

## R.1 circuito do MONTE DA ESCUSA

Es la más fácil de toda la red, comienza junto al aparcamiento y al punto de acogida y rodea el Campo de Golf. A lo largo de su recorrido de casi 7 km se puede disfrutar de magníficas panorámicas, tanto de las rías de Pontevedra y de Arousa como de las sierras de O Morrazo y de O Barbanza. Algunos de los tramos discurren entre bosques de pinos por lo que es fácil encontrar setas o ver caballos en estado semi-salvaje paciendo entre los árboles. Un lugar digno de visita es el área recreativa O Castro, en el término municipal de Poio, donde la belleza del entorno se incrementa por las vistas del mar. En las proximidades de la aldea de A Escusa y de su curro, en el lugar de Tras do Foxo, la ruta comparte brevemente el trazado con la ruta 10.

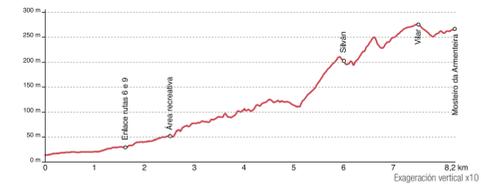
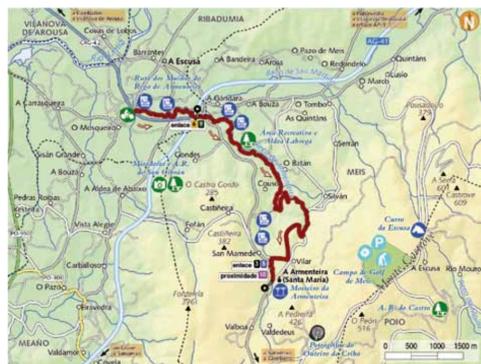
| salida   | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces |            |
|--|-------------|-------------------|------------|---------|------------|
| Aparcamiento Campo Golf Meis.<br>X=42° 28'10.40"N Y=8° 43'10.73" O | 520         | 128 m             | ●          | 10      |            |
| llegada  | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo  | índice IBP |
| Aparcamiento Campo Golf Meis.<br>X=42° 28'10.40"N Y=8° 43'10.73" O | 418         | 12,5 %            | 6,8 Km     | 40'     | 11         |



## R.2 ruta dos MUÍÑOS DE ARMENTEIRA

La ruta une los molinos de Barrantes (Ribadumia) con el monasterio Cisterciense de A Armenteira (Meis). El trazado coincide en muchos con la afamada senda peatonal de la Ruta da Pedra e da Auga, por lo que los ciclistas deberán moderar su velocidad y ser precavidos con los transeúntes. Desde los molinos de Barrantes se asciende en unos primeros tramos de escasa dificultad al lado del río Armenteira hasta pasar por los reconstruidos molinos de O Serén y por el singular conjunto escultórico de la "Aldea Labrega" en Meis. El recorrido gana altitud y dificultad en el último tramo, separándose del complicado curso del río y acercándose a la aldea de Silván. Luego, en un corto trazado por asfalto, la ruta retorna junto al río para llegar despacio hasta el monasterio. En este itinerario disfrutará de frondosos paisajes fluviales y de la rica arquitectura popular a lo largo de este pequeño río. En el final del trazado no hay que dejar de visitar el monasterio de A Armenteira. La ruta sirve de hilo conductor para sacar el máximo partido de esta red ya que en Barrantes conecta con las rutas 6 y 9 y en A Armenteira con las 3 y 5.

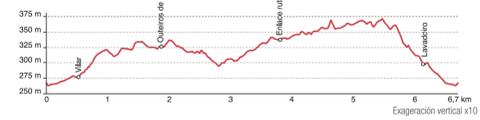
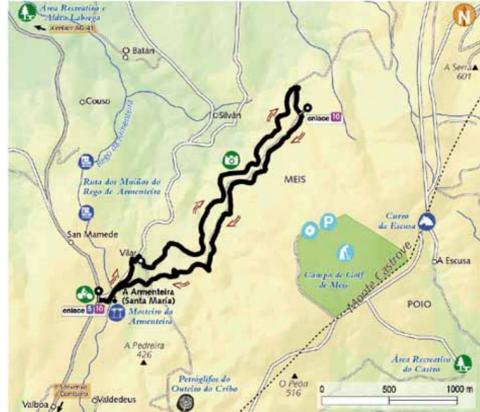
| salida  | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces     |            |
|---|-------------|-------------------|------------|-------------|------------|
| Muíños de Barrantes. A Ponte Nova.<br>X=42° 29'35.06"N Y=8° 46'27.83" O | 276         | 370 m             | ●          | 3, 5, 6 y 9 |            |
| llegada   | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo      | índice IBP |
| Monasterio de A Armenteira.<br>X=42° 27'51.83"N Y=8° 44'33.67" O        | 15          | 15 %              | 8,2 Km     | 55'         | 31         |



