

## **RUTA POLO BOSQUE MÁXICO: CAMIÑO DÁ VENTUREIRA, FRAGAS DO EUME**

Este sábado volvemos pisar as Fragas do Eume, que para mi son a referencia dos parques naturais de Galicia, e creo que é o parque que todos os amantes da natureza levamos no corazón, sobrecololido en abril de 2012 cando un incendio arrasou centos de hectáreas deste emblemático espazo galego. Puidemos velo agora xa recuperado desa terrible ferida, pero aínda ameazado polos eucaliptos que o rodean e parecen estreitar cada vez máis o lazo ao seu ao redor. A pesar de todo isto, as Fragas do Eume é un dos bosques atlánticos de ribeira mellor conservados de Europa, coas súas 9.000 hectáreas de extensión que seguen curso do río Eume e ten por fronteiras As Pontes, Pontedeume e Monfero.

Iniciamos a ruta preto da antiga central hidroeléctrica de Ventureira, adentrándonos neste bosque máxico, nesta fraga formada por multitud de árbores autóctonas diferentes: caducifolios como bidueiros, alisos, fresnos, teixos, carballos, castiñeiro, abeleiras, árbores froiteiras silvestres; e perennes como loureiros, acivros e madroños. Aquí danse tamén máis de 20 especies de felgos e 200 de líquenes, que son unha das xoias deste parque, no que viven 103 especies de aves, 41 de mamíferos e 8 de peces. O conxunto forma unha espesa vexetación, que aínda vestida de inverno, permitenos imaxinar a frondosidade primaveral e a marabilla de colorido con que no outono promete agasallarnos a fraga.

Escondido no corazón do bosque, atopamos o mosteiro de San Xoán de Caaveiro, un antigo cenobio beneditino con máis de 10 séculos de historia. Declarado en 1975 Monumento Histórico Artístico, permaneceu no esquecemento e foi deteriorándose ata a súa recente rehabilitación, finalizada en 2011. Foi construído no ano 934 para acoller aos numerosos anacoretas que vivían dispersos na zona, entre eles San Rosendo. Conta a lenda que o santo arroxou o seu anel episcopal ao río como penitencia por queixarse da choiva e que sete anos despois apareceu o anel ao abrir o cociñeiro un salmón, quedando así a falta redimida.

Pero nós non nos queixamos da choiva, que nos respectou case todo o camiño, aínda que alí fixo acto de presenza. Tivemos tempo para gozar das vistas e visitar o mosteiro, a zona reconstruída e tamén as ruínas e a ponte sobre o río Senín, un pouco máis abaixo do mosteiro.

E regresamos cruzando a ponte de Santa Cristina para camiñar agora pola beira esquerda do Eume, acompañados do murmurio das augas deste río que atopamos caudaloso polas recentes choivas, e con multitud de pequenas fervenzas que morren nas súas beiras, habitadas quizá por Mouras, mentres imos pensando nos trasgos que nos observan entre os brións deste bosque animado.

A chegada á minicentral hidroeléctrica do Parrote marcou a saída do parque natural. Pasamos por diante das ruínas da Central hidroeléctrica d'a Ventureira, que dá nome á ruta e chegamos ao autobús, onde para nosa sorpresa atopámonos con que un pequeno trasno do bosque tombou un eucalipto, cortando a estrada e o paso do autobús. E alí quedamos os máis de 50 sendeiristas, atrapados ata que un providencial veciño apareceu cun machada no maleteiro, e grazas á habilidade coa ferramenta do noso amigo Moncho e á súa improvisada cuadrilla de voluntarios e voluntarias, puidemos saír do paso e chegar a comer á hora prevista a Casa Pepe, nas Neves.

Outra xornada de sendeirismo completa e con final feliz.

C. Camacho.

## RUTA DAS XANAS

3 de Febreiro do 2018

“Son pequenñas, pero radiamente fermosas. O seu cabelo longo e loiro distíngueas e fainas recoñecibles. O pelo sedoso, brillante coma miles de fíos de ouro suspendidos no ar. Ou máis ben coma penetrantes raios de sol que iluminan a noite. Porque é coa caída do sol cando elas aparecen coma da nada. Concretamente na noite máis máxica do ano, a de San Xoán. E fano bailando mentres tenden as súas roupas. Unhas vestiduras que previamente lavaron con mimo nas augas cristalinas do río. Esa beleza ven acompañada dunha profunda xenerosidade regalando ós pastores novelos de ouro e prata. Só piden unha cousa, que as liberen do seu encantamento. Falamos das Xanas, un dos personaxes máis fascinantes da mitoloxía astur-leonesa. Ninfas que parecen perfectas e que bautizan unha das rutas de senderismo más atractivas do paraíso asturiano, a Ruta das Xanas.”

