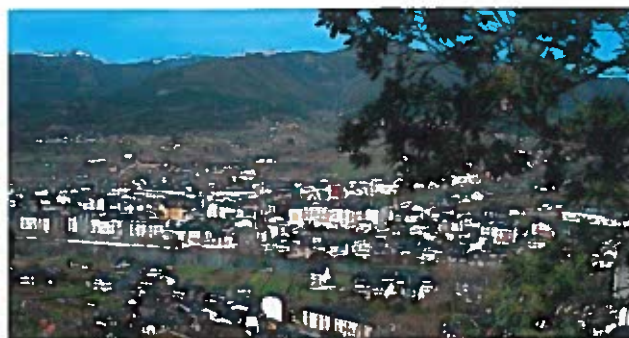


Consejos para caminar

- 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, barritas...), contemplar sin prisa el paisaje y sacar nuestras mejores fotos.
- **RESPECTO** 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: O Barco
Punto de Llegada: O Barco
Longitud: 20 km.
Duración: 5 horas aproximadamente
Dificultad: Media
Desnivel Acumulado: 1.800 m.
Observaciones: Sin señalización. Aconsejable una buena preparación física.



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

Carlos Guerra Vilarino
Inma Rodríguez García
Susana Fernández Fernández

Ruta Monumental

Ruta das Hortas

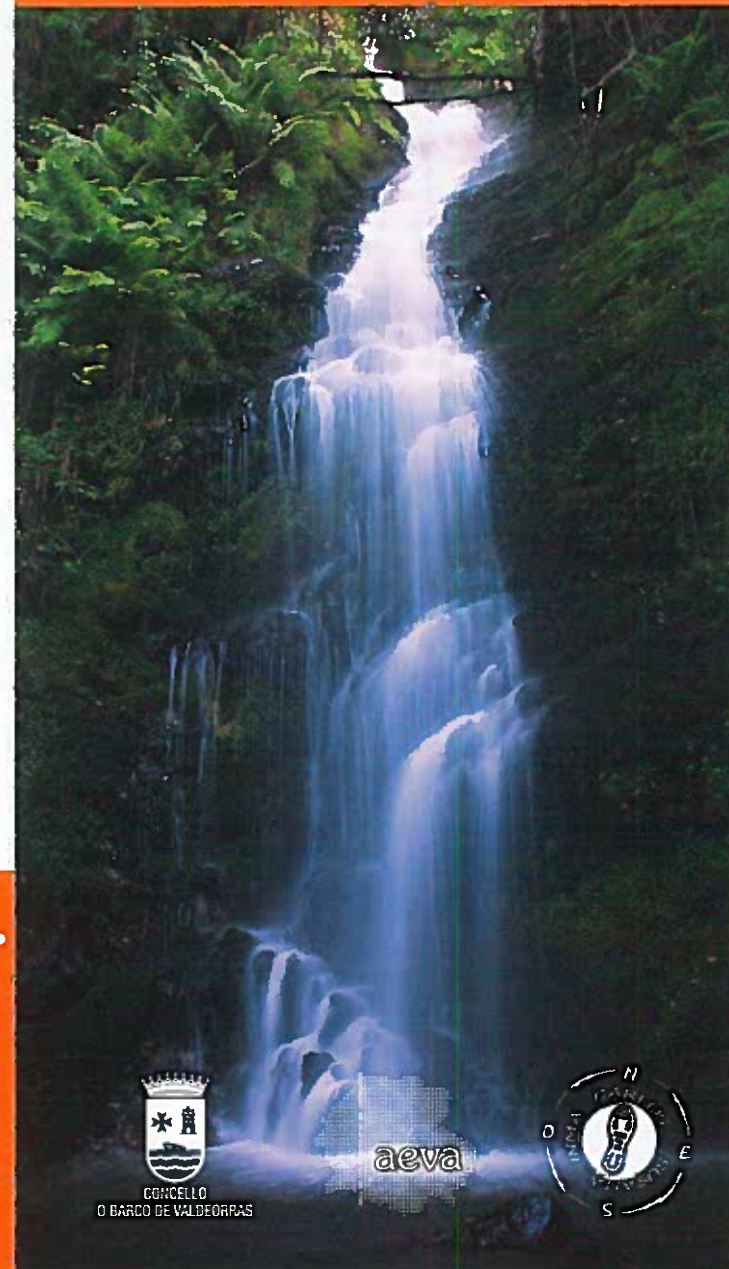
Ruta da Pincheira

Ruta das Panas Marias

Ruta Río Galir

Rutas turísticas en O Barco de Valdeorras

Ruta da Pincheira



Descripción de la ruta

Un pequeño recorrido circular y en un ambiente típico de los "caborcos" gallegos adecuado para cuando quieres darte un buen "chapuzón" en una "pincheira" como la que nos encontraremos en esta ruta. Interesante por la sencillez técnica del recorrido, por los espectaculares paisajes y sobre todo por la cercanía a la población de O Barco de Valdeorras. Cuenta con zonas llenas de líquenes que colonizan la parte alta de A Pincheira. También podemos encontrar márgenes cubiertas de musgo. Todo esto hace que en esta ruta se pueda disfrutar de una variada y abundante vegetación.

Desde el área recreativa de O Salgueiral (O Barco) y siguiendo la señalización de la ruta de la Vía Nova tomamos dirección hacia la población de Arnado. Llegamos a esta localidad del ayuntamiento de Vilamartín, donde destaca el pazo-fortaleza, también conocido como castillo de Torre Penelas, construido a mediados del siglo XIX por Pedro Sanjurjo y que nunca llegó a ser habitado. Tiene planta rectangular y dos torres almenadas en los extremos. En esta población también se concentra el



mayor número de empresas dedicadas a los viveros de la vid (uno de los motores económicos de la comarca de Valdeorras).