## R.3 ruta dos OUTEIROS DE SILVÁN

Arranca junto al río y al monasterio de A Armenteira. A pesar de su corta longitud, muestra un trazado levemente complicado en el inicio y en el final. Así zigzaguea despacio entre las casas de Vilar, muchas de piedra y factura tradicional, hasta internarse dentro del algo sinuoso bosque de A Cova do Raposo. Pero ese pequeño esfuerzo vale la pena cuando el ciclista llega a Os Outeiros de Silván y, entre los árboles, se abre un límpido horizonte de verdes valles y paisajes agrarios y vitivinícolas, salpicados de pequeñas lomas con cerros boscosos perennes. La mayor parte del recorrido es este itinerario, tanto en dirección norte como en el retorno hacia el sur, coincide con la ruta 10, permitiendo el engarce con gran parte de los otros itinerarios.

| salida   | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces |            |
|--|-------------|-------------------|------------|---------|------------|
| Monasterio de A Armenteira.<br>X=42° 27'51.83"N Y=8° 44'33.67" O | 371         | 142 m             | ●          | 5 y 10  |            |
| llegada  | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo  | índice IBP |
| Monasterio de A Armenteira.<br>X=42° 27'51.83"N Y=8° 44'33.67" O | 262         | 13 %              | 6,7 Km     | 30'     | 17         |



## R.4 círculo do VAL DE MEIS

Para conocer el valle de Meis el ciclista puede seguir esta ruta circular que arranca del área recreativa de San Tomé de Nogueira. Los arroyos que acompañan a los deportistas en el primer tramo, los de San Tomé y de Manela, fluyen hacia el norte hasta formar el río Cañón, que remata en el Umia. Luego, el recorrido avanza entre la concentración parcelaria y la autovía de O Sainés hasta llegar a San Salvador de Meis. Ahora los arroyos de San Martín y de Campo Ladrón forman un valle que desciende hacia el oeste, mientras la ruta comienza un ascenso por la falda de A Pedra da Valada para acercarse a las laderas del monte de A Escusa. En el camino es conveniente ver la pequeña capilla de San Nicolao en el lugar de Casillaflo. Desde aquí el regreso hasta el Monte de Arcos permite ver desde un lugar privilegiado este prolífico valle para acabar el trayecto junto a los molinos restaurados de Arcos. En el inicio de la ruta el trazado coincide con la ruta 6 hasta las proximidades de la iglesia de San Tomé de Nogueira. También coincide en el área recreativa con las rutas 7 y 10.

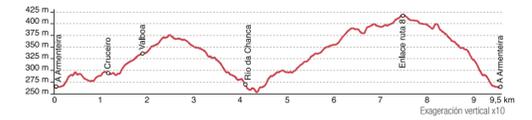
| salida   | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces   |            |
|--|-------------|-------------------|------------|-----------|------------|
| Área recreativa de Arcos.<br>X=42° 30'19.80"N Y=8° 41'58.58" O | 269         | 305 m             | ●          | 6, 7 y 10 |            |
| llegada  | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo    | índice IBP |
| Área recreativa de Arcos.<br>X=42° 30'19.80"N Y=8° 41'58.58" O | 68          | 14 %              | 13,8 Km    | 1h 15'    | 26         |



## R.5 ruta da CHANCA

La ruta acerca al ciclista hasta el nacimiento del río de A Chanca, cuenca fluvial que destaca por ser uno de los ejes del término de Meaño y que desemboca en el breve kilómetro de costa de este ayuntamiento casi inferior. El río posee múltiples molinos, muchos restaurantes, por lo que, después de acabar la ruta, es deseable dedicar un poco de tiempo a visitarlos. Desde el monasterio de A Armenteira la ruta asciende y atraviesa Valdevedos y Valboa. Luego desciende entre un bosque mixto hasta la ribera del nacimiento del río de A Chanca, donde coincide con la ruta 9, y regresa ascendiendo a O Outeiro de Valdevedos y atravesando en su camino las fuentes del río Armenteira. Desde la aldea de Chanca con la ruta 6 que viene desde Sarxenxo, el regreso al monasterio se hace en descenso, primero suave luego abrupto, a través de los caminos del lugar de Carol. Se caracteriza este recorrido por los paisajes agrarios de minifundio y bosque mixto, con pequeñas sorpresas en forma de escondidos crucesos o divertidos y rápidos descensos.

