográfico "Casa do Patrón"



Roble "Carballo de Soutolongo"

## Un Plus...

### CARBALLO DE SOUTOLONGO

Está reconocido y catalogado como árbore senlleira (árbol singular) de Galicia. Estos ejemplares protegidos y peculiares representan un valioso legado vivo de valor natural incalculable, considerando que se trata de individuos que subsistieron a los rigores del tiempo o que cuentan con particularidades especiales sobre sus congéneres.

Los expertos que realizaron el estudio de este roble (*Quercus robur* L.) cifran su edad entre los 150 y los 200 años. Su porte alcanza los 26 metros y su copa tiene 22,5 x 24 metros. Está entre la ribera del río Asneiro y una propiedad privada que se dedica al cultivo, cerca del molino de Espinosa.

### ACCESOS

Desde Lalin seguir la PO-534 hasta la rotonda de acceso a la estación de ferrocarril. Continuar en dirección al área recreativa de Mouriscade y seguir las indicaciones hacia el museo etnográfico Casa do Patrón.

### LONGITUD

15,7 km. La ruta principal mide 14,5 km y las derivaciones de ida y vuelta 1,2 km.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Casa do Patrón en Codesedo (Concello de Lalin).

### RECORRIDO

Codesedo, Castro de Doade, molino de Froiz, Vilanova, San Tomé, Carracedo, Mouriscade, Codesedo.

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

4 horas y 35 minutos.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña.

### SERVICIOS

En Codesedo y, fuera de ruta, en Lalin.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto, con zonas técnicas.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

154-I Lalin.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Lalin  
Tel.: 986 787 060  
turismo.lalin.gal  
museoetnografico.net

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

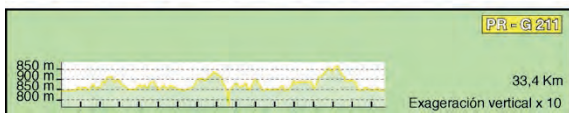


Playa de O Coñedo

Se puede realizar el recorrido partiendo desde la población de A Veiga, por la orilla derecha de la cuenca del río Xares hasta la presa de Prada. Después se puede volver por el margen izquierdo del río hasta la playa de los Franceses.

El paisaje está dominado por el embalse de Prada. Construido en 1958, supuso la desaparición de la aldea de Alberguería y la inundación de las tierras más fértiles de la cuenca del río Xares. En la actualidad, el pantano crea un microclima propio que condiciona la climatología del valle. La represa permite que A Veiga goce de una playa fluvial perfectamente dotada para su uso estival.

La ruta es suave y puede transitarse con bicicleta de montaña, incluyendo algunos tramos alternativos debidamente señalizados. Su dificultad radica en la longitud de la senda, pero hay múltiples alternativas para hacerla en varias etapas, mediante los accesos por caminos y pistas a las aldeas que circundan la ribera.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Veiga	42°14.823'N	7°01.505'W	29T	662928	4679095
Os Chaos. Playa de los Franceses	42°14.733'N	7°01.986'W	29T	662270	4678912



### ACCESOS

Desde A Rúa o desde A Gudiña por la OU-533 hasta el Albo do Covelo. Desviarse en dirección a A Veiga.

### LONGITUD

33,4 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

A Veiga / Playa de los Franceses (Concello da Veiga).

### RECORRIDO

A Veiga, área recreativa y playa de O Coñeado, Casdenodres, Castromarigo, Candeda, Prada, Poboado de Prada, muro del embalse de Prada, playa de Alberguería, Santa Cristina, Carracedo, playa de los Franceses.

### DIFICULTAD

Media-Alta.

### DURACIÓN

9 horas.

### MATERIAL

Se recomienda botas cómodas, provisiones y agua.

### SERVICIOS

En A Veiga.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

Apto con recorridos alternativos.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

228-I A Veiga, 228-II Lamalonga, 228-III Viana do Bolo.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello da Veiga

Tel.: 988 350 000  
concello.aveiga@eidolocal.es  
www.aveiga.gal

#### Segatur S.L.

(ver página 266)

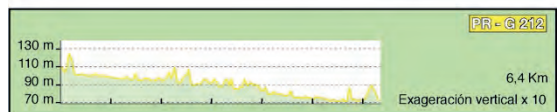
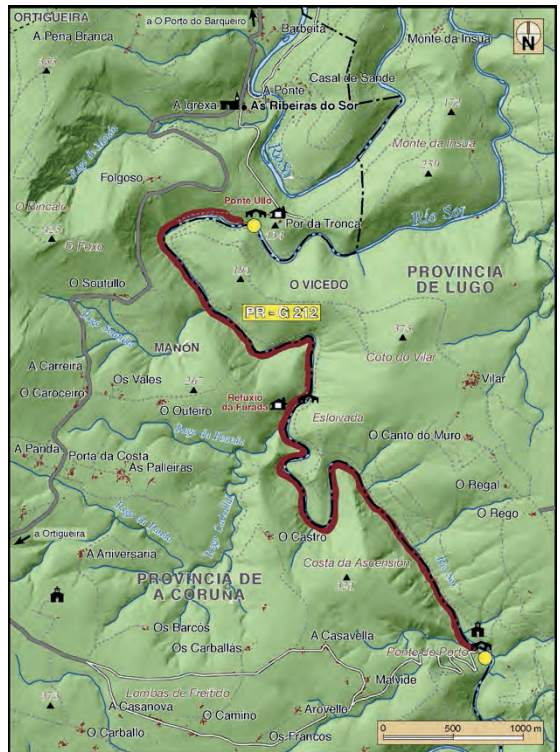
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