Dejamos el castillo de Arnado y a mano izquierda cogemos el camino que sube hacia "O Zurraque" (nos olvidamos de la señalización de la Vía Nova). Cuando llevamos aproximadamente 6,5 km de ruta, nos encontramos con una señal que nos indica que debemos girar a la izquierda por un sendero que nos conducirá hasta la propia Pincheira. Se trata de un barranco que no está encajonado, pero que sí presenta algunas formas erosivas espectaculares, sobre todo teniendo en cuenta que se desarrolla en pizarra. Mucha precaución (sobre todo en otoño y en invierno) ya que la pizarra es un material tremendamente resbaladizo.

Este es un lugar privilegiado para hacer un pequeño alto en el camino sumergiéndote en la tranquilidad que nos brinda. También nos ofrece la posibilidad de coger fuerzas descansando en la pequeña área recreativa que hay en esta zona de A Pincheira.

Después de reponer fuerzas continuamos nuestro camino retrocediendo unos metros hasta llegar al cruce en el que nos desviamos para ver la

"fervenza". Allí giramos a la izquierda y cogemos dirección a la aldea de Fervenza. Aquí se puede ver un horno comunal y la capilla dedicada a la Virgen de los Dolores. Atravesamos este pueblo y cogemos un camino a la derecha que nos llevará a O Meiral. En este momento llevamos 9 km de ruta y ya nos dirigimos hacia Santa Mariña, el pueblo más alto del municipio barquense (883 m). Después de cruzar el pueblo, nos encontramos con la zona de huertas de la localidad y con la iglesia parroquial (siglo XVIII).

Continuamos la ruta en dirección a Santigoso por el antiguo camino desde donde se podrá disfrutar de unas espectaculares vistas del valle de Valdeorras. Abandonamos esta pequeña localidad barquense y nos adentramos en un paisaje de castaños pasando por Soulecín y regresando a nuestro punto de partida.



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

Carlos Guerra Vilariño
Inma Rodríguez García
Susana Fernández Fernández