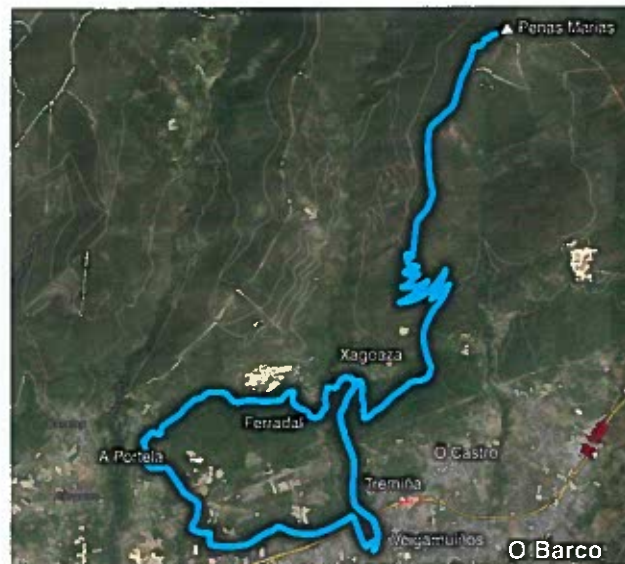


Consejos para caminar

- Llevar calzado y ropa cómoda.
- Comenzar con un ritmo suave, que permita un buen calentamiento de músculos y articulaciones. Poco a poco se incrementa hasta llegar a una velocidad cómoda en función del perfil y el estado de entrenamiento.
- No te olvides de llevar agua (sobre todo en verano) o algún alimento.
- Una parada en el camino nunca está mal ya que nos permite recuperar el aliento, beber agua, tomar algunos alimentos energéticos (chocolate, barras...), contemplar sin prisa el paisaje y sacar nuestras mejores fotos.
- **RESPETO** absoluto a la naturaleza y al propio entorno, por lo que es realmente necesario no dejar nada de la basura generada para mantener limpio el monte.

Recorrido



Datos técnicos

Punto de Partida/Llegada: Veigamuños
Longitud: 27 km.
Duración: 7 horas aproximadamente
Dificultad: Media-Alta
Desnivel Acumulado: 2.360m.
Observaciones: Sin señalar.
Es aconsejable tener un buen estado físico.

Ruta
Monu-
mental

Ruta
das
Hortas

Ruta
da
Pincheira

Ruta das
Penas
Mariás

Ruta
Río
Galir

Rutas turísticas en O Barco de Valdeorras

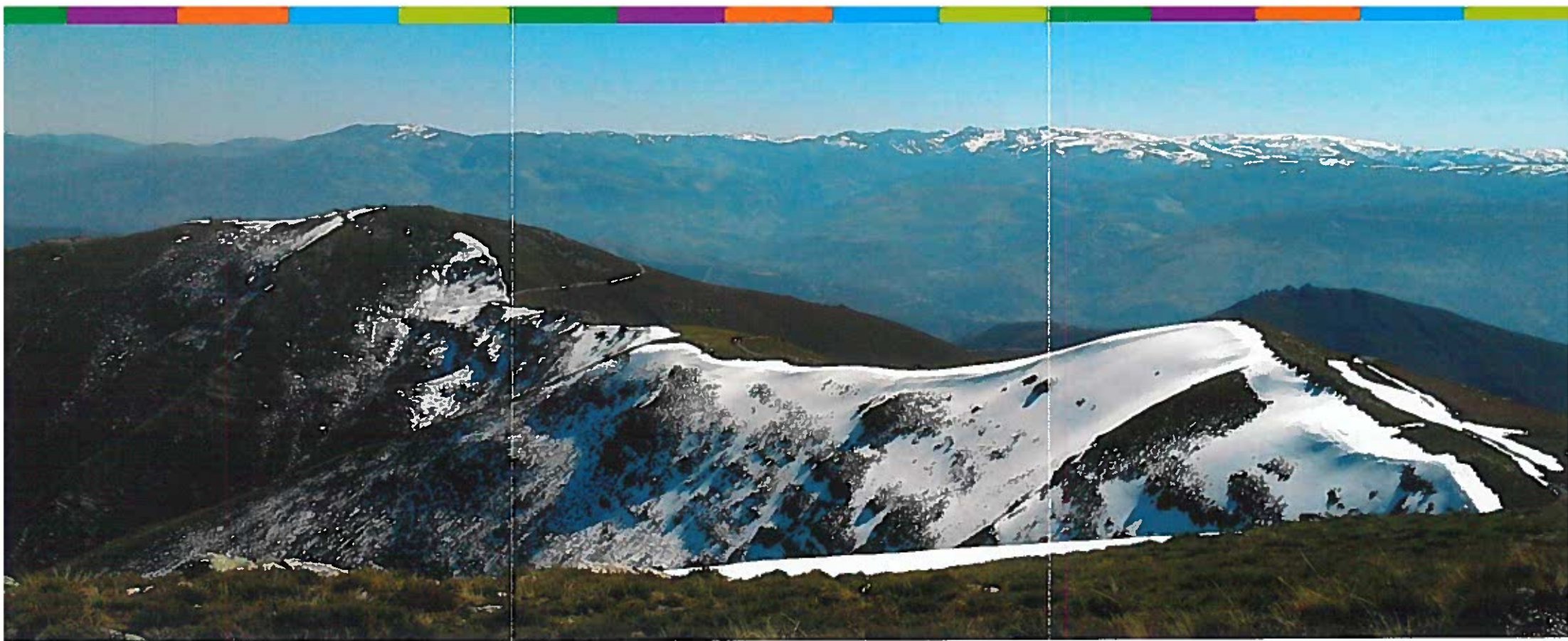
Ruta das Penas Mariás



Folleto realizado por alumnos en prácticas del Curso
"Promoción turística local e información al visitante".

Carlos Guerra Vilarño
Inma Rodríguez García
Susana Fernández Fernández





Descripción de la ruta

A lo largo de esta ruta atravesaremos lugares que conservan el carácter propio de las zonas de montaña, presentando una equilibrada combinación de intereses culturales, paisajísticos y etnográficos. También nos permitirá disfrutar de unas impresionantes vistas panorámicas del valle de Valdeorras, Trevinca, los Aquilianos y el valle del Bierzo, Manzaneda y O Courel.

Iniciamos nuestra senda desde la localidad de Veigamuíños y entre viñedos nos dirigimos hacia Portela, ya en el concello de Vilamartín, donde podemos contemplar los pazos solariegos de los Camba y Gayoso.

Sumergiéndonos poco a poco entre bosques de castaños, madroños y encinas nos acercamos al Mosteiro de San Miguel de Xagoaza.

Seguimos un sendero que atravesando el puente da Acea nos lleva hasta el pueblo de Xagoaza. A partir de este momento el camino aumenta su dureza ya que comienza una continua ascensión, en un principio más suave, entre bosques de castaños hasta una pista que asciende progresivamente hasta tomar un desvío a la derecha. Seguimos durante aproximadamente dos km, con subidas vertiginosas en algunos tramos, que nos conducirán a la cumbre en Penaguillón.

Desde aquí tenemos a nuestros pies una de las mejores vistas panorámicas de todo el valle de Valdeorras.

Después de un merecido descanso, coronamos en la más elevada de las Penas Marías para posteriormente iniciar un rápido descenso por la misma ruta utilizada durante el ascenso.