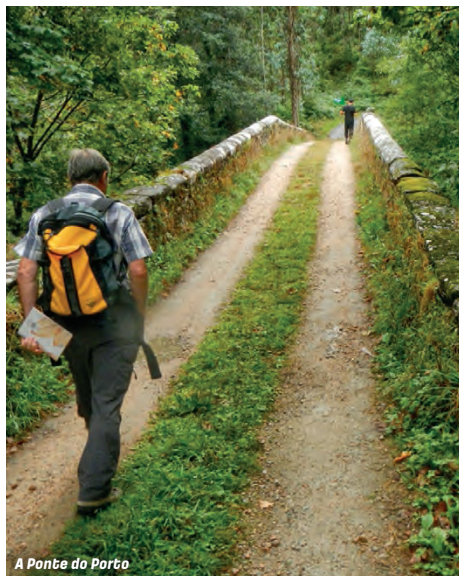
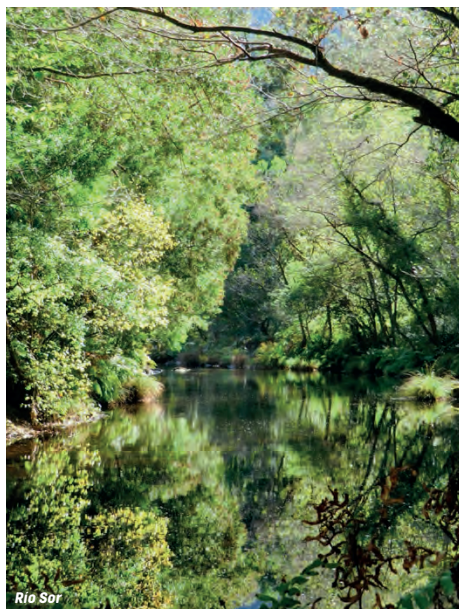
La senda transcurre entre la frondosa vegetación de la orilla izquierda del río Sor. En su discurrir, el Sor recoge las aguas de multitud de pequeños afluentes, creando una honda cuenca de meandros encajados entre laderas muy verticales. Su agua, limpia y transparente, es de primera calidad para la pesca deportiva.

A Ponte do Porto es un antiguo y exquisito viaducto que sorprende por su envergadura y su hermosa factura de cantería con arcos de medio punto. De origen medieval, servía para que el Camino Real pudiese sortear el río Sor. Era la vía de comunicación entre las villas de Viveiro y Ortigueira, pertenecientes cada una de ellas, respectivamente, a las antiguas provincias de Mondoñedo y Betanzos.

Durante la ruta, también podremos gozar de las áreas recreativas de Ponte Ulló y de A Furada, donde existen cuidadosos refugios para guarecerse. En las proximidades de A Furada, un puente colgante permite acceder a la otra orilla.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Ponte do Porto	43°39.569'N	7°41.558'W	29T	605415	4834885
Ponte Ulló	43°41.255'N	7°42.791'W	29T	603710	4837980


*A Ponte do Porto*

*Río Sor*
**ACCESOS**

Desde la carretera CP-4401 que une O Porto do Barqueiro con As Pontes de García Rodríguez, hay un desvío hacia A Casanova y A Ponte do Porto.

**LONGITUD**

6,4 km

**PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

A Ponte do Porto / Ponte Ulló (Concello de Mañón).

**RECORRIDO**

A Ponte do Porto, refugio de A Furada, puente colgante, Rego Soutullo, Ponte Ulló.

**DIFICULTAD**

Baja.

**DURACIÓN**

1 hora y 45 minutos.

**SERVICIOS**

Fuera de ruta, en la parroquia de As Ribeiras de Sor y en la villa de O Porto do Barqueiro.

**M.I.D.E.**

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

**ACCESO EN BICICLETA**

No apto.

**ACCESO A CABALLO**

No apto.

**RECOMENDACIÓN**

Precaución con niños.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**

2-III Ortigueira, 8-I Mañón.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Mañón**

Tel.: 981 414 002

correo@manon.es

www.manon.es

**Segatur S.L.**

(ver página 266)

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



Río de O Porto

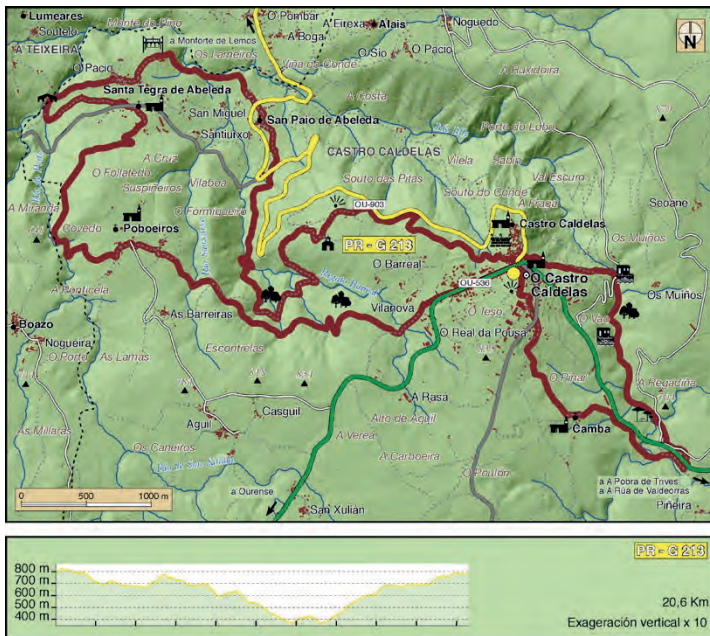
El sendero forma dos anillos que se unen en la plaza del Prado de la capital municipal: O Castro de Caldelas. Se puede hacer la ruta completa o elegir uno de los bucles, ya que ambos son circulares.

El anillo corto, de unos cinco kilómetros, goza en su inicio de una buena panorámica sobre el castillo, para luego acercarse hasta la iglesia de Camba (s. X). Desde aquí desciende hasta el área fluvial y recreativa de Ponte das Táboas. Siguiendo el río Edo, el bucle retorna a O Castro de Caldelas entre molinos y bosques.

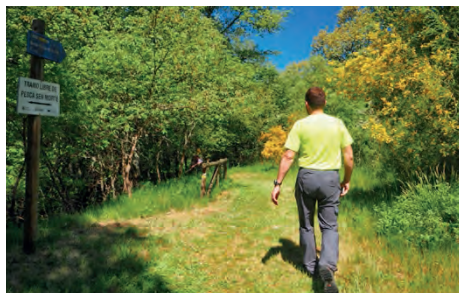
El anillo largo, de unos quince kilómetros, desciende entre aldeas y bosques hacia el río Edo. En poco tiempo se llega hasta las ruinas del monasterio de San Paio de Abeleda (s. XII), situado entre amplios viñedos. Después, el itinerario continúa próximo al río de O Porto, siguiendo la falda del monte coronado por la aldea de Poboeiros. En el Souto de Poboeiros, los robles y castaños centenarios rodean y dan sombra a esta senda.



