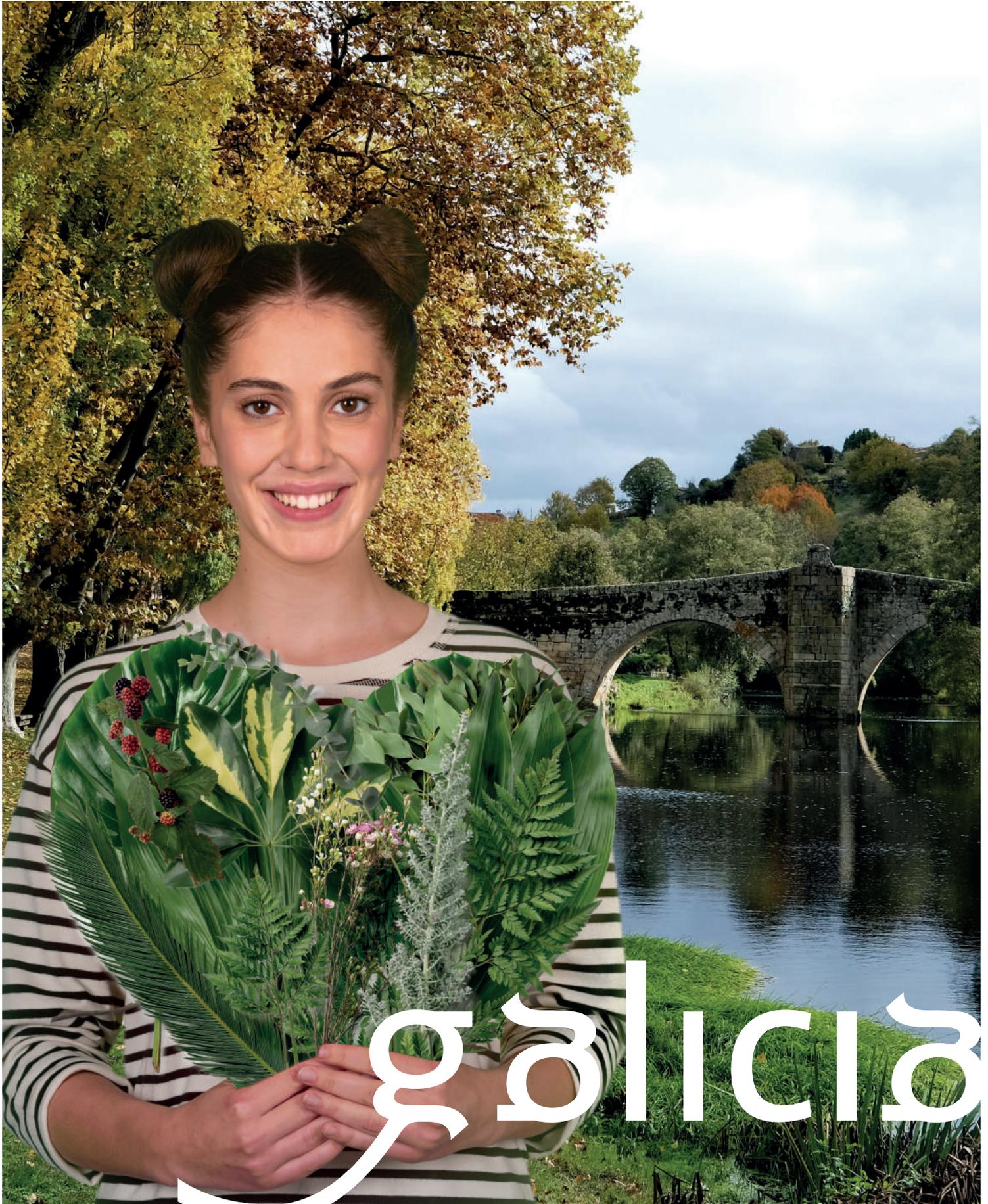


Elige
color

Verde
emoción

Paseos que enamoran



galicia



XUNTA
DE GALICIA



Contemplando el mar

- 1 Al pie del castillo de Monterreal (Baiona)
- 2 De la factoría Massó a la praia de Liméns (Cangas)
- 3 De la praia de Montalbo a la de Magor (Sanxenxo)
- 4 Sendero de Pedras Negras (O Grove)
- 5 Del paseo marítimo a la praia da Torre (Rianxo)
- 6 De Cabo de Cruz a la punta do Chazo (Boiro)
- 7 De la punta do Castro a Aguiño (Ribeira)
- 8 Senda de la praia de Basoñas (Porto do Son)
- 9 De la praia de Mar de Lira a Portocubelo (Carnota)
- 10 Alrededor del monte do Facho (Fisterra)
- 11 Del puerto a la ermita de la Virxe do Monte (Camariñas)
- 12 De la praia do Curro hasta As Grelas (Cabana de Bergantiños)
- 13 De la praia de Area Maior a la ermita de Santo Hadrián (Malpica de Bergantiños)
- 14 De la praia de Alba a la praia de Barrañán (Arteixo)
- 15 De Santa Cruz a Santa Cristina (Oleiros)
- 16 Del puerto a la praia de Bestarruza (Mugardos)
- 17 Del puerto a la ermita de Santo Antón de Corveiro (Cedeira)
- 18 La atalaya del Facho de Maeda (Mañón)
- 19 Punta Socastro (O Vicedo)
- 20 De punta Morás a la praia de Sucastro (Xove)
- 21 De la praia da Rapadoira a la praia de Llas (Foz)

En la ribera del río

- 22 Por la desembocadura del río Landro (Viveiro)
- 23 Siguiendo el río Grande de Xubia (San Sadurniño)
- 24 Del área recreativa de Gabenlle hasta el puente de Formigueiros (A Laracha)
- 25 Por el río Madalena hasta el muíño do Rañego (Vilalba)
- 26 De A Ponte do Porto a Cereixo (Camariñas/Vimianzo)
- 27 De Os Muíños a la praia de Area Maior (Muxía)
- 28 Paseo del río Carregal (Curtis)
- 29 La ínsua de Seivane (Outeiro de Rei)
- 30 Meandros del río Eo en A Cortevella (Baleira)
- 31 De la praia da Tarroeira hasta el Muíño de Pena (O Pino)
- 32 Por las orillas del río Sarria (Sarria)
- 33 En el entorno del embalse de Vilasouto (O Incio)
- 34 De la antigua fábrica de papel a las cascadas de Peilán (Piñor)
- 35 En las orillas del río Cabe (Monforte de Lemos)
- 36 Del puente de Comboa hasta el puente colgante sobre la poza das Bestas (Soutomaíor)
- 37 Del puente da Cruz al pozo dos Fumes (Boborás)
- 38 Del área termal de Barbantes a Laias (Cenlle)
- 39 Por el encoro de Cachamuíña (O Pereiro de Aguiar)
- 40 De A Pontenova a la capilla de O Santo (Cartelle)
- 41 Del puente de Vilanova a O Briñal (Allariz)
- 42 Desde el parque da Canuda hasta el área termal (Salvaterra de Miño)
- 43 Revueltas del río Tamuxe (Oia)

Descubriendo cascadas

- 44 Cascada del río Beelle (Neda/Fene)
- 45 Cascada de O Escouridal (Alfoz)
- 46 Cascada de Santo Estevo do Ermo (Barreiros)
- 47 Cascadas de A Rexidoira (Oza-Cesuras)
- 48 Cascada de Vilagocende (A Fonsagrada)
- 49 Catarata de O Ézaro (Dumbría)
- 50 Cascada del pozo Negro (Brión)
- 51 Cataratas de Raxoi (Valga)
- 52 Cascada de Segade (Caldas de Reis)
- 53 Cascada de Calobre (A Estrada)
- 54 Cascada del río Toxa (Silleda)
- 55 Cascada de Santalla (Samos)
- 56 Cascada de Augacaída (Pantón)
- 57 Cascada de Vieiros (Quiroga)
- 58 Cascadas de O Pereiro (Poio)
- 59 Cascadas del río Cerves (Melón)
- 60 Cascada del pozo do Inferno (A Cañiza/Crecente)
- 61 Cascadas del río Firbeda (Porqueira)
- 62 Cascada de A Cidadella (Vilardevós)

Entre bosques y montañas

- 63 Ruta al pico Tres Bispos (Cervantes)
- 64 La devesa da Rogueira (Folgozo do Courel)
- 65 La fraga del monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil (Nogueira de Ramuín)
- 66 Pasarela del río Mao (Parada de Sil)

Patrimonio oculto

- 67 En el entorno de la histórica fábrica de Sargadelos (Cervo)
- 68 Las Torres de Oeste (Catoira)
- 69 El románico escondido de Santa María de Pesqueiras (Chantada)
- 70 Prerrománico en O Ribeiro (Ribadavia)
- 71 A la búsqueda del castro (Xunqueira de Ambía / Baños de Molgas)
- 72 Las minas romanas de As Borreas (Viana do Bolo)
- 73 Aquis Originis (Lobios)

Paseos urbanos

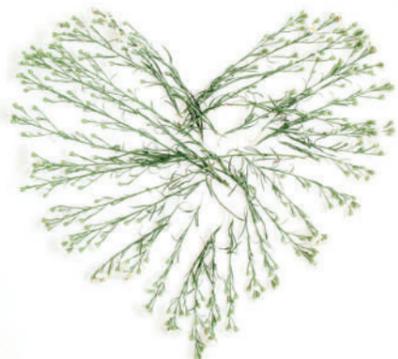
- 74 Paseo de A Malata (Ferrol)
- 75 Del parque de los Menhires a la Torre de Hércules (A Coruña)
- 76 Paseo del río Rato (Lugo)
- 77 Del parque de Galeras a Sarela de Abaixo (Santiago de Compostela)
- 78 Senda fluvial del río Lérez (Pontevedra)
- 79 De A Ponte Vella a Outariz (Ourense)
- 80 Del puente medieval de Sárdoma al parque de Castrelos (Vigo)

Paseos que enamoran

¿Cómo podemos describir la sensación que nos produce la caricia de una brisa, el olor de las flores o el hechizo de un paisaje? ¿Cómo podemos narrar los silencios que deambulan en la espesura del bosque o el estruendo de una cascada?

Cuando nos adentramos en el terreno de las emociones las palabras escasean y resulta difícil describir la huella que deja en nosotros un paseo por la naturaleza. Entonces surge el poeta y dice con sencilla belleza "caminante no hay camino se hace camino al andar". Y en Galicia los caminos se hacen poesía, y de verso en verso nos atrapan con su intensa atracción emocional. Son paseos que enamoran...

Contemplando el mar, en la ribera del río o descubriendo cascadas, Galicia nos seduce con su armonía de verdes y azules, invitándonos a descubrir entre bosques y montañas todo un patrimonio oculto. ¡A veces mismo un paseo urbano puede robarnos el corazón!



Ponte do Sepulcro (Boborás)

Contemplando el mar

Fuciño do Porco (O Vicedo)

1

Al pie del castillo de Monterreal (Baiona)

Recreo del Conde de Gondomar

Este paseo se inicia en la **praia da Cuncheira** y bordea el **castillo de Monterreal** o de **monte Boi**, construído entre los siglos XII-XVI y convertido ahora en **Parador Nacional**.

Esta fortaleza aún mantiene tres torres de vigilancia: la **Torre del Reloj**, que servía para dar la alarma en caso de ataque enemigo; la **Torre de la Tenaza**, cuyo cometido era defender el puerto mediante las baterías de tiro y la **Torre del Príncipe**, que actuaba como faro para los navíos.

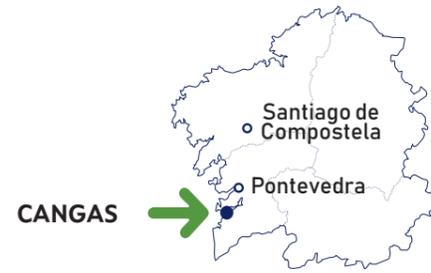
A pocos metros de comenzar nuestra ruta nos encontramos con un antiguo vivero de langostas que funcionó hasta los años 70 del siglo XX y que hoy ha sido convertido en un **Talaso** al aire libre.

Es un paseo corto y sin dificultad, lo que nos permite realizarlo sin dejar de disfrutar de las privilegiadas vistas sobre el **Atlántico** y las **Illas Cíes**, que forman parte de **Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas**.



De la factoría Massó a la praia de Liméns (Cangas)

Mar infinito



El punto de inicio de esta senda se sitúa junto a la antigua **fábrica Massó**, donde se encuentran los edificios ya en desuso de la antigua factoría de salazón, la conservera y la factoría ballenera.

Siguiendo el sendero llegamos en primer lugar a la **lagoa de Congorza**, donde viven hasta 7 especies de patos y en cuyos árboles reposan la garza blanca, la garza ceniza o el martín pescador. Está situada dentro del **Espacio Natural Punta Balea** que cuenta con una gran riqueza tanto de flora como de fauna y donde hay catalogadas más de 400 especies de plantas, 140 aves diferentes y numerosas especies de insectos, anfibios y reptiles.

Desde aquí continuamos, bordeando la **praia do Medio** y la **praia de Areamilla**, desde donde podremos ascender al **área de descanso do Outeiro** para disfrutar de las vistas sobre las **Illas Cíes**, que emergen del Océano para acompañarnos ya a lo largo de todo el recorrido.

Volvemos al camino hasta llegar a **As Furnas** y, desde aquí, hasta la **praia do Porto** para bajar después hacia los arenales de **Santa Marta** y **Liméns** donde finaliza nuestro paseo.

Nota: Es necesario llevar una linterna ya que, después de la praia de Areamilla, hay un tramo que discurre por un túnel que carece de iluminación.



De la praia de Montalbo a la de Magor (Sanxenxo)

El sol del Salnés

En el **ayuntamiento de Sanxenxo**, junto a la **praia de Montalbo**, encontramos el punto de partida de esta ruta. Nos dirigiremos en primer lugar hacia **punta Montalbo** que, con sus 57 m de altura sobre el mar, se convierte en un lugar de excepción desde el que contemplar gran parte de la **ría de Pontevedra** así como las **Illas Cíes, cabo Home** y hasta **cabo Silleiro**.

Desde aquí el sendero nos llevará hasta la **playa nudista de Bascuas** y después hasta la de Pragueira. Podremos ahora separarnos un poco de la línea de costa para acercarnos

hasta un mirador próximo para observar las **Illas Ons** situadas justo enfrente de nosotros y que, al igual que las **Illas Cíes** forman parte del **Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas**.

Para terminar nuestro paseo continuaremos hasta la **praia de Magor**, que limita en su margen izquierda con **punta Faxilda** y cuenta con un complejo dunar protegido por una pasarela de madera que nos facilitará el paseo hasta el final de este areal.



Sendero de Pedras Negras (O Grove)

Balcón del Atlántico

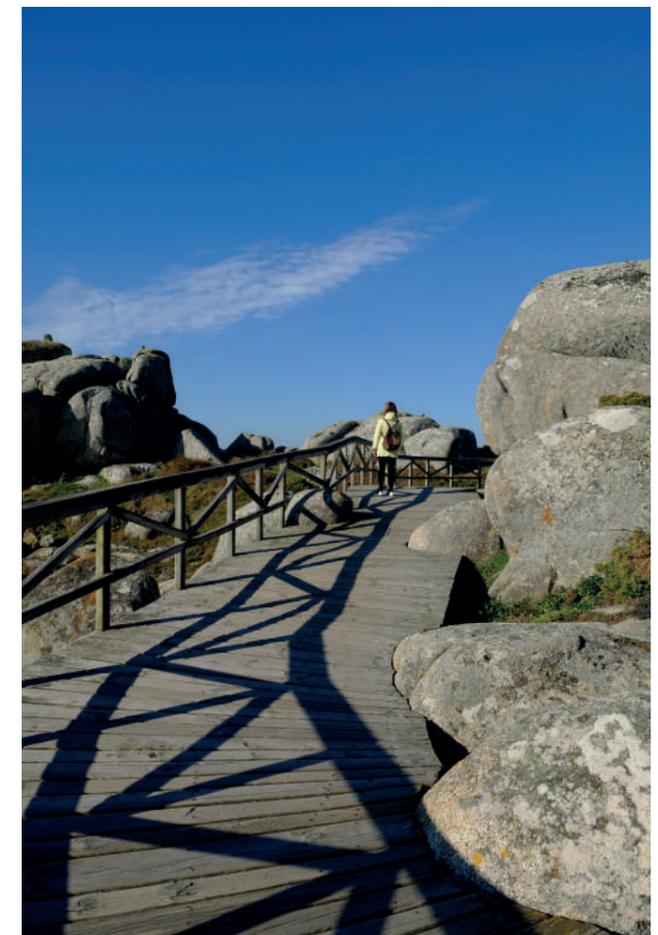
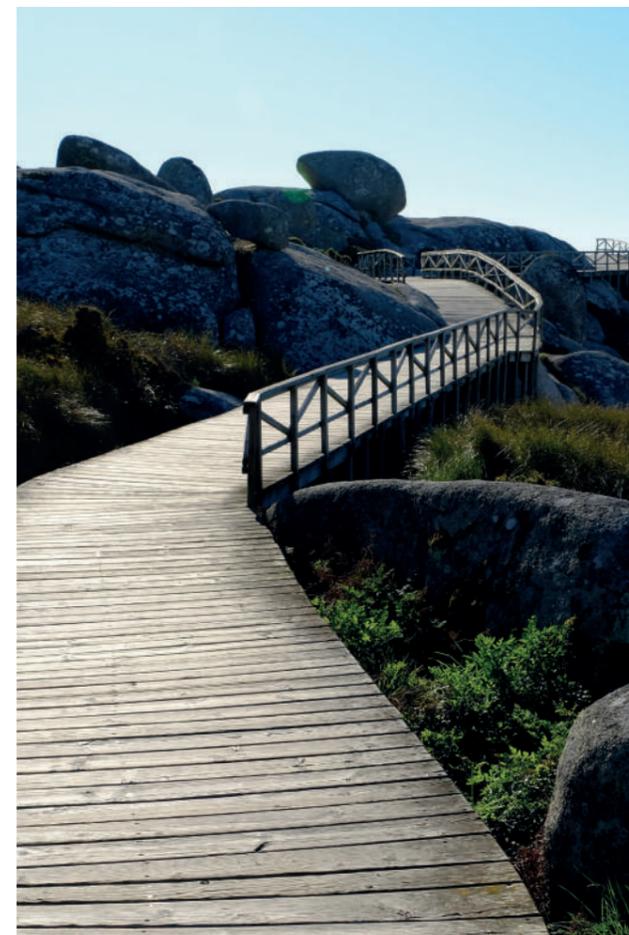
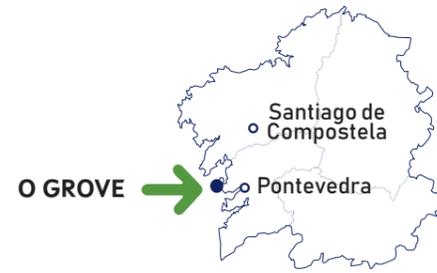
Localizado en **San Vicente do Mar**, en la **península do Grove**, este paseo sale del **puerto deportivo** y discurre, casi en su totalidad, sobre pasarelas de madera a la orilla del mar que se van adaptando a la orografía del terreno, balizadas por grandes piedras esculpidas por la erosión.

Pasaremos junto a las playas de **Pedras Negras, praia Farruco y praia da Barrosa**, y por numerosas calas donde viven y anidan algunas aves marinas como gaviotas, cormoranes, chorlitejos, currucas o albatros, convirtiendo también la zona en un

interesante destino para los aficionados a la ornitología.

A lo largo del mismo podemos encontrar algunos bancos que nos permiten parar y disfrutar con calma de las vistas, presididas por las **Illas Ons**, que forman parte del **Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas**.

El paseo termina en la **praia de Canelas**, junto a una valla metálica que protege una antigua instalación militar.



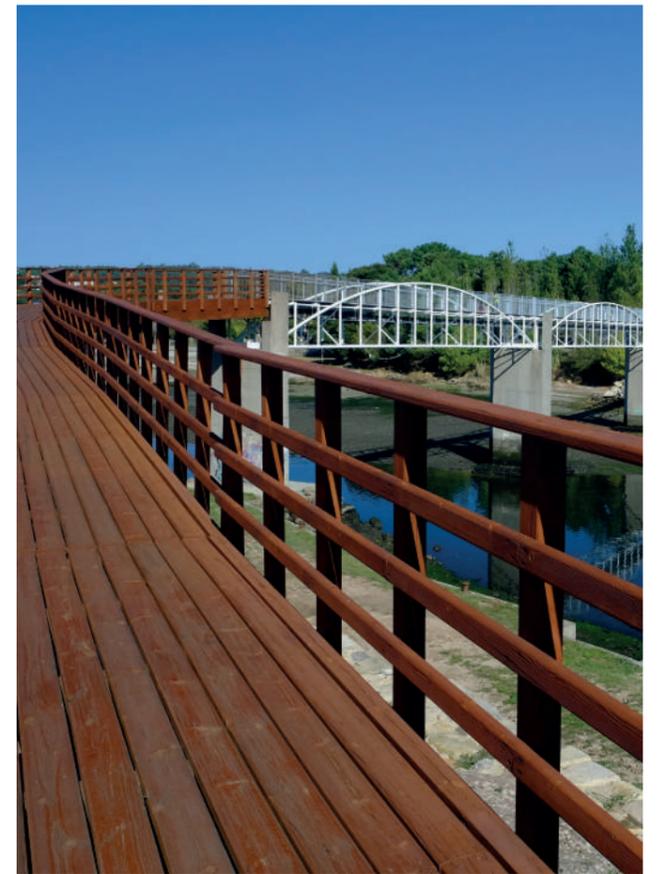
5

Del paseo marítimo a la praia da Torre (Rianxo)

El reposo de la ría

Comenzamos en el núcleo urbano siguiendo el paseo marítimo de la villa, con vistas a la **ría de Arousa**. Por el camino encontramos zonas de descanso así como intervenciones artísticas con mosaicos de azulejos sobre personajes *rianxeiros* como **Castelao, Dieste, Manuel Antonio o Brea Segade**. También vamos a pasar por la parte trasera de pequeños astilleros llegando a la **praia do Pazo** y a continuación a las ruinas del denominado **castelo da Lúa**, rodeado de leyendas,

perteneció a la **Orden del Temple**, pasando después a la mitra compostelana, y consta que ya estaba arruinado a finales del siglo XVI. Está situado en la desembocadura del **río Té**, que salvamos mediante un puente finalizando el paseo en la **praia da Torre**. Sin embargo, aquéllos que quieran continuar pueden seguir un sendero que se adentra entre la vegetación costera y caminar un par de kilómetros más hasta llegar a la **punta de Iñobre** y al pequeño **puerto de Taragoña**.



Punto de inicio: Paseo marítimo
42°39'12.74"N / 8°49'05.80"W
Punto final: Praia da Torre
42°39'57.14"N / 8°49'04.00"W
Longitud: 1,75 km (sólo ida)



6

De Cabo de Cruz a la punta do Chazo (Boiro)

El lado más marinero de Boiro

Una ruta con sabor a mar que en poco más de 3 km combina tramos de asfalto con pasarelas de madera, caminos empedrados y senderos. Desde el antiguo **muelle de Cabo de Cruz**, donde encontraremos embarcaciones pesqueras tradicionales, nos dirigimos hacia la **praia de Ribeira Grande**, atravesando barrios marineros llenos de color. Antes de pasar a la **praia de Piñeirón** podemos ver en la punta un crucero-capilla sobre las rochas, que forma

parte de la ruta marítima jacobea. Enseguida alcanzamos la **praia de Carragueiros** con su cordón dunar. En su extremo, la **Pena Roiba** con los **illotes dos Baos y Bensa** da paso a la **praia da Retorta**, junto a un parque acuícola. Aquí el paseo se convierte en un sendero que en poco tiempo nos lleva hasta la **punta do Chazo** con la pequeña **capilla de la Virxe do Carme**, donde finaliza el recorrido.



7

De la punta do Castro a Aguiño (Ribeira)

Mirador de la Illa de Sálvora

Este paseo nos lleva desde el aparcamiento del área deportiva en la **punta do Castro en Castiñeiras** hasta el espigón exterior que cierra el **puerto de Aguiño**, comunicando varios islotes próximos a los denominados de **As Centoleiras**.

Se trata de un recorrido de poco más de 2 km que discurre en buena parte por una pasarela de madera en paralelo a las

playas de Areeiros, O Castro y O Carreiro, evitando entrar en la zona de anidamiento de una especie tan amenazada como es la del chorlito patinegro. En todo momento tenemos a nuestra izquierda la **ría de Arousa** en su inmensidad, pudiendo observar la **Illa de Arousa** y **los archipiélagos de Ons y Sálvora**, que forman parte del **Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas**.

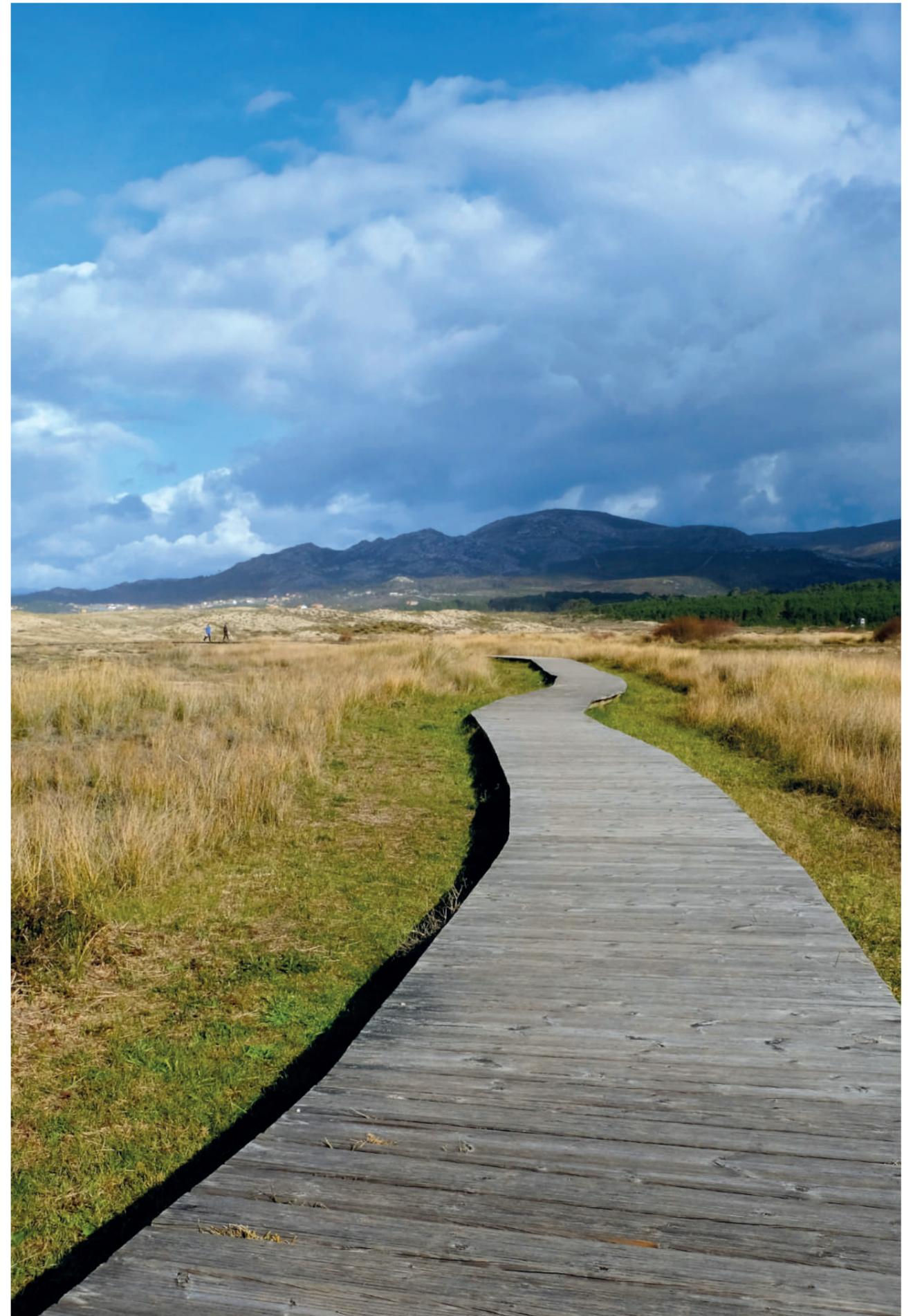
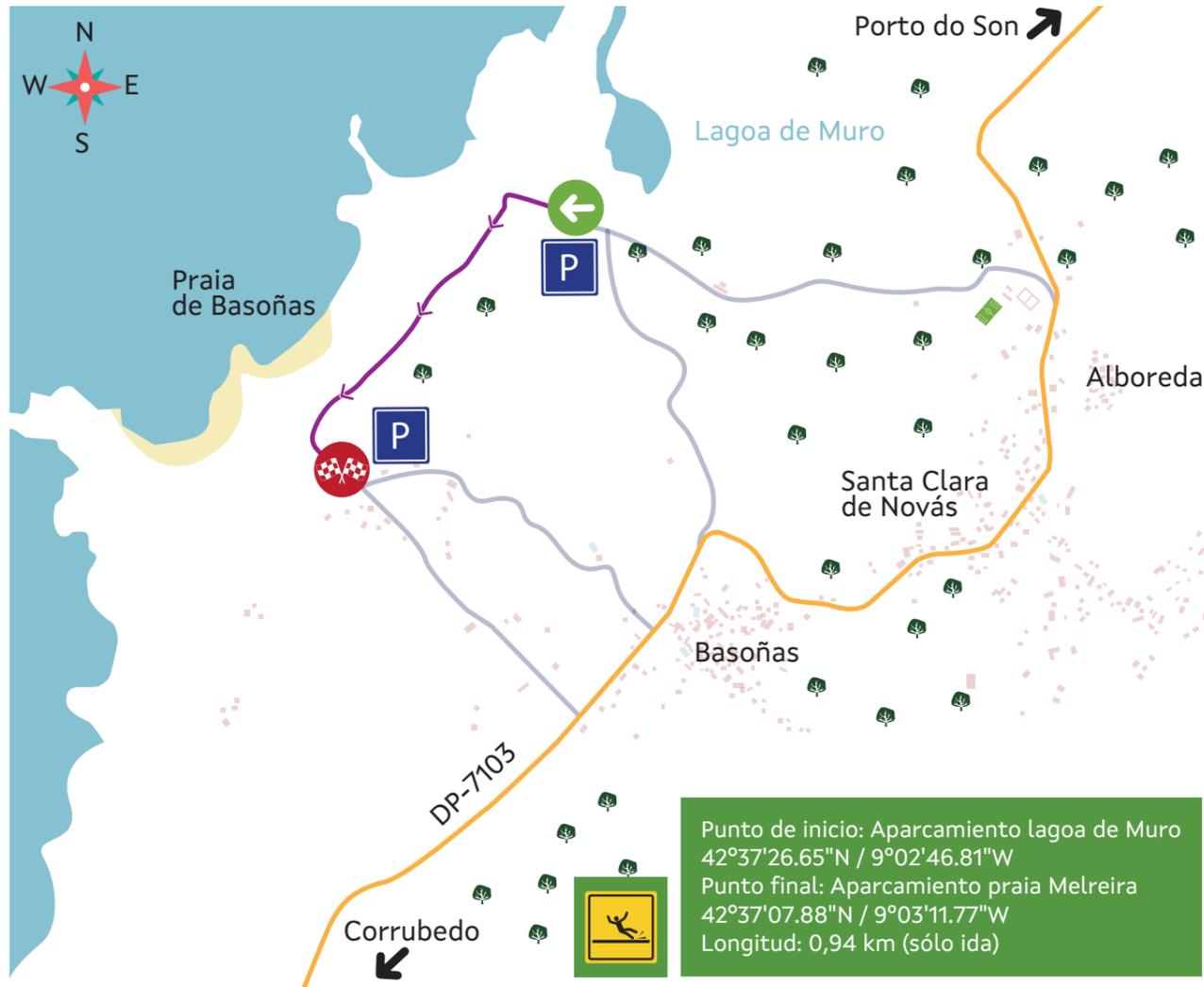


Senda de la praia de Bazoñas (Porto do Son)

Paseando entre dunas

En la carretera que comunica **Corrubedo** con **Xuño**, tras dejar **Santa Clara de Novás**, encontramos una pista asfaltada a la izquierda que nos lleva hacia la **lagoa de Muro** en su lado sur. Tras seguir por ella unos 1,3 km llegaremos a un aparcamiento donde dejamos nuestro vehículo para continuar por una senda sobre una pasarela que salva la zona pre-litoral de la **praia de Bazoñas** que forma un cordón dunar. Este paseo de madera sigue casi 1 km hasta llegar a otra zona de estacionamiento situada en el lado sur de la

playa. Durante nuestro recorrido veremos las estribaciones de la **serra do Barbanza**, con la figura inconfundible de uno de sus montes más conocidos, **A Curota**, a casi 600 m de altitud, o el **Taúme**, de 240 m, que nos ofrece buenas vistas de parte del litoral sonense y del **Parque Natural do Complexo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán**. Podemos acercarnos a la playa y regresar al punto de inicio siguiendo el arenal o bien desandar el camino realizado.



De la praia de Mar de Lira a Portocubelo (Carnota)

Con O Pindo en la mirada

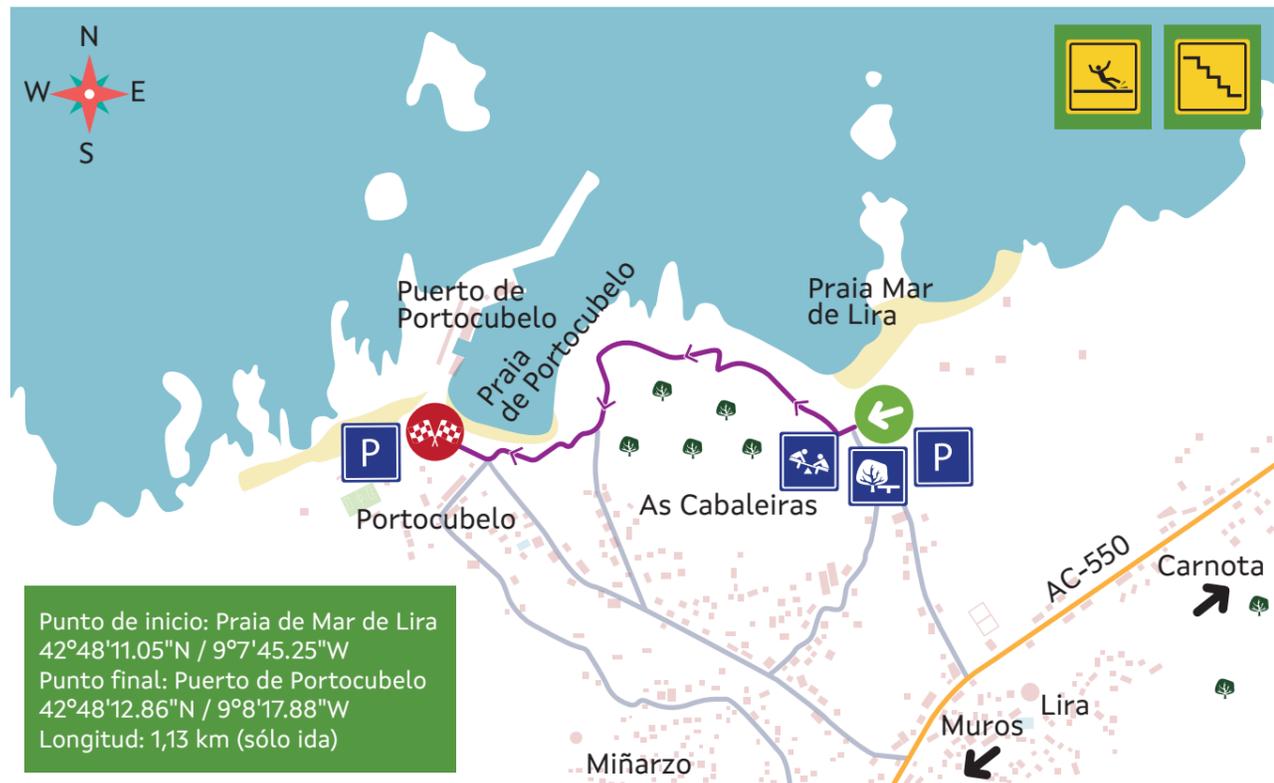
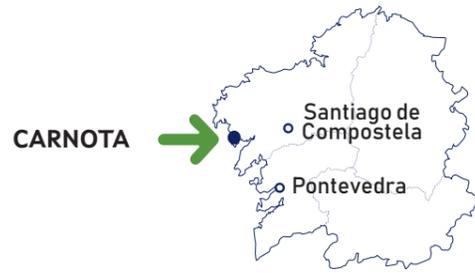
Se trata de un corto paseo que nos va a llevar desde la **praia Mar de Lira** hasta el pequeño **puerto de Portocubelo**, en la parroquia carnotana de **Lira**. Un área recreativa y un parque infantil dan paso a una pasarela de madera, totalmente ciclable, que enseguida nos ofrece unas extraordinarias vistas del extenso **arenal de Carnota**, uno de los más largos de **Galicia**, que se va abriendo en forma de concha.

Hacia el norte la impresionante figura del macizo pétreo de **O Pindo**, el denominado **Olimpo celta de Galicia** domina el horizonte con sus 629 m en su punto más alto, **A Moa**. Si miramos hacia el noroeste, veremos la **ría de Corcubión** con su bocana en el **faro de cabo de Cee** y las **Illas Lobeiras**, y a nuestra izquierda la península que forma **Fisterra** hasta su cabo, meta de muchos peregrinos.

Tras dejar la plataforma de madera, un camino nos lleva rápidamente hasta la **aldea de Portocubelo**, resguardada en su puerto, en el que se conservan algunas casas marineras. El paseo finaliza en el propio muelle.

Para aquéllos que sean más caminantes, pueden continuar la ruta bordeando todo el litoral hasta el **faro de Lariño**, pasando por pequeños arenales y recordando naufragios como el del **buque Ariete**. Son unos 6 km de recorrido lineal.

Para los que tengan un interés cultural, desde la **praia Mar de Lira** pueden subir hasta la iglesia y gozar de las vistas, así como del hórreo de su **Casa Rectoral**, uno de los más largos de **Galicia** junto con el de **O Araño** en **Rianxo** y el de **Carnota**.



Alrededor del monte do Facho (Fisterra)

Leyendas en el fin del mundo

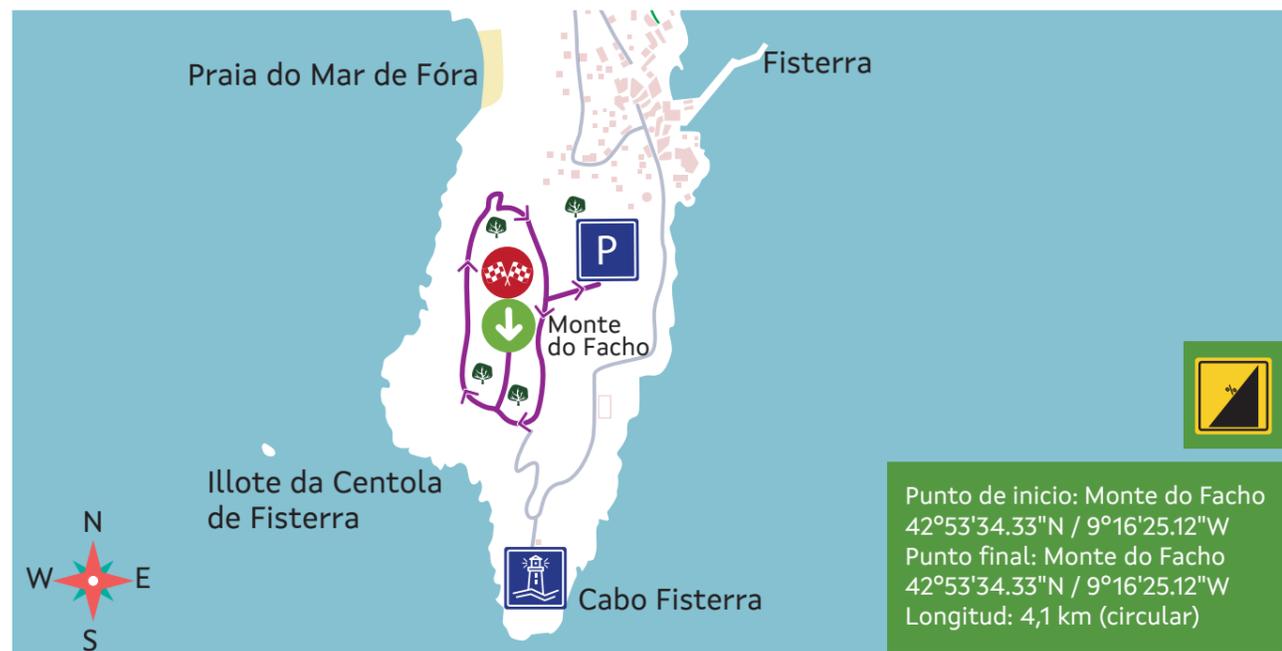
Una propuesta para conocer mejor el entorno del conocido **faro de Fisterra**, que nos acercará al **monte do Facho** y a la **ermita de San Guillermo**, relacionada con ritos de fecundidad y con el "ara solis" o "altar del Sol" construido por los romanos que consideraban esta tierras el fin del mundo.

Comenzaremos nuestro paseo por una pista forestal que baja con una pendiente pronunciada, dejándonos vistas del **islote Centola de Fisterra** y hacia el norte ya vislumbramos el **cabo da Nave** y el **monte Veladoiro** que domina este tramo de la costa. El camino ahora es más llano hasta que llegamos a un cruce, que nos ofrece buenas vistas de la **praia do Mar de Fóra**, a la que recomendamos acercarnos más tarde, ya que vale la pena recorrer el camino y la pasarela de madera que nos lleva hasta ella.

Regresando a nuestra ruta, el camino sube atravesando un pinar que vamos a agradecer en los días calurosos, acompañados por los cantos de los pájaros que habitan en él. Enseguida

encontramos un cruce de caminos y seguimos las indicaciones hacia **San Guillermo**. Las ruinas de este antiguo eremitorio quedan a la izquierda, por una desviación de apenas 300 m. Situadas a unos 220 m de altura, al pie de un gran peñasco que hace de refugio, podremos encontrar restos de ofrendas y una losa relacionada con ritos de fecundidad. Según la arqueología, el lugar fue ocupado desde el siglo XII, siendo totalmente abandonado ya en el siglo XVIII, pero hay historiadores que lo relacionan con **Guillermo X, Duque de Aquitania**, quien peregrinó a **Compostela**, o incluso con un **San Guillermo** que vivió en la época de **Carlomagno**.

Leyendas aparte, el lugar nos ofrece una panorámica increíble del litoral, con vistas a la **villa de Fisterra** y a la **praia de Langosteira**; la **ría de Corcubión** y el litoral de **Cee**; **O Ézaro** con la masa rocosa inconfundible del **monte Pindo**, el **arenal de Carnota** y el **monte Louro**. De regreso a la pista principal, continuamos por ella hasta llegar a la carretera que sube del **faro de Fisterra** al **monte do Facho**, finalizando así esta ruta circular.



Del puerto a la ermita de la Virxe do Monte (Camariñas)

Mirador de la ría de Camariñas

Esta ruta nos lleva por el litoral más inmediato a la **villa de Camariñas**, donde comenzaremos a caminar en su puerto, o, si la queremos acortar un poco, podemos dejar el vehículo junto a las ruinas del **castillo de O Soberano**. Aquí empieza una pista de tierra por la que avanzaremos unos 700 m encontrando un camino que nos llevará hasta los restos de una antigua cetárea y al **faro de A Villueira**. Podemos acercarnos y gozar de las vistas de la entrada de la **ría de Camariñas**, con **Muxía** justo enfrente de nosotros.

De regreso al camino principal, continuamos entre cercas de piedra, prados y el constante sonido del **Atlántico**. Enseguida entraremos en una masa forestal compuesta principalmente de pinos, y tras cruzar un riachuelo llegaremos a la **praia de Lago** situada al pie de nuestro destino: la **ermita de la Virxe do Monte**. Una pequeña subida nos llevará rápidamente hasta ella y gozar del horizonte abierto del **Atlántico** enmarcado por el **cabo Vilán** al norte y al sur la **villa de Muxía** con la figura recortada del **santuario de la Virxe da Barca**, con el **monte do Facho de Lourido** en segundo plano.



De la praia do Curro hasta As Grelas (Cabana de Bergantiños)

El río Anllóns, lentamente hacia el Atlántico

Un paseo de casi 4 km para descubrir la desembocadura del **río Anllóns** que forma la preciosa **ría de Ponteceso**.

Desde la **praia de O Curro**, una senda pavimentada, sin apenas elevaciones y perfectamente ciclable nos lleva por la orilla sur del río ofreciéndonos una maravillosa visión de la barra de arena que protege esta zona, facilitando un refugio faunístico, especialmente para las aves, con especies vulnerables o en peligro de extinción como el chorlito patinegro. De hecho, en nuestro recorrido encontramos un observatorio

ornitológico dedicado al naturalista **José Luis Rabuñal Patiño**. A continuación llegamos a **A Carballa**, donde se encuentra la capitalidad del municipio, en un entorno más urbano, donde también se halla el pequeño **arenal de Navalíños**.

La ruta finaliza en la llamada **Praza de Cánduas**, en el **lugar de As Grelas**, donde hay un espacio-mirador poco antes de llegar a ella, desde la que podemos vislumbrar una hermosa panorámica de la desembocadura del **río Anllóns** y al fondo la estampa del **monte Branco** dominando el paisaje.

CABANA DE BERGANTIÑOS



De la praia de Area Maior a la ermita de Santo Hadrián (Malpica de Bergantiños)

Leyendas con vistas a las Illas Sisargas

Iniciamos esta caminata de casi 4 km en el **paseo marítimo de Malpica de Bergantiños**, bordeando la **praia de Area Maior**. Al finalizarlo, el primer tramo es un sendero que sigue el extremo del arenal subiendo entre muros hasta un punto panorámico sobre la villa. A partir de aquí el camino de tierra nos va a llevar hasta la **praia de Seaia**, en un ambiente más rural.

La ruta va subiendo y llegamos a la **fonte Navenllos**, donde hacer un alto y gozar de las extraordinarias vistas del litoral de **Malpica**

MALPICA DE BERGANTIÑOS



y del tramo recorrido. Sigue la ascensión que nos va a llevar hasta la ermita de **Santo Hadrián** (siglos XVI-XVII, renovada en el siglo XIX) y la **fonte do Santo**, de propiedades milagrosas según la tradición, lugar de leyendas vinculadas con el santo.

Aquí comienza una de las rutas de senderismo más populares de **Galicia: "o Camiño dos Faros"**, que finaliza en **Fisterra**. Otro de los atractivos es la visión de las **Illas Sisargas**, que parece que están al alcance de la mano, y que son un importante refugio de aves.

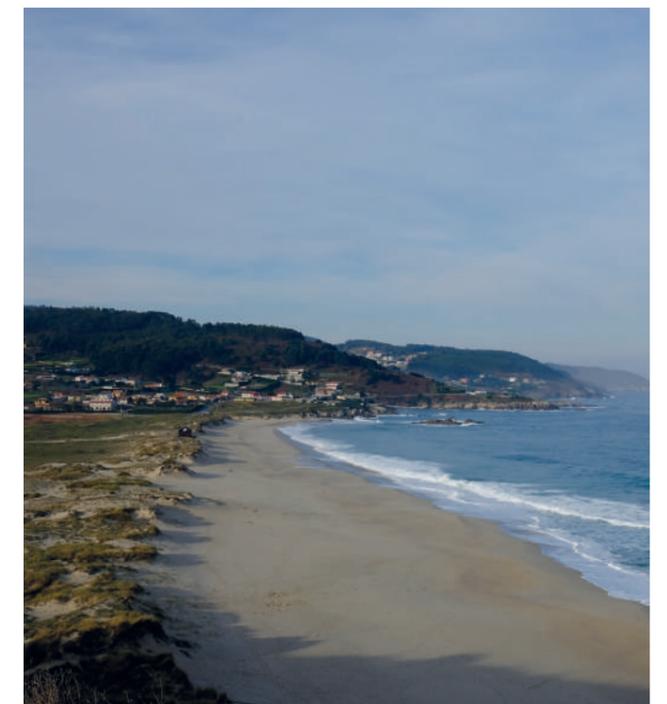
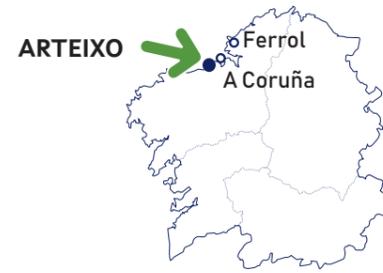


De la praia de Alba a la praia de Barrañán (Arteixo)

Junto a playas y acantilados

Se trata de una de las llamadas sendas azules que hay en **Galicia**, y permite recorrer fácilmente, a pie o en bicicleta, buena parte del litoral del **municipio de Arteixo**, uniendo entre sí varios arenales distinguidos con bandera azul, como **Alba-Sabón**, **Repibelo**, **Combouzas** o **Barrañán**. De la **praia de Alba** y **Sabón**, junto al puerto exterior de **punta Langosteira**, hasta la playa con cordón dunar de **Barrañán** hay casi 6 km. Dispone de tramos con zonas separadas para peatones y ciclistas, áreas de descanso

y paneles interpretativos sobre el litoral, fauna y flora. En otros, el camino se estrecha pero está perfectamente acondicionado. A lo largo de la ruta iremos descubriendo arenales menos conocidos, como **Area Salsa**, **Repibelo**, **Herbosa** o **Area Grande (Valcobo)**, antes de llegar a **Combouzas** (nudista). Desde aquí tenemos una buena vista del extenso arenal de Barrañán, final de nuestro recorrido. Hay servicios turísticos tanto en **Valcobo** como en **Barrañán**.



