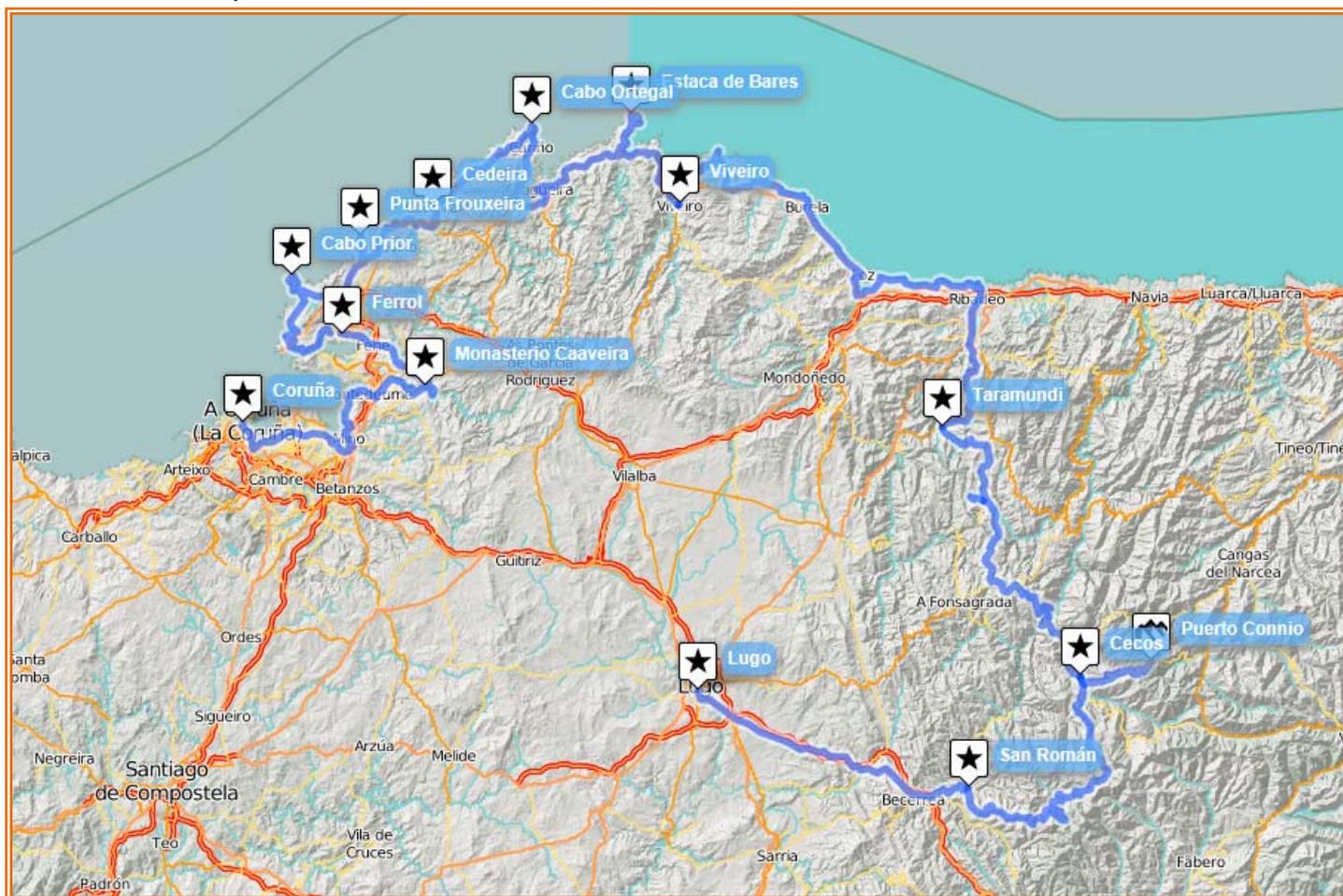


## **RIAS ALTAS, LOS OSCOS Y LOS ANCARES 2016**

**LA RUTA:** Viaje en BTT por el noroccidente español transitando en BTT por tierras gallegas y asturianas. Son 7 etapas en las que se recorren unos 600 km por un terreno rompepiernas con un perfil en diente de sierra. La cota máxima se alcanza en las sierras de Los Ancares, el collado de La Cruz de Cespedosa (1471 m) y el desnivel positivo acumulado en torno a los 13.500 m. La ruta se compone de dos partes bien diferenciadas de características diferentes.

En la primera mitad de la ruta transitaremos por las Rías Altas Gallegas (La Coruña y Lugo). Comenzando en la ciudad de La Coruña nos dirigimos hacia la ría de Betanzos y después a la de Ares. Una vez en Pontedeume remontaremos el río Eume adentrándonos en el **Parque Natural das Fragas do Eume**, uno de los bosques atlánticos de ribera mejor conservados de Europa, con el objetivo de visitar el Monasterio de Caaveiro, situado en lo más denso del bosque sobre un promontorio, vigila el pasado, el presente y el futuro de este espectacular paraje. Después de la ría de Ferrol la ruta se orienta hacia la costa norte y el **Espacio Natural Costa Ártabra** (el país de los ártabros), localizado entre las rías de Ares y la de Ortigueira, son 100 km de línea costera con las combinaciones paisajísticas de mar y tierra más espectaculares del arco atlántico: tres rías, arenales generosos en olas y dunas, lagunas litorales y los acantilados más altos de la Europa continental. Contemplaremos cabos y faros que han presenciado un sin fin de “batallas” agua-tierra y en Estaca de Bares podremos dibujar la línea imaginaria de la unión del Océano Atlántico con el Mar Cantábrico. Seguiremos la costa cántabra cruzando las rías de Viveiro y la de Foz para después rendir visita a la Playa de Las Catedrales antes de rematar el recorrido costero en Ribadeo.



En la segunda mitad de la ruta abandonamos la costa y nos adentramos en las sierras occidentales de la Cordillera Cantábrica por el espacio natural **Reserva de la Biosfera del Río Eo, Ocos y Terras de Burón**, un entorno rural con rico patrimonio natural asociado a los valles de las cuencas fluviales que vertebran el espacio y a las formaciones forestales bien conservadas representativas de la media montaña cantábrica occidental. Además destaca el valor etnográfico de la zona por la conservación de la arquitectura popular y las tradiciones. Asimismo es abundante el patrimonio arquitectónico, correspondiente tanto a la arquitectura religiosa como civil. Siguiendo por las sierras del occidente asturiano nos adentramos en el **Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias**, donde tendremos la oportunidad de remontar el puerto del Connio, en el interior de la **Reserva Integral de Muniellos** con el mayor roblechal de España y uno de los mejores conservados de Europa. Al final la ruta se orienta hacia el Oeste cruzando el entorno de la **Reserva de la Biosfera de Os Ancares Lucenses y Montes de Navia, Cervantes y Becerreá**, un excelente ejemplo de ecosistema montañoso donde los recursos naturales son aprovechados sabiamente por sus habitantes desde hace siglos. En sus pueblos se mantienen las típicas construcciones de hórreos y pallozas. Finalmente la ruta finaliza en Lugo, la ciudad amurallada de origen romano.

## Etapa1: A Coruña – Ferrol (80 km)

**A Coruña:** El centro de la ciudad se extiende sobre una península unida a tierra firme por un estrecho istmo, por lo que



presenta dos fachadas marítimas distintas: la portuaria (hacia la ría de La Coruña) y otra de mar abierto, hacia la Ensenada del Orzán, y sobre la que se extienden las principales playas urbanas (Riazor y Orzán). Las huellas de la historia se sienten y se ven al recorrer la Ciudad Vieja y visitar sus plazas e iglesias. Entre todos los monumentos destaca el que es el símbolo de A Coruña, la **Torre de Hércules** declarada Patrimonio de la Humanidad, el faro en funcionamiento más antiguo del mundo. El origen de la torre es desconocido, aunque fue reedificada por los romanos en el S. II. En una inscripción en la piedra consta el nombre de C. Servius Lupus, arquitecto de la región de Lusitania, en la provincia romana de Hispania. En esa inscripción aparece la dedicatoria del monumento a Marte Augusto. El **Castillo de San Antón** se encuentra en la zona portuaria, al lado de La Solana, defensa de la ciudad de los ataques por el mar como el de la armada inglesa en 1589, posteriormente ejerció de prisión y actualmente sede del Museo Arqueológico e Histórico. Dentro de la Ciudad Vieja sobresale, por su antigüedad y belleza, la **Colegiata de Santa María** (llamada también Santa María del Campo). Es una iglesia de estilo románico tardío (ss. XII-XIII), calificada como colegiata desde 1441. Existen otras iglesias como la de **San Jorge** de estilo barroco y la de **San Nicolás** de origen medieval reconstruida a mediados del siglo XVIII. El Convento e Iglesia de **Santo Domingo** y el **Convento y Plaza da Santa Bárbara**. Otro distintivo de la ciudad son sus casas conocidas como **Galerías de la Curuña**, que dieron lugar a la denominación de la ciudad de

cristal, por sus balcones cerrados con carpintería de madera pintada de blanco y con una gran superficie de vidrio que funcionan como miraderos y que son características de las viviendas de la avenida de la Marina. También se conservan restos de **Murallas** defensivas así como tres puertas que abrían la ciudad al mar a lo largo del paseo del Parrote, frente a la bahía y el baluarte conocido como la **Fortaleza Vieja**, que es el actual Jardín de San Carlos. Otros monumentos destacables: en el primer ensanche de la ciudad destacan el conjunto arquitectónico de la **plaza de María Pita**, presidido por el palacio municipal de mismo nombre, que data del año 1897 y que es de estilo modernista. El **Kiosko Alfonso**, los edificios de la **Autoridad Portuaria** y el de **Correos**, ambos de los años 50, el **Teatro Colón** de los años 40 y el edificio del **Banco Pastor**. En el segundo ensanche se encuentra el **Instituto Eusebio da Guarda**, que data de 1898 y el **Palacio de Justicia**, un edificio modernista con marcada influencia neoclásica del año 1922, además de decenas de edificios modernistas y vanguardistas del primer tercio del siglo XX. Hay también edificios de gran valor arquitectónico construidos en pleno siglo XX, como pueden ser el **Palacio de la Ópera (1989)**, **La Casa del Hombre (1995)**, **La Casa de las Ciencias (1964)** entre otros. Por último, cabe destacar por su valor arqueológico el **castro de Elviña**, donde actualmente se están llevando a cabo labores de conservación y reconstrucción para convertirlo en el nuevo museo de la historia de la ciudad herculina.