| salida   | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces      |            |
|--|-------------|-------------------|------------|--------------|------------|
| Monasterio de A Armenteira.<br>X=42° 27'51.83"N Y=8° 44'33.67" O | 418         | 286 m             | ●          | 3, 8, 9 y 10 |            |
| llegada  | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo       | índice IBP |
| Monasterio de A Armenteira.<br>X=42° 27'51.83"N Y=8° 44'33.67" O | 253         | 12 %              | 9,5 Km     | 50'          | 21         |



## R.6 ruta do MONTE SAN MARTIÑO

Este itinerario nace en una confluencia con las rutas 7 y 10, y coincide en el primer tramo con la ruta 4 mientras baja por la orilla derecha del arroyo de San Tomé. Se separan antes de llegar a la iglesia parroquial y la ruta 6 se vuelve urbana mientras cruza el centro de Mosteiro, la capital del ayuntamiento de Meis. Pronto retorna a un ambiente más rural, serpenteando entre la orilla del arroyo de San Tomé, el arroyo de Manela y el río Cañón. Las pequeñas aldeas de Quintáns y A Pubuxeira, entre plantaciones y viñedos, marcan el curso del pedaleo mientras se acercan las primeras cuestas del monte de Zacande, anticipo del monte San Martín. El bosque atlántico y las repoblaciones de pinos se van mezclando y, de cuando en cuando, permiten tener vistas del valle de Meis. A medida que el camino desciende hacia Guimeráns y Arosa las vistas van ocupando el horizonte, mostrando la riqueza de estas tierras.

| salida  | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces      |            |
|---|-------------|-------------------|------------|--------------|------------|
| Área recreativa de Arcos.<br>X=42° 30'19.80"N Y=8° 41'58.58" O      | 182         | 275 m             | ●          | 2, 4, 7 y 10 |            |
| llegada   | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo       | índice IBP |
| Rego de A Armenteira. A Lomba.<br>X=42° 29'31.89"N Y=8° 45'32.02" O | 20          | 16 %              | 15,2 Km    | 1h 40'       | 26         |



## R.7 panorámica do MONTE CASTROVE

Desde el verdor y frescura del río San Tomé en el área recreativa de Arcos, la ruta asciende por la ladera norte del monte Castrove mostrando un itinerario de hermosas vistas. El trazado, coincidente con la ruta 10, es amplio y fácil de seguir aunque en poca distancia gana mucha altura. Se puede disfrutar de la perspectiva que da la altitud: el monte Xabre entre Vilagarcía de Arousa y Caldas de Reis; las tierras de Barro, Moraña o Cuntis; y, a lo lejos, el monte Xesteira. Llegando a Pousoiro la ascensión es más suave hasta Portelilla dos Lagos, donde la ruta 10 abandona nuestro rumbo. En las proximidades tenemos el curro, la capilla de San Ramón y la pequeña aldea de A Escusa, donde podemos encontrar miel de alta calidad. Ahora la ruta gira al norte y rodea la cumbre del monte para comenzar un pronunciado y vertiginoso descenso hasta retornar a Arcos.

| salida   | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces   |            |
|--|-------------|-------------------|------------|-----------|------------|
| Área recreativa de Arcos.<br>X=42° 30'19.80"N Y=8° 41'58.58" O | 491         | 378 m             | ●          | 4, 6 y 10 |            |
| llegada  | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo    | índice IBP |
| Área recreativa de Arcos.<br>X=42° 30'19.80"N Y=8° 41'58.58" O | 155         | 19 %              | 12,2 Km    | 1h.       | 42         |