Ruínas da igrexa de San Paio de Abeleda



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Castro Caldelas	42°22.495'N	7°24.921'W	29T	630465	4692620



Castillo de O Castro de Caldelas

## Un Plus...

### CASTILLO DE O CASTRO DE CALDELAS

Se cree que esta fortaleza que perteneció a los Condes de Lemos ocupa el lugar de un primitivo castro y un posterior campamento romano. La construcción actual es del siglo XIV. Durante la Revuelta Irmandiña, entre los años 1467 y 1469, las fuerzas Irmandiñas tomaron y destruyeron parcialmente la fortaleza. Tras la revuelta, el Conde de Lemos castigó a sus vasallos obligándoles a reconstruir el castillo.

Hoy es un centro cultural y en su interior alberga la oficina de turismo, la biblioteca municipal, un salón de actos y un museo arqueológico y etnográfico.

### ACCESOS

O Castro de Caldelas es una importante villa en la OU-536 entre Ourense y la comarca de Trives.

### LONGITUD

20,6 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Praza do Prado en O Castro de Caldelas (Concello de Castro Caldelas).

### RECORRIDO

O Castro de Caldelas, San Xoán de Camba, área fluvial de A Ponte das Táboas, río Edo, O Castro de Caldelas, Valverde, O Couto, Soutelo, río Edo, monasterio de San Paio de Abeleda, Santa Tegra de Abeleda, Poboeiros, Souto de Poboeiros, O Castro de Caldelas.

### DIFICULTAD

Media-Alta.

### DURACIÓN

7 horas.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

En O Castro de Caldelas.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.

### RECOMENDACIÓN

La ruta cruza carreteras transitadas en varios lugares. Sea precavido.



### CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000

189-III O Castro de Caldelas.



### MÁS INFORMACIÓN

#### Concello de Castro Caldelas

Tel.: 988 203 000

correo.castrodecaldelas@fegamp.gal

www.castrocaldelas.es

turismo.ribeirasacra.org

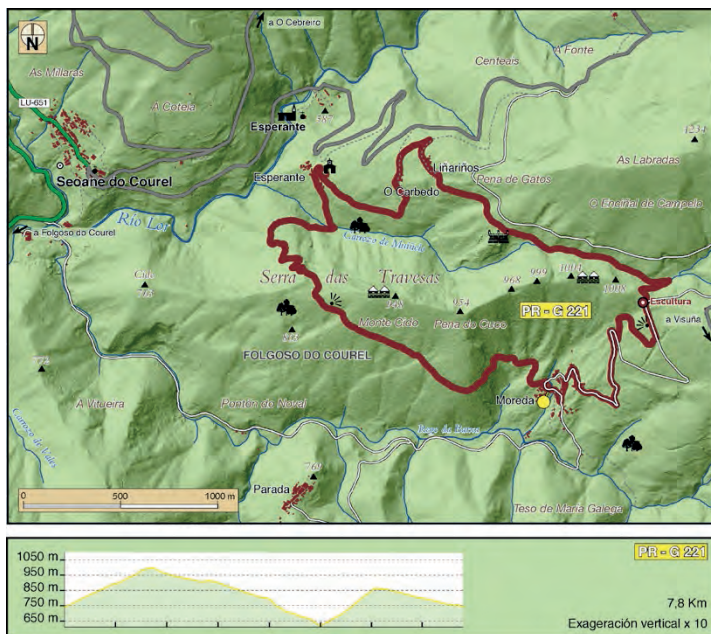
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueológico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisajístico



Desde el centro de Moreda, la ruta asciende por la aldea y por el Carrozo da Gralleira en un amplio zigzag. La subida permite gozar de hermosas vistas sobre el valle del Rego da Barxa y de la Devesa da Rogueira. En la cresta de la loma del Monte Cido se encuentra señalizado el acceso a su cordal, conocido por sus importantísimos restos arqueológicos de necrópolis y castros, así como por su microrreserva de orquídeas.

A finales de 2018, se colocó un monolito en conmemoración de la aparición de las primeras muestras de escritura documental romana en el noroeste peninsular, ya que en el Monte Cido fueron descubiertos varios restos de época romana.

La senda desciende al valle y cruza el cauce del Carrozo de Muíñelo. En la bajada descubriremos las ruinas del castillo de Carbedo. Tras atravesar nuevamente el curso del río, un fuerte zigzag ascendente nos lleva a la otra ladera del Monte Cido para regresar a Moreda.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Moreda	42°37.702'N	7°07.293'W	29T	654031	4721258



## Un Plus...

### EL MONTE CIDO

En el Monte Cido aparecieron dos téseras de bronce. La primera de ellas fue localizada en 1959 y está depositada en el Museo de Lugo. La tabla grabada recoge un pacto de hospitalidad entre un destacamento romano y los moradores de un castro. Junto a esa tabla fue encontrada un águila de bronce de un lábaro, el estandarte que usaban los romanos. En 1984 apareció una segunda tabla en la misma zona, que está depositada en el Museo do Castelo de San Antón, en A Coruña. Refleja otro pacto de hospitalidad de similares características al anterior.

### ACCESOS

Desde Quiroga seguir la LU-651 hacia Seoane do Courel. Antes de llegar a Seoane, tomar un desvío a la derecha que indica Moreda.

### LONGITUD

7,8 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Moreda (Concello de Folgoso do Courel).

### RECORRIDO

Moreda, Carroza da Gralleira, castillo de Carbedo, Liñariños, O Carbedo, Esperante, Monte Cido, Moreda.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

3 horas y media.

### CONEXIONES

Con el PR-G 222.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en Seoane do Courel y Folgoso do Courel.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

157-I Seoane do Courel.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Folgoso do Courel

Tel.: 982 433 001

info@folgosodocourel.com

www.folgosodocourel.com

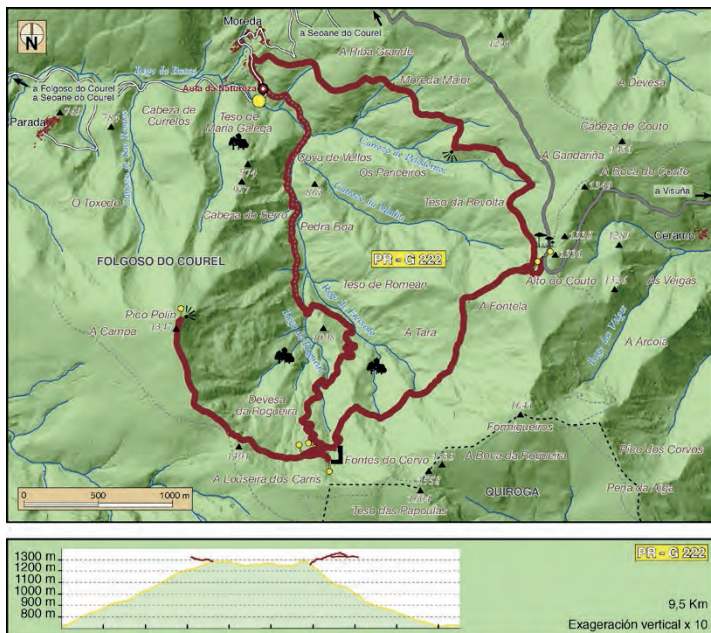
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Desde el Aula de la Naturaleza, la senda asciende hacia la aldea de Moreda. A continuación, el camino gira y sube por la ladera del monte de O Ucedo, atravesando las construcciones tradicionales de Moreda Maior. El paisaje pastoril y los bosques autóctonos se alternan constantemente. Más adelante, en un saliente pétreo bajo el monte de Cabeza de Couto, la ruta ofrece una magnífica panorámica del paisaje del valle.