La salida de A Coruña es un poco “complicada” porque se realiza por avenidas con tráfico. Arrancamos la descripción de la etapa en los jardines de Méndez Núñez en la zona portuaria. Enseguida pasamos por la estación ferroviaria y durante unos 5 km circulamos por la Avd. Linares Rivas, Avd, del Ejército y Avd. del Pasaxe hasta alcanzar el puente del Pasaxe para cruzar la Ría do Burgo. Nada más cruzar la ría cogemos por la izquierda un elevado en dirección a Sta. Cruz por la AC-173. Como en 1,5 km alcanzamos una rotonda con una espectacular y singular escultura de la cabeza del Che Guevara. Unos 3 km después llegamos a Puerto de Sta. Cruz donde tenemos la oportunidad de acercarnos a la playa y, a través de una pasarela de madera que salva la pleamar, alcanzamos el islote del Castillo. Aquí se levanta un castillo hoy dedicado a la investigación y divulgación científica (es sede del Centro de Extensión Universitaria e Divulgación Ambiental de Galicia). Situado en un enclave de gran belleza tanto natural como paisajística la ensenada de Sta Cruz. Fue mandado construir en el siglo XVI por el general Diego das Mariñas para completar el sistema defensivo de la bahía coruñesa. En los siglos posteriores fue perdiendo el valor estratégico hasta convertirse en un pazo de la familia de la escritora Emilia Pardo Bazán. Tras la muerte de la hija de la Condesa fue donado al arma de caballería, que lo destinó a residencia veraniega de huérfanos de militares. En la actualidad es propiedad del ayuntamiento y alberga el CEIDA.



Islote y castillo de Sta. Cruz

A continuación cruzamos desde la ensenada de Sta. Cruz en la ría de la Coruña hacia la ría de Betanzos, por un recorrido de unos

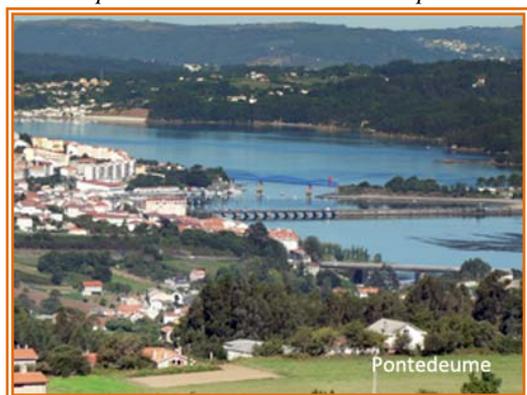


9 km a través de un diseminado de urbanizaciones y aldeas gallegas que nos llevan hasta el bonito puerto y playa de Sada. Aquí podremos admirar *La Terraza*, un edificio modernista declarado Monumento Histórico Artístico Nacional. Levantado originalmente en La Coruña en 1912 en los Jardines de Méndez Núñez en sustitución de los antiguos quioscos de bebidas y golosinas del puerto, fue trasladado al paseo marítimo de Sada en 1920. Desde Sada seguimos costeando por la Ría de Betanzos unos 6 km hasta alcanzar la AC-164 que nos llevará a cruzar la ría por el Ponte do Pedrido. Al poco de cruzar la ría conectamos con la N-651 que la cogemos por la izquierda en dirección Ferrol. Por la N-651 atravesamos la localidad de Insua y salvamos la Punta Xurelos para enseguida cruzar el río Lambre. Como 1 km después de cruzar el río nos encontramos la salida hacia Miño a la altura de una gasolinera. Abandonamos la N-651 y nos adentramos en la población y a la salida del pueblo atravesamos la

Ensenada de Bañobre, una larga recta que por la izquierda nos ofrece la ensenada precedida por una inmensa playa y a la derecha la marisma del río Baxoi. Después tenemos unos 10 km bordeando el otro margen de la Ría de Betanzos y a continuación el de la



Ría de Ares hasta **Pontedeume**. Disfrutaremos de su ambiente pesquero y del hermoso paseo marítimo a lo largo de la ría. Esta villa posee también un interesante patrimonio monumental (antiguos palacios, iglesias y fortalezas) que merece la pena



descubrir. Destacan las iglesias románicas de San Martín de Andrade y la de San Miguel de Breamo, ambas del siglo XII, pero sobre todo, el Palacio-fortaleza de Andrade. Asimismo, conviene detenerse en la Plaza del Conde para ver la Torre del homenaje Andrade, el único testimonio que queda del antiguo palacio del siglo XIV. Atravesamos el pueblo y seguimos el curso de la ría hasta pasar por debajo de la AP-9.



Después conectamos con la DP-6902 que durante unos 4 km nos lleva por un diseminado residencial hasta que se junta a la orilla izquierda del río Eume y da comienzo el **Parque Natural das Fragas do Eume** (bosques del Eume). Es uno de los bosques atlánticos de ribera mejor conservados de Europa. Dentro de sus 9.000 hectáreas de extensión viven menos de 500 personas, lo que da una idea del estado virgen de estos exuberantes bosques que siguen el curso del río Eume. Robles, chopos, fresnos, alisos, más de 20 especies de helechos y 200 de líquenes se dan aquí, un paisaje de mil verdes. A veces la vegetación es tan tupida que apenas deja pasar la luz. Y escondido en el corazón del bosque, el **Monasterio de Caaveiro**, un antiguo cenobio con más de 10 siglos de historia y unas vistas espectaculares de esta "fraga" mágica.



Tras algo menos de 8 km sumergidos entre bosques por el margen izquierdo del río alcanzamos el puente de Santa Cristina por el que cruzamos a la otra orilla para visitar el monasterio. Se estableció en el 934 para acoger a los numerosos anacoretas que vivían dispersos en la zona. Pero pronto, importantes donaciones de S. Rosendo engrandecen el patrimonio del monasterio recibiendo este la mayor parte de las tierras cultivables existentes a la derecha del río Eume y le conceden jurisdicción sobre villas y feligresías eximiéndolo de la autoridad del arzobispado de Santiago de Compostela. Obtiene así el cenobio un gran poder, alcanzando su iglesia la categoría de Real Colegiata que conservará hasta finales del siglo XVIII, época en la que, tras quedar abandonado, queda al cuidado de un casero e inicia así su decadencia y deterioro. Acabando el siglo XIX, Pío García Espinosa, que había comprado buena parte de las tierras que rodean el monasterio, consigue una

autorización del Arzobispo de Santiago para restaurarlo. Derriba la casa delantera y la iglesia prioral, edifica un pabellón almenado y reconstruye la capilla de santa Isabel. Los restos más antiguos son del siglo XII, destacando la iglesia que se levanta sobre un montículo muy escarpado que obligó a sus constructores a salvar los desniveles del terreno por medio de altos muros con contrafuertes y estancias subterráneas. Del templo románico se conserva la cabecera y parte de la nave. También queda un hermoso campanario barroco del s. XVIII, la casa de los canónigos y las cocinas del monasterio.

Para continuar la etapa tenemos dos posibilidades, un sendero que sale del monasterio cruza el río Mazoca por un bonito puente y después remonta el barranco en zig-zag durante algo más de 1,5 km con desniveles considerables donde tendremos “empujing” del bueno. La otra opción un poco más larga pero más ciclable, se trata de un camino que remonta suavemente por el margen derecho del Eume durante 2,4 km y conecta con pista asfaltada que sube el barranco durante 3, 4 km al 7% de promedio. Una vez arriba conectamos con la AC-564 a la altura de As Neves, la cogemos por la izquierda y en unos 3,7 km nos encontramos por la derecha un desvío señalizado a Fene. Cogemos la CP-1503 que durante unos 7 km nos lleva alternado prados y bosques de



eucaliptos hasta Fene en el margen izquierdo de la ría de Ferrol. Solo nos queda atravesar el pueblo buscando la N-651 que cruza la ría por un largo puente en curva y nos acerca a **Ferrol**. *El barrio de la Magdalena, el modernismo, el Castillo de San Felipe y el sistema de fortines de la ría, el Arsenal, los museos navales, el Ferrol Vello, la gastronomía, los espacios naturales, la ría y sus playas y sus tradiciones y cultura, son buenas razones para visitar Ferrol. Barrio de la Magdalena, en 1761 Carlos III aprueba el plano racionalista del Barrio de la Magdalena, el nuevo Ferrol, contiguo al antiguo núcleo pesquero, una de las*



*propuestas urbanísticas más interesantes de la Europa de la época. El Modernismo incorporó a las fachadas de Ferrol nuevos materiales constructivos, como el hierro fundido y el cemento, creando llamativas galerías y miradores, con decoraciones geométricas y naturalistas de elaborado diseño, llenas de color. Castillo de San Felipe (para ver en la Ferrol explican su interés estratégico a lo largo de la historia. Ya en el s. XVI fue importante base naval para la reparación y abrigo de flotas, lo que favoreció la construcción de los primeros fuertes defensivos, como el soberbio Castillo de San Felipe. Pero el paso de los siglos, convirtió a Ferrol en un auténtico fortín, lo que justifica la candidatura para conseguir de la UNESCO la declaración Patrimonio de la Humanidad. Arsenal en el s. XVIII Felipe V, el primero de los Borbones, decide fortalecer la Marina de Guerra y escoge la ría de Ferrol, por sus inmejorables características geográficas y estratégicas, como Capital Marítima del Noroeste peninsular, lo que dio como resultado la construcción del arsenal y astillero más modernos de Europa. Exponav y Museo Naval, dos de los más interesantes museos de la ciudad, situados en una parte abierta al público de las instalaciones del Arsenal. Ferrol Vello, nació en el s. XI, en este pequeño y apacible puerto natural*

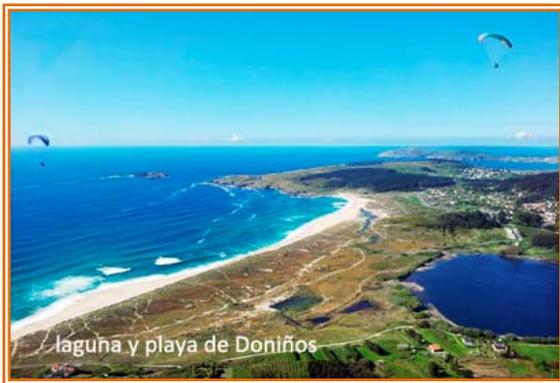
*abrigado. Aquí arranca el llamado Camino Inglés a Santiago. Desde la Edad Media, el puerto de Ferrol Vello fue uno de los lugares de llegada de peregrinos que llegaban por mar y se dirigían a Compostela. El Paseo de la Marina está hoy ocupado por luminosos bares, cuyas terrazas se llenan de vida los días y noches de verano. Tras ellos, todavía puede apreciarse el trazado medieval de estrechas e irregulares calles. La iglesia del Socorro de gran devoción popular y el Baluarte de San Xoán, uno de los restos más importantes de la muralla del s. XVIII, desde donde se contempla una magnífica panorámica del puerto.*

**Etapa 2: Ferrol - Cedeira (80km):** Esta etapa transita por el entorno del **Espacio Natural Costa Ártabra** (el país de los ártabros). El *Magnus Portus Artabrorum* es el nombre con el que los romanos denominaron un lugar del ángulo noroeste de la costa de Galicia, entre las rías de Ares y la de Ortigueira, cuyo emplazamiento exacto desconocemos. 100 km de línea costera con las combinaciones paisajísticas de mar y tierra más espectaculares del arco atlántico: tres rías, arenales generosos en olas y dunas, lagunas litorales y los acantilados más altos de la Europa Continental. Este es un lugar declarado de alto interés geológico y su fama internacional se justificaría por sí sola en la variedad de rocas en las que se afianzan estas auténticas sierras como la de A Capelada, asomadas sobre el océano. En su falda se sitúa uno de los lugares de peregrinación más ancestrales, Santo André de Teixido, donde el dicho popular claramente afirma “que vai de morto quen non foi de vivo”. Realmente es una de las mecas da Galicia mágica con sus ex-votos de miga de pan y su capilla de los ofrecidos. En este tramo se cuentan además numerosos y humildes faros. Los caminos por tierra que hasta ellos conducen contagian la emoción escénica de ese frente a frente con la inmensidad. En la ría de Ferrol, cabo Prioriño y, un poco más al norte, su hermano cabo Prior son dos de esas pequeñas luces solitarias. Entre ellas se sitúa la playa de Doniños que posee la primera de las lagunas litorales características de esta zona. Supera en profundidad a las de los otros arenales de San Xurxo o Pantín, también con espacios lacustres de agua dulce. Con todo, la mayor es la laguna de A Frouxeira, la única de aguas salobres, situada en la playa de Valdoviño. Se trata de una zona húmeda protegida e importante refugio de aves.

