



Guía da rede de sendas do
Parque Natural Fragas do Eume

Os camiños da fraga

XUNTA DE GALICIA



XUNTA DE GALICIA

Consellería de Medio Ambiente e Ordenación do Territorio
Santiago de Compostela, 2016



**Descarga aquí a aplicación móbil de
Parques Naturais e Nacionais de Galicia**
(escanea o código QR co teu móbil)



**Accede dende aquí á información
do Parque Natural Fragas do Eume
e a todas as publicacións en pdf**
(escanea o código QR co teu móbil)

Edita: Xunta de Galicia
Consellería de Medio Ambiente e Ordenación do Territorio
Dirección Xeral de Conservación da Natureza

Contidos: Martín Negreira Souto

Revisión lingüística: Ramiro Combo

Deseño gráfico, maquetación e xestión editorial: mazairagrafismo, sl

Fotografías: Víctor Rivera Jove

Ilustracións: Serrano. Novaimaxe Multimedia

Prospección das rutas: Clube de montaña de Ferrol

Depósito legal: C 2278-2016

© Xunta de Galicia
Reedición 2016

Índice

	Páxina
O Parque Natural e o ouro das fragas	4
A rede de sendas	5
Consellos	5
Os camiños de Caaveiro	7
Os camiños do sur	29
Especies que se citan	48
Fichas de ruta	49
Mapas	58
Libros recomendados	72
Enderezos e datos de interese	72



O parque natural e o **OURO** das **fragas**

O Parque Natural Fragas do Eume, declarado polo Goberno autónomo no ano 1997, abrangue 9.125 hectáreas, que se reparten entre os concellos de Pontedeume, Monfero, As Pontes de García Rodríguez, A Capela e Cabanas.

Consideradas como unha das xoias forestais ibéricas, as Fragas do Eume son un conxunto de bosques seminaturais que acompañan o río Eume cerca da desembocadura. Aquí a auga cice-lou un angosto val hoxe cuberto por un denso dosel arbóreo dunha de gran beleza e incalculable valor patrimonial. Na actualidade, este ecosistema constitúe o exemplo vivo máis representativo do que foron os bosques e a paisaxe que en tempos pasados poboaban a maior parte do litoral galego.

Non obstante, estas fragas albergaron, e aínda o fan, unha multitude de actividades humanas que, lonxe de danalas, contribuíron á súa conservación. Toda a actividade dos habitantes desta comarca durante centos de anos mantívose en harmonía co medio natural. Moitas das actividades foron extractivas: como a caza, o aproveitamento de árbores para madeira e leña, os froitos, a pesca, a minería de ferro e outras tantas. A forza da auga era aproveitada para a transformación nas ferre-rías e nos muíños hidráulicos. Os solos fértiles das valgadas, onde non escasea a auga, eran os preferidos para cavar o bos-que e plantar en pequenas superficies, pereiras, maceiras, pexegueiros e outras árbores froiteiras, ou incluso viñas. Alí, ao sol, co aire dos carballos e a auga do ceo, maduraban os froi-tos: o ouro das fragas.

A rede de sendas

Un total de seis rutas compoñen o conxunto de camiños sinalizados do Eume que discorren polos ecosistemas máis representativos do Parque. En certa medida, a rede de sendas, vén revelar o gran valor recreativo de espazos tan auténticos como as fragas da Ventureira ou os cumes de Pena Cavada. Por este motivo, editase esta guía co fin de brindar a información necesaria para gozar deles.

Os camiños teñen unha lonxitude apropiada para seren andados por unha gran variedade de público; no entanto, existe a posibilidade de que o visitante enlace varios deles facendo percorridos máis longos.

Por outra parte, tivéronse en conta especialmente ós nenos no deseño destas rutas e, aínda que todas son adecuadas para eles, dúas foron concibidas de xeito particular para que adultos e nenos gocen dunha xornada especial. É o caso do Camiño dos Encomendeiros, que se realiza a pé, e do Camiño de Pena Fesa, para facer en bicicleta.

Convidámoslos a redescubrir o pracer de camiñar.

Consellos

- Modere a velocidade do seu vehículo cando circule polo Parque. Vaia sempre por estrada.
- Pedras e troncos caídos adoitan ser esvaradíos.
- Planifique con detalle a súa visita e equípese convenientemente.
- Arrincar flores e plantas pon en perigo especies singulares.
- Cerre de novo as cancelas que encontre ao seu paso.
- O lume pode destruír a vida do parque.
- Deposite o lixo en contedores.
- Non se permite a acampada.
- Non deixe o seu can solto.
- Use as áreas recreativas e aparcadoiros.
- Non dubide en preguntarlle ao persoal do parque, estamos á súa disposición.





Os camiños de Caaveiro

O aroma a brión e terra mollada acompañanos polos camiños máis coñecidos do Parque que discorren polo fondo do val, ao bordo do Eume e o mosteiro de San Xoán de Caaveiro.

- Camiño dos Encomendeiros
- Camiño da Ventureira

A ribeira dos ríos é o reino dos ameneiros



Os **bosques de ribeira** son os camiños que habitualmente utiliza a fauna para os seus desprazamentos, pero non só para os pequenos desprazamentos diarios, senón tamén para aqueles outros máis importantes en virtude dos cales as especies avanza e retroceden sobre o territorio.

Estes bosques, tamén chamados “bosque galería” pola súa forma, cumpren a importante función de interconectar biolóxicamente áreas xeográficas distantes, favorecendo o intercambio e a variedade xenética.

A ribeira dos ríos é o reino dos **ameneiros**, pero non só aquí, senón en practicamente todos os ríos europeos. Os científicos coñéceno como *Alnus glutinosa*, nome latino que significa reluciente e que se refire ás súas follas lustrosas. Das súas ramas colgan pequenas piñas en forma de cono, que os biólogos chaman estróbilos, e que albergan diminutas sementes de tamaño inferior ao dunha lentella. Estas, están dotadas de dous diminutos flotadores de cortiza que as axudan a flotar na auga, favorecendo así a dispersión da especie. As raíces do ameneiro presentan

O dentabrú tingue de ocre as ribeiras cando chega o outono



tumoracións de cor parda nas que se aloxa simbioticamente a bacteria *Frankia alni*, que fixa o nitróxeno do aire e lle permite á árbore asentarse sobre terreos empobrecidos.

A súa madeira non é demasiado dura e descomponse con facilidade ao contacto co aire, pero na auga é moi duradeira, polo que se empregou moito en obras realizadas baixo a auga. Incluso se afirma que gran parte de Venecia se sustenta sobre pilotes de ameneiro.

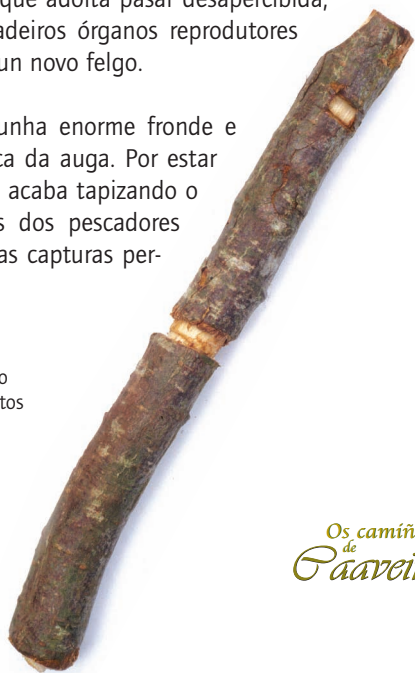


Felgo

O solo forestal é moi húmido. A cobertura vexetal limita a evaporación da auga, e favorece a existencia de grupos vexetais pouco evolucionados en cuxa reprodución a auga ten un papel importante. Baixo as árbores, tapizan o solo do bosque multitude de **felgos**. As súas frondes -follas- abrollan do mesmo punto formando curiosos círculos. O ciclo vital dos felgos divídese en dúas partes. As frondes dos felgos albergan unhas diminutas bolsas marróns cheas de esporas. Cando caen ao solo húmido, comeza a seguinte fase do ciclo: das esporas nace o prótalo, unha pequena folliña de dous centímetros, con forma de corazón, que adoita pasar desapercibida, e que posúe verdadeiros órganos reprodutores que darán lugar a un novo felgo.

O **dentabrún** ten unha enorme fronde e habita sempre cerca da auga. Por estar sempre tan á man, acaba tapizando o interior dos cestos dos pescadores facendo que as súas capturas permanezan frescas.

Coas ramas do ameneiro fabricábanse sonoros pitos (chifres)



A **fenta**, un pequeno felgo duns vinte centímetros, ten por costume apousentarse no alto das árbores; esta característica compártea con outro ilustre felgo das fragas, a delicada cabriña. Rube serpeando ás árbores por medio dun grosa rizoma. É ilus-



tre por pertencer a esas contadas especies do Parque que, como o seu nome científico indica -*Davallia canariensis*-, pertenceu a unha antiga vexetación que no pasado habitaba en Galicia, hoxe reducida a uns poucos lugares como as Illas Canarias.

Outro dos efectos beneficiosos do bosque de ribeira é a sombra que proxecta sobre a auga do río, que contribúe a manter a súa temperatura estable. Os peixes do Eume máis esixentes, como a troita, soportan mal as augas que non están frías nin oxigenadas. Tampouco o fan os **reos**, peixes parecidos aos salmóns que a ciencia describiu como unha variedade migratoria da troita común. Algunhas troitas, pouco despois de naceren, emigran ao mar, onde abunda a comida, e están varios meses ou incluso anos vagabundeando pola costa. Durante este tempo a alimentación mariña coloreou a súa carne de rosa, as súas escamas de cor prata e o peixe alcanzou un bo tamaño. Convertéronse en reos que a partir da primavera remontan o río para reproducirse. A diferenza dos salmóns, estes poden retornar en varias ocasións, xa que non morren despois da freza. Os reos acadan tamaños considerables. O couto de pesca de Ombre ten dado exemplares de ata cinco quilos de peso e máis de setenta centímetros de lonxitude, aínda que a maioría das capturas miden arredor de trinta centímetros.

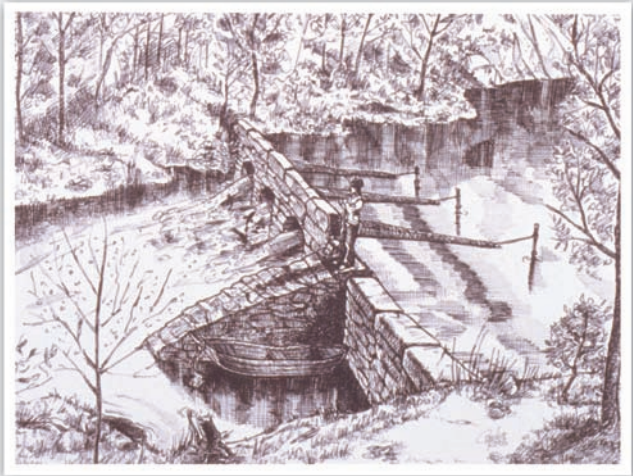
Malia que hoxe en día só está permitida a pesca con cana, tradicionalmente usáronse os **caneiros** para capturar salmóns de forma masiva. "[...] Son os caneiros unha especie de parada de pedras formada nalgún punto do río onde o caudal é favorable pola disposición das rochas do fondo, que, constituíndo unha represa, permiten formar un ou varios chorros nos que se axus-



Os reos remontan o río para reproducirse a partir da primavera

tan voitróns, de modo que a pesca queda atrapada neles.[...]”,
relata un cronista do século XIX, época na que se lle atribuíu a
esta pesca a diminución de salmóns no río. Os caneiros do
Eume pertenceron á Casa de Alba, e o traslado dos salmóns a
Madrid realizábase por correo urxente a caballo.