De Santa Cruz a Santa Cristina (Oleiros)

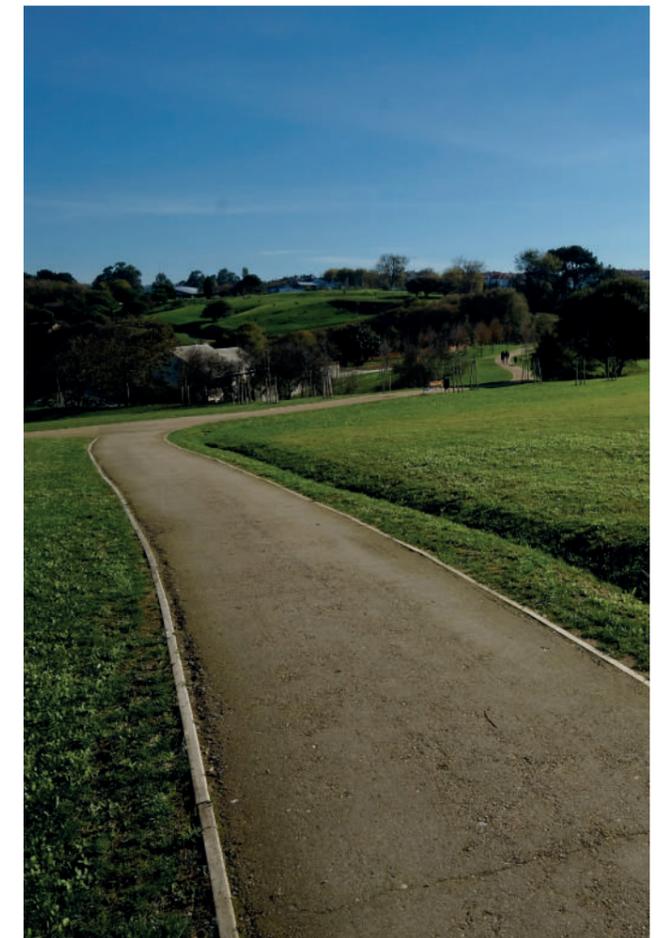
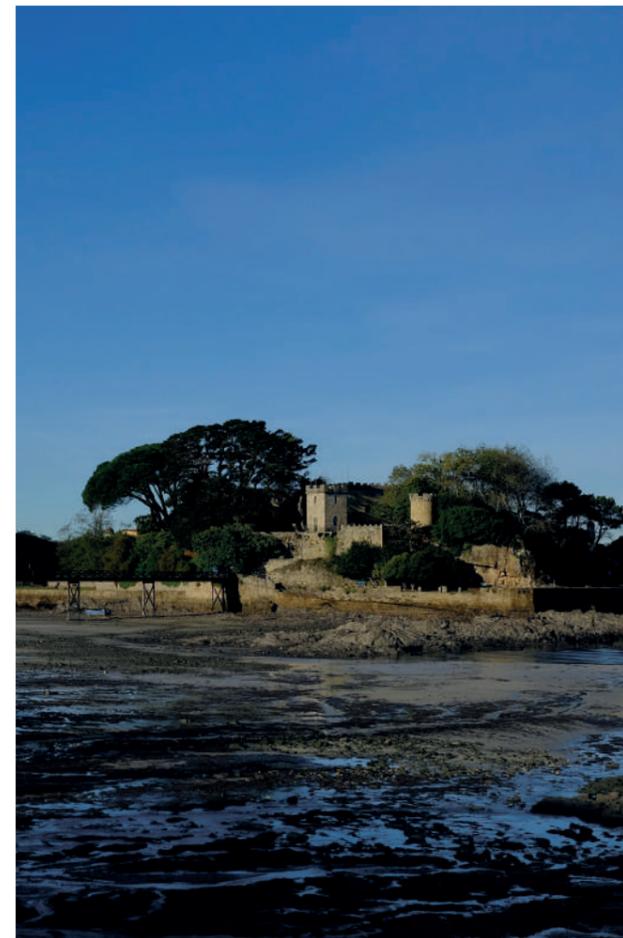
Mirador de la ría do Burgo

Se trata de un recorrido de litoral en una zona densamente urbanizada, pero que aún nos ofrece rincones naturales así como buenas vistas de la ría coruñesa. Empezamos en el **puerto de Santa Cruz**, frente a su castillo, para seguir por el paseo y subir unas escaleras hasta el **parque das Galeras**, que cuenta con un itinerario deportivo. Tenemos vistas de la **enseada de Santa Cruz**, de la costa hasta el **faro de Mera** y delante de nosotros la **ciudad de A Coruña**.

La senda nos lleva sobre los acantilados que se abren hacia la **praia Pequena de Bastiagueiro**,

y por la **rúa dos Fieitos** llegamos a la **praia Grande de Bastiagueiro**. A continuación, siguiendo la **rúa dos Mioporos** subimos a la **Avda. Ché Guevara**, con su monumento en una rotonda y nos asomamos al **mirador Nirvana**, que nos ofrece vistas del **Golfo Ártabro**, vislumbrando la bocana de la **ría de Ferrol** con su puerto exterior.

Bajando la **rúa do Polvorín** encontraremos enseguida el **paseo marítimo de Santa Cristina** donde acabaremos esta ruta.



Del puerto a la praia de Bestarruza (Mugardos)

Olor a mar

Empezamos el recorrido en el aparcamiento situado al lado del **puerto pesquero de Mugardos**. Esta villa singular de la **ría de Ferrol** presenta una fachada marítima bastante bien conservada, con muestras de arquitectura de tradición marinera y alguna más señorial, como la **Casa da Serea**. Una pasarela en voladizo sobre las aguas nos va a permitir gozar de las vistas hacia el otro lado de la **ría de Ferrol**: la **enseada da Graña** con instalaciones militares e incluso el **castillo de San Felipe**, su punto más estrecho, protegido

del lado mugardés por el **castillo de A Palma**, formando parte del sistema defensivo de la ría que la convirtió en una importante base naval a partir del siglo XVI.

Tras llegar a la **punta do Peteiro**, que protege el puerto deportivo, seguimos el **paseo de A Culebra** en el que encontraremos diversos paneles explicativos sobre la fauna de la zona y sobre la historia de esta villa. Enseguida llegaremos a la **praia de Bestarruza** donde finaliza esta corta ruta de apenas 1 km.



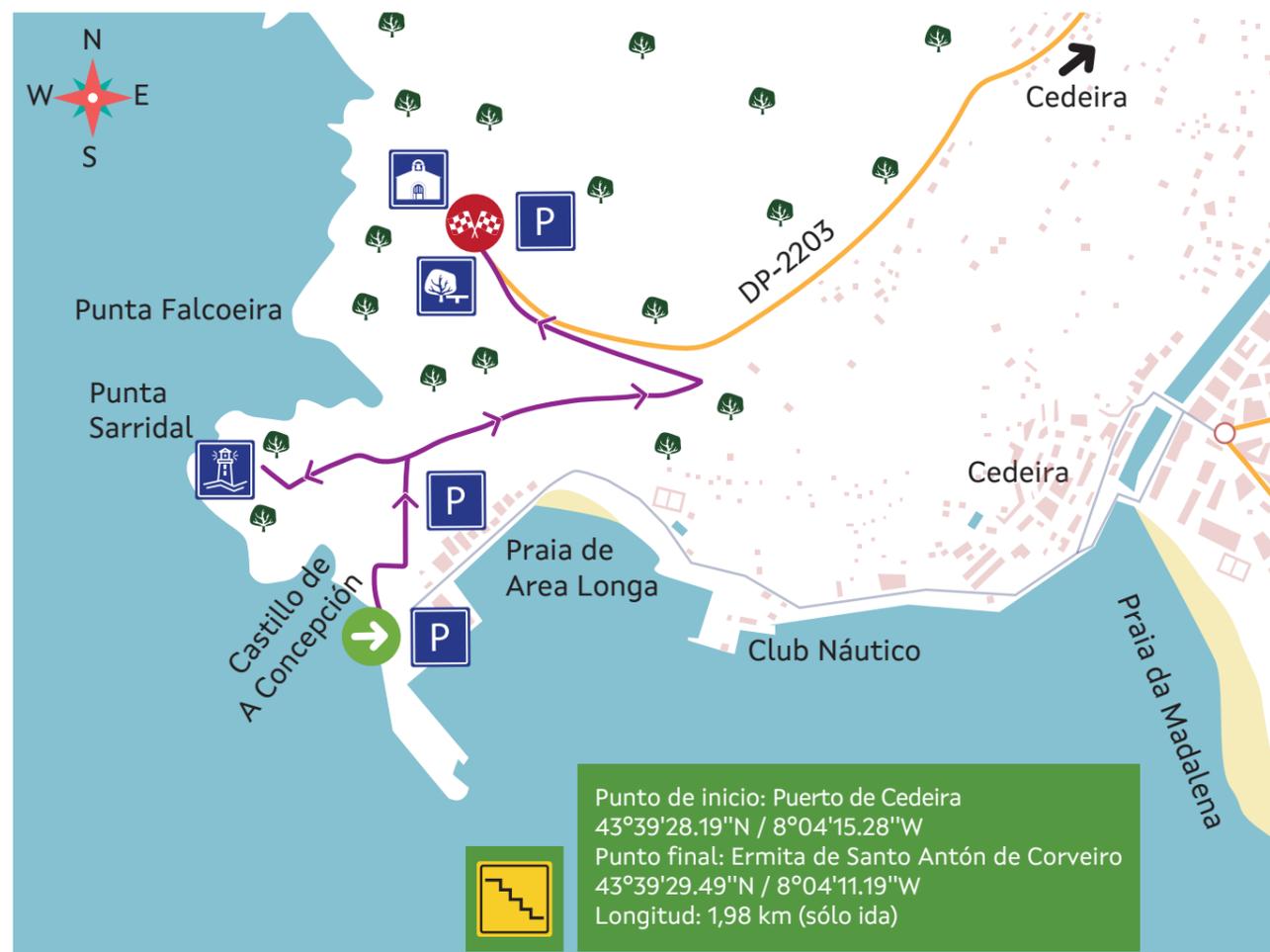
Del puerto a la ermita de Santo Antón de Corveiro (Cedeira)

Huellas castreñas del Atlántico

Un cómodo paseo en ascensión que nos llevará desde el muelle del **puerto de Cedeira** hasta la **ermita de Santo Antón de Corveiro**. Iniciamos la ruta subiendo unas escaleras que nos ofrecen ya unas vistas de la **praia de Vilarrube (Valdoviño)** y parte de la ría, así como de unas antiguas cetáceas. Nos acercamos al **castillo de A Concepción** (visitable, consultar horarios). El camino nos lleva enseguida hasta el aparcamiento de la fortaleza, donde giraremos a la izquierda hasta **punta Sarridal**, con los restos excavados de un castro, donde se encontró una *pedra formosa* o sauna ritual castreña. Desde las proximidades de la baliza

que marca la entrada de la **ría de Cedeira**, las vistas son extraordinarias.

Regresando a la carretera, continuaremos por ella hasta encontrar una pista de tierra a nuestra izquierda que nos llevará rápidamente a la **ermita de Santo Antón de Corveiro**, del siglo XVII pero con reformas posteriores. Un cruceiro y una agradable área recreativa completan el entorno, desde el que se vislumbra la bocana de la **ría de Cedeira**, e incluso puntos singulares de la costa de **Ferrolterra** como **punta Frouxeira** y **cabo Prior**.



La atalaya del facho de Maeda (Mañón)

Miradores del Cantábrico

Antes de llegar a **Vila de Bares**, se coge una pista asfaltada a la izquierda que, en apenas 1,4 km nos lleva hasta una antigua garita de vigilancia de la costa. Desde aquí ya vislumbramos parte del litoral de la costa luguesa así como la lengua de tierra donde se encuentra la **Estaca de Bares**, extremo septentrional de la **península Ibérica**, que se adentra en el **mar Cantábrico**. A continuación tomamos un camino forestal que nos va a

ir ofreciendo vistas de la **ría do Barqueiro**, con varios puntos panorámicos a lo largo de casi 1 km de recorrido, con curiosas formas rocosas moldeadas por el viento y la lluvia. Hacia el final del camino tenemos una visión espectacular del litoral de **Ortigueira**, que abarca desde los famosos **Picóns de Loiba** hasta el **cabo Ortegal** y **A Capelada**, ya en el **municipio de Cariño**.



Punta Socastro (O Vicedo)

fuciño do porco

Para hacer esta ruta podremos llegar con el coche justo hasta el punto de partida, donde encontraremos una zona habilitada como aparcamiento. De ahí parte la senda por la que tendremos que caminar durante aproximadamente 1,5 km. Se trata de una pista que discurre principalmente entre pinos y eucaliptos y que nos llevará directamente hasta las pasarelas de madera.

La primera parte del paseo no resulta especialmente atractiva pero eso quedará de sobra compensado más adelante ya que, desde el último tramo de este sendero, tendremos un anticipo de las espectaculares vistas del litoral do **Vicedo** y de la **ría de**

Viveiro que podremos disfrutar en todo su esplendor desde **punta Socastro**, conocida popularmente como **Fuciño do Porco**.

La parte final discurre por pasarelas de madera que suben y bajan en zig-zag hasta el faro-baliza que marca la entrada en la ría y el fin de este paseo.

Aunque la ruta en si es de baja dificultad, debemos tener en cuenta que todo el tramo que discurre por las pasarelas de madera es algo más exigente, y cuenta con numerosas escaleras.

Nota: En las épocas de más afluencia de gente la visita debe hacerse con reserva previa. Para más información contacte con el ayuntamiento de O Vicedo.



De punta Morás a la praia de Sucastro (Xove)

Os cantís de papel

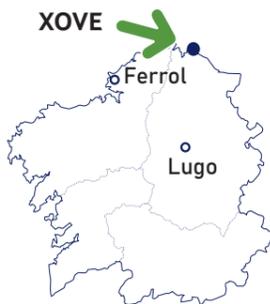
Comenzaremos la ruta en **cabo Morás** y, en el entorno del punto de inicio llama la atención la presencia de numerosísimas y gigantescas piezas de hormigón que fueron en su día usadas para construir el **puerto de San Cibrao**.

Desde aquí podremos observar al Este los islotes Farallóns y al Oeste As Salseiras y el islote de Ansarón que, con sus 80 m de altitud y 10 hectáreas de extensión, es una de las islas más grandes de la costa lucense y lugar de cría de aves marinas como la gaviota patiamarilla, el cormorán o los ostreros.

Caminaremos al borde de los **acantilados de Morás** que, con una altura aproximada de 32 m, recorren la costa de un **mar Cantábrico** que golpea con fuerza para moldear las

rocas como si de papel se tratase, polo que popularmente son conocidos también como los **Cantís de Papel**.

Aunque el paseo propuesto tiene una longitud de algo más de 2 km hasta la **praia de Sucastro**, podemos continuar la ruta hasta el **faro de punta Roncadoira**, para lo que habrá que caminar 5 km más. Una vez allí recomendamos la subida al **monte Castelo** para visitar dos de los bancos más hermosos de toda nuestra geografía, los **bancos de Naciente y Poniente**, lugares privilegiados desde donde disfrutar del amanecer y el atardecer, así como de las vistas de un amplio trecho de la **costa da Mariña Occidental** entre **San Cibrao** y **monte do Faro**.



De la praia da Rapadoira a la praia de Llas (foz)

Ojos y acantilados del Cantábrico

Este paseo marítimo parte desde el **puerto de Foz** y discurre al borde de los acantilados a lo largo de toda la ruta.

Durante el recorrido encontraremos varios paneles con información sobre la vegetación, la fauna y los paisajes. Nos ilustrarán también sobre las características de esta "rasa" marítima plataforma litoral que en su día estuvo cubierta por el agua y que sufrió una potente abrasión marina.

Podremos encontrar también pequeños miradores con bancos en los que parar a descansar o desde los que contemplar las hermosas vistas sobre el **Cantábrico**.

Un sugerente puente de madera nos hará levitar sobre un entrante de mar y, una vez superado, nos permitirá continuar cerca de la escarpada línea de costa antes de llegar a la **praia de Llas**.



En la ribera del río

Río Arenteiro (Boborás)



Por la desembocadura del río Landro (Viveiro)

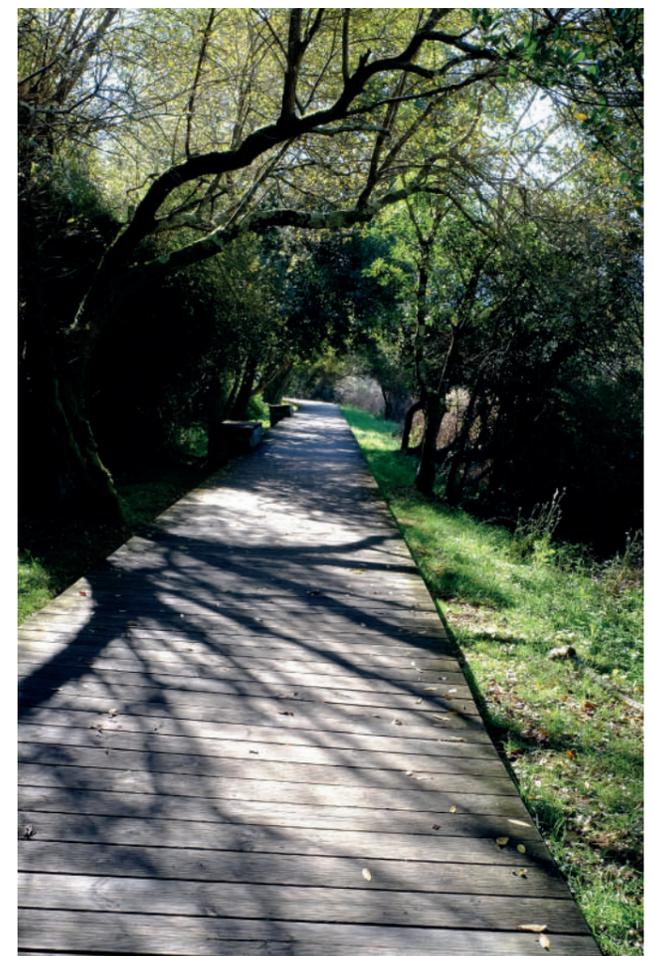
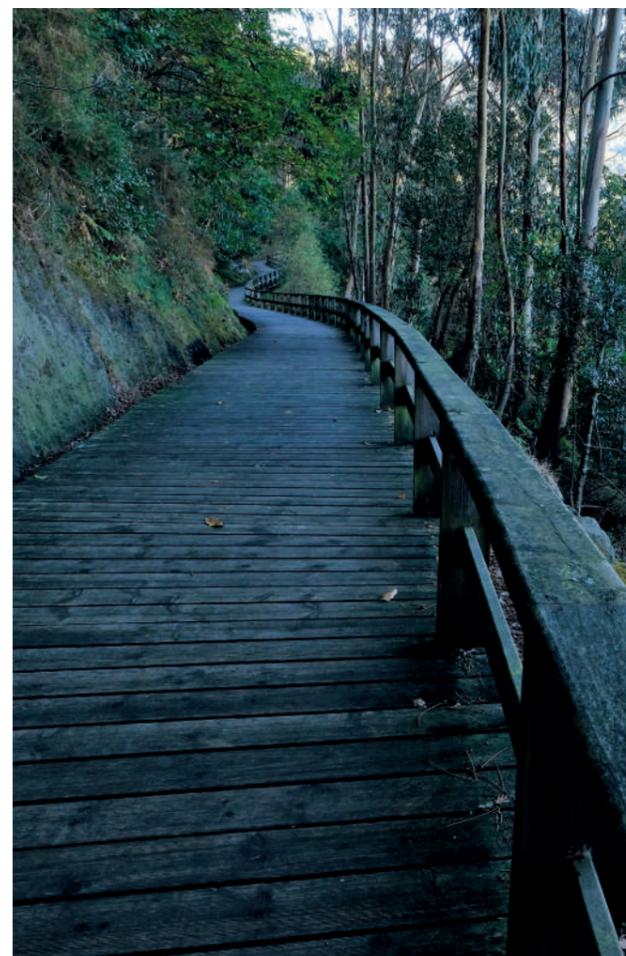
En las puertas de la ría de Viveiro

Esta ruta a orillas del **río Landro** y de la **ría de Viveiro** comienza muy cerca del **convento de Valdeflores**. Cuenta con una iglesia gótica del siglo XV, momento en el que se fundó el convento, aunque el edificio del monasterio es de finales del siglo XVII. Regido en su momento por monjas dominicas, está declarado **Monumento Nacional**, por lo que es recomendable desviarse un poco para poder contemplarlo aunque sólo sea por fuera, ya que en la actualidad permanece cerrado.

A partir de aquí caminamos casi todo el tiempo sobre una pasarela de madera que

nos llevará por la **Panela**, área de reserva de aves, o por el **pozo de Piago** del que, según cuenta la leyenda, podemos ver emerger la cola de veinte metros del dragón que custodia la campana de la **iglesia de Santa María do Campo**, llevada allí por los fuertes vientos de una noche de tormenta y que permanece desde entonces en sus profundidades.

Pasaremos después por un embarcadero para finalizar en el **área recreativa de Portochoao**, atravesando así toda una zona declarada de **Especial Protección de los Valores Naturales y Lugar de Importancia Comunitaria (LIC)**.



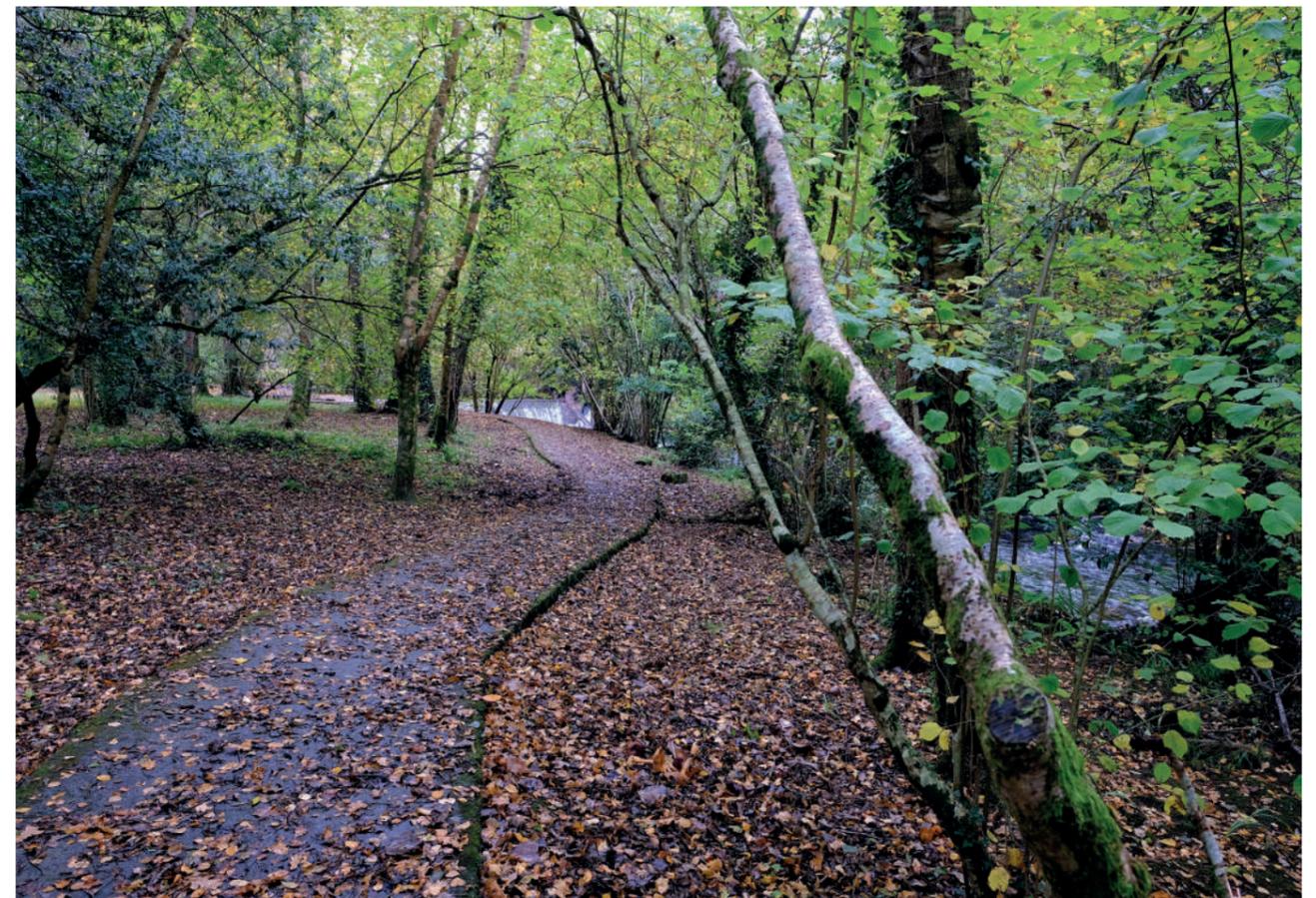
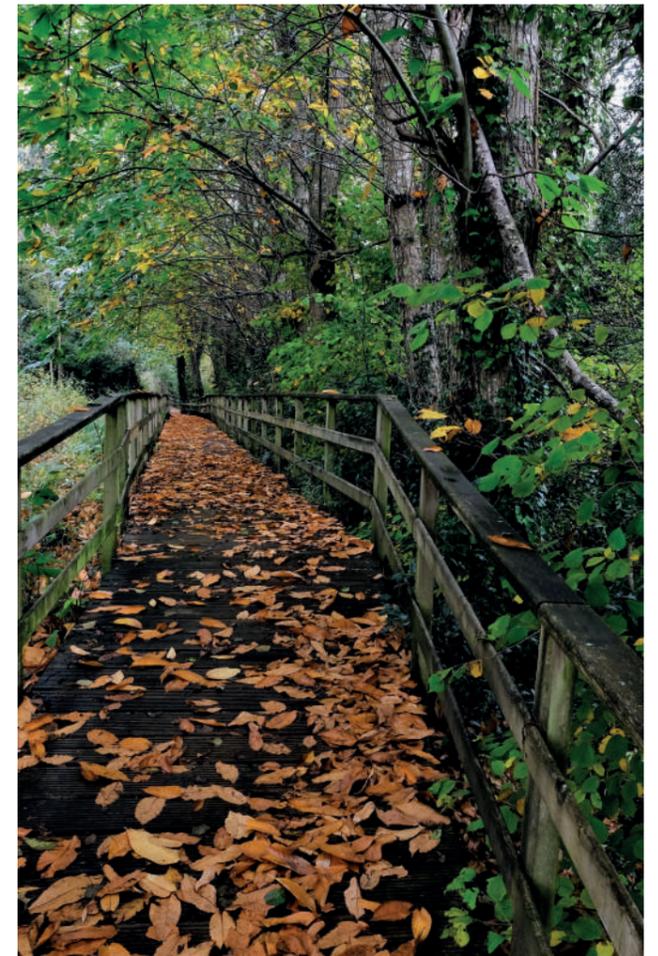
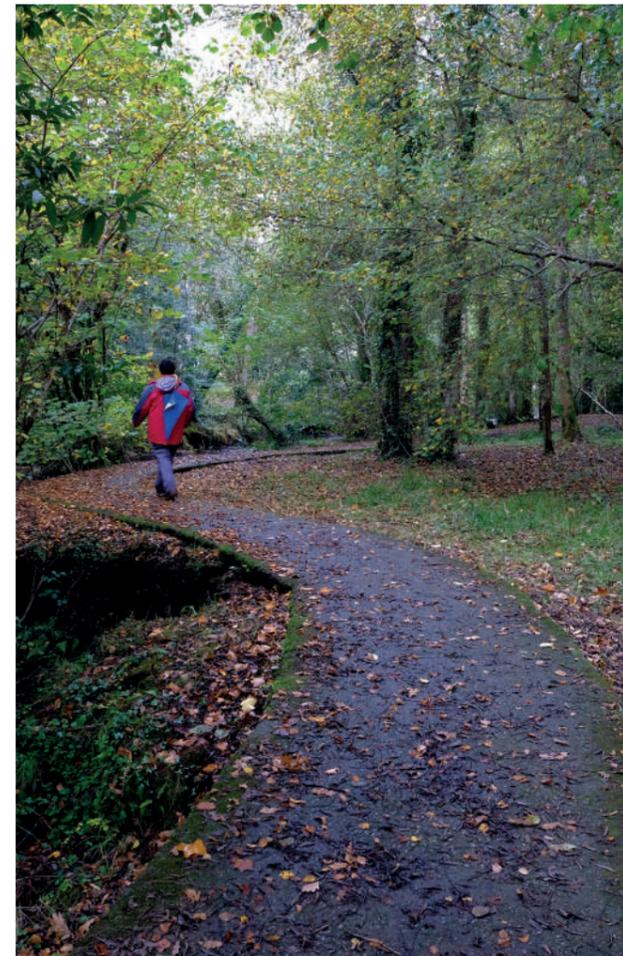
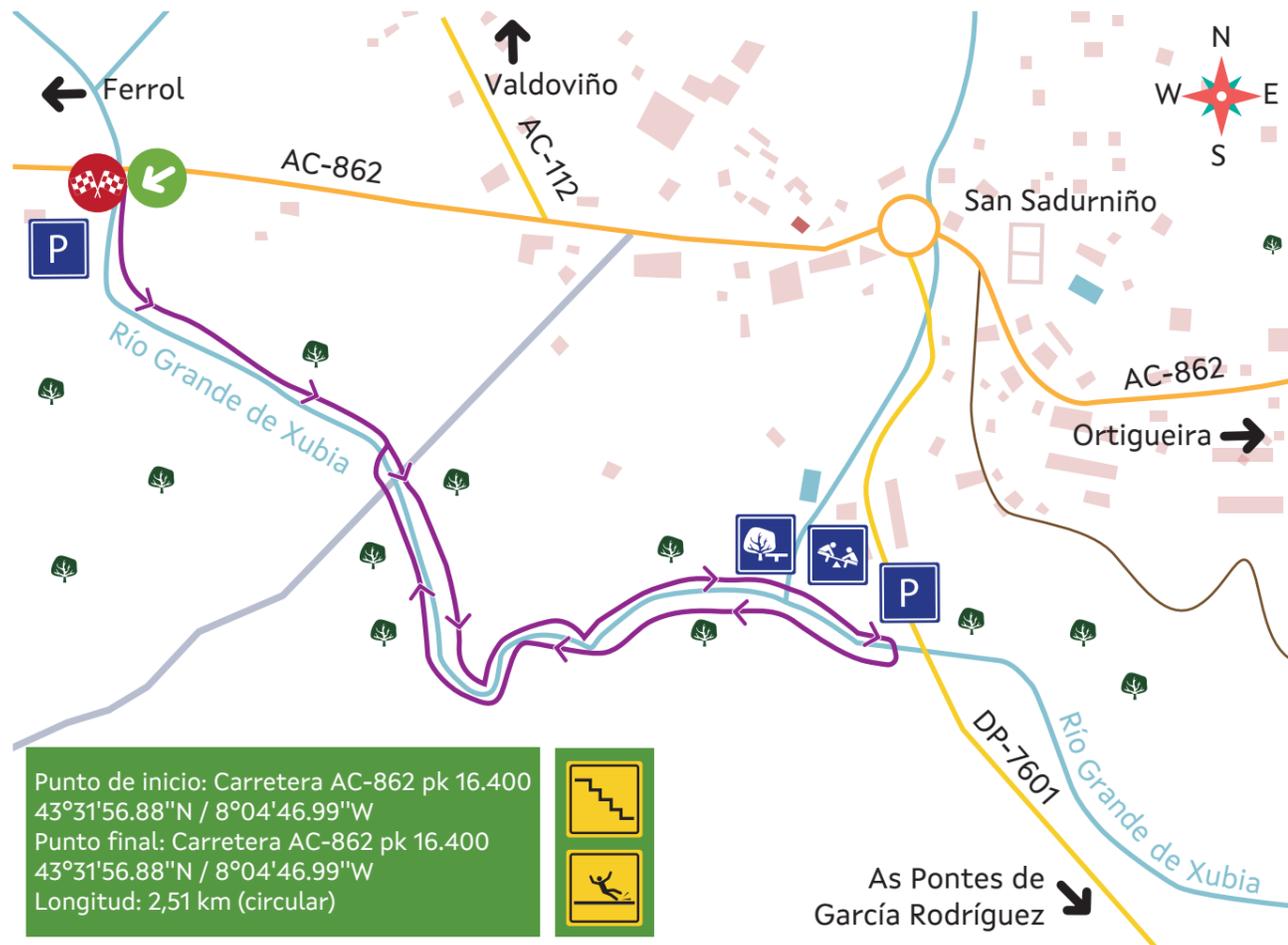
Siguiendo el río Grande de Xubia (San Sadurniño)

Interpretando el paisaje y la naturaleza

Al pie de la carretera AC-862 viniendo de **Neda** y **Ferrol**, en el **lugar de Cornide** antes de cruzar el puente sobre el **río Grande de Xubia** podemos dejar nuestro vehículo y seguir las indicaciones del paseo fluvial. Siempre al lado del río, podremos observar las pequeñas cascadas que forma su curso en una presa, el discurrir de sus aguas o gozar de la masa arbórea que cambia de color en otoño. A continuación hallaremos un arboreto con paneles explicativos de las especies que podemos encontrar en nuestros bosques o una curiosa huerta de árboles frutales. El camino también se ve salpicado de esculturas de sorprendentes figuras e incluso una antigua

ninfa de los ríos. Antes de volver, podemos detenernos en un área recreativa que también cuenta con un parque infantil. El regreso se puede realizar por el otro lado del río, que nos llevará por una pasarela de madera entre castaños y alisos. Este recorrido y su entorno están incluidos en el **Catálogo gallego de Paisajes** como una **Área de Especial Interés Paisajístico**, formando parte además de una **Zona de Especial Conservación de la Red Europea Natura 2000**. Para finalizar la visita a este espacio podemos acercarnos hasta una edificación conocida como el **Pazo da Marquesa** y visitar sus jardines donde destacan varios ejemplares de palmeras.

SAN SADURNIÑO

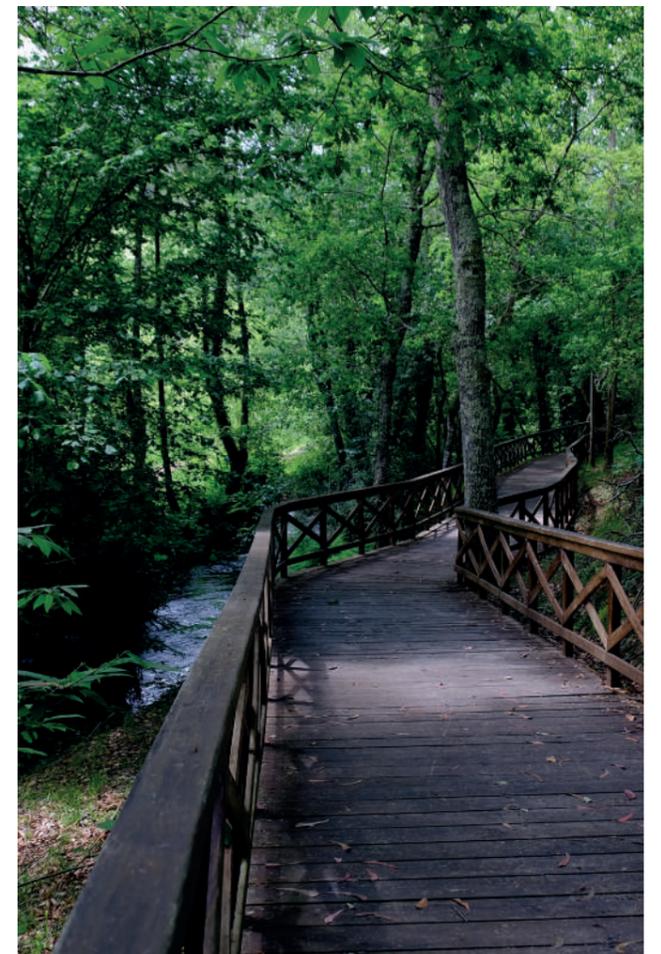


Del área recreativa de Gabenlle hasta el puente de Formigueiros (A Laracha)

Entre alisos y campos de Bergantiños

Situado a las afueras de la capital del municipio, se trata de un paseo perfecto para todo el mundo, ya que discurre por una pasarela de madera de poco más de 2 km de longitud que parte del **área recreativa de Gabenlle** hasta el **ponte de Formigueiros**, siguiendo el curso sinuoso del **río Anllóns**.

A lo largo del recorrido podremos gozar de diversos paisajes, como el típico bosque de ribera, compuesto fundamentalmente por alisos, zonas agrarias y ganaderas, además de descubrir elementos tradicionales como varios molinos de agua que aprovechaban la corriente del **Anllóns** para moler el grano.



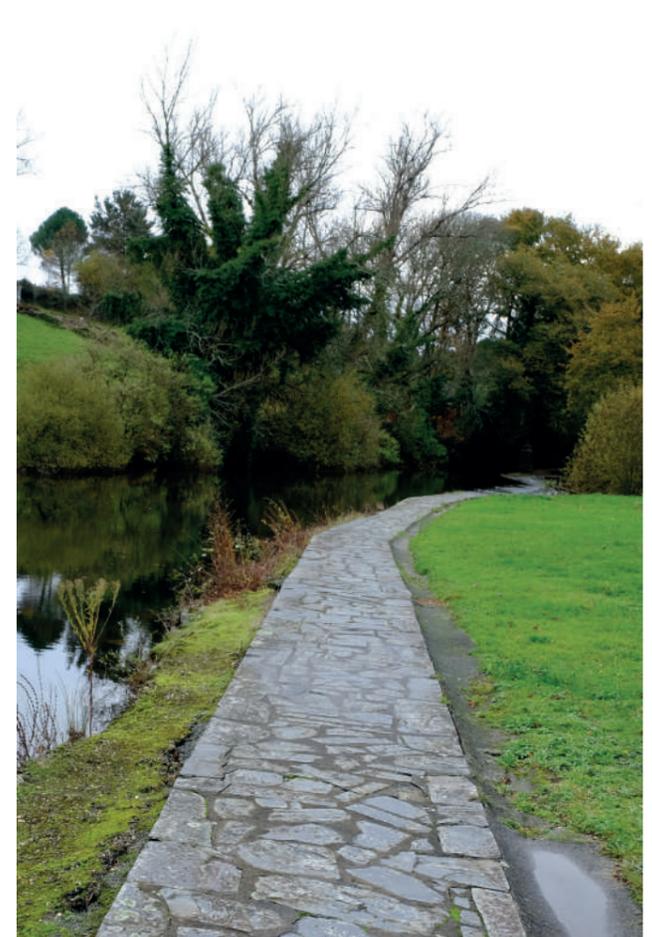
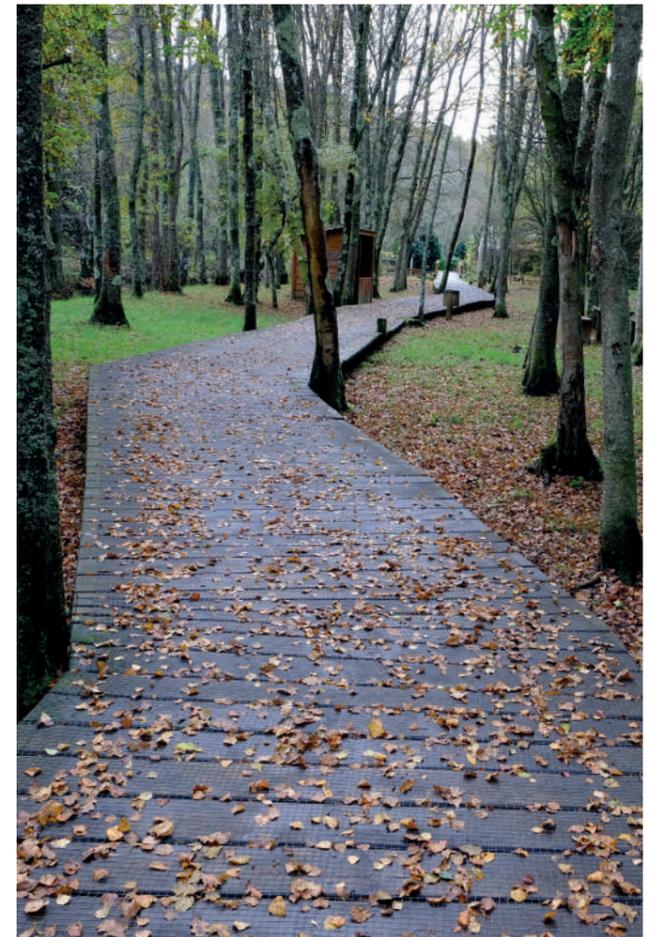
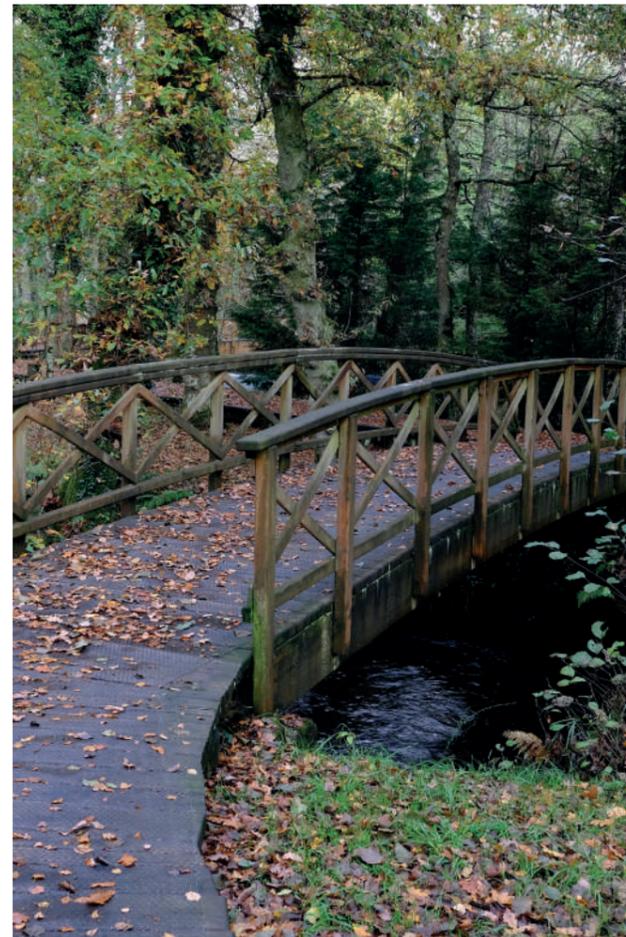
Por el río Madalena hasta el muíño do Rañego (Vilalba)

Paseo de los sueños

Esta ruta, de algo más de 3 km de longitud, parte del **área recreativa de A Madalena** que cuenta con playa fluvial, parque acuático y zona de merendero.

Es una ruta de baja dificultad, ya que es prácticamente llana en su totalidad y está bien pavimentada. A lo largo del recorrido, a orillas del **río Madalena**, cruzaremos varios puentes de madera, como el **ponte dos Freires** o el **ponte dos Pasos**, cuyas superficies están cubiertas con malla metálica para evitar que resbalemos. A nuestro paso encontraremos bancos en los que poder hacer un descanso y pasaremos junto a varios molinos como

el **muíño do Rañego**, punto final de este recorrido. El paseo fue bautizado en 2006 como "Paseo dos sonhos" por la **Asociación Cultural Xermolos de Guitiriz** y la **Irmandade Manuel María da Terra Chá**. Cada año, en colaboración con el **ayuntamiento de Vilalba**, colocan en este paseo una nueva escultura en honor de un *chairego* o *chairega* (habitante de la comarca lucense de **A Terra Chá**). Son figuras, de piedra o de metal, que conmemoran la actividad que estas personas realizaron desde el ámbito cultural y reciben el nombre de <<hectómetros literarios>> porque entre cada figura hay 100 m de separación.

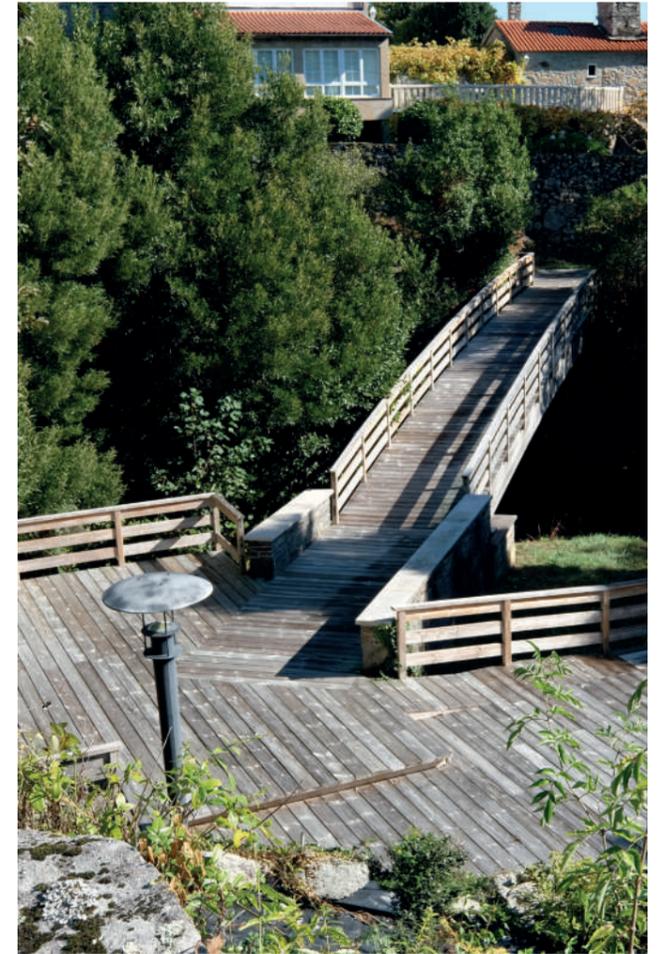
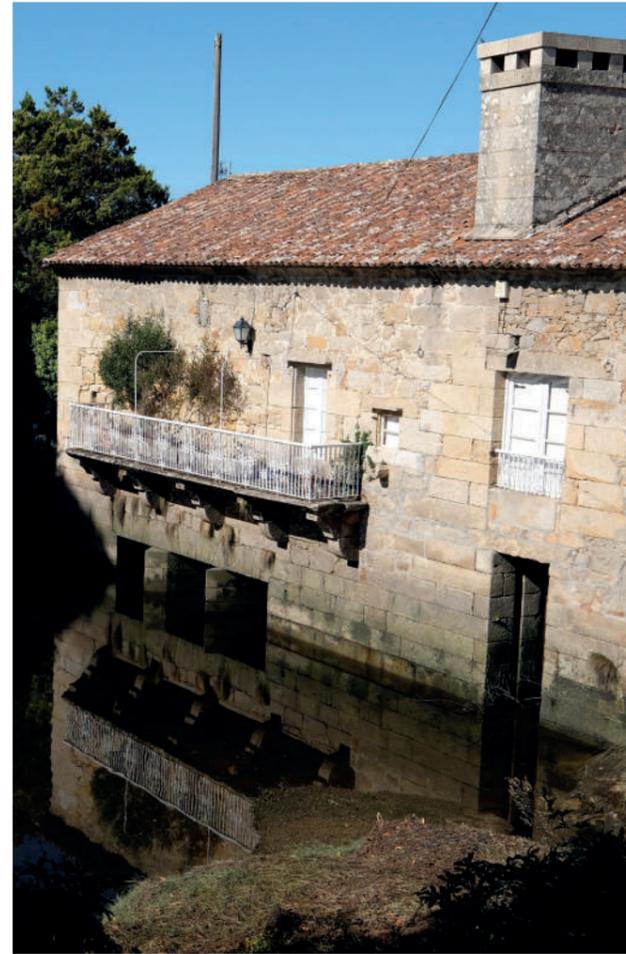
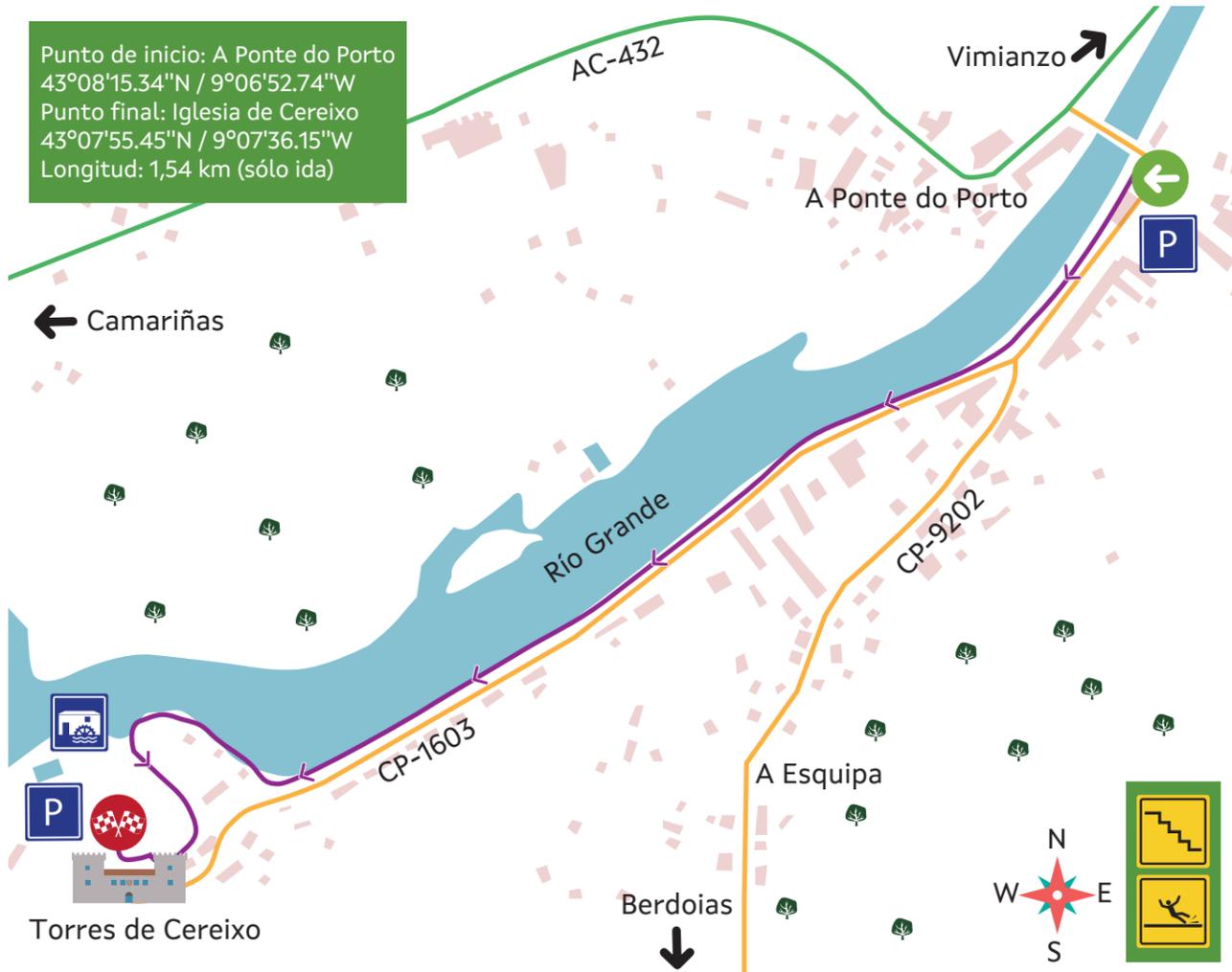
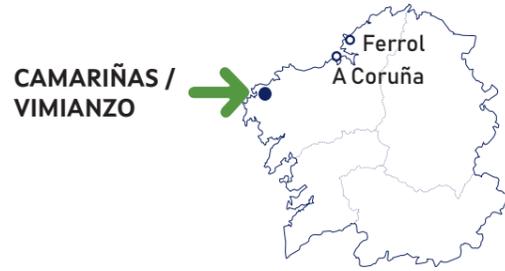


De A Ponte do Porto a Cereixo (Camariñas / Vimianzo)

Las torres que vigilan el río Grande

Salimos desde **A Ponte do Porto**, que aún conserva su puente medieval. Por el paseo que sigue la orilla izquierda del **río Grande** llegaremos al límite con el **municipio de Vimianzo**, teniendo que utilizar el arcén de la carretera, por lo que habrá que extremar la atención al tráfico. Tras ver un hórreo típico de la **Costa da Morte**, entre una casa y un muro arranca un camino que va bordeando el río llegando a un molino de mareas, que empleaba la diferencia entre la pleamar y la bajamar como fuerza hidráulica para la molienda. Diversos paneles

explican tanto su funcionamiento como la flora y fauna de la zona. Por una pasarela accesible seguimos el curso del **rego de Riotorto** que enseguida nos lleva a las **Torres de Cereixo**. Aunque tienen un origen más antiguo el edificio actual corresponde al siglo XVII, construido por la familia **Carantoña**. A su lado se halla la iglesia parroquial de estilo románico en cuyo tímpano meridional encontraremos una representación de la *traslatio* o traslación del cuerpo del **apóstol Santiago** en la barca de piedra.