O desfiladeiro das Xanas, situado no corazón do Centro Asturiano, foi declarado Monumento Natural polo Principado de Asturias en abril do 2002 polo seu grande interese natural, paisaxístico e didáctico; considerado tamén como o irmán pequeno da Garganta do Cares.

É unha ruta, sen moita dificultade, duns 8 km. de percorrido, dividido en 3,7 km. de ida e outros tantos de volta. Vai dende El Molín de las Xanas ata a ermida de San Antonio en Pedroveya, no Concejo de Quirós.

Comezamos a ruta con boa marcha, ben abrigadiños e protexidos para a choiva, todo indicaba que o bo tempo non nos ía acompañar.

Imos ascendendo o camiño sen grande dificultade e nas zonas máis estreitas tiñamos cordas suxeitas nas paredes da rocha, a modo de pasamáns para agarrarse. Un camiño escavado na rocha á metade da súa altura, con túnel incluído, nunha ladeira do desfiladeiro, que, ás veces, deixa ver o río aló abaixou e outras, só se escoita o ruxir da auga. Ó outro lado do río poden verse as paredes de rocha totalmente verticais e escarpadas, na súa maioría rocha caliza, algo de pizarra e arenisca.

Facemos paradas cada pouco para xirarnos e admirar tanta beleza, e como non, sacar algunha que outra foto.

Logo de pasar o desfiladeiro entramos nun bosque espeso, maioritariamente caducifolio, con matorral, distintos tipos de carballos e amieiros que nos leva, seguindo o río, ata unha pequena ponte de madeira que atravesa o regato das Xanas.

Seguimos subindo o camiño por unhas travesas, colocadas a modo de escaleira coa fin de facilitar o ascenso (non as contei, pero eran moitas), ate chegar a un amplio campo totalmente abierto no cumio da montaña. Un campo máis branco ca verde, pola neve, onde algúns sacamos o neno que levamos dentro e aproveitamos para lanzar entre nós algunha que outra bola de neve. No medio do campo vixiante, oteándezoo todo érguese a ermida de San Antonio. Uns cans de pastoreo déronnos a benvida mentres custodiaban os seus rebaños.

Unha vez estamos na metade do percorrido, agora toca comer en “Casa Generosa”, eso sí, o corpo pediuños inxerir algún líquido e por que non, escanciar unha sidrina. “Casa Generosa” está situada na pequena e fermosa aldea de Pedroveya onde se poden ver varios horreos típicos asturianos da zona. A comida foi, por suposto, un xantar tradicional asturiano que fixo as delicias dos máis esixentes.

Logo, coa barriga xa farta, tocaba facer o mesmo percorrido de volta e emprendemos o descenso, disfrutando unha vez máis de tan fermosa paisaxe.

Grazas pola vosa compañía e ata a próxima!

Xonxa

## **SENDA DO OSO (10-03-18)**

El día 10 de Marzo un grupo de 63 intrépidos y aguerridos caminantes nos embarcamos en el avión rodante de la empresa autos Morán, pilotado por las expertas y profesionales manos de Juan, y nos encaminamos dirección Asturias con la intención de hacer una ruta de senderismo, a pesar de que las previsiones meteorológicas no eran muy halagüeñas (por eso lo de intrépidos) y al final hubo suerte, posiblemente por la intercesión de las Xanas del entorno, que son muy dadas a proteger a la buena gente.

Como digo al principio, a las 8 de la mañana arrancamos de Burela hasta Cudillero, donde hicimos una parada en el restaurante Lupa para desayunar y estirar un poco las piernas, con el fin de no llegar muy entumecidos para comenzar a caminar; ya repuestos de estómago y espíritu continuamos viaje hasta Proaza, capital de uno de los cuatro municipios que componen la mancomunidad de los Valles del Oso, pasando por Trubia, con su famosa Fábrica de Armas y Cañones, que tuvo su auge allá por los años 1914 al 1920 después de la 1<sup>a</sup> Guerra Mundial y en los 80 comenzó su declive. Hasta el día de hoy se mantuvo fabricando algunos carros de combate con directiva alemana y otros americanos; en la actualidad la empresa Expal (Explosivos Alaveses) quiere reabrir el taller de municiones empleando a 100 personas, ¡ojalá se cumpla!, aunque no es lo mejor que se pueda fabricar.