Caneiros



Os camiños
de
Caveiro

O **caracol de Quimper** pódese diferenciar facilmente porque a súa cuncha non se desenvolve cara aos lados, é plana e no centro ten un pequeno orificio. O raro molusco habita unicamente na cordilleira Cantábrica e na Bretaña francesa. É activo pola noite ou en días chuviosos, e pasa os días acubillado baixo o comfortable manto de follas mortas do bosque. Aliméntase dos fungos que medran sobre as árbores caídas e das follas de castiñeiros e carballos.



**Aínda
que lentos,
os caracois son
extremadamente
escorregadizos
e inquietos**

Os caracois teñen unha forma moi particular de comer. Como non dispoñen de mandíbulas, tampouco mastigan os alimentos, senón que os relan literalmente sobre a rádula (que etimoloxicamente significa relador), unha especie de lingua dotada dunha infinidade de dentiños.

Aínda que lentos, os caracois son extremadamente escorregadizos e inquietos. Se os colocamos nunha pequena caixa, pasearanse por toda a súa superficie ata encontrar a saída, pero tamén se os deixamos nun extenso parque, automaticamente marcharán cara aos extremos e intentarán escapar. Ademais, o seu musculoso pé é unha perfecta ferramenta de fuga que lles permite empoleirarse sobre calquera superficie, desde suaves brións ata punzantes toxos. Os caracois son un delicioso manjar para moitos outros animais: ratos, toupas, ourizos, musarañas, lagartos, e para unha infinidade de aves, como tordos e merlos.

A gran familia do ameneiro tamén o é da abeleira. Trátase dunha árbore de pequeno porte, nunca maior de seis metros de altura. Os seus deliciosos froitos, as abelás, maduran de xullo a outubro; son moi apreciadas polos animalíños debido ao seu enorme valor nutritivo, xa que conteñen ata un 60% de aceites, ademais dalgunhas proteínas e azucres. Por iso as buscan con dedicación; porén, a grosa e dura casca fai difícil chegar á parte carnosa e os animais teñen que gastar unha considerable enerxía en facelo. As **abelás** da fotografía foron pacientemente roídas por un rato, xa que os esquiós -con mandíbulas máis poderosas- adoitan abri-las en dúas metades.



Abeleira

Os camiños
de
Paaveiro

A poucos centos de metros do inicio dos Encomendeiros, encontraremos unha explanada á esquerda; sobre ela, emboscadas, pódense descubrir unhas construcións de pedra. Son as chamadas **curripas**, que foron usadas tradicionalmente para almacenar as **castañas** no propio monte.

As curripas usábanse para almacenar as castañas



A castaña foi un alimento de referencia, fundamental tanto na economía como na dieta da antigüidade, sendo a principal fonte de hidratos de carbono en tempos de escaseza.



Para a súa recolección e para extraer o froito dos ourizos (petelado), usáronse unhas pinzas de madeira feitas das flexibles varas novas da propia árbore e que se chamaron **colledeiras**, e que eran dobradas a lume.

Na mesma explanada, volvendo a vista cara ao río, poderemos ver un tramo que a auga abandonou en busca dun camiño máis rápido. É un lugar excepcional para, observando a rúa de casquetes, imaxinar como é o contorno onde habitan os peixes. Hoxe en día esta **canle esquecida** soamente recibe auga durante as crecidas maiores do inverno, e non é estraño atopar nas charcas que se forman alevíns de troita que quedaron atrapados.

Se á última hora da tarde aínda, nos encontramos camiñando polo bosque, case con toda seguridade oiremos o misterioso oulear da **avelaiona**, que se espreguiza para dar inicio á súa xornada de caza. Trátase dunha ave rapaz nocturna, duns corenta centímetros, sen "orellas", con grandes ollos e plumaxe apincharlada de cor marrón, gris e ocre. É ben certo que as aves nocturnas dispoñen de ollos moi sensibles á luz, pero non é menos certo que a súa habilidade cazadora responde principalmente a un finísimo oído capaz de detectar e localizar o máis irrelevante movemento entre a follada. Da mesma maneira que sucede cos mamíferos, o son é detectado por uns microcilios sensoriais, moito máis densos nas aves que nos humanos, o que lles permite diferenciar sons que se producen máis próximos no tempo e, polo tanto, desentrañar mensaxes máis complexas. Aliméntanse principalmente de pequenos ratos. As avelaionas contan con outras adaptacións específicas para a caza nocturna: o seu disco facial, formado por plumas concéntricas, dirixe as ondas sonoras cara aos oídos -dous pequenos orificios cerca dos ollos, colocados un




A avelaiona corta cunhas potentes garras



**As aves
nocturnas
dispoñen de
ollos moi
sensibles á luz**

Os camiños
de
Paaveiro



máis enriba co outro para precisar a localización da presa-. Coa finalidade de non delatarse durante o asexo, dispoñen nas súas plumas dunhas prolongacións moi finas chamadas sedas que lle confiren un tacto aveludado, facilitando que o seu voo sexa extremadamente silencioso. Durante o día, dormen no alto dalgunha árbore, nos ocos dos troncos ou, incluso, nalgunha cova entre pedras na que se sintan seguras.

Unha delicada beleza adoita acompañar ós variados **brións** que hai na fraga e que polo xeral pasan desapercibidos. Non obstante, descubriuse que, lonxe de seren insignificantes, desenvolven un papel notable no funcionamento do bosque, pois acumulan entre o 1,5% e o 5% do sodio e potasio que chega a el. Por outra parte, mentres as árbores toman os nutrientes das reservas do solo, os brións cáptanos dos minerais disoltos na chuvia, que, de non ser así, se perderían. Tamén son importantes para a fauna, pois albergan numerosos invertebrados. Un estudo atopou en 350 cc de brión 1.152 individuos pertencentes a doce grupos de artrópodos. E non é difícil presumir certa importancia nos extensos tapices de brión á hora de reter auga e manter a humidade xeral do ecosistema.



Os brións desenvolven un papel notable no equilibrio do bosque



Carballo

Se hai unha árbore común e característica das fragas, esta é o **carballo**. Trátase dunha árbore robusta que pode alcanzar os corenta metros de altura, aínda que tardará moito tempo en conseguilo debido ao seu lento crecemento. O epíteto que designa esta especie no seu nome científico -*Quercus robur*- era empregado polos romanos para lle dar nome a calquera tipo de madeira dura, e incluso para referirse á solidez e á constancia de ánimo. En xeral, non atoparemos carballos moi lonxevos nas nosas camiñadas pola fraga debido a que estes foron intensamente explotados na antigüidade. De entre os moitos usos que se lles daba ata hai pouco tempo, cómpre falar da existencia en Pontedeume dunha industria de curtir peles, que usaba como materia prima a casca da árbore pola súa riqueza en ácidos tánicos.

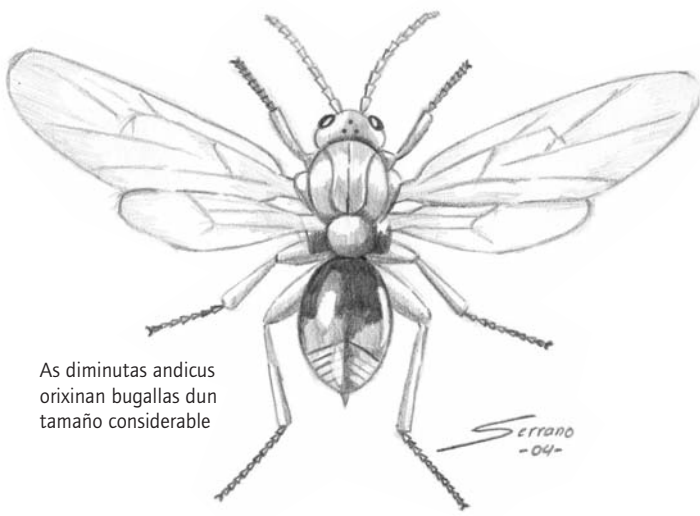


Tamén son moi ricos en taninos as **bugallas**, que nunca se deben confundir cos froitos dos carballos: as landras. As bugallas son crecements anormais causados por estímulos externos, como insectos e vermes. As máis habituais son as que teñen forma de bóla. No interior desenvólvese a larva da avespa -de 3 mm de tamaño- *Andricus kollari*. Dentro, as larvas están protexidas dos depredadores e dispoñen de alimento en abundancia.



Bugallas

Porén, chegado o momento de abandonar o seu refuxio, barrenan un pequeno orificio por onde saen. A súa prima *Andricus quercustozae* orixina outras bugallas similares, máis grandes e dotadas dunha coroa de protuberancias. O ciclo biolóxico das *Andricus* é moi curioso, xa que unha xeración sexuada de machos e femias produce unha xeración asexuada de femias que poñen os ovos da seguinte xeración sexuada e completan o ciclo, todo no mesmo ano.



As diminutas andicus orixinan bugallas dun tamaño considerable



O porco bravo é un enorme habitante da fraga

Baixo a cuberta dos carballos, é fácil que pasen desapercibidos os carreiros polos que os animais se moven dentro do bosque, e que conforman unha extensa malla paralela ás nosas sendas. Os maiores, como o **xabaril**, son animais de costumes que adoitan realizar os mesmos traxectos. O porco bravo é un enorme habitante da fraga, esencialmente vexetariano, aínda



Os xabariles desenvolven uns afiados dentes caninos

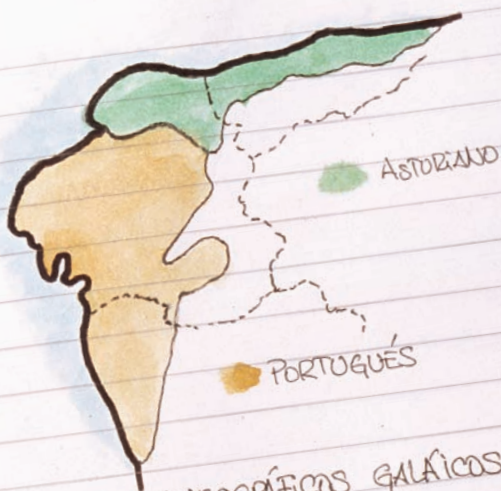
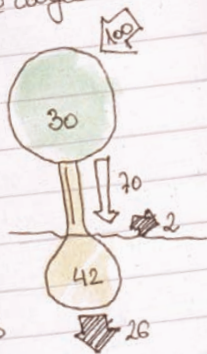
que non rexeita larvas de insectos ou restos orgánicos. Igual que a maioría dos habitantes do bosque, é máis activo nos crepúsculos e bastante difícil de observar; no entanto, é relativamente fácil encontrar as súas pegadas impresas nas lameiras. Para protexer a súa pel dos insectos, avorcállanse na lama; resulta frecuente encontrar algún dos seus "baños" no medio da fraga, e con seguridade tamén veremos nas proximidades algunha árbore con sinais de que se refregaron contra el. Moi ao contrario do porco doméstico, o xabaril mantén un especial coidado coa súa pel. Estes animais desenvolven uns temibles e afiados dentes caninos que lles proporcionan un aspecto fero. En realidade, nos encontros fortuítos cos humanos, eles son os primeiros en saír correndo a internarse no bosque.

O xeito de arraizamento inflúe na forma en que se do solo; esta esgotase p nas proximidades de s nasquelas árbores en que dominantemente se afunde os pinos; e. carballos, o curso é máis homoxéneo en todo o solo por ter un arraizamento moito máis profundo.

Eda de auga idealiza baixo un carballo.