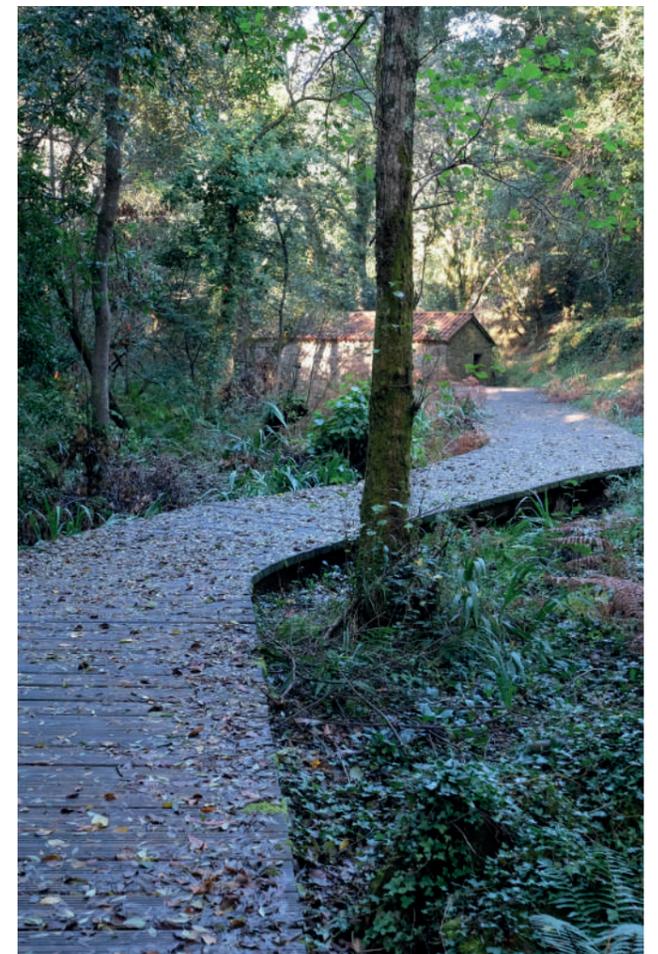
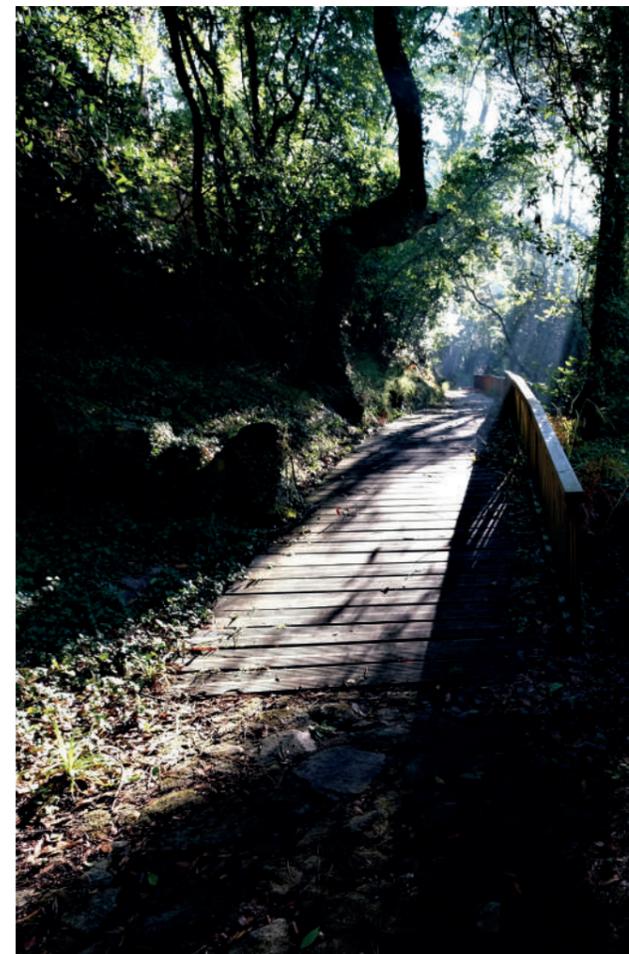
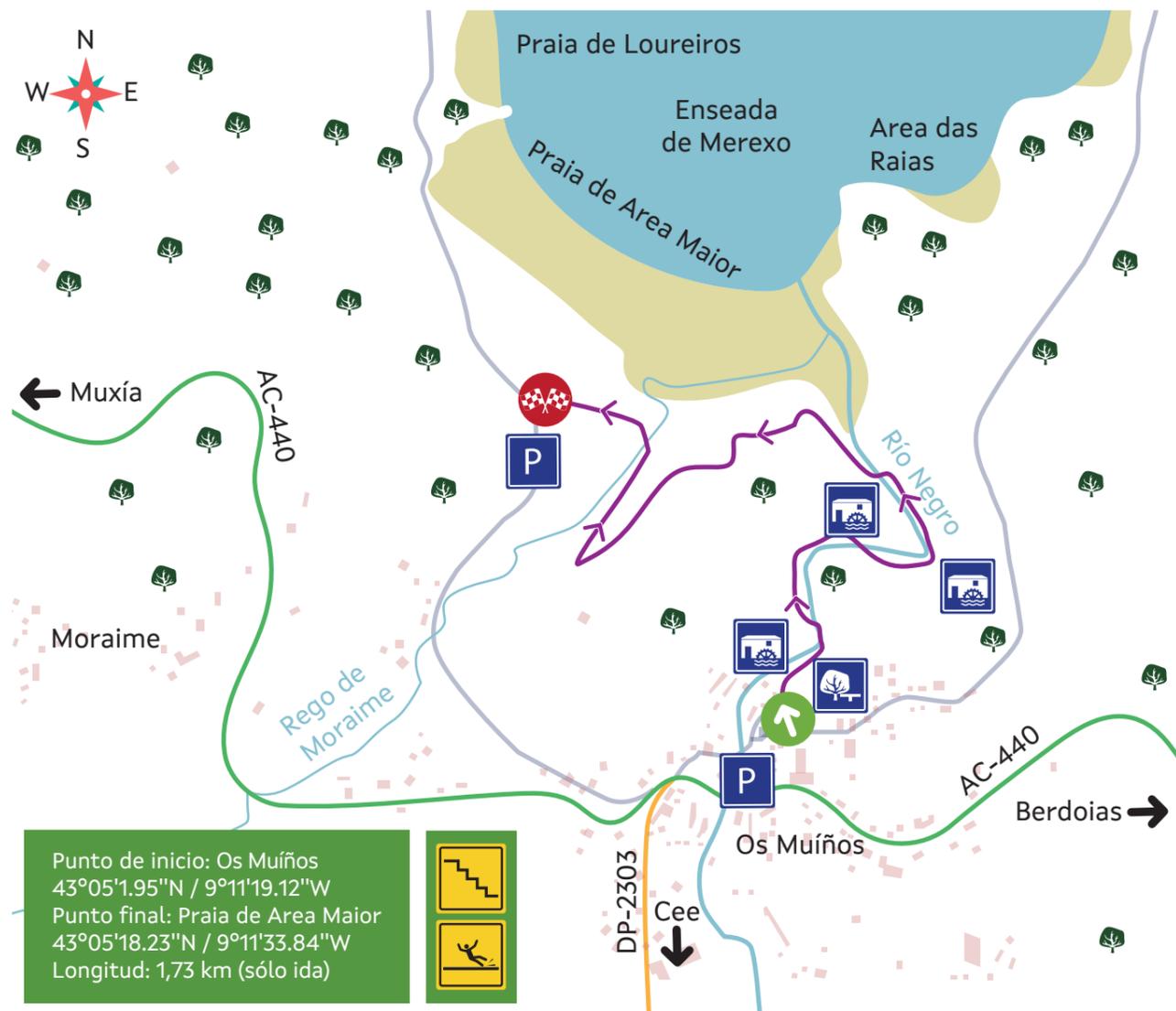
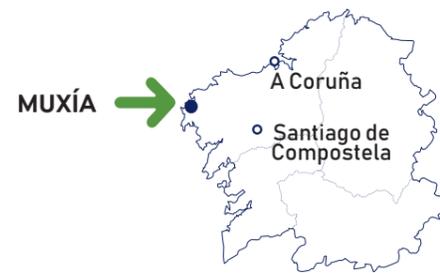


De Os Muíños a la praia de Area Maior (Muxía)

El río Negro, huellas de molinos camino del mar

Entre el núcleo rural de **Os Muíños**, en la **parroquia de Moraime**, arranca este recorrido bajando unas escaleras hasta una pequeña área recreativa y lavadero. Sigue por un camino, principalmente en forma de pasarela de madera, que se adapta al curso del **río Negro**. Podemos observar diversos molinos, algunos de ellos abiertos, conservando las muelas, grandes piezas circulares de cantería

de granito que se usaban para triturar el grano. Ya cuando se vislumbra la desembocadura en la **praia de Area Maior**, atravesamos el arroyo y subimos por un estrecho sendero entre laureles hasta un camino más principal que enseguida nos lleva a una pista asfaltada que abandonamos por la derecha por una senda que nos ha de llevar hasta el aparcamiento del arenal, donde finaliza esta ruta.

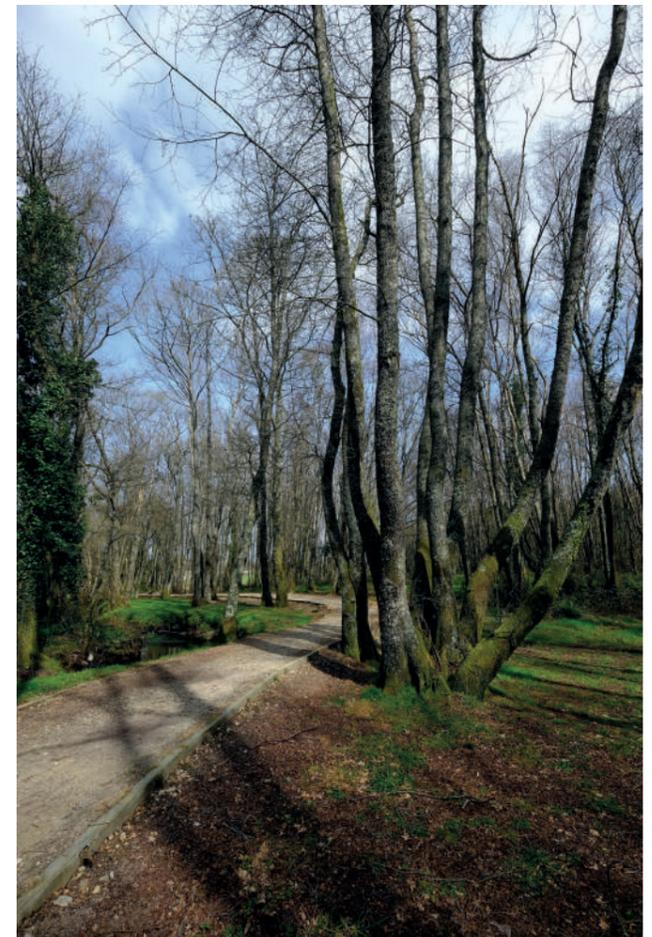
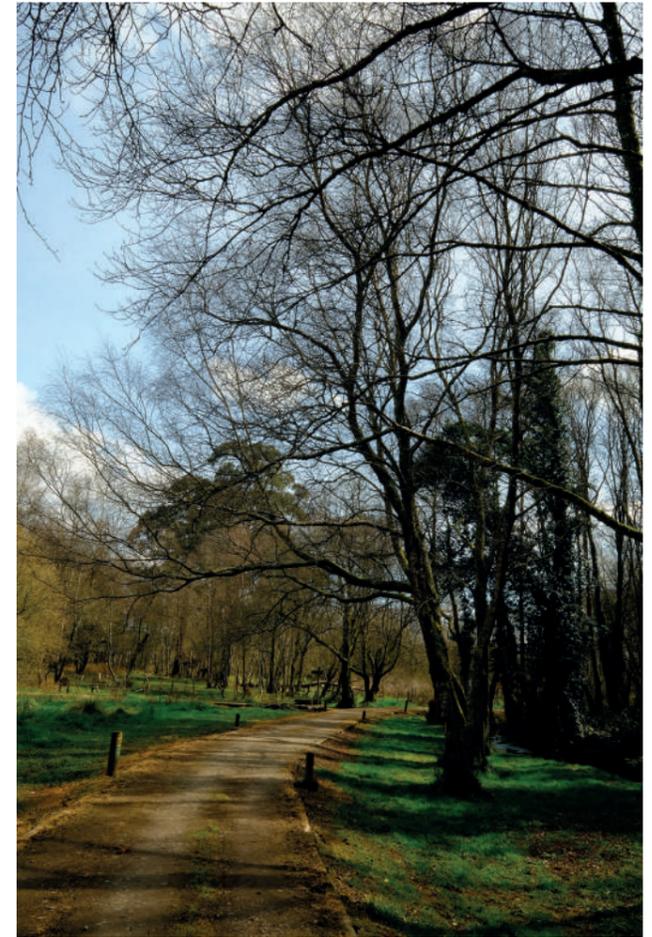
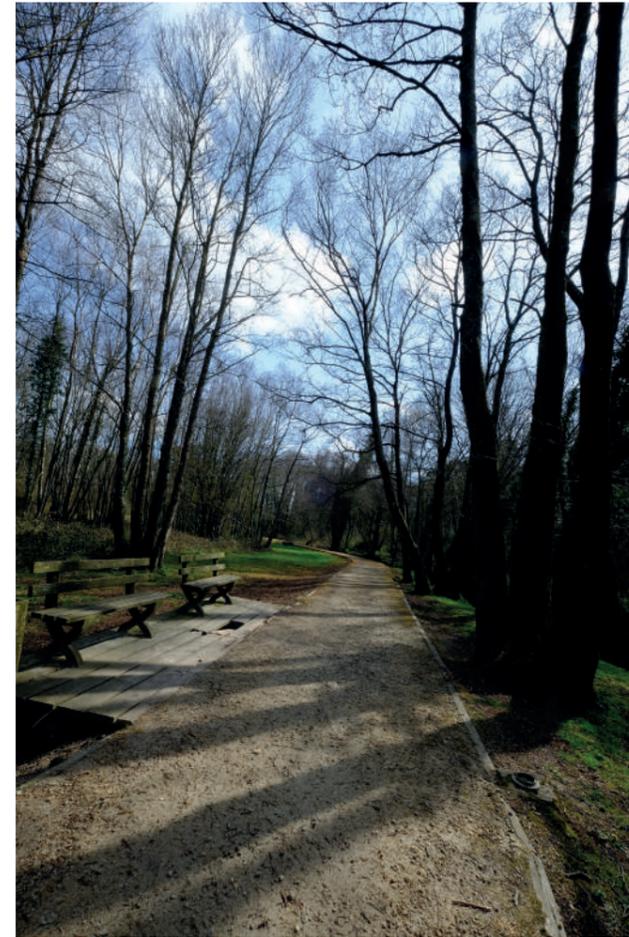
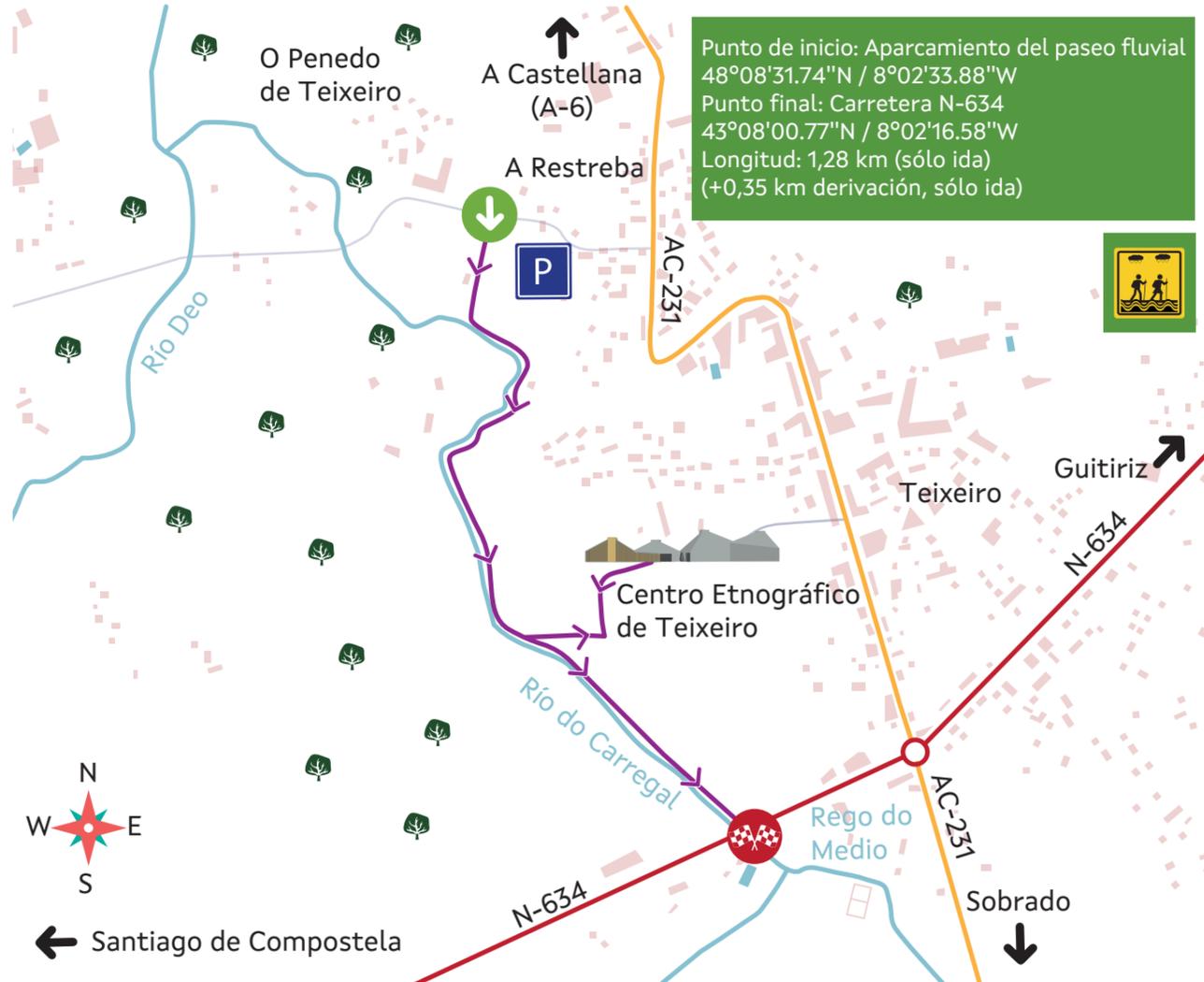


Paseo del río Carregal (Curtis)

Bosque de ribera en las tierras del Mandeo

Accedemos a este paseo fluvial del **río Carregal** desde **Teixeiro**, viniendo del centro urbano por una pista asfaltada a la izquierda después del paseo inferior de la vía del ferrocarril. Encontramos nuevamente a la izquierda una zona de aparcamiento y área de recreo. Aquí comenzamos nuestra caminata siguiendo el curso del **río Carregal**. En épocas lluviosas podría incluso desbordar o inundar la zona boscosa de ribera a ambos lados del camino. Seguimos el serpenteante curso pasando

por debajo de la vía del tren. A continuación encontraremos una derivación hasta el moderno **Centro Etnográfico do río Mandeo**, que alberga varios paneles explicativos del patrimonio natural, monumental y cultural de la zona, así como un vídeo sobre la cultura castreña y otros elementos interactivos. El paseo finaliza en la carretera N-634, por lo que retomaremos nuestros pasos hasta llegar al aparcamiento donde dejamos nuestro vehículo.



La ínsua de Seivane (Outeiro de Rei)

Una balsa en el río Miño

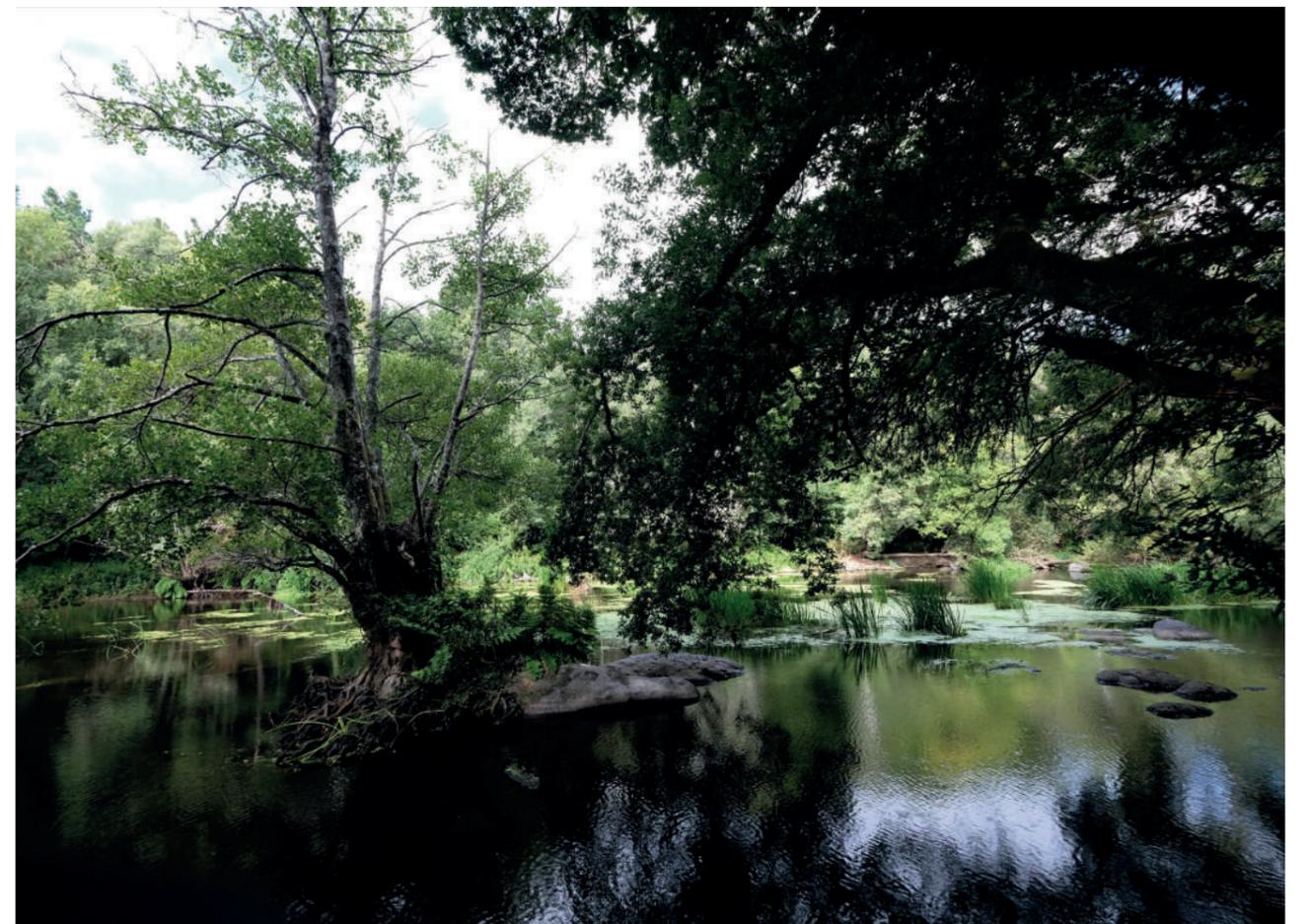
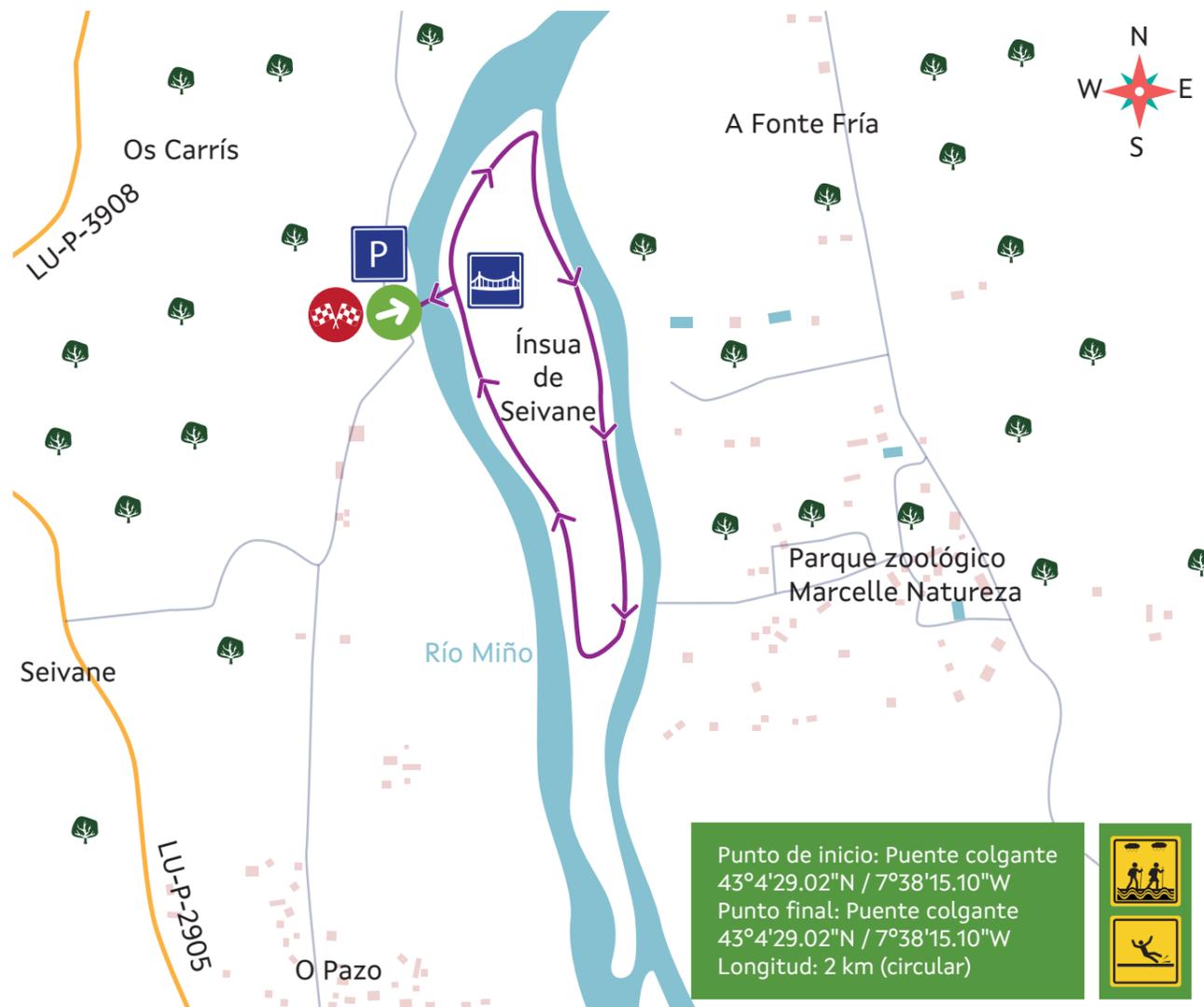
Se trata de una fascinante ruta circular de apenas 2 km de recorrido. Abrazada por el **río Miño** en todo su perímetro, podremos acceder al interior de la **ínsua de Seivane** a través de una atractiva pasarela colgante que nos permitirá caminar milagrosamente sobre las aguas.

Nada más cruzar el puente nos encontraremos con un área recreativa, merendero y un refugio de pescadores. El paseo discurre por una senda

que rodea toda la ínsula, por lo que no tiene pérdida, caminando siempre por la ribera del río bajo un denso bosque autóctono de robles, fresnos, sauces y acebos.

Es un espacio natural protegido de alto valor ecológico y medioambiental, que forma parte de la zona núcleo de **Reserva de la Biosfera Terras do Miño** y de la **Zona Especial de Conservación (ZEC) Parga-Ladra-Támoga**.

OUTEIRO
DE REI



Meandros del río Eo en A Cortevella (Baleira)

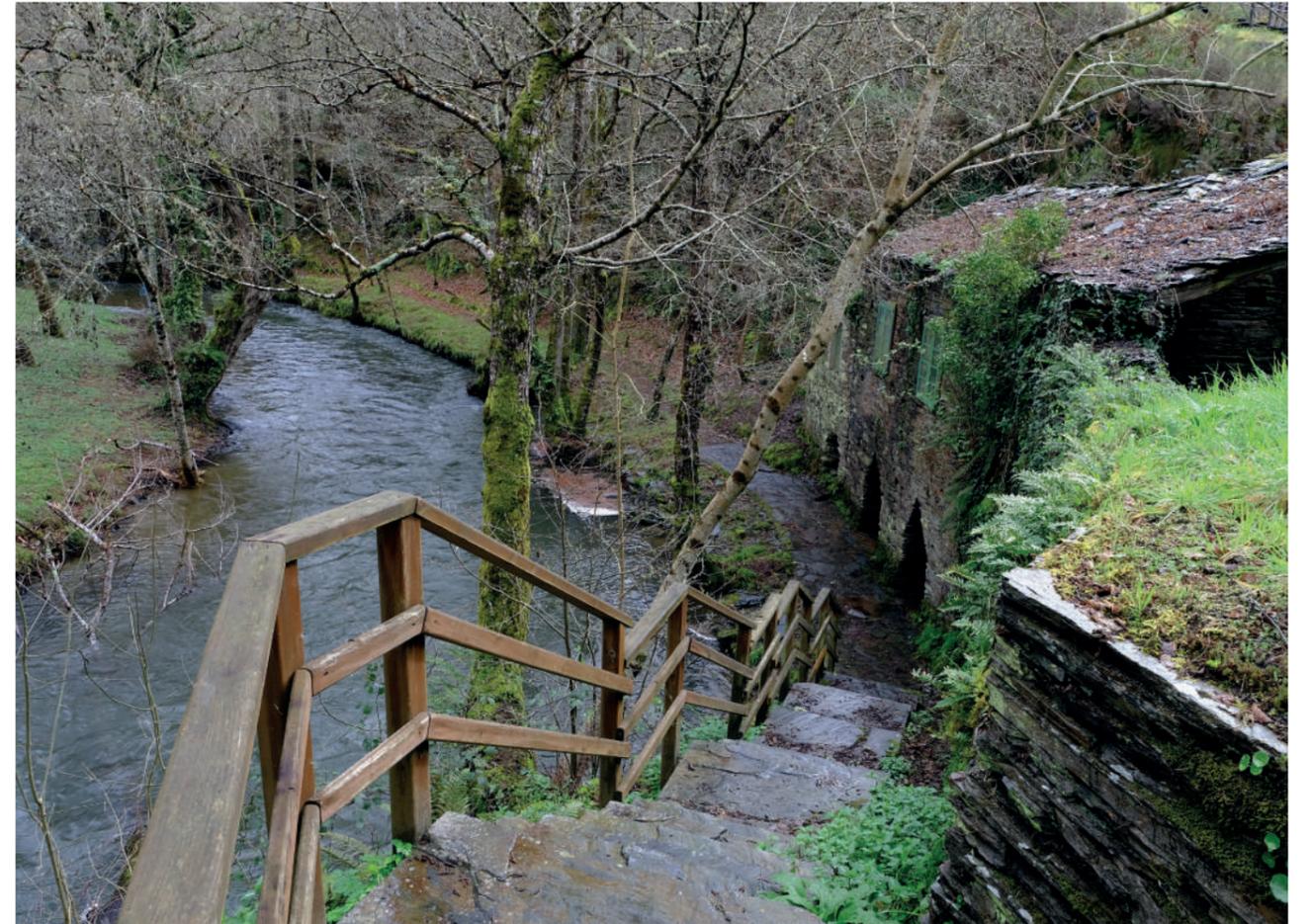
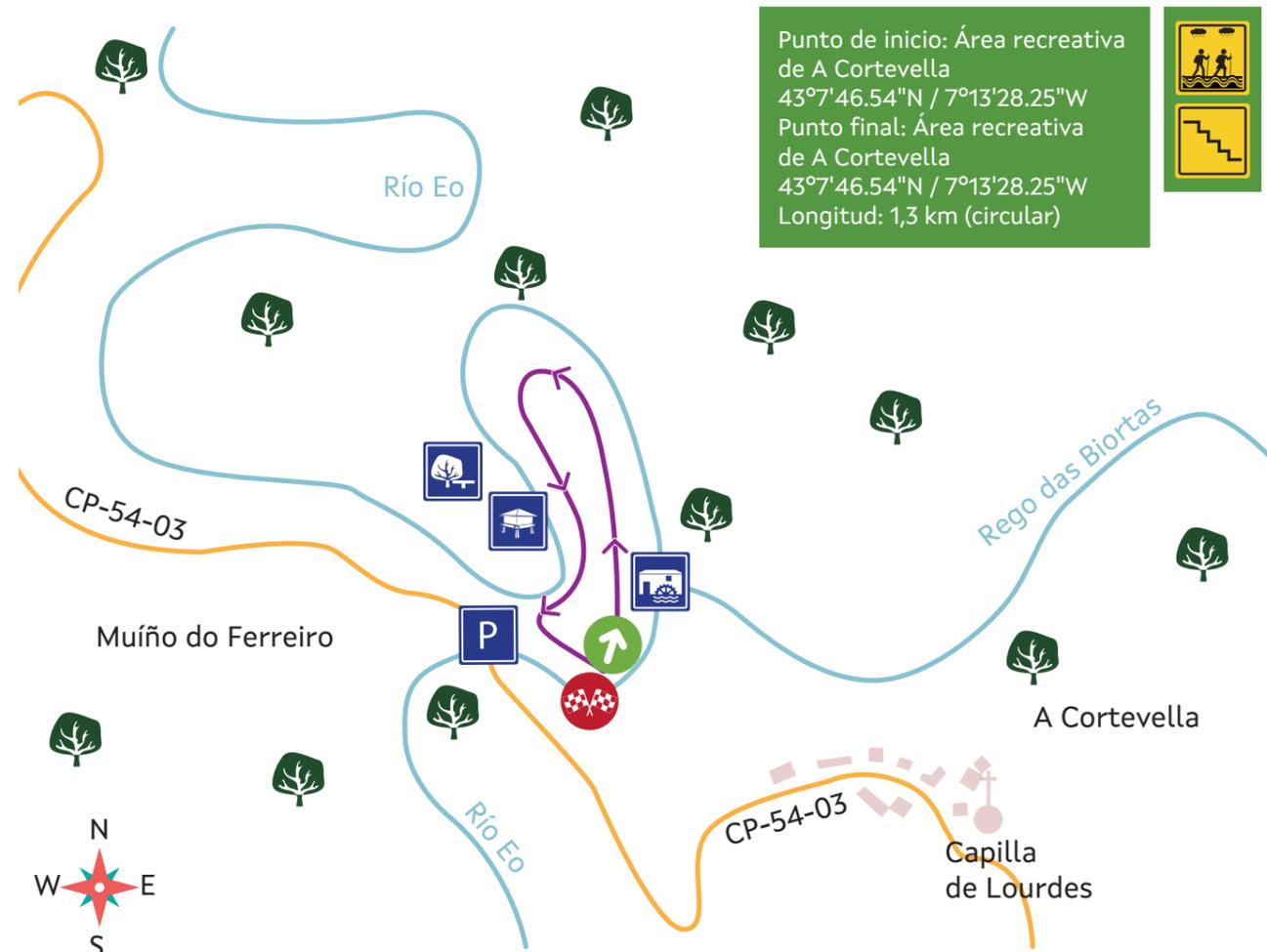
Sendero de las corrizas

Este área recreativa, situada a 20 km de **O Cádavo**, capital del **ayuntamiento de Baleira**, cuenta con un pequeño sendero circular que bordea los meandros do **río Eo** y rodea la llamada **pena da Volta**. En su cima una escultura de **San Francisco de Asís**, el santo amigo de los animales y la naturaleza, preside y protege este privilegiado enclave natural.

Desde su altura, un poco más próximos al cielo, se distingue un amplio paisaje. También desde ahí podremos contemplar los restos de las numerosas *ouriceiras* que había en la

zona, conocidas localmente como corrizas, y que son construcciones que servían para el almacenamiento y ahumado de las castañas. También vemos una aceña o molino de río que aún conserva restos de la maquinaria.

Como se trata de un área de recreo, cuenta también con una zona de merendero y, junto a ella, una escalera que nos lleva a lo alto de un montículo sobre el que se recreó un hórreo de planta cuadrada sobre pilares y con tejado de pizarra a cuatro aguas, tipología propia de la zona.

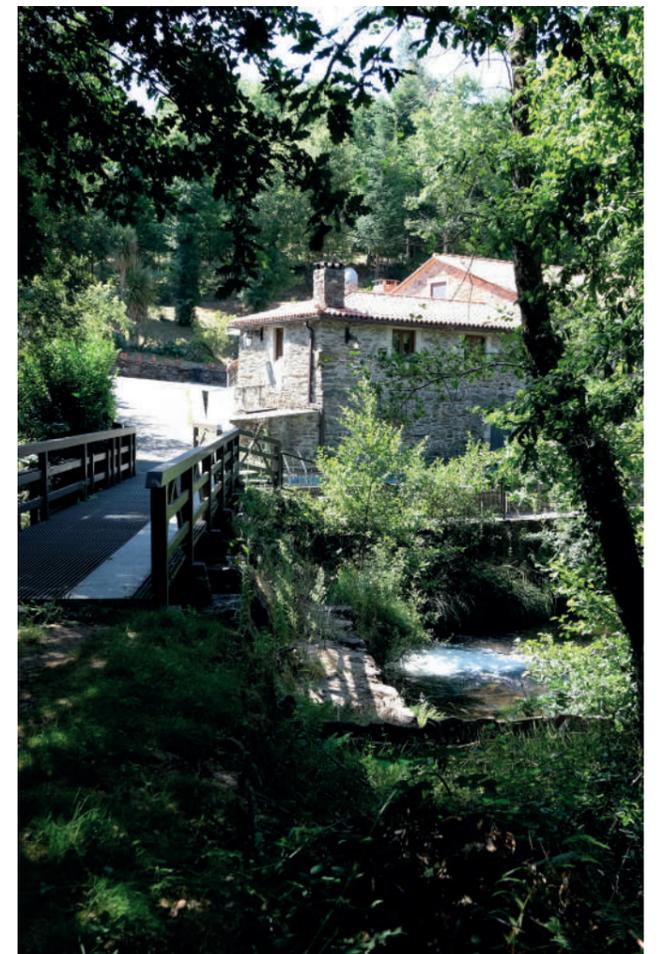
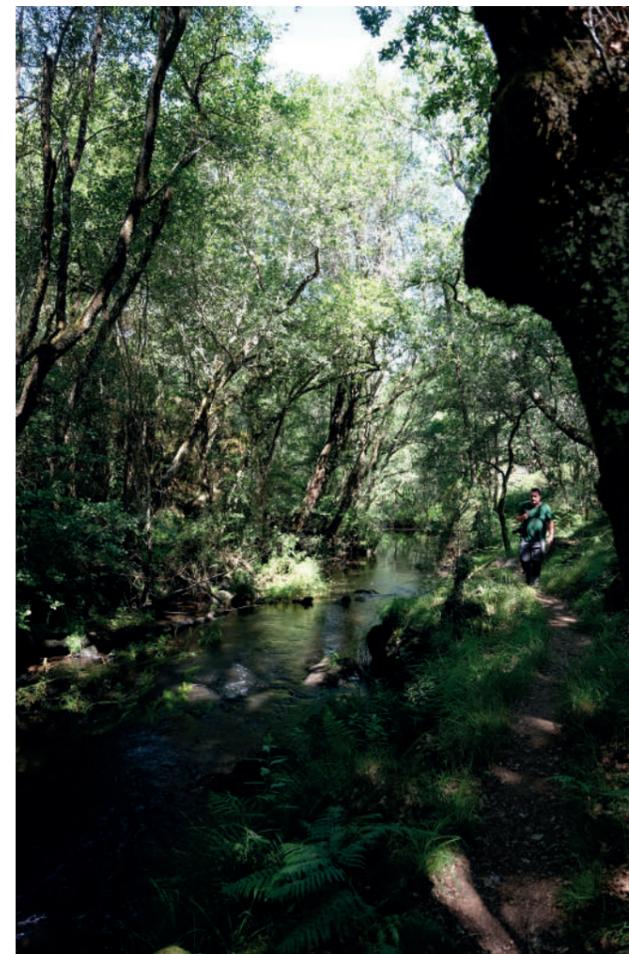
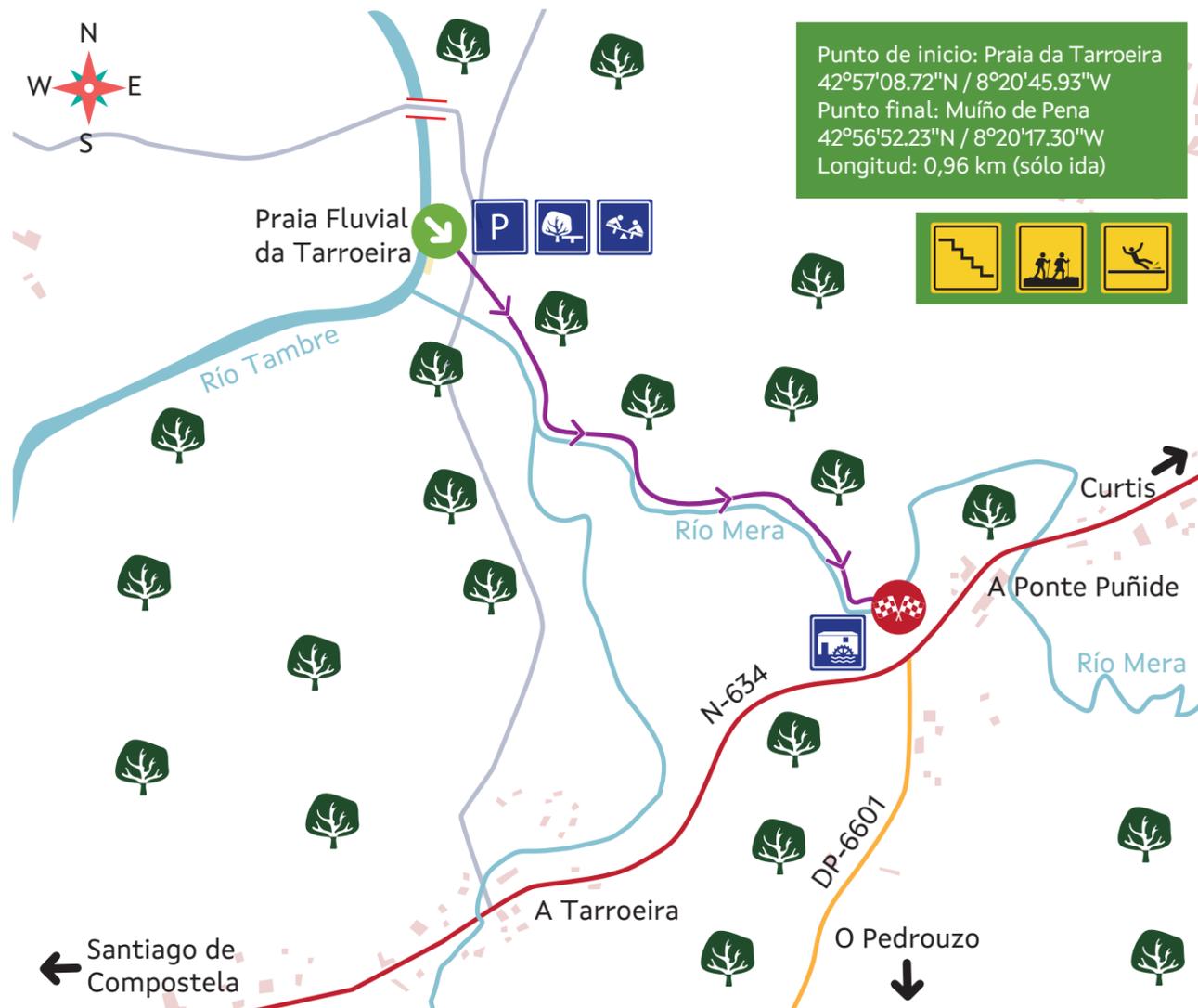


De la praia da Tarroeira hasta el Muíño de Pena (O Pino)

Senda botánica del río Mera

Accedemos a esta ruta desde la N-634 en el **lugar de A Tarroeira**, cogiendo un desvío señalizado a la izquierda hacia **Rabal**. Al llegar a la playa fluvial encontraremos un área recreativa y diversos paneles interpretativos. La senda botánica del **río Mera** está dividida en dos tramos. Nosotros escogimos la que va desde aquí hasta el **Muíño de Pena**. Un sendero por la margen derecha del río va mostrándonos la típica vegetación de ribera, con alisos, robles o helechos. En nuestro

recorrido encontraremos algunas plataformas de madera así como restos de molinos y podremos disfrutar de las pequeñas cascadas. Paneles explicativos nos dan información de las distintas especies arbóreas que nos rodean. En algunos tramos conviene poner atención, ya que puede resultar resbaladizo o algo estrecho. Nuestros pasos finalizan en el ya mencionado **Muíño de Pena**, convertido en un establecimiento de turismo rural.



