

R.1

ruta MAQUINO LARGAÑO

Maquino Largaño significa «camino largo» en barallete, la jerga gremial de los antiguos paraqueros y afiladores. Tras abandonar el Punto de Acogida del pabellón polideportivo de Lúintra, se inicia un descenso hacia Baldomar atravesando una zona de bosques de robles y castaños por un camino ancho con buen firme. Desde aquí el camino se estrecha y se vuelve más técnico en sentido ascendente. Tras alcanzar la aldea de Montevede, el ciclista tiene la oportunidad de hacer un alto en el camino y visitar la necrópolis de Moura ubicada a 750 metros de altitud. Aquí se pueden apreciar los restos semienterrados de hasta siete construcciones funerarias de la época neolítica. A continuación se podrá disfrutar de un descenso de gran belleza por un camino entre muros de piedra que finaliza en la capilla de San Lorenzo en Blduedo, en donde habrá que recuperar fuerzas para afrontar el ascenso por un tramo asfaltado hasta Pombar. Tras compartir un tramo de recorrido con la Ruta 2 "Circular de Nogueira de Ramuín", cerca de Cortecadela, la ruta continúa por el Alto do Bldueiro en dirección a la aldea de Mundín hasta regresar al punto de inicio. La ruta coincide en varios tramos con los senderos de Maquino Largaño, el Transourensán y el Camino Natural de Santo Estevo; por lo que se recomienda precaución en estos tramos ante la posible presencia de senderistas.

salida_	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Pavillón polideportivo de Lúintra 42°24'33.69" N / 007°43'21.34" W	736 m	438 m	13,8 km	2
llegada_	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Pavillón polideportivo de Lúintra 42°24'33.69" N / 007°43'21.34" W	563 m	-438 m	1h 50'	●



Exageración vertical x10



R.4

ruta OS TORGAIS

Abandonamos Parada de Sil por el lugar conocido como Fondo de Vila y nos dirigimos hacia el "Foxo do Lobo" a través de un camino de carros o *carrizoas* encontrándonos con varios secaderos de castañas conocidos como *sequeiros*. A través de una pista en muy buen estado, el ciclista alcanza el mirador de Os Torgais y, a continuación, el lugar conocido como "Balcones de Madrid". Se trata de un extraordinario mirador desde donde los comerciantes ambulantes de barquillos, una profesión con gran tradición en toda la Ribeira Sacra, se despidían de sus familias. Estos vecinos de Parada de Sil solían decir al partir que "se iban a Madrid". Y de ahí el nombre de uno de los emplazamientos más extraordinarios para contemplar los Cañones del Sil. Tras un descenso por un camino empedrado, se llega a Portela. Una pista asfaltada sube hasta la capilla de San Antonio y tras cruzar la carretera que se dirige al monasterio de Santa Cristina, continúa hasta la aldea de Santa Mariña. Este tramo se comparte en sentido opuesto con la Ruta 3 "Circular de Parada de Sil", por lo que se recomienda prestar precaución. El monasterio de Santa Cristina es uno de los centros espirituales con mayor encanto de la Ribeira Sacra por lo que se recomienda su visita. A partir del año 1509 es cuando también le podemos añadir el apellido de "Ribas de Sil" porque pasa a formar parte del monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil como priorato. Aparte de la historia que guardan sus muros, destaca la impresionante iglesia de estilo románico, con retazos del gótico.

salida_	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	671 m	218 m	8,8 km	3
llegada_	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	546 m	-218 m	1h 10'	●



Exageración vertical x10



R.2

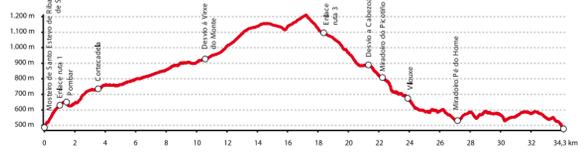
ruta CIRCULAR DE NOGUEIRA DE RAMUÍN

Este recorrido parte desde el monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil. Tras salvar los primeros metros de la ruta que presentan una fuerte pendiente, se recomienda visitar el castro de Litoria, a escasos metros de la ruta, y contemplar una excelente panorámica del monasterio y del cañón del río Sil. La ruta continúa hacia Cortecadela para luego seguir por una pista forestal hasta alcanzar el desvío hacia la ermita de A Virxe do Monte. Con la compañía de los molinos de viento del Parque Eólico del Sil y atravesando masas de repoblación de pino silvestre se alcanza la cota de los 1.150 m. de altitud de la Serra de Cabeza de Meda, en los límites de los Concellos de Espos, Xunqueira de Espadanedo y Nogueira de Ramuín. Se inicia un descenso hasta alcanzar la aldea de O Coutiño, compartiendo los metros finales de este tramo con la Ruta 3 "Circular de Parada de Sil" que asciende en sentido contrario. En este punto el ciclista se podrá acercar a los miradores de O Picotillo y de Cabezoá que se encuentran señalizados en ruta. Siguiendo la senda Transourensán, el recorrido ofrece tramos de camino y pista asfaltada que permite visitar el mirador de Pe do Home, la aldea de Vilar y la iglesia de Santa María antes de regresar al monasterio.