Os biólogos dividen o territorio nunha serie de provincias nas que a vexetación é homoxénea. O curioso é que as Fragas do Eume se sitúan no límite das carballeiras máis habituais do sur, e as que desde Asturias dominan o norte de Galicia. Son os chamados Sector Galaico-Portugués e Sector Galaico-Asturiano. No Eume, a vexetación organízase como un pequeno crebacabezas, no que se colocan pezas dun e outro sector atendendo a diferentes razóns: a altitude, a microclimatoloxía, a orientación, etc., pero en calquera caso, existe unha especial riqueza, xa que coexisten especies dos dous dominios.

Os árbores
 crecen a unha
 primeira altura
 por parte do solo
 a un certo pro-
 fundidade, como si-
 lo caso dos
 de auga



SECTORES BIOGEOGRÁFICOS GALIÁICOS
 Os dous pertencen á provincia
 cántabro-atlántica que a súa
 vez se agromou con outras
 na rexión eurosiberiana.



Loureiro
e sementes



Nas carballeiras do norte, o carballo vai acompañado de especies, como o castiñeiro ou o pradairo. Entre as plantas de menor tamaño, encontramos frecuentemente adherida ás pedras húmidas, a seixebra.

Nas zonas un pouco máis cálidas, como as ladeiras orientadas ao sur, os carballos teñen uns acompañantes diferentes. Son moi característicos os aromáticos loureiros, tradicionalmente considerados como símbolo de vitoria. Con loureiros coroáronse os triunfadores das batallas e os emperadores romanos; non obstante, o verdadeiro loureiro do César parece que foi unha especie de *Ruscus* que non existe en España.



Pradairo



Seixeбра

**Aquí,
a vexetación
organízase como
un pequeno
crebacabezas**



*Os camiños
de
Paaveiro*



Xibarda

Nas fragas habita un parente próximo, a **xibarda** ou **silbarda**, *Ruscus aculeatus*, unha pequena planta sempre verde, con falsas follas punzantes que dá uns froitos globosos de cor vermella moi atraentes. Ata hai pouco recollíanse para facer varredoiros.

A xibarda non debe confundirse co acivro, que tamén ten follas punzantes e froitos vermellos, pero o acivro é unha árbore. O acivro está protexido na Comunidade Autónoma por ser unha especie de folla perenne que proporciona abrigo á fauna durante o inverno.



É unha fonte de alimento para algunhas especies como os **ferreiriños subeliños**, que, malia seren insectívoros, non dubidan en peteirar as apetecibles bagas vermellas en época de escaseza. Os ferreiriños recoñecerémolos axiña porque son os alborotadores das fragas. Aparecen en bandadas ás que, atraídos polo ruído, acoden outras especies de ferreiriños, estrelañas ou gabeadores.

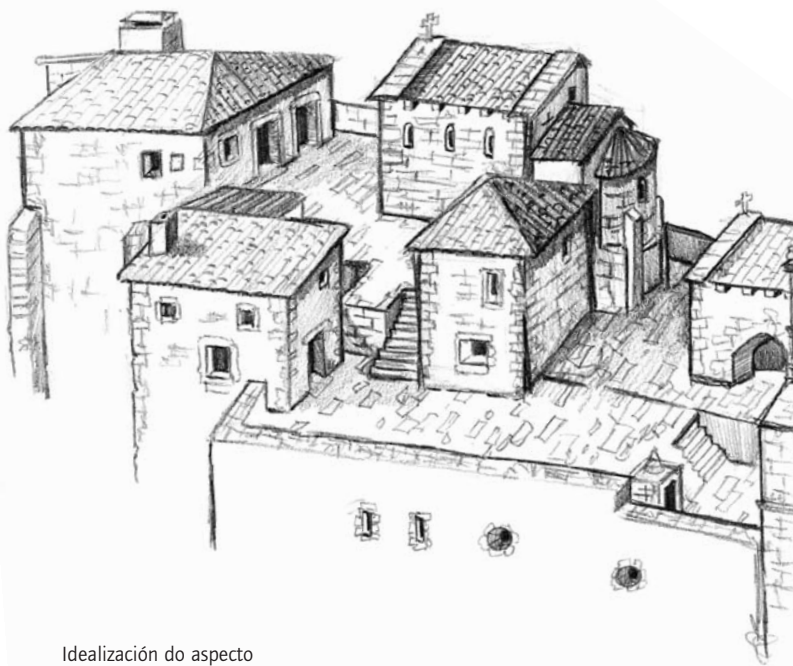


Acivro

Os camiños
de
Paaveiro

Breve historia do *mosteiro de*

A dificultade de acceder á fraga foi precisamente a característica buscada por unha serie de eremitas para fundar, a finais do **século IX**, o mosteiro de San Xoán Bautista na vila de Calavario. Na segunda metade do **século XI** convértese en mosteiro de cóngos regulares de San Agostiño. Nunca chegou a ter máis de nove cóngos, aínda que sempre acolleu aquelas persoas que buscaron retiro no illamento da fraga, como sucedeu con San Rosendo. Durante os séculos XI, XII e XIII o mosteiro recibe doa-zóns particulares e privilexios reais que o levan a alcanzar un notable dominio xurisdiccional. No século **XIV** cae baixo a encomenda da familia Andrade. Superada a crise baixo-medieval, a diferenza do que ocorre noutros mosteiros de cóngos regulares, Caaveiro non desaparece, pero cun alto custo: os priores deixan de vivir no mosteiro, e este secularízase. En **1800** suprímese a colexiata, aínda que a estrutura económica do señorío mantén-



Idealización do aspecto
do mosteiro antes de 1896

Caaveiro

se baixo o goberno dun caseiro e un administrador ata a desamortización. Entre 1891 e 1896 don Pío García Espinosa -veciño de Pontedeume-, acomete a restauración do mosteiro, cuxo uso adquirira por diferentes fontes. Nela respéctase a torre barroca e derrúbanse as casas situadas entre as dúas porterías, a igrexa prioral, o cabido e a sancristía; no seu lugar levántase un pavillón ameado. Tamén é reedificada a igrexa de Santa Isabel. En **1975** é declarado monumento de interese provincial.

No ano 2011 a Deputación da Coruña, concluíu a intervención acometida no conxunto do Mosteiro de Caaveiro de restauración, rehabilitación e musealización. Os traballos consistiron na recuperación da cuberta, a restauración dos interiores das distintas edificacións do conxunto monacal, e a recuperación do camiño da acceso con lousa ... co obxectivo de conservar o espírito da construción orixinal. Tamén se dotou ao mosteiro de distintos contidos museolóxicos como a réplica da alba de San Rosendo, fundador do conxunto. Conserva debuxos de Caaveiro do pintor ferrolán Pérez Villamil e copias de planos da zona elaborados por Francisco Solinis no século XVIII. Ademais, a Casa do Forno, a corte das bestas, o pavillón de Don Pío e a Casa dos Coengos contan con paneis explicativos sobre a historia e a evolución do lugar. Na casa do guardés habilitáronse diversos servizos para os visitantes que axudarán á correcta conservación do conxunto arquitectónico.



Os camiños
de
Caaveiro



Os camiños do **SUIV**

As serras de Sanguñedo e Queixeiro enmarcan estes maravillosos percorridos de media montaña. Son terras solitarias, de longas vistas, ventosas, co encanto do auténtico e beleza abraiante. Nelas a matogueira apodérase do monte ata que chegamos aos terreos públicos do Teixeiro, Os Cerqueiros e Pena Fesa, nas que os piñeiros toman o relevo.

- Camiño da Pasa da Vella
- Camiño dos Cumios de Sanguñedo
- Camiño dos Cerqueiros
- Camiño en bicicleta de Pena Fesa

Paga a pena desviarse uns metros de calquera das dúas rutas que comezan en **San Bartolomeu**, para achegarse a ver a ermida na aldea a que lle dá nome. É unha diminuta construción sen estilo definido, de tipoloxía rural, cunha soa nave rectangular. Chama a atención polo sinxelo das súas formas e a sobriedade dos materiais propios da zona: muros de cachote-ría miúda con reforzo de granitos nas esquinas e cuberta de lousa a dúas augas.

Aínda que chove máis nas zonas altas do interior, polas que discorren estes camiños, a vexetación ten que adaptarse a certa escaseza de auga e nutrientes. Debido a que a capa de solo é moi delgada, a auga desaparece con rapidez, lavando, ademais, os nutrientes producidos pola descomposición da



No sistema agrícola tradicional as toxeias supuxeron un verdadeiro cultivo

Nas ladeiras dominan o toxo femia máis o toxo arnal

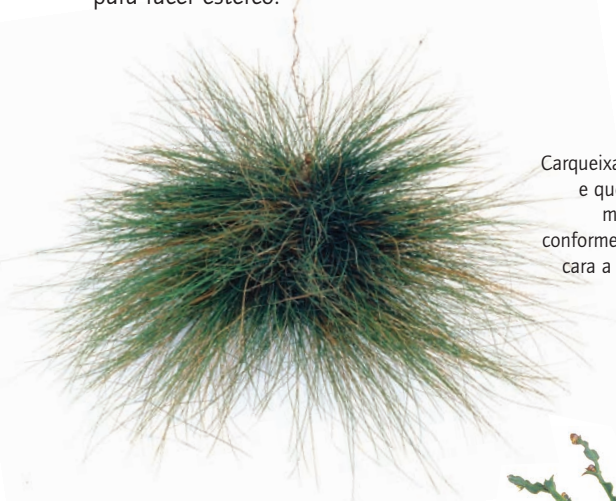


materia orgánica. En xeral, as plantas loitan contra isto desenvolvendo extensas raíces que atrapan a maior cantidade posible de auga no menor tempo e que, asemade, proporcionan agarre contra os ventos fortes que se producen durante as tormentas. Este é o caso do toxo, que pertence á familia das leguminosas, unha das máis amplas do reino vexetal (18.000 especies) e de gran importancia na alimentación: garavanzos, chícharos, feixóns, lentellas...

Nestas ladeiras dominan tanto o pequeno **toxo femia**, como o maior **toxo arnal**, de duras espiñas. Este dominio pode parecer produto do abandono dos montes, pero en realidade garda relación co sistema agrícola tradicional, que necesitaba de grandes cantidades desta planta. O toxo utilizouse para formar o leito das cortes (o mulime), que se converterá, mesturado co excremento das vacas, nun excelente fertilizante (o esterco) para as terras de labradío. Por cada hectárea de labradío necesitábanse varias de toxo e a elaboración do esterco supoñía en torno ao 20% da faena diaria da explotación.

As toxeiros supuxeron un verdadeiro cultivo, tal como relata o antropólogo Fernández de Rota: ...O monte é cavado periodicamente.[...] A roza, realizada con pesados instrumentos denominados legóns, era queimada, e a súa cinza empregábase

como fertilizante. O primeiro ano sementábase centeo e obtíñanse unha ou dúas colleitas. [...] Despois sementábase (graiñábase) o toxo, a primeira colleita era aproveitada como alimento para cabalos e vacas. Posteriormente o toxo utilizábase para facer esterco.



Carqueixas, gramíneas e queirugas fanse máis presentes conforme ascendemos cara a Pena Cavada

Toxos, queirugas e gramíneas acompañarannos desde Torre ata Campo de Abeledo salferindo os montes de verde, amarelo e púrpura. Naqueles lugares extremadamente empobrecidos aparecerá xunto a elas tamén a **carqueixa**.