La descripción de esta etapa arranca al comienzo de la Ensenada de la Malata, el track sigue la carretera, nosotros podemos ignorarlo y seguir por un carril que pegado a la playa bordea toda la ensenada hasta la playa de A Cabana. Al final de la playa tenemos que incorporarnos a la DP-3612. La carretera sube un poco por la ladera de Peña Forcada, después baja y luego vuelve a subir por la ladera de Monte Fontelo y vuelve a descender a la Rinconada de Lausada, donde el Castillo de San Felipe en el margen norte y el de la Palma en el margen sur custodian la entrada a la Ría de Ferrol. Llevamos unos 6 km bordeando la ría y desde el Castillo de San Felipe el camino (DP-3608) se orienta hacia arriba entre bosque de eucaliptos para alcanzar la aldea de San Cristovo. Atravesamos la aldea y seguimos por la ladera del monte bordeando la ría entre eucaliptos y en menos de 1 km nos encontramos una coqueta capilla (San Cristovo). A continuación el camino descende por la ladera unos 2 km hasta la playa y aldea de Cariño. En este tramo podremos observar en nuestro horizonte lo que es capaz de hacer la mano del hombre, pegándole un gigantesco “bocado” al Cabo Prioriño Chico (umbral norte de la ría en el atlántico) para construir el puerto externo de Ferrol, una obra faraónica que algún día seguramente se cobre la fuerza del mar. Nos retiramos de la costa remontando durante 1,3 km la ladera del monte hasta alcanzar un cruce que cogemos por la izquierda en dirección al observatorio meteorológico primero y la Punta Penencia después. Bordeamos la colina del observatorio



Castillos de San Felipe y de la Palma

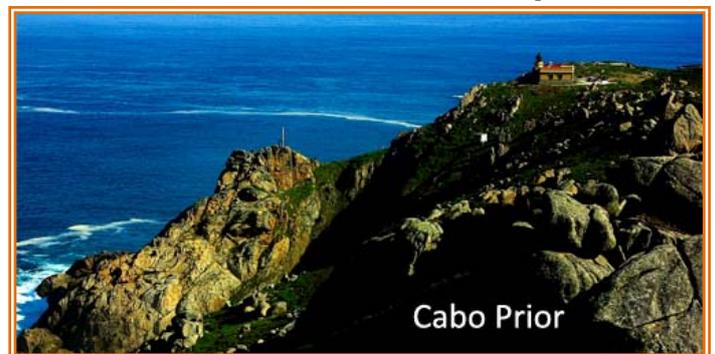


laguna y playa de Doniños

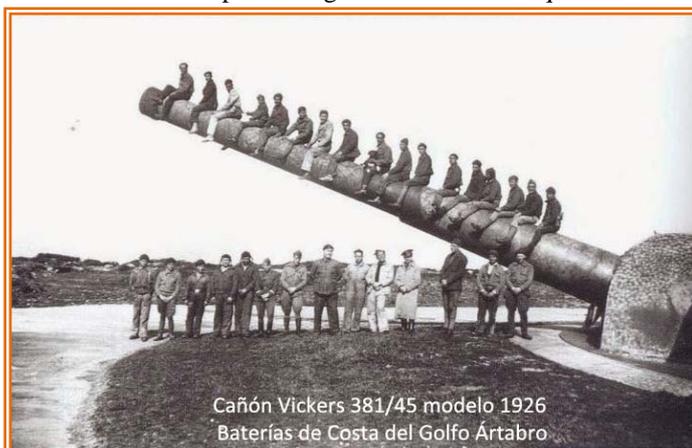
meteorológico y descendemos por una senda de nuevo hacia la costa y a la Punta de Penencia desde donde tendremos una estupenda panorámica de la playa y la laguna de Doniños. *El lago, que alcanza hasta 9 metros de profundidad en algunos lugares, es hábitat de numerosas aves, como fochas, zampullines chicos, cerceta común o el ánade real. Cuenta la historia que en el año 1800 una Armada Inglesa comandada por el almirante Warren desembarcó con una fuerza compuesta por 15.000 hombres en las playas de Doniños y San Jorge con el fin de atacar y tomar Ferrol, para saquearlo y destruir el arsenal militar. Sin embargo los Ferrolanos que eran muchos menos (unos 2.000) los sometieron a repetidas emboscadas nocturnas en los montes de Brión de forma que se creyeron rodeados por fuerzas muy superiores. De manera que al verse tan abrumados por los feroces ataques fueron presa del pánico por lo que decidieron batirse en retirada y*

*reembarcar apresuradamente en los botes de vuelta a los navíos fondeados. Una victoria irrepetible que es todos los años recordada en las celebraciones por la Batalla de Brión, que también se denomina en ocasiones Batalla de Doniños, por ser ésta la playa principal en la que desembarcaron los atacantes.*

En los siguientes 5 km descendemos de Punta Penencia hacia el valle y bordemos la laguna en dirección a Villa da Area y a su entrada giramos a la derecha alejándonos de la costa hacia Vila da Erixa. Aquí cogemos la DP-3606 por la izquierda en dirección al Cabo y Faro Prior que se encuentra a unos 9 km. Durante unos 3,5 km circulamos por un “arcén bici” por la izquierda de la carretera hasta encontrarnos con una entrada a la gran playa de San Xurxo. Aquí ya el carril bici si está más marcado y señalizado. Al poco dejamos a la izquierda el camping As Cabezas y poco después se termina el carril bici, podemos seguir rectos por un trozo de pista y evitarnos un pequeño rodeo por la derecha para conectar con la DP-3603 para entrar en Prior. En la entrada de la localidad nos debemos plantear en qué sentido hacemos los 7 km que tiene el recorrido de ida y vuelta al cabo Prior. Aquí se describe en sentido contrario a las agujas del reloj, en la entrada del pueblo seguimos la DP-3603 que atraviesa la localidad y en unos 3 km nos lleva por asfalto en ligera subida hasta el faro. Debido a la estratégica situación en la costa, en el cabo Prior, se ubicaba una de las baterías de costa del Golfo Ártabro, que contaba con cañones Vickers 381/45 modelo 1926, eran los cañones más grandes con los que contó España a lo largo de toda su historia. Situados a lo largo del golfo del mismo nombre, fueron un importante complejo artillero destinado a la defensa de la Base Naval y Astilleros militares de Ferrol, a partir del plan de defensa del dictador Primo de Rivera, que continuaba la tradición marítima de la ciudad departamental como base de la flota naval del norte de España. A principio del siglo XX España contaba con tres grandes bases navales para su Armada, una en el norte de la península, en Ferrol, y dos más al sur, en Cartagena y Mahón. Estos cañones se instalaban por parejas y además eran apoyados por otras baterías de menor calibre. Aunque toda la “artillería” ya está desmontada



Cabo Prior



Cañón Vickers 381/45 modelo 1926  
Baterías de Costa del Golfo Ártabro

podremos contemplar los bunkers que soportaban esas instalaciones así como los barracones en ruina de la tropa de servicio. Tras la visita al faro y a los restos de la batería de costa, cubrimos los algo más de 3 km de regreso a Prior por una pista que alterna la tierra y el asfalto por la costa opuesta de la pequeña península.

**A la salida de Prior debemos plantearnos la ruta a seguir hasta Punta Fruxeira nuestro siguiente hito en la etapa, pues tenemos dos alternativas.** La costa que separa ambos cabos la preside una cadena montañosa cuyos picos oscilan entre los 200 y 300 m de altura, existe una pista de tierra (incluso transitable para vehículos) señalizada y reconocida como la **Senda de Ferrolterra**, la pista remonta la vertiente norte de la sierra mostrándonos el Atlántico y la escarpada costa durante unos 8,5 km, después podemos bajar por la vertiente opuesta y conectar con la AC-116. En el archivo de track se incluye una variante (Vte. Senda Ferrolterra) con este recorrido. La otra alternativa es un poco más larga pero más rápida puesto que transita por asfalto y sin desniveles significativos. Como a 3 km de Prior por la DP-3603 cogemos por izquierda un desvío a la izquierda en dirección a Mandia y Marmarcon que durante unos 3 km nos lleva por una carreterita sin tráfico por el pie de la vertiente sur de la sierra entre bosques de eucaliptos remontando el valle del río San Xurxo. Después se orienta hacia el sur cruzando el valle hasta encontrarse con la AC-116 a la altura de Calvario. A partir de aquí tenemos unos 8 km en dirección Cedeira atravesando aldeas hasta llegar a O Canto do Muro, donde nos encontramos por la izquierda un desvío señalizado al Faro de Punta Fruxeira. Tenemos poco más de 4 km hasta la punta y al faro y antes de llegar al faro tenemos la



opción de desviarnos a la izquierda para echarle un vistazo a la Ermita de Virxe do Porto o Nosa Señora do Mar. Una pequeña capilla blanca que parece desafiar las tempestades y temporales oceánicos y tan cerca del mar que se construyó sobre una isla rocosa a la que sólo se puede acceder cuando la marea está baja. En el trayecto de ida y vuelta al faro podremos disfrutar de las panorámicas de la gran playa de Fruxiera o de Valdoviño y su laguna. Ya de vuelta en la AC-116 seguimos



en dirección Cedeira algo más de 2 km y aquí cogemos por la izquierda un desvío que en apenas 150 m se convierte en una pista exclusiva para bicis y que nos llevará bordeando la Laguna de Fruxiera y a continuación, por zonas de urbanizaciones, vamos cogiendo altura hacia el Mirador do Paraño (desde donde está tomada esta panorámica). Durante los siguientes 3.5 km la pista



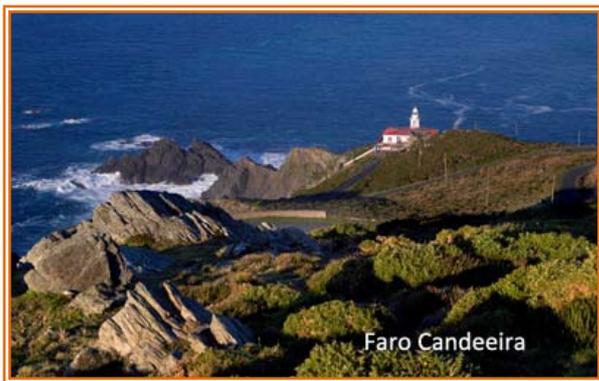
asfaltada sigue el perfil de la costa acercándonos a punta da Cova, punta de Prados, punta Corveira y la playa do Rodo. Atravesamos la urbanización de Rodo y nos vamos por la izquierda para cruzar una pequeña marisma y alcanzar O Freixo, donde iniciamos una pequeña subida hasta conectar con la AC-566 en dirección Cedeira. Desde aquí nos quedan unos 10 km escasos hasta el centro de Cedeira, la carretera transita por el pie de la ladera de la sierra siguiendo la línea de costa y bordeando la Ría de Cedeira, la playa de Vilarrube, el Monte da Cruz y finalmente playa de La Magdalena ya en la localidad de **Cedeira**.