La Senda del Oso, denominada así por discurrir por los Valles del Oso, fue construida sobre la caja de un ferrocarril minero inaugurado en 1884 y que estuvo activo hasta 1963, que fue cerrado por falta de rentabilidad. Esta senda tiene una longitud de 37 Km. en dos tramos: uno de 27 Km. desde Tuñón (Santo Adriano) a Santa Marina (Quirós) y otros 10 Km. la bifurcación que sale de Caranga de Abajo hasta Entrago (Teverga). En el 2011 se aumentó otro tramo de 4 Km. desde Entrago a Cueva Huerta, pasando por el Parque de la Prehistoria, lo que la convierte en un recorrido total de 41 Km.

Nosotros hicimos un tramo de 14 Km. partiendo de Proaza y caminando, sin prisa pero sin pausa, por la orilla del río Trubia por una pista casi llana y con buen firme, y disfrutando del entorno natural nos fuimos acercando a Caranca de Abajo dejando atrás el desfiladero de Peñas Juntas, un paso donde solo tiene cabida el río pues la senda pasa por un túnel, aquí tomamos el desvío a la derecha que nos llevará hasta Entrago después de pasar varios puentes, cruzar varias veces la carretera y atravesar varios túneles, todos ellos (puentes, cruces y túneles) con su propio nombre, que no voy a mencionar aquí para no extenderme demasiado.

Una vez llegamos a Entrago caminamos un Km. más hasta San Martín, donde comimos, muy bien por cierto, y emprendimos el regreso a casa con la satisfacción de haber pasado un buen día en buena compañía. ¡¡Hasta la próxima!!

Aurelio Fernández González.

## CARBOEIRO – FERVENZA DA TOXA

El sábado 7 de abril a las 8:00 horas de la mañana, un grupo de 37 senderistas de la Asociación Pasada das Cabras, nos reunimos en la estación de autobuses de Burela para iniciar el viaje a la ruta Carboeiro – Fervenza da Toxa de 10 km.

Como siempre en los últimos viajes, mirando al cielo por la amenaza de lluvias.

Emprendimos el viaje y como es de costumbre, a mitad de camino hicimos la parada de rigor, para tomarnos un café y estirar un poco las piernas.

Llegamos al monasterio benedictino de Carboeiro situado en la localidad de Silleda, símbolo del románico ojival de Galicia, construido por el maestro Mateo entre los siglos X y XII. Visitamos el monasterio, entre cuyos muros se guarda la leyenda del pacto que hizo el hermano Ramón con “*O Demo*” para levantar el templo.

Una vez finalizada la visita al monasterio y sus dependencias iniciamos la ruta descendiendo por una calzada medieval, que nos conduciría al río Deza. Cruzamos el río por “*O ponte do Demo*” que da paso a un hermoso bosque autóctono con gran diversidad de árboles que nos traslada hasta el área de A Carixa y su puente romano en cuyas inmediaciones se puede disfrutar de una playa fluvial para mitigar el calor de los meses de verano.

Después de cruzar la aldea de Merza por asfalto, nos adentramos en un bosque poblado por *carballos*, *loureiros* y *bidueiras* entre otras especies autóctonas hasta llegar al puente de hierro, donde confluyen los ríos Deza y Toxa.

Tras cruzarlo empezamos a subir el último tramo por una pendiente y estrecha senda, que nos lleva a contemplar una maravilla de la naturaleza en todo su esplendor. Las intensas lluvias caídas en este invierno hacen que podamos disfrutar de toda la grandeza que posee la cascada con caída libre más alta de Galicia. Sin duda un lugar más que recomendable para visitar en Galicia.

Volvimos sobre nuestros pasos hasta la aldea de Merza, donde repusimos fuerzas en el restaurante *O Refuxio*.

Después de una breve sobremesa emprendimos el viaje de regreso a Burela, amenizado por un repaso por la discografía popular española con voces en directo. Un auténtico lujo para un viaje de vuelta de tres horas de duración.

¡¡HASTA PRONTO!!