Al alcanzar la cota de 1.300 metros de altitud, encontraremos un cruce desde donde sale una pista corta que comunica con la carretera que va al Alto do Couto. Este podría ser un buen inicio de ruta para los que no quieran acometer la parte más dura del sendero.

Ahora comienza un trayecto mágico, primero entre coníferas y después entre un bosque autóctono muy denso, que recorre sin grandes desniveles la parte alta de la Devesa da Rogueira. Antes de iniciar el regreso, descendiendo por el valle del cauce del Rego da Rogueira, es imprescindible seguir la derivación que nos acercará a As Fontes do Cervo y al mirador de Pico Polin.





LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Aula Naturaleza - Moreda	42°37.526'N	7°7.189'W	29T	654180	4720935
Alto do Couto	42°36.902'N	7°5.855'W	29T	656030	4719820



Moreda desde el mirador de Pico Polín



Moreda Maior



Fuentes del Ciervo

### ACCESOS

Desde Quiroga seguir la LU-651 hacia Seoane do Courel. Antes de llegar a Seoane do Courel tomar un desvío a la derecha que indica Moreda.

### LONGITUD

13,3 km (la ruta principal mide 9,5 km y las derivaciones a As Fontes do Cervo y al mirador de Pico Polín miden 3,8 km). El acceso desde el Alto do Couto hasta la ruta mide 260 metros.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Aula de la Naturaleza en Moreda (Concello de Folgoso do Courel).

### RECORRIDO

Aula de la Naturaleza, Moreda, Moreda Maior, Devesa da Rogueira, Fontes do Cervo, mirador de Pico Polín, Rego da Rogueira, Moreda.

### DIFICULTAD

Media-Alta.

### DURACIÓN

5 horas y 45 minutos.

### CONEXIONES

Con el PR-G 221.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en Seoane do Courel y Folgoso do Courel.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

157-I Seoane do Courel.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Folgoso do Courel**

Tel.: 982 433 001

info@folgosodocourel.com

www.folgosodocourel.com

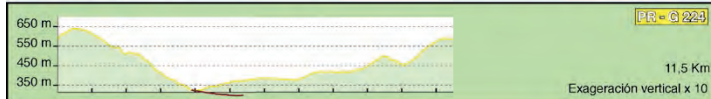
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Partiendo de las proximidades de un lavadero en la aldea de A Teixeira, el camino se dirige a Cristosende entre muros de piedra y cubierto por un bosque autóctono bastante denso de robles y castaños. El paisaje se abre al acercarse a Cristosende, donde los viñedos sustituyen a la foresta.

Descendiendo entre bancales, la ruta se aproxima al río Mao donde, mediante una derivación, se puede conectar con el sendero PR-G 177. Siguiendo la pista por el trazado principal, se goza de las hermosas vistas sobre el río Sil y su cañón.

La senda abandona el Sil en la desaparecida población de Fontao y gira hacia las laderas del cauce del río Edo. Una señal indica el acceso al mirador de A Pena do Corvo, con una amplia panorámica sobre la confluencia de los ríos Edo y Sil. Siguiendo el itinerario, al entrar en A Portela, se abandona la pista ancha y toman el relevo los caminos estrechos, entre muros y viñedos. La ascensión pasa por A Cruz y un mirador sobre Lumeares, para concluir nuevamente en A Teixeira.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
A Teixeira	42°23.375'N	7°28.368'W	29T	625706	4694162



Cañón del río Sil



Iglesia de Santa María de Cristosende.

► **ACCESOS**

Desde Ourense seguir la carretera OU-536 en dirección a O Castro de Caldelas. Al llegar a Valilongo, girar a la izquierda por la OU-139 y, en pocos metros, tomar la OU-0606 hasta A Teixeira.

► **LONGITUD**

13,4 km. La ruta principal mide 11,5 km y la derivación al río Mao, 1,9 km de ida y vuelta.

► **PUNTO PARTIDA / LLEGADA**

A Teixeira (Concello da Teixeira).

► **RECORRIDO**

A Teixeira, Cristosende, cañón del río Sil, mirador de Pena do Corvo, A Portela, A Cruz, A Teixeira.

► **DIFICULTAD**

Media.

► **DURACIÓN**

5 horas y 15 minutos.

► **CONEXIONES**

Con el PR-G 177.

► **MATERIAL**

Se recomienda provisiones y agua.

► **SERVICIOS**

En A Teixeira y en Cristosende.

► **M.I.D.E.**

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

► **ACCESO EN BICICLETA**

Apto con zonas técnicas.

► **ACCESO A CABALLO**

Apto totalmente.



**CARTOGRAFIA I.G.N. 1:25.000**

189-III O Castro de Caldelas.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello da Teixeira**

Tel.: 988 207 400

concello.atexeira@eidolocal.es

www.atexeira.es

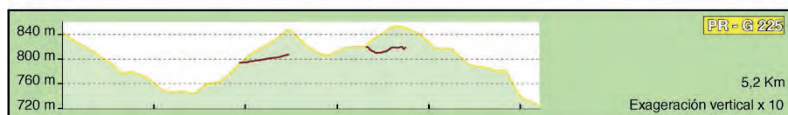
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueológico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisajístico



Esta senda transcurre por una pista que mantiene su altura por la ladera norte de los montes Pico de Santa Bárbara, A Boibela y Penedo do Campo, todos ellos a más de 1.000 metros de altitud.