*Cuentan las leyendas que los hombres y mujeres que viven en esta costa fueron en sus orígenes hijos de las ballenas y los peces. Rodeada de acantilados de 600 m de altura, la pequeña ría de Cedeira tiene un gusto salado y eterno. Esto es el mar, bravo y generoso, un mar de percebes. La playa más espectacular de la ría es Vilarrube, con forma de media luna. EL conjunto patrimonial que ofrece el municipio de Cedeira a los visitantes gira en torno a las construcciones de época medieval, El Castillo de la Concepción, fortaleza que llegó a albergar 15 cañones para su defensa. Fue construido en 1747, mediante planta irregular adaptada al terreno. Se levantó como único medio de defensa de la villa. Después de los acontecimientos de la guerra con Inglaterra fue destruido. Con financiación real, con la donación de los de materiales e instrumentos, como los cañones no utilizados en Ferrol, y con*

*la ayuda de la población se reconstruyó el castillo. Hoy en día constituye un magnífico mirador sobre toda la ría de Cedeira. También podemos visitar la Iglesia parroquial de la Virgen del Mar, que ha sido fechada en el siglo XV, durante la época del Renacimiento.*

**Etapa 3: Cedeira – Viveiro (100 Km):** Continuando por el Entorno Natural de Costa Ártabra, la primera parte de la etapa transcurre por la Sierra da Capelada en dirección a la punta y Faro de Ortegál. En el camino tendremos la oportunidad de visitar



la capilla de San Andrés de Teixido santuario de peregrinación de los lugareños. A la salida de Cedeira nos debemos plantear la visita al faro de Candeeira, situado a 7 km de Cedeira. Tenemos que remontar el Monte Purrido y después comienza un impresionante descenso, que se debe hacer con precaución marcado por diez curvas en zig-zag hasta el faro. Éste lleva funcionando desde 1954, año en el que fue inaugurado. Desde este lugar lejos de toda civilización urbana se contemplan los islotes próximos, así como los acantilados en los que el bravo mar nunca deja de trabajar. Nos conformamos con una foto del faro y en el archivo de track's se aporta una variante que visita al faro y luego conecta con la etapa después de Chimparra, pero **aquí no se describe ese recorrido.**

Salimos de Cedeira desde la plaza Galicia por la avd. Zumalacárregui, siguiendo los indicadores de "Ruta de los Miradores" y "Santo André do Teixido". A la salida del pueblo dejamos a la izquierda un polígono industrial y seguimos por la DP-2204. Atravesamos la aldea Pontigas y como en unos 300 m cogemos por la derecha una pista asfaltada. Durante unos 6.5 km la pista asciende con desniveles promedios del 6-6.5 % por la sierra Da Capelada entre bosques de eucaliptos y helechos alternados con campos de pasto, hasta alcanzar el primer mirador "Chao do Monte" y unas torres de antenas. Desde aquí arranca una senda que baja a Santo André do Teixido. La subida termina en el mirador y cruceiro "Dos Carris". A continuación el camino desciende algo más de 1 km hasta alcanzar un cruce. Por la izquierda tenemos una bajada de 1,5 km hasta Santo André do Teixido, *cuya capilla es un famoso santuario y punto de peregrinación que se cree comenzó a partir de la Edad de hierro, durante la cultura castreña, aunque de hecho el primer registro de la existencia de peregrinación aparece en el año 1391, en el testamento de una señora de Viveiro. Los romeros tenían la costumbre de tirar una piedra en los túmulos o "milladoiros" (se llaman "amilladoiros" en la comarca de Cedeira) que se encontraban a ambos lados del camino (se contabilizan hasta 20 milladoiros entre el lugar de Veniño y Teixido). Las piedras de los milladoiros dice la leyenda que "hablarán en el Juicio final" para decir qué almas cumplieron con la promesa de ir a San Andrés. Es posible que los milladoiros que hay en este lugar sean los únicos en el mundo con estas características. Esta costumbre se sigue practicando por los romeros que peregrinan al santuario de San Andrés, como demuestra el extraordinario milladoiro que hay en el lugar de "O Campo do Choíño" en la llamada "Costa Pequena".*

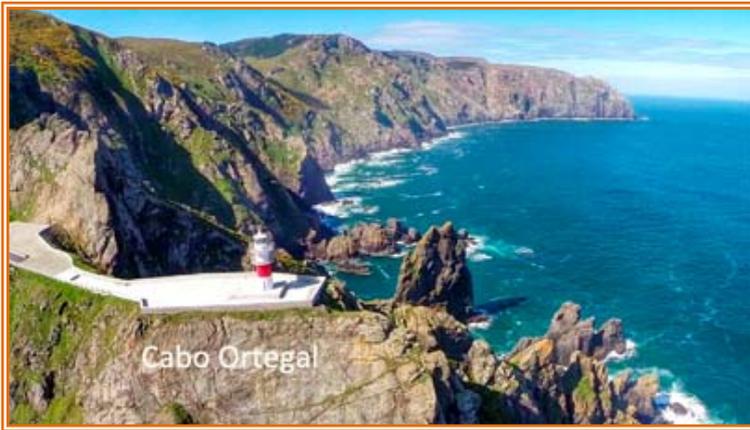


Tras la visita a S. André, tenemos que regresar al cruce subiendo 1.5 km, Una Vez arriba continuamos por la DP-2205 en dirección a Cariño. Transitamos por la cornisa de la sierra alternando los bosques con las panorámicas de la abrupta costa. En menos de 1 km alcanzamos el mirador O Cruceiro, después el camino vuelve a subir de nuevo en busca del cordel de la sierra. Como en 1 km alcanzamos el collado "Campo da Armada" donde nos encontramos una encrucijada de caminos, nosotros seguimos por la izquierda. A continuación la pista sigue subiendo durante unos 2, 5 km con una suave pendiente hasta alcanzar la cima en el Monte da Herbeira, todo este tramo por un entorno estepario estaremos vigilados por los molinos del Parque Eólico A Capelada. Si tenemos la mala suerte de tener un día ventoso este tramo puede ser de cuidado. Justo antes de coronar tenemos por la izquierda el mirador y ermita-garita de Herbeira para disfrutar de las vistas de los acantilados considerados los más altos de Europa continental. Después se inicia la bajada y poco a poco vuelve a aparecer alguna masa de arbolado pero ahora de pino gallego.



Como en 3 km nos encontramos un cruce de caminos y nosotros seguimos por la izquierda en dirección al Mirador do Limo y Cabo Ortegál por una pista secundaria asfaltada. La pista transita por la vertiente sur de la sierra perdiendo altura suavemente y permitiéndonos estupendas panorámicas de Cariño y la ría de Ortigueira. Como en 4, 3 km, justo cuando la pista se inclina hacia abajo, cogemos por la izquierda otra pista que alterna la tierra y el asfalto en dirección al cabo Ortegál. Durante 1.6 km mantenemos la altura siguiendo el cordel de la sierra en ligero descenso y después se tira hacia abajo durante algo menos de 1 km con pendientes del 18-20 % hasta "aterrizar" en la carretera que lleva al faro Ortegál que se encuentra a menos de 1 km y que constituye el límite occidental del golfo de Vizcaya. Aquí podremos contemplar los Islotes Aguillones.

Como en 3 km nos encontramos un cruce de caminos y nosotros seguimos por la izquierda en dirección al Mirador do Limo y Cabo Ortegál por una pista secundaria asfaltada. La pista transita por la vertiente sur de la sierra perdiendo altura suavemente y permitiéndonos estupendas panorámicas de Cariño y la ría de Ortigueira. Como en 4, 3 km, justo cuando la pista se inclina hacia abajo, cogemos por la izquierda otra pista que alterna la tierra y el asfalto en dirección al cabo Ortegál. Durante 1.6 km mantenemos la altura siguiendo el cordel de la sierra en ligero descenso y después se tira hacia abajo durante algo menos de 1 km con pendientes del 18-20 % hasta "aterrizar" en la carretera que lleva al faro Ortegál que se encuentra a menos de 1 km y que constituye el límite occidental del golfo de Vizcaya. Aquí podremos contemplar los Islotes Aguillones.



Cabo Ortegal

De regreso del faro tenemos algo más de 4 km por la ladera de la sierra entre bosques de eucaliptos hasta llegar Cariño. A partir de aquí ya por línea de costa tenemos que bordear la ría de Ortigueira. Salimos de Cariño por la DP-6121 y como en 10 km alcanzamos A Ponte de Mera donde conectamos con la AC-862 para cruzar el río Mera que desagua en la ensenada del mismo nombre. Después nos quedan unos 9 km bordeando la ría hasta alcanzar la población de Ortigueira, *donde se celebra el Festival Internacional del Mundo Celta dedicado a la música folk de las regiones consideradas "celtas". El pueblo posee algunos edificios históricos como El Convento de Santo Domingo, cuya construcción empezó en 1302 es uno de*

*los edificios más representativos de la villa, y acoge en la actualidad a la iglesia parroquial (desde mediados del siglo XIX), al teatro da Beneficencia y a la casa consistorial. El antiguo mercado de Isabel II construido en 1917 y el castillo de Casón datado en la Edad Media. Y algunos edificios, casonas y palacetes indianos*

*construidos por orden de los gallegos emigrados en América. A la salida de Ortigueira continuamos por la AC-862 y justo en una pequeña rotonda que hay bajo un elevado de la vía férrea cogemos por la derecha en dirección Viveiro y en algo más de 4 km*



Cariño y ría de Ortigueira

*cruzamos el río Baleo, sobre nuestras cabezas el puente elevado de la autovía. A continuación tenemos unos 13 km siguiendo la AC-862 hasta la localidad de O Barqueiro donde nos encontramos con la AC-100 que nos da acceso a Estaca de Bares. A partir de aquí iniciamos un recorrido de ida y vuelta a la península de Estaca de Bares donde se marca la separación convencional entre el mar Cantábrico, al este, y la masa oceánica general del océano Atlántico, al norte y al oeste. Este cabo es el punto más septentrional de la península ibérica. Está enmarcado en un paisaje impresionante en el que acantilados separan las rías de*

*Ortigueira y del Barqueiro. Constituye un estupendo observatorio ornitológico en el que se ha contabilizado el paso anual de más de 280 000 aves migratorias, entre las que destaca el alcatraz atlántico. Lugar declarado de interés nacional. En el extremo norte del cabo se ubica el faro de Estaca de Bares, en este enclave existen instalaciones militares abandonadas. Una de ellas era una instalación de los Guardacostas de los Estados Unidos desde principio de los años 1960, como una base LORAN (del inglés LONg RANge Navigation). La estación de Estaca de Bares operaba conjuntamente con las estaciones del gobierno británico en East Blockhouse, Gales y, hasta 1973, del gobierno francés en Porspoder, Francia. En 1978, tras la finalización de las*



Estaca de Bares

*operaciones LORAN de los Guardacostas, la Fuerza Aérea de los Estados Unidos asumió el control de la base. La base funcionó como una estación de comunicaciones hasta 1991. En la actualidad, estas instalaciones están en ruinas.*

Desde Barqueiro tenemos algo más de 5 km entre bosques por el margen izquierdo de la ría do Barqueiro hasta llegar a localidad de Vila de Bares. A la salida de la aldea cogemos por la izquierda el desvío que en menos de 2 km nos lleva hasta el faro. El regreso desde faro lo podemos hacer por el mismo camino de ida o dando un rodeo por la pequeña península que nos pasaría por el Puerto de Bares. Igualmente tenemos que “desandar” el recorrido hasta Barqueiro, a menos de 1 km de Vila de Bares tenemos la opción de desviarnos como 1,4 km para subir al mirador Garita de Bares. El Porto do Barqueiro es un pequeño puerto situado en la desembocadura del río Sor.