Por las orillas del río Sarría (Sarría)

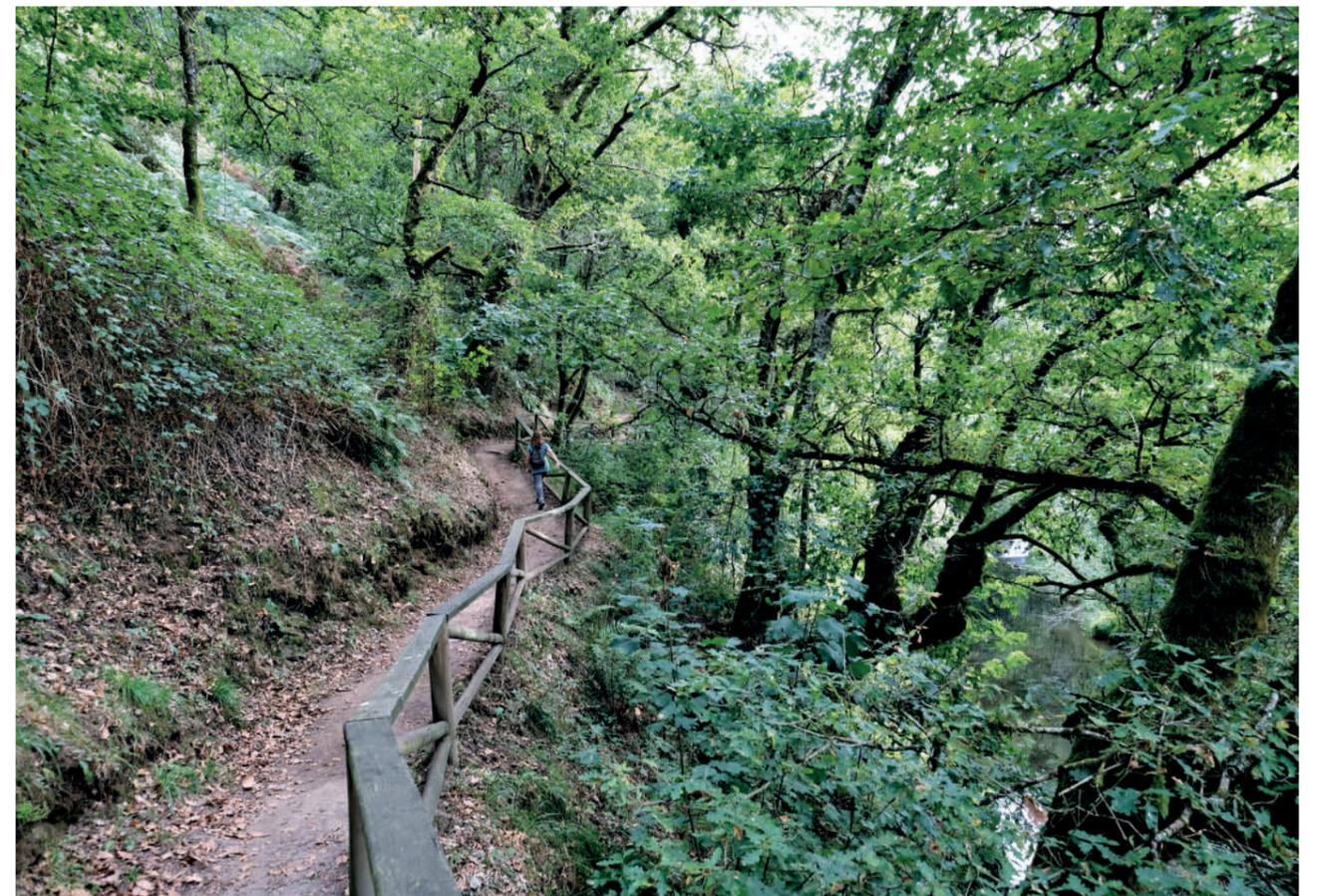
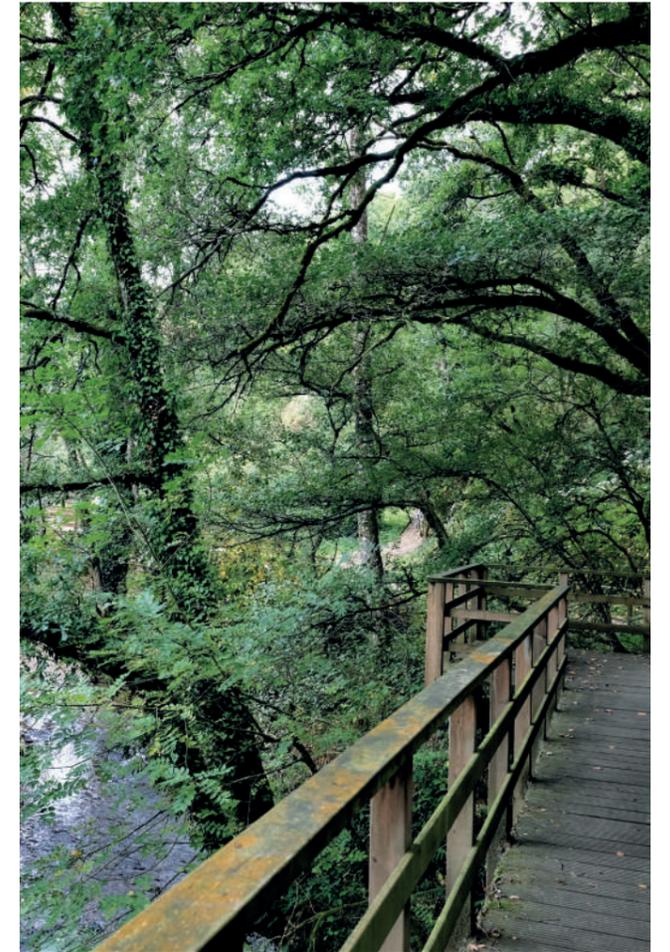
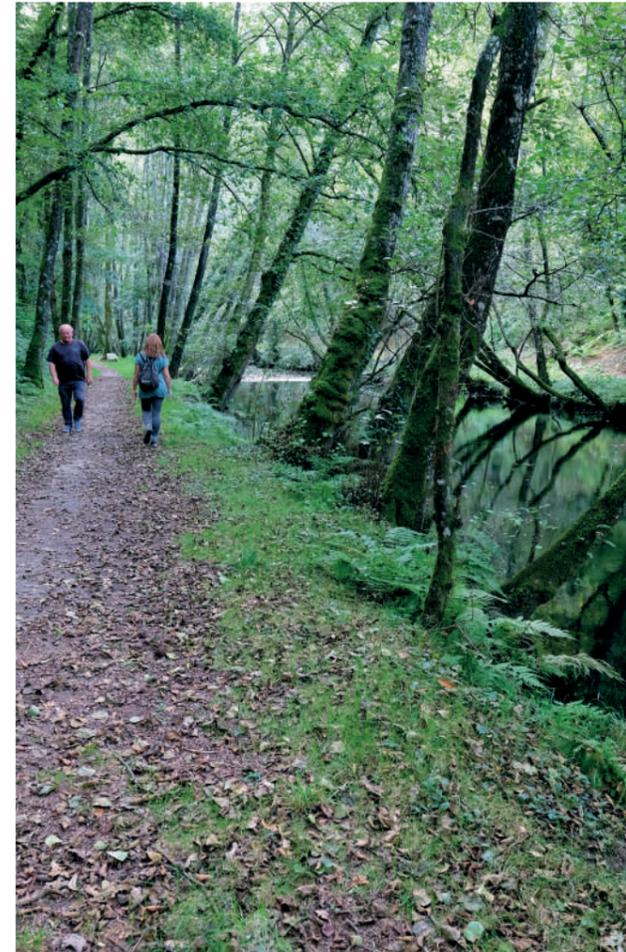
A foz das Aceas

“Siente, Mira, Escucha, Toca, Saborea y Huele” es el lema que preside el camino y que ya nos adelanta que, sin duda, será una placentera experiencia para nuestros sentidos.

Este bosque, a orillas del **río Sarría**, nos invita a pasear y gozar de la naturaleza lejos del ruido. Entre castaños, alisos, robles y prados discurre esta ruta circular de casi 6 km, acondicionada con tarimas de madera, bancos y paneles informativos sobre la flora, la fauna y los cuatro molinos que encontraremos en el camino: **acea de Baixo, acea de Ribá, muíño de Conde** y **muíño de Regueiro**.

Todos los bosques gallegos suelen guardar algún secreto o misterio y **As Aceas** no iba a ser menos. Cuentan los vecinos que en una cueva se refugió un hombre, durante la Guerra Civil española, para salvar la vida. Desde entonces ese lugar es conocido como la **cueva de Gaspar**.

Junto a ella pasaremos en nuestro caminar en dirección al **punto de madera de Fafián**, donde podremos cruzar el río para iniciar el camino de vuelta por la otra orilla, en la que encontraremos tramos con escaleras que nos ayudarán a salvar las zonas de mayor pendiente.



En el entorno del encoro de Vilasouto (O Incio)

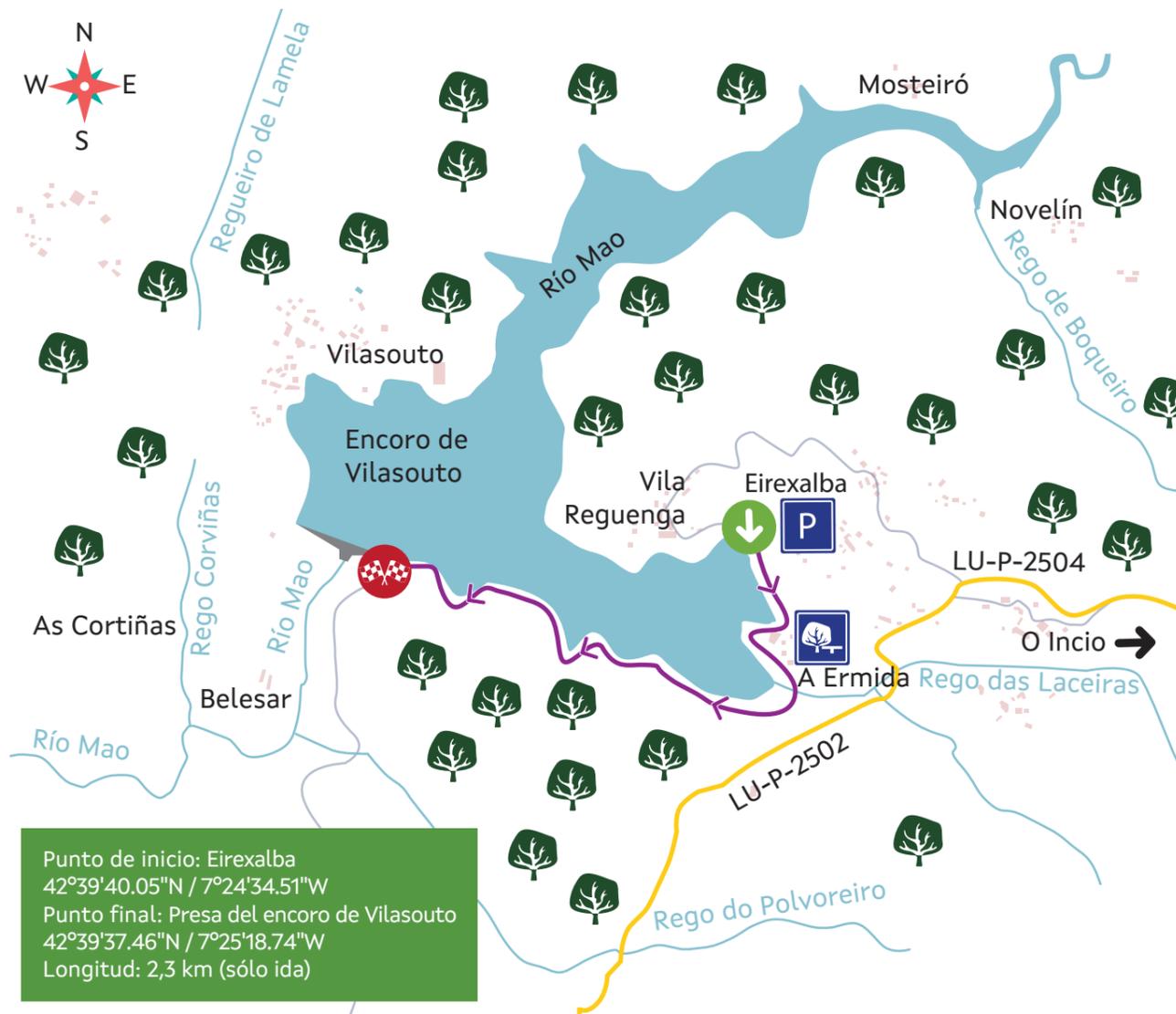
Por los mares interiores de Lugo

Este paseo bordea gran parte del **encoro de Vilasouto**, construido en el año 1969 sobre la cuenca del **río Mao**.

Partiendo de la **aldea de Eirexalba** podemos coger la pista asfaltada que da la vuelta al embalse o bien seguir una senda paralela que discurre más próxima al lago. Se trata de un paseo sencillo, muy apropiado para hacer con niños, que cuenta con zonas de merendero y

que, en su última parte, nos ofrece un bosque en el que encontraremos árboles muy variados como castaños, abedules, cerezos fresnos, alisos, chopos, sauces...

Es un paraje ideal para relajarse o practicar algún deporte como la pesca, autorizada durante todo el año para la captura de determinadas especies.

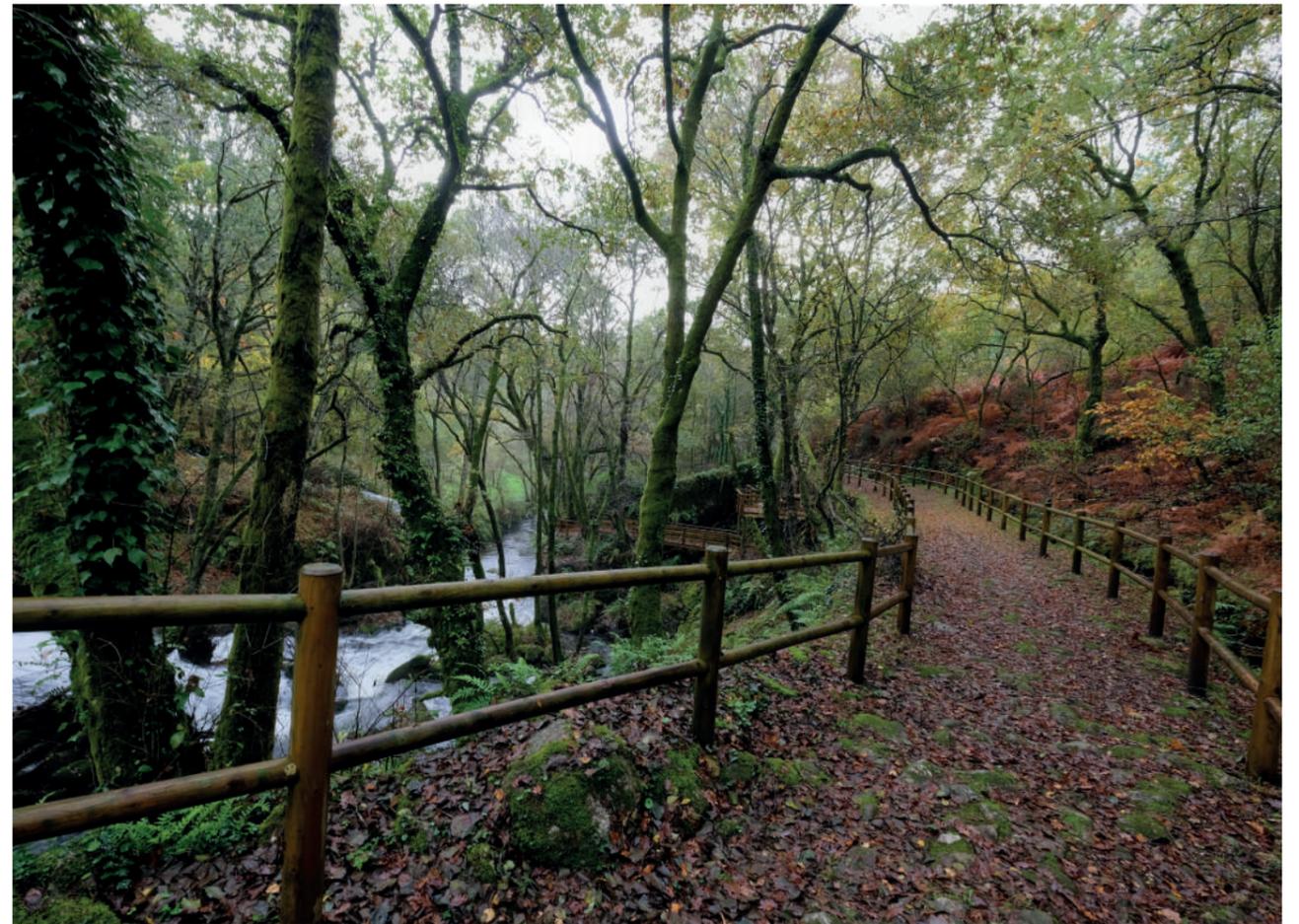


De la antigua fábrica de papel a las cascadas de Peilán (Piñor)

Sendero ecológico por el río Arenteiro

Un pequeño sendero pero sorprendente por su belleza e ideal para realizarlo en familia. Nos acercamos por la N-525 hasta el desvío a **Lousado**, en el **municipio de Piñor**, siguiendo las indicaciones para el sendero ecológico. Dejamos el vehículo junto a la antigua fábrica de papel, donde encontraremos un panel explicativo. Próximo al canal enseguida encontraremos las cascadas del **río Arenteiro** y una plataforma de madera que nos sirve de mirador de este rincón tan hermoso.

El camino sigue río arriba hasta su confluencia con el **río Asneiros** y un conjunto de varios molinos, uno de los cuales, el de doble muela, fue restaurado cuando se acondicionó esta ruta de senderismo, que forma parte de otra más larga (de unos 15 km) incluida en la *andaina* o caminata popular. Regresamos por el mismo camino disfrutando de su bosque de ribera, de los sonidos del **río Arenteiro**, y, si lo hacemos en otoño, caminaremos por una alfombra de hojas multicolor.



En las orillas del río Cabe (Monforte de Lemos)

Por el condado de Lemos

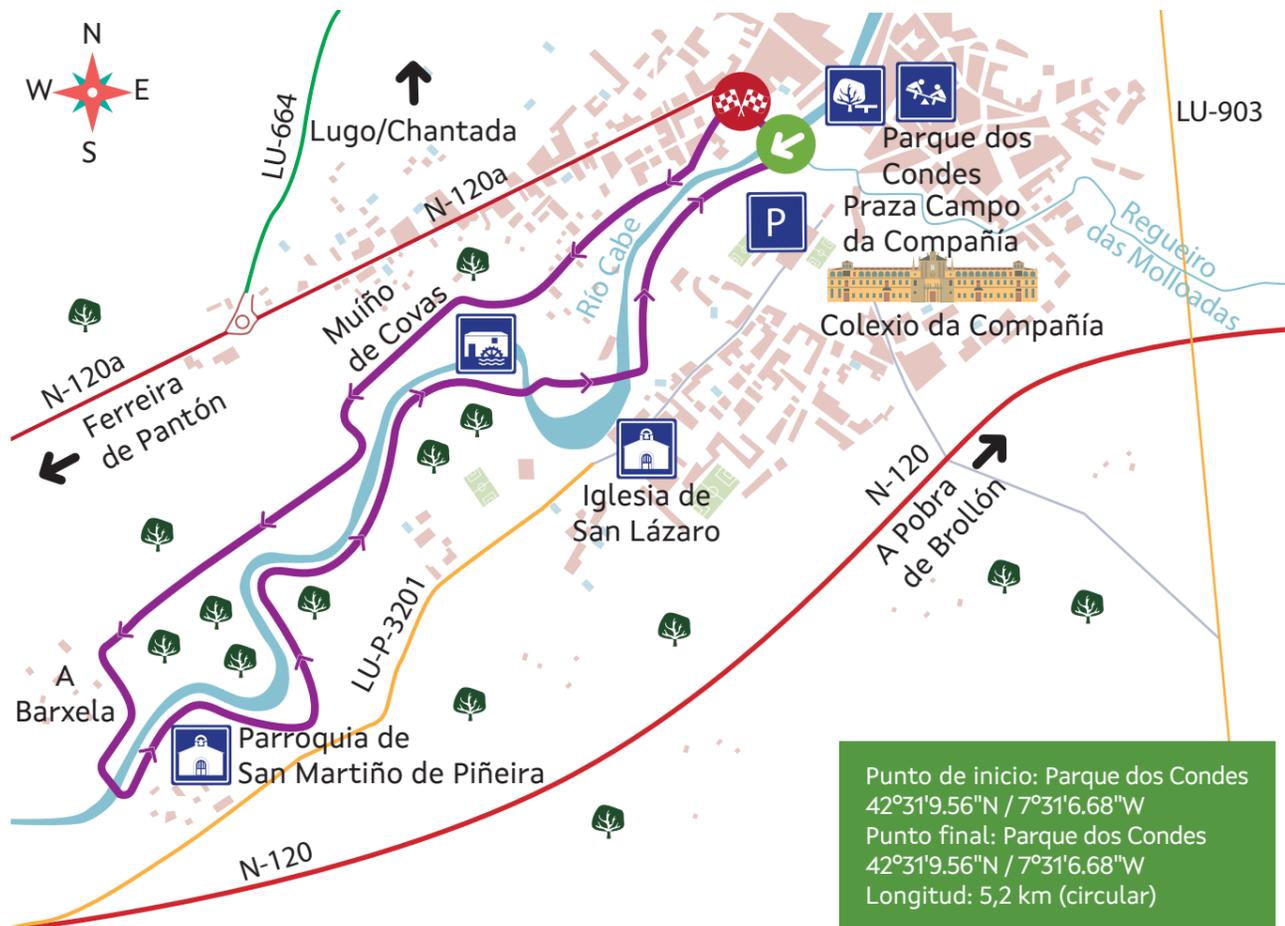
Monforte fue una ciudad sacra y condal que tuvo su época de mayor esplendor en los siglos XVI y XVII como capital del **Condado de Lemos**, uno de los títulos nobiliarios más importantes de España; y es precisamente a los condes y condesas de la **Casa de Lemos** a los que les debe el gran legado histórico-artístico que posee.

Pero hay otro factor que ya en el siglo XIX tuvo gran importancia en el desarrollo de esta ciudad: la llegada del ferrocarril en el año 1883 la convirtió en el principal nudo ferroviario de **Galicia** por ser aquí donde se bifurcaba la línea procedente de la **Meseta** hacia **Vigo** y **A Coruña**.

La ciudad está atravesada por el **río Cabe**, elemento vertebrador de esta ruta circular que discurre desde el **parque dos Condes** hasta la **parroquia de Piñeira**. Se trata de un sendero acondicionado para ser paseado por las dos riberas del río que cuenta con varios puentes, zonas para la práctica del deporte y áreas de descanso.

Además, durante el verano cuenta con un servicio de alquiler de barcas en las que poder navegar por el **Cabe** y que es, sin duda, un reclamo más para convertir este lugar en un sitio ideal para ser disfrutado tanto por vecinos como por visitantes.

MONFORTE DE LEMOS

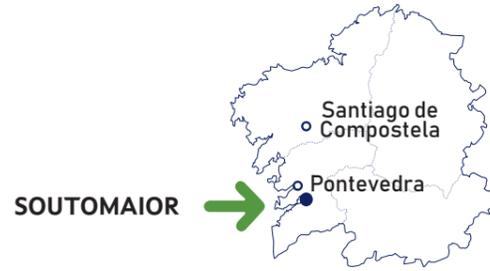


Del puente de Comboa hasta el puente colgante sobre la poza das Bestas (Soutomaior)

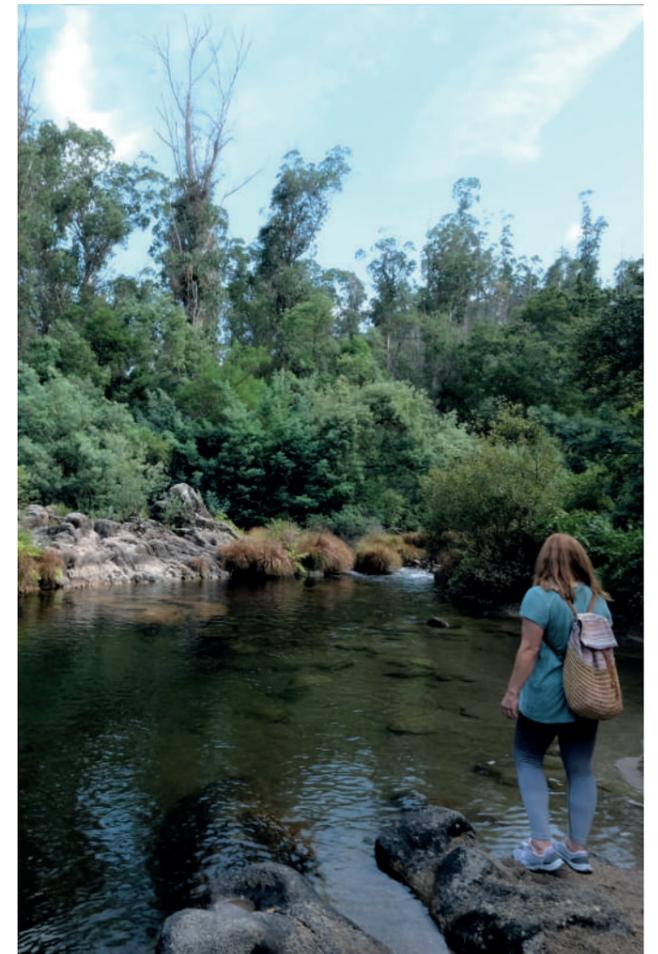
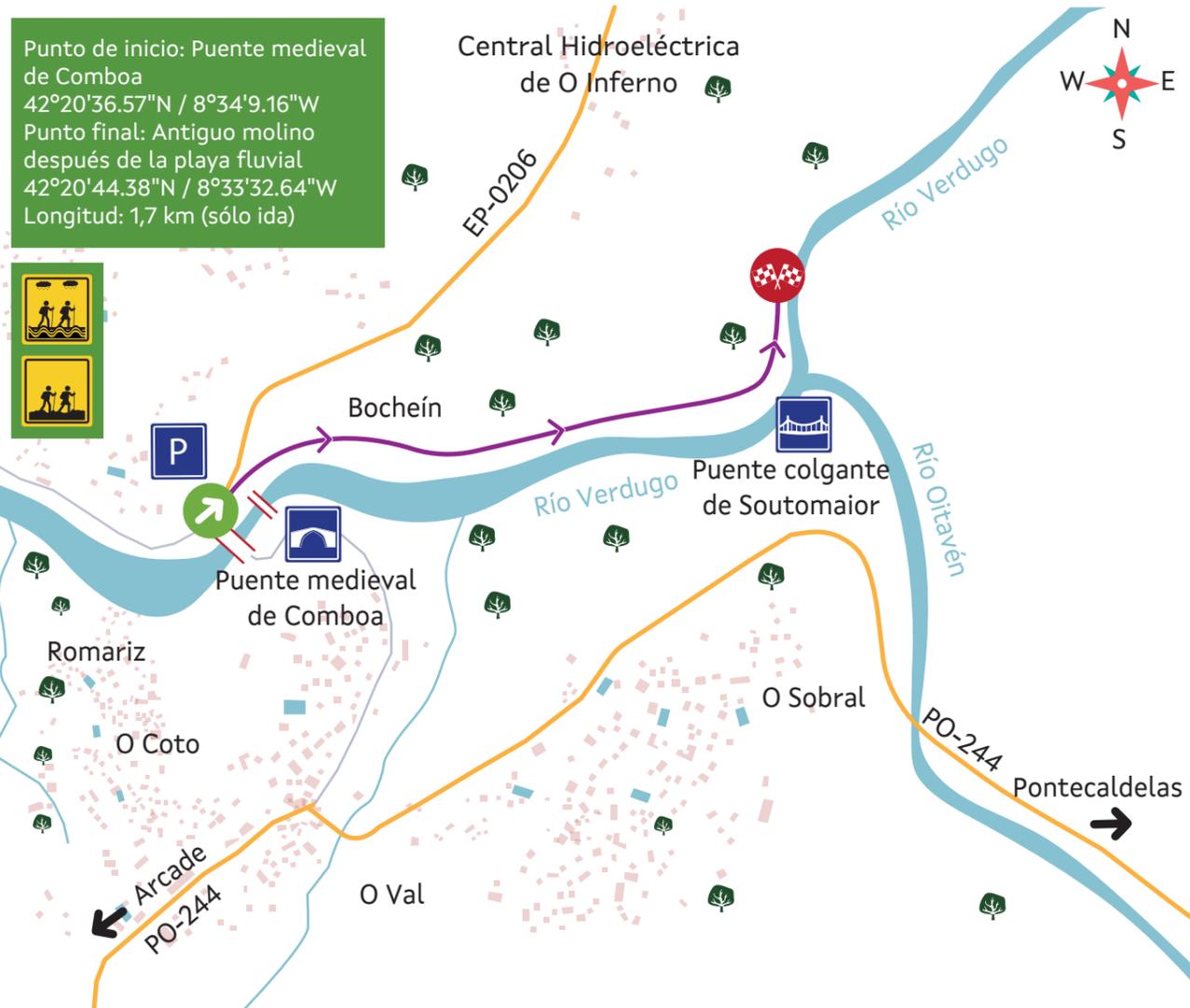
Entre puentes

Este paseo tiene su inicio en el **punto medieval de Comboa**, formado por tres arcos de los que los laterales mantienen el medio punto mientras que el central es ligeramente apuntado, y que data de los siglos XIII-XIV. Desde aquí recorreremos un sendero corto y de baja dificultad que discurre, principalmente, entre árboles autóctonos de ribera siguiendo el **río Verdugo**. Aunque todo el paseo es muy agradable, la verdadera sorpresa se produce

al llegar a un puente colgante, bajo el que podemos ver una profunda poza conocida como la **poza das Bestas** y una pequeña playa fluvial que la convierten en un interesante paraje. A partir de ahí seguiremos caminando unos metros, ahora a orillas del **río Oitavén**, hasta llegar a un antiguo molino para volver después sobre nuestros pasos y hacer el camino de vuelta.



Punto de inicio: Puente medieval de Comboa
 42°20'36.57"N / 8°34'9.16"W
 Punto final: Antiguo molino después de la playa fluvial
 42°20'44.38"N / 8°33'32.64"W
 Longitud: 1,7 km (sólo ida)



Del ponte da Cruz al pozo dos fumes (Boborás)

Caminos de O Ribeiro

Tenemos dos opciones para realizar esta ruta, una de ellas es dejar el vehículo en **Pazos de Arenteiro** y acercarnos hasta el **ponte do Sepulcro** para continuar río arriba. La que proponemos es iniciar nuestros pasos en el llamado **ponte da Cruz**, del que apenas queda un arco sobre el **río Avia**, que deberemos cruzar con cuidado. Una vez aquí seguiremos el curso del **río Arenteiro** desde su desembocadura en el **Avia** por un camino que estará alfombrado de hojas en otoño. El sonido de sus aguas va a acompañarnos durante el recorrido, en el que encontraremos paredes de *pedra seca* (forma tradicional de levantar muros sin argamasa) cubiertos de vegetación, las ruinas de un molino y el camino que sube a la **aldea de Cabanelas**. Enseguida cruzaremos el denominado **ponte do Sepulcro**, en cuya arcada mayor se halla gravada en la clave

la **Cruz del Santo Sepulcro**, antigua orden monástica que pasó a llamarse de **San Juan**, que tenía una encomienda en la cercana aldea de **Pazos de Arenteiro**.

Cogeremos un sendero que va por la margen derecha del **Arenteiro**, con varios tramos en pasarela de madera en los que habrá que poner atención para no resbalar. Los últimos pasos nos llevan hasta un peñasco con barandilla desde el que poder gozar del espectáculo de la cascada denominada **pozo dos Fumes** y la piscina natural que forma tras su caída. El regreso se realizará por el mismo camino disfrutando del espectáculo del bosque de ribera, dominado por los alisos pero en el que también encontraremos robles, castaños y algún madroño, sinfonía de colores en otoño y explosión de verdes en primavera.

BOBORÁS



Del área termal de Barbantes a Laias (Cenlle)

Paseo termal del río Miño

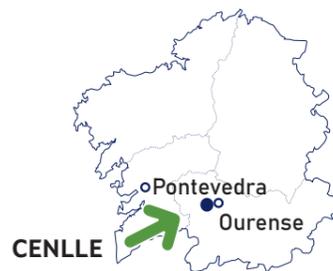
Esta ruta lineal de apenas 2 km comienza en al **área termal de Barbantes**, que cuenta con varias piscinas de aguas hipotermales y servicios turísticos estacionales. Es apta para hacerla en familia, ya que es totalmente llana y recomendable también para bicicletas.

Bajo el nombre de ruta do **Miño**, la senda no tiene pérdida, contando con algunas balizas de señalización y paneles explicativos sobre la fauna y flora que podemos encontrar en nuestro recorrido.

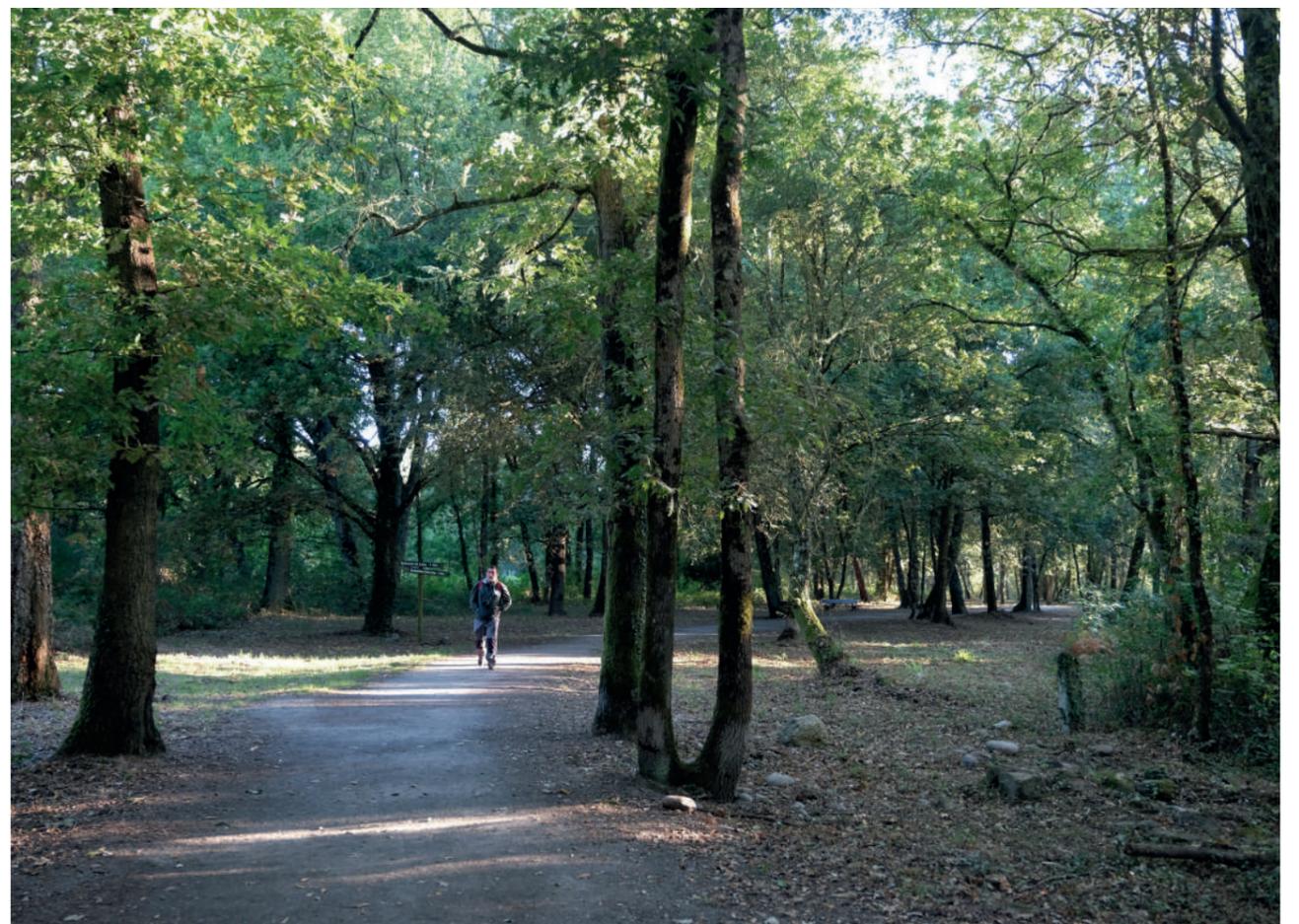
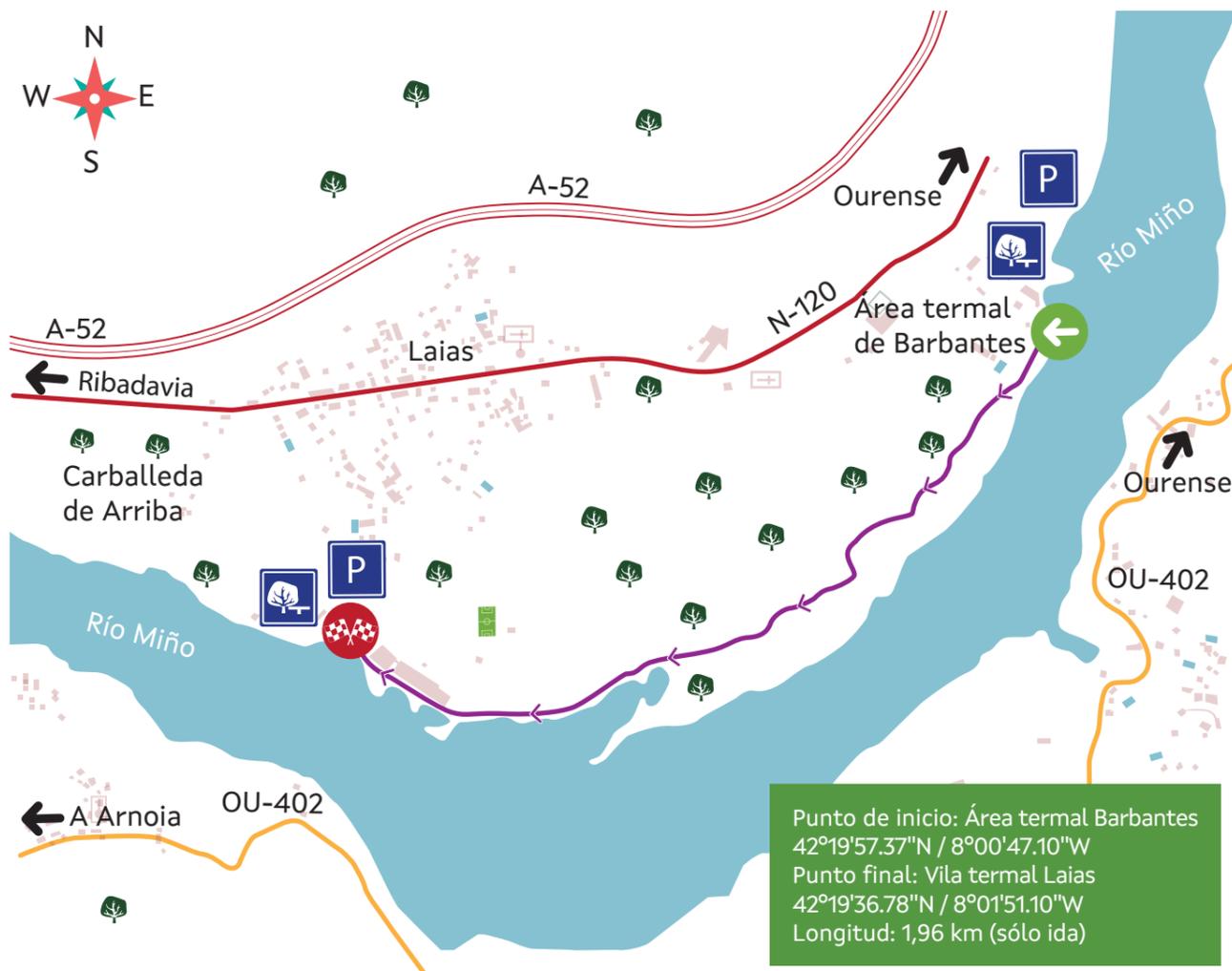
Primero entramos en una zona boscosa

en la que crecen algunos ejemplares de alcornoques, acebos pero que está dominada por la presencia de robles jóvenes que nos protegerán en los días de calor extremo que se dan en la cuenca del **río Miño**.

A continuación vamos por la orilla del río, tratando de localizar ánades, garzas o cormoranes que aprovechan sus riberas para esconderse. Y enseguida encontraremos las instalaciones de la **vila termal Laias** donde finalizaremos este paseo al pie de la **ermita de San Bieito**.



CENLLE



Por el encoro de Cachamuíña (O Pereiro de Aguiar)

Remanso del río Lonía

Comenzamos el recorrido al pie de la presa del **encoro de Cachamuíña**, donde existe un aparcamiento. Tomamos la pista de tierra que sale por nuestra derecha por la orilla sur, entre pinos y el sonido de los pájaros. Enseguida encontramos un parque biosaludable y una pasarela que evita la carretera de Trives, llegando a un rincón del embalse que cruzaremos por un pequeño puente.

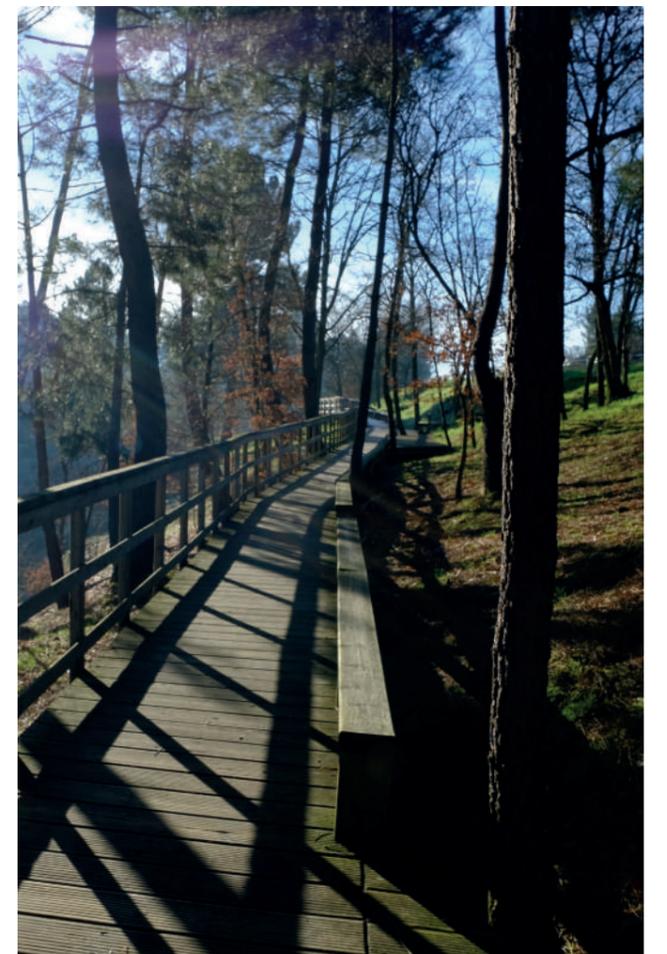
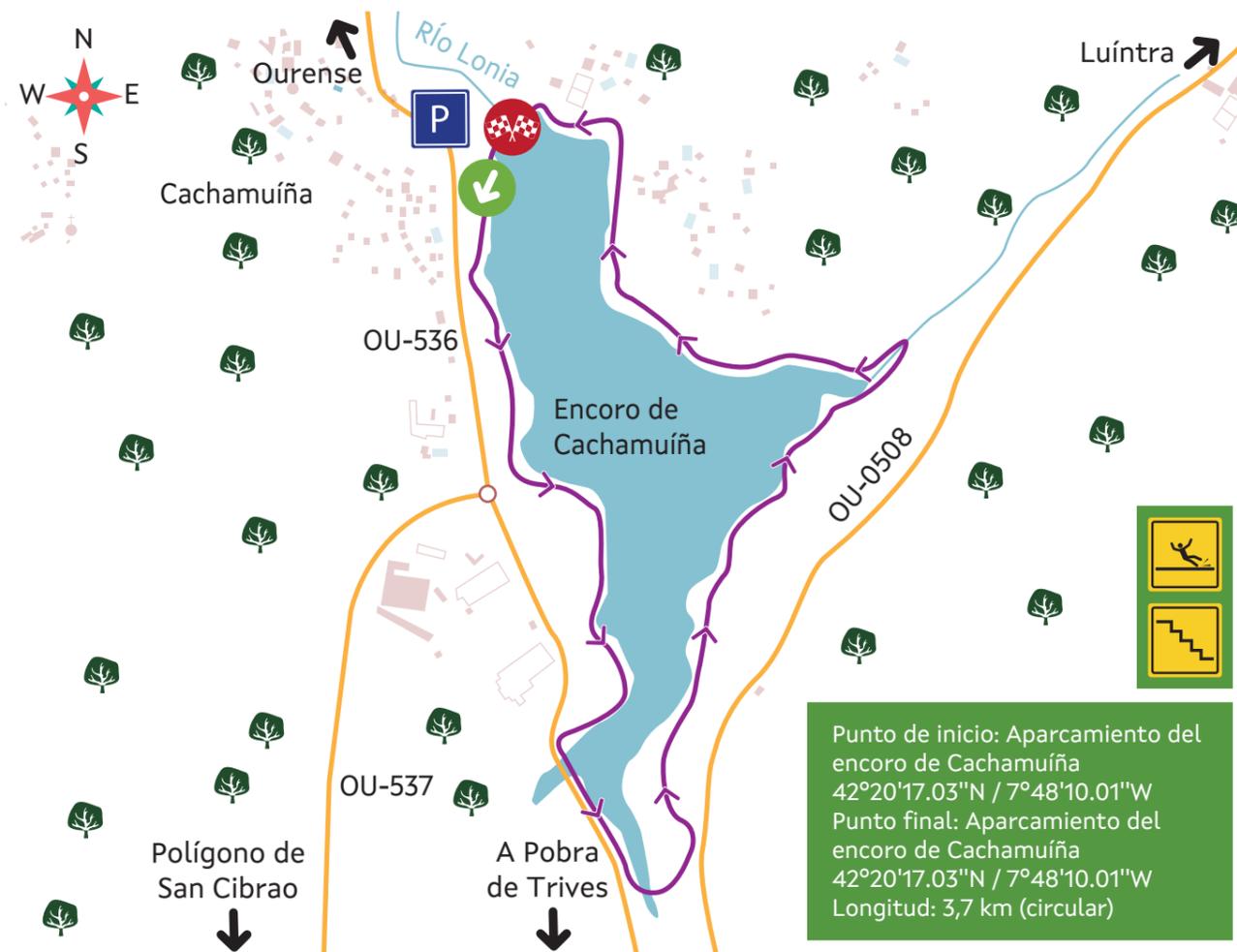
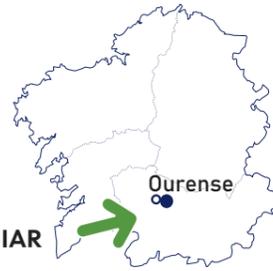
El camino sube un poco, con unos escalones, único obstáculo para los ciclistas, y va bordeando el lado norte por todos los recovecos que forma el embalse hasta llegar

a la presa, que cruzaremos, gozando de la vista del **río Lonía** que va en busca del **río Miño** entre bosques de ribera dominado por los alisos.

El **encoro de Cachamuíña** ofrece un paseo circular, muy fácil para hacer en familia, sobre todo en los días de calor de la cuenca ourensana, y, según las épocas del año, podremos avistar gran número de aves, como ánades, cormoranes y otras especies que viven en los hábitats acuáticos y forestales.

Hay que prestar atención en el último tramo y en la presa, ya que se comparte el espacio con el tráfico rodado.