La senda comienza visitando la Pena do Chao, un roquedo con un petroglifo, donde existe también un magnífico mirador sobre el valle formado por los ríos Antigua y Cabe. A continuación, el camino se acerca a las bocas de varias minas de hierro, como la Cova do Avión, la Cova da Tinta o la Cova do Couso. Estos montes ocultan pequeñas y numerosas explotaciones, algunas de la primera mitad del siglo XX y otras muy anteriores.

Una derivación de gran pendiente asciende hasta el Foxo de Lobos de Monteagudo, antigua trampa para diezmar las poblaciones de lobos que amenazaban al pastoreo. Más adelante, el recorrido se acerca hasta otro mirador en la Pena de San Mamede. Desde este punto, la pista continúa hasta la fuente del Balneario, otrora concurrido y famoso manantial declarado de utilidad pública.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Chao de Namelas	42°38.135'N	7°20.936'W	29T	635370	4721670
Fuente del Balneario	42°38.053'N	7°18.439'W	29T	638785	4721585



Panel en Chao de Namelas

## Un Plus...

### FOXOS DE LOBOS

Los fosos de lobos son construcciones hacia las que eran conducidos estos animales para así poder darles caza. Generalmente están formados por un par de muros y un pozo. Los muros, que tienen altura suficiente para impedir ser superados por los animales, convergen en un hoyo excavado en el suelo (foso o foxo) en el que los lobos eran capturados.

### ACCESOS

Desde Sarriá o desde Monforte de Lemos, a través de la CG-2.2 hasta la carretera LU-644 de acceso a A Cruz do Incio. El inicio en Chao de Namelas está en la carretera que comunica las aldeas de San Pedro y Monteagudo, aproximadamente en el km 3.

### LONGITUD

6,1 km. El trazado principal mide 5,2 km y las variantes suman 900 metros de ida y vuelta.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Proximidades de Chao de Namelas/Fuente del Balneario próxima a la aldea de A Ferrería (Concello do Incio).

### RECORRIDO

Chao de Namelas, Pena do Chao, Cova do Aviño, Cova da Tinta, Cova do Couso, Foxo dos Lobos, Pena de San Mamede o Pena Escrita, fuente del Balneario.

### DIFICULTAD

Baja.

### DURACIÓN

2 horas.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en A Cruz do Incio.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto, salvo el acceso al Foxo do Lobo.

### ACCESO A CABALLO

Apto, salvo el acceso al Foxo do Lobo.

### RECOMENDACIÓN

Se recomienda no acceder al interior de las minas.



### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

156-II Folgoso do Courel.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello do Incio

Tel.: 982 427 014

[www.concellooincio.es](http://www.concellooincio.es)

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



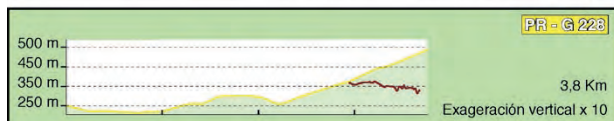
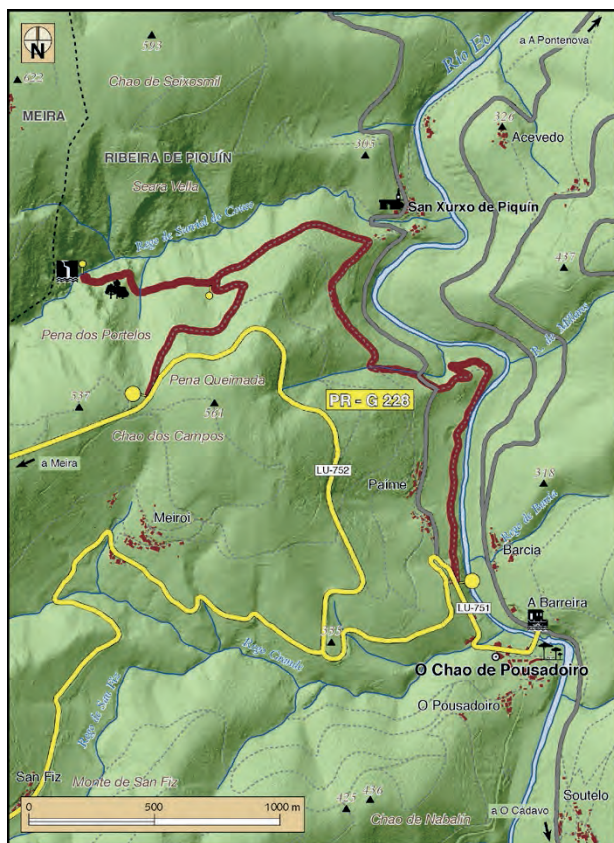
Iglesia de San Xurxo de Piqun

La senda comienza a unos 400 metros de la población de O Chao de Pousadoiro, junto a la carretera LU-751 y el camino discurre paralelo al río Eo, entre campos y bosque.

Tras recorrer un kilómetro, el sendero asciende y atraviesa la carretera. Luego pasa cerca de la aldea de San Xurxo de Piqun, en donde podemos encontrar una bonita iglesia. Siguiendo una amplia pista forestal, se alcanza la derivación que lleva a la cascada Fervenza de Pena dos Portelos. Durante el recorrido de acceso, se transita por la Fraga da Pena dos Portelos, bosque autóctono con robles y castaños centenarios.

El acceso final al arroyo de Survaldo Couso está protegido con escaleras y pasamanos. Aquí el agua cae más de quince metros por un barranco de pizarra, húmedo y oscuro, que se viste de helechos y caducifolias.

El retorno de la derivación hasta el trazado principal se hace por el mismo camino. Luego, el sendero prosigue su subida entre plantaciones de coníferas y eucaliptos hasta alcanzar la carretera LU-751 a la altura del lugar de Chao dos Campos, lugar muy próximo al Miradoiro do Xurxo.



## GEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
O Chao de Pousadoiro	43°12.240'N	7°12.392'W	29T	645700	4785030
Chao dos Campos	43°12.664'N	7°13.295'W	29T	644460	4785790



Cascada "Fervenza da Pena dos Portelos"



Chao dos Campos

### ACCESOS

Desde Lugo por la N-640 hasta Meira. Después continuar por la LU-751 en dirección a O Chao de Pousadoiro.

### LONGITUD

5,1 km. La ruta principal mide 3,8 km y la derivación 1,3 km de ida y vuelta.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

O Chao de Pousadoiro / Chao dos Campos (Concello de Ribeira de Piquín).

### RECORRIDO

O Chao de Pousadoiro, San Xurxo de Piquín, Fraga da Pena dos Portelos, Fervenza da Pena dos Portelos, Chao dos Campos.

