

R.1



ruta MAQUINO LARGAÑO

Maquino Largaño significa "camiño longo" en barallete, a xerxa gremial dos antigos paraugueiros e afiaidores.

Tras abandonar o punto de acollida do pavillón polideportivo de Luitra, iníciase un descenso cara a Baldomar a través dunha zona de bosques de carballos e castiñeiros e por un camiño ancho con bo firme. Desde aquí, o camiño estrétase e vólvese máis técnico en sentido ascendente.

Tras alcanzar a aldea de Monteverde, o ciclista ten a oportunidade de facer un alto no camiño e de visitar a necrópole de Moura, situada a 750 metros de altitude. Aquí pódense apreciar os restos semisoterrados de ata sete construcións funerarias da época neolítica.

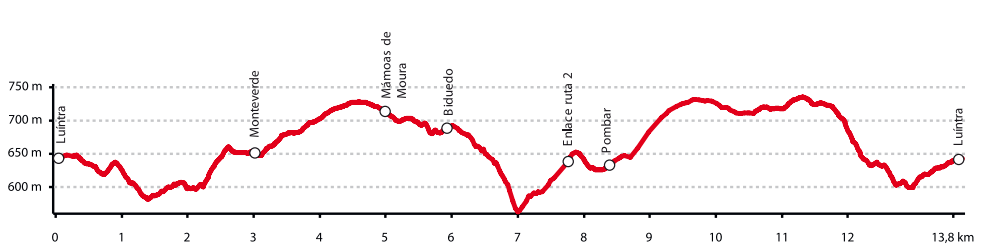
A seguir, poderase gozar dun descenso de gran beleza por un camiño entre muros de pedra que remata na capela de San Lourenzo en Bidueo, onde haberá que recuperar forzas para afrontar o ascenso por un tramo asfaltado, ata chegar a Pombar. Tras compartir un tramo de percorrido coa ruta 2, a circular de Nogueira de Ramuín, preto de Cortecadela, esta continúa polo Alto do Bideiro en dirección á aldea de Mundín, ata regresar ao punto de inicio.

A ruta coincide en varios tramos co sendeiro de Maquino Largaño, co Transourensán e co Camiño Natural de Santo Estevo, tramos nos que se recomenda precaución ante a posible presenza de senderistas.

saída _	Pavillón polideportivo de Luitra 42°24'33.69" N / 00°7'43'21.34"W	altura máx.	736 m	des. acum. posit. (+)	438 m	distancia	13,8 km	enlaces	2
chegada _	Pavillón polideportivo de Luitra 42°24'33.69" N / 00°7'43'21.34"W	altura mín.	563 m	des. acum. negat. (-)	-438 m	tempo	1h 50'	difficuldade	



Escaeración vertical x10



R.4



ruta OS TORGAIS

Abandonamos Parada de Sil polo lugar coñecido como Fondo de Vila e dirixímonos cara ao Foxo do Lobo a través dun camiño de carros ou *carrozas* e atopamos varios secadeiros de castañas coñecidos coma sequeiros.

A través dunha pista en moi bo estado, o ciclista atinxe o miradoiro dos Torgais e, a continuación, o lugar coñecido como Balcóns de Madrid. Trátase dun extraordinario miradoiro desde onde os comerciantes ambulantes de barquillos, unha profesión con gran tradición en toda a Ribeira Sacra, se despedían das súas familias. Estes veciños de Parada de Sil adoitaban dicir ao partir que ían a Madrid. E de aí o nome dun dos lugares máis extraordinarios para contemplar os canóns do Sil.

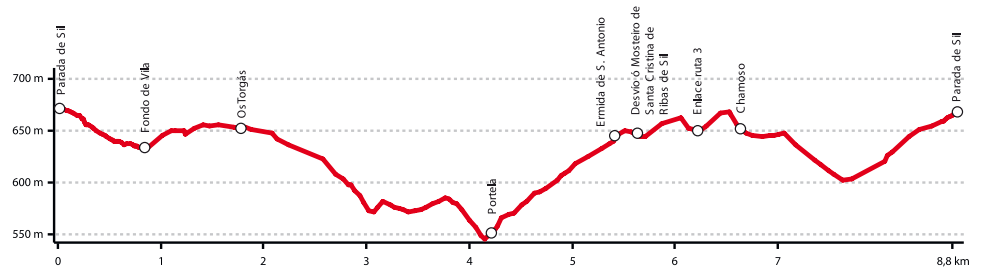
Tras un descenso por un camiño empedrado, chégase a Portela. Unha pista asfaltada sobe ata a capela de Santo Antonio e, tras cruzar a estrada que se dirixe ao mosteiro de Santa Cristina, continúa ata a aldea de Santa Mariña. Este tramo compártese en sentido oposto coa ruta 3, a circular de Parada de Sil, polo que se recomenda ter precaución.