salida_	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil 42°25'01.36" N / 007°41'11.77" W	1210 m	990 m	34,3 km	1,3
llegada_	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil 42°25'01.36" N / 007°41'11.77" W	474 m	-990 m	4h 35'	●



Exageración vertical x10



R.3

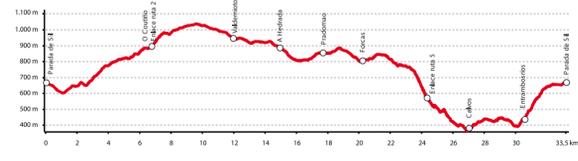
ruta CIRCULAR DE PARADA DE SIL

La ruta parte de las cercanías del edificio del ayuntamiento de Parada de Sil compartiendo su tramo inicial con la Ruta 4 "Os Torgais". Tras abandonar Chamoso, el recorrido se dirige hacia O Couto y O Coutiño, donde se encuentra el enlace con la Ruta 2 "Circular de Nogueira de Ramuín", que viene en sentido contrario desde O Mato. Siguiendo la falda del monte Meda, por pistas y caminos, el itinerario se dirige hacia las aldeas de Guendón y Casa do Vento donde arranca un descenso que finaliza en el embalse de A Hedrada. Un camino paralelo a la orilla dirige al ciclista hasta Pradomao, desde donde se ofrece una buena panorámica del embalse al completo. Al llegar al cementerio de Forcas, y tras cruzar un pequeño prado, podremos disfrutar de un sendero de gran belleza hasta conectar con la Ruta 5 "A Fábrica da Luz" y continuar hacia la aldea de Santo André. En esta parte del recorrido encontramos pequeños núcleos de casas como Calvos, Purdeus, O Valado y A Casalta. Al alcanzar la zona de los molinos de Entrambosríos hay que afrontar una dura subida por un camino de piedras. Aquí se recomienda realizar un porteo con la bicicleta de unos quince minutos de duración para recuperar fuerzas y así alcanzar la carretera. Los últimos metros del recorrido se realizan por un camino en sentido ascendente hacia Pardela que finaliza en la población de Parada de Sil.

salida_	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	1038 m	967 m	33,5 km	2,5
llegada_	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	363 m	-967 m	4h 30'	●



Exageración vertical x10



Recomendaciones



- Es obligatorio el uso del casco.
- No olvides revisar el estado de la bicicleta.
- Infórmate sobre los aspectos técnicos de la ruta y sobre la meteorología del día.
- Selecciona el itinerario adecuado en función de tu capacidad física y técnica.
- Es importante circular asegurado. Tramita tu licencia en la Federación Gallega de Ciclismo.
- Siempre debes llevar agua, ropa de abrigo, kit de reparaciones y el teléfono móvil bien cargado.
- Cuida el medio ambiente. Procura no molestar a los animales ni deteriorar la vegetación. Respeta las zonas privadas.
- El entorno por el que vas a circular es abierto, de libre circulación y escenario de múltiples actividades (deportivas, forestales, ganaderas y agrícolas). Mantén siempre una actitud comprensiva, prudente, responsable y respetuosa.
- Cualquier actividad en la naturaleza implica riesgos, no siempre controlables.
- Es tu responsabilidad calcular los peligros del recorrido y de la meteorología del momento.

- En los Puntos de Acogida existe la posibilidad de alquilar de bicicletas y cascos, en caso de que necesites material extra.
- Indica en el Punto de Acogida, o en su defecto a un familiar, qué ruta vas a realizar.
- El diseño de las rutas te permite enlazar varios recorridos y disfrutar de una ruta a tu medida.
- Puedes descargar los tracks de las rutas en la página web www.turgalicia.es
- Puedes contribuir al mantenimiento del Centro BTT informando a los responsables del Punto de Acogida o puntos de información de posibles incidencias en el estado y señalización de los recorridos.
- Debes obedecer la señalización de las rutas, dar prioridad a los peatones y cumplir con las normas generales de circulación.
- En caso de ausencia de señales de seguimiento en los cruces, circula por el camino preferente.