Puerto do Barqueiro

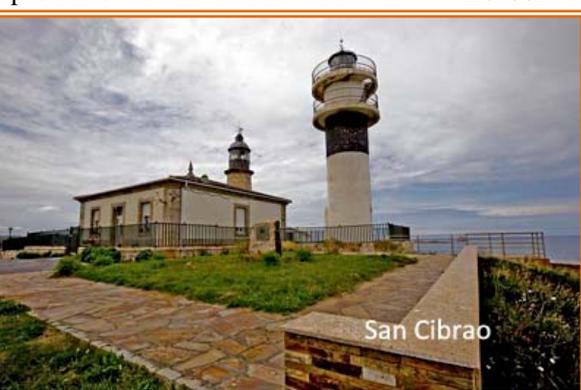
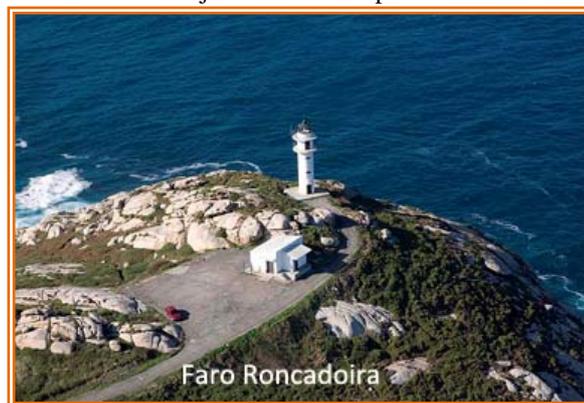
En la salida de Barqueiro pronto cruzamos del río Sor y entramos en la provincia de Lugo. En algo más de 2 km alcanzamos la localidad de O Vicedo y unos 6 km después a San Román del Valle desde donde nos quedan algo más de 4 km para asomarnos a la ría de Viveiro. Durante los siguientes 6 km bajamos a la playa de Covas, atravesamos la localidad y enseguida cruzamos la ría,



para entrar en **Viveiro**. *El tercer municipio más poblado de la provincia, tiene un importantísimo patrimonio artístico, comenzando por los restos de la antigua muralla medieval que resistió los ataques de piratas en el s. XVI, incendios e inundaciones. Aún se conservan vestigios adosados a algunas casas o en pasadizos, y tres puertas, siendo la Porta do Castelo la más notable por ostentar los blasones locales. De su iglesia románica de Santa María salen las procesiones de Semana Santa, declaradas de interés turístico. Cercana a la calle Rosalía de Castro, de gran tipismo, se encuentran la iglesia y convento de San Francisco, declarados Conjunto Histórico Artístico. Una carretera conduce desde este monumento a la cumbre del monte San Roque, donde se divisa una imagen*

*magnífica de la ría. A los monumentos de Viveiro hay que añadir sus paisajes, playas y entornos como el Souto da Retorta, también declarado monumento natural y considerado el eucaliptal más antiguo de Europa.*

**Etapa 4: Viveiro – Taramundi (95 km):** Nuestro principal objetivo en esta etapa es la visita a la Playa de las Catedrales, la cual se encuentra condicionada por el horario de las mareas ya que lo deseable es visitarla en bajamar. Existe la posibilidad de coger un tren de vía estrecha FEVE que en algo más de 1 hora nos lleva hasta el apeadero de Esteiro junto a la playa de Las Catedrales. No obstante aquí se describe el recorrido en bici. Salimos de Viveiro atravesando su bonita fachada marítima y enseguida nos encontramos con Celeiro. A la salida del pueblo nos tenemos que plantear la conveniencia de visitar el Faro de Roncadoira alejándonos al mismo tiempo del tráfico de la carretera LU-862 durante los 7 km que hay entre Celeiro y Xove, aunque la visita al faro nos alarga la etapa unos 12 km. A continuación se describe la visita al faro, o sea el camino más largo. Por la LU-862 a la salida de Celeiro en una subida nos encontramos por la izquierda un desvío con la señalización del Camino Natural Ruta del Cantábrico (Viveiro-Ribadeo). La pista nos lleva hasta la Playa de Area. Siguen algo más de 8 km por pistas asfaltadas hasta la aldea de Vilachá y a la salida de la aldea nos encontramos por la izquierda el desvío al faro de Roncadoria que se encuentra a 1,2 km. De regreso del faro ya de nuevo en Vilachá nos quedarán unos 7 km alternando los bosques con campos de pasto hasta alcanzar de nuevo la carretera LU-862 en la localidad de Xove. Desde Xove nos quedan otros 4 km “soportando” el tráfico de la LU-862 hasta alcanzar el cruce de O Castelo donde cogemos por la izquierda en dirección al porto San Cibrao. En algo menos de 2 km entramos en el pueblo, cruzamos la Ría de Lieiro, pasamos el parque de la Reina Sofía y nos adentramos en el pueblo en dirección a la pequeña península y cabo de San Cibrao. *El faro se construyó debido al tráfico de los barcos que transportaban sillería y materias primas para Sargadelos que hizo necesaria una luz de sexto orden en la Atalaya de San Cibrao y que comenzó a alumbrar el día 30 de mayo de 1864. El tráfico portuario añadido por la factoría de aluminio, reclamó la construcción de un nuevo faro. El primitivo torreón de sillería fue sustituido entre 1925 y 1927 por otro de fundición y forro inferior de madera caoba, reemplazándose la linterna por una cilíndrica de 1.80 metros de diámetro. En 1929, el faro vio ampliado el alcance de su luz hasta las 12 millas.*



encuentra a 1,2 km. De regreso del faro ya de nuevo en Vilachá nos quedarán unos 7 km alternando los bosques con campos de pasto hasta alcanzar de nuevo la carretera LU-862 en la localidad de Xove. Desde Xove nos quedan otros 4 km “soportando” el tráfico de la LU-862 hasta alcanzar el cruce de O Castelo donde cogemos por la izquierda en dirección al porto San Cibrao. En algo menos de 2 km entramos en el pueblo, cruzamos la Ría de Lieiro, pasamos el parque de la Reina Sofía y nos adentramos en el pueblo en dirección a la pequeña península y cabo de San Cibrao. *El faro se construyó debido al tráfico de los barcos que transportaban sillería y materias primas para Sargadelos que hizo necesaria una luz de sexto orden en la Atalaya de San Cibrao y que comenzó a alumbrar el día 30 de mayo de 1864. El tráfico portuario añadido por la factoría de aluminio, reclamó la construcción de un nuevo faro. El primitivo torreón de sillería fue sustituido entre 1925 y 1927 por otro de fundición y forro inferior de madera caoba, reemplazándose la linterna por una cilíndrica de 1.80 metros de diámetro. En 1929, el faro vio ampliado el alcance de su luz hasta las 12 millas.*

*inferior de madera caoba, reemplazándose la linterna por una cilíndrica de 1.80 metros de diámetro. En 1929, el faro vio ampliado el alcance de su luz hasta las 12 millas.*

*inferior de madera caoba, reemplazándose la linterna por una cilíndrica de 1.80 metros de diámetro. En 1929, el faro vio ampliado el alcance de su luz hasta las 12 millas.*

Desde San Cibrao hasta Burela tenemos unos 9 km por la LU-P-1510 que va costeano entre ambas localidades por un recorrido con algunos tramos abiertos al mar donde el aire nos puede “molestar” un poco. En la llegada a Burela nos encontramos las instalaciones deportivas, después del campo de fútbol tenemos la opción de seguir bordeando la costa hasta llegar a la playa y el puerto del pueblo, o coger por la derecha un desvío que lleva a cruzar sobre las vías del tren y coger la antigua N-642 que atraviesa el pueblo por el interior. A salida de Burela nos vemos obligados a coger la N-642, tenemos 8 km hasta Foz y los 4 primeros son por el arcén de nacional hasta que nos encontramos una salida por la izquierda señalizada como playa de Area Longa que durante 1.6 km nos permite escaparnos del agobio de tráfico. Tenemos que retornar a la N-642 para cruzar el río do Ouro, pero nada más cruzarlo abandonamos de nuevo la nacional por la izquierda cogiendo una pista que transita paralela a la vía férrea durante unos 2 km para retornar de nuevo a la carretera pero ya en la entrada de Foz con el fuerte tráfico segregado.

A la salida del pueblo nos vemos obligados de nuevo a coger la nacional para cruzar la ría, pero al poco de cruzarla cogemos por la izquierda una pista que se interna entre tupido bosque de eucaliptos. A partir de aquí entramos en un entramado de pistas y carreteritas entre bosques, pastos y caseríos que nos acercan de nuevo a la costa en 5 km. Nuestro siguiente objetivo es el Monumento Natural Playa de las Catedrales que se encuentra como a 6 km por la línea de costa.