## R.8 ruta de BORDÓNS

Desde el municipio turístico de Sarxenxo, el ciclista puede incorporarse a esta red de rutas partiendo desde San Pedro de Bordóns. En la ascensión, entre frondosos bosques, el trayecto se acerca a A Chan de Gorita con vistas de la ría de Pontevedra. La ruta entra en el ayuntamiento de Meaño y llega hasta O Chan do Couto donde cruza la carretera que va a A Armenteira, un buen lugar para sacar fotografías. El camino alcanza O Busto y asciende entre pinos para acercarse al petroglifo de O Outeiro do Cribo, un importante ejemplo prehistórico de inscripciones en piedra de las que abundan en Galicia. El petroglifo presenta cévidos y un laberinto datado sobre el 1.500 o 1.000 A.C.; así como un caballo con jinete atribuido al S. VI A.C. A escasa distancia el itinerario conecta con la ruta 5 en O Outeiro de Valdevedos y prosigue el rumbo hasta la húmeda Tomada da Sobreira, donde desciende rápidamente al monasterio de A Armenteira.

| salida   | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces   |            |
|--|-------------|-------------------|------------|-----------|------------|
| San Pedro de Bordóns.<br>X=42° 24'25.26"N Y=8° 47'05.62" O       | 432         | 424 m             | ●          | 3, 5 y 10 |            |
| llegada  | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo    | índice IBP |
| Monasterio de A Armenteira.<br>X=42° 27'51.83"N Y=8° 44'33.67" O | 107         | 14 %              | 13,4 Km    | 1h 10'    | 48         |



## R.9 vistas de AROUSA

Desde la iglesia de Sta. María de Simes la ruta asciende por la margen derecha del río de A Chanca y conecta con la ruta 5 que viene de A Armenteira. El bosque no deja apreciar las vistas que más adelante disfrutaremos, pero sorprende verse separado de las edificaciones en un entorno tan poblado. Primero en dirección oeste y luego hacia el norte, la ruta progresa hasta llegar al escondido Castro de Vara donde contacta con la autovía y pasa a discurrir paralela a ella. En el descenso encontraremos un agradable descanso al lado de los molinos restaurados del arroyo de Fofán, antes de iniciar el ascenso al pequeño pero impresionante mirador de San Cibrán. Desde la cumbre las vistas son dignas del esfuerzo: A Lanzada, O Grove, Cambados, las islas de Arousa y de A Toxa... Más adelante, en un descenso de unos tres kilómetros que conjuga bajadas suaves y pendientes sinuosas, la ruta acaba junto al recorrido 2, por lo que es fácil acercarse hasta el inicio del sendero peatonal de A Pedra e da Auga.

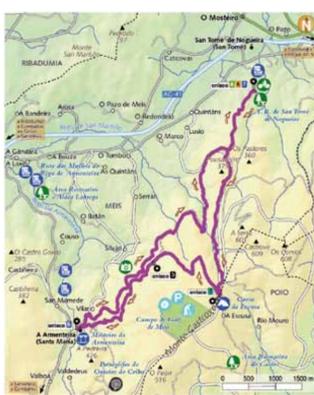
| salida  | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces |            |
|---|-------------|-------------------|------------|---------|------------|
| Simes. Meaño.<br>X=42° 26'8.81"N Y=8° 45'42.91" O                   | 317         | 502 m             | ●          | 2 y 5   |            |
| llegada   | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo  | índice IBP |
| Rego de A Armenteira. A Lomba.<br>X=42° 29'31.89"N Y=8° 45'32.02" O | 20          | 20 %              | 14,3 Km    | 1h 40'  | 48         |



## R.10 círculo do CAMPO LADRÓN

Es sin duda la ruta más exigente y conecta con la mayor parte de las otras rutas, coincidiendo en varios tramos con algunas de ellas. En su inicio en ascensión coincide con la ruta 7 y presenta también la dificultad de ser el trazado de retorno de ella misma, por lo que los ciclistas deben tener cierta precaución. Llegando al lugar de A Escusa el recorrido gira a la derecha junto al curro y conecta con la ruta 1 en un breve tramo. Luego desciende por Campo Ladrón, cruza el arroyo del mismo nombre y empata en la pista donde va la ruta 3 por encima de Silván. Las vistas son impresionantes y el bosque digno de disfrutarlo. Llegando a A Armenteira se une con otras rutas, siendo un buen lugar para descansar en los locales de restauración del entorno. Gira la ruta hacia el norte y prosigue por Os Outeiros de Silván. Luego cruza el arroyo de San Martín y corrige el rumbo para bordear O Pousoiro y retornar atravesando el monte de A Xesteira.