O mosteiro de Santa Cristina é un dos centros espirituais con maior encanto da Ribeira Sacra e, polo tanto, recoméndase a súa visita. A partir do ano 1508 é cando tamén lle podemos engadir o apelido de Ribas de Sil porque pasa a formar parte do mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil como priorado. Á parte da historia que gardan os seus muros, convén salientar a impresionante igrexa de estilo románico, con retornos do gótico.

saída _	Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 00°7'34'19.56"W	altura máx.	671 m	des. acum. posit. (+)	218 m	distancia	8,8 km	enlaces	3
chegada _	Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 00°7'34'19.56"W	altura mín.	546 m	des. acum. negat. (-)	-218 m	tempo	1h 10'	difficuldade	



Escaeración vertical x10



R.2



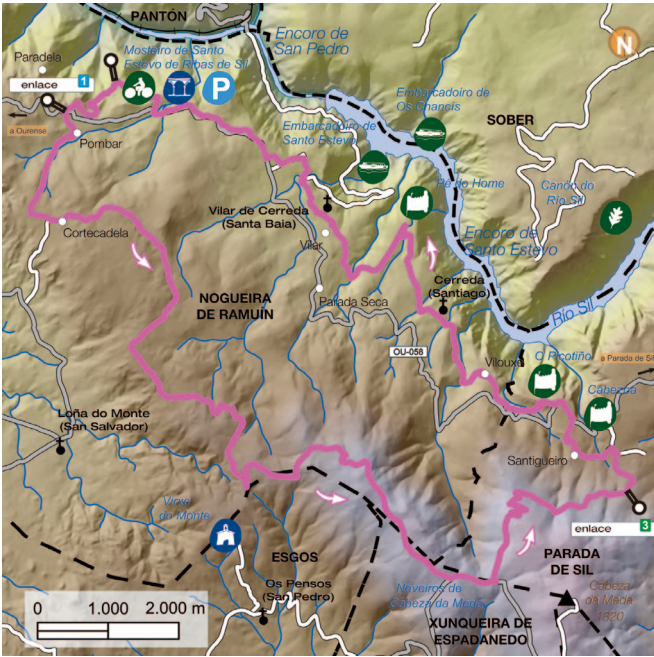
ruta CIRCULAR DE NOGUEIRA DE RAMUÍN

Este percorrido parte do mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil. Tras salvar os primeiros metros da ruta que presentan unha forte pendente, recoméndase visitar o castro de Litoria, a escasos metros da ruta, e contemplar unha excelente panorámica do mosteiro e do canón do río Sil.

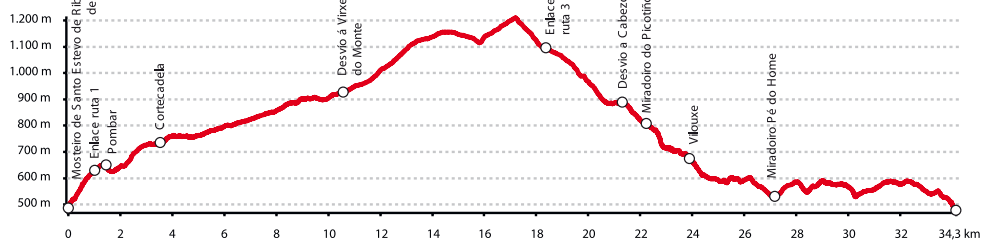
A ruta continúa cara a Cortecadela e segue por unha pista forestal ata alcanzar o desvío cara á ermida da Virxe do Monte. Coa compañía dos muíños de vento do parque eólico do Sil, e atravesando masas de repoboación de piñeiro silvestre, atínxense os 1150 m de altitude da serra de Cabeza da Meda, nos límites dos concellos de Espos, Xunqueira de Espadanedo e Nogueira de Ramuín.