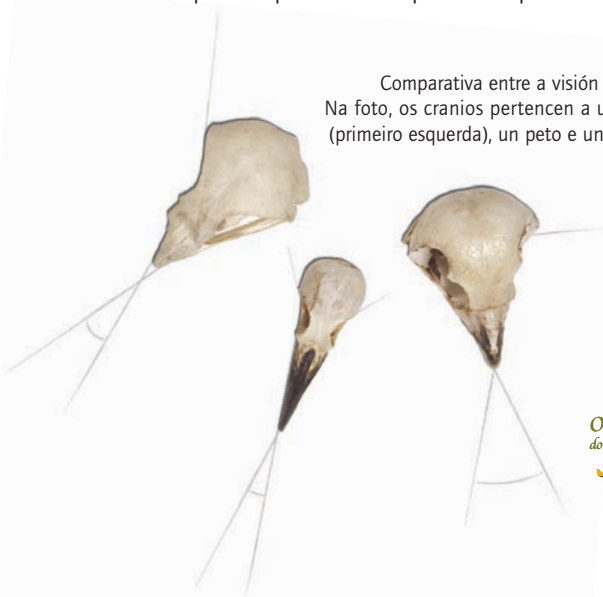


Estas landas de longa vista son o lugar idóneo para o **miñato**, unha ave de presa de gran tamaño e aspecto robusto. Ten a plumaxe do lombo e o dorso das alas de cor escura, mentres que as partes inferiores son máis claras, case brancas. Non é difícil descubri-lo asexando sobre promontorios ou planeando, xa que posúe unha extraordinaria capacidade para aproveitar as correntes de aire e remontarse a grande altura nun voo en espiral, realizado sempre con gran calma e mestría. Considérase que a vista do miñato é das máis agudas de todas as aves de presa, entre seis e oito veces máis eficiente que a humana. A posición lateral dos ollos fai que o campo de visión binocular, que usa para cazar, se reduza á fronte, quedando un amplo campo de visión periférica que utiliza, sobre



A vista do miñato é das máis agudas de todas as aves de presa

Comparativa entre a visión binocular. Na foto, os cranios pertencen a un miñato (primeiro esquerda), un peto e unha curuxa



todo, para vixiar o contorno. Esta área é especialmente sensible ao movemento. Aliméntase de pequenos mamíferos, ras, lagartas, insectos e algún que outro paxariño ou incluso de prea. A adaptabilidade da dieta do miñado é unha das razóns polas que a ave é relativamente abundante.

Veremos moi a miúdo os miñatos pousados sobre as solitarias cristas louseiras da Serra de Sanguñedo, cerca da aldea do mesmo nome e que se refire á abundancia desta arboriña, o **sanguíño**, de tons avermellados. Abundan tamén outros topónimos referidos ás árbores, como abeledo, campo de abeledo, teixeiro..., ou ben á matogueira, como vilarxestoso.

Sanguíño



As matogueiras son tamén lugares de caza para as **santiñas**. Permanecen inmóbiles sobre a vexetación, ao asexo dunha presa, coa parte superior do corpo erguido e as patas anteriores nunha posición característica, como se estiveran rezando, de aí os seus nomes: santiña, mantis relixiosa ou santateresa. Ten a cabeza triangular, moi móbil, e grandes ollos compostos.

Santiña



Gustan dos lugares soleados onde cazar saltóns ou calquera outro coitado que se poña ao alcance das súas patas anteriores, que lanza con rapidez.

No outono
pódense ver os
fritos do érbedo
na fraga do
Mosqueiro



A medida que nos introducimos na fraga do Mosqueiro, no tramo final do camiño da Pasada Vella, comezamos a recoñecer de novo as especies e os ambientes que percorríamos cerca de Caaveiro. Acompañánnos de novo os carballos e os castiñeiros, coa diferenza de que aquí parecen ser moito máis vellos. Tamén descubrimos unha nova arboriña, o **érbedo**, que destaca especialmente no inverno, cando as outras árbores perderon a folla e el mantén as súas. Os etimólogos non se poñen de acordo sobre o significado do seu nome científico, se *Arbutus* significa arboriña, ou ben deriva do celta *arbois*, que di áspero, rudo. Quen os vise coar as raíces polas estreitas fendas dos granitos da Pena dos Mouros non dubidará en sumarse á segunda opción. En canto a unedo -o epíteto científico-, deriva do verbo latino *edo*: comer, e do numeral *unus*: un. "Comer só un" advirten os romanos, porque, referidos aos fritos, se están ben maduros, teñen fama de embriagar por conter certa cantidade de alcohol, e cando non o están, saben a horrores.

Cando chegamos a Pena Cavada a paisaxe cambia, as formas aborregadas da matogueira deixan paso a extensos piñeirais acompañados aínda por toxos e queirugas, entre os que existe unha complexa rede de camiños polos que circulan as vacas e cabalos que viven en semiliberdade.

As agullas do **piñeiro do país** recoñécense axiña por seren grandes -miden ata vinte centímetros-, robustas e agruparse en pares. Se aínda así non lográmolos recoñecer a especie, podemos ulir as nosas mans despois de manipular os ramalletes, pois, sen dúbida, deixaranos un pegañento e fragrante rastro de resina. Estas árbores adoitan ter o fuste recto, a copa con forma de parasol e unha casca grosa con profundas regañas. A madeira úsase para fabricar tableiros e embalaxes; a de mellor calidade vai para serra e chapa. Os piñeiros teñen as flores masculinas e femininas sobre a mesma árbore e sempre cerca dos extremos das ramas. As femininas están dispostas en espiral arredor dun eixe, coas súas partes

Agullas de piñeiro do país, piñeiro insigne e piñeiro silvestre



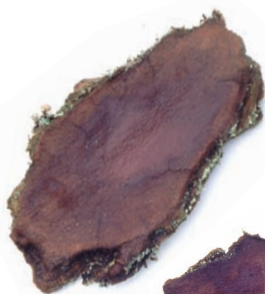
As piñas do piñeiro insigne son asimétricas e as do silvestre son de pequeno tamaño



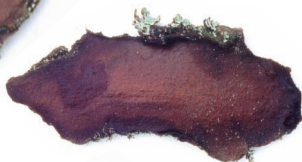
Existe unha complexa rede de camiños polos que circulan vacas e cabalos en semiliberdade



fértiles protexidas por escamas leñosas; cada unha protexe un par de óvulos na parte máis profunda. O conxunto é a **piña**, que espera o pole impulsado polo vento. As flores masculinas, insertas tamén en espiral, non teñen endurecidas as escamas que sosteñen os sacos de pó; estes, ao seren golpeados, deixan escapar unha nube de fino po amarelo. Para diminuír a velocidade da caída, cada un dos diminutos grans de pó dispón de dous flotadores que, con axuda das correntes de aire, lles permiten alcanzar grandes distancias. As piñas maduras agachan no seu interior un pequeno segredo moi apreciado por moitos dos animalíños do bosque: os **piñóns**, deliciosos froitos ricos en materia graxa, que tamén fan uso da correntes de aire para prolongar a súa caída ao solo, xa que dispoñen dunha "ala" membranosa.



Coa cortiza dos piñeiros os nenos fabricaban barquiños de xoguete



A "ala" membranosa dos piñóns facilita que caia máis lonxe



Os camiños
do **SUR**

Estes bosques de piñeiros proceden de repoboacións. Encontraremos principalmente tres especies de piñeiro: **piñeiro do país** -o máis abundante, con diferenza-, **piñeiro silvestre** e **piñeiro insigne**. Os piñeiros do país e silvestres agrupan as súas acículas en pares, pero as do primeiro son moito máis grandes e robustas. O insigne reúneas de tres en tres. Esta especie, orixinaria de California, estendeuse por diferentes lugares do planeta, dado que alcanza notables crecementos; o seu destino principal é a trituración, para fabricar celulosa ou taboleiro.

Estes lugares en que a vexetación forma un mosaico, alternando piñeiral, matogueira e prado, son os preferidos por xabaís, cervos, coellos, lebres e corzos para se alimentaren, pois en caso de perigo unha curta carreira permítelles desaparecer case de inmediato.

O **corzo** adoita cualificarse de especie netamente forestal, pero adáptase moi ben aos ambientes humanizados e non é difícil velo na proximidade das aldeas. Se temos a sorte de sorprenden algún, a súa observación será tan breve que apenas nos dará tempo a ver o escudo claro que rodea a súa cola antes de que se agache entre a maleza. Os corzos demostran unha gran axilidade que lles permite defenderse ben dos lobos, o seu principal depredador, xunto cos raposos, que, aínda que non atacan os adultos, si causan numerosas baixas entre os corciños.



A principios da primavera os machos restregan a corna contra a cortiza das árbores para quitar a morna de terciopelo que a envolve



Nos bosques do Teixeiro e dos Cerqueiros o son do vento mestúrase co tamborileo dos paxaros carpinteiros

A dieta componse de todo tipo de materia vexetal: herba, froitos, follas, landras... A reprodución do corzo é moi curiosa, porque a femia detén o desenvolvemento do embrión ata 120 días, xusto despois de ser fecundada, o que permite que os partos se produzan a finais da primavera seguinte. Esta peculiaridade -única entre os cérvidos- permítelle criar máis facilmente os corciños, xa que a subministración de alimentos é maior.

A medida que nos metemos nos bosques do Teixeira e dos Cerqueiros, o son do vento mestúrase co tamborileo dos paxaros carpinteiros, que golpean sen descanso os troncos das árbores.



Peto
verdeal

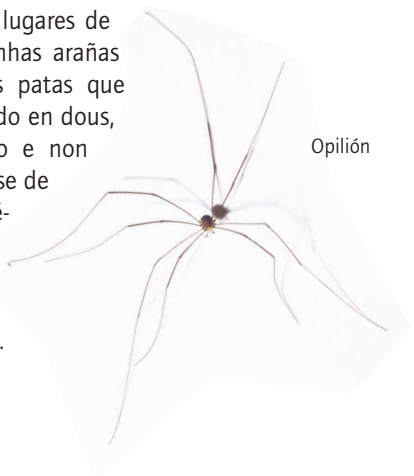
Serrano
-05-
Os camiños
do **SUR**



O peto dispón de plumas endurecidas na cola que lle serven de apoio

O **peto verdeal**, máis que tamborileo, efectúa un sonoro rincar. A súa plumaxe gornécese de cores verde e vermella; o seu voo é moi característico e profundamente ondulado, con prolongados cerramentos de alas entre cada ascenso. Como outros paxaros que desenvolven gran parte das súas actividades en posición vertical agarrados aos troncos das árbores, o peto dispón na cola de plumas moi endurecidas que lle serven de apoio, ademais de garras opostas. É frecuente observalo no chan alimentándose de formigas, e tamén captura insectos e larvas xilófagos nas árbores; para iso válese da súa lingua pegañosa e longa, que introduce polas fendas.

As matogueiras son bos lugares de caza para os **opilións**, unhas arañas atípicas con oito longas patas que non teñen o corpo dividido en dous, non dispoñen de veneno e non fabrican seda. Aliméntanse de moscas, mosquitos ou efémeras, aínda que tampouco desdeñan calquera resto orgánico que encontren no seu camiño.



Opilión

No terreo do Teixeira, especialmente, encontraremos suxeitas aos piñeiros caixas niño de cor verde. Estes aniñadoiros colócanse para favorecer a cría de pequenos paxariños, de diferentes especies, que cada vez son menos abundantes. En ocasións tamén son aproveitadas por ratiños de campo.



Os pequenos regatos que drenan estes montes son ideais para observar a **zampexa**, sempre tendo en conta que os anfibios están protexidos pola lei. A esta pequena ra de longas patas distinguíremola, en primeiro lugar, pola súa axilidade e polos seus longos saltos, normalmente destinados a agacharse entre a vexetación que bordea os regatos. Trátase dun endemismo do noroeste ibérico, dunha cor marrón máis ou menos clara, cun escudo escuro que cobre a metade superior da cabeza, o ollo e o tímpano.