R.5

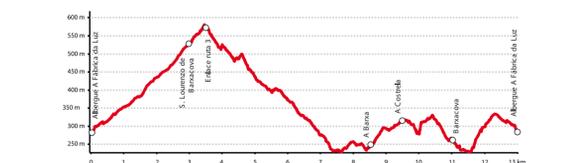
ruta A FÁBRICA DA LUZ

Este trazado esta especialmente condicionado por tres factores: la orografía de la zona que presenta fuertes pendientes, el cañón del Río Mao, que sirve de límite municipal del ayuntamiento de A Teixeira y la tubería de la Central Hidráulica de Regueiro que divide el territorio y solo se puede cruzar en los lugares acondicionados. Se comienza la ruta en el Punto de Acogida de A Fábrica da Luz, una de las primera infraestructuras hidroeléctricas construidas en Galicia a principios del siglo XX y que en la actualidad ha sido reconvertida en un albergue. Desde aquí ascenderemos durante tres kilómetros por una pista asfaltada hasta alcanzar San Lourenzo, en donde se puede visitar la necrópolis de San Vitor. El recorrido desciende hasta alcanzar el cañón del Sil y continúa por un camino en buen estado recorriendo la orilla del río hasta A Barxa, donde comienza una subida hacia el núcleo de A Costreia. Para cruzar la tubería que suministra agua a la Central Hidráulica de Regueiro el ciclista deberá atravesar un pequeño puente, para, a continuación, realizar un pequeño porteo entre los viñedos típicos del lugar. El siguiente tramo discurre a media ladera por un sendero en el borde del cañón que permiten observar la desembocadura del río Mao en el Sil. Desde Barxaova se continúa por la orilla del río hasta alcanzar una pista de tierra con fuerte pendiente que finaliza en la carretera que se dirige nuevamente al albergue de A Fábrica da Luz. Antes o después de la ruta se recomienda visitar la pasarela de madera elevada sobre el cañón del río Mao que forma parte de una sencilla ruta de senderismo que parte desde el parking del albergue de A Fábrica da Luz y se dirige hacia Barxaova.

salida_	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Albergue A Fábrica da Luz 42°22'27.22" N / 007°29'50.13" W	581 m	566 m	13 km	3
llegada_	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Albergue A Fábrica da Luz 42°22'27.22" N / 007°29'50.13" W	229 m	-566 m	2 h	●