| salida   | altura máx. | des. acum. posit. | dificultad | enlaces            |            |
|--|-------------|-------------------|------------|--------------------|------------|
| Área recreativa de Arcos.<br>X=42° 30'19.80"N Y=8° 41'58.58" O | 487         | 612 m             | ●          | 1, 3, 4, 5, 6 y 7. |            |
| llegada  | altura mín. | pendiente máx.    | distancia  | tiempo             | índice IBP |
| Área recreativa de Arcos.<br>X=42° 30'19.80"N Y=8° 41'58.58" O | 155         | 19 %              | 17,4 Km    | 1h 45'             | 71         |



TURGALICIA  
902 200 432 961 542 500  
www.turgalicia.es/centrosbtt  
btt@xunta.es

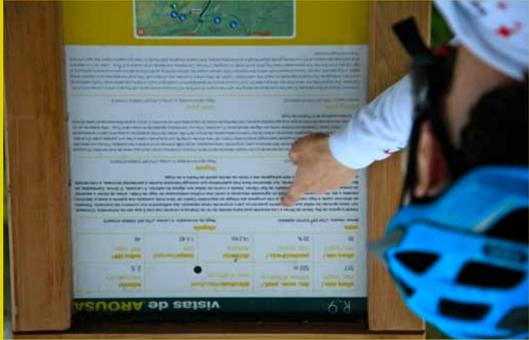
Orros centros de la red BTT Galicia:  
CENTRO BTT PORTAS DE GALICIA  
Casa da Vila  
A Gándra, Ourense  
T. +34 988 594 003  
Casa da Cultura  
Viana do Bolo, Ourense  
T. +34 988 329 168

CENTRO BTT SERRA DO XURÉS  
Complejo turístico "O Corvo", Muíños  
32880 Muíños, Ourense  
T. +34 988 406 075