Zampexa



Malos amigos das ras son os corvos, que as incorporan á súa dieta. Aínda que xeralmente estas aves son tan frecuentes pola súa capacidade de alimentarse case de calquera cousa. Adoitan voar en bandadas, que atacan sen compaixón a outras aves como o miñado, o azor ou, incluso, o seu parente próximo, o **corvo carnazal**. O carnazal é moitísimo menos frecuente, tamén omnívoro, e recoñecerémolo en voo pola terminación da súa cola, en forma de cuña, fronte á redondeada do corvo. En xeral, o voo do carnazal será moito máis elegante e maxestoso; demostra un fantástico dominio das correntes de aire e é posible confundilo cunha ave rapaz. Os corvos carnazais e outras aves,

É fácil imaxinar a sorpresa do biólogo portugués Barbosa de Bocage cando, en 1863 capturou algunhas salamántigas galegas...



pasan moito tempo planeando, e aforran unha gran cantidade de enerxía. Exploran as ladeiras buscando as correntes de aire ascendente, produto do sol sobre as ladeiras.

Os habitantes máis visibles dos cerqueiros serán as vacas, que viven aquí en semiliberdade. Normalmente víxían os nosos movementos cunha mestura de aburrimento e curiosidade, pero en calquera caso non debemos achegarnos a eles nin molestalos. As súas dexecións proporcionanlle alimento e acubillo ao robusto **cascudo do**

esterco, que os ingleses chaman con sorna "o conserxe piolloso", debido a que adoita estar infestado de ácaros, outros bichos moito máis pequenos de cor morada que o parasitan. Escavan unha serie de galerías debaixo da bosta ás que transportan porcións dela e logo depositan os ovos. Normalmente o cascudo enterra máis esterco do que logo usan as larvas, polo que acelera a volta dos nitratos ao solo, o que resulta útil.

Cascudo do esterco



A salamántiga galega é unha especie singular

É fácil imaxinar a sorpresa do biólogo portugués Barbosa de Bocage cando, en 1863, capturou algunhas salamántigas galegas nas proximidades de Coimbra que en nada se parecían á pezoia e que non se describiran para a ciencia ata entón. Eran máis pequenas, cunha cola enorme e nin rastro das características manchas amarelas; tratábase da *Chioglossa lusitanica*, a salamántiga galega, unha especie singular con multitude de curiosidades á que os científicos dedican gran cantidade de loanzas, entre as que se repite a de ser unha xoia do noso patrimonio natural. O Parque alberga unha nutrida poboación delas e, igual que sucede cos felgos, este territorio parece que funcionou como refuxio para as especies durante as crises climáticas do Cuaternario. Durante esta época, a hoxe desaparecida poboación de *Chioglossa meini* emigrou cara ao sur de Europa, fraccionándose en dous núcleos que desembocaron en dúas especies: a oriental píntega do Cáucaso e a nosa rabilonga, en Occidente. Chaman a atención, se pensamos nos lentos movementos da pezoia, os áxiles e esquivos da salamántiga galega, que recordan máis os dunha lagarta. Comparte con elas a capacidade de desprenderse da cola -autotomía-, que abandonará retorcéndose espasmodicamente en caso de sentirse acosada. Habita sempre en lugares moi húmidos e na proximidade de arrosios con moita corrente; prefire lugares pedregosos, penetrando incluso en covas e fendas profundas.


A miúdo entre as praderías poden verse piñeiros illados; estes son lugares ideais para buscar **piñas** que foron roídas por esquíos ou ratiños. O traballo dos ratos adoita ser meticoloso: desde a parte superior do cono roen as escamas unha a unha ata conseguir os nutritivos piñóns. Os esquíos, dotados de fortes mandíbulas, arrancan as escamas, polo que deixan un traballo máis groseiro con barbas colgando.



As ramas do **bieiteiro** posúen unha medula espumosa e abrancazada que se baleira con facilidade, e deixa un tronco a modo de canudo. Esta calidade foi moi apreciada polos nenos para faceren **tirotas** ou **pistolas**. Despois de ter o canudo, buscaban unha baqueta ben dereitiña de madeira máis dura. Como proxectís introducían os froitos esféricos da abrótega, unhas boliñas que encaixaban á perfección; tamén se podían

Tirota





As ramas do bieteiro
posúen unha médula
espumosa

As ramas do bieteiro foron moi apreciadas polos nenos para facer xoguetes

disparar outras bagas, anacos de verza prensada, ou incluso flores. O disparo anterior deixaba unha bóla destas taponando o canón; para disparar introducían un novo proxectil pola parte posterior e empuxábano coa baqueta, lográndose unha gran presión no interior que o proxectaba con sonoridade. Aos acios de froitos negros do bieteiro atribuíronselles multitude de efectos beneficiosos para a saúde. En moitas casas, anualmente fabricábase con eles un viño que curaba as queimaduras. As follas, os froitos e a casca, cando están verdes, son lixeiramente tóxicos; porén, os froitos maduros e as flores non o son.

As vistosas **pezoias** nunca pasan desapercibidas. Isto débese á súa combinación de cores atraentes e contrastadas que representan un signo de advertencia. Tradicionalmente, no medio rural, atribuíuselles todo tipo de capacidades malignas producidas polo seu aire, cuspe ou mexo, que xustificaban un golpe de legón sobre o animalíño para matalo.

Lonxe disto, os encontros con algunha pezoia son sempre un acontecemento, e permítenos observar de cerca un fermoso animal que ten como hábitat as fragas e os terreos húmidos e sombríos. Son tipicamente nocturnas e permanecen escondidas baixo pedras ou entre a follada durante o día. Aliméntanse sempre de invertebrados lentos que non voen.



Pezoia

Especies que se citan

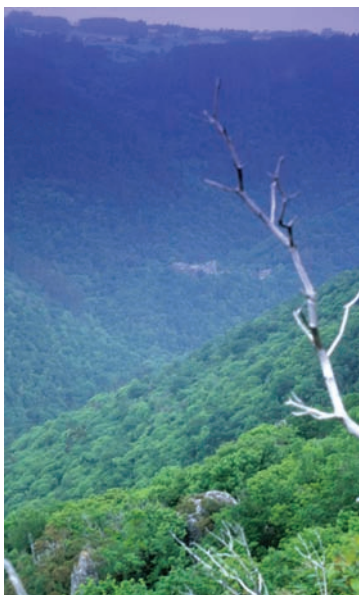
Galego	Castelán	Científico
Abeleira	Avellano	<i>Corylus avellana</i>
Abrótega	Gamón	<i>Asphodelus albus</i>
Acivro	Acebo	<i>Ilex aquifolium</i>
Ameneiro	Aliso	<i>Alnus glutinosa</i>
Avelaiona	Cárabo	<i>Strix aluco</i>
Azor	Azor	<i>Accipiter gentilis</i>
Bieiteiro	Sáuco	<i>Sambucus nigra</i>
Cabriña	Cabriña	<i>Davallia canariensis</i>
Caracol de Quimper	Caracol de Quimper	<i>Elona quimperiana</i>
Carballo	Roble	<i>Quercus robur</i>
Carqueixa	Carquesa	<i>Chamaespartium tridentatum</i>
Carrasca branca	Carrasca	<i>Erica vagans</i>
Cascudo	Cárabo dorado gallego	<i>Chrysocarabus lateralis</i>
Cascudo do esterco	Escarabajo estercolero	<i>Geotrupes stercorarius</i>
Castiñeiro	Castaño	<i>Castanea sativa</i>
Corvo	Corneja	<i>Corvus corone</i>
Corvo carnazal	Cuervo	<i>Corvus corax</i>
Corzo	Corzo	<i>Capreolus capreolus</i>
Dentabrún	Helecho real	<i>Osmunda regalis</i>
Érbedo	Madroño	<i>Arbutus unedo</i>
Espiño	Majuelo	<i>Crataegus monogyna</i>
Felgo	Helecho macho	<i>Dryopteris filix-mas</i>
Fenta	Polipodio	<i>Polypodium cambricum</i>
Ferreiriño subeliño	Mito	<i>Aegithalos caudatus</i>
Furaño	Musaraña	<i>Crocidura russula</i>
Loureiro	Laurel	<i>Laurus nobilis</i>
Merlo	Mirlo	<i>Turdus merula</i>
Miñato	Ratonero	<i>Buteo buteo</i>
Opilión	Opilión	<i>Leiobonum rotundum</i>
Orella de frade	Ombigo de Venus	<i>Umbilicus rupestris</i>
Ourizo cacho	Erizo	<i>Erinaceus europaeus</i>
Peizoque	Petirrojo	<i>Erithacus rubecula</i>
Peto verdeal	Pito real	<i>Picus viridis</i>
Pezoiá	Salamandra común	<i>Salamandra salamandra</i>
Pintafontes común	Tritón ibérico	<i>Lissotriton boscai</i>
Piñeiro silvestre	Pino silvestre	<i>Pinus sylvestris</i>
Piñeiro do país	Pino marítimo	<i>Pinus pinaster</i>
Piñeiro insigne	Pino de Monterrey	<i>Pinus radiata</i>
Pradairo	Arce	<i>Acer pseudoplatanus</i>
Queiruga das brañas	Brezo de turbera	<i>Erica tetralix</i>
Queiruga de cruz	Brezina	<i>Calluna vulgaris</i>
Queiruga de tres follas	Carracina	<i>Erica cinerea</i>
Queiruga maior	Tamborella	<i>Daboecia cantabrica</i>
Queiruga veluda	Carroncha	<i>Erica ciliaris</i>
Ra do monte	Rana bermeja	<i>Rana temporaria</i>
Reo	Reo	<i>Salmo trutta trutta</i>
Salamántiga galega	Salamandra rabilarga	<i>Chioglossa lusitanica</i>
Salmón	Salmón	<i>Salmo salar</i>
Sanguiño	Arraclán	<i>Frangula alnus</i>
Santiña	Santateresa	<i>Mantis religiosa</i>
Seixebra	Saxifraga	<i>Saxifraga spathularis</i>
Tordo	Zorzal	<i>Turdus philomenos</i>
Toupa	Topo	<i>Talpa occidentalis</i>
Toxo arnal	Tojo	<i>Ulex europaeus</i>
Toxo femia	Tojo gateño	<i>Ulex minor</i>
Troita	Trucha	<i>Salmo trutta fario</i>
Xabarín	Jabalí	<i>Sus scrofa</i>
Xibarda ou silbarda	Rusco	<i>Ruscus aculeatus</i>
Zampexa	Rana patilarga	<i>Rana iberica</i>



Fichas
de
ruta

Camiño dos Encomendeiros

A CAPELA E CABANAS



A ruta parte da ponte colgante do Cal Grande e discorre río arriba ata chegar á ponte de Caaveiro; aquí ascende ata o mosteiro para volver sobre si mesmo paralela ao río Sesín. Pódese acurtar a súa lonxitude iniciando o camiño na ponte colgante de Fornelos ou ben camiñando só o tramo circular de Caaveiro.

Como chegar?

Desde Pontedeume tómase a estrada AC-144 en dirección a Monfero; a escasos dous quilómetros, xírase á esquerda en dirección a Ombre e ao mosteiro de Caaveiro (CP-6902). Hai que continuar sempre de fronte –sobre sete quilómetros–, pasando o centro de visitantes do parque, ata chegar ao refuxio de pescadores de Cal Grande.

Lonxitude:	Tramo 1. Da ponte de Cal Grande á ponte de Fornelos: 3 km Tramo 2. Da ponte colgante de Fornelos á ponte de Santa Cristina –ou de Caaveiro–: 2,5 km Tramo 3. Circular de Caaveiro: 2 km
Dificultade:	Baixa
Accesibilidade con bicicleta de montaña:	Non é apto
GPS	Inicio da ruta: Cal Grande (Monfero) 43° 25,005' N 08° 06,250' W

Camiño da Ventureira

A CAPELA E MONFERO



O camiño discorre emboscado polo máis profundo do canón, por paisaxes insospeitadas e vexetación abraiante. Pasa pola mini-central hidroeléctrica do Parrote e culmina na do Eume. O retorno faise a media ladeira por unha pista forestal que ofrece excelentes panorámicas do mosteiro de Caaveiro entre o arboredo.