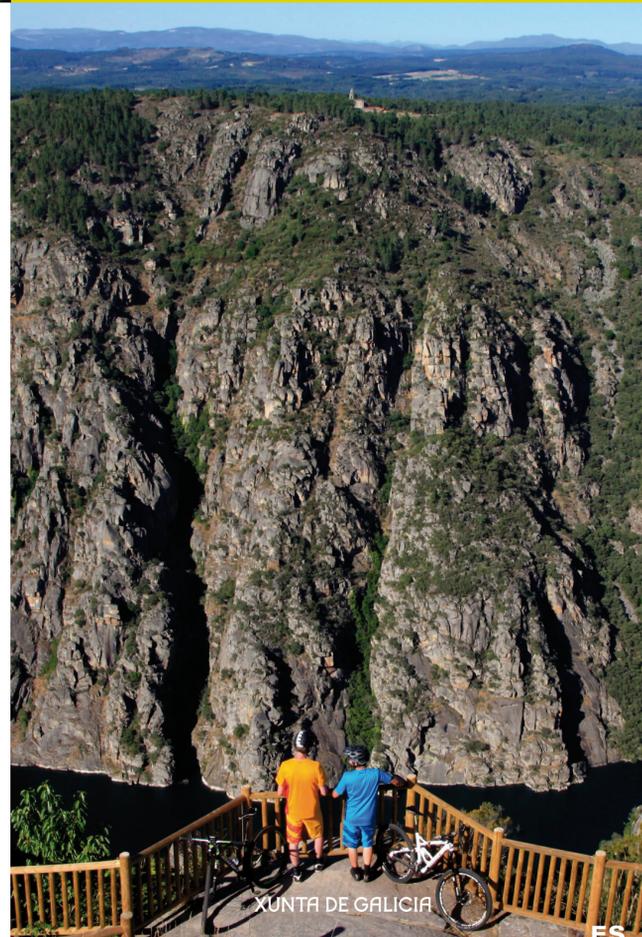


Exageración vertical x10



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

Otros centros de la red BTT Galicia:
 CAMPO DE GOLF DE MEIS
 Sillón de Armentera, Meis, Fontevetra
 T. +34 986 680 400
 CASA DA VILVA
 Rúa Beato Sebastián de Aparicio, 40. A Cudriña, Ourense
 T. +34 988 594 003
 CENTRO BTT O SALNES
 Sillón de Armentera, Meis, Fontevetra
 T. +34 988 680 400
 CASA DA VILVA
 Rúa Beato Sebastián de Aparicio, 40. A Cudriña, Ourense
 T. +34 988 594 003
 CENTRO BTT PORTAS DE GALICIA
 Ferrolal s/n, Viana do Bolo, Ourense
 T. +34 988 329 168
 CENTRO BTT SERRA DO XURÉS
 Ourense da Cella s/n, Muguelmes, Muros, Ourense
 T. +34 988 456 075 / +34 988 406 075
 CENTRO DE MONTAÑA AVIVA
 Rúa Tullia 95, Masas de Sillas, Muiños, Ourense
 T. +34 607 477 375



El Centro BTT Ribeira Sacra se encuentra en el cañón del río Sil, en el límite de las provincias de Lugo y Ourense. Cinco recorridos circulares y 110 kilómetros de diferentes niveles de dificultad, desde la orilla del Sil hasta las cimas de la Serra de Cabeza da Meda, que permiten conocer los municipios de Nogueira de Ramuín y Parada de Sil.

Un territorio con una atmósfera mágica para conocer lugares tan especiales como Santo Estevo de Ribas de Sil, monasterio totalmente rehabilitado e integrado en la red de Paradores Nacionales, San Pedro de Rocas, un templo excavado en roca viva y el monasterio más antiguo de toda Galicia o el monasterio de Santa Cristina de Ribas de Sil, inmerso en un fantástico bosque de castaños conocido como el *souto* de Meiral.

Déjate llevar por el encanto de la Ribeira Sacra, sus espectaculares paisajes de bosque autóctono, los impresionantes cañones de los ríos Sil y Mao, los pueblos de montaña, el románico de sus iglesias y monasterios. Conoce la historia y el patrimonio etnográfico de sus pueblos. Disfruta de su gastronomía acompañada de sus aclamados vinos con denominación de origen, viñedos en bancales cultivados en un empinado sistema de terrazas conocidos como *socalcos*, y sobre todo, disfruta de esta tierra escogida desde la antigüedad como lugar de retiro y esparcimiento.

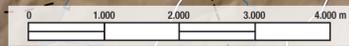
foto portada: Mirador de Balcones de Madrid
 edita: Turismo de Galicia
 textos: Oficina Técnica Centros BTT Galicia

cartografía:



diseño: océanovisual

D. L. C 1529-2015



Ruta 3 "Circular de Parada de Sil"



Ruta 5 "A Fábrica da Luz"



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



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

Comunicaciones

- Estatul
- Primaria
- Secundaria
- Diputación
- Otras carreteras
- FFCC

Límites

- Límite municipal

Toponimia

- Municipio **PANTÓN**
- Capital municipal **Luintra**
- Población **Albite**
- Parroquia **Os Pensos (San Pedro)**

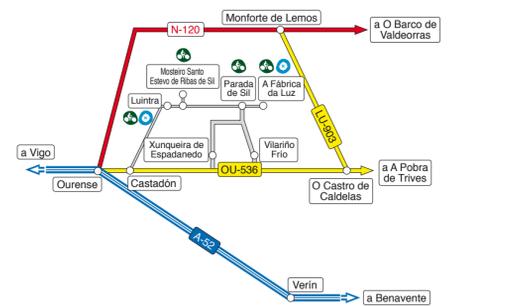
Inicio y conexión de rutas



Simbología

- Iglesia
- Capilla
- Monasterio
- Puente
- Molino
- Mámoa
- Restos arqueológicos
- Punto de información
- Aparcamiento
- Punto de acogida
- Punto de inicio
- Vista panorámica
- Playa fluvial
- Espacio natural
- Embarcadero

ruta	nombre	km	dificultad
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	



PUNTO DE ACOGIDA

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

MAYO - SEPTIEMBRE

todos los días **10:00 14:00 h.**
16:00 20:00 h.

OCTUBRE - ABRIL

lunes - viernes **10:00 14:00 h.**
16:00 20:00 h.

sábados, domingos, festivos

10:00 14:30 h.
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 - MAYO

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

JUNIO - SEPTIEMBRE

todos los días **09:00 00:00 h.**

OCTUBRE - 15 DICIEMBRE

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

atención telefónica **988 984 990**
679 060 509

SERVICIOS DE LOS PUNTOS DE ACOGIDA

- punto de información y promoción
- alquiler de bicicletas y cascos
- punto de lavado de bicicletas
- vestuarios y duchas

OTROS SERVICIOS

- alojamiento
- otras actividades deportivas

EMERGENCIAS

112

URGENCIAS SANITARIAS

061