O PEREIRO DE AGUIAR

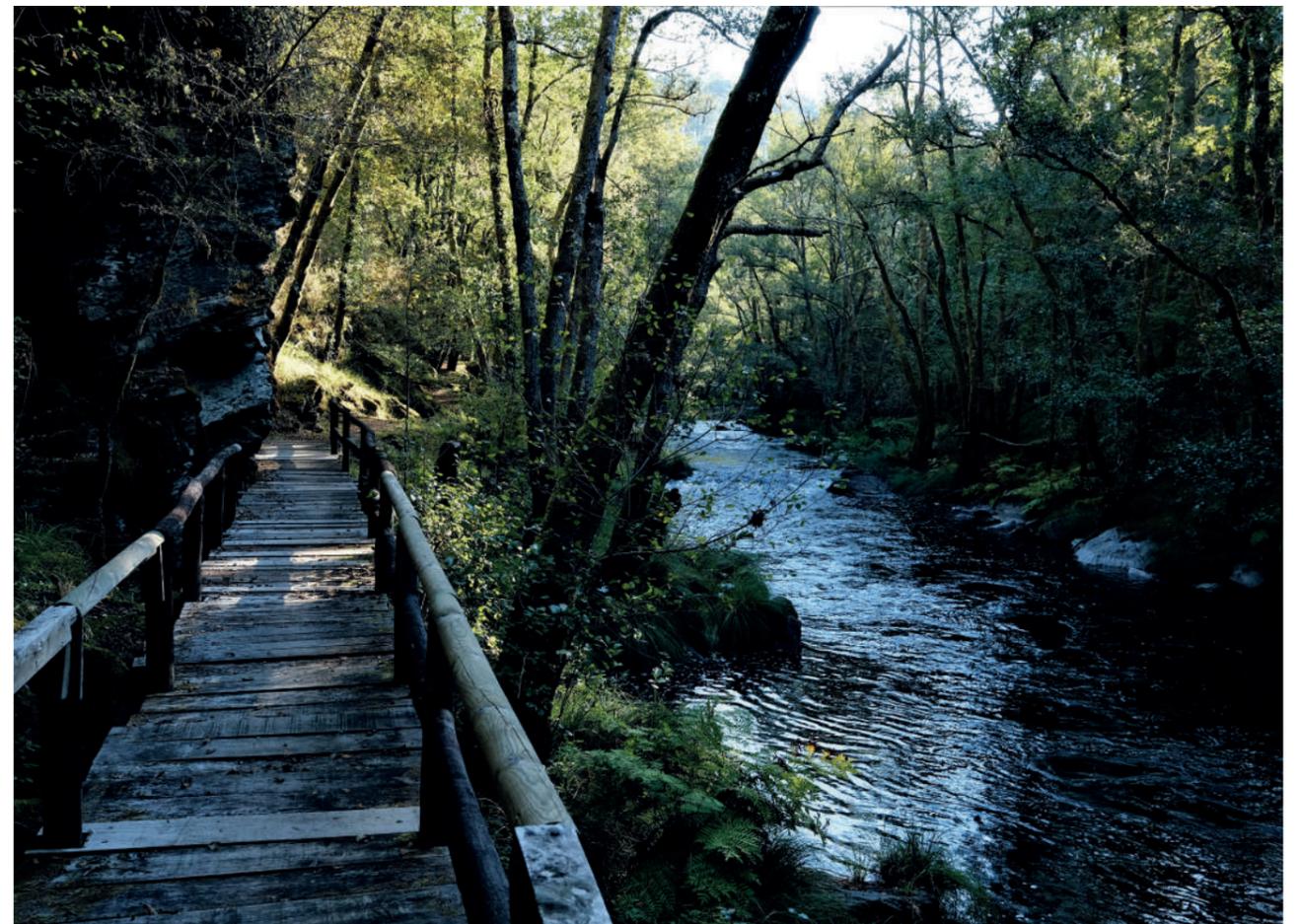
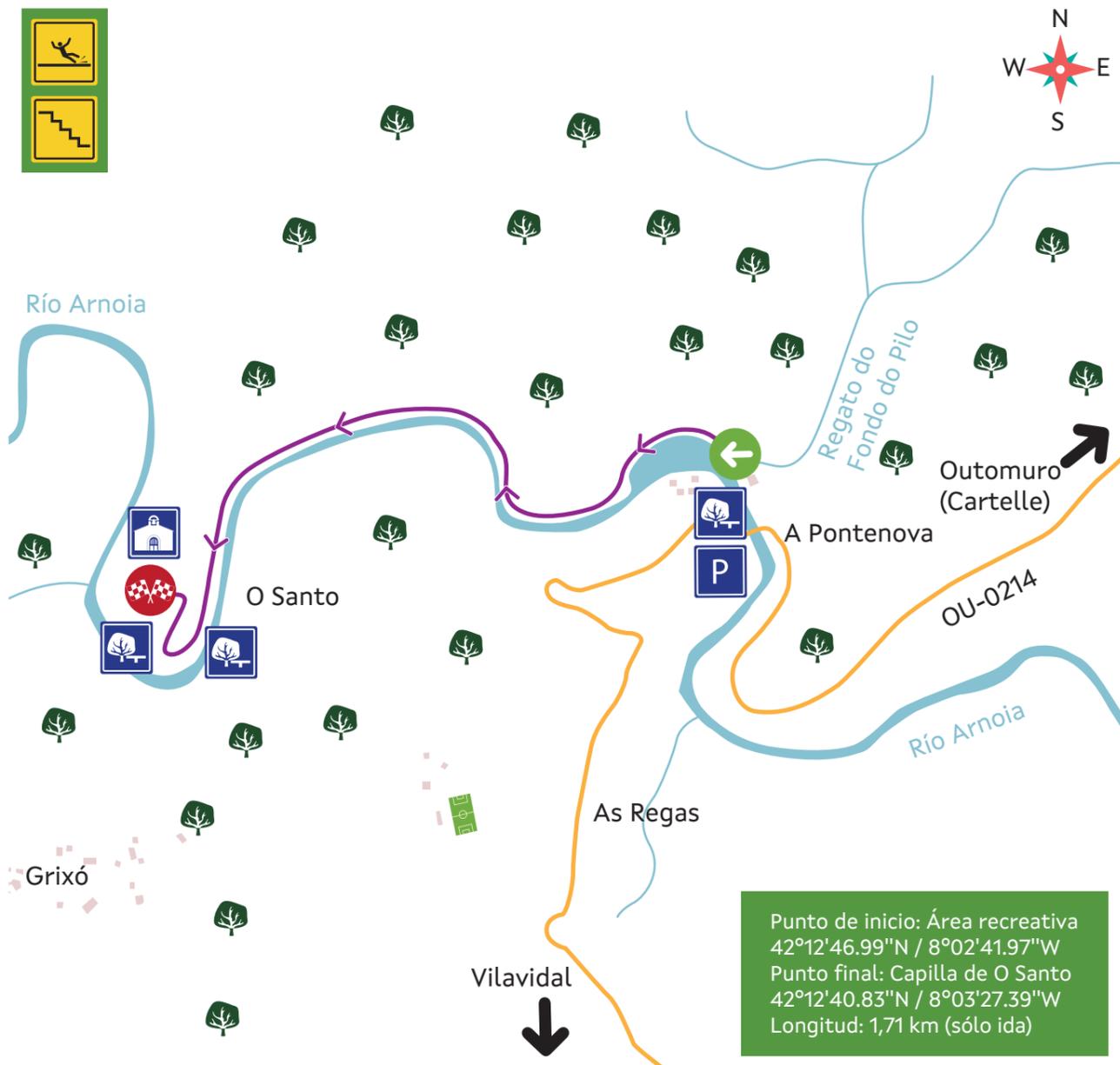


De A Pontenova a la capilla de O Santo (Cartelle)

Ruta de la colina de O Santo

Nuestro paseo comienza en el **área recreativa playa fluvial de A Pontenova**, a orillas del **río Arnoia** que vamos a seguir en su curso camino hacia el **Miño**, a veces tranquilo y reposado y otras formando pequeños rápidos y cascadas. Atravesando una zona boscosa de ribera

formada por alisos entre otros árboles como robles y castaños nos acercaremos hasta la **capilla de San Bartolomeu**, tras una corta subida, se halla escondida entre la fraga, en una colina que destaca sobre un recodo del **río Arnoia**, y cuenta con otra área recreativa.



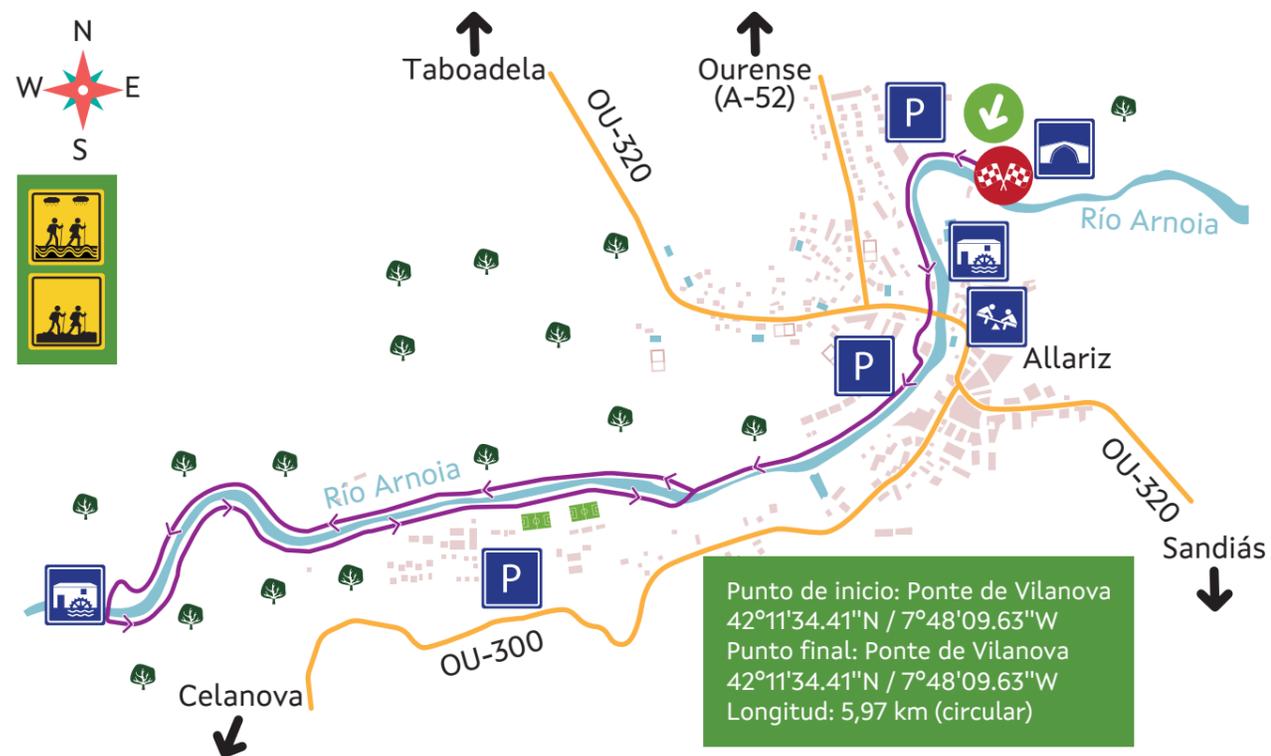
Del puente de Vilanova a O Briñal (Allariz)

El río que vio nacer Allariz

El recorrido que proponemos parte del **punte románico de Vilanova** sobre el **río Arnoia**, que nos va a acompañar durante nuestro paseo. Primero disfrutaremos del tramo más urbano, en el entorno de la **Alameda** y del **Parque Etnográfico con la Fábrica dos Curtidos dos Nogueira (museo del cuero)**. A continuación, siempre por la orilla derecha, la senda bordea el recinto del **Festival Internacional dos Xardíns**, un espacio en el que anualmente se desenvuelve un concurso internacional con propuestas de diversos equipos paisajismo. Poco después encontraremos un puente de madera que podemos cruzar si queremos optar por ir por el lado izquierdo del río. Nuestra propuesta es seguir por la orilla por la veníamos, pasando por unas *poldras* tradicionales, piedras que facilitan el paso por una zona anegada. Atravesando un bosque de ribera formado fundamentalmente por

alisos vamos a disfrutar del tranquilo discurrir del **Arnoia** hasta llegar a **O Briñal**, donde se encuentra un antiguo molino y la casa del mismo nombre, que funcionaron como alojamientos de turismo rural.

Cruzamos el río por un puente tradicional. No os perdáis el detalle de una piedra con inscripción religiosa. Desde la otra orilla observaremos mejor la caída que hace el **río Arnoia** al estar represado. El regreso a la villa se realiza por la margen izquierda, pasando por el camping, **el centro hípico y deportivo de O Seixo**, hasta encontrar la pasarela de madera que permite cruzar de nuevo el río, regresando por la orilla derecha y retomando el camino inicial hasta el **punte de Vilanova** donde, si coincide, podremos ver pasar peregrinos hacia **Compostela**, ya que estamos en un tramo del **Camino de Santiago** que forma parte de la **Vía de la Plata**.

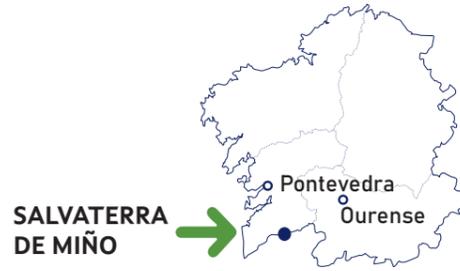


Desde el parque da Canuda hasta el área termal (Salvaterra de Miño)

Un jardín sobre el Miño

Este paseo comienza en el **parque da Canuda**, en el **ayuntamiento de Salvaterra de Miño**, que con más de 200.000 m², es un espacio natural que cuenta con instalaciones deportivas y carril bici, además de multitud de opciones para disfrutar con los más pequeños como un enorme parque infantil, un aula de la naturaleza y hasta un lago con barcas de recreo. A partir de ahí, nuestro paseo discurre en su

totalidad a la orilla del **río Miño**, que actúa de frontera natural con **Portugal**. Después de recorridos 1,7 km tenemos la opción de subir unas escaleras hasta un mirador desde el que poder disfrutar de las estupendas vistas panorámicas de la localidad portuguesa de **Monção**, para retomar después de nuevo la senda que nos llevará hasta las termas naturales en las que termina nuestro camino.



Punto de inicio: Parque da Canuda
 42°4'43.52"N / 8°30'31.25"W
 Punto final: Zona termal
 42°4'54.49"N / 8°28'52.05"W
 Longitud: 2,4 km (sólo ida)



Revueltas del río Tamuxe (Oia)

Ruta del pozo do Arco

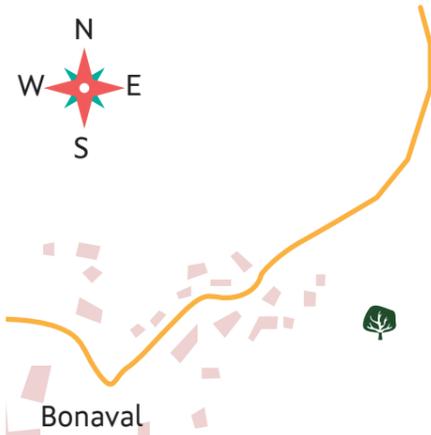
En la **parroquia de Burgueira (Oia)**, en la **comarca de O Baixo Miño**, encontramos esta pequeña ruta circular de poco más de 1 km que discurre a orillas del **río Tamuxe**, también llamado **río Carballas**.

El paseo parte desde el área recreativa, una zona de pinos con bancos y merendero, desde donde ya vemos un puente de madera que atraviesa el río. Durante nuestro recorrido encontraremos dos molinos harineros restaurados, al lado de los que podemos ver los restos de las muelas de piedra que se usaban para triturar el grano.

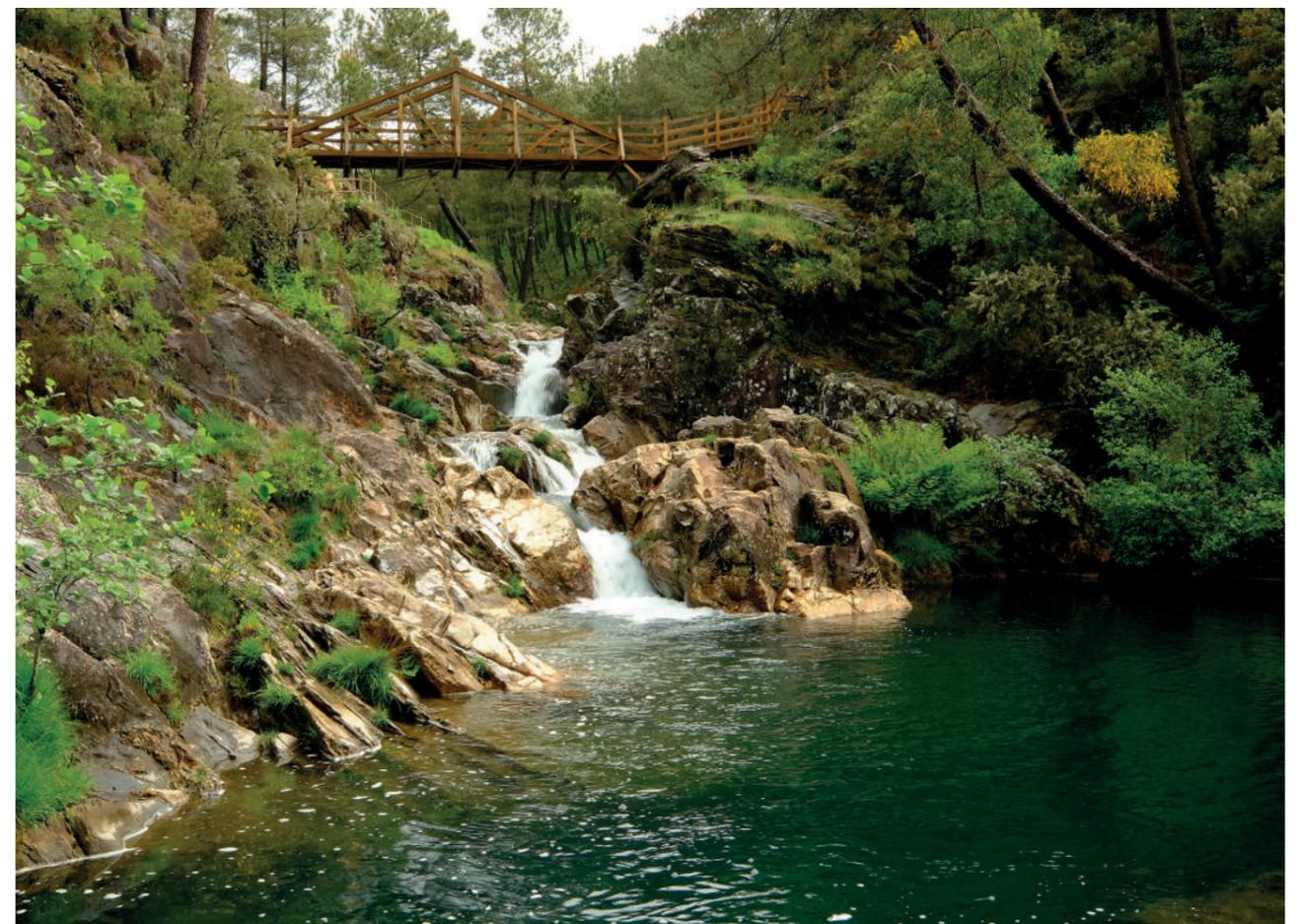
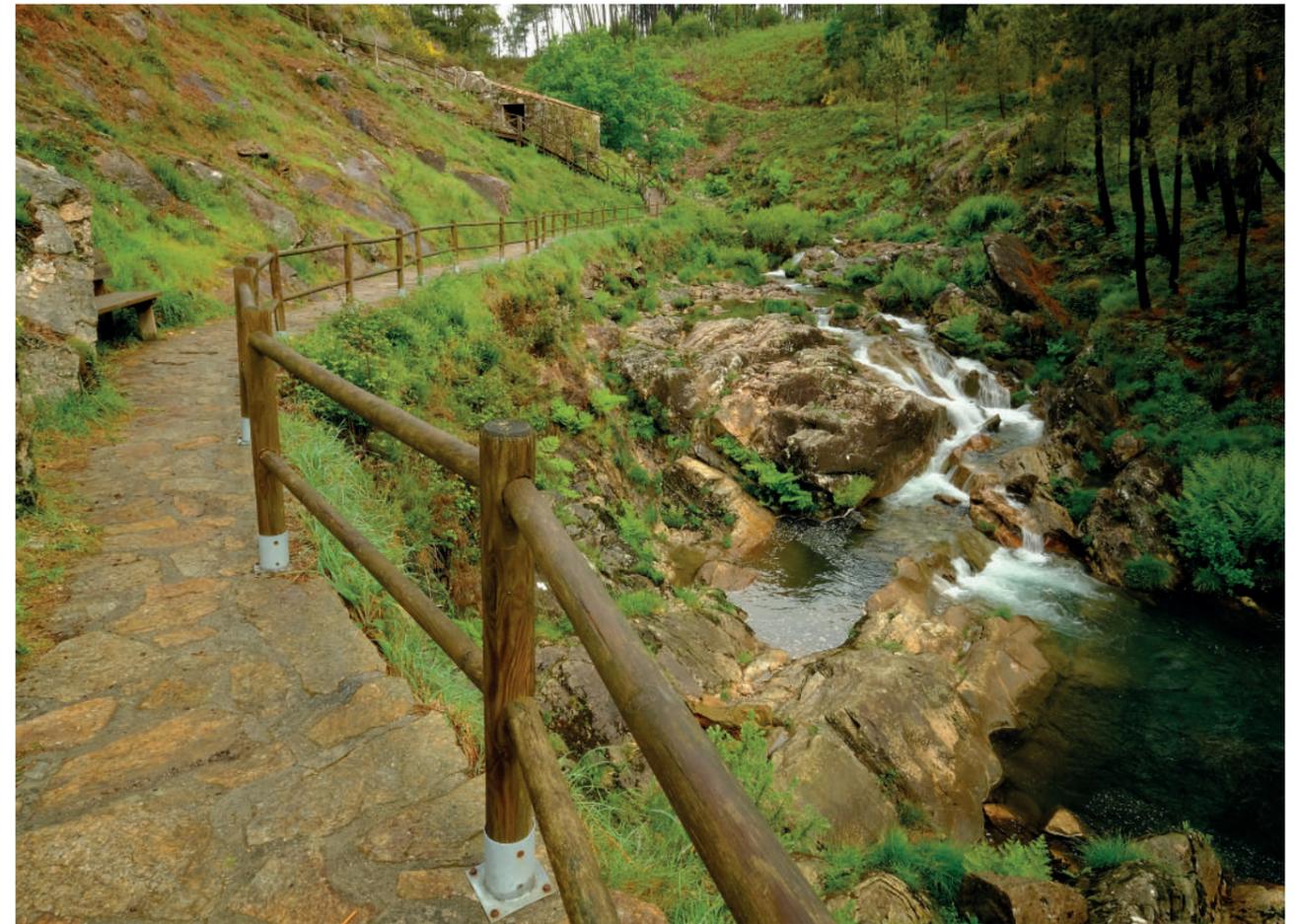
También podremos observar como el río descende formando rápidos y pequeños saltos de agua que dan lugar a pozas o piscinas naturales con profundidad suficiente como para poder darnos un baño en los días de más calor.

Un poco después del salto de agua se encuentra el **encoro de Vilachán**, contruido en 1993 y situado 150 m río arriba.

Dejando ahora el **Tamuxe** a nuestra derecha, descenderemos por una pista forestal para llegar de nuevo al punto de partida.



Punto de inicio: Área recreativa de O pozo do Arco
 42°0'37.09"N / 8°48'21.50"W
 Punto final: Área recreativa de O pozo do Arco
 42°0'37.09"N / 8°48'21.50"W
 Longitud: 1,1 km (circular)



Descubriendo cascadas

Vieiros (Quiroga)

Cascada del río Belelle (Neda /fene)

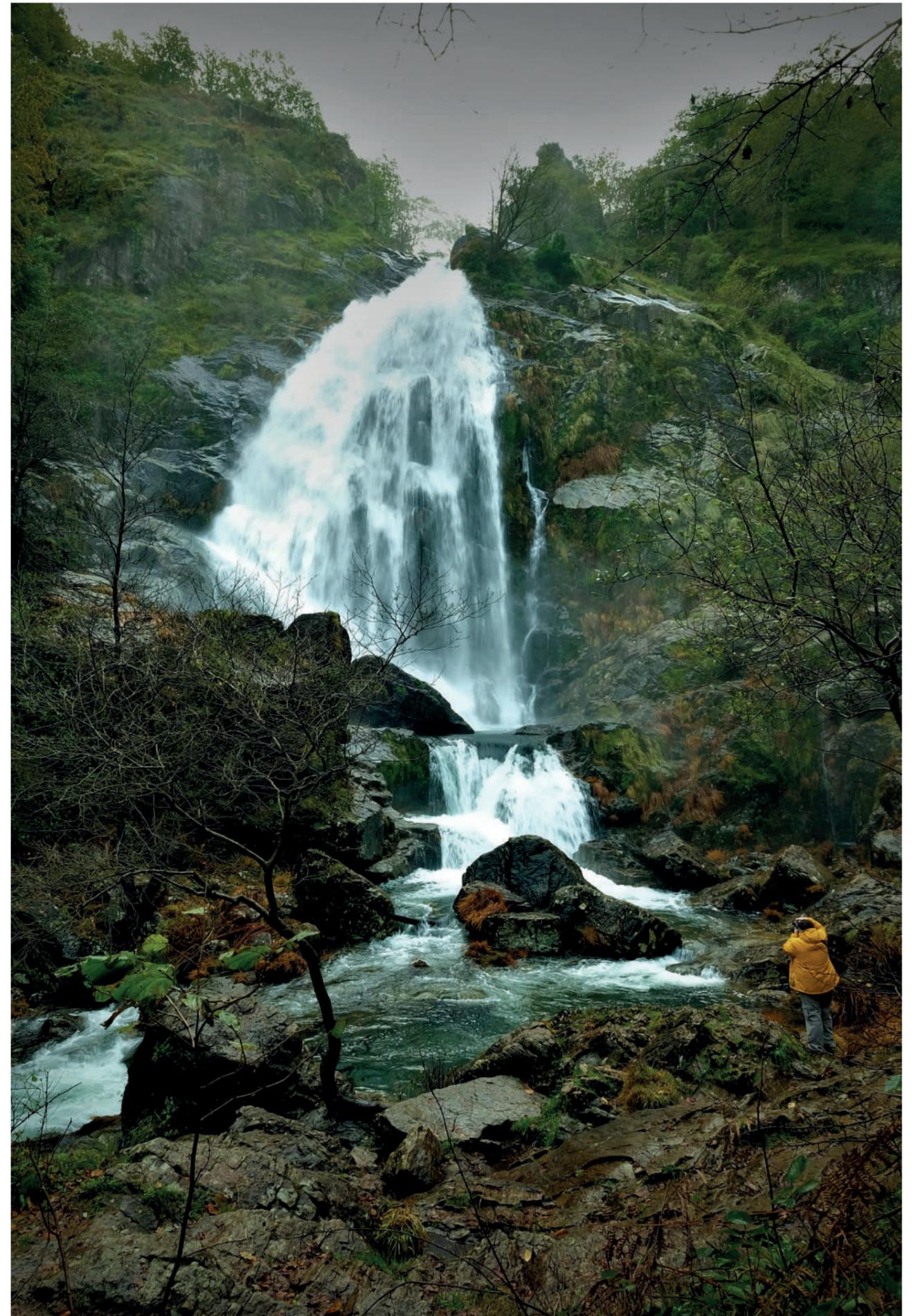
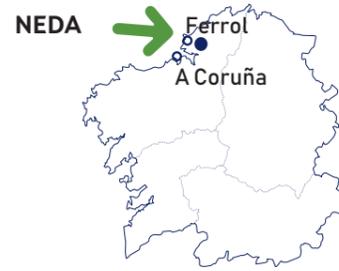
El rugir de la naturaleza

Ruta compartida por **Neda** y **Fene**, ya que empezaremos en el aparcamiento situado junto al pazo llamado de **Isabel II**, antigua fábrica de tejidos.

El primer tramo es una pista asfaltada que pasa al lado del **muíño da Barcia**, en el **Parque Micológico del río Belelle** y justo después llegaremos a una mini central eléctrica. Aquí atravesamos el **río Belelle** donde unos paneles nos informan de las distintas opciones a recorrer. Una de ellas es seguir el camino que nos llevará hasta el pie de la cascada,

de más de 40 m de altura. Es preciso prestar atención, sobre todo en épocas de lluvia, ya que el terreno puede ser resbaladizo. Otra posibilidad es seguir un camino que tiene cierta pendiente y acercarse a un mirador de madera.

La tercera opción sería subir hasta el **mirador de Viladonelle**, por unas escaleras y un camino que tenemos señalizado en la central hidroeléctrica, a mano izquierda, justo antes de cruzar el río.



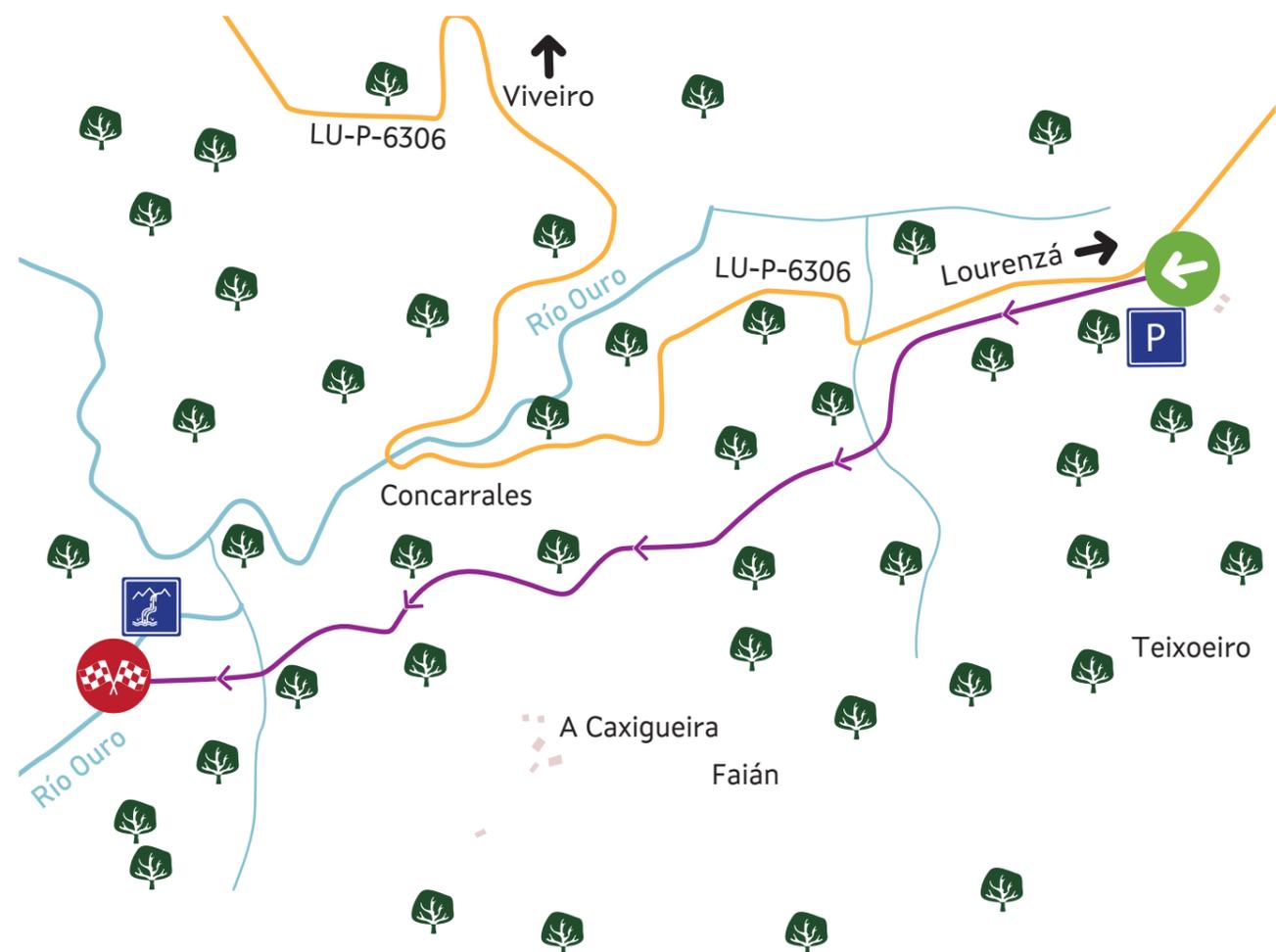
Cascada de O Escouridal (Alfoz)

Ulluvia del río Ouro

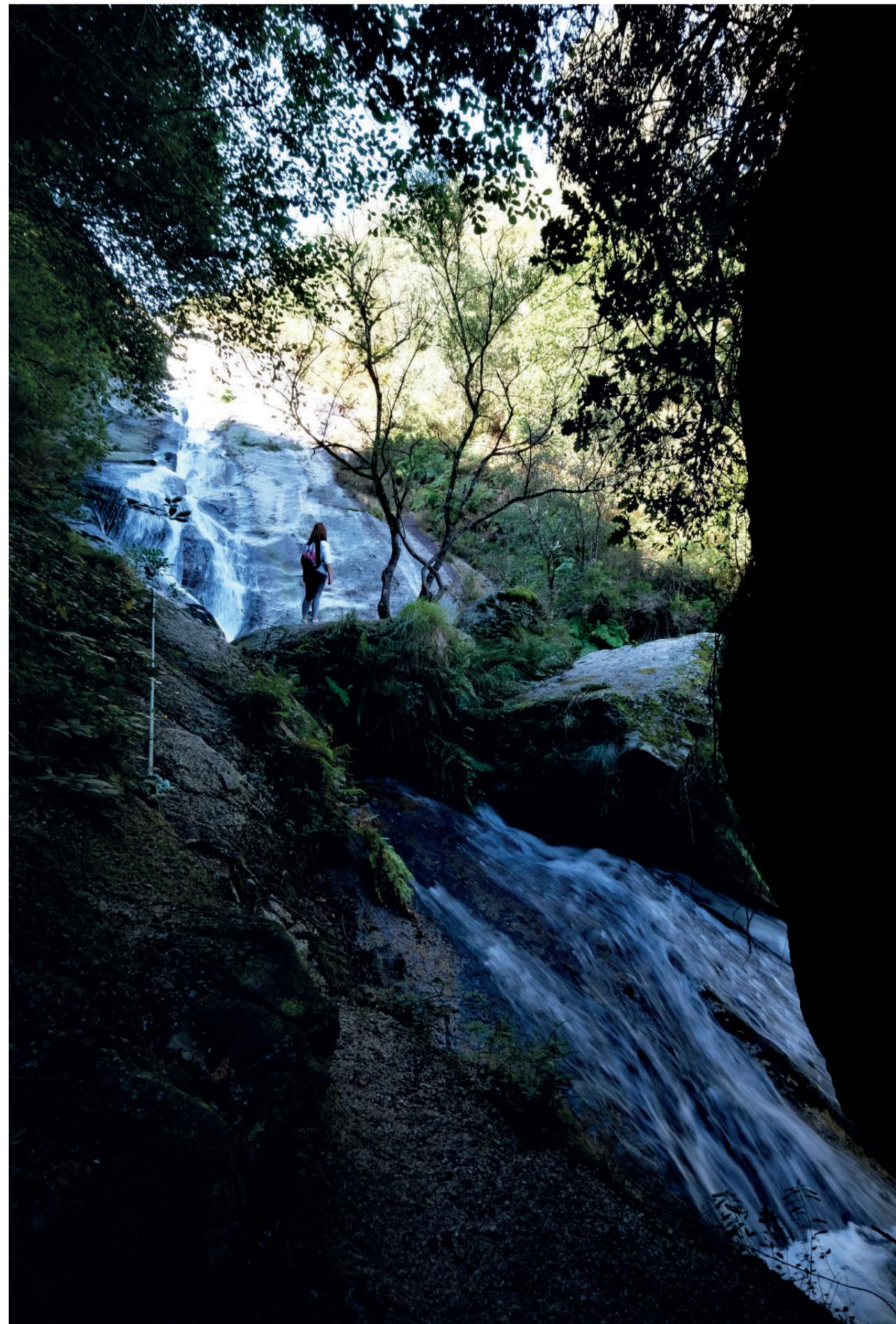
Esta ruta situada en la **serra do Xistral** nos va a permitir contemplar un singular espectáculo natural.

Entre toboganes, saltos y vueltas el **río Guilfonso** se precipita contra la roca granítica desde una altura de 80 m, separando los **ayuntamientos de Alfoz y O Valadouro**.

El acceso se hace bajando por unas escaleras con barandillas que facilitan un descenso seguro. Pero si queremos apreciarla en todo su esplendor, encontramos una pequeña cuerda que nos ayudará a ascender sobre las rocas para acercarnos aún más a los pies de la misma.



Punto de inicio: Punto señalado de inicio de ruta
 $43^{\circ}28'59.69''N / 7^{\circ}28'57.66''W$
 Punto final: Cascada de O Escouridal
 $43^{\circ}28'41.25''N / 7^{\circ}29'51.13''W$
 Longitud: 2,2 km (sólo ida)



Cascada de Santo Estevo do Ermo (Barreiros)

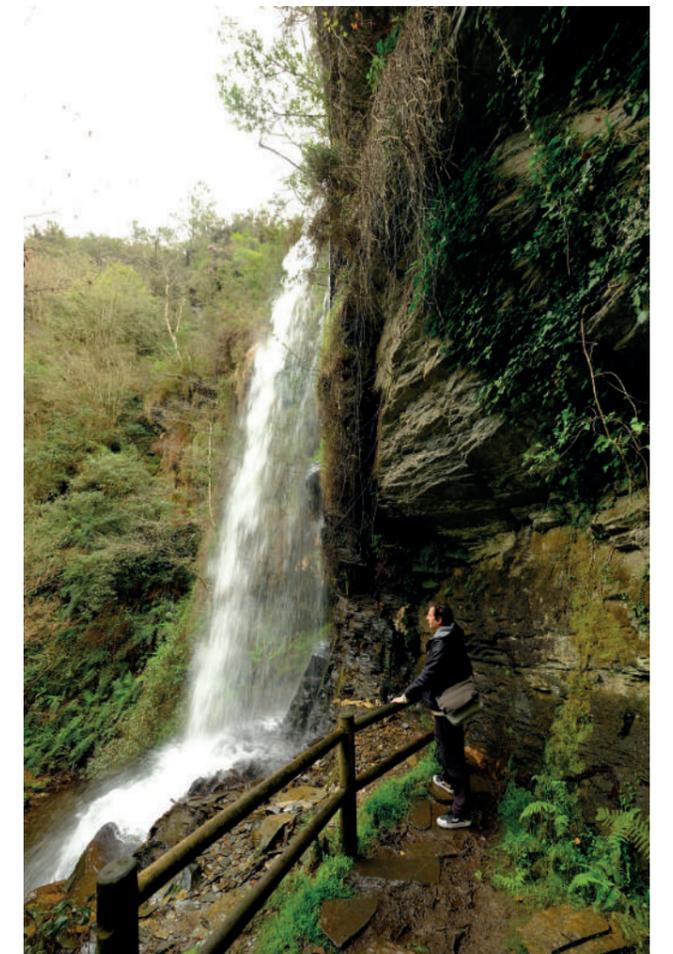
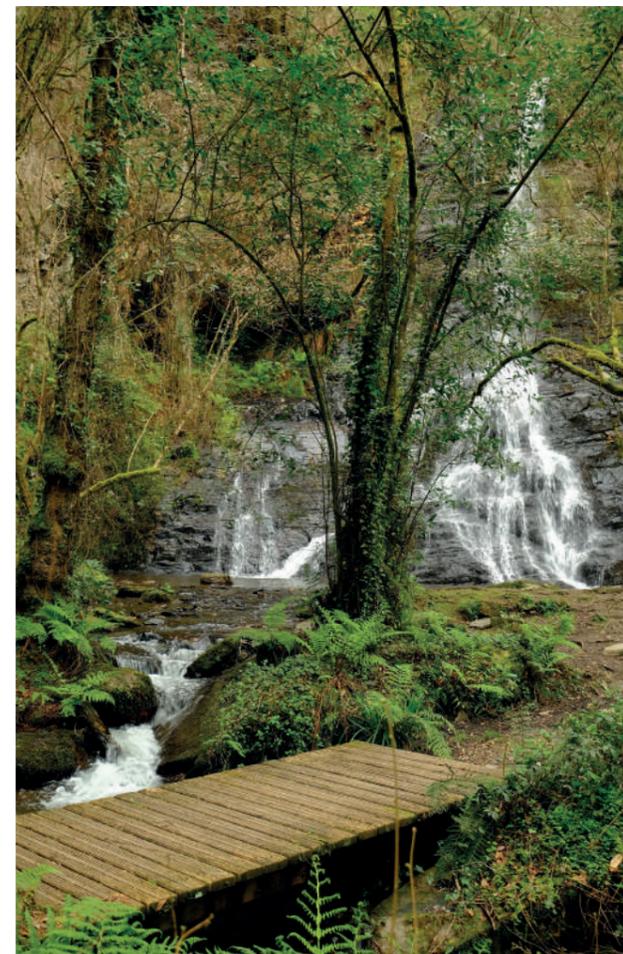
Exvotos y aguas milagrosas

En la carretera que lleva al **lugar de Ínsua** encontraremos, a mano derecha, una señal de madera que indica "**San Esteban do Ermo**". Cogemos ese desvío y recomendamos dejar ahí el coche para continuar el camino a pie por una pista de tierra que nos llevará hasta la misma **capilla de Santo Estevo**, pequeña construcción rectangular en la que cada lunes de **Pascua** se celebra la romería en honor de su patrón y junto a la que encontraremos una zona con bancos, mesas y parrillas.

Desde ahí nos adentraremos en un bosque de robles, castaños y abedules para caminar hasta la base del salto de agua de la **fraga de**

Santo Estevo, que cae desde 15 m de altura. A la derecha de la cascada encontraremos unas escaleras que ascienden para llevarnos hasta la **fuelle de Santa Rosa**, rodeada de árboles en cuyos troncos vemos telas atadas, a modo de rústicos exvotos, ya que la tradición le adjudica a sus aguas propiedades curativas para las afecciones de piel.

En nuestro camino hacia la fuente podremos ver también lo que la tradición dice que es la herradura del caballo del **apóstol Santiago**. Podremos seguir el curso del río unos metros más y disfrutar de este mágico entorno antes de volver sobre nuestros pasos.



Cascadas de O Rexidoira (Oza-Cesuras)

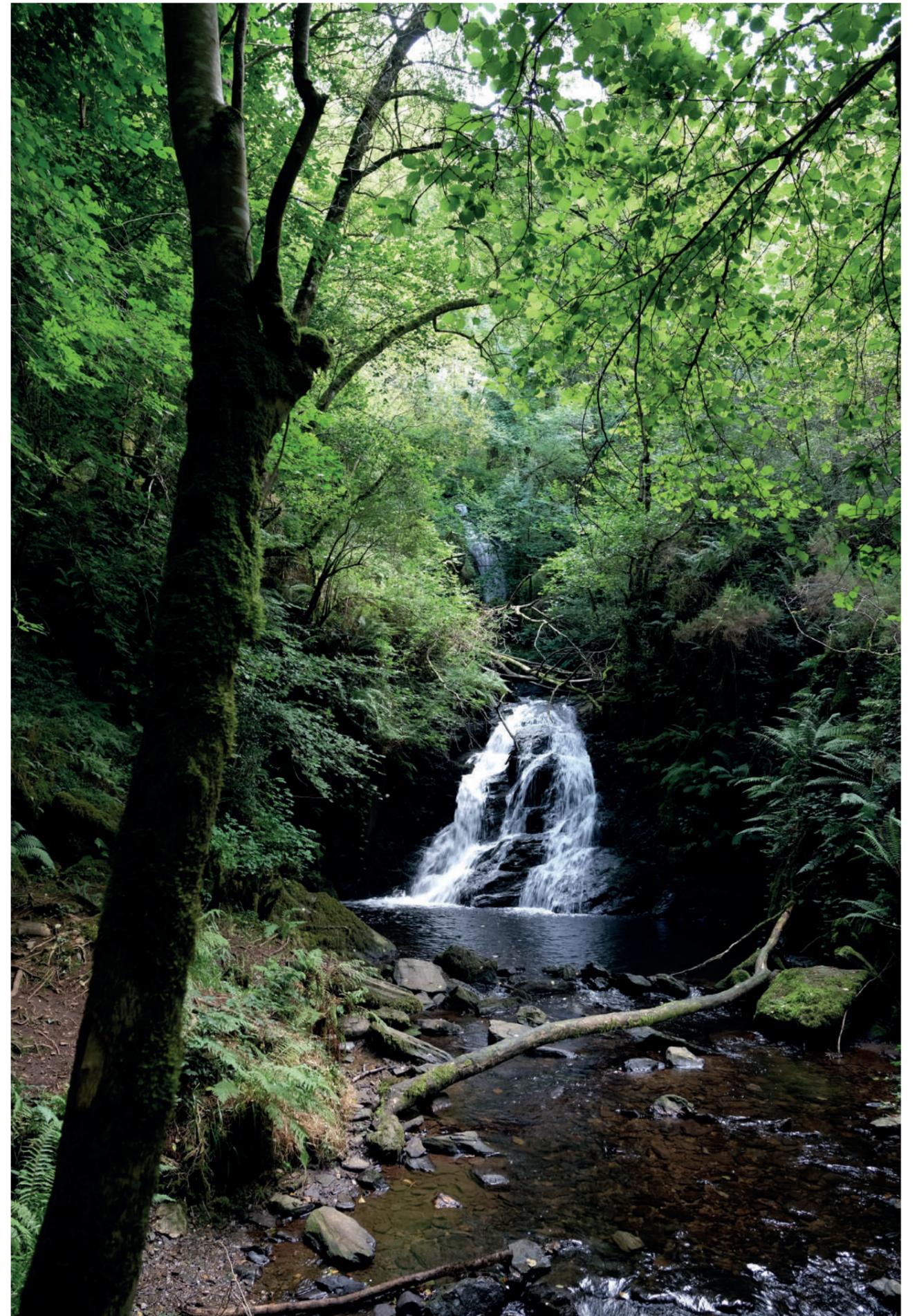
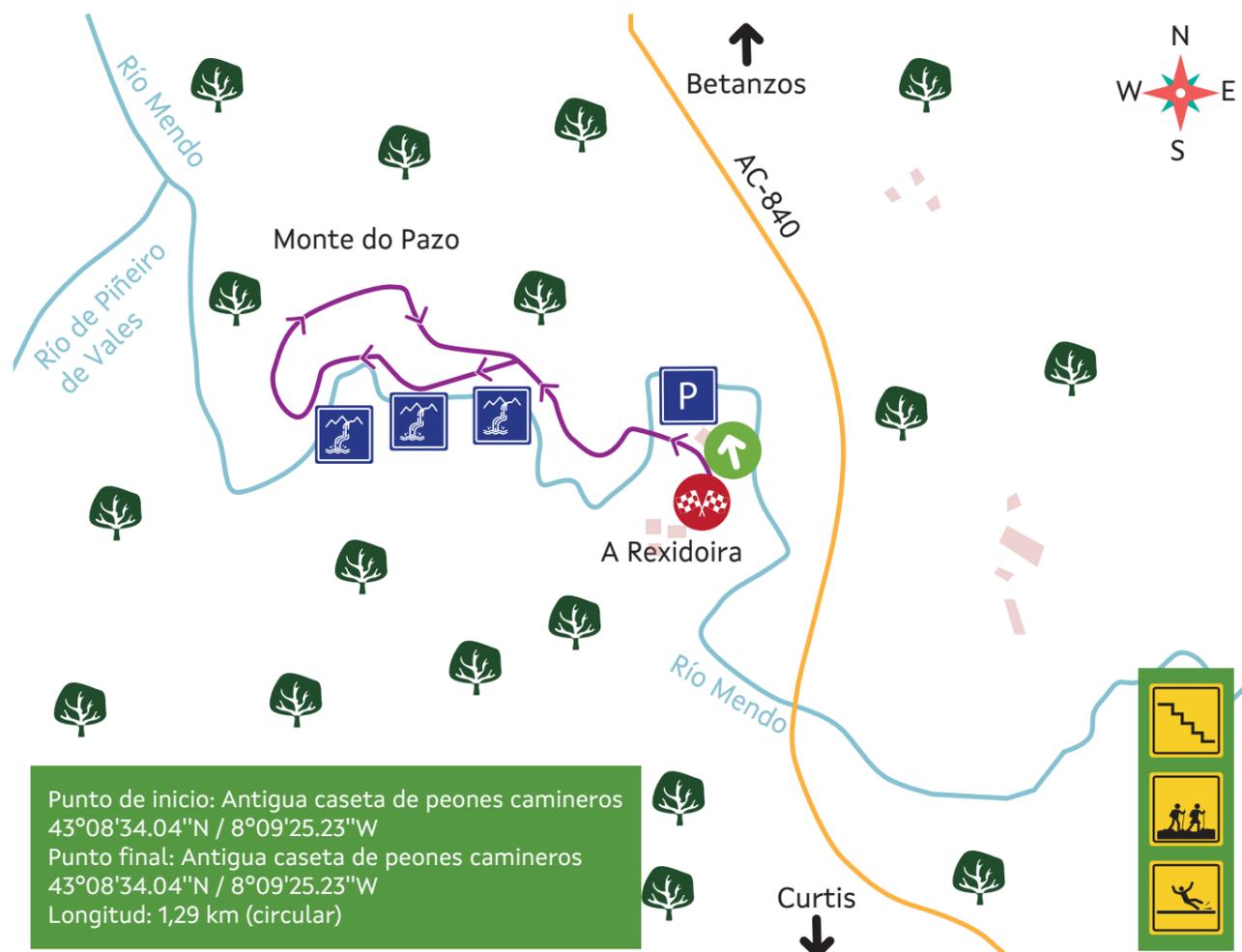
Ruge el río Mendo

Se trata de un corto paseo, con cierto grado de dificultad, que nos permitirá conocer varios saltos de agua en el **río Mendo**. Empezamos nuestra caminata junto a la antigua casa de peones camineros, donde una estructura de madera nos ofrece la oportunidad de jugar y conocer algunos de los oficios de la zona. Seguidamente, tras cruzar el río, sale una pista de tierra que nos acercará a las cascadas. Está señalizada como **SM17**, de la red de **Sendas do Mandeo**.