Como chegar?

Desde Pontedeume tómase a estrada AC-144 en dirección a Monfero; a escasos dous quilómetros, xírase á esquerda en dirección a Ombre e ao mosteiro de Caaveiro (CP-6902). Continúase sempre de fronte pasando o centro de visitantes do parque, o refuxio de pescadores de Cal Grande e o refuxio de pescadores da Figueira, ata chegar á ponte de Santa Cristina (Caaveiro), onde comeza a ruta.

Lonxitude:	6 km (3 km ata a central da Ventureira)
Dificultade:	Baixa
Accesibilidade con bicicleta de montaña:	Non é apto
GPS	Inicio da ruta: Ponte de Santa Cristina (Monfero) 43° 24,875' N

Camiño dos cumios de Sanguñedo

MONFERO

Unha longa camiñada parte de entre as casas da Torre de San Bartolomeu, desde onde, a poucos centos de metros, se alcanzan as espléndidas vistas da Pena do Teixo; aquí xa se albisca a maioría da ruta en dirección sueste. Ao fondo vense os montes de Montelongo en primeiro termo e Pena Cavada no alto. Cara ao norte pódese observar parte do canón do Eume e o monte Fontardián.



Como chegar?

Desde As Neves, na Capela, hai que tomar a estrada que leva á central hidroeléctrica do Eume, para logo ascender por unha estrada moi sinuosa.

Encontramos primeiro a pista do Mosqueiro á esquerda, continuamos un pouco e pasamos o cruzamento de Piñeiro e A Ermida, ata chegar ás casas da Torre, onde comeza a ruta.

Desde o mosteiro de Monfero collemos dirección á Visura, onde seguimos de fronte cara á Torre de San Bartolomeu. Séguese sempre de fronte (a única confusión posible será no cruzamento de Vilarxestoso, dirección esta que non se debe tomar).

Lonxitude:	8,5 km
Dificultade:	Media
Accesibilidade con bicicleta de montaña:	Apto
GPS	Inicio da ruta: A Torre de San Bartolomeu (Monfero) 43° 23,748' N 08° 02,013' W Fin da ruta: A Portela de Montelongo (Monfero) 43° 21,151' N 08° 00,252' W

Camiño dos Cerqueiros

MONFERO

A fantástica ruta dos Cerqueiros ofrece un conxunto completo dos ecosistemas desta zona do parque, descendendo desde os piñeirais das zonas máis elevadas ata as fragas cubertas de liques, próximas ao encoro. Ofrece ademais sensacionais vistas do concello das Pontes de García Rodríguez e do fantástico monte da Carboeira, nas proximidades da casa dos Esterqueiros.

Como chegar?

Desde o mosteiro de Monfero tomaremos dirección á Visura; alí xiramos á dereita cara á Pila da Leña e continuamos de fronte ata chegar a unha considerable subida (CP-5002). Atoparemos en primeiro lugar o final da ruta dos cumios de Sanguñedo; a poucos metros, outra pista de terra á man esquerda inicia a ruta.



Esta ruta ten unha variante, o Camiño dos Corzos, que nos permite reducir a súa lonxitude, camiñando por entre fragas de carballos e castiñeiros recubertos de liques, próximas ao encoro e ofrecendo tamén sensacionais vistas do concello das Pontes.

Lonxitude:	6,5 km
Dificultade:	Baixa
Accesibilidade con bicicleta de montaña:	Apto
GPS	Inicio da ruta: A Portela de Montelongo (Monfero) 43° 21,115' N 08° 00,201' W

Camiño en bicicleta de Pena Fesa

MONFERO

Esta ruta discorre polos montes da Marola e Pena Fesa, na súa maior parte por pistas forestais despexadas e estradas sen tráfico. É especialmente recomendable para realizar con nenos a partir de seis anos, que gozarán de excelentes vistas. Pena Fesa é un dos montes máis elevados da provincia.

Como chegar?

Desde o mosteiro de Monfero, collemos dirección á Visura; alí xiramos á dereita cara á Pila da Leña e continuamos de fronte ata chegar a unha considerable subida (CP-5002). Atoparemos en primeiro lugar o final da ruta dos cumios de Sanguñedo; a poucos metros, outra pista de terra á man esquerda inicia o camiño dos Cerqueiros, e logo, no alto hai unha explanada á dereita, onde deixamos o coche e aí comeza a ruta.

Lonxitude:	9.900 m
Dificultade:	Baixa
GPS	Inicio da ruta: A Marola (Monfero) 43° 21,156' N 07° 59,571' W



Camiño en bicicleta de Pena Fesa

Nº	Xirar	Distancia (m)	Descrición
1		0	Inicio Suave descenso sobre terra
2	Esquerda	1.400	Incorporarse á estrada asfaltada Descenso sobre asfalto
3	Dereita	1.900	Abandonar asfalto Ascenso moderado sobre pista forestal
4		2.900	Ramal de ascenso a Pena Fesa Descenso moderado, precaución freos
5	Esquerda	4.100	Intersección coa pista de retorno Alternan subidas e baixadas suaves
6	Esquerda	6.100	Incorporarse á estrada asfaltada Ascenso moderado
7	Dereita	8.500	Voltamos a nº 2 Ascendemos por pista forestal
8		9.900	Fin do camiño



1 e 8



2 e 7



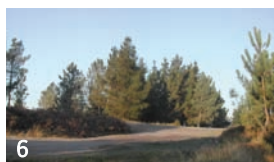
3



4



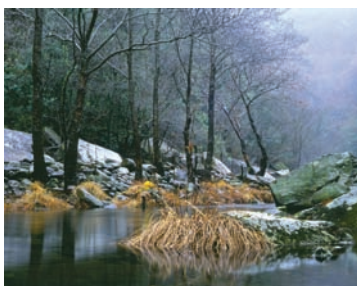
5



6

Camiño da Pasada Vella

MONFERO



O camiño bordea unha das zonas de reserva do Parque Natural, polo que teremos especial coidado en non abandonar a ruta. Partindo das proximidades da Torre de San Bartolomeu, bordea a Pena dos Mouros e finaliza na fantástica fraga do Mosqueiro. Alcanza tamén o encoro e o lugar de onde parte o túnel, de máis de dous quilómetros de lonxitude e tres metros de diámetro, que alimenta de auga, por debaixo da montaña, a central hidroeléctrica.

Como chegar?

Desde As Neves, na Capela, hai que tomar a estrada que leva á central hidroeléctrica do Eume, para logo ascender por unha estrada moi sinuosa. Atopamos primeiro a pista do Mosqueiro á esquerda, continuamos un pouco e pasamos o cruzamento de Piñeiro e A Ermida; a poucos metros atoparemos á esquerda o camiño onde comeza a ruta.

Desde o mosteiro de Monfero imos dirección á Visura, onde seguimos de fronte en dirección á Torre de San Bartolomeu. Seguimos sempre de fronte (a única confusión posible será no cruzamento de Vilarxestoso, dirección esta que non deberemos tomar). Unha vez que chegamos ao lugar da Torre de San Bartolomeu, hai que descender uns poucos metros máis para atopar o inicio da senda.

Lonxitude:	4,5 km
Dificultade:	Baixa
Accesibilidade con bicicleta de montaña:	Non é apto
GPS	Inicio da ruta: A Torre de San Bartolomeu (Monfero) 43° 23,900' N 08° 01,974' W

Camiño de Fontardiión

AS PONTES, A CAPELA

Esta ruta parte desde do lugar do Gallel, pasa a carón dos Altos de Fontardiión, onde poderemos ver vacas do país e bestas adaptadas a pacer no monte baixo. Logo pásase pola área recreativa e miradoiro de Teixido, onde se pode apreciar unha marabillosa panorámica da paisaxe do canón do río Eume, o encoro e as fragas altas. O último tramo achéganos, a través dunha pronunciada baixada polas frondosas fragas, ata a vella central hidroeléctrica da Ventureira.

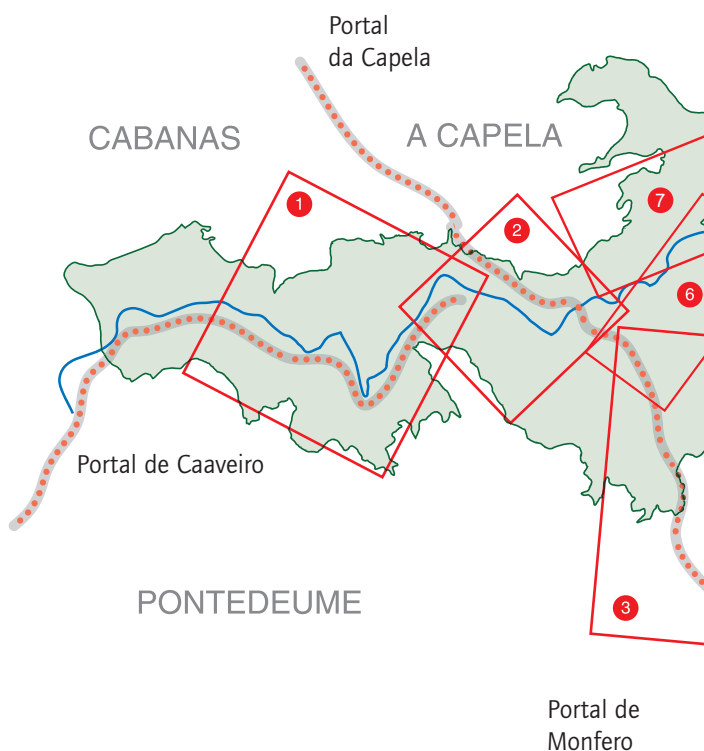
Como chegar?

Desde Pontedeume, despois de pasar a ponte sobre a río Eume, collemos a estrada AC-564, dirección As Neves (A Capela) que comunica coas Pontes. En Goente, tómase o desvío cara a dereita pola estrada DP-1802, con indicación en cartel do lugar de Faeira. Pouco despois do punto quilométrico 2, no lugar do Gallel, nunha curva da estrada está o cruzamento onde comeza a ruta nunha pista de terra á dereita.