J. Alberto Méndez

## RUTA DO CARES (12-05-18)

Con muchas ganas de hacer la Ruta del Cares una de las más conocidas de los Picos de Europa. Situada entre la provincia de León y el Principado de Asturias, discurre por la garganta del río Cares entre la localidad asturiana de Ponte Poncebos y la leonesa de Posada de Valdeon pasando por la de Cain. Antaño era la única comunicación entre ambos pueblos durante las nevadas de invierno.

La ruta del Cares se abrió en la roca para el mantenimiento del canal de alimentación de la central hidroeléctrica de Canarmeña-Poncebo. Inicialmente construida entre los años 1916 y 1921, durante su construcción fallecieron 11 obreros, lo que dice algo de su dificultad para construirla.

Con estas miras nos embarcamos en tres microbuses para realizar la ruta que va de Poncebos a Cain con un recorrido de 12 km. Saliendo de Burela a las 7 de la mañana 57 senderistas, haciendo parada en el Asador para recoger a otros 8 más entre los que me encuentro. Parada de rigor para tomar café en el Pula, la conversación principal fue... ¡cómo no! sobre el tiempo, ya que las predicciones no eran buenas, pero según nos íbamos acercando al destino para sorpresa nuestra, el tiempo iba mostrando mejor cara, y así poco a poco, nos fuimos acercando a Poncebos destino final al que llegamos a las 11:00 para comenzar la caminata a las 11:30.

Comienza con una fuerte subida de tres cuartos de hora, la que nos puso a prueba y que fuimos superando todos con nota, conforme subíamos nos íbamos dando cuenta de la gran riqueza paisajista, con sus espectaculares vistas hacia lo alto de las montañas y de los grandes precipicios, que imponían respeto ya que el camino no medía más de metro y medio de ancho. Teniendo que ir con los cinco sentidos bien puestos, según avanzábamos empezamos a ver las cabras que por allí abundan haciendo honor al grupo de "PASADA DAS CABRAS". Al llegar a la parte más alta de la ruta nos empezó a llover y hacer frío, hicimos la foto de grupo y nos dispusimos a acelerar un poco el paso a consecuencia de la lluvia, no pudiendo disfrutar como quisiéramos, pero sin dejar de admirar la extraordinaria belleza de la ruta. Volviendo a mejorar el tiempo un poco antes de llegar a la parte final, que es la más bonita, a donde llegamos a las 14:30.

Una vez que nos cambiamos la ropa mojada y dar un breve paseo por el pueblo, aprovechando algunos para comprar queso de la zona y tomar su respectivo aperitivo, nos dispusimos a dar cuenta de una estupenda comida en un restaurante de Cain, donde quiero señalar el buen ambiente que reina entre todos. Acabada la comida con su correspondiente tertulia volvimos a los microbuses para iniciar el regreso, donde nos esperaban un sinfín de curvas que con la pericia de los conductores se llevaron bien. Hicimos una parada en Colunga para el cambio de uno de los conductores ya que sobrepasaba las horas permitidas de conducción, lo que nos hizo muy bien después de tanta curva. El viaje de vuelta resultó ameno comentando las incidencias del día y otras ya que su duración daba para todo, llegamos a las 22:30.

Hasta la próxima.

Juan Andrés Villaverde.

## XXXI Travesía Costa Naviega

Antes de iniciar la caminata D. José Santos y D. Ignacio García, presidente de Peña Furada y alcalde de Navia respectivamente, saludaron a los 1600 participantes e hicieron un llamamiento a la responsabilidad de todos para que la senda quedase igual de limpia que la encontramos, recordando a todos los senderistas la máxima de todo buen caminante: “que la única huella que dejemos en el camino sea la de nuestras botas”.

Siguiendo con esa línea argumental me gustaría utilizar esta crónica para concienciar a todos los senderistas y posibles lectores de esta revista sobre el problema que supone la utilización de plásticos, además, por supuesto, de escribir acerca del fantástico día que pasamos.

Pienso que como senderistas, por nuestro contacto directo con la naturaleza, debemos ser más conscientes de la deuda que tenemos con el planeta: conservarlo y dejarlo a nuestros hijos, como mínimo, como nos lo entregaron nuestros padres, o mejor. Porque como dice un antiguo dicho indio “La Tierra no es una herencia de nuestros padres, sino un préstamo de nuestros hijos”.