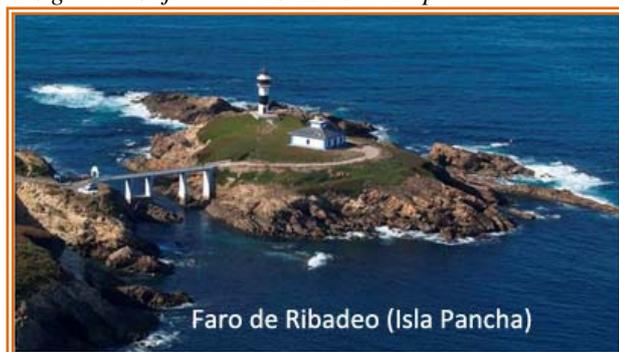
**Monumento Natural Playa de las Catedrales.** Es el nombre turístico de la Playa de Aguas Santas, el conjunto de acantilados, algunos con más de 32 metros de altura, que esculpidos por el viento y el mar, forman unos arcos y bóvedas espectaculares dejando un paisaje maravilloso en la que está considerada como una de las playas más espectaculares del mundo. Los arcos y las cuevas sólo son apreciables a pie de playa durante la bajamar. Durante la pleamar la playa es relativamente pequeña, de fina arena y sigue siendo adecuada para el baño. Es interesante ver la playa con la marea alta recorriendo la parte superior de los acantilados en dirección oeste-este hacia la playa de Esteiro y verla con marea baja sobre la arena de la playa. Según la información de la web <http://www.tablademareas.com/es/lugo/ribadeo> el horario de las mareas adelantado para el 7 de Junio, es:



El martes, 7 de junio de 2016, amanecerá en Ribadeo a las 6:47 h y la puesta de sol será a las 22:07 h. En el gráfico de pleamares y

bajamares, podemos observar que la primera bajamar será a las 0:30 h y la siguiente bajamar a las 12:47 h. La primera pleamar será a las 6:46 h y la siguiente pleamar a las 19:06 h

Estos datos evidentemente interesa consultarlos de nuevo conforme se acerque la fecha de la visita. No obstante, para estar ahí en torno a las 12 horas, habiendo partido de Viveiro tenemos que darnos mucha prisa. Desde La Playa de las Catedrales tenemos algo más de 13 km siguiendo la línea de costa y pasando por Rinlo (un coqueto pueblo en la ensenada de Areosa) hasta llegar a la Isla Pancha donde se ubican los faros antiguo y nuevo de Ribadeo. Desde aquí tenemos como 2,5 km muy agradables remontando la ría hasta su puerto de Porcillán de origen romano y pasando por las ruinas del Castillo de San Damián. El marqués de Sargadelos fue el impulsor moderno de esta ciudad cuyo edificio más sobresaliente es el pazo modernista de los hermanos Moreno. Hay que deleitarse con los productos del mar extraídos en la ría, como berberechos, almejas y ostras que,



con salmones truchas y anguilas del Eo, protagonizan la gastronomía local. Sin olvidar los exquisitos dulces elaborados por las monjas del convento de Santa Clara. Salimos de Ribadeo buscando las instalaciones portuarias del margen izquierdo de la ría del Eo y al final de las mismas, cuando la carretera se inclina hacia arriba, tenemos la oportunidad de abandonar el tráfico durante unos km si cogemos por la izquierda las indicaciones del Camino Natural Ruta del Cantábrico. Durante un tramo el "camino natural" transita pegado a la carretera en forma de empalizada y al final termina desembocando en la N-642. Durante unos 4,5 km transitamos por la carretera bordeando la ría, cruzamos el río Grande y como 2,5 km después cruzamos la frontera comunitaria vadeando el río Eo que nos da paso al Principado de Asturias por la localidad de Vegadeo. Una vez en el centro del pueblo y poco después de cruzar el río Monjardín, cogemos por la derecha la



comarcal AS-21 en dirección a Bres y Taramundi. A partir de aquí le damos espaldas al mar Cantábrico y nos orientamos hacia el territorio de la **Reserva de la Biosfera del Río Eo, Oscos y Terras de Burón**, que posee un elevado valor medioambiental caracterizado por la variedad de unidades paisajísticas que conforman el territorio. Un entorno rural con rico patrimonio natural asociado a los valles de las cuencas fluviales que vertebran el espacio y a las formaciones forestales bien conservadas representativas de la media montaña cantábrica occidental. Destaca de forma especial el papel etnográfico de la reserva, donde se vela por la conservación de la arquitectura popular y las tradiciones. Molinos hidráulicos y artesanos conviven en distintos municipios manteniendo vivos sus antiguos talleres. Asimismo es abundante el patrimonio arquitectónico, tanto a la arquitectura religiosa como civil. La primera de gran tradición, puesto que hubo en estas tierras varias fundaciones monásticas,

además de un importante conjunto de capillas, iglesias y ermitas, sobre todo de los siglos XIV al XIX, diseminadas por todo el territorio, y en las que se recogen abundantes y variadas tallas, esculturas y retablos. Por su parte, la arquitectura civil incluye numerosas casas solariegas y pazos.

A 1 km de Vegadeo dejamos por la derecha el polígono industrial y la aldea Os Pedrouzos. Seguimos remontando la cuenca del Monjardin adentrándonos en la sierra con pendientes que oscilan entre el 4 y el 5%. Unos 5 km después alcanzamos la aldea de Cereigido, en la entrada por la izquierda nos encontramos una pequeña capilla que se asoma al valle. En poco menos de 2 km



Capilla de Cereigido

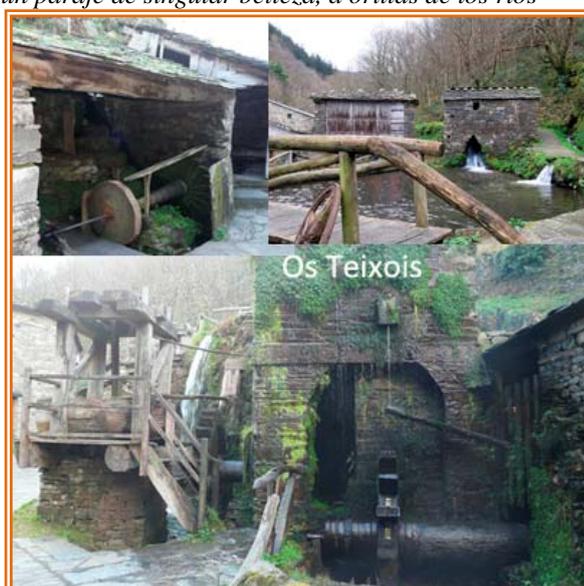
coronamos el collado de Sela de Fabal (338 m). Cambiamos de vertiente y nos asomamos al valle del río Ouría. En ligero descenso y falso llano pasamos por las localidades de Ouria y Castro y a continuación la carretera asciende ligeramente por la ladera del monte hasta alcanzar otro pequeño collado en Sela de Entorcista (432m). Otro cambio de vertiente y nuevo valle, otros 3 km serpenteando por la ladera de la sierra en falso llano hasta la localidad de Bres que se encuentra en una confluencia de valles y donde podremos visitar La Casa del Agua. Dejamos la aldea a nuestra izquierda y seguimos otros 4 km por el curso del río Cabreira hasta Taramundi la capital del consejo. *En Taramundi podremos visitar: La Iglesia de San Martín, construida en*



Taramundi

*1714 como indica una pequeña losa que se encuentra en su interior, cerca del retablo mayor “Esta capilla i nave hizieron feligreses y cura año de 1714”, pero es evidente que a lo largo de los años fue reformada y reparada en varias ocasiones. El Castro de Taramundi, tras varias excavaciones se llegó a la conclusión de que el poblado de Taramundi fue fundado durante la Edad de Bronce, siendo ocupado durante la Edad de Hierro (siglo V a.C.) hasta la llegada de los Romanos (siglos I y II d.C.) La ubicación del castro es muy importante, pues está en el centro de un valle, siendo paso intermedio entre la ría del Eo (gran puerto comercial de la época romana), la Terra Chá de Lugo y el sur-occidente de Asturias. En el poblado existen*

*fragmentos de habitación y muralla. También se descubrieron un puñal con funda de madera (época prerromana) y una sauna romana. Museo de los Molinos de Mazonovo, el mayor museo de molinos de España, se encuentra en Mazonovo, a 400 m de la villa de Taramundi caminando y 1 Km por carretera. Se haya enclavado en un paraje de singular belleza, a orillas de los ríos Cabreira y Turía, guardando una perfecta sintonía con el entorno (en Junio solo abre sábados y domingos). El Museo de la Cuchillería (hay que subir a Pardiñas 1,3 km y volver a Taramundi). Conjunto Etnográfico Os Teixois, caserío que dista unos 4 km de la villa de Taramundi, además de mostrar su arquitectura tradicional plasmada en sus casas y construcciones auxiliares, posee un importante conjunto de ingenios hidráulicos: mazo, rueda de afilar, una pequeña central eléctrica, molino hidráulico y un batán, todas ellas en sorprendente buen estado de funcionamiento.*



Os Teixois

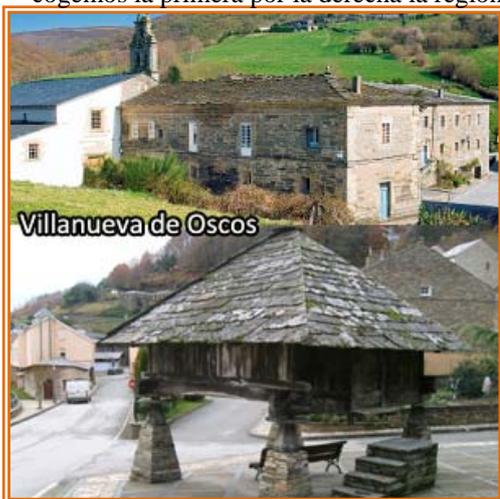
**Etapas 5 Taramundi – Cecos (82+38 Pto.Connio):** La visita a Os Teixois nos pilla de camino en ruta, salimos de Taramundi en bajada hacia el encuentro de los cauces del río Turía y río Cabreira, en Mazonovo. Dejamos el museo de los molinos a nuestra izquierda y enseguida cogemos de frente la subida que nos llevará remontando el barranco del río Turia durante unos 3,6 km con una pendiente media del 5 %. Después de Os Teixois, seguimos el sendero PR-AS-102.1 que sigue remontando el barranco pegado al río durante 1,2 km hasta el caserío Las Mestas y después se empina hacia arriba unos 600 m en los que tendremos que practicar algo de “empujing” para salir del barranco y conectar con una pista principal que por la derecha nos

lleva entre bosques como 1,5 km hasta conectar con una pista asfaltada en la entrada de la aldea O Teixo que se queda a nuestra izquierda por debajo de la carreterita. Como 0,5 km después nos encontramos por la derecha el albergue de turismo rural de O Teixo, un área recreativa y una encrucijada de caminos. Cogemos la primera por la derecha una pista de tierra señalizada como “La Garganta” y “Los Oscos”. En menos de 300 m cogemos un desvío por la izquierda que en 0,5 km nos conecta de nuevo con el trazado del AS-PR-102. Durante algo más de 3 km una buena pista de tierra asciende por la Sierra de Ouroso entre bosques y páramos hasta alcanzar el collado del pico A Vaga y el cordal de la sierra donde conectamos de nuevo con una pista-carretera asfaltada. Cogemos la carretera siguiendo la línea de sierra y en escasos 300 m nos encontramos por la izquierda el desvío que lleva a la estación de TV y caseta-albergue de vigilancia contra incendios de Ouroso que se encuentra a unos 400 m del desvío. Unos 300 m después nos encontramos por la derecha una pista asfaltada que nos acorta la etapa hacia Santa Eulalia de Oscos. La pista desciende unos 2,5 km hasta la localidad de Salguieras y desde aquí a Sta. Eulalia de Oscos tenemos otros 9 km por la



comarcal AS-27 siguiendo el curso del río Barcia. Si optamos por continuar por la opción un poco más larga, la pista sigue en falso llano entre bosques unos 1,8 km hasta conectar con la comarcal AS-27 justo en la cima del puerto de La Garganta (877 m). Aquí de nuevo tenemos la oportunidad de bajar hacia Salgueiras. Si seguimos de frente la carretera llanea por el ancho collado, dejamos a la izquierda unos corrales de ganado del recinto ferial “La Garganta” y las ruinas de la Venta Vieja y poco después llegamos al otro extremo del collado donde nos encontramos una encrucijada de caminos distribuidos por una rotonda. Nosotros cogemos la primera por la derecha la regional AS-13 en dirección a Villanueva de Oscos. La carretera desciende durante 6 km

siguiendo el barranco del arroyo Villanueva. *En Villanueva de Oscos, aparte de sus edificios de arquitectura rural, la principal muestra patrimonial la representa el antiguo monasterio de Santa María de Villanueva, declarado monumento histórico artístico. Fue fundado en el siglo XII por una orden Benedictina gracias a una donación de Alfonso VII de León y su esposa Berenguela, y fue regido durante mucho tiempo por los Cistercienses. La iglesia del convento, actual templo parroquial, es la edificación más antigua, siendo de estilo románico, con presencia de tres ábsides cubiertos con bóveda de medio cañón. En su interior guarda un importante sepulcro cubierto por arco de medio punto que presenta múltiples trabajos escultóricos de piedra. El resto de las dependencias monacales corresponden a edificaciones y reformas efectuadas en los siglos XVII y XVIII, teniendo un estado de conservación no del todo bueno.* En Villanueva de Oscos seguimos por la comarcal AS-33 en dirección a Sta Eulalia de Oscos (11 km) que sigue descendiendo por la barranco del río Villanueva durante 6 km pasando por