Tras apenas unos 200 m aproximadamente encontraremos una señal que nos lleva a las

cascadas 1 y 2. Es necesario prestar atención al recorrido, ya que a partir de aquí se trata de poco más que un sendero que puede ser resbaladizo, sobre todo en época de lluvias. De hecho existe un atajo que nos puede llevar a los saltos 2 y 3, pero recomendamos volver y seguir la senda marcada. Tras pocos metros localizamos la bajada a ésta última, llamada el **pozo da Ola**. Retomando el camino seguiremos hacia la última cascada, denominada **O Batán**. El regreso se realiza por un camino guiándonos por las señales que nos llevarán hasta la pista forestal y al punto de inicio.

OZA-CESURAS



Cascada de Vilagocende (A Fonsagrada)

La fuente de las hadas

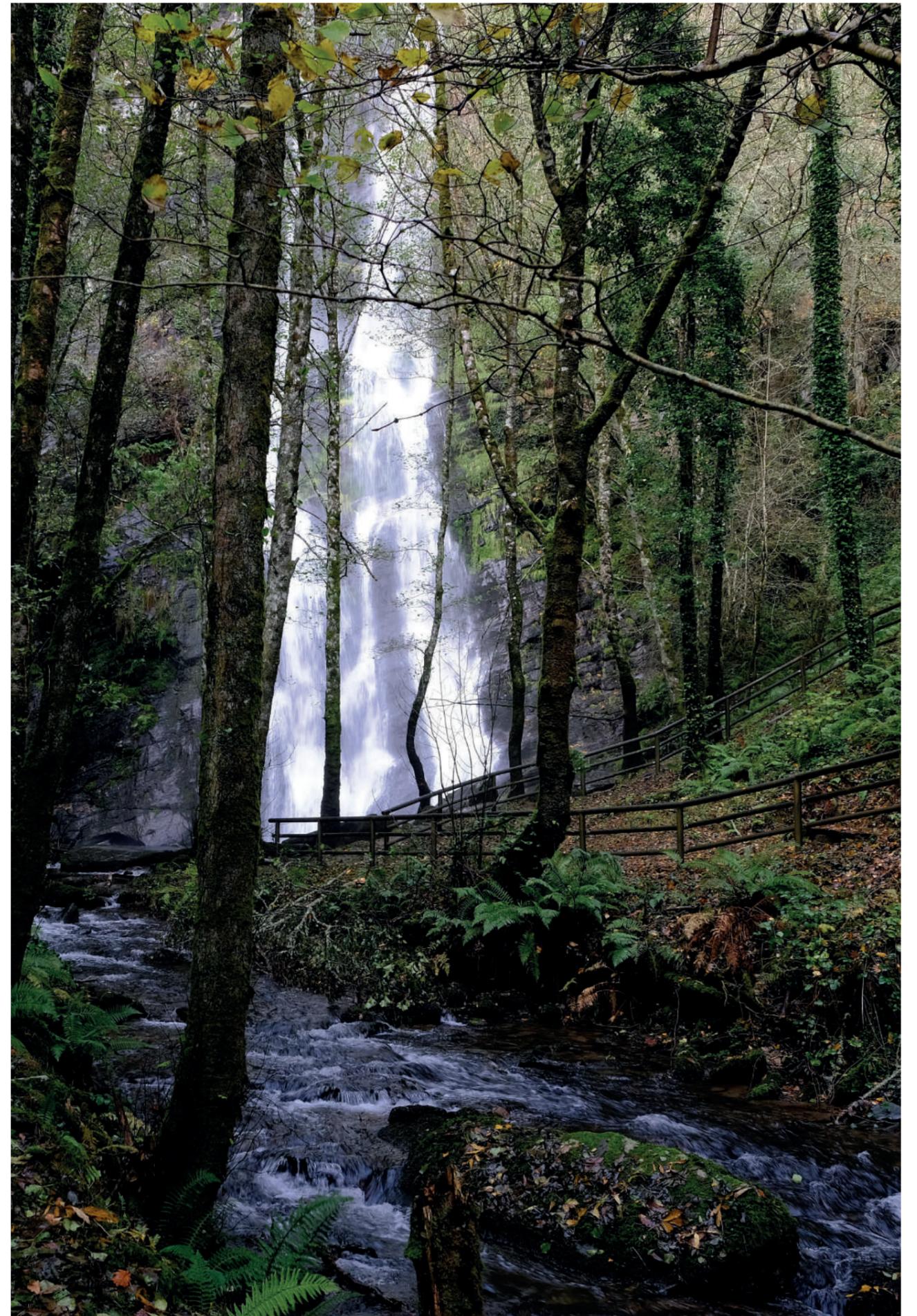
Se trata de una senda de dificultad baja, ya que es un recorrido de poco más de 1 km y con una pendiente moderada, por lo que es fácil para ser realizada en compañía de niños.

El recorrido discurre por un entorno de bosque autóctono de ribera, con robles, abedules, y alisos, que no anticipa la grata sorpresa que recibiremos al llegar al pie de la espectacular **seimeira**, nombre con el que se conoce a las cascadas en esta zona. Desde ahí podremos ver desbrocarse el **río da Porteliña** en todo su esplendor, formando esta cascada de 54 m

de altura considerada la más alta de **Galicia** en caída libre.

Cuenta también con una zona de merendero, una fuente y un puente de madera, así como con los restos de un viejo molino, lo que completa perfectamente la visita.

Al pie de la catarata se forma una niebla de agua en suspensión que refresca la temperatura ambiente y es donde deberemos tener especial cuidado en las zonas resbaladizas.

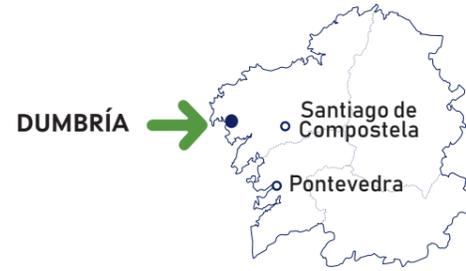


Catarata de O Ézaro (Dumbría)

El espectáculo del río Xallas

Un corto pero agradable paseo por el litoral del **municipio de Dumbría**, en la **parroquia de O Ézaro**. Comenzamos en el pequeño puerto situado en el extremo occidental del arenal, siguiendo por su paseo hasta el inicio del puente que cruza el **río Xallas**. Aquí seguiremos río arriba por la preciosa ensenada en la que veremos diversas chalanas y otras

embarcaciones. En la otra orilla se yergue la majestuosidad granítica de las estribaciones del los **montes de O Pindo**, el llamado **Olimpo celta de Galicia**. Enseguida llegamos a la central eléctrica de **O Ézaro** donde una pasarela de madera nos acerca hasta una de las cascadas más espectaculares de **Galicia**: el **río Xallas** cayendo directamente en el mar.



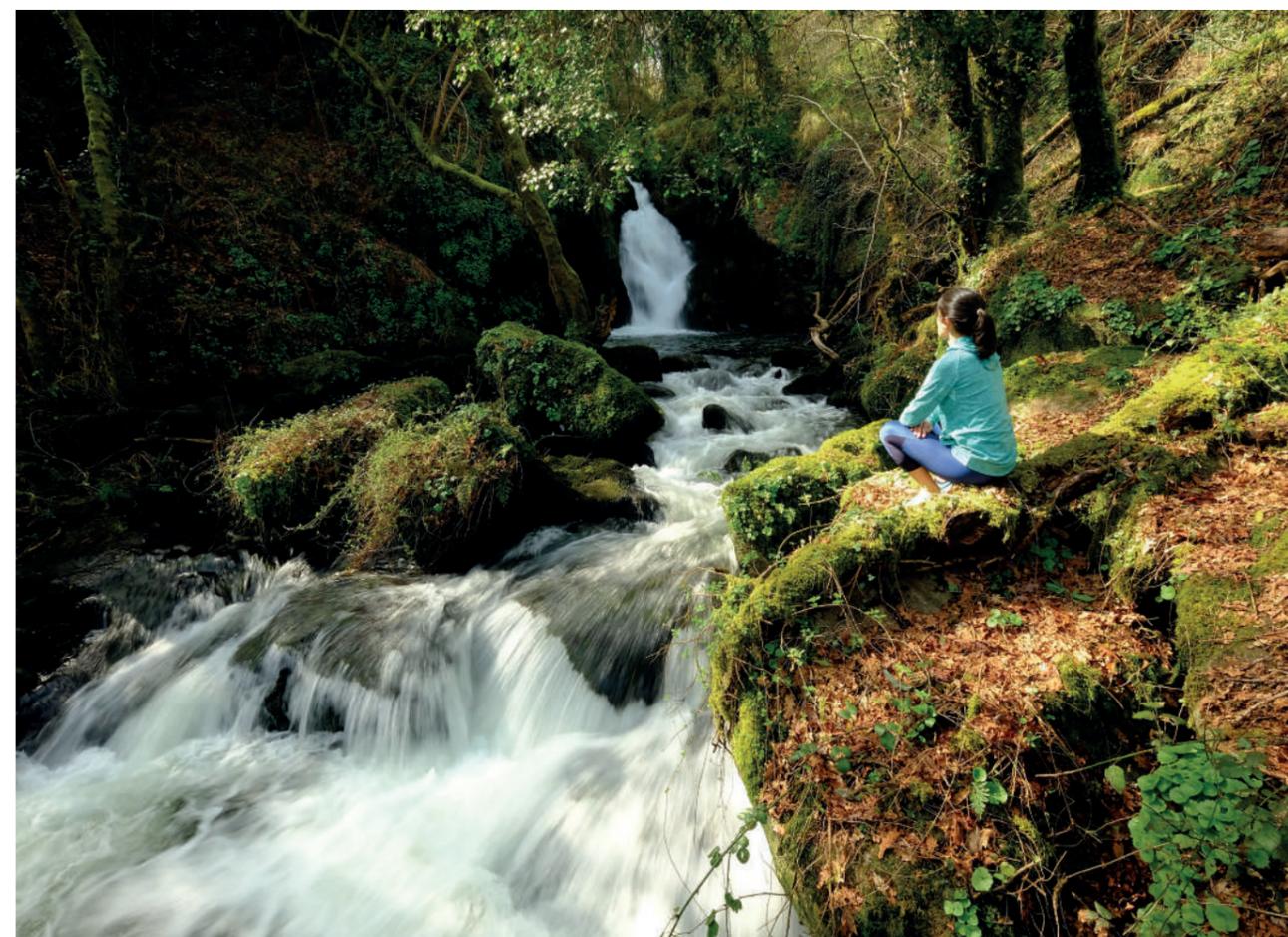
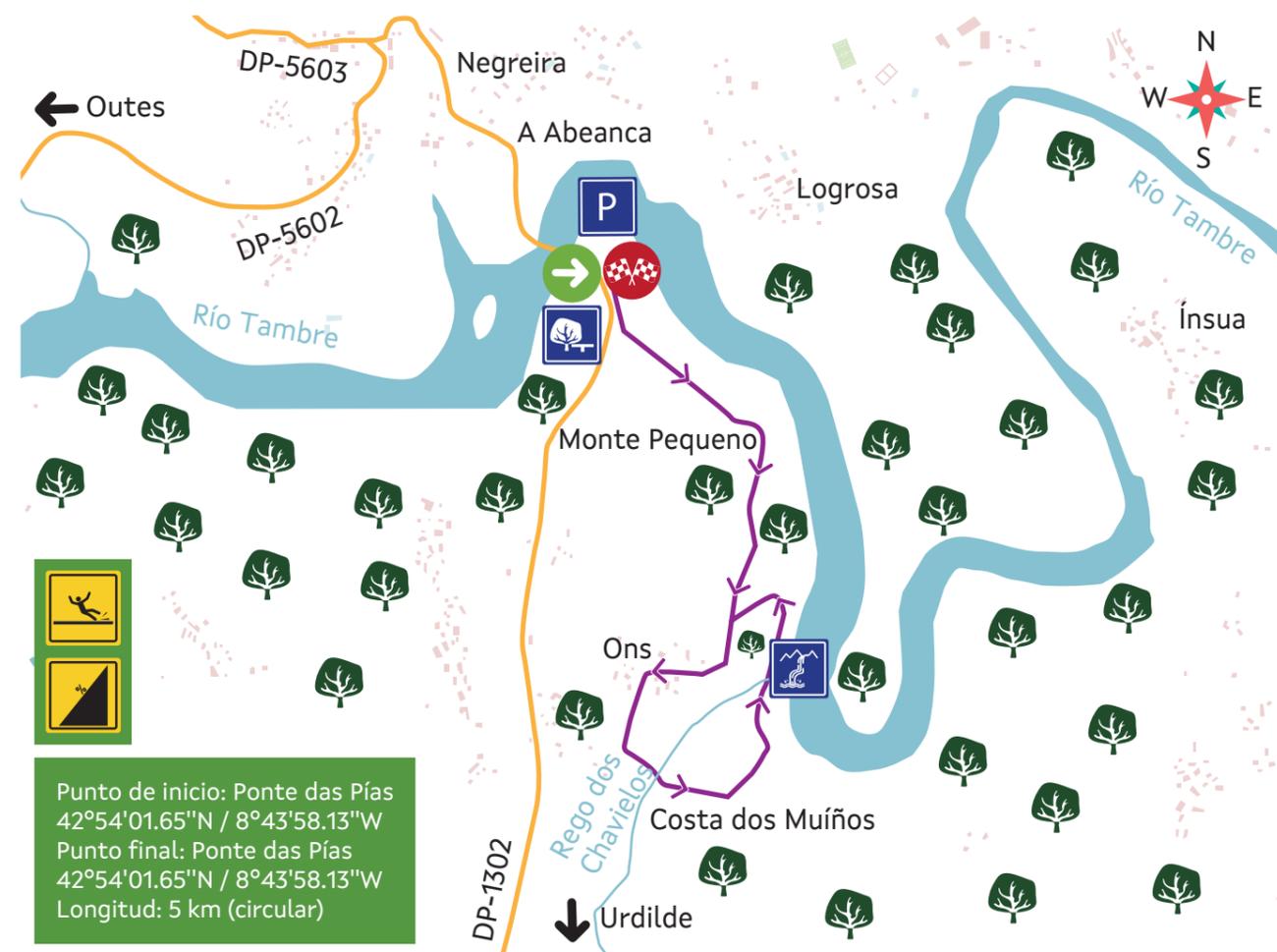
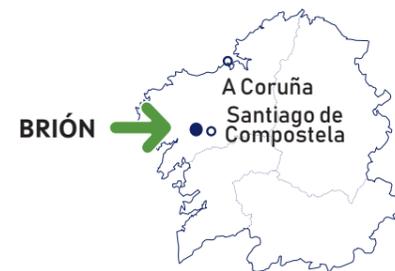
Cascada del pozo Negro (Brión)

La cascada escondida en el río Tambre

Este itinerario forma parte de otro más largo que recorre las tierras de **Brión**. Vamos a seguir las balizas marcadas en naranja saliendo desde el **área recreativa de A ponte das Pías**, donde encontramos instalaciones para la práctica del piragüismo en las aguas del **río Tambre**. Allí se sitúa un panel informativo con la ruta a seguir.

El primer tramo nos sumerge en una robleda de gran belleza, que nos protegerá en los días calurosos, y a continuación llegamos a un cruce donde giramos hacia la derecha para acercarnos a la **aldea de Ons de Abaixo**. Aquí

encontraremos varias muestras etnográficas, como hórreos, lavadero y fuente. Atravesamos el lugar para seguir una pista señalizada que ya nos marca el camino de **pozo Negro**. Una bajada pronunciada envuelta entre robles y otros árboles autóctonos nos lleva hasta la cascada, en un entorno de gran belleza. Pasamos un pequeño puente de madera y el sendero va bordeando las orillas del **río Tambre** hasta llegar a la llamada *costa dos muíños* (subida de los molinos) que nos llevará al cruce que vimos en el camino de ida. Aquí regresamos hasta **A ponte das Pías** donde finalizamos esta ruta circular.

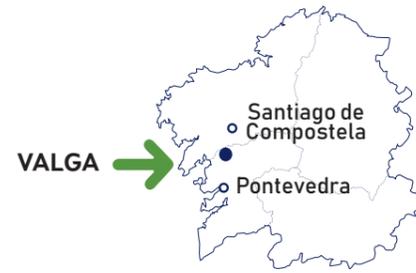


Cataratas de Raxoi (Valga)

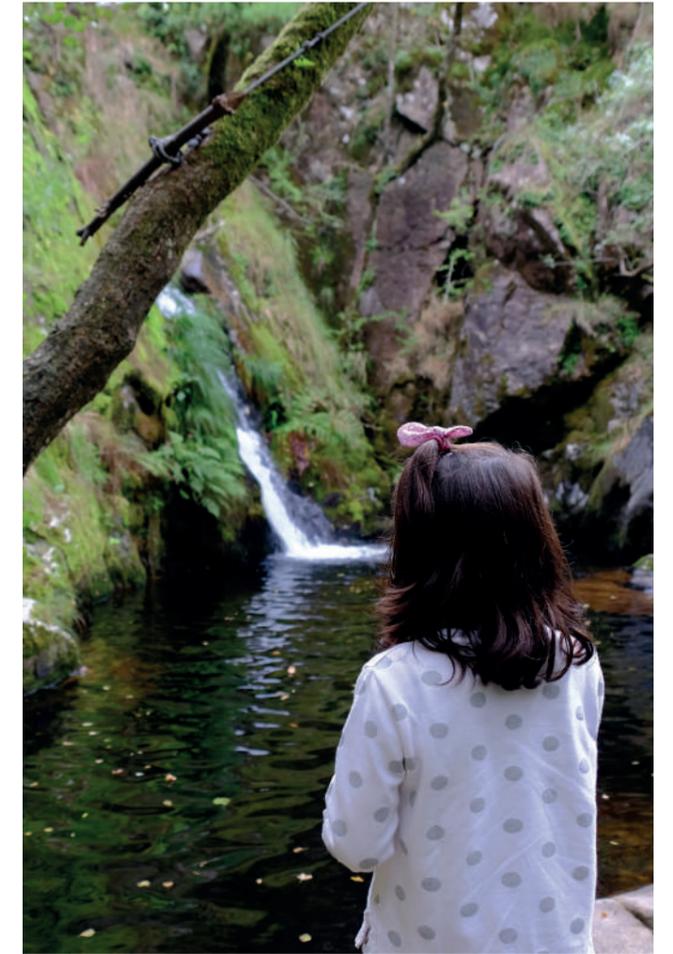
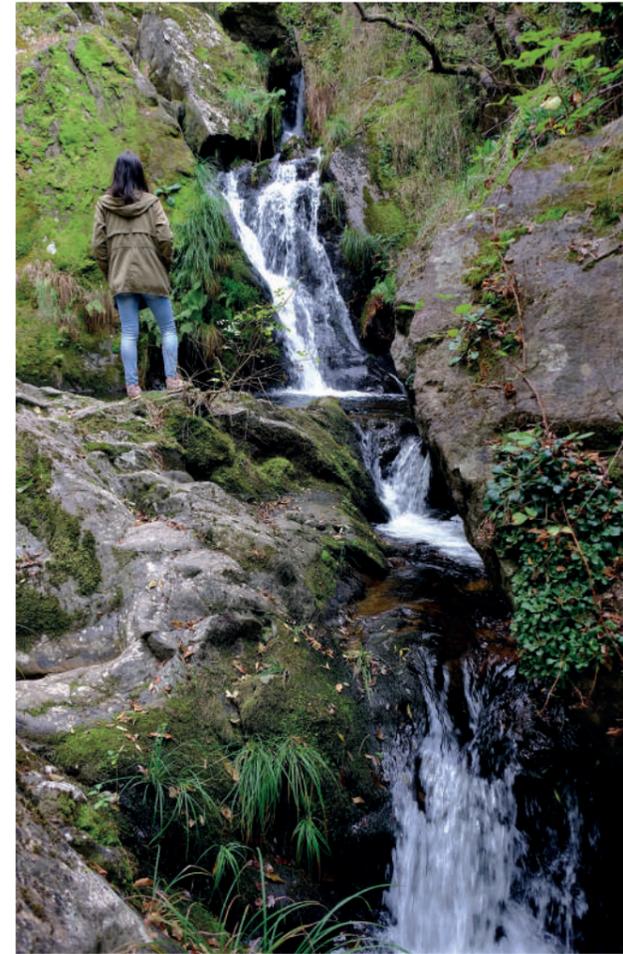
Sinfonía fluvial

Comenzamos nuestro paseo descendiendo por un sendero, rodeado por un frondoso bosque, que nos llevará hasta el nivel del río donde encontraremos el primero de los molinos restaurados. Es ahí donde comienza la pasarela de madera que nos permitirá recorrer cómodamente este precioso paraje fluvial, bordeando el **río Valga**. Después de caminar unos metros ya podemos ver el primero y

principal salto de agua que cae formando una poza en la que, si el tiempo acompaña, podremos aprovechar para darnos un baño. Junto a él encontramos unas escaleras de madera que nos llevarán hasta un segundo molino y el segundo de los saltos de agua, donde podremos disfrutar de esta pequeña cascada antes de emprender el camino de vuelta.



Punto de inicio: En las proximidades del lugar de Raxoi
 42°41'06.1"N / 8°37'35.3"W
 Punto final: Segunda cascada
 42°40'56.7"N / 8°37'28.0"W
 Longitud: 700 m (sólo ida)



Cascada de Segade (Caldas de Reis)

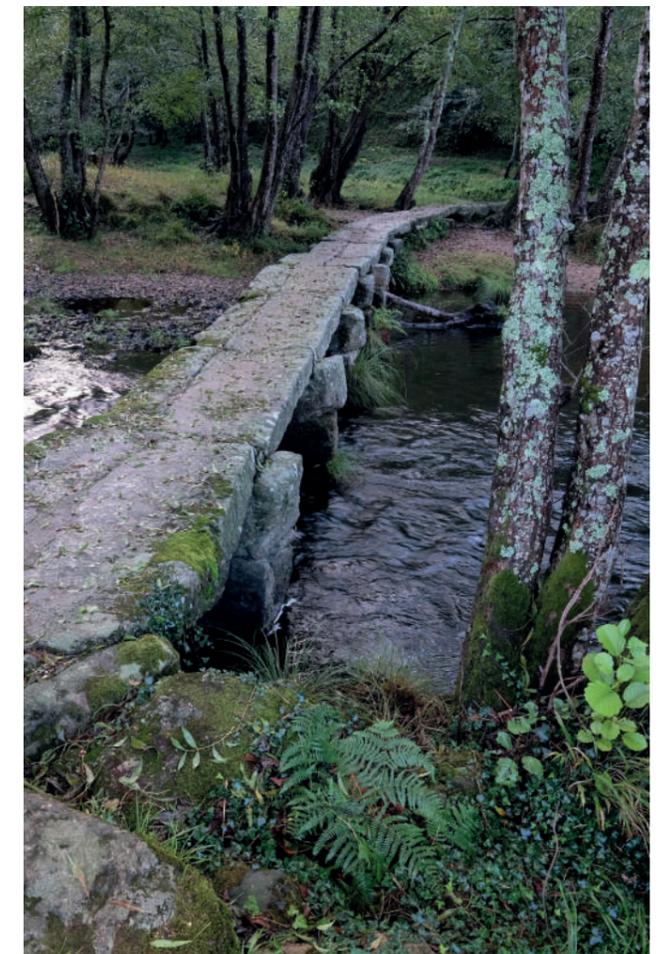
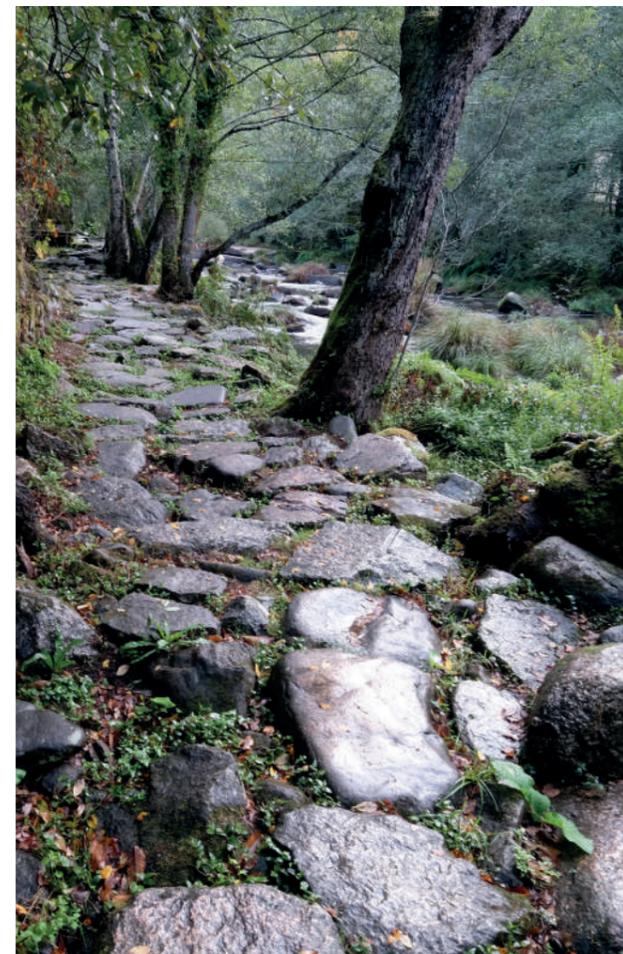
Tobogán del río Umia

En el centro de **Caldas de Reis** encontramos un **jardín botánico**, originario del siglo XIX y ligado a la tradición termal de la villa. Catalogado como **Bien de Interés Cultural** desde 1962, cuenta con especies de los cinco continentes, en su mayoría exóticas. Adyacente a él, una robleda compuesta por más de 200 ejemplares centenarios, de distintos tamaños y morfología, dispuestos en filas a orillas del **río Umia** servirá como punto de partida de esta ruta que nos llevará hasta la **cascada de Segade**.

Después de caminar durante aproximadamente 1 km encontramos un puente de madera que nos permitirá cruzar el río si lo que queremos es alargar un poco más nuestra ruta y subir hasta el **puente romano de Baxe**, de un sólo

arco, construido en el siglo I en el **lugar de Segade** y remodelado en el año 1729.

En este caso optaremos por la opción corta, por lo que dejaremos el puente a la derecha y seguiremos por la pista de tierra. Pasaremos por varios molinos de agua y llegaremos a las ruínas de la antigua **fábrica de la luz**, construida en 1900 y activa durante más de 50 años, suministrando electricidad a toda la comarca. Y junto a ella, lo más esperado de la ruta: la catarata que, con una altura de unos 30 m, baja formando diferentes pozas con profundidad suficiente para poder darse un baño, por lo que en época de buen tiempo es un estupendo lugar de ocio muy frecuentado por vecinos y visitantes.



Cascada de Callobre (A Estrada)

El pozo dos Mouros

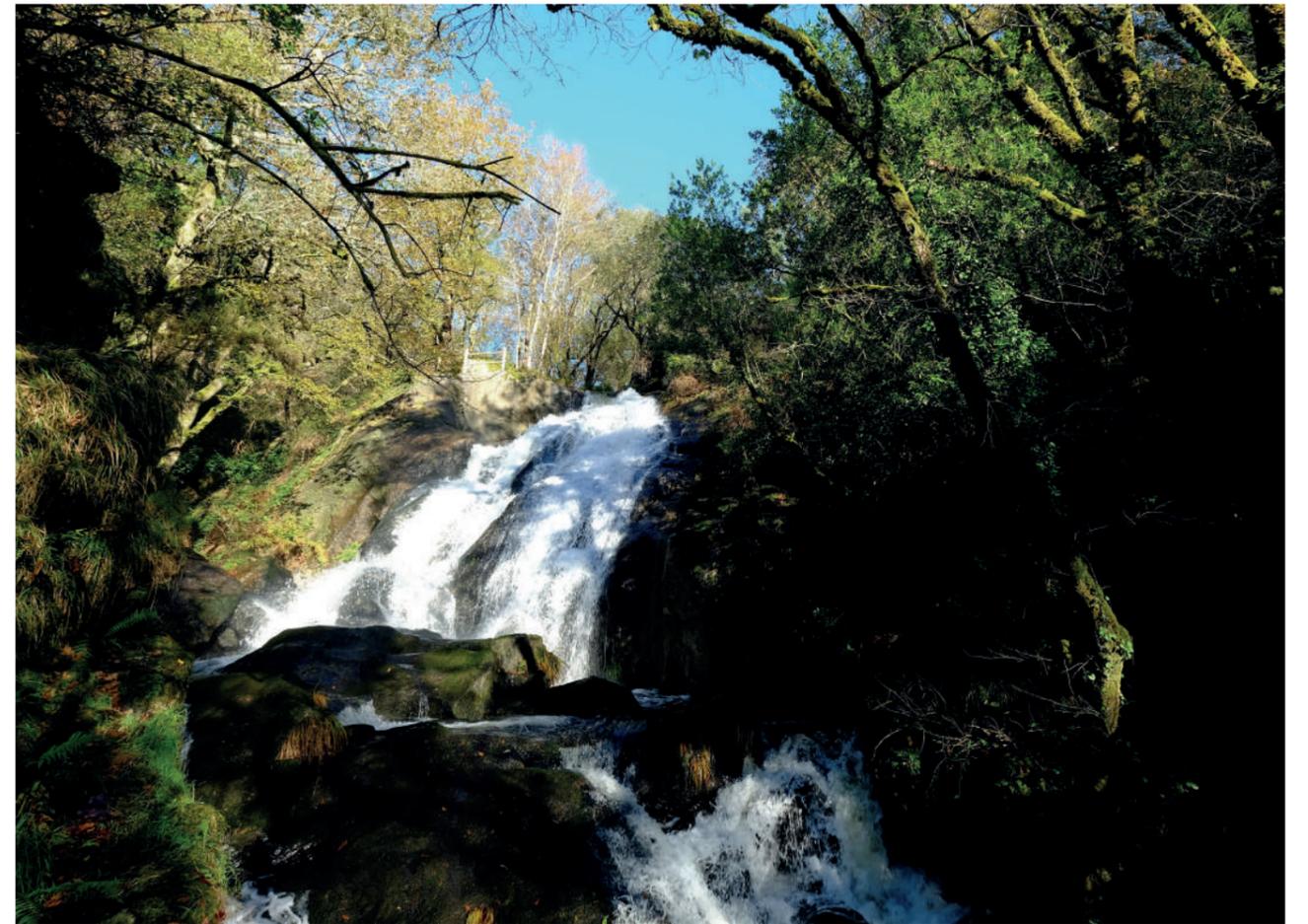
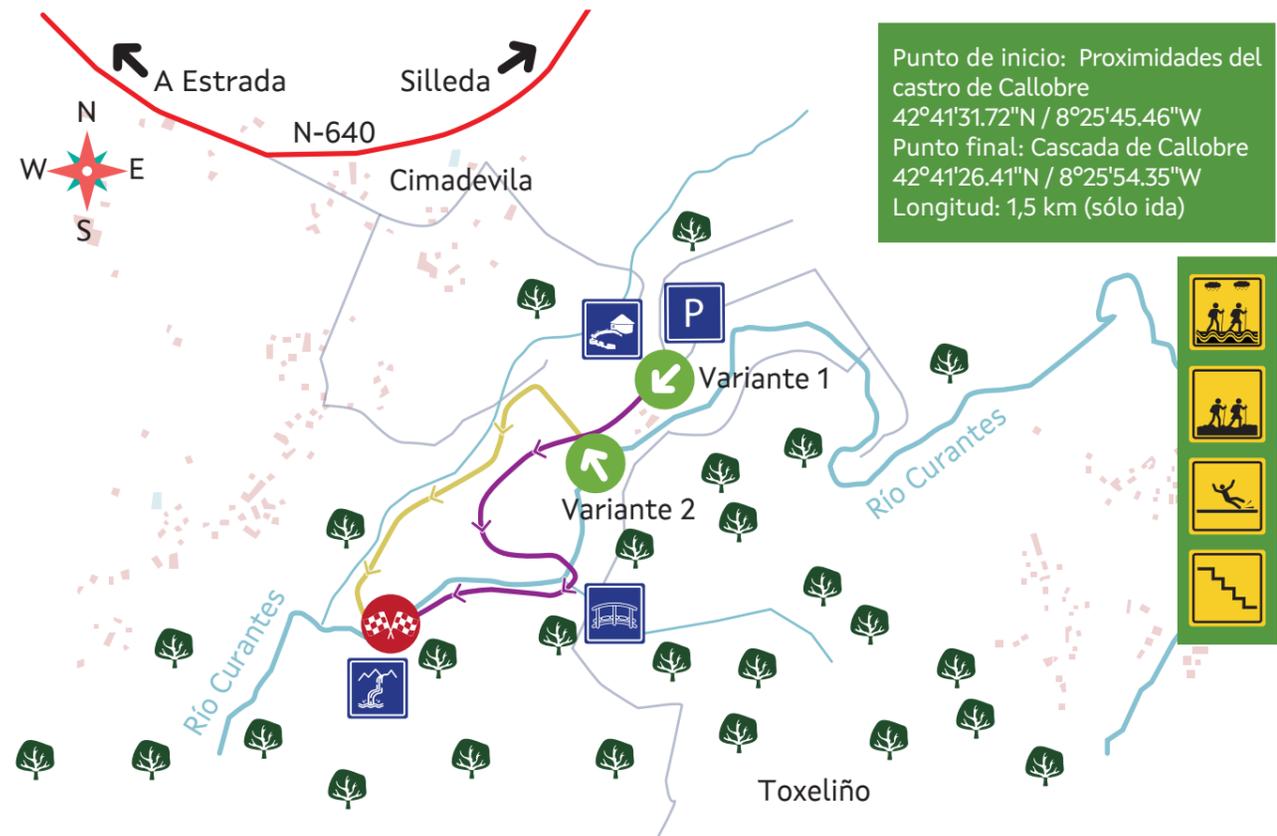
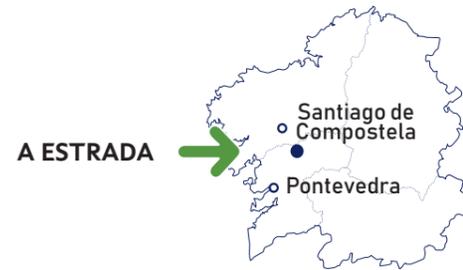
Comenzamos la ruta en las proximidades del **castro de Callobre**, antiguo poblado castreño de la Edad de Hierro rodeado por una gran cantidad de robles y situado a 250 m de altitud.

Tenemos dos opciones, dependiendo de si queremos ir a la parte alta de la cascada o al pie de la misma.

Si nos decidimos por la primera alternativa, descendemos por la senda de la izquierda llevando el **río Curantes** a la derecha. Caminaremos entre robles y pinos, y encontraremos dos molinos y varias pasarelas de madera que nos facilitarán el recorrido hasta el mirador que nos permitirá disfrutar desde arriba de este salto de agua de 9 m de altura. Pero si en el cruce de caminos escogemos

el sendero de la derecha, descenderemos hasta encontrar un desvío a mano izquierda, donde un pequeño canal nos indicará por donde seguir. Al llegar a un antiguo molino, un tronco nos facilitará el paso a la otra orilla para ascender río arriba hasta llegar al pie de la cascada. Aquí está también el conocido **pozo dos Mouros**.

Los *mouros* son seres de la mitología popular gallega que vivían en túneles bajo la tierra y que se asocian a lugares misteriosos. Aquí, la cavidad que formó la erosión del agua adquiere características mágicas, afirmándose que su profundidad es desconocida y que los intentos de encontrar el fondo usando piedras atadas con cuerdas nunca consiguieron su propósito.



Cascada del río Toxa (Silleda)

La más hermosa



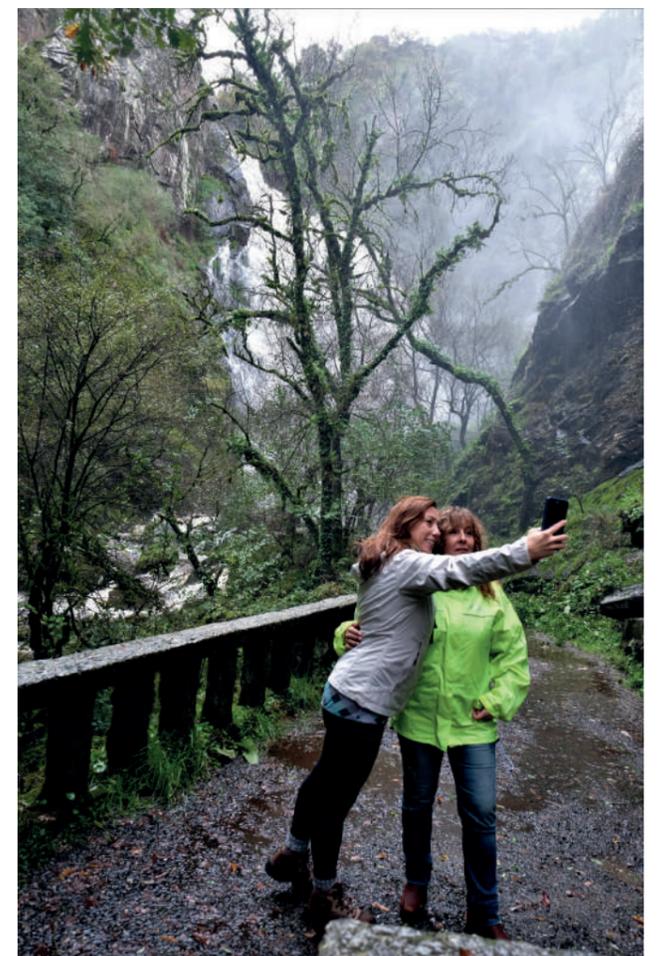
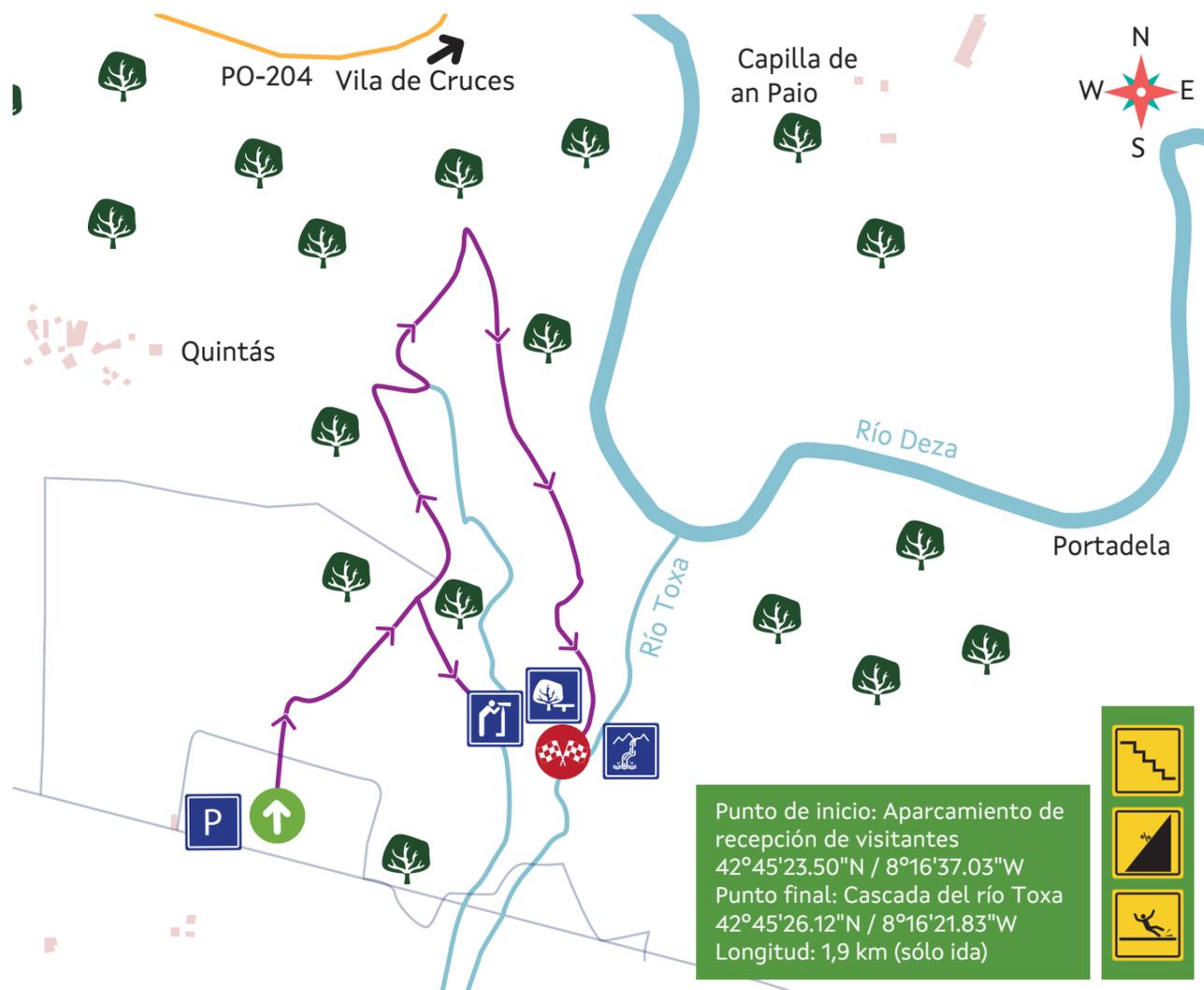
Aunque esta ruta nos llevará al pie mismo del salto de agua, es recomendable desviarse unos metros para visitar primero los **miradores del Toxa** que, contruídos sobre enormes rocas, son un lugar de excepción desde donde contemplar la cascada y la confluencia de los ríos Toxa y Deza.

Después de disfrutar de las vistas, encaminaremos nuestros pasos hacia el corazón de la cascada descendiendo entre castaños, robles, alcornoques o laureles en la

parte media alta del camino y, ya en las riberas del río, entre sauces, alisos o fresnos.

Una vez que llegamos a nuestro destino, entre un sobrecogedor estruendo y una intensa bruma, consecuencia ambas de la fuerza del agua, admiramos sobre nuestras cabezas esta catarata que, con sus 30 m de caída vertical, es una de las más altas de Galicia.

Un área de descanso en este mismo lugar, con mesas y bancos de piedra, nos invita a hacer un pequeño descanso para coger fuerzas antes de iniciar el camino de vuelta.



Cascada de Santalla (Samos)

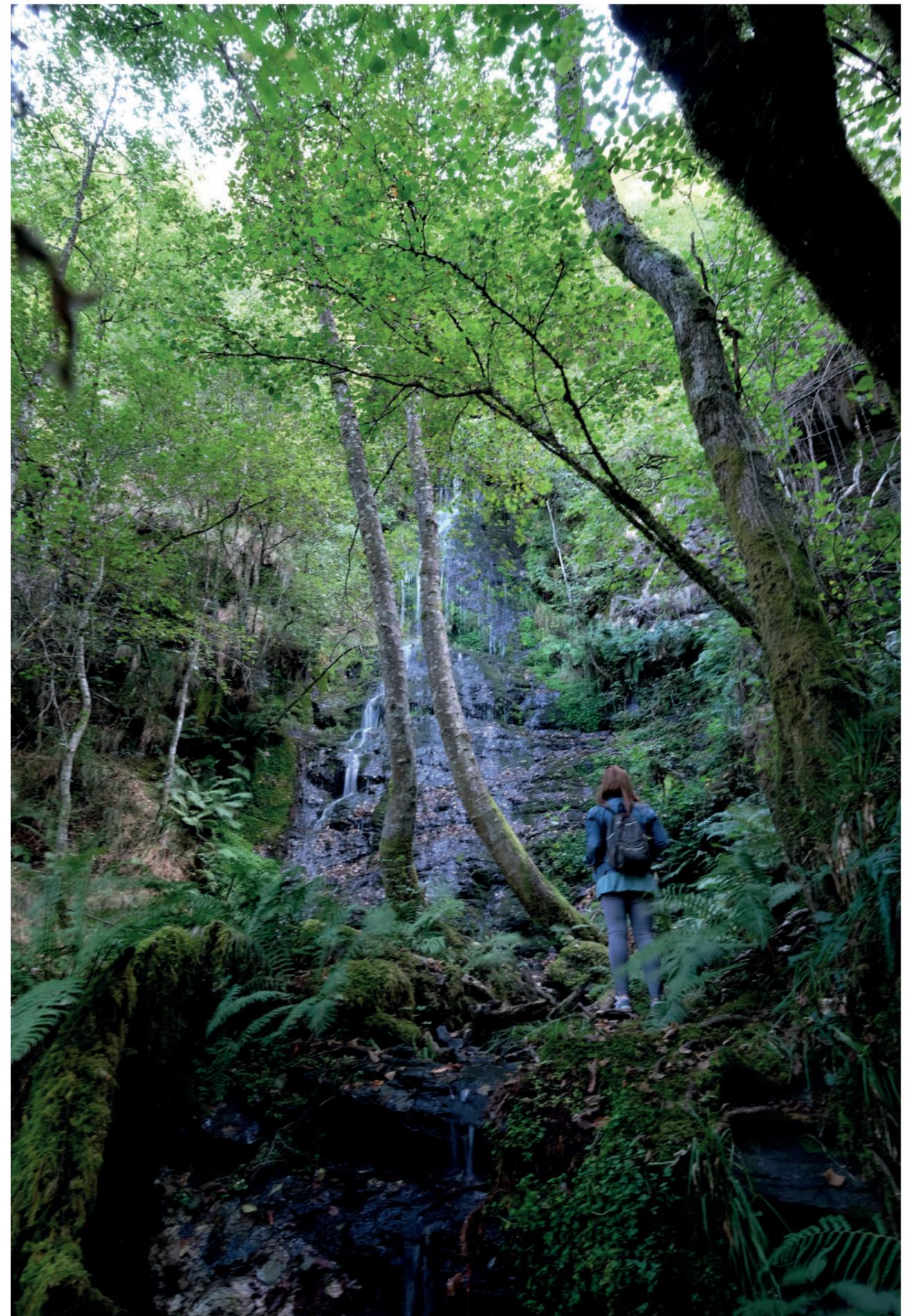
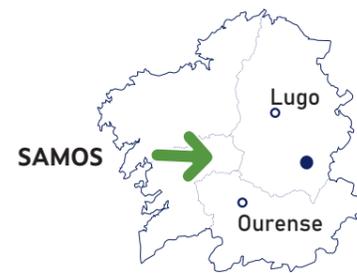
En las entrañas del Courel

Por el **val de Lóuzara** discurre una ruta artístico-literaria dedicada a **Fiz Vergara Vilarriño**, poeta nacido en la **parroquia de Santalla** en 1953 y que murió con sólo 44 años a causa de una enfermedad degenerativa que sufría desde niño.

La **Asociación de Escritores en Lingua Galega** y la **agrupación cultural Ergueitos de Sarria** pusieron en marcha esta ruta que cuenta con un total de 7 km y que se divide

en 13 etapas señalizadas con obras de otros tantos artistas que se quisieron sumar a este homenaje.

Aquí proponemos un tramo de poco más de 1 km, concretamente el que va desde el **lugar de Casares** hasta la **cascada de Santalla**. Se trata de un sendero que va a orillas del **río Lóuzara**, entre prados y bosque de ribera que termina al llegar a la catarata, que cae entre castaños desde una altura aproximada de 25 m.



Cascada de Augacaída (Pantón)

Secreto de la Ribeira Sacra



Nuestro camino comienza bajando por una pista de tierra, rodeada por un bosque de castaños y robles, por la que llegamos hasta una edificación abandonada que perteneció a una antigua bodega.

Un poco más adelante encontramos el indicador hacia la cascada y comenzamos a bajar por una estrecha senda que enlazará con un tramo de acusado desnivel que se

salva con una portentosa escalera que parece engullirnos en las profundidades de la tierra.

Una vez en la cascada, con una caída de unos 40 m, podremos asomarnos a un mirador desde el que poder contemplarla en todo su esplendor.

Desde aquí volveremos por el mismo camino de nuevo hasta el punto de partida.