Algunos datos a tener en cuenta, ¿sabéis que?:

- Las bolsas de plástico empezaron a fabricarse en los años 30 y que a pesar del poco tiempo transcurrido, ya existe en el Pacífico el llamado “continente de plástico”, formado por montones de plásticos del tamaño de España, Francia y Alemania juntas.
- La duración de una bolsa de plástico va de los 400 a los 1000 años, dependiendo de su composición.
- Casi el 80% de la basura que hay en el mar proviene de la tierra. La mayor parte es plástico.
- Se sabe que las bolsas de plástico y otros desperdicios de plástico matan aves, ballenas, delfines, tortugas y focas. Se han identificado 177 especies marinas afectadas por las bolsas de plástico. Cuando mueren, la bolsa vuelve al mar, y puede matar de nuevo.
- Y los seres humanos no nos libramos de esta contaminación, que llega a nosotros a través de la cadena alimentaria: hay microplásticos en los peces que comemos.
- “En 2050 habrá más plásticos que peces en el océano”. Frans Timmermans (Vicepresidente Comisión Europea).

El pasado 5 de Junio fue el Día Mundial del Medio Ambiente, el mensaje de este Día es simple: “rechaza el plástico descartable. Si no puedes reusarlo, rehúsalo. Juntos podemos trazar el camino hacia un planeta más limpio y verde”. — António Guterres, Secretario General de la ONU

Tenemos la solución en nuestras manos: usar el carrito para las grandes compras y la bolsa recicitable para las pequeñas, llevar la bolsa del pan cuando vayamos a la panadería y rechazar los productos envasados en plásticos.... seguro que tenemos alternativas. Pregúntate cada vez que te ofrezcan una bolsa si realmente es necesaria.

Dicho esto, la XXXI Travesía Costa Naviega fue un día para enmarcar. Con una fantástica organización por parte de nuestros amigos de Peña Furada, la ruta mostró las espléndidas playas del Concello: Barayo, La Losera, Fabal, Coedo, La Bragada, y Frexulfe, catalogada Monumento Natural, donde nos invitaron a comer, así como el Pueblo Ejemplar de Asturias de 1995, Puerto de Vega.

Nos vemos en la XXXII edición.

Paco Salgueiro.

## XI DÍA DO SOCIO DO GRUPO " PASADA DAS CABRAS "

Co rigor organizativo acostumado, coa milimética precisión dunha maquinaria de reloxería suiza, e cunha boa representación de sendeiristas dos grupos Peña Furada ( Navia ), Os Sendeiros ( Foz ), e de Paso Miudo ( Valadouro ), aparte dos identificados co grupo anfitrión e organizador, o grupo de montaña Pasada das Cabras celebrou unha nova edición do Día do Socio, unha especie de homenaxe ós seus asociados pola incondicional fidelidade e lealtade á causa, unha particular ofrenda aos afiliados e afiliadas como valores activos do grupo, testemuñas eficientes e discretas do regular acontecer do colectivo.

Era a miña primeira participación no programa anual da sociedade montañeira, e tamén o debut co acto puntual que á mesma organiza, e que neste ano chegaba á súa undécima edición, ( algunos intentos anteriores víranse frustados por imprevistos e compromisos varios ).

Rematada esta, a primeira conclusión que a un lle queda está relacionada coa valoración persoal da mesma, moi por enriba das positivas referencias orais que tiña dela, ( nada novo, coñecedor en primeira persoa da modélica xestión organizativa da institución ), e na segunda aflora xa, o inmemso baleiro emocional que che deixa a xuntanza, xusto no intre en que remata, e voltamos á oficina ( fogar ) de referencia, ridículo descubrimento, sí cadra, como avezado sabedor do glosario filosofal dos valores que a sociedade representa.

A concentración dos sendeiristas ( participantes na xornada festiva ) na Praza da Mariña de Burela supón un intre especialmente fermoso : saúdas de forma emotiva á semblantes coñecidas coas que compartiches esforzos extremos, recoñeces montañeiros e montañeiras coas que alternaches a mesma cachaba nunha difícil baixada por unha canle dos Picos, ou á que axudaches a chegar ó resguardado refuxío da Veiga de Meicín, nunha imborrable travesía polas Ubiñas, cando a neve che cubría ata os xeonllos.