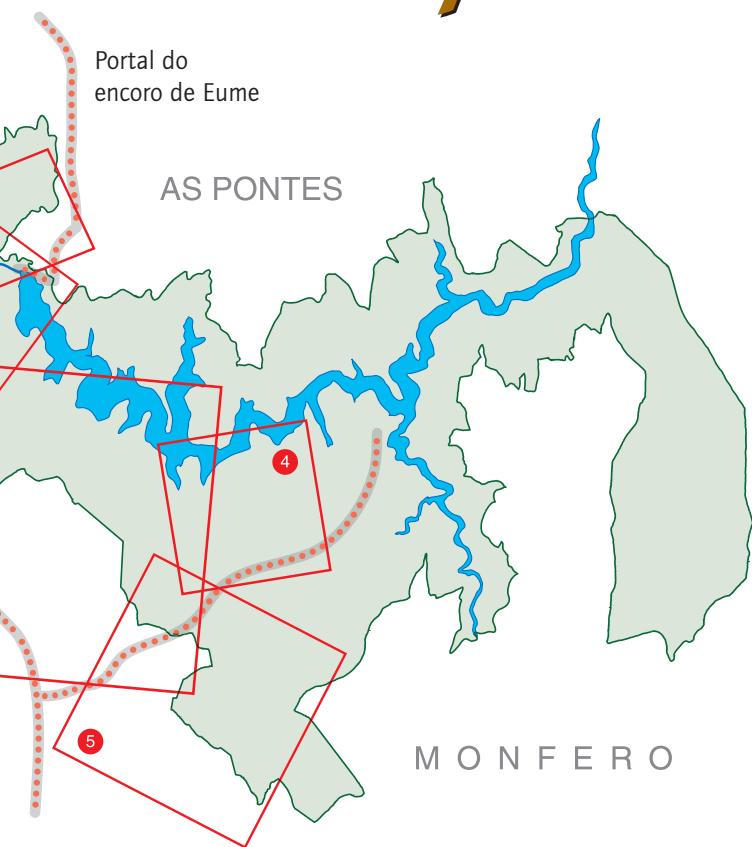
Lonxitude:	5,5 km
Dificultade:	Media alta
Accesibilidade con bicicleta de montaña:	Non é apto
GPS	Inicio da ruta: O Gallel (As Pontes) 43° 25,119' N 07° 59,527' W

Localización das sendas do Parque Natural Fragas do Eume



- 1** Os Encomendeiros
- 2** A Ventureira
- 3** Os Cumios de Sanguineo
- 4** Os Cerqueiros
- 5** Pena Fesa
- 6** A Pasada Vella
- 7** Fontardi3n