Cascada de Vieiros (Quiroga)

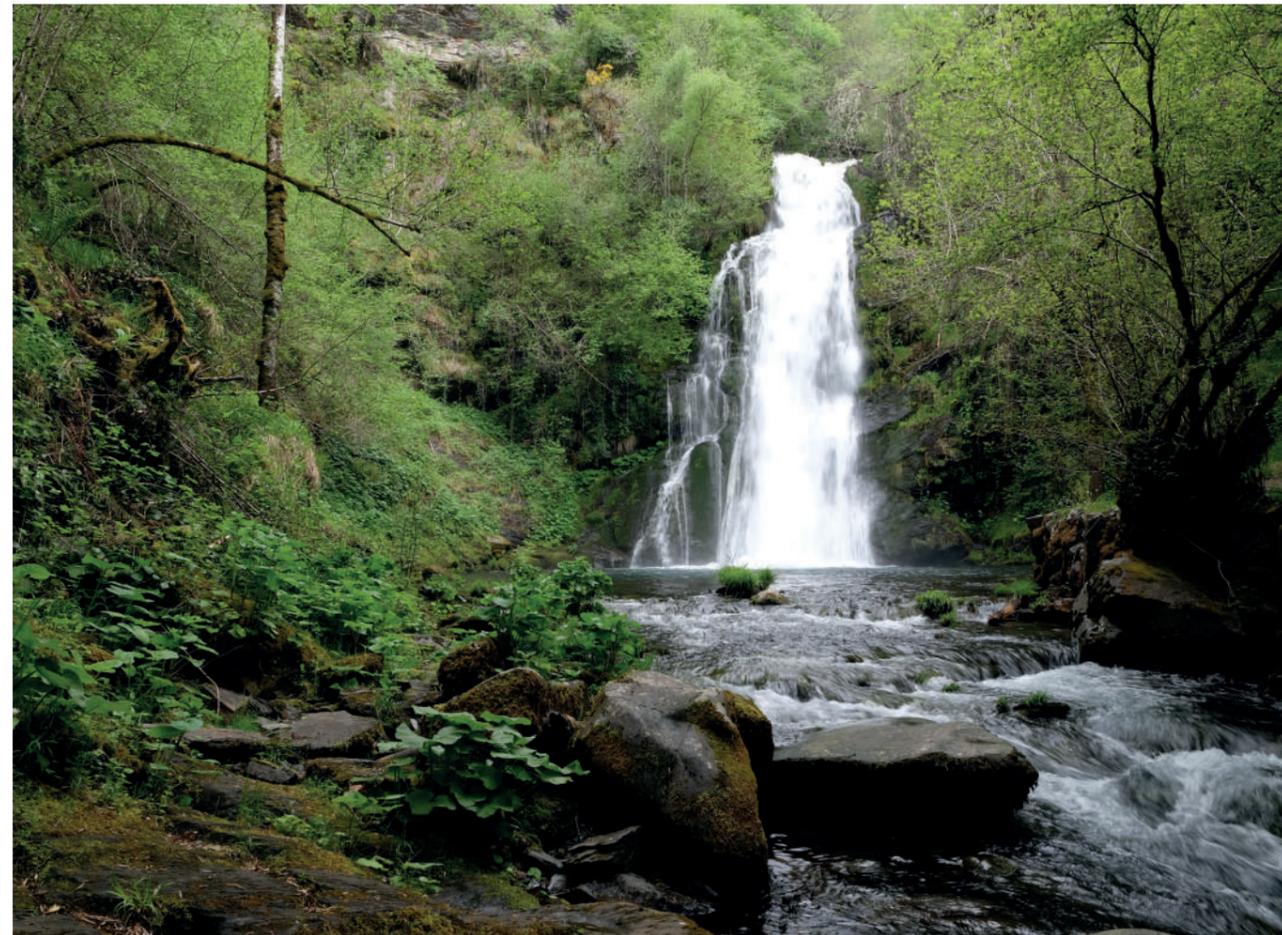
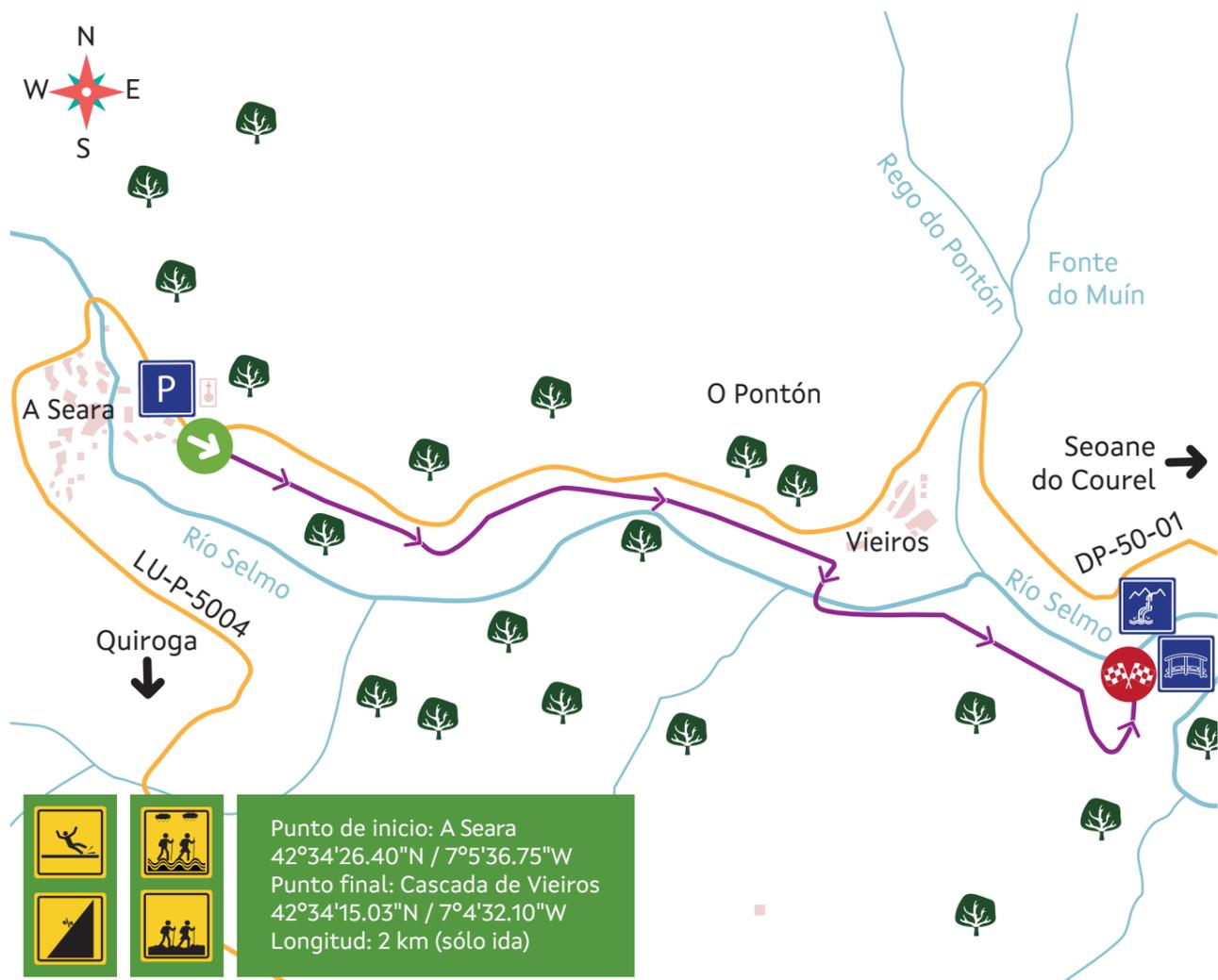
Tesoro escondido

En el corazón mismo de la **serra do Courel**, en la que los profundos valles de espesa vegetación alternan con bosques de los que emergen elevadas cumbres, se encuentra la **aldea de A Seara**, punto de partida de esta ruta. Situada a 1.000 m de altitud, se trata de un conjunto singular que conserva prácticamente intactas la estructura y arquitectura típicas de estas zonas de montaña, con casas de esquinas redondeadas, tejados de pizarra y balcones de madera, que la convierten en un lugar que vale la pena visitar.

Desde ahí descenderemos hasta el **río Selmo** y caminaremos por el margen derecho entre

abedules, castaños y robles para llegar hasta una zona en la que el camino se estrecha y donde el sonido del agua coge fuerza, como preludio de lo que podremos contemplar unos metros más adelante.

En el tramo final nos ayudaremos de unas cuerdas que hay atadas a los árboles para descender una pronunciada pendiente que nos llevará directamente al pie de esta impresionante catarata de 25 m de alto. Pero si queremos verla de cerca, un puente de madera nos permitirá cruzar a la otra orilla y aproximarnos más.



Cascadas de Pereiro (Poio)

Aguas benedictinas

Esta pequeña ruta discurre por el **monte Castrove** que, situado entre los **ayuntamientos de Meis y Poio**, es también el lugar en el que se localizan dos importantes monasterios medievales: el **monasterio beneditino de San Xoán de Poio** y el **monasterio cisterciense de Santa María de Armenteira**.

Partiendo de las inmediaciones de **Pereiro de Abaixo** cogemos un camino que se interna en

el bosque y que nos llevará en primer lugar al **regato de Fentoso**, donde cruzaremos un puente de madera recientemente acondicionado para continuar remontando el río por el margen izquierdo. Cruzaremos aún un par de pasarelas de madera más antes de alcanzar el punto más destacado de esta ruta, la **cascada de A Freixa Alta**, que con un salto de aproximadamente 10 m pone final a este paseo.

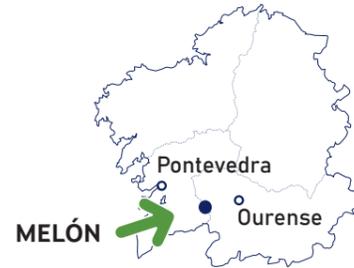


Cascadas del río Cerves (Melón)

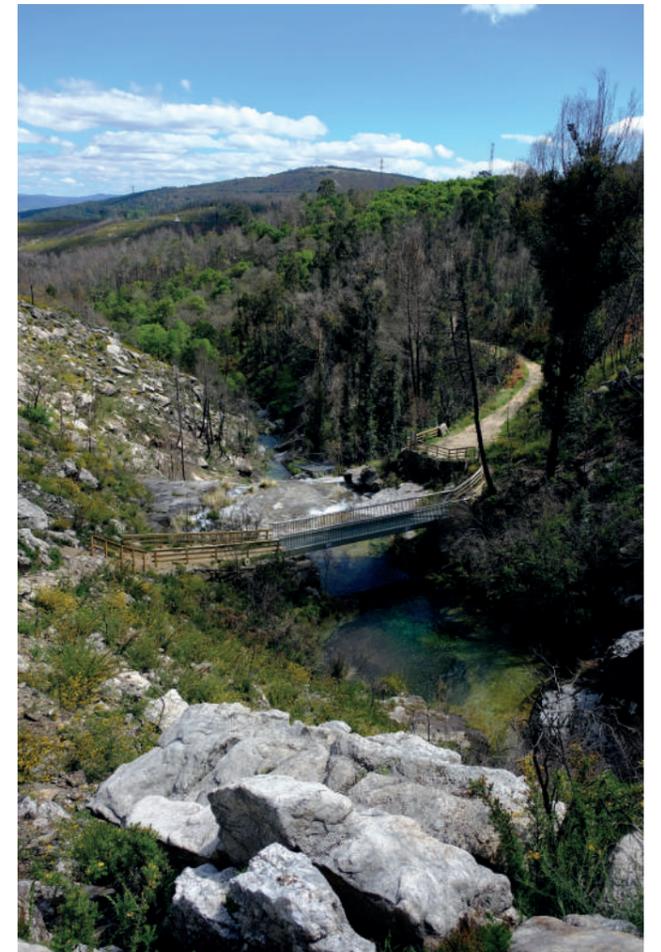
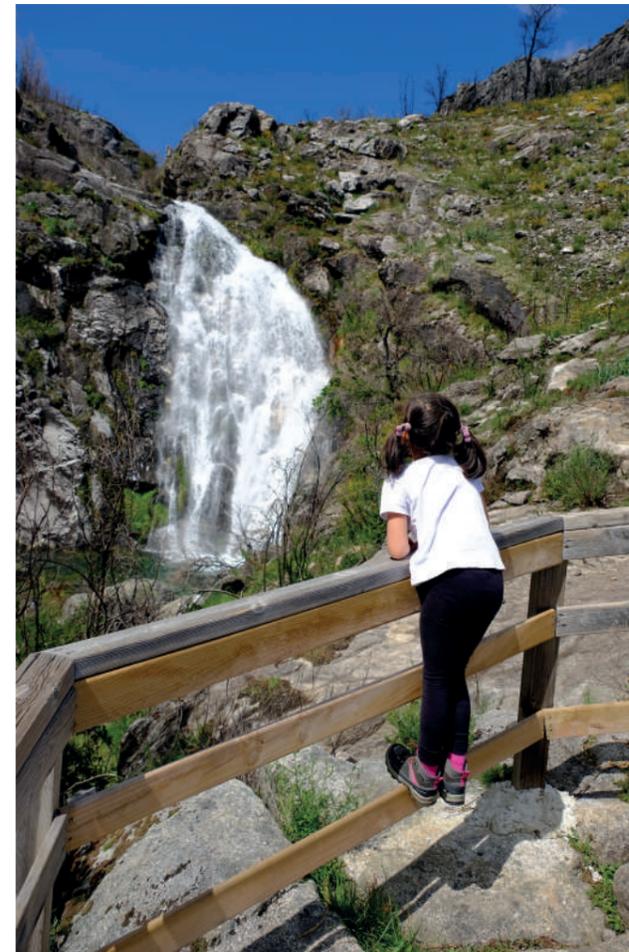
Al pie de la serra do Faro de Ovión

Un clásico en las rutas de senderismo de fácil recorrido, siguiendo el **río Cerves** desde el aparcamiento habilitado junto a la carretera N-120. En el primer tramo veremos varias zonas de amplias cascadas (es necesario tener cuidado por lo resbaladizo de las piedras), algunas de ellas superan los 14 m de altura, hasta llegar al puente de acceso a la **aldea de As Mestas**. Aquí el río coge un respiro al tratarse de una zona llana

hasta comenzar el ascenso al mirador de la última cascada, a la que nos podremos acercar bajando al puente que cruza el **río Cerves** y la plataforma de metal que permite situarnos por encima de sus aguas. El regreso puede ser desandando el camino realizado o, si estamos con fuerzas, continuar por la **aldea de Tourón** y hacer así más largo el camino.



Punto de inicio: Área recreativa
 $42^{\circ}16'00.23''N / 8^{\circ}12'23''W$
 Punto final: Mirador de la cascada
 $42^{\circ}16'16.22''N / 8^{\circ}13'35.65''W$
 Longitud: 2,19 km (sólo ida)



Cascada del pozo do Inferno (A Cañiza/Crecente)

Vereas del río Ribadil

Esta es una ruta fluvial, siguiendo el curso del **río Ribadil**, afluente del **Miño** que discurre por los **ayuntamientos de A Cañiza** y **Crecente**. El recorrido parte del **lugar de Ponte** (**ayuntamiento de A Cañiza**), donde podremos ver el **ponte Noceifas**, de un sólo arco y ligeramente apuntado, que muchos catalogan como romano, aunque los últimos estudios lo fechan en los siglos XVII-XVIII. Desde aquí continuamos por una senda que nos llevará hasta la **playa fluvial de Mandelos**, ya

en el **ayuntamiento de Crecente**, para seguir después a orillas del río, rodeados por grandes helechos y vegetación de ribera, por una zona que está dentro de la **Red Natura 2000**. Durante el camino encontraremos antiguos molinos y pequeños saltos de agua hasta llegar a la **cascada del pozo do Inferno**, a la que se accede a través de pasarelas y escaleras de madera y que cuenta con un mirador desde el que poder disfrutar de las vistas antes de comenzar el camino de vuelta.



Cascadas del río Fírbeda (porqueira)

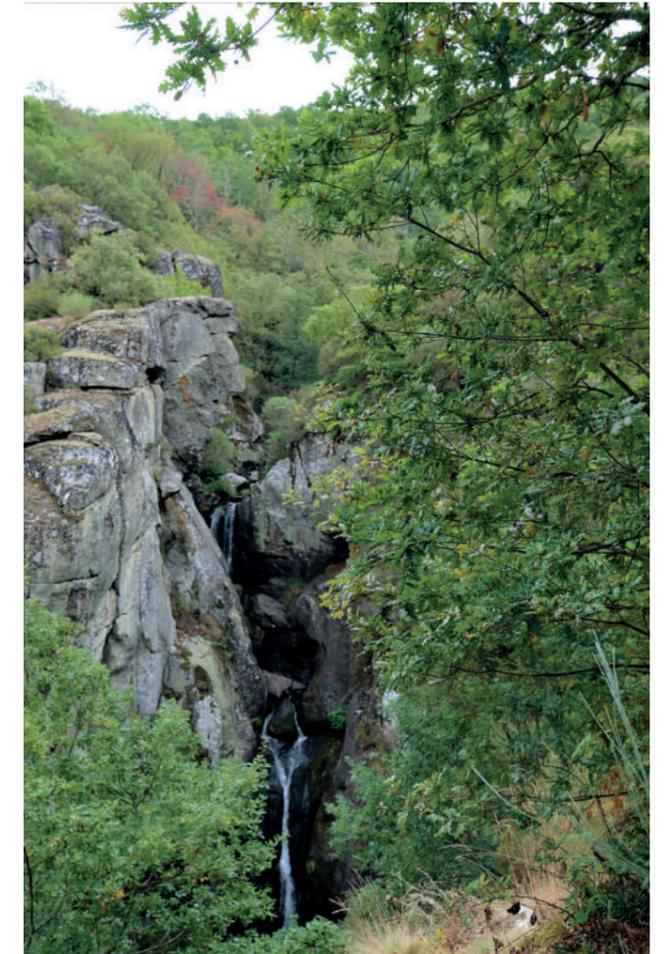
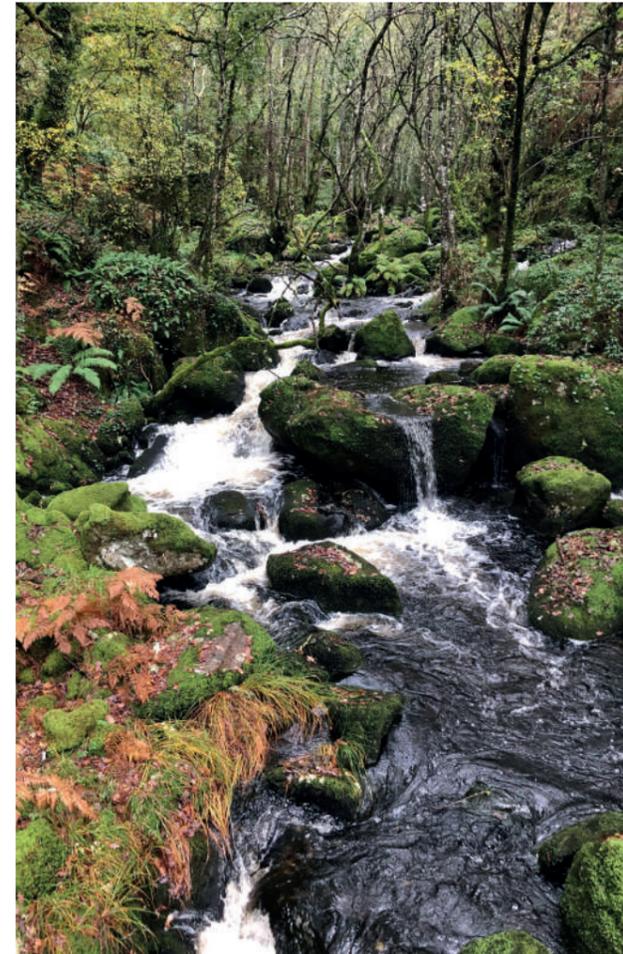
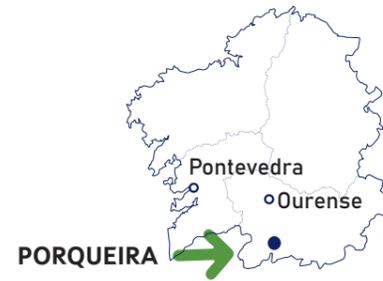
Cascadas secretas en A Limia

Se trata de un recorrido exigente en varios de sus tramos, y con riesgo de caídas a distinta altura, por lo que no es muy recomendable para hacerlo en familia. Habrá que prestar atención también en los períodos húmedos o lluviosos por el peligro de resbalar con el follaje y por la dificultad del terreno.

Dicho esto, la ruta se inicia junto a un puente de piedra tradicional, en el curso bajo del río Fírbeda, ya en la llanura limiana, con una pequeña área recreativa y un molino. El sendero sigue su curso por la orilla derecha, río arriba, pasando por varios canales antiguos de estas construcciones tradicionales, llegando a un puente de madera. Este tramo sería el de fácil acceso.

A partir de aquí el camino va ascendiendo con una gran pendiente la mayor parte del tiempo, rodeado de bosque autóctono conformado por robles, castaños y alisos. En nuestro ascenso tenemos diversos puntos de observación de la **Veiga de Ponteliñares**, y de **Forxa** con su torre medieval, de gran importancia estratégica en los siglos XI y XII por el control de los accesos a **Galicia** por la **comarca de A Limia**.

Atravesando un puente de madera se inicia rápidamente el descenso por la orilla izquierda del río ofreciéndonos un mirador sobre la cascada o *fírveda* que da nombre al río. Llegaremos al puente que vimos al subir, que cruzaremos, regresando al punto de inicio.



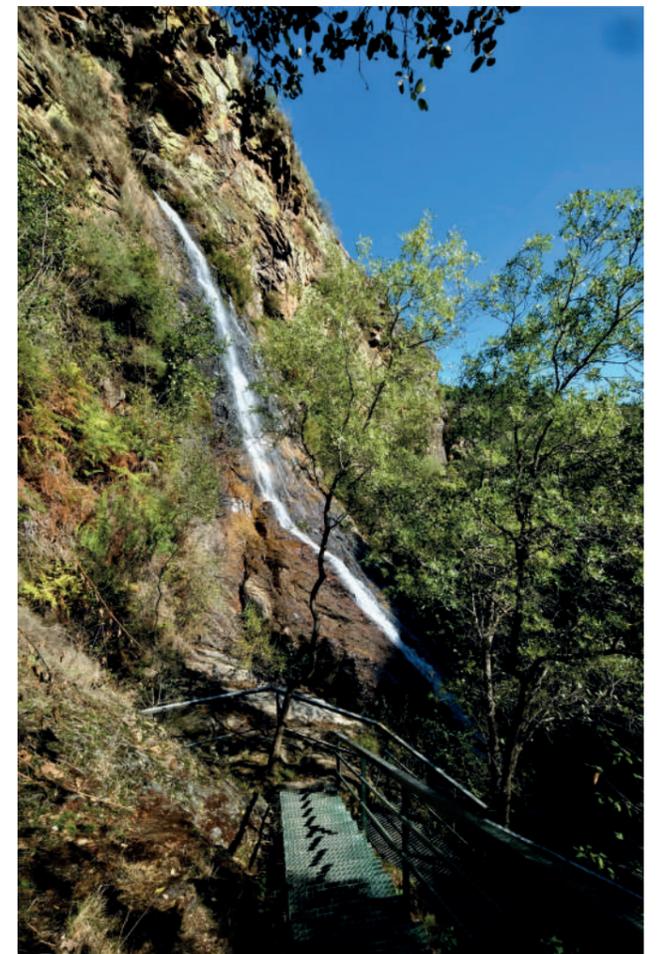
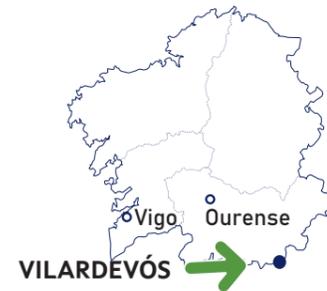
Cascada de A Ciudadella (Vilardevós)

En tierras de frontera

Al pasar la **aldea de Soutochoa** encontraremos señalizado el desvío hacia la **cascada de A Ciudadella**. Dejaremos nuestro vehículo en el inicio de la ruta de senderismo, junto a un cartel de madera. Bajaremos una escalera donde se halla una pequeña área recreativa y dos molinos rehabilitados por una escuela-taller. El sendero a seguir no tiene pérdida, y está bien acondicionado, con postes con cuerdas en los tramos que pueden ser más resbaladizos, sobre todo en épocas de lluvias. Las mejores estaciones para disfrutar de las cascadas serán en otoño y primavera; en verano el calor puede ser asfixiante, a pesar de que buena parte de la ruta discurre por un bosque mixto de ribera, con robles o madroños entre otras especies.

Saliendo de la zona boscosa aparece, de repente, la primera cascada, que salvamos por un puente de madera, que ofrece unas vistas amplias de esta zona *raiana* –fronteriza-. El sendero nos permite salvar el desnivel y acercarnos al pie mismo de la **cascada de A Ciudadella**, de unos 30 m de altura. Si el nivel del río lo permite, podemos continuar por la parte baja del salto y cruzar el río por un puente y seguidamente ascender por una escalera hasta el área recreativa que sirve de mirador de la cascada, en la que encontraremos una reconstrucción de una cabaña de piedra.

El regreso lo podemos realizar por el sendero que hay por debajo de la carretera y enlazar con el camino que hicimos a la ida.





Entre bosques y montañas

Os Ancares (Cervantes)

Ruta al pico Tres Bispos (Cervantes)

Tras las huellas del oso

Cervantes es un ayuntamiento de la **comarca de Os Ancares** lucenses cuyo topónimo hace referencia a que es tierra de ciervos. Pero además, en toda la comarca podremos encontrar otros mamíferos como el lobo, el jabalí, el zorro... Y en los últimos tiempos también osos que, procedentes del occidente asturiano, hacen incursiones ocasionales en el territorio gallego. También son comunes en estos parajes gran variedad de aves como el águila culebrera, gavilanes y azores, así como 27 especies de réptiles y anfibios y una gran riqueza florística.

Partiendo de las inmediaciones del **Albergue Ancares**, donde puedes dejar el vehículo estacionado, sale una pista que nos conducirá directamente hasta la cima de **Tres Bispos** (1.793 m), que recibe este nombre porque cuenta la tradición que allí se reunían los obispos de las **diócesis de Lugo, León y Astorga**. Y además una de las cimas más

representativas de la zona junto con otras como el **Mustallar** (1.975 m), **Corno Maldito** (1.858 m) o **Pena Rubia** (1.821 m).

Después de caminar algo menos de 2 km podremos observar, a lo lejos, nuestro destino, pero antes de alcanzarlo tendremos que pasar por la **campa de Ortigoso**, con su bosque de acebos y por la **campa de Tres Bispos**, desde donde tendremos unas vistas espectaculares del **val do Ortigal**.

A partir de aquí el camino se endurece un poco y discurre por una estrecha senda por la cresta que nos llevará hasta la cumbre. El esfuerzo del último trecho quedará recompensado una vez en el alto ya que podremos gozar de una visión 360° de **Os Ancares**.

Nota: en los meses más fríos el camino puede estar cubierto de nieve por lo que, además de ropa y calzado adecuado, es muy recomendable llevar bastones.



La devesa da Rogueira (folgoso do Courel)

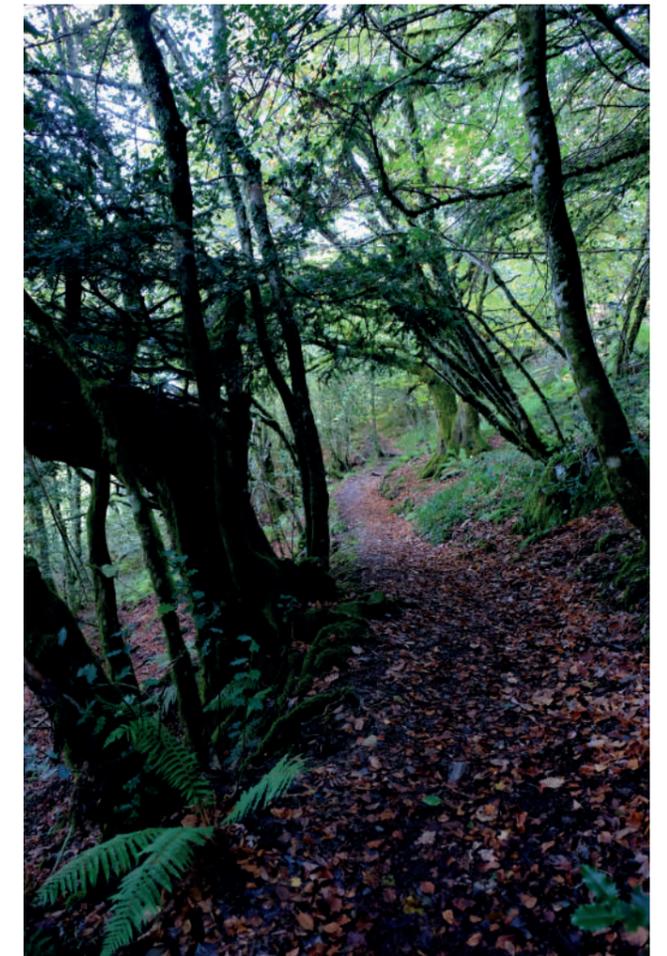
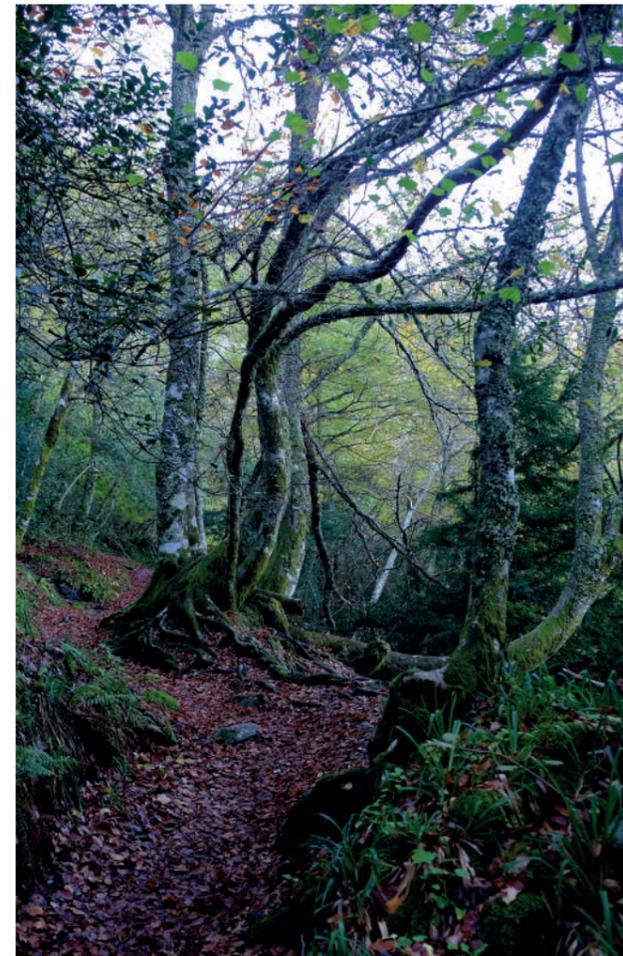
Por el bosque más hermoso

Localizada en la **serra do Courel**, la zona de mayor diversidad vegetal de **Galicia**, encontramos esta ruta que cruza la **devesa da Rogueira**, un bosque atlántico con una diversidad arbórea extraordinaria. Hayas, tejos, arces, castaños y robles, entre otros, fan de este lugar un paraíso para los amantes de la botánica en particular y de la naturaleza en general. También su fauna es diversa, acogiendo corzos, comadreja, gatos monteses o lirones, además de especies endémicas del norte peninsular como el tritón ibérico o la rana patilarga.

La ruta comienza en la cima del **alto do Couto**, a 1.311 m de altitud, por un sendero

que se adentra en la devesa, donde se alternan miradores al valle y al bosque. Es un recorrido lleno de rincones mágicos atravesados por arroyos y balizados por cascadas que nos conducirá hasta las **fontes do Cervo**. Ahí encontraremos dos manantiales, uno de aguas calcáreas y otro de aguas ferruginosas famoso por sus propiedades medicinales, y que en la zona son conocidas como las **fontes da Fame**, ya que bebían de ellas para abrir el apetito.

A partir de aquí encaminamos nuestros pasos hacia el **mirador de Polín**, donde podremos hacer un descanso para disfrutar de las vistas antes de iniciar el camino de vuelta.

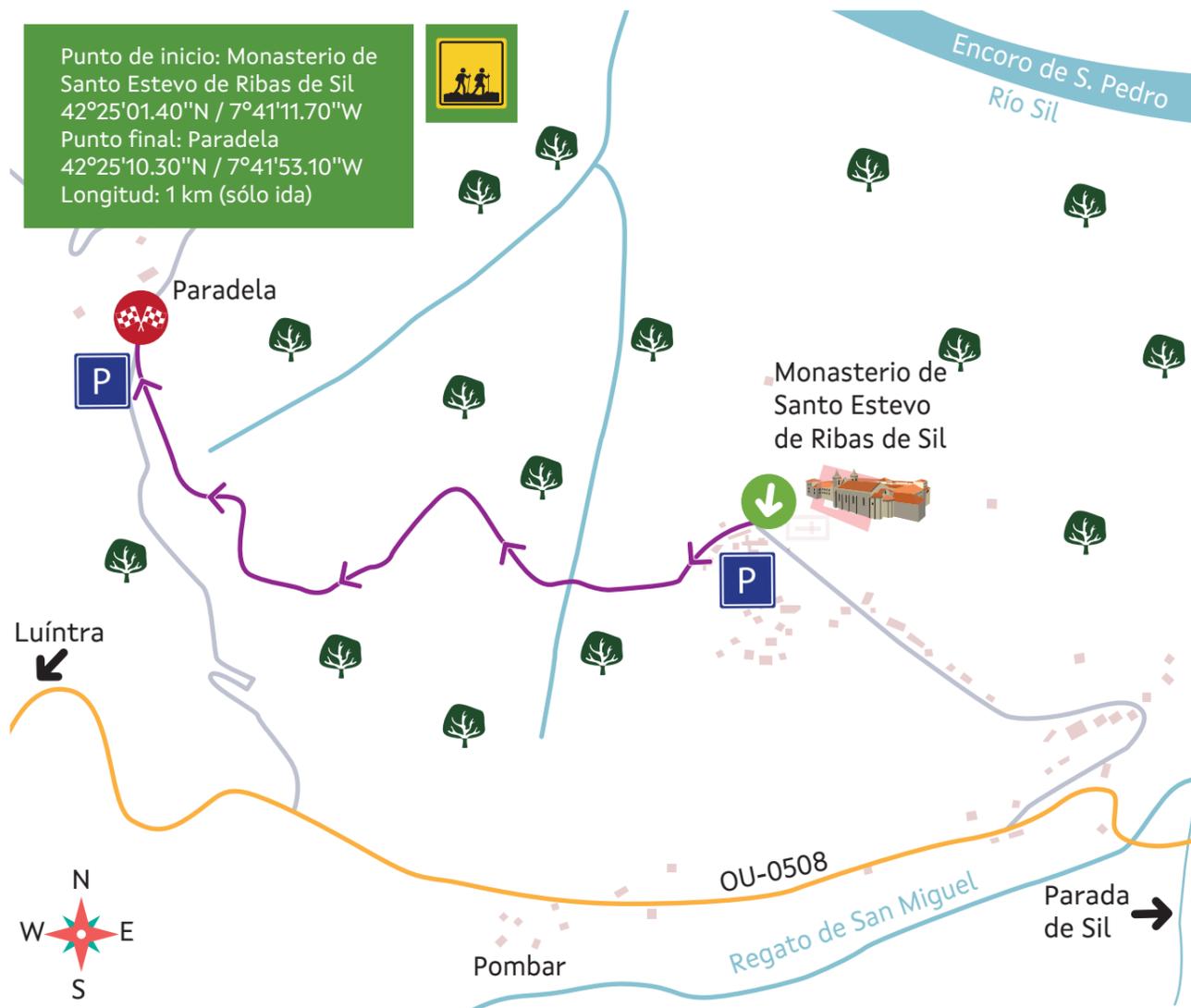


La fraga del monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil (Nogueira de Ramuín)

Recorriendo bosques sagrados

En esta ocasión nuestro paseo comienza en un marco espectacular, el **monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil**, en el corazón de la **Ribeira Sacra**, formando uno de los conjuntos más destacados y espectaculares del rico patrimonio monumental de **Galicia**. Enseguida nos adentramos en un castañaar siguiendo los caminos utilizados durante siglos por monjes y vecinos. Un bosque caducifolio que será necesario recorrer en diferentes épocas del año y disfrutar de los colores

dorados del otoño, la desnudez del invierno o la explosión de tonalidades verdes en la primavera. Pequeñas cascadas y riachuelos salpican nuestro caminar. Los árboles nos dejarán huecos a través de los que podremos vislumbrar la majestuosidad del cañón del **río Sil**. Cañón que observaremos mejor desde el final de nuestra ruta en la **aldea de Paradela**, desde la que tendremos una visión del tramo recorrido con la imagen del monasterio, imponente en el paisaje.



Pasarela del río Mao (Parada de Sil)

De árbol en árbol

Paseando por encima de los árboles. Éste podría ser el resumen de este itinerario en **Parada de Sil**.

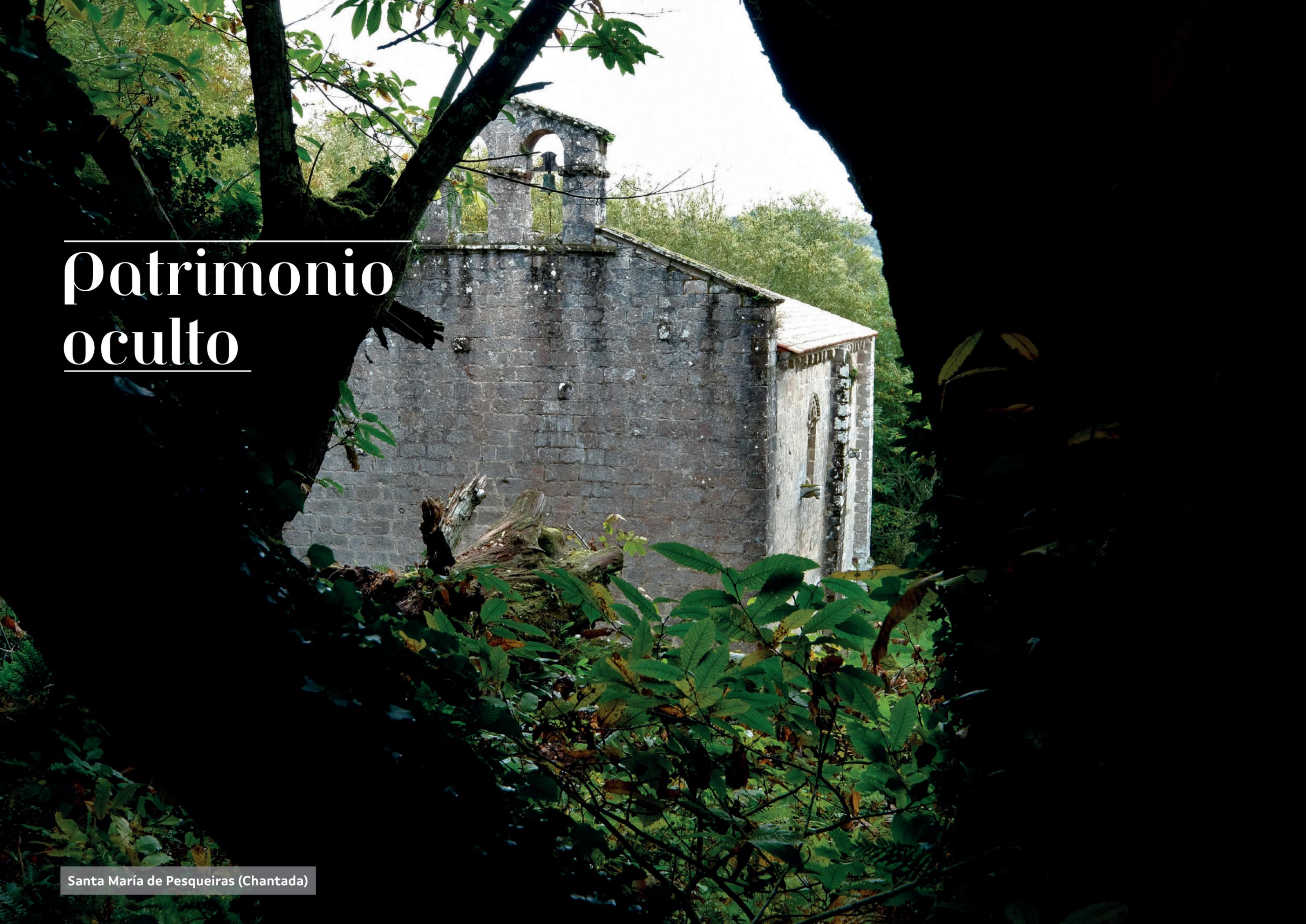
Empezamos en la **Fábrica da Luz**, antiguas instalaciones de producción de energía hidroeléctrica de comienzos del siglo XX hoy reconvertida en albergue y centro de recepción para aquéllos que quieran realizar rutas BTT en los alrededores. A partir de aquí, una pasarela de madera nos lleva por un túnel arbóreo en el cañón del **río Mao**, que apenas

vemos pero percibimos por el rumor de sus cascadas. En la mitad del camino desaparece este techo vegetal y podemos disfrutar de la visión del valle y pararnos en un mirador habilitado. Pequeños, y mayores también, pueden aprender más de la riqueza faunística y botánica gracias a paneles y juegos didácticos situados a lo largo del recorrido. El tramo final es una escalera que baja hasta las orillas del **río Mao** en el punto en el que se va acercando al **río Sil** donde desemboca.



Punto de inicio: Antiga Fábrica da Luz
42°22'27.31"N / 7°29'49.40"W
Punto final: Río Mao
42°22'54.55"N / 7°29'48.24"W
Longitud: 1 km (sólo ida)





Patrimonio oculto

Santa María de Pesqueiras (Chantada)

En el entorno de la histórica fábrica de Sargadelos (Cervo)

Paseo de los enamorados

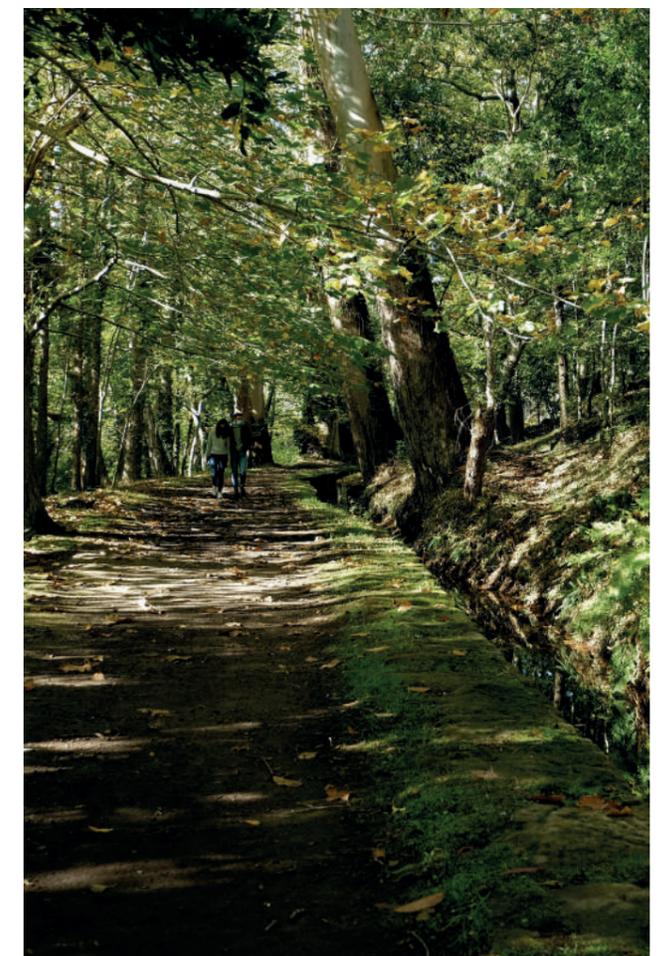
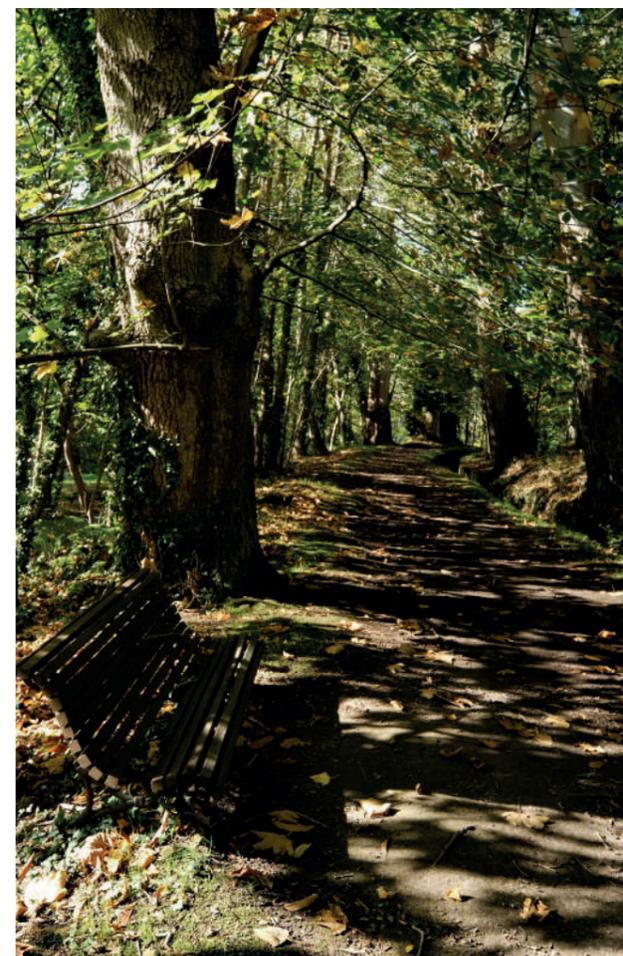
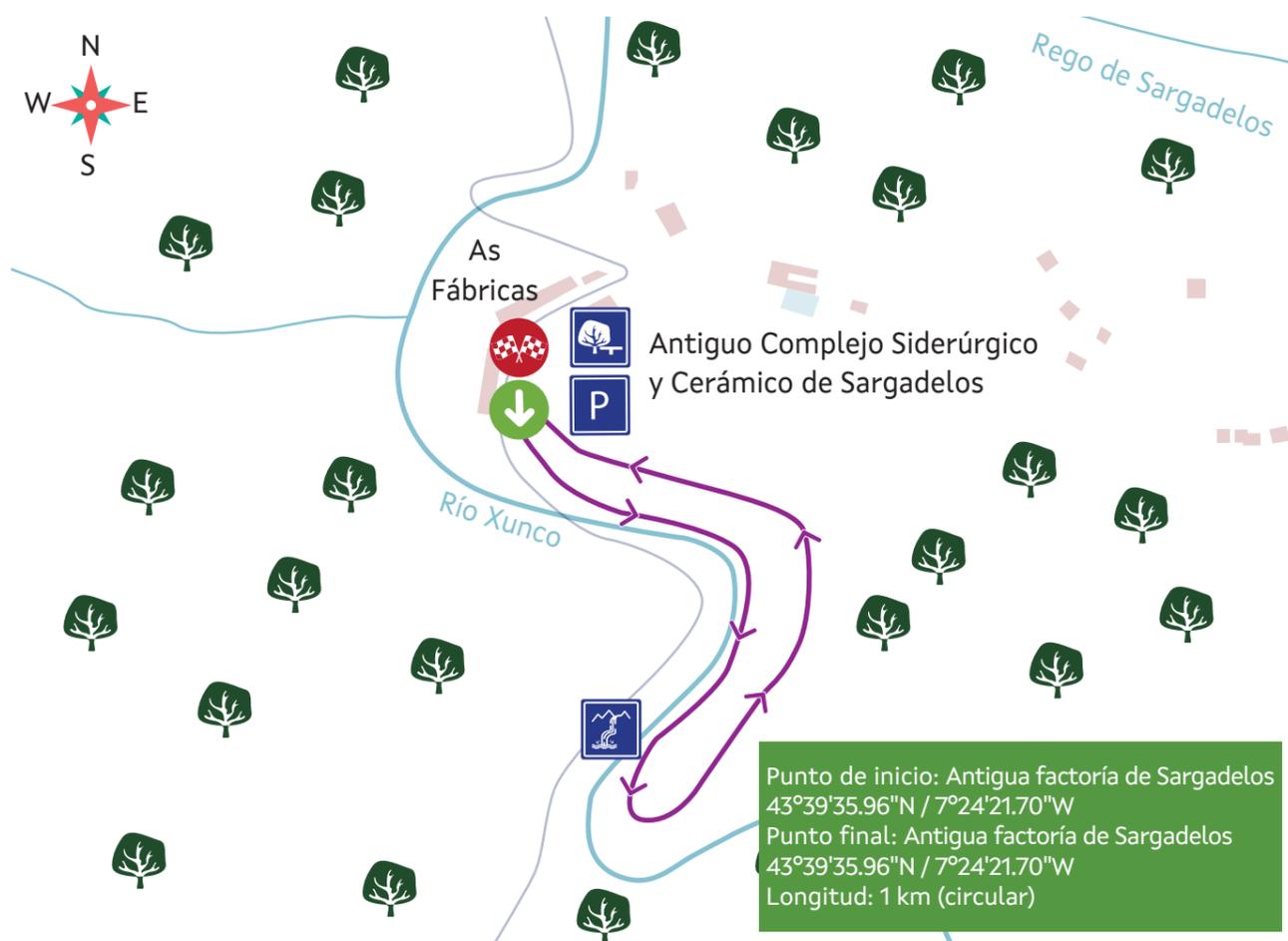
Esta pequeña ruta comienza en el **antiguo complejo industrial de Sargadelos**. Creado entre 1791 y 1806 por **Antonio Raimundo Ibáñez**, estaba formado por una factoría de fundición de hierro y por una fábrica de loza que cesaría su actividad en el año 1875.