Á pose inicial para inmortalizar gráficamente o encontro na cámara do incansable Paco Salgueiro, foi o pistoletazo de saída á andaina, inicialmente polas rúas da vila, ata enlazar coa sendeira costeira do Cantábrico, que sería a nosa inseparable compañoira de vaixe ata á Praia da Marosa. O día estaba radiante. Estreábomos estación, e o centelleante sol estival resplandecía no espíñazo dos participantes, identificados polas distintivas cores dos respectivos grupos de referencia, escrupulosamente uniformados. Algunhas paradas técnicas cuidadosamente previstas polos organizadores na Praia da Marosa, na fonte limítrofe coa Vila do Medio, ou a carón do lugar de Cardoxe, seriviron de reagrupamento do grupo máis alongado en cada sucesiva ascensión, e sobre todo para coller folgos para o derradeiro treito da mesma ( para os que decidimos abandoar o asfalto pouco dispois do paso polo cemiterio municipal ), unha vertiginosa e vertical subida polas avas do Monte Castelo, acertadamente escollida pola organización como un guiño ó esforzó, testemuña fiable do recoñemento á capacidade de superación que a montaña e o medio esixen á modo de peaxe polo seu tránsito. As vistas parciais de Burela, co peirao do porto pesqueiro e mailo faro as nósas costas son insuperables, e animan cada parada na pindia subida.

A reconfortante cervexa que agardaba á chegada compensaba calquer esforzó previo, e deo paso á sesión vermut amenizada polo veciño e amigo, o incunable Juan de Celsa que nos deleitou cunha mostra selecta do seu repertorio habitual. boleros, merengues, cumbias, e otros ritmos do folklore tradicional, do inventario musical da Bilbao, de paete do mostrario musical andino, ou das solemnes pezas sabiamente versionadas pola recentemente desaparecida María Dolores Pradera, soaron a todo pulmón en tan fermoso marco.

Un xantar galego, típicamente festivo e campestre ( polbo e churrasco ), e a queimada posterior, deron paso á despedida, e, de súpito, á floración das contraditorias sensacións expostas ó cemezo deste relato.

Dúas reflexións como despedida : a convición cada vez mais firme dos valores asociados co perfil do montañeiro, logo das moitas conversas da longa sobremesa, como modelo referente de conducta social, e a admiración e agradecementos ó equipo directivo deste colectivo ( Pasada das Cabras ), por facernos partícipes de intres tan intensamente fermosos, polo agarimo, temple e a maila firmeza coa que sempre nos recompesan, e sobre todo por amosarnos en cada actividade organizada o seu amor e compromiso pola sociedade, e pola vila que tan dinamente representan.

## Illas Cíes

Primeiro pido disculpas pola tardanza en escribir a miña redacción pero o verán esta cheo de festas e romaría e hai que ir a todas...

Tiña moitas ganas de coñecer as Illas Cíes porque son moi aficionada a fotografía e xa sabía das suas paisaxes.

Pola mañá cedo saímos todos os da Pasada das Cabras en bus, unha parada rápida e chegar a tempo a Vigo para coller o ferry. O bo tempo acompañou todo o día e o paseo en barco foi moi animadoanimado.

As Illas non decepcionan, nada máis pisar terra xa se pode disfrutar desas augas cristalinas e esa area branca. E iso é o que fixemos todos, tomar o sol e darnos un baño na praia más larga que ten, a de Rodas.

Despois de comer a maioría fixemos algunha das varias rutas que se poden disfrutar para ter vistas desde os faros e miradores. Ir rodeando a illa estre as árbores e con vistas ó océano é algo increíble. Non me extraña que teña tantos visitantes e que os pobos antigos que os habitaban xa falaban marabillas delas.

A volta no ferry foi cansada, algúns ata dormimos pero alí quedaban as Illas Cíes, agardando por nós para cando poidamos volver.

A cea de noite no hotel, eu xa non puiden baixar, o sono ganoume. Tiña que repoñer forzas para patear o día seguinte Pontevedra, que tampouco coñecía e que me gustou moito. Bonitas as súa rúas peatonais, mágoa que fora domingo e as tendas estiveran pechadas. No camiño de volta todos durmimos algo, cansados pero felices.

Ata a próxima cita, un saúdo para todos!

Gabriela Garcia Vega

## MARCHA NOCTURNA DENDE SAN CIBRAO 2018

El sábado 21 de julio se celebró la tradicional ruta nocturna entre San Ciprián y Burela.