### DIFICULTAD

Media-Baja.

### DURACIÓN

2 horas.

### CONEXIONES

Sin conexión directa pero a muy poca distancia con el PR-G 209 y con el PR-G 229.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

En O Chao de Pousadoiro y, fuera de ruta, en Meira..

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**  
48-IV Meira.



**MÁS INFORMACIÓN**  
Concello de Ribeira de Piquín  
Tel.: 982 333 601  
info@ribeiradepiquin.es  
www.ribeiradepiquin.es

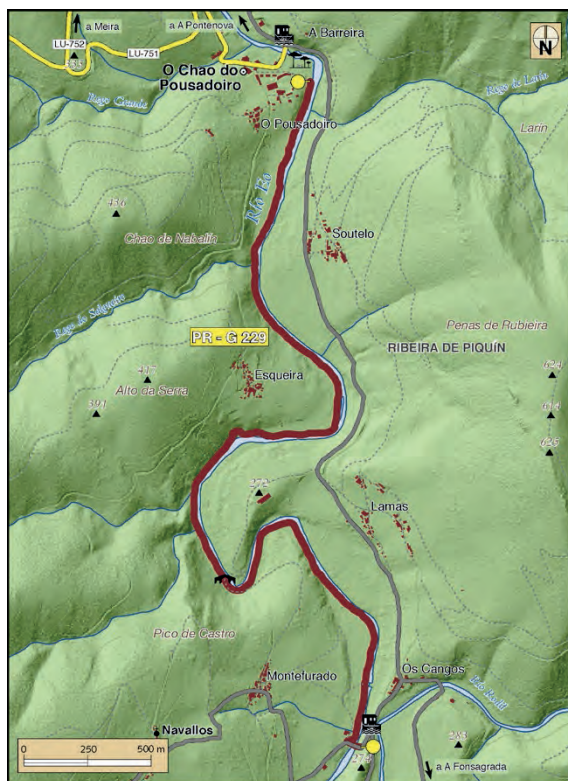
	Arquitectura tradicional
	Etnografía
	Interés arqueológico
	Interés general
	Interés histórico
	Interés naturalista
	Interés paisajístico



Desde la cuidada y hermosa playa fluvial de O Chao de Pousadoiro, el sendero asciende suavemente por el margen izquierdo del río Eo, entre bosques de ribera y campos de labor. En los lugares en los que el cauce del Eo es angosto, la vegetación se vuelve más tupida y se forman bosques de robles y otras caducifolias.

Tras atravesar las desembocaduras de los afluentes Salgueiro, Rendide y Castro, la estrecha senda de pescadores alcanza el puente colgante de Colado de Lamas. El itinerario no cruza el río, pero se recomienda atravesar la pasarela para gozar de las vistas.

Más adelante, la ruta termina tras cruzar el puente de Montefurado. A escasos 50 metros es recomendable visitar el molino conocido como Muíño de García. Junto a este existen dos túneles que traen las aguas del río Rodil, uno de ellos relacionado con la explotación aurífera en época romana.





## GEORREFERENCIAS

LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Playa fluvial de O Chao de Pousadoiro	43°12.062'N	7°12.094'W	29T	646110	4784710
Muiño de García	43°10.640'N	7°11.981'W	29T	646320	4782080



Río Eo y campos de Montefurado



Pasarela colgante en Colado de Lamas

## Un Plus...

### IGLESIA DE SAN XOÁN DOS VAOS

Situada a escasos cinco kilómetros del Muiño de García, es un lugar enigmático con una atmósfera de silencio y soledad. Este antiguo priorato de la Orden de San Juan de Malta es uno de los pocos templos en Galicia en el que se pueden ver auténticas calaveras humanas como elemento decorativo, siendo cinco las que aparecen incrustadas en la pared del atrio de la iglesia. Existen varias interpretaciones posibles, pero su origen se pierde entre los enigmas de la Edad Media.

### ACCESOS

Desde Lugo por la N-640 hasta Meira. Después, continuar por la LU-751 en dirección a O Chao de Pousadoiro.

### LONGITUD

4,2 km.

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Área recreativa de O Chao de Pousadoiro / Muiño de García, en la carretera de Os Cangos a Montefurado (Concello de Ribeira de Piñín).

### RECORRIDO

O Chao de Pousadoiro, pasarela colgante Colado de Lamas, Montefurado-Muiño de García.

### DIFICULTAD

Baja.

### CONEXIONES

Con PR-G 209. En las proximidades también está el PR-G 228.

### DURACIÓN

1 hora y 15 minutos.

### MATERIAL

Se recomiendan botas de montaña.

### SERVICIOS

En O Chao de Pousadoiro y, fuera de ruta, en Meira.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

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

DESPLAZAMIENTO .....

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

ESFUERZO .....

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

### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

### ACCESO A CABALLO

No apto.

### RECOMENDACIÓN

No se aconseja en épocas de lluvia, temporales o crecidas del río.



CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

48-IV Meira.



### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Ribeira de Piñín

Tel.: 982 333 601

info@ribeiradepiñin.es

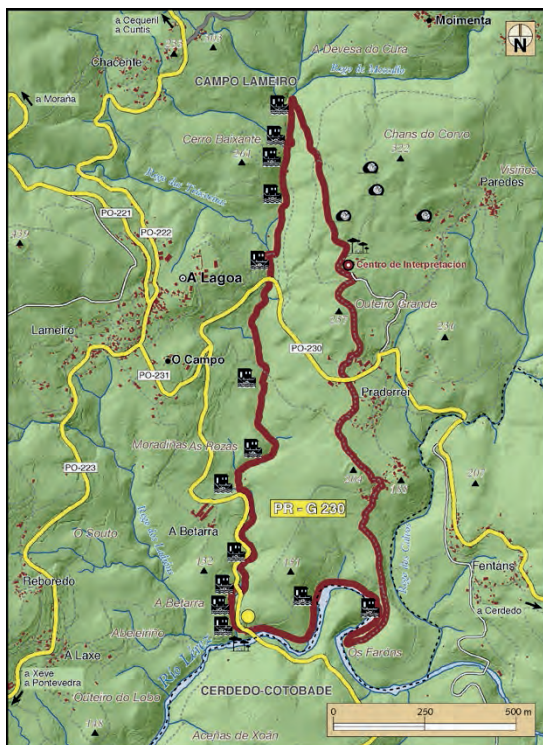
www.ribeiradepiñin.es



Desde el área fluvial y recreativa de Lodeiro, junto al río Lérez y la desembocadura de su afluente Rego de Maneses, la senda remonta este último durante unos cuatro kilómetros hasta el Muíño de Chan do Coñal, para luego pasar junto al Parque Arqueolóxico da Arte Rupestre de Campo Lameiro y, finalmente, regresar hasta la orilla derecha del Lérez.