mapas



Información



Fonte



Refuxio de pescadores



Centro de precintado de salmónidos



Vistas panorámicas



Ponte



Mosteiro



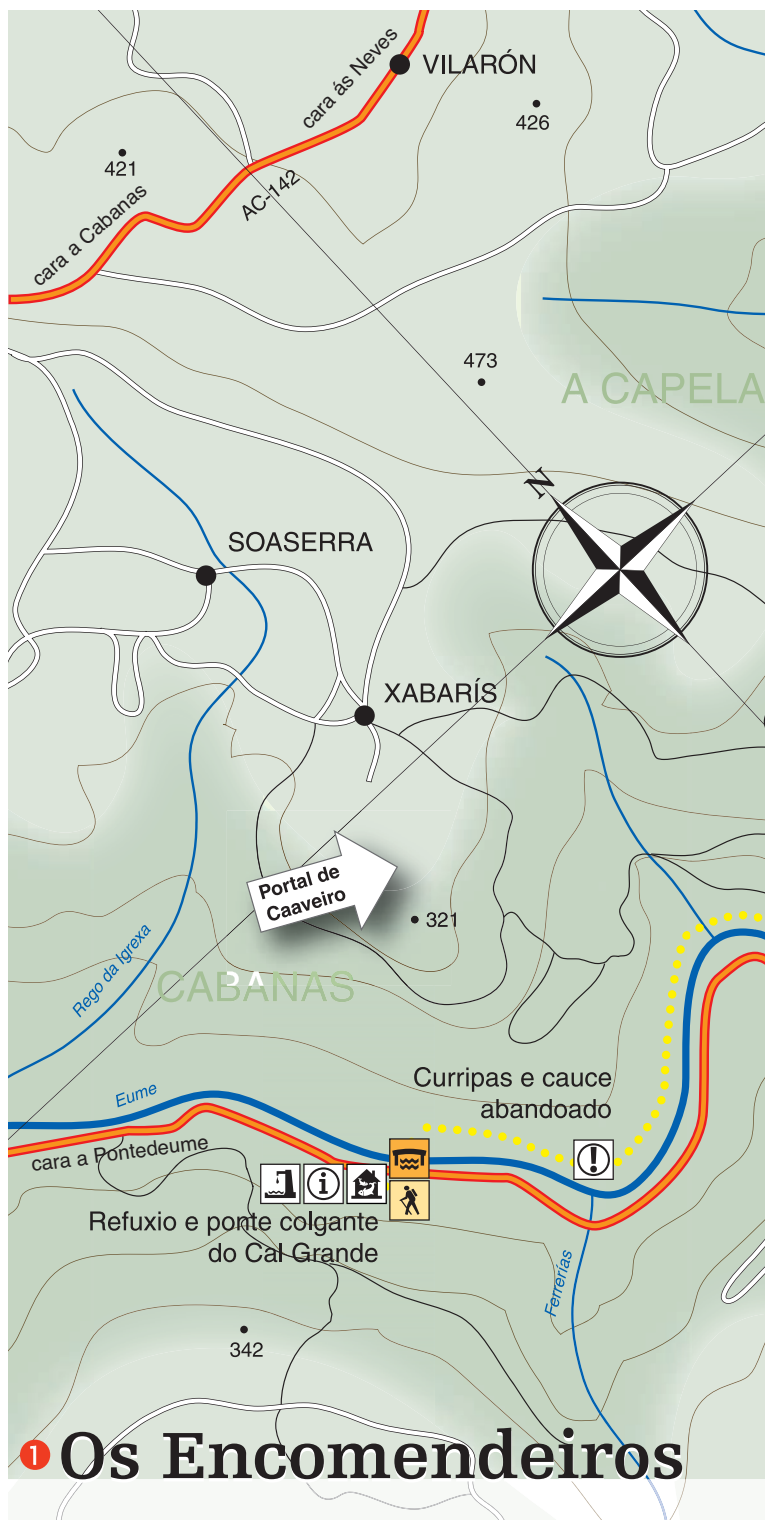
Inicio ruta



Central hidroeléctrica



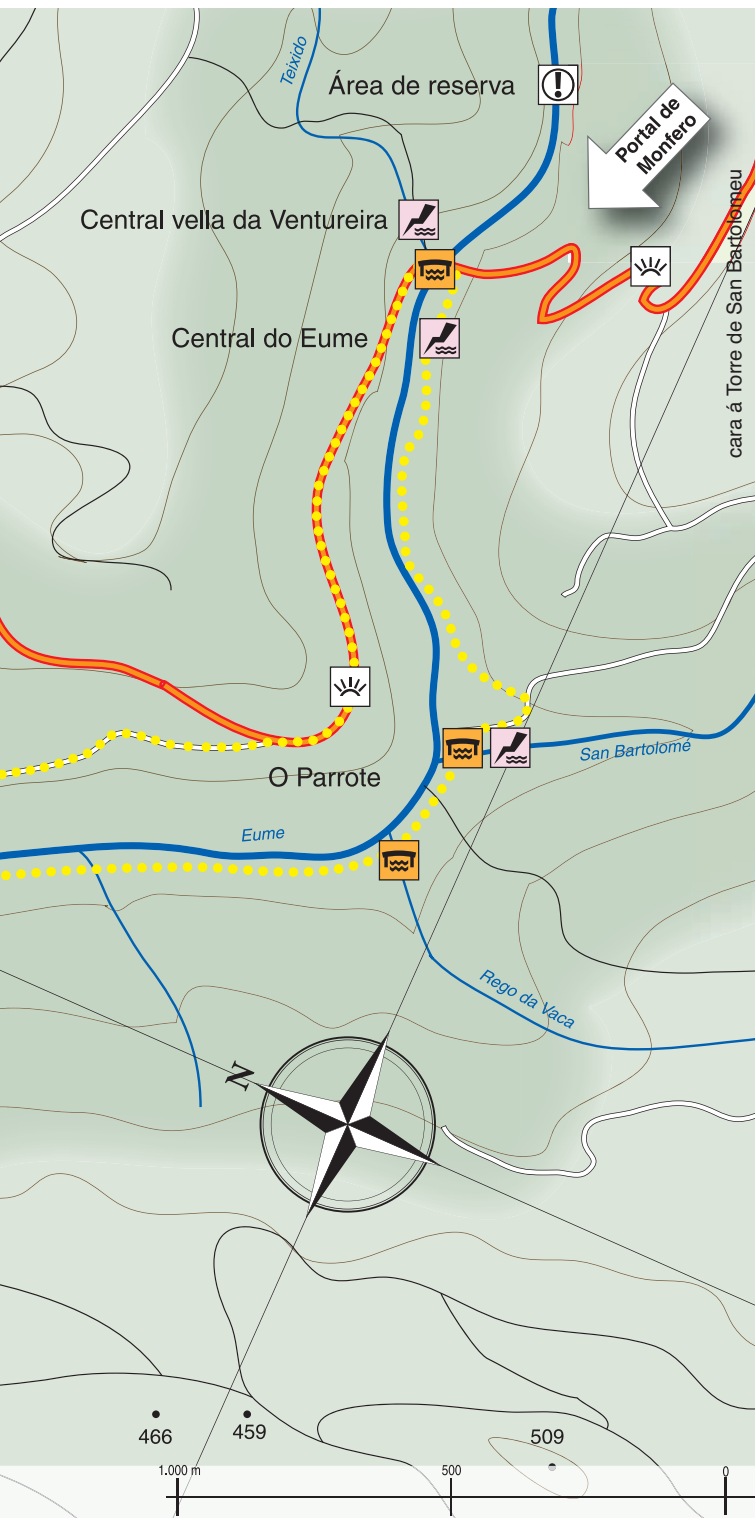
Encoro

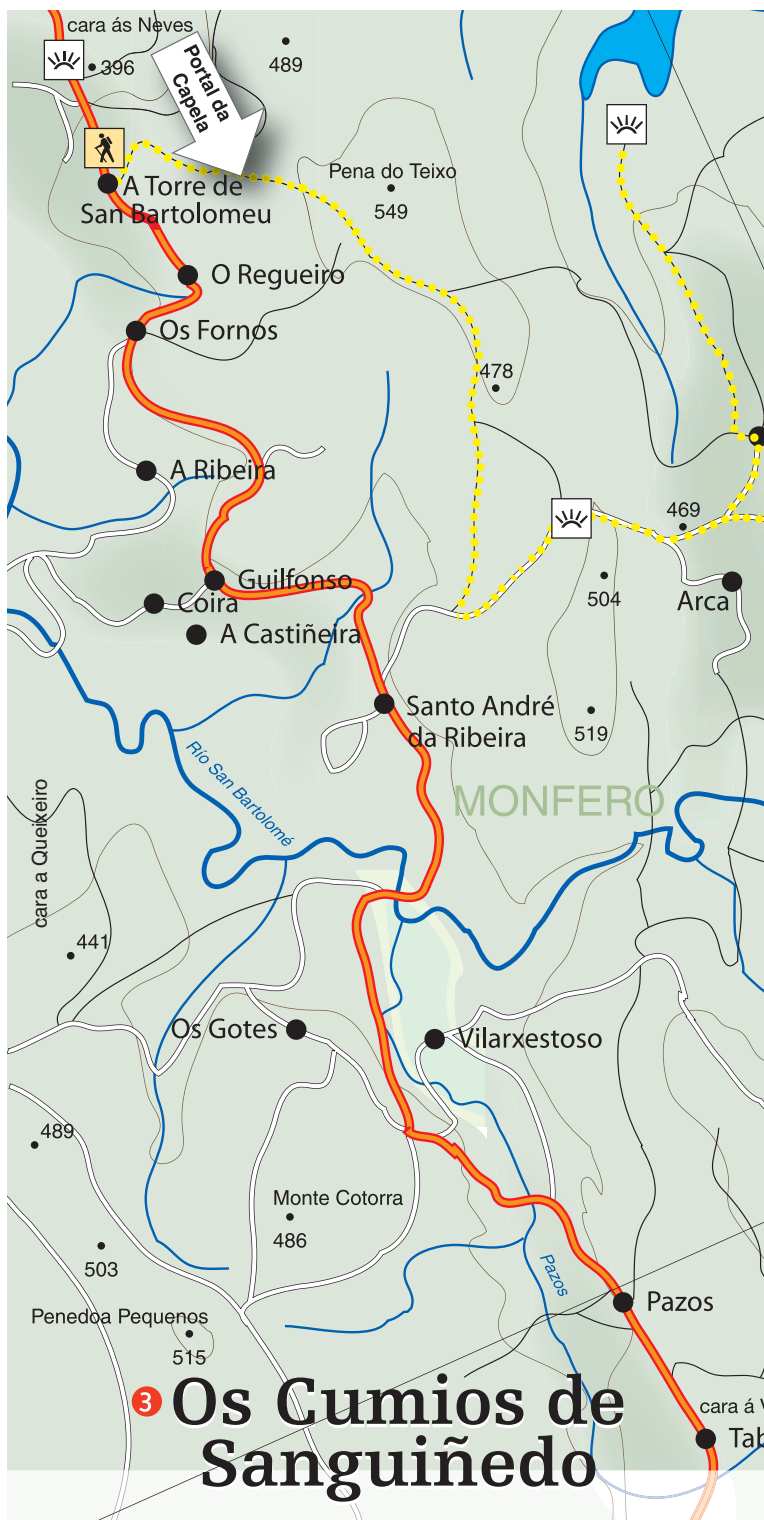


1 Os Encomendeiros

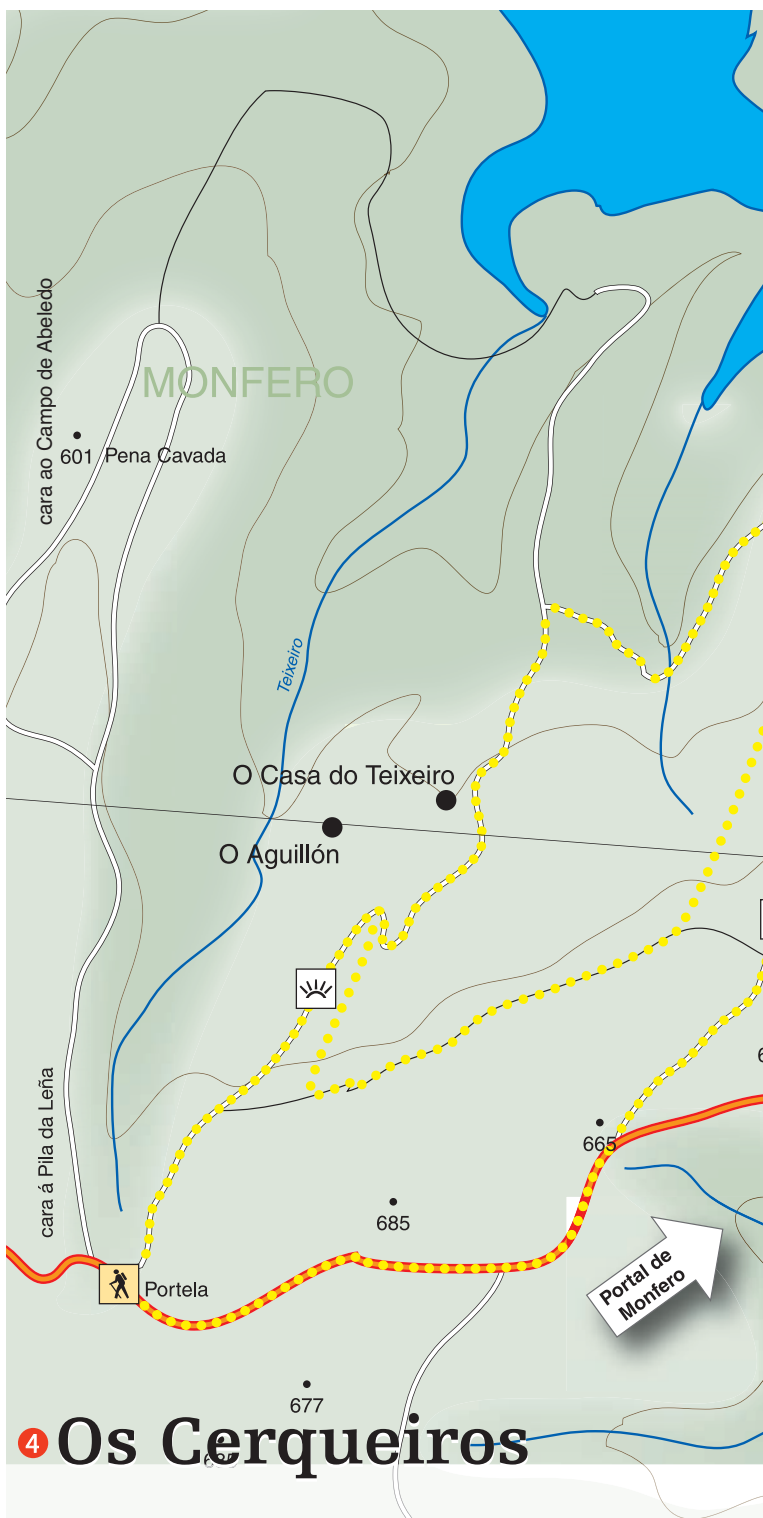












cara ao Campo de Abeledo

MONFERO

601 Pena Cavada

Teixeiro

O Casa do Teixeira

O Agullón



cara á Pila da Leña



Portela

685

665

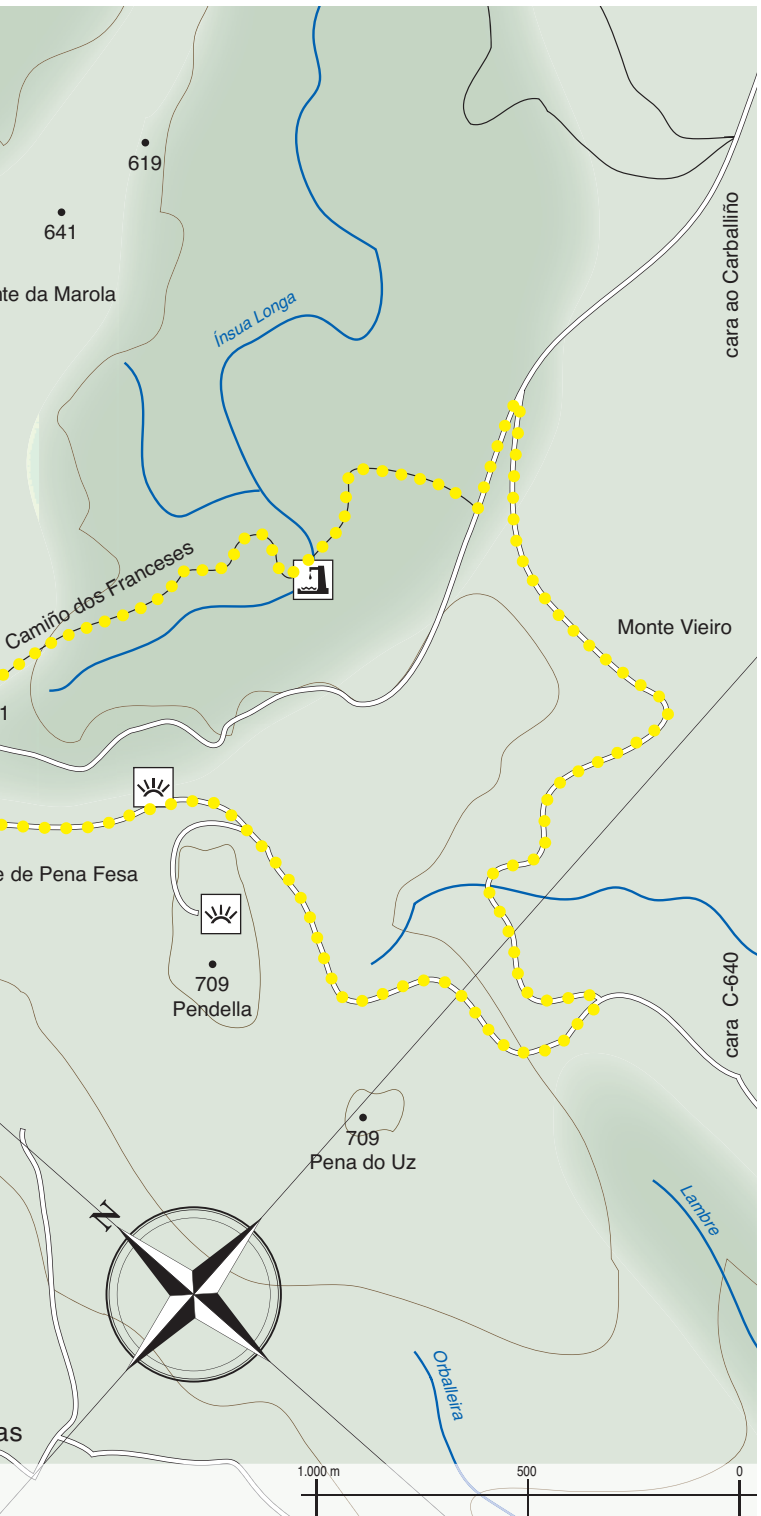


677

4 Os Cerqueiros











Fontardión

7

Libros recomendados

- Galán Regalado, P. & Fernández Arias, G. (1993): *Anfibios e réptiles de Galicia*. Ed. Xerais. ISBN 84-7507-722-6.
- Pérez Valcárcel, C. e outros(2003): *Guía dos liques de Galicia*. Baía Edicións. ISBN 84-96128-49-0.
- López González, G. (2004): *Guía de los árboles y arbustos de la península Ibérica y Baleares*. Ed. Mundiprensa. ISBN 84-8476-210-6.
- Salvo Tierra, E. (1990): *Guía de helechos de la Península Ibérica y Baleares*. Ed. Pirámide. ISBN 84-368-0548-8
- Purroy, F.J. & Varela J.M. (2003): *Guía de los mamíferos de España*. Lynx Edicions. ISBN 84-87334-49-0
- De Juana, E. & Varela, J.M. (2000): *Guía de las aves de España*. Lynx Edicions. ISBN 84-87334-26-1
- Vales, C. (1992): *Forgoselo, espacio natural*. Baía Edicións. ISBN 84-87674-17-8.
- Vales, C. e outros (1994): *Os bosques atlánticos europeos*. Baía Edicións. ISBN 84-87674-41-0.

Enderezos e datos de interese

Parque Natural Fragas do Eume

Centro de recepción de visitantes

Estrada Pontedeume - Mosteiro de Caaveiro, km 6, s/n

15600 Ombre - Pontedeume · A Coruña

Tlfs. 981 432 528 - 981 495 580 · fragas.eume@xunta.gal

Servizo de Conservación da Natureza

Edificio Administrativo Monelos

Vicente Ferrer, 2 - 5º andar · 15008 A Coruña

Tlf. 981 184 585 · Fax 981 184 654

Distrito Forestal I: Ferrol

Edificio Administrativo da Xunta de Galicia

Pza. Camilo José Cela s/n · 15403 Ferrol · Tlf. 981 337 342/44

Oficina de Turismo de Cabanas

Apeadoiro de Cabanas s/n · 15621 Cabanas · Tlf. 981 455 506

Oficina de Turismo de Pontedeume

Centro de Interpretación dos Andrade

Torreón dos Andrade · 15600 Pontedeume · Tlf. 981 430 270

Centro de Iniciativas Turísticas-Eumeturismo

Apeadoiro de Cabanas s/n · 15621 Cabanas · Tlf. 981 433 997

info@eumeturismo.org

Fundación Comarcal Eume

Rúa Inmaculada Concepción 6 · 15600 Pontedeume · Tlf. 981 495 408

Concello das Pontes de García Rodríguez..... 981 453 116

Concello de Monfero..... 981 793 885

Concello da Capela..... 981 459 006

Concello de Cabanas..... 981 495 506

Concello de Pontedeume..... 981 433 054

Seprona..... 062

Incendios forestais (Xunta de Galicia) 085

Emerxencias 112

www.xunta.es



Parques
Naturais
de Galicia

Fragas do Eume

gálicia



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVEMENTO
REGIONAL
"Unha maneira de facer Europa"



XUNTA
DE GALICIA