CENTRO BTT FERROLTERRA  
En proceso de creación



Molinos en Arcos



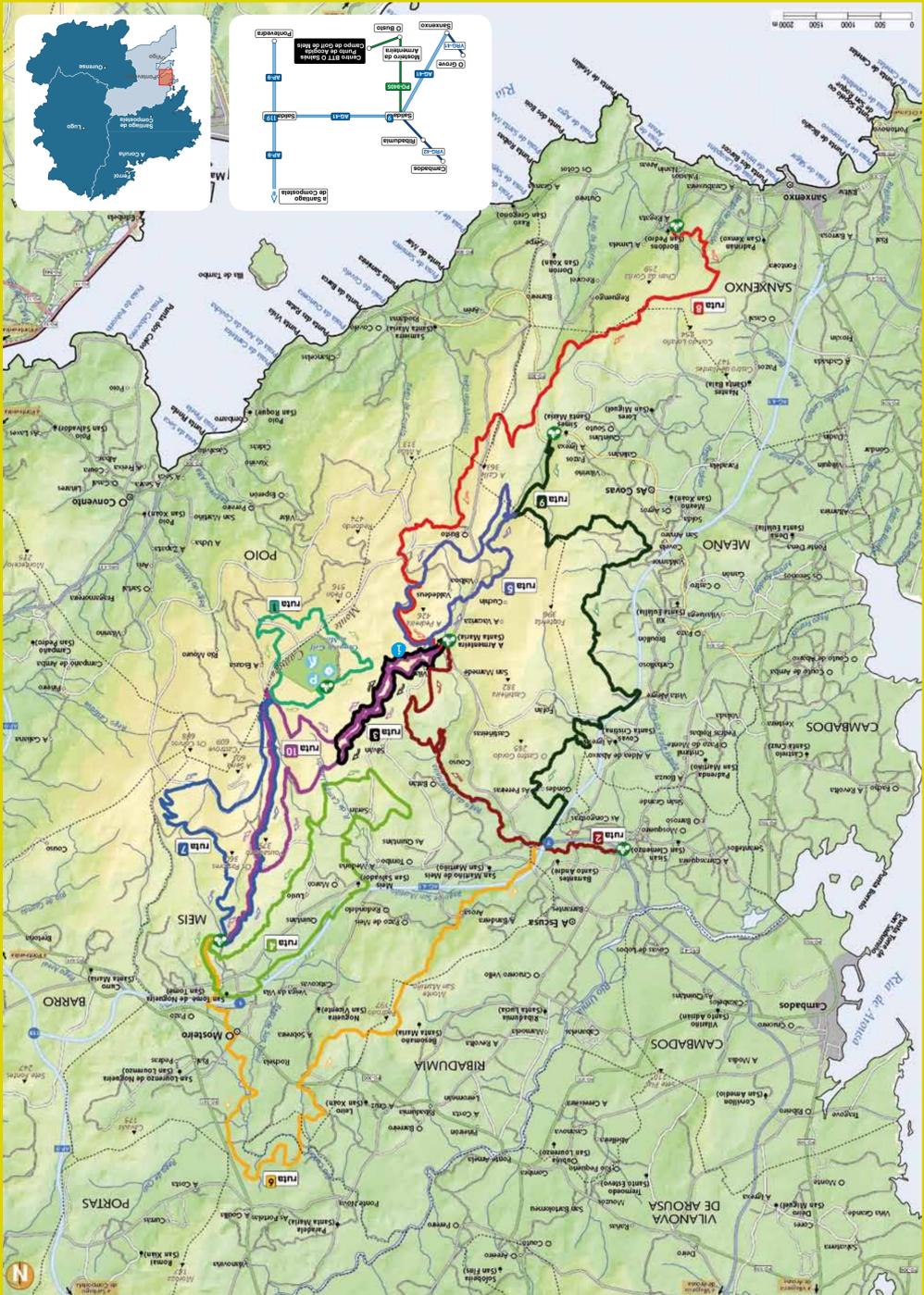
Mapador Monte Castrove



### RUTAS

● muy fácil   ● fácil   ● difícil   ● muy difícil

| ruta | número                        | dificultad | Km      |
|------|-------------------------------|------------|---------|
| 1    | crucero do monte da Escusa    | ●          | 6,8 Km  |
| 2    | ruta dos Muros de Armenteira  | ●          | 8,2 Km  |
| 3    | ruta dos Outeiros de Sillán   | ●          | 6,7 Km  |
| 4    | crucero do Val de Meis        | ●          | 13,8 Km |
| 5    | ruta da Chanca                | ●          | 9,5 Km  |
| 6    | ruta do Monte San Martiño     | ●          | 15,2 Km |
| 7    | paradiseira do Monte Castrove | ●          | 12,2 Km |
| 8    | ruta de Borbóns               | ●          | 13,4 Km |
| 9    | vistas de Arousa              | ●          | 14,3 Km |
| 10   | crucero do Campo Lareón       | ●          | 17,4 Km |



### Simbología

**Comunicacións:** Autopistas, corredores, Vías rápidas, carreteras, Estatal, Primaria, Secundaria, Diputación, Caminos, FFCO, Límite municipal

**Límites:** Campo de golf, Punto de acogida, Aparcamiento, Curro, Cruceiro, Milloiro, Capilla, Igrexa, Monasterio

**Toponimia:** MEIS, A Escusa, Barro, Armenteira (Santa Maria), Parroquia, Población, Capital municipal, Municipio

**Inicio y conexión de rutas:** Inicio de ruta, Área recreativa, Vista panorámica, Punto de acogida, Campo de golf

La Comarca de O Salnés en Pontevedra, cuenta con el primer Centro BTT abierto en Galicia. El Punto de Acogida se localiza en el Campo de Golf de Meis, a 15 km de Pontevedra y a 75 km de Santiago de Compostela. Desde Meis son varios los recorridos que se descubren por esta hermosa comarca conocida por las playas de fina arena blanca, el vino albariño y los variados mariscos de gran calidad.

los itinerarios exigentes alrededor del Monte Castrove que ponen a prueba las fuerzas y destrezas de los ciclistas, por lo que es ideal para expertos de la BTT. En las rutas más accesibles destaca el Circuito do Monte da Escusa con salida y llegada en el Campo de Golf y con hermosas vistas panorámicas sobre las ras de Arousa y de Pontevedra.

www.turgalicia.es/centrosbtt

## Recomendaciones

- Es obligatorio el uso del casco.
  - No olvidéis 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, 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](http://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.

### CAMPO DE GOLF DE MEIS (FUNDACIÓN PÚBLICA MONTE CASTROVE)

Silván de Armenteira  
36196 MEIS

ABIERTO TODO EL AÑO

JULIO-SEPTIEMBRE  
lunes\_domingo **08:00-21:00 h.**

OCTUBRE-JUNIO  
laborables **09:00-20:00 h.**

CONSULTAR FECHAS ESPECIALES

atención telefónica **023 623 400**  
**986 899 896**

### SERVICIOS DEL PUNTO DE ACOGIDA

punto de información  
alquiler de bicicletas  
punto de lavado  
vestuarios y duchas  
alquiler de bañi

### OTROS SERVICIOS

campo de golf  
restaurante

### EMERGENCIAS

112

### URGENCIAS SANITARIAS

061