El itinerario transcurre por el valle del río Maneses, junto a su cauce y cruzando de una ribera a otra constantemente. Permite observar los numerosos molinos harineros movidos por las aguas de este arroyo, así como las distintas construcciones que los rodean: puentes, pasarelas de piedra, canales, pequeñas presas, etc.

Fuera del río, en la parte más alta de la ruta, coincidiremos con la entrada del Parque Arqueolóxico. Es una visita digna de programar y realizar con tiempo. Luego, el sendero desciende y atraviesa pequeñas poblaciones hasta llegar junto al cauce del Lérez, continuando un kilómetro hasta llegar a Lodeiro.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Área recreativa Lodeiro	42°31.432'N	8°32.272'W	29T	537958	4708047



Río Maneses



## Un Plus...

### PARQUE ARQUEOLÓGICO DA ARTE RUPESTRE DE CAMPO LAMEIRO

Es un centro de divulgación y estudio de los grabados prehistóricos gallegos. Está situado junto a una de las mayores concentraciones de petroglifos de la Edad de Bronce de todo el continente europeo y cuenta con representaciones muy espectaculares como el gran ciervo de la "Laxe dos Carballos". Un itinerario de más de 3 km recorre varios petroglifos para poder contemplar las principales escenas y motivos de los grabados rupestres gallegos.

#### ACCESOS

Desde la N-541, que comunica Pontevedra y Ourense, desviarse por la PO-231 en dirección a A Lagoa, capital del ayuntamiento de Campo Lameiro. Siguiendo esta carretera, el inicio se encuentra a la izquierda, después de atravesar el puente sobre el río Lézec.

#### LONGITUD

8,6 km

#### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Área recreativa de Lodeiro (Concello de Campo Lameiro).

#### RECORRIDO

Área recreativa de Lodeiro, Rego de Maneses, Parque Arqueológico da Arte Rupestre, Praderrei, río Lézec, área recreativa de Lodeiro.

#### DIFICULTAD

Media-Baja.

#### DURACIÓN

2 horas y 45 minutos.

#### CONEXIONES

Con el GR 94.

#### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

#### SERVICIOS

En Praderrei y, fuera de ruta, en A Lagoa.

#### M.I.D.E.

MEDIO .....

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

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

#### ACCESO EN BICICLETA

No apto.

#### ACCESO A CABALLO

No apto.



#### CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000

152-IV Campo Lameiro.




#### MÁS INFORMACIÓN

Concello de Campo Lameiro

Tel.: 986 75 20 34

campolameiro.org

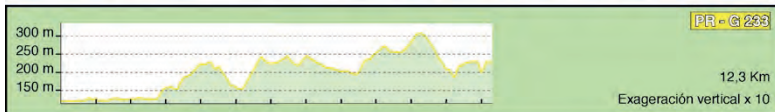
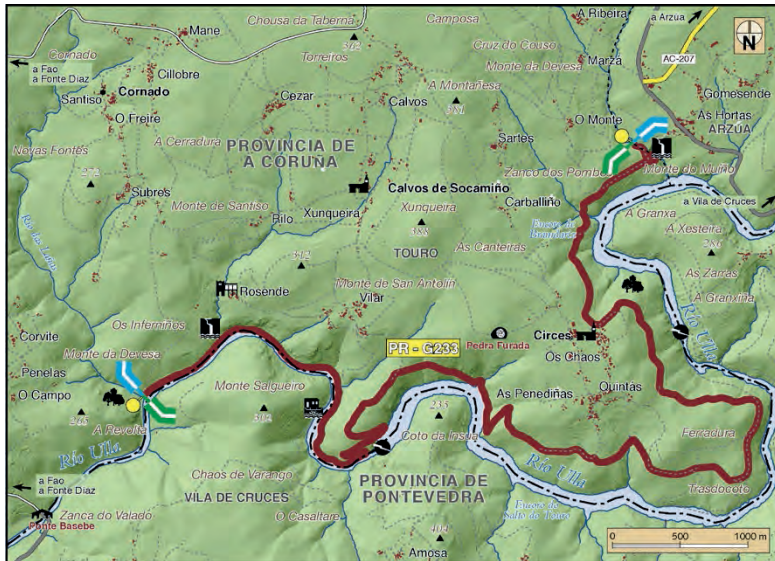
-  Arquitectura tradicional
-  Etnografía
-  Interés arqueolóxico
-  Interés general
-  Interés histórico
-  Interés naturalista
-  Interés paisaxístico



Discurre por el margen derecho del río Ulla. Para llegar al inicio de la senda, hay dos opciones. La primera es recorrer dos kilómetros por una pista, que desciende desde el lugar de Subres en la parroquia de Santiso de Cornado. Otra opción es seguir durante un kilómetro el PR-G 121 desde Ponte Basebe.

La ruta transita por pistas, caminos y sendas de uso forestal y agrario. Pasa por la Fervenza de Rosende, por bosques húmedos atlánticos y alcornoques mediterráneos y por zonas con molinos y nuevos embalses en el Ulla. También llega hasta Os Chaos, lugar de la parroquia de Santa Mariña de Circes, donde se encuentra el conocido petroglifo de Pena Furada.

Antes de finalizar junto al molino de Os Agra, se debe visitar una derivación que se sitúa bajo la cascada de 30 metros de altura del río Saimes, conocida por los nombres de Fervenza de Santa Marta o Fervenza das Hortas.



LUGAR	LATITUD	LONGITUD	ZONA UTM	X	Y
Desembocadura río Lañas	42°49.943'N	8°15.791'W	29T	560220	4742465
Molino de Os Agra	42°50.938'N	8°13.091'W	29T	563880	4744340



Pista en Trasdocoto



Puente sobre el río Lañas



Cascada "Fervenza das Hortas"

### ACCESOS

Desde Santiago de Compostela, seguir la A-54 hasta el desvío a Touro. Atravesar la N-547 y seguir por la CP-0605. Desviarse a Cornado y Subres. Seguir en dirección a Rilo y, a escasos metros, desviarse por pista de tierra hacia el río Ulla.

### LONGITUD

12,3 km

### PUNTO PARTIDA / LLEGADA

Desembocadura del río Lañas/Fervenza das Hortas (Concello de Touro).