Sta. Eufemia donde se ubica el Ecomuseo del Pan. Después conectamos con el barranco del río Barcia y en 5 km más llegamos a Santa Eulalia de Oscos bordeamos el monte de Ribá. Nuestro siguiente hito es la visita a la cascada La Seimeira. **PR-AS-116**

**Ruta de la Cascada La Seimeira.** Salimos de Sta. Eulalia por la

SE-2 buscando el curso del río Agüeria. En menos de 1 km nos encontramos con el río y justo antes de cruzarlo, sale por la derecha una pista asfaltada en dirección Pumares que se encuentra a unos 300 m. Aquí se acaba el asfalto y comienza la senda de La Seimeira, que nos lleva hasta un espectacular salto de agua de más de 30 m. A lo largo del camino encontramos muestras muy representativas de la etnografía asturiana, como el típico pueblo de Pumares, la aldea abandonada de La Ancadeira y restos de molinos y construcciones típicas como las corripas.

La senda transita siguiendo el curso del río Agüeria entre bosques de ribera y castaños, habrá tramos ciclables y otros en los que tengamos que echar pie a tierra. Como a 1,3 km de Pumares nos encontramos el poblado abandonado de La Ancadeira, es difícil imaginar cómo las gentes del lugar podían vivir en una zona tan aislada.



También a lo largo del camino nos encontraremos “las corripas” construcciones típicas donde se almacenaban las castañas con el erizo, permitiendo así una mejor conservación. Y un poco más adelante llegaremos al lugar conocido como "Valle del Desterrado" con una pequeña área recreativa donde encontraremos un cartel explicativo de la curiosa leyenda que da origen al nombre del lugar. Unos 300 m después llegaremos a una bifurcación, en la que si atravesamos el puente sobre el río, subiríamos al pueblo de Busqueimado, donde podríamos contemplar la capilla de San Pedro y dos teixos (tejos) centenarios catalogados como monumento natural. Siguiendo de frente la senda de la cascada en algo más de 300 m se empieza a ver entre el bosque la espectacular cascada que en función de la pluviosidad de la época nos puede ofrecer singulares imágenes de saltos de agua. En el camino de regreso nos podremos plantear la conveniencia de subir a Busqueimado y desde ahí seguir la etapa por la Vte. Busqueimado, pero esta subida desde el río



ermite y tejos de Busqueimado

Agüeira hasta Busqueimado es como 1 km de sendero de caminante en el que tendremos “empujing” del bueno remontando el barranco en zig-zag. La otra alternativa es regresar de nuevo a Santa Eulalia y desde ahí continuar la etapa por la AS-27 siguiendo el curso del río Agüeira y pronto nos encontramos con Ferreira. Aquí cruzamos el río e iniciamos el remonte de la Sierra de Peña Tiñosa por el barranco del río Candaosa en dirección A Fonsagrada. Tenemos algo más de 5 km de subida con un desnivel cercano al 6% hasta alcanzar un collado poco después de cruzar la frontera autonómica. Aquí la carretera es la LU-703 que enseguida nos acerca en falso llano a Vilarchao. A partir de aquí tenemos unos 8 km por una meseta hasta llegar a Barbeitos y poco después al cruce con la LU-701, allí se encuentra el Mesó Cuatro Vientos que nos recuerda que hemos alcanzado el Camino de Santiago en el tramo (Grandas de Salime – A Fonsagrada), en forma de una curiosa escultura metálica que representa los dos usuarios por excelencia del mismo, el peregrino y el bicigrino. Nosotros continuaremos la etapa en sentido inverso al del Camino de Santiago en dirección Grandas de Salime, por la LU-701. En escasos 2 km alcanzamos la localidad de Fonfría que se queda a derecha de la carretera. Como 1 km después nos encontramos por la derecha la local LU-P-1908, una variante que nos llevaría por la Sierra de Linares por un recorrido precioso que transcurre por el cordal de la sierra con unas estupendas panorámicas de los picos y valles de las sierras. Después desciende hasta Vilar da Cuiña y aquí tenemos la opción de descender hasta la orilla izquierda del río Navía en la cola del embalse de Salime por la LU-P-1910. Si no cogemos la variante de la Sierra de Linares seguimos por la LU-701, con la pista de los peregrinos a nuestra derecha hasta la aldea de Cabreira que se queda a la derecha de la carretera. Durante los siguientes 2 km terminamos de coronar el Alto del Acevo (1050m), poco después se alcanza el caserío de O Acevo y aquí abandonamos la LU-701 y cogemos por la derecha la LU-P-3601 hacia San Antolín de Ibias. Durante escasos 2 km la carretera sube ligeramente escoltada por los molinos de un parque eólico hasta coronar el puerto de Piedras Apañadas (1134 m). A continuación se inicia el descenso y durante los



bicigrino y peregrino



bajando hacia el embalse de Salime

siguientes 2 km tendremos estupendas panorámicas de las sierras asturianas y lucenses, pues prácticamente circulamos por la frontera autonómica. Después nos internamos entre bosques de pinos y seguimos por falso llano perdiendo altura poco a poco y luego con mayor pendiente y durante más de 10 km descendemos de la sierra hacia el embalse de Salime que lo alcanzamos por el puente de Boabdil sobre el río Navia en la cabecera del embalse. Continuamos por el margen derecho del Navia embalsado y en unos 2 km nos encontramos por la derecha la desembocadura del río Ibias en el embalse. A partir de aquí remontamos el margen izquierdo del Ibias, en unos 2 km dejamos la provincia de Lugo y entramos de nuevo en Asturias por el concejo de Ibias. En menos de 1 km llegamos a Morantes y 2 km después a Villajane. En otros 2 km dejamos a la izquierda el puente sobre el Ibias y seguimos otros 2 km hasta San Antolín de Ibias, que es la capital de este concejo asturiano donde también se habla el gallego. En la travesía del pueblo tendremos la oportunidad de contemplar su bonita iglesia parroquial que data del s XIV aunque ha sido retocada a lo largo de los siglos. A continuación la carretera se va acercando al río y en unos 3 km llegamos a Cecos.

El camino descrito hasta aquí es el recorrido más largo ya que en el puerto de La Garganta se sigue hasta Villanueva de Oscos. No obstante si optamos por la opción corta que pasa por Salguieras y le sumamos 7 km (ida + vuelta) de la visita a la cascada de



Seimeira, en la llegada a Cecos llevaremos acumulados unos 82 km y en función de la hora de llegada hay que plantearse la subida al Puerto del Connio adentrándonos en la **Reserva Natural Integral de Muniellos**, localizada entre los concejos de Cangas del Narcea e Ibias dentro del **Parque Natural de las Fuentes del Narcea y del Ibias**. El monte de Muniellos constituye el corazón de la reserva. La reserva protege el mayor robledal de España y uno de los mejores conservados de Europa. La subida a Connio forma parte de la nominada Ruta Turística de Los Puertos. No es un puerto con grandes desniveles (5-6 %) pero es muy largo, unos 19 km, y con los kilómetros acumulados en las piernas al llegar a Cecos la

subida resultara más dura. En la salida de Cecos nos encontramos por la izquierda la señalización que nos invita a la subida cruzando el río Ibias. La carretera AS-348 va cogiendo altura y las vistas se van ampliando poco a poco permitiéndonos

estupendas panorámicas sobre las diferentes vertientes de las sierras. Después de casi 8 km de subida por las laderas de la Sierra del Bouzón dejamos a la izquierda el desvío a la aldea Centenales. Unos 4 km después nos llega por la izquierda la pista que sube desde Valdebueyes. Continuamos por la ladera norte de la Sierra de Muniellos y en otros 3 km alcanzamos el mirador de Sestón donde podremos tomarnos un respiro y disfrutar de la panorámica de la Sierra de Cazarnoso con la aldea de Valdebueyes incrustada en su ladera. Desde el mirador nos quedan algo menos de 4 km para alcanzar el puerto del Connio (1316 m). En el puerto parte una pista que en 1,5 km remonta el cordel de la sierra hasta el Pico Vallina de la Piedra donde hay un refugio de caza y desde donde obtendremos estupendas vistas de Muniellos.



**Etapas 6 Cecos – San Román de Cervantes (70 km):** Esta etapa transcurre por otro espacio natural singular, la **Reserva de la Biosfera de Os Ancares Lucenses y Montes de Navia, Cervantes y Becerreá**, un excelente ejemplo de ecosistema montañoso donde los recursos naturales son aprovechados sabiamente por sus habitantes desde hace siglos, configurando así un paisaje singular. Las poblaciones humanas que se supieron afincar en este difícil territorio también lo modelaron y conservaron el legado de su patrimonio. Aún se abren al visitante las puertas de algunas pallozas. Encerrado bajo su techo de paja que les da nombre, estas peculiares viviendas permiten acercarnos a una forma de vida ancestral. La diversidad es una característica notable en este lugar, donde es posible encontrar pequeños valles encajonados entre montañas, formaciones de origen glaciar y fluvial, o bosques y prados cuya conservación está estrechamente ligada a la actividad humana. Os Ancares Lucenses tiene un gran interés ya que se sitúan en el límite entre dos regiones, la Eurosiberiana y la Mediterránea, por lo que conviven especies de origen septentrional y especies mediterráneas. Esta reserva es, además, un espacio importante para la supervivencia de algunas especies de animales en peligro de extinción como el urogallo o el oso pardo, que hallan en Os Ancares el límite más suroccidental de Europa para su población.

La etapa parte de Cecos por la AS-212, poco a poco nos retiramos del cauce del río Ibias al tiempo que vamos cogiendo altura por la ladera de la sierra con desniveles promedios del 5 al 5.5 % y, en unos 4 km, justo antes de cruzar el puente sobre el río de Fulgueiras, cogemos por la derecha el desvío a Folgueiras de Boiro (1,5 Km) y Pelliceira (9 Km). Una pista asfaltada que se agarra a la pared de la sierra sumergida entre bosques y que sube en zig-zag con desnivel promedio superior al 12% como 1,5 km por un recorrido precioso hasta Folgueiros de Boiro. La aldea se queda a la izquierda del camino que sigue subiendo otros 3 km incluso elevando el desnivel promedio al 13 %. Coronamos el collado de A Venta y seguimos por el cordal de la sierra “cordal de Pellicería” que ejerce de frontera autonómica y en algo menos de 4 km alcanzamos la aldea de Pellicería.