Después de varios años sin asistir la ruta cambió de sentido, antes salíamos de Burela hacia San Ciprián, y luego unos volvíamos en coches y los más osados caminando.

Ahora se va en autobús que resulta más cómodo hasta San Ciprián donde iniciamos la ruta.

La ruta tiene un recorrido de aproximadamente 9 km. Es llana sin dificultades. De una duración aproximada de dos horas. Quedamos sobre las 10 de la noche en la estación de autobuses de Burela y partimos en autobús hasta la de San Ciprián.

Entorno a las once de la noche empezamos a caminar. Atravesamos el Polígono Industrial de Cuiña, pasamos por Rueta, seguimos por el paseo marítimo de la Marosa, con las playas de A Marosa, Ril, O Cabaliño y O Portelo. Acabamos en el hotel O Nordés.

De día desde luego también es una ruta maravillosa.

Éramos un grupo numeroso, había también gente ajena al grupo de senderismo, de jóvenes, menos jóvenes, familias, turistas... que quería pasar su sábado noche caminando en buena compañía.

En cuanto al tiempo, después de una tarde pasada por agua metimos un chubasquero en la mochila, por si acaso. En cambio tuvimos una noche muy agradable, con una temperatura perfecta para caminar y sin lluvia.

Es curioso como caminando de noche se intensifican los sentidos, el oído se agudiza, la vista se adapta a la oscuridad y a la gente le apetece hablar, sobre todo al principio y al final.

Y como no, el sentido del gusto, cuando vamos acercándonos al Nordes y pensamos en la taza de chocolate con churros que nos espera.

Un broche dulce a una ruta diferente.

Marisa Márquez

## **PAZO DE TOVAR - A CAZOLGA (Lourenzá)**

05/08/18

O pasado 5 de agosto, e por sexto ano consecutivo, celebramos a xuntanza anual na Cazolga, organizada pola Asociación de Sendeirismo Terras de Lourenzá á que asistiron as nosas amigas e amigos de Pasada das Cabras de Burela.

Comezamos a nosa camiñata cun día un pouco nubrado no Pazo de Tovar, en Canedo, edificación de estilo gótico isabelino, mandada construír por Don Antonio de Tovar no ano 1530 e que non se chegou a rematar. Continuamos camiñando entre conversas e risas ata chegar á famosa Fonte da Ra situada na praza do Conde Santo, na que todos os nenos e nenas de Lourenzá teñen unha foto de comuñón. Esta fonte, de fai aproximadamente un século, foi restaurada recentemente pola nosa compañeira Ana Belén Barreira Oural, de Terras de Lourenzá e pintada coas cores orixinais.

Xa con sol paramos a sacar unha foto grupal diante da Igrexa de Santa María, iniciada no ano 1732 e rematada por Casas Novoa. Din que esta igrexa foi o ensaio para construír a fachada do Obradoiro da Catedral de Santiago de Compostela.

Logo de facer un descanso para tomar un café continuamos pola Ponte de Pedra, situada sobre o río Baos, que era a entrada a Vilanova, antigamente coñecida como "Vila da Ponte", por onde actualmente pasa o Camiño de Santiago.

Despois de 12 Km chegamos á Cazolga cruzando a ponte construída no ano 1796 por monxes beneditinos de Lourenzá e polo que se trouxeron os materiais para construír o Monasterio de San Salvador.

Alí recibíronnos con música (DJ Celeirao) e cervexa fresca. Que mellor! Os más atrevidos bañáronse no río Masma antes de xantar para refrescarse. Xa sentados á sombra das árbores degustamos bolos preñados, lacón asado, tomates ecolóxicos riquísimos, patacas fritidas, viño e cervexa. Rematamos con pasteis, café e como non, coa queimada. Mirando ao redor podíase apreciar a amizade e o compañirismo, as risas e a diversión. A xuntanza na Cazolga nunca defrauda: camiñar, bo comer, música, cancións e guitarra en directo, baile e alegría. Que más se pode pedir para unha xornada!

Sei que se puxo moito traballo e ilusión neste día, así que moiás gracias aos organizadores e a todos os asistentes por compartir e facer posible este domingo tan divertido. Agardando con ilusión pola xuntanza do ano que vén!

Elena García

## Crónica ruta das Reigadas - Agosto 2018

Parece que me tocou a min, por "novata", facer a crónica da ruta de sendeirismo que toca hoxe no concello da Pontenova: a Fraga das Reigadas.