Iníciase un descenso ata chegar á aldea do Coutiño e os metros finais deste tramo compártese coa ruta 3, a circular de Parada de Sil, que ascende en sentido contrario. Neste punto, o ciclista poderase achegar aos miradoiros do Picotiño e de Cabezoá, que se atopan sinalizados en ruta. Seguindo o sendeiro Transourensán, o percorrido ofrece tramos de camiño e pista asfaltada que permiten visitar o miradoiro de Pé do Home, a aldea de Vilar e a igrexa de Santa María, antes de regresar ao mosteiro.

saída _	Mosteiro de Santo Estevo de Rivas de Sil 42°25'01.36" N / 00°7'41'11.77"W	altura máx.	1210 m	des. acum. posit. (+)	990 m	distancia	34,3 km	enlaces	1,3
chegada _	Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil 42°25'01.36" N / 00°7'41'11.77"W	altura mín.	474 m	des. acum. negat. (-)	-990 m	tempo	4h 35'	difficuldade	



Escaeración vertical x10



R.3



ruta CIRCULAR DE PARADA DE SIL

A ruta parte das proximidades do edificio do Concello de Parada de Sil e comparte o seu tramo inicial coa ruta 4, Os Torgais. Tras abandonar Chamoso, o percorrido diríxese cara ao Couto e cara ao Coutiño, onde se atopa a ligazón coa ruta 2, a circular de Nogueira de Ramuín, que vén en sentido contrario desde O Mato.

Seguindo a aba do monte Meda, por pistas e camiños, o itinerario diríxese cara ás aldeas de Guendón e Casa do Vento, onde arrinca un descenso que remata no encoro da Hedrada. Un camiño paralelo á beira dirixe o ciclista ata Pradomao, desde onde se ofrece unha boa panorámica do encoro ao completo. Ao chegar ao cemiterio de Forcas, e logo de cruzar un pequeno prado, poderemos gozar dun sendeiro de gran beleza ata conectar coa ruta 5, A Fábrica da Luz, e continuar cara á aldea de Santo André.

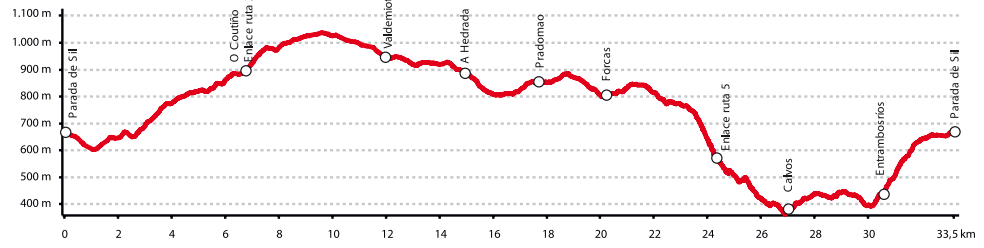
Nesta parte do percorrido atopamos pequenos núcleos de casas, coma Calvos, Purdeus, O Valado e A Casalta. Ao alcanzar a zona dos muíños de Entrambosríos, hai que afrontar unha dura subida por un camiño de pedras. Aquí recoméndase baixar da bicicleta arredor de quince minutos para recuperar forzas e así alcanzar a estrada.

Os últimos metros do percorrido realízanse por un camiño en sentido ascendente cara a Pardela, que remata na poboación de Parada de Sil.

saída _	Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 00°7'34'19.56"W	altura máx.	1038 m	des. acum. posit. (+)	967 m	distancia	33,5 km	enlaces	2,5
chegada _	Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 00°7'34'19.56"W	altura mín.	363 m	des. acum. negat. (-)	-967 m	tempo	4h 30'	difficuldade	



Escaeración vertical x10



Recomendacións



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

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

981 542 500
www.turismo.gal/centrosbtt
 btt@xunta.es

Outros centros da rede BTT Galicia:

CAMPUS DE GOLF DE MEIS
 Sillán de Armentera, Meis, Pontevedra
 T. +34 986 680 400

CENTRO BTT O SALNES
 Sillán de Armentera, Meis, Pontevedra
 T. +34 986 680 400

CASA DA VILVA
 Fene, A Coruña
 T. +34 988 594 003

CASA DA CULTURA
 Fene, A Coruña
 T. +34 988 329 168

CENTRO BTT SERRA DO XURÉS
 Ourense, Ourense
 T. +34 988 456 403 / +34 988 406 075

COMPLEXO TURÍSTICO-DEPORTIVO O BORGEO
 Ourense, Ourense
 T. +34 988 456 403 / +34 988 406 075

CENTRO DE MONTAÑA AVIVA
 Ourense, Ourense
 T. +34 607 477 375



O Centro BTT Ribeira Sacra atópase no canón do río Sil, no límite das provincias de Lugo e Ourense. Cinco percorridos circulares e 110 quilómetros de diferentes niveis de dificultade, desde a beira do río Sil ata o cumio da serra de Cabeza da Meda, que permiten coñecer os municipios de Nogueira de Ramuín e Parada de Sil.