### RECORRIDO

Desembocadura del río Lañas, Fervenza de Rosende, Muíños da Ferradura, presa del embalse de Touro, Os Chaos, Rego de Roque, Fervenza das Hortas, molino de Os Agra.

### DIFICULTAD

Media.

### DURACIÓN

4 horas y 10 minutos.

### CONEXIONES

Con PR-G 121.

### MATERIAL

Se recomienda botas de montaña, provisiones y agua.

### SERVICIOS

Fuera de ruta, en Fonte Diaz, capital del ayuntamiento de Touro.

### M.I.D.E.

MEDIO .....

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

ITINERARIO .....

DESPLAZAMIENTO .....

ESFUERZO .....

### ACCESO EN BICICLETA

Apto con zonas muy técnicas.

### ACCESO A CABALLO

Apto totalmente.



**CARTOGRAFÍA I.G.N. 1:25.000**

95-IV Touro, 121-II Carbia.



**MÁS INFORMACIÓN**

**Concello de Touro**

Tel.: 981 814 566

turismo@concellodetouro.gal

www.touroturismo.com

www.concellodetouro.com



# CAMINA SEGURO

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

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

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

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

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





# A TU PASO POR LA NATURALEZA

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

- La naturaleza te recibirá con sonidos naturales y aguas limpias, deja que permanezca así por mucho tiempo.
- Sigue los caminos señalados evitando pisar los campos sembrados y erosionar otros terrenos con tu paso.
- Disfruta de la bienvenida y amistad de la población local, procurando no dejar un mal recuerdo que pueda dificultar el camino al siguiente senderista.
- La vegetación y la fauna gallega se mantendrán para el disfrute de todos en la medida que tú lo permitas. El mejor recuerdo son tus vivencias.
- No entierres ni dejes olvidados tus desperdicios. Aprovecha tu viaje de vuelta y déjalos donde puedan ser recogidos.
- El fuego se propaga fácilmente entre una vegetación tan densa como la existente en Galicia. Procura llevar alimentos en frío o comida ya preparada.
- Respeta los lugares de acampada y evita el campismo degradante.
- No todos los senderos son practicables para bicicletas de montaña, aún así te invitamos a descubrir el dulce paisaje gallego.
- Realiza una revisión completa de la bicicleta antes de la salida. Consulta la predicción meteorológica.
- No olvides los elementos básicos y las piezas de repuesto necesarias para iniciar la ruta.
- Recuerda que has venido a disfrutar de un medio natural y no conduzcas de modo agresivo. Presume de ceder el paso a los caminantes.
- Protégete utilizando el casco.
- Es mejor viajar en grupo, pero evita que éste sea muy numeroso.

# Oficinas de Turismo de la Xunta de Galicia

## A CORUÑA

R/ Celedonio Uribe, 2 (zona Palexco)  
Tel.: 881 881 278  
oficina.turismo.coruna@xunta.gal

## FERROL

Edificio Administrativo da Xunta.  
Praza Camilo José Cela, s/n  
Tel.: 981 337 131  
cii.oficinaturismo.ferrol@xunta.gal

## SANTIAGO DE COMPOSTELA

Praza de Mazarelos, 15 - baixo  
Tel.: 881 866 397  
ot.santiago@xunta.gal

## LUGO

Rúa Miño, 10-12  
Tel.: 982 870 491  
oficina.turismo.lugo@xunta.gal

## OURENSE

R/ Concello, 4  
Tel.: 988 788 236  
oficina.turismo.ourense@xunta.gal

## PONTEVEDRA

Rúa do Marqués de Riestra, 30 baixo · Local A  
Tel.: 886 151 555  
oficina.turismo.pontevedra@xunta.gal

## VIGO

Avda. Cánovas del Castillo, 22  
Tel.: 886 120 831  
cii.oficinaturismo.vigo@xunta.gal

## MADRID

Casado del Alisal, 8  
Tel.: 915 954 214  
ot.gal@madrid@xunta.gal

## Más información

### FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Tel.: 986 208 758 • Fax: 986 207 407  
sendeirismofgm@yahoo.es  
www.fgmontanismo.com

### J TABOADA (Técnico homologador de senderos)

Tel.: 626 835 030  
xuliotaboada@hotmail.com

### SEGATUR (Sendeiros de Galicia para o Turismo Rural S.L.)

Tel.: 654 165 730 / 886 117 011  
info@segatur.com  
www.segatur.com

## Meteogalicia

Tel.: 881 999 654  
prediccion@meteogalicia.es  
www.meteogalicia.es

### CENTRAL DE EMERGENCIAS DE LA XUNTA DE GALICIA

 112

### SERVICIO DE LUCHA CONTRA INCENDIOS FORESTALES

 085

# Leyenda

## COMUNICACIÓN

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

## TOPONIMIA

	Capital municipal
	Parroquia
	Entidad de población
<b>VEREA</b>	Nombre del municipio

## LÍMITES

	Límite de Galicia
	Límite provincial
	Límite de municipio

## SIMBOLOGÍA

	Parque nacional / natural		Hórreo
	Área recreativa		Conjunto monumental
	Parque, jardín		Pueblo típico
	Bosque		Fortaleza
	Peñascos		Pazo
	Vista panorámica		Catedral
	Cascada		Monasterio
	Escalada		Iglesia
	Refugio		Capilla
	Faro		<i>Peto de ánimas</i>
	Vela		Restos arqueológicos
	Balneario		Vía romana
	Cabamarán		Castro
	Central hidroeléctrica		<i>Mámoa</i>
	Molino de agua		Dolmen
	Puente		Petroglifo
	<i>Cruceiro</i>		Fuente
	Vía crucis		Escultura
	<i>Corripa / Colmenar</i>		Aldea abandonada

<b>PR-G1</b>	Nº de sendero (Pequeño recorrido gallego)
<b>GR 1</b>	Nº de sendero (Gran recorrido)
<b>GR 1.2</b>	Nº de variante o derivación (Gran recorrido)
<b>PR-G 95.1</b>	Nº de variante o derivación (Pequeño recorrido gallego)

	Inicio y final de GR
	Inicio y final de PR-G
	Inicio y final de variante y derivación de GR
	Inicio y final de variante y derivación de PR-G
	Tramo de sendero practicable a caballo
	Tramo de sendero practicable en bicicleta de montaña

Cubiertas: Stéphane Allier



galicia

 Xacobeo 2021

 XUNTA  
DE GALICIA