Declarado **Conjunto Histórico-Artístico** en el año 1972, conserva los restos de la antigua fundición, de cuatro hornos y la **Casa de la Administración** hoy convertida en el **Museo Histórico de Sargadelos**.

En la actualidad, a 1 km de este conjunto, sigue funcionando la fábrica fundada en 1970 que,

aún hoy, es el mayor exponente de la cerámica gallega. Nuestro paseo discurre por una senda llana que, aunque muy corta, tiene un enorme encanto. Caminaremos en paralelo al **río Xunco** hasta una pequeña cascada artificial que baja sobre el muro de la presa del río, y que fue construida en 1971 para abastecer de agua a las fábricas.

Cuenta la tradición popular que este camino tiene virtudes enamoradizas y que las personas que lo recorran juntas se sentirán poderosamente atraídas entre sí y caerán irremediabilmente en ese luminoso estado emocional cuando terminen esta ruta.



Las Torres de Oeste (Catoira)

Huellas vikingas

El paseo fluvial del **río Ulla** es un recorrido situado en la boca de la **ría de Arousa**, donde las aguas saladas penetran en la tierra culebreando entre los juncales.

Comienza en un antiguo molino de marea, conocido en el lugar como **muíño do Cura**, situado en la desembocadura del **río Catoira** y que estuvo en funcionamiento hasta principios del siglo XX. Los molinos de marea son aquellos que utilizan la energía maremotriz para mover su muela y, aunque este se encuentra en un estado de deterioro importante, no deja de tener un gran valor patrimonial, por ser uno de los pocos ejemplos que se conservan de este tipo de construcciones.

La senda discurre a orillas del río Ulla, junto a la playa fluvial, y atraviesa después una zona de brañas que pertenece a la **Red Natura 2000** hasta

llegar a las **Torres de Oeste**. Esta importante fortaleza medieval, declarada **Monumento Histórico Artístico** desde 1931, fue levantada en el siglo XII por orden del **arzobispo Gelmírez** para cerrar el paso de las incursiones vikingas y sarracenas que pretendían llegar a **Compostela**. En el año 1719 protegieron también el **puerto de Padrón** contra los ataques ingleses.

Un camino de tierra y pasarelas de madera nos llevarán hasta el límite con el **ayuntamiento de Valga**, donde finaliza este paseo que nos permite recorrer a pie un tramo del Camino de Santiago conocido como la **Ruta marítima del mar de Arousa y río Ulla**, siguiendo el recorrido que la tradición asigna a la llegada del cuerpo del **apóstol Santiago a Galicia**.



El románico escondido de Santa María de Pesqueiras (Chantada)

El bosque benedictino

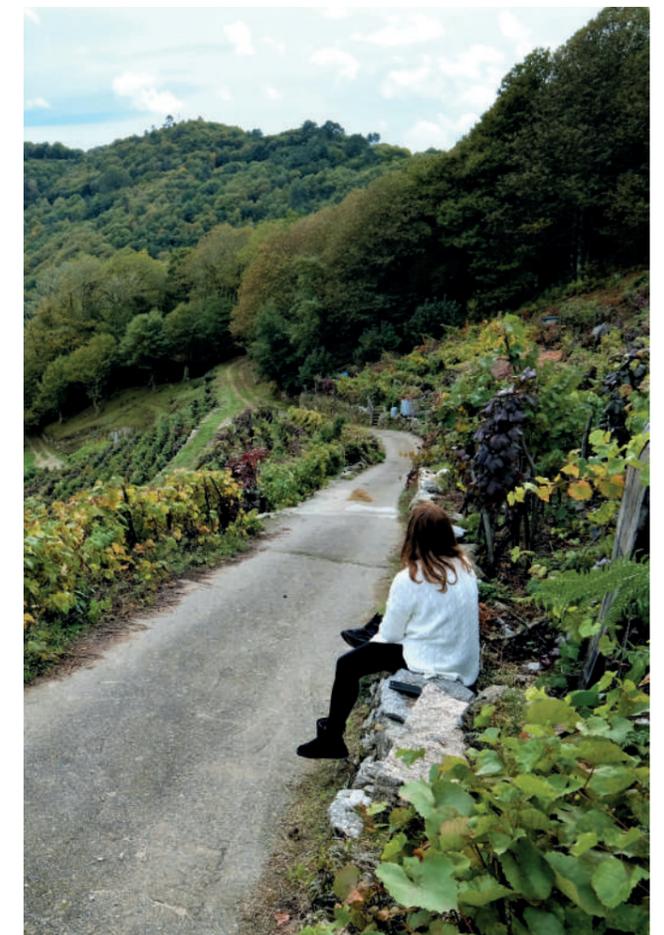
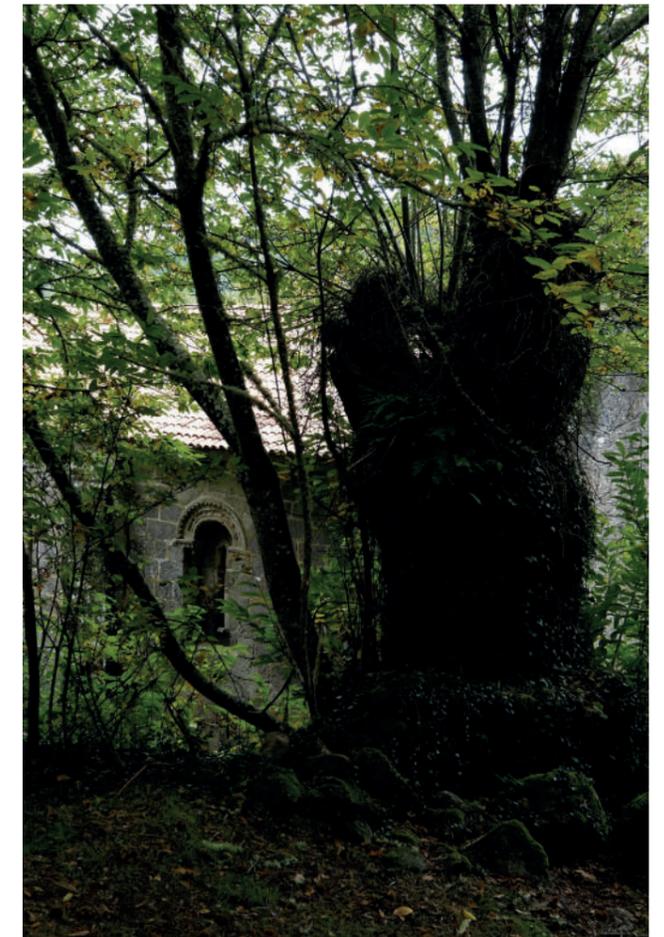
Este paseo comienza y finaliza en una de las joyas románicas de la **Ribeira Sacra**, la **iglesia de Santa María de Pesqueiras**, pudorosamente escondida en el centro de un castaño.

Antiguamente fue monasterio de monjas benedictinas, pero de ese conjunto conventual sólo se conserva el templo, que alberga una talla del siglo XIII que representa a la

Virgen con el Niño, junto con un conjunto de valiosísimas pinturas murales del siglo XVI, en las que se representa la **Anunciación a María**, la **Resurrección de Cristo** y el **Juicio Final**.

A partir de aquí, nuestra ruta discurre por pistas de tierra abrazadas por robles y castaños y nos permitirá gozar en todo momento de las estupendas vistas sobre el cañón del **río Miño** y el **encoro de Belesar**.

CHANTADA



Prerrománico en O Ribeiro (Ribadavia)

Valparaíso del río Miño entre viñedos

Comenzamos en la **villa de Ribadavia**, capital de la **región vitivinícola de O Ribeiro**, de gran importancia histórica y monumental. En su casco antiguo encontraremos el **castillo de los Sarmiento**, restos de sus murallas y templos románicos como los de **San Xoán** y **Santiago**, entre otros edificios de interés. Con este paseo vamos a descubrir el tramo bajo del **río Avia** desde el **ponte do Burgo** o de **San Francisco**, en **Ribadavia**, hasta su

desembocadura en el **río Miño**. A partir de aquí, por la orilla norte, una pista de tierra nos lleva hasta **Francelos** entre el río y viñedos de **O Ribeiro**. En esta aldea se encuentra la **iglesia de San Xes**, datada en el siglo IX, con sus ventanas de celosía y capiteles prerrománicos, que nos sirve de mirador del conocido como **Valparaíso**, así llamado por la fertilidad de sus tierras a orillas del **Miño**.

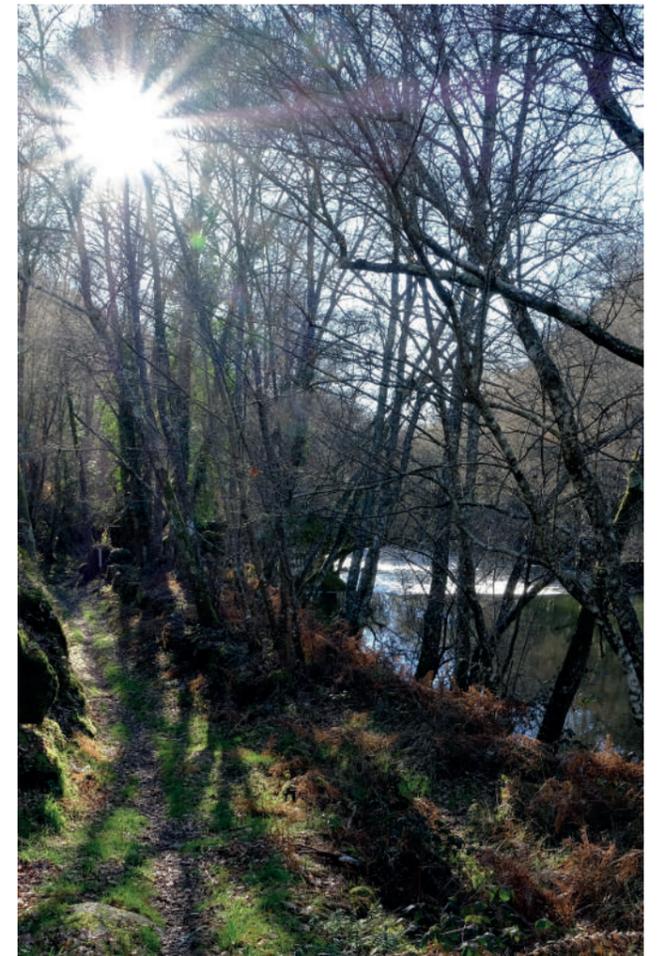
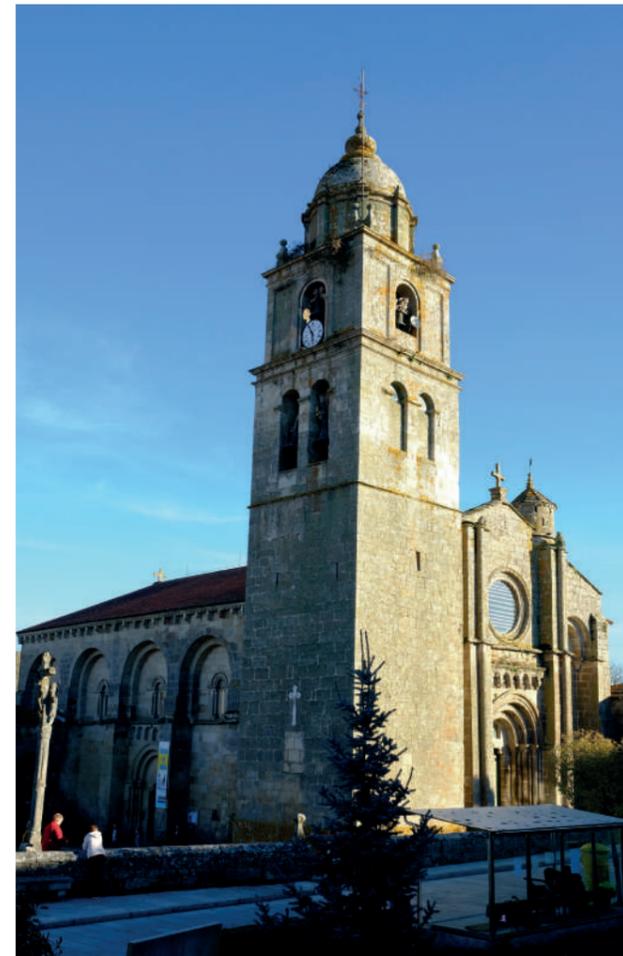
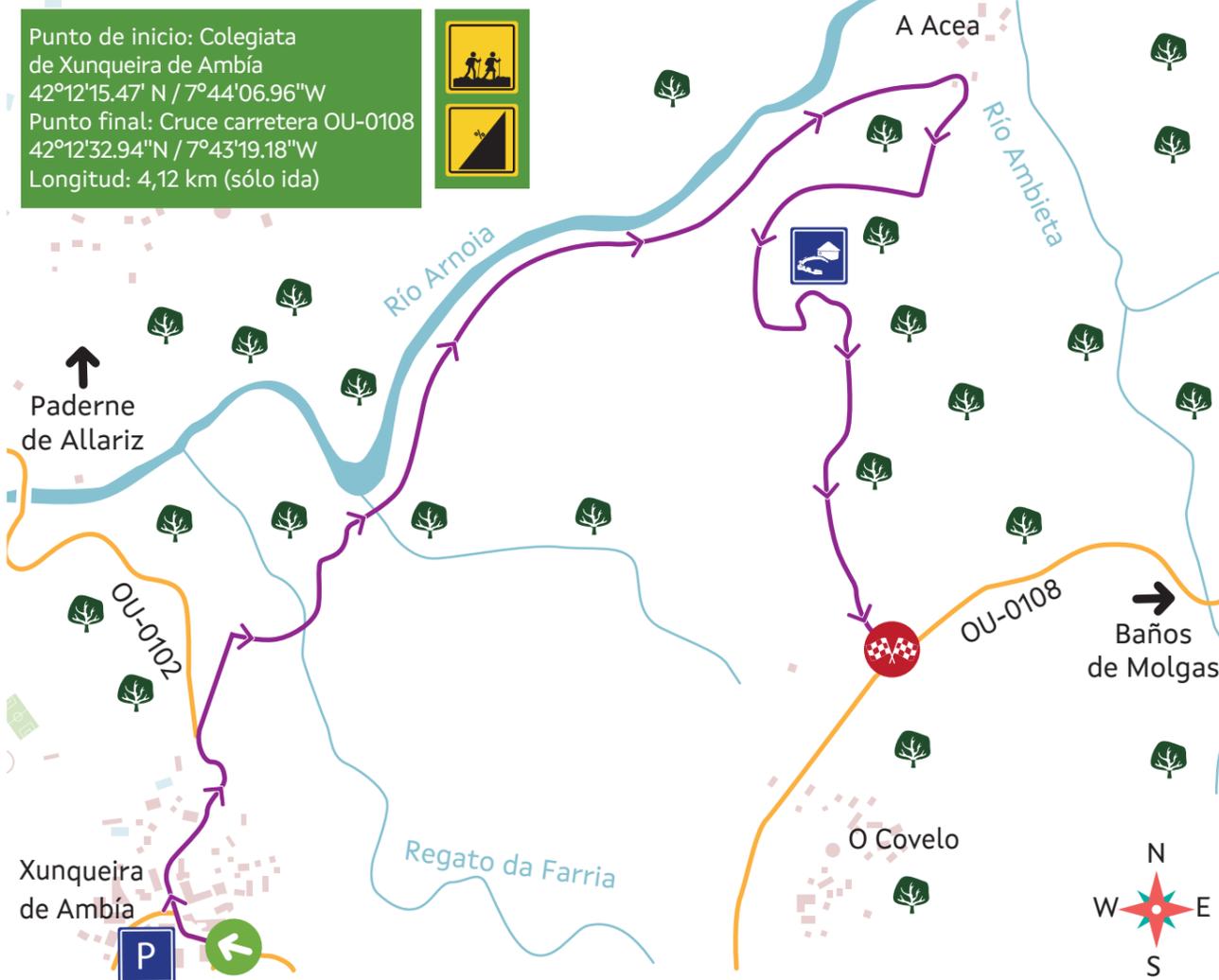


A la búsqueda del castro (Xunqueira de Ambía / Baños de Molgas)

Caminos castreños entre robles

Comenzaremos este paseo en el atrio de la **antigua colegiata de Xunqueira de Ambía**, joya del románico gallego, para seguir los pasos de los peregrinos que recorren la **Vía de la Plata**. Al poco de salir de la villa tomaremos una pista a la derecha que baja hasta casi las orillas del **río Arnoia**. Siguiendo su margen izquierdo veremos arruinados algún molino, y el sonido del río nos acompañará hasta la **aldea de Acea**, en el **municipio de Baños de Molgas**. A través de un bosque de robles un camino sube hasta el **Outeiro do Castro**,

pasando al pie de un castaño de gran porte. La ruta finaliza en el castro, donde recientes excavaciones descubrieron varios hórreos de la época de los moradores castreños, caso único en **Galicia**. Desde aquí se vislumbra la figura de la colegiata y de los alrededores. El camino hasta el castro puede hacerse tanto desde la **aldea de Acea**, como desde la carretera que une **Xunqueira de Ambía** con **Baños de Molgas**, siendo en este caso un fácil paseo de apenas 700 m planos, ideal para hacerlo en familia.



Las minas romanas de As Borreas (Viana do Bolo)

La historia transformada en naturaleza

Un recorrido circular de apenas 3 km, en parte asfaltado, que nos llevará a conocer una de las minas que existieron en el territorio de la antigua **Gallaecia**, explotadas de forma muy intensiva por los romanos a partir de su conquista en el siglo II a.C.

Accedemos desde la carretera de **A Gudiña** a **Viana do Bolo** tomando un desvío para **Caldesiños**. En el arranque de esta pista podemos dejar nuestro vehículo junto al cartel turístico indicando las minas. Aquí podemos optar por ascender 1 km por la carretera, con poco tráfico, o subir hasta el mirador norte atravesando el bosque de árboles autóctonos, compuesto principalmente por castaños y robles, para seguir hasta la carretera y

descender hacia el aparcamiento, con una pequeña desviación al mirador sur. En ambos puntos panorámicos disponemos de paneles explicativos que nos facilitan la interpretación del paisaje inmediato, resultado de la acción del hombre. Los romanos consiguieron extraer toneladas de oro utilizando el sistema denominado *ruina montium*, una técnica que combina la construcción de pozos y galerías subterráneas con el uso del agua para derrumbar grandes masas de terreno aurífero. Desde ellos avistaremos también las montañas de los alrededores, como la **Serra Seca** o la **Cabeza Grande** a más de 1.200 m de altitud, o la cola del **embalse de O Vao**, en el valle del **río Camba** antes de juntarse con el **Bibe** en **Viana do Bolo**.



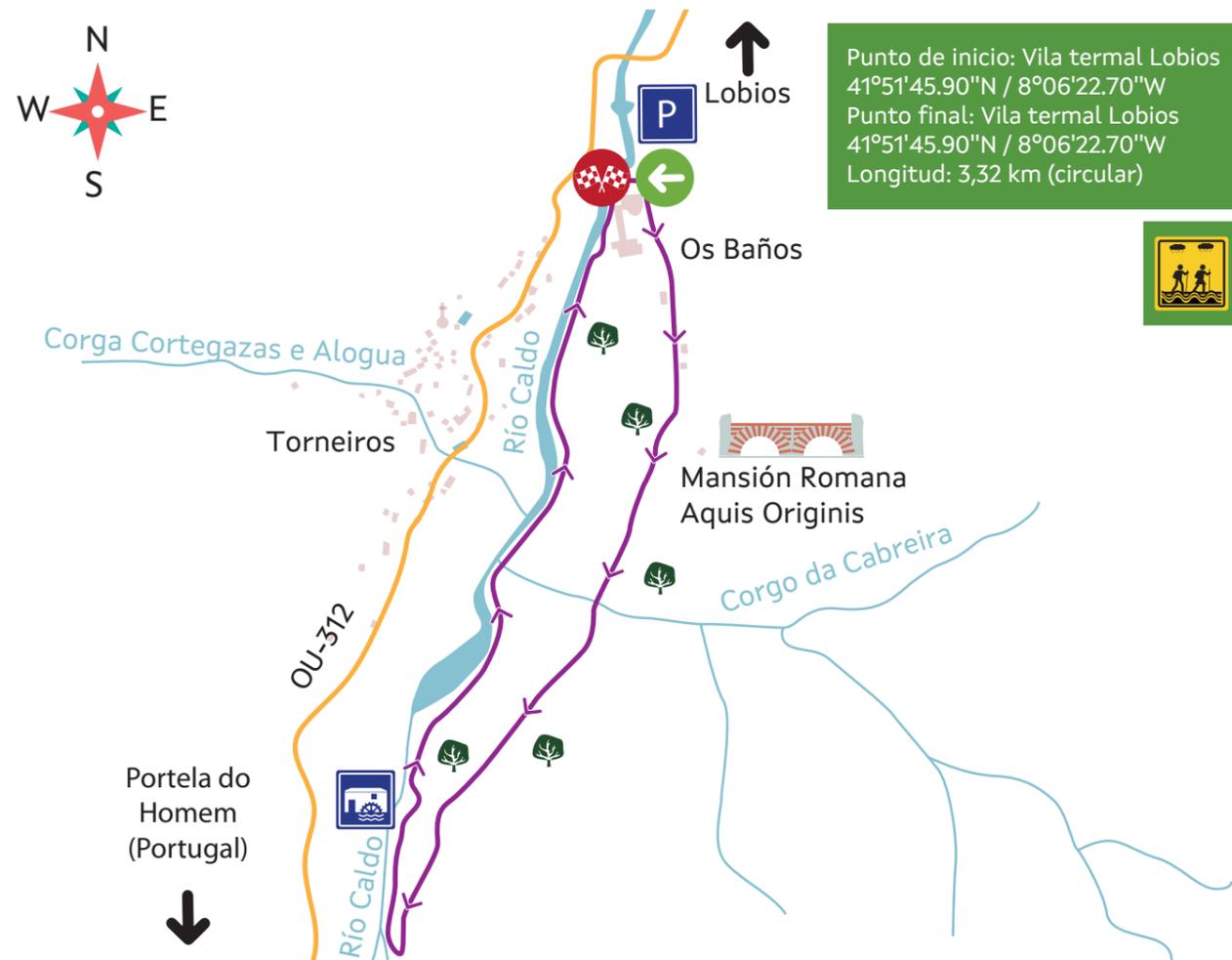
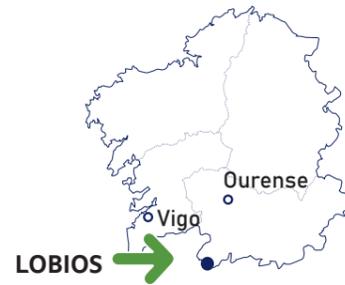
Aquis Originis (Lobios)

Huellas romanas en O Xurés

La ruta que proponemos se encuentra en el corazón del **Parque Natural da Baixa Limia-Serra do Xurés**, reserva de la biosfera transfronteriza. Iniciamos nuestros pasos en el **lugar de Os Baños**, donde también se encuentra un hotel balneario. Podremos sentir la huella romana de la *Gallaecia*, ya que seguiremos la antigua **Vía XVIII del Itinerario de Antonino**, también llamada *Via Nova*. De hecho, en nuestro camino encontraremos restos de la antigua *mansio Aquis Originis* –una especie de posada–, de la que es muy visible el hipocausto de las termas. Seguimos entre el bosque hasta llegar al pie

de la **Corga da Fecha do Carballón**, que viene de las estribaciones de la **serra do Xurés**, limítrofe con **Portugal**. Aquí se inicia otra ruta de mayor dificultad y riesgo ya que se salvan fuertes desniveles del terreno pero que ofrece preciosas vistas del parque natural.

El regreso se realiza siguiendo la margen derecha del **río Caldo** en el que refrescarnos en los períodos estivales o gozar de las aguas termales en la piscina al aire libre. El nombre con el que la sabiduría popular denominó al río es bien indicativo de los afloramientos de aguas calientes en este lugar.



Paseos urbanos



Torre de Hércules (A Coruña)

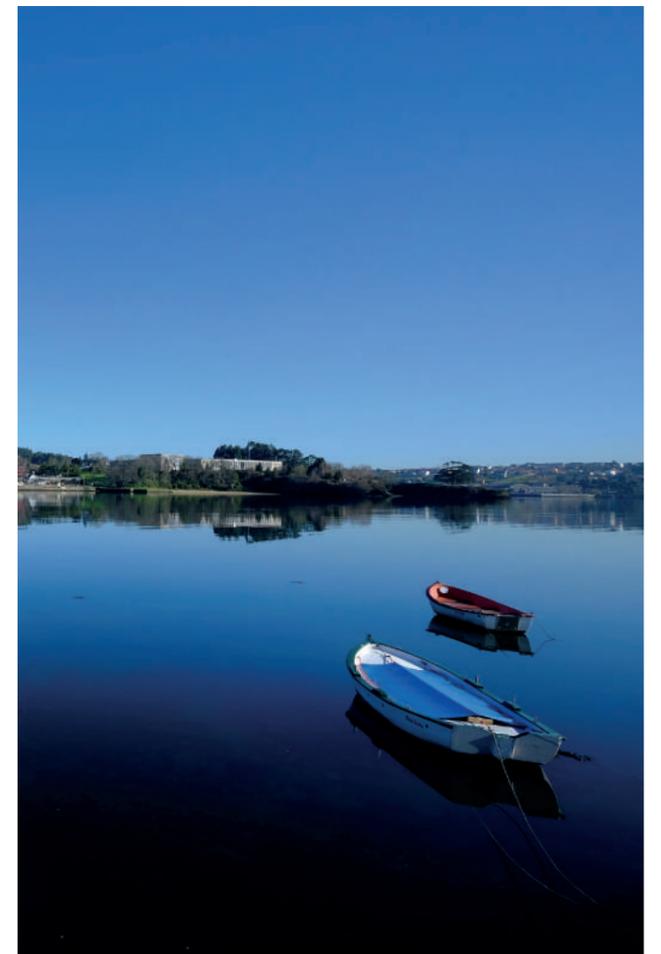
Paseo da Malata (ferrol)

El remanso de la ría de ferrol

Muy conocido por los ferrolanos pero no tanto por sus visitantes, el paseo que proponemos por la **enseada da Malata** lo comenzaremos en el aparcamiento frente al recinto ferial **FIMO**. Se trata de un recorrido apto también para ciclistas, prácticamente llano, que nos llevará hasta el **lugar de A Cabana**, donde encontraremos una pequeña área recreativa y zona de juegos infantiles. Durante el recorrido podremos disfrutar de las vistas de este remanso de la **ría de Ferrol**, donde muchas aves buscan refugio.

En el horizonte, el **barrio de Canido**, el puerto comercial y la **zona militar de A Graña**

enmarcan la entrada a esta pequeña ensenada en la que encontraremos una antigua cetárea al lado de la **praia da Cabana**. Estamos en el rincón más escondido de la ría que en el siglo XVIII se convirtió en una importante base naval, siendo **Ferrol** capital del **Departamento Marítimo del Norte**, gracias a su estratégica posición y a la propia fisonomía de la ría, muy estrecha en su bocana, guardada por los castillos de **A Palma** y **San Felipe** y una serie de baterías militares complementarias, y que se va abriendo formando varias ensenadas, perfectas para el refugio de los navíos.

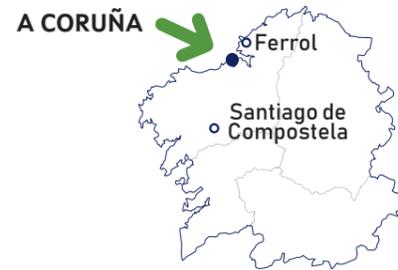


Del parque dos Menhires a la Torre de Hércules (A Coruña)

A la búsqueda de héroes legendarios

Recorrido que nos va a llevar por parte del litoral de la **ciudad de A Coruña**, con la visión permanente del **Golfo Ártabro** y del símbolo de la ciudad, la **Torre de Hércules**, faro de origen romano que aún está en funcionamiento desde hace casi dos mil años, y **Patrimonio de la Humanidad** desde 2009. Descubriremos diversas esculturas que nos hablarán de

mitos y héroes vinculados con estas tierras, como el propio semidiós griego **Hércules**, o incluso **Breogán**. Son muchos los caminos y senderos que atraviesan los distintos espacios verdes de los **parques de los Menhires**, de **punta Herminia** y **de la Torre**, por lo que es mejor dejarse llevar y así ir descubriendo los diferentes rincones de la ruta.



Paseo del río Rato (Lugo)

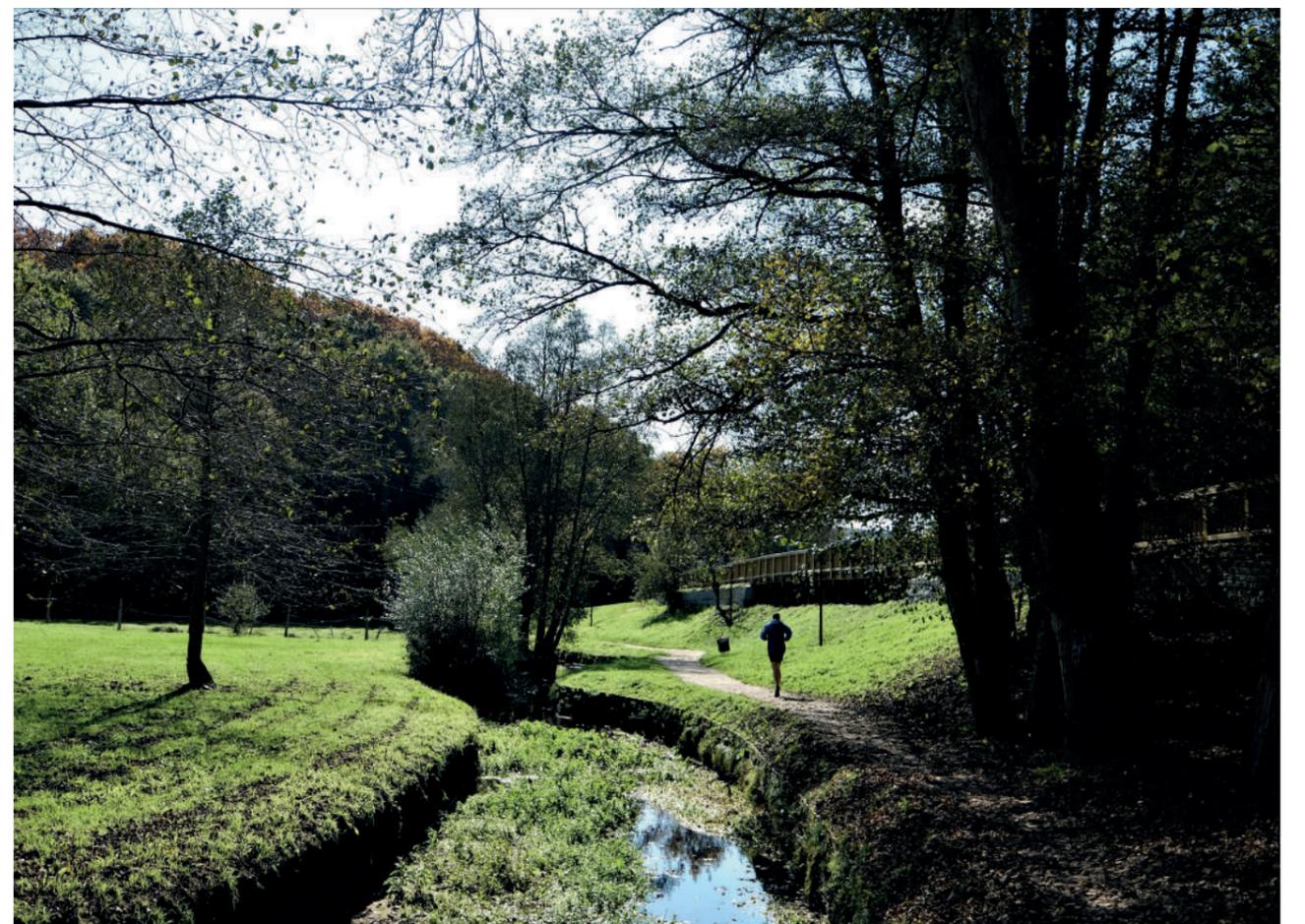
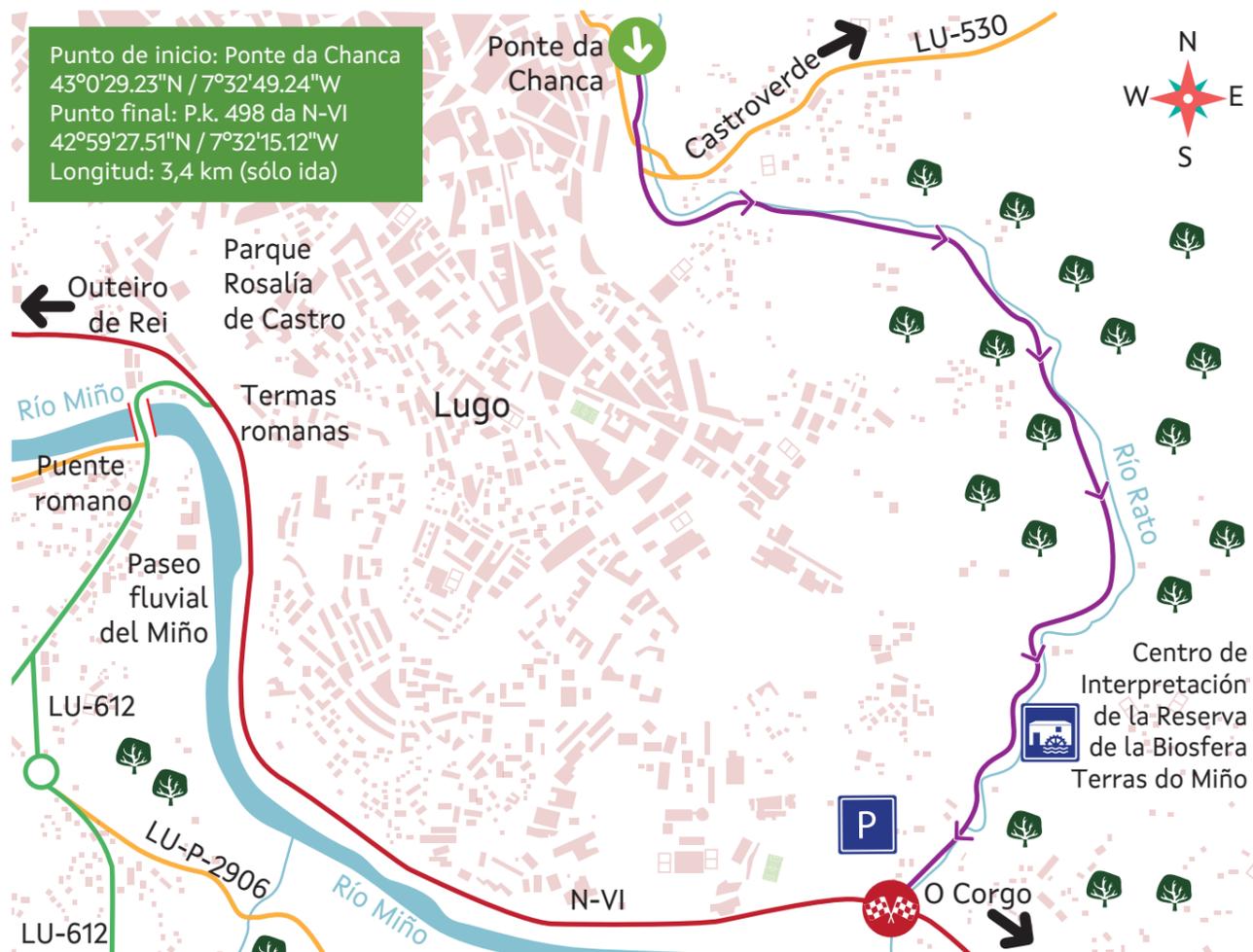
Reserva de la Biosfera Terras do Miño

Este paseo parte de **ponte de A Chanca** y nos llevará junto al **río Rato** entre zonas de campo abierto, huertas y bosque autóctono, con robles, fresnos o álamos.

Toda la zona fue recientemente recuperada y se construyó un carril bici que discurre en paralelo a la senda peatonal. Durante el trayecto encontraremos bancos, puentes, fuentes e incluso pequeñas cascadas, y podremos observar ranas, patos, garzas reales o mirlos acuáticos. Encontraremos también el **Centro de Interpretación de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño**, ubicado en una

casa-molino del siglo XIX conocido como el **muíño do Tendeiro**. En el podremos visitar una exposición audiovisual sobre la etnografía, historia, paisaje y cultura del agua, y también informarnos sobre las numerosas actividades relacionadas con la naturaleza que se pueden realizar en el entorno.

El **río Rato** confluye con el **río Miño** en las proximidades de esta ruta, lo que nos permite prolongarla y caminar varios kilómetros más por la ribera del río más largo y conocido de Galicia.



Del parque de Galeras a Sarela de Abaixo (Santiago de Compostela)

De puente a puente por el río Sarela

Este paseo de casi tres kilómetros de longitud forma parte de un sendero más largo que circunvala la **zona urbana de Compostela** uniendo varios espacios verdes de la ciudad.

Comenzamos en el entorno del **campo de Santa Isabel**, al pie del **monte Pío**, cruzando el **parque de Galeras** y siguiendo el sinuoso curso del **río Sarela**, afluente del **Sar**. Llegamos al **Carme de Abaixo**, con su capilla barroca y un puente del siglo XVI que forma un precioso rincón junto al río. A partir de

aquí vamos dejando atrás la zona más urbana para adentrarnos en los bosques de ribera y campos de este entorno rural de la capital. Atravesaremos el río en **A Ponte Sarela**, donde podremos ver peregrinos camino de **Fisterra**. A continuación bordearemos los muros centenarios del **pazo de San Lourenzo de Trasouto**. Poco después nos encontraremos con una pasarela de madera que va junto al río, finalizando nuestro paseo en la **rúa Bidueiro**, ya en el lugar de **Sarela de Abaixo**.

SANTIAGO DE
COMPSTELA



Punto de inicio: Parque de Galeras
42°53'05.33"N / 8°32'58.30"W
Punto final: Rúa do Bidueiro,
Sarela de Abaixo
42°52'25.73"N / 8°33'52.45"W
Longitud: 2,48 km (sólo ida)



Senda fluvial del río Lérez (Pontevedra)

Pontevedra es buena villa, da de beber a quien pasa

Esta senda parte desde el puente peatonal sobre el **río Lérez**, en el entorno del campus universitario, y tratándose de una senda circular podemos optar por comenzar por el margen derecho o izquierdo del río siguiendo siempre un camino llano que transcurre pegado a la orilla.

Si nos decidimos por la primera opción pasaremos por la playa fluvial y encontraremos también una zona de merendero, para ascender ligeramente después y llegar hasta el antiguo **Balneario del Lérez**. Este complejo fue construido en 1906 por **Casimiro Gómez**, emigrante retornado de **Argentina** que hizo de este lugar un gran centro cultural y de referencia termal donde se reunían gentes llegadas de diversos puntos de la **Península**,

y que hoy aún conserva parte del edificio principal con la fuente de aguas medicinales en el interior.

Desde ahí atravesamos el puente metálico hacia la otra orilla y emprendemos el camino de vuelta por un sendero de tierra que por momentos se va estrechando y aumentando su dificultad con subidas y bajadas fuertes, lo que representa una dificultad técnica para los recorridos en bicicleta.

Después de aproximadamente 1 km volvemos a transitar por un camino llano y bien acondicionado que nos llevará hasta el punto de partida y que nos permite atender menos al lugar donde pisamos y más a las buenas vistas de este magnífico paraje fluvial.

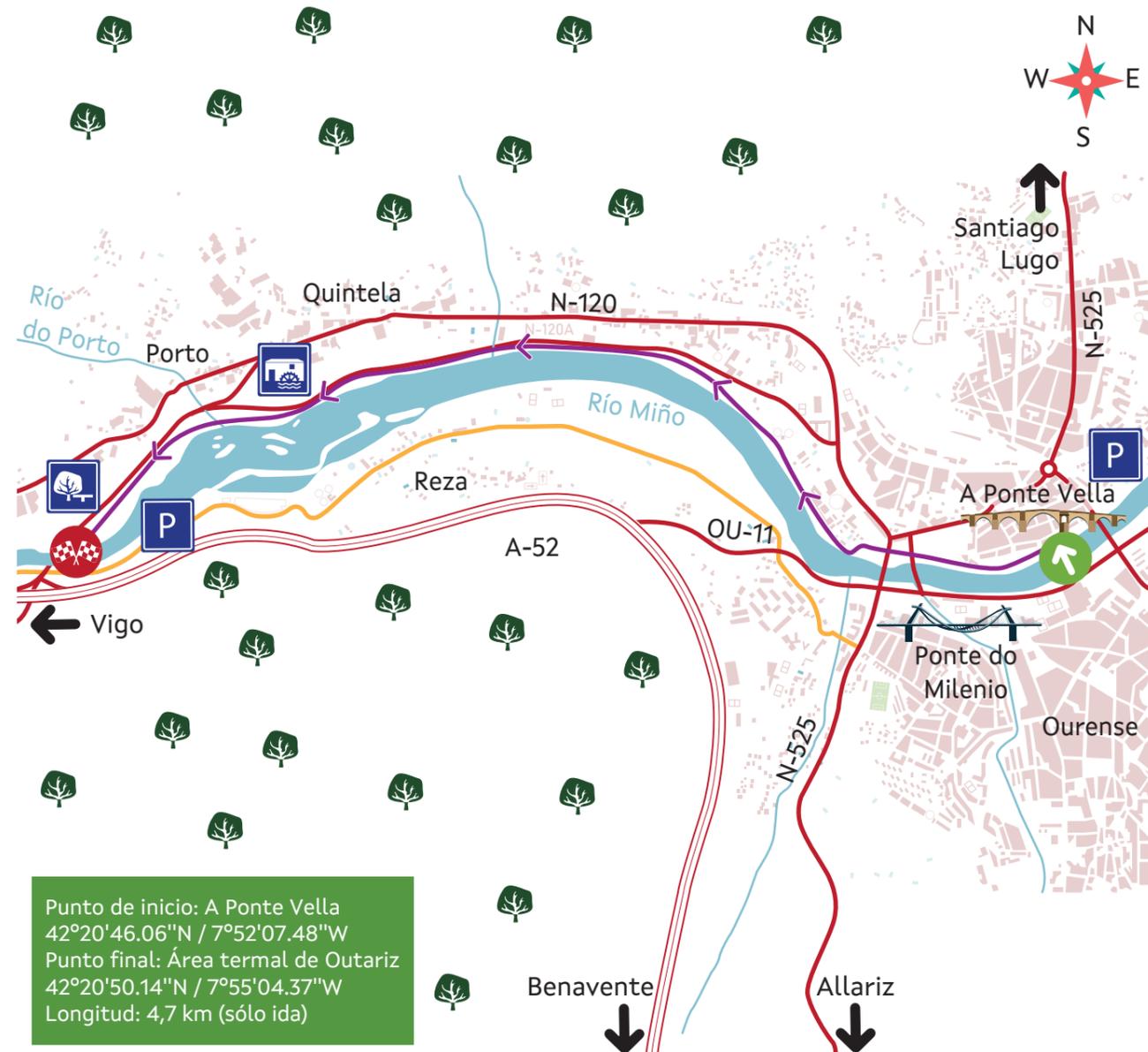


De A ponte Vella a Outariz (Ourense)

De puente a puente por el río Miño

El paseo termal del **río Miño** forma parte de un recorrido circular de casi 15 km. La ruta lineal que proponemos (poco más de 4 km) va desde **A Ponte Vella**, de origen romano, pasando por **a ponte do Milenio**, inaugurado en 2001, hasta el **área termal de Outariz**, siguiendo en todo momento el curso del **río Miño** por la orilla derecha.

Se trata de un itinerario perfectamente ciclable y apto para toda la familia. A lo largo del trayecto encontraremos otras zonas termales como **A Chavasqueira**, **O Tinteiro** o el **muíño da Veiga**, que dan muestra de la riqueza en aguas minero-medicinales que convierten a **Ourense** en la capital termal de **Galicia**.



Del puente medieval de Sárdoma al parque de Castrelos (Vigo)

Paseo del río Lagares

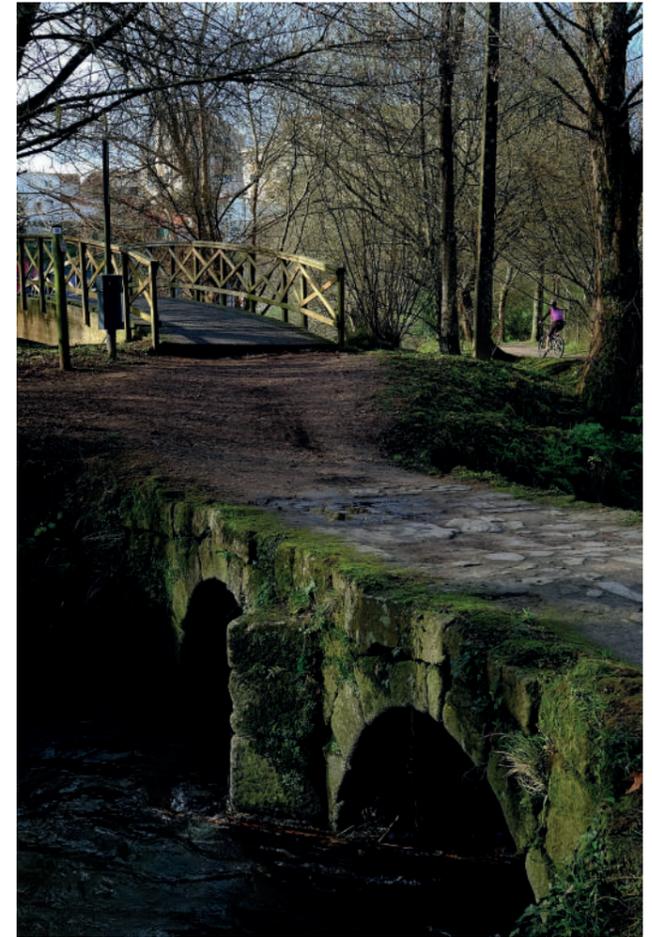
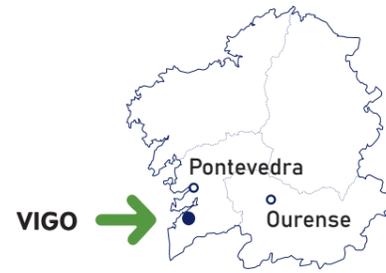
El inicio de este paseo se sitúa en la **parroquia de San Pedro de Sárdoma**, concretamente junto al puente medieval. Se trata de una construcción, en uso desde el siglo XII, formada por dos arcos de medio punto y que cuenta, en el medio de ellos, con un tajamar triangular que ayuda a repartir la fuerza de la corriente de agua.

Sobre él cruzamos el **río Lagares** para continuar por una senda que, a pesar de discurrir cerca de algunos edificios, debido a que estamos en el centro de la ciudad, no perdió su carácter rural.

Después de caminar algo más de 2 km llegaremos al **parque de Castrelos**, el más grande de toda la ciudad y lugar ideal para practicar deporte o pasar el día con los más

pequeños en el parque infantil.

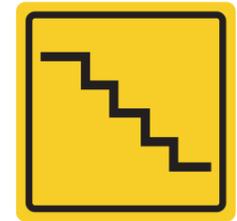
Aquí situamos el punto final de este paseo, no si antes recomendar la visita al **Pazo de Castrelos** que, situado en la parte alta del parque, alberga el **Museo Municipal de Vigo**. Recibe también el nombre de **Museo Quiñones de León** porque fue precisamente **D. Fernando Quiñones de León, marqués de Alcedo**, quien lo donó a la ciudad en 1924 y dispuso que se dedicase a museo. Junto al edificio, formando un conjunto indisoluble, se disponen los jardines, donde podremos gozar de gran cantidad de especies de plantas exóticas y ornamentales, algunas de ellas centenarias, y de varios ejemplares de árboles incluidos en el **Catálogo de Árbores Singulares de Galicia**.





Paseo do Anllóns (A Laracha)

Leyenda



Desniveles con escaleras



Tramos de pendiente fuerte



Zonas de terreno resbaladizo



Terreno abrupto



Posibilidad de tramos inundables en época de lluvias



Parque infantil



Área de descanso



Zona donde poder estacionar



Cascada



Puente medieval



Molino



Capilla



Faro



Hórreo tipo asturiano



Torre medieval



Mirador



Castro



Puente de madera



Puente colgante

Edita
Turismo de Galicia

Equipo Técnico
Santiago Bacariza Cortiñas
Arturo Rodríguez González
Rosa L. García Ameal

Fotografías
Santiago Bacariza Cortiñas

Portada
María Pereiró

Diseño y maquetación
Empatía Comunicación S.L.

Imprenta
Gráficas Anduriña S.C.G.

Depósito Legal
C 693-2021

www.turismo.gal