Un territorio cunha atmosfera máxica para coñecer lugares tan especiais coma Santo Estevo de Ribas de Sil, un mosteiro totalmente rehabilitado e integrado na Rede de Paradores Nacionais, San Pedro de Rocas, o mosteiro máis antigo de toda Galicia que está escavado en roca viva ou o mosteiro de Santa Cristina de Ribas de Sil, localizado nun fantástico bosque de castiñeiros coñecido como o souto de Meiral.

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

foto portada_ Miradoiro de Balcóns de Madrid
edita_ Turismo de Galicia
textos_ Oficina Técnica Centros BTT Galicia

cartografía



deseño_ océanovisual
D. L. C 1528-2015



Ruta 3 "Circular de Parada de Sil"



Ruta 5 "A Fábrica da Luz"



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



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

Comunicacións

- Estatál
- Primaria
- Secundaria
- Deputación
- Outras estradas
- FFCC

Límites

Límite de concello

Toponimia

- Concello
- Capital de concello
- Poboación
- Parroquia

Inicio e conexión de rutas

enlace

Simboloxía

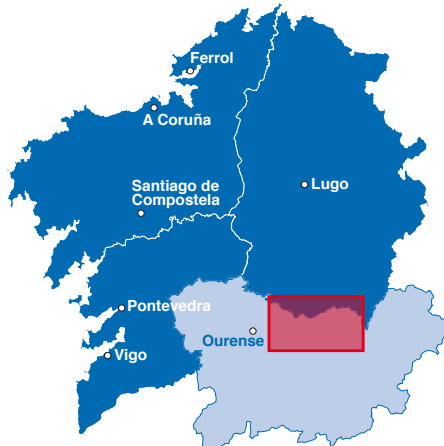
- Igrexa
- Capela
- Mosteiro
- Ponte
- Muíño
- Mámoa
- Restos arqueolóxicos
- Punto de información
- Aparcadoiro
- Punto de acollida
- Inicio de ruta
- Vista panorámica
- Praia fluvial
- Espazo natural
- Embarcadoiro

ruta	nome	km	dificultade
1	ruta MAQUINO LARGAÑO	13,8 km	
2	ruta CIRCULAR DE NOGUEIRA DE RAMUÍN	34,3 km	
3	ruta CIRCULAR DE PARADA DE SIL	33,5 km	
4	ruta OS TORGAIS	8,8 km	
5	ruta A FÁBRICA DA LUZ	13 km	



RUTAS

- moi fácil
- fácil
- difícil
- moi difícil



PAVILLÓN POLIDEPORTIVO DE LUINTRA
Carretera de Santo Estevo, s/n. Luintra
32160 NOGUEIRA DE RAMUÍN

MAIO_SETEMBRO

todos os días
10:00 14:00 h.
16:00 20:00 h.

OUTUBRO_ABRIL

luns_venres
10:00 14:00 h.
16:00 20:00 h.

sábados, domingos, festivos
988 201 525
988 201 023
620 986 863

atención telefónica

ALBERGUE A FÁBRICA DA LUZ
Barxacova, s/n.
32741 PARADA DE SIL

15 MARZO_MAIO

sábados, domingos, festivos
09:00 00:00 h.

XUÑO_SETEMBRO

todos os días
09:00 00:00 h.

OUTUBRO_15 DECEMBRO

sábados, domingos, festivos
09:00 00:00 h.

atención telefónica

988 984 990
679 060 509

SERVIZOS DOS PUNTOS DE ACOLLIDA

- punto de información
- aluguer de bicicletas e cascos
- punto de lavado de bicicletas
- vestiarios e duchas

OUTROS SERVIZOS

- aloxamento
- outras actividades deportivas

EMERXENCIAS

112

URXENCIAS SANITARIAS

061