Atravesamos la aldea y salimos por pista que bordea el Peñón de Pellicería y sigue ganando altura poco a poco durante unos 4 km hasta alcanzar las Campas de Penamarela, donde confluyen las líneas fronterizas de Asturias, Galicia y Castilla León. Dejamos Asturias y durante unos cuantos kilómetros circularemos por territorio de los Ancares Leoneses dentro de su Comarca del Bierzo. Durante 2,5 km transitamos por unos prados manteniendo la cota sobre los 1300 m hasta alcanzar collado de Pena la

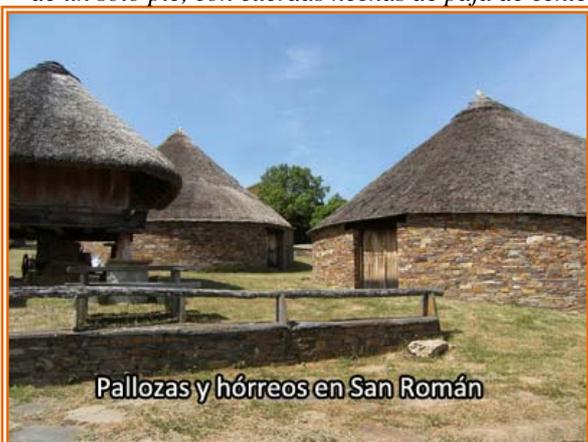


Pausa (1397 m). Después tenemos otros 2,5 km de descenso hasta la localidad de **Balouta** que hasta finales del siglo XX fue el máximo exponente de las ancestrales viviendas llamadas pallozas. La arquitectura fue cambiando pero de todas formas sigue siendo el lugar de León donde más casas-pallosa existen. Salimos por carretera y tenemos 1,5 km por el valle y otros 2,5 que remontan en zig-zag el collado de la Cruz de Cespedosa donde nos encontramos una encrucijada de caminos, **a 2,5 km por la izquierda podemos coronar el Puerto de Ancares típica cima de las vueltas ciclistas**. De regreso al cruce la etapa sigue hacia Suárbol y Piornedo. En algo más de 1 km cruzamos el valle del río de Cespedosa y tras coronar un pequeño collado iniciamos el descenso de unos 3 km hasta la localidad de **Suárbol**, el último pueblo leonés en la ruta. En el año 1957

hubo un incendio que asoló el pueblo y acabó con las típicas pallozas, entre ellas la que era considerada la más grande del Bierzo conocida como la Gran Pallosa. Las viviendas fueron reconstruidas y en la actualidad luce unas bonitas edificaciones de granito y pizarra. A continuación cruzamos el valle del río de Vega y después iniciamos una subida en zig-zag entre bosques hasta alcanzar un collado donde entramos de nuevo a la provincia de Lugo y al **Espacio Natural Protegido Ancares- Courel**. A partir de aquí la carretera se denomina LU-P-1401 y en algo más de 1 km nos acerca hasta **Piornedo**. Esta localidad nos muestra su inspiración celta intacta. Es el más claro exponente de esta región española, que durante décadas ha sido ignorada por muchos. Su pobreza y aislamiento han permitido que esté rodeado de un espacio natural poblado por milenarios tejos y bosques de roble albar, abedules, castaños, todos ellos regados por los cauces de los ríos Ortigal, Piornedo y Moreira. Pero su mayor encanto reside en la arquitectura típica de la zona: las pallozas y los hórreos.

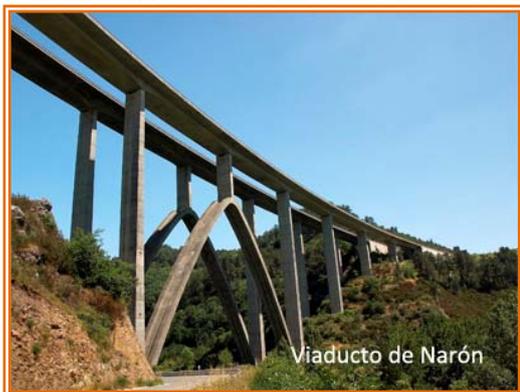


Las pallozas son viviendas de origen celta, tienen planta circular u ovalada. Muros de piedra sin ventanas ni huecos exceptuando la puerta. Tabiques interiores de madera sustentando el techo de paja de centeno atado al mástil central de roble, de un solo pie, con cuerdas hechas de paja de centeno retorcida. Estas cubriciones duraban veinte o treinta años y eran obra de los tejadores. Ejercían de vivienda, establo y granero estando acotadas las distintas dependencias por paredes de tablas. En ellas convivían hombres y animales. Actualmente en Piornedo hay catorce pallozas usadas como establos o como museos. A partir de aquí tenemos unos 10 km salvando varios barrancos por las laderas de la Sierra de Agulleiro hasta el puente de Vales por el que cruzamos el río Ortigal. Seguimos salvando barrancos y bordeando morros de las sierras de Los Ancares por la LU-P-1401 durante otros 9 km y, a la altura del caserío Casa do Pereiro, cogemos por la derecha un desvío a san Román LU-P-0702 que nos lleva a remontar un collado. Otros 5,5 km por la parte alta de las laderas de la sierra de la Cortella manteniendo las cota de los 1200 m -1300 m de altura hasta alcanzar el collado de Peña de Laxe. Después las sierras bajan de altura y durante 13 km descendemos hasta **San Román de Cervantes**,



donde podremos contemplar más ejemplos perfectamente conservados de las típicas construcciones de la comarca.

**Etapa 7 San Román de Cervantes - Lugo (55 km).** La etapa sale de San Román en bajada buscando el cauce del río Navia que se encuentra a unos 4 km. Justo antes de cruzar el río dejamos atrás el concejo de Cervantes y entramos en el de Becerreá, el



último de la **Reserva de la Biosfera de Os Ancares Lucenses y Montes de Navia, Cervantes y Becerreá**. Una vez en el margen izquierdo del Navia en algo más de 1 km conectamos con la LU-722 que la cogemos por la izquierda en dirección a Becerreá. A partir de aquí remontamos la cuenca del Navia por el margen izquierdo y en unos 5 km pasamos bajo el viaducto de Narón por el que transita la A-6. Seguimos como 1,5 km con la imagen de la prolongación del impresionante viaducto por la derecha y alcanzamos un doble cruce, primero a la izquierda y enseguida alcanzamos el caserío Porta da Cruz, dejamos la LU-722 y cogemos por la derecha hacia Becerreá centro. Por la LU-P-0703 llegamos hasta la aldea de Saa. En la salida de la localidad, nada más cruzar el arroyo de Ribón, cogemos por la derecha una pista asfaltada que sigue el cauce del arroyo aguas

arriba y en algo más de 1 km llegamos a la aldea Cadoalla, atravesamos la aldea y conectamos con la N-VI. Cogemos la nacional por la derecha en subida y en menos de 1 km llegamos a Cereixal. Seguimos la N-VI en dirección Lugo que sigue subiendo otros 2,7 km hasta coronar el collado en Campo de Arbre. A continuación la carretera desciende unos 5 km para cruzar el valle del río Neria por el pueblo de Baralla. Después siguen otros 4 km en subida suave hasta coronar el último collado de la etapa y de la ruta. A continuación tenemos unos 4 km de falso llano y a partir de ahí vamos perdiendo altura durante los últimos 24 km hasta Lugo, en un recorrido con unas largas rectas aburridas. Además en la entrada a la ciudad tendremos que “lidar” con el tráfico, vías de servicio y rotondas. **Lugo**, de origen romano, fue fundada en el año 25 a. C. por Paulo Fabio Máximo y es la más antigua de Galicia. Construida en las cercanías de un castro, en la época romana recibió el nombre de Lucus Augusti.

Numerosos restos romanos, muchos de ellos conservados en el Museo Provincial, son testimonio de sus primeros años de



historia, especialmente su muralla romana, única en el mundo que conserva todo su perímetro y declarada Patrimonio de la Humanidad en el año 2000, desde el día 6 de octubre de 2007 está hermanada con la Gran Muralla China de Qinhuangdao. También tiene termas romana y un puente romano. Además el patrimonio de la ciudad cuenta la catedral de Santa María, empezada a construir en 1129, en estilo románico, con adiciones en siglos posteriores como son el pórtico de la puerta norte, la torre del reloj, el claustro, y la fachada que ostenta hoy en día, de estilo neoclásico. La iglesia de San Pedro antiguamente formó parte del convento de San Francisco. Con su cúpula y el techo de madera de la nave principal es uno de los raros si no el único ejemplo del arte mudéjar en Galicia. El barrio de O Carne conserva destacables edificios que en los últimos años y gracias a un encomiable esfuerzo, están siendo restaurados. La fachada del ayuntamiento, de principios del siglo XVIII, obra de Ferro Caveiro, destaca por ser un ejemplo arquetípico

del barroco gallego, la torre del reloj es posterior y, según algunos expertos, rompe la armonía de la construcción. A lo largo de su historia experimentó tanto épocas de abandono como importantes momentos en la historia del país, desde la reunión en el año 842 de un gran ejército para conquistar Oviedo y entronizar a Ramiro I hasta el pronunciamiento del coronel Miguel Solís que daría comienzo al levantamiento de 1846 contra el presidente Narváez.

ETAPA (rva. para 11 pers.)	REG	COSTE	HOTEL	
<b>(V) 03-06 Granada-A Coruña</b>	A+D	316 €	H. Riazor - 981 25 34 00	<a href="http://www.riazorhotel.com">www.riazorhotel.com</a>
<b>(S) 04-06 E1: A Coruña-El Ferrol</b>	A+D	196 €	Hostal La Frontera - 881.953.036	<a href="http://www.hostalafrontera.com">www.hostalafrontera.com</a>
<b>(D) 05-06 E2: El Ferrol-Cedeira</b>	Aloj.	200 €	Hostal Chelsea - 981.482.340	<a href="http://www.hostalchelseacedeira.com">www.hostalchelseacedeira.com</a>
<b>(L) 06-06 E3: Cedeira-Viveiro</b>	A+D	242 €	H. As Areas I - 982.560.605	<a href="http://www.hotelesasareas.es">www.hotelesasareas.es</a>
<b>(M) 07-06 E4: Viveiro-Taramundi</b>	MP	485 €	Casa Petronila - 985.646.87	<a href="http://www.hotelpetronila.es">www.hotelpetronila.es</a>
<b>(X) 08-04 E5: Taramundi-Cecos</b>	MP	345 €	H. Rural Cecos - 985.816.199	<a href="http://www.hotelruralcecos.es">www.hotelruralcecos.es</a>
<b>(J) 09-04 E6: Cecos-S. Román</b>	MP	335 €	Pensión Belón - 982.364.515	<a href="http://www.infohostal.com">www.infohostal.com</a>
<b>(V) 10-06 E7: S. Román-Lugo</b>	Aloj.	130 €	Albergue Lugo 2 - 982.804.149	<a href="http://www.lugdous.com">www.lugdous.com</a>