É a primeira vez que vou con esta Asociación, pero como estou de vacacións e me encanta camiñar, alá me anotei con meu pai que vai a case todas.

Así que primeiro dicir que son un grupo marabilloso, destacando deles que me fixeron sentir unha mais. Grazas por aceptarme no voso grupo de camiñantes e amigos.

Non coñecía eu esta paraxe da Pontenova, situada na Reserva da Biosfera pola UNESCO "Río Eo, Os Oscos e Terras de Burón". Esta ruta levounos dende a aldea de Zarro de Pedro ata a aldea da Hermida, uns 14 Km por paisaxes impresionantes de árbores propias, quitando os "aqualitros" (cómo lles chamaba meu avó), árbores coma acivros, abeleiras, pinos, carballos, e cómo non castiñeiro...sen esquecer cantidade de liques, fungos, arandos, fieitos ...que debido ó río Reigadas fan que florezan entre a humidade facendo o camiño cheo de encanto.

E a carón do Río Reigadas os muíños, as pontes sobre el, as seimeiras...

O que máis me chamou a atención foron as ouriceiras entre os castiñeiro e a Ferrería de San Pedro de Bogo, fundada no século XVI por Pedro de Miranda e que rematou o bater das súa auga nas pedras e madeira no século XVIII, aproveitando a força do río para sacar proveito das riquezas férricas destas terras.

A ruta, ben sinalizada, non foi moi dodata polo terreo, que ese dia estaba esvaradío. Tamén por algún que outro descenso por escadas de madeira e cordas, por algunha que outra ponte que nos facía ir de un en un coma se fosemos a cucaña .....algunha que outra cuada houbo! . Pero nestas cousas están os bos ratos cos demais, así permítelos ir ollando cara atrás para axudar e esperar polos outros, coma debe ser!.

Para rematar paramos na tenda de Manolo, unha tenda-bar que ten de todo, coma os "colmados" de antes nos que atopas dende un cravo a unhas botas de montaña ... e cómo non, Manolo e a súa compañeira marabillosos, así que unha cañita e para o autobús, que xa nos estaba esperando (grazas), para levarnos ata a Pontenova.

A "papar"!!! e de retorno.

Só dicir: grazas! , polo día estupendo de sol, ruta e amigos.

A natureza é marabilloso. Acordémonos de coidala.

PD.: Dicirle a meu pai que ben fixeches cando te anotaches para senderear. Ves, metinche a ansia da natureza.

## Roteiro polas Médulas (8 de Sept. 2018)

Que contar dun roteiro coma este,....

Incrible, Diferente, Rojo, Verde..... Un sinfín de adjetivos para describir unha paisaxe única,....

Párarse para lembrar, para escuchar, para sentir,.... é algo de obriga nesta ruta.

Esta é unha zoa que por cercanía visito de cando en cando e sempre penso con admiración no ingenio de unhos poucos; e no esforzo descomunal de moitos outros, pensó en aquela xente que sin apenas medios foron quen de desmontar dun xeito sobreuman unha zoa tan basta na procura de algo tan vanal, pero tan valioso como o ouro.

Esto é o que vimos a ver, o resultado de séculos de esforzo, de "romper" a montaña, que nos regala unha paisaxe única que ninguén debería perderse.

Percorrer estas montañas, ver os canais, as covas e os buratos feitos polo descorrir da auga, deixate pasmado,....

E algúns tamen dirá,...e do viño que...?

Pois sí, estamos na terra do viño –no Bierzo,...e na zona das castañas, e de castiñeiro centenarios que cos seus troncos retorcidos e labrados parecen seguir impasibles no paso do tempo,....

Estes están tan ben dispostos o logo do sendeiro que nos cuidan coa súa fresca sombra e guían polo sendeiro de subida ó mirador de Orellán,....

Un pouco castento pero que merece de todo a pena,. –cabras somos-

Dende logo que dende aquí, apreciase a magnificencia da zoa explotada polo romanos,....

Este mirador está no percorrido "longo" que o noso Xacinto tan ben nos programou,.... Pensando en facernos andar,....para logo levarnos a "papear",.....un bó "chorrasco" como digo na casa.

Coma sempre á carta,... bus cómodo, boa xente,.. algo cedo, pero con bó ánimo,...

Despois dun café e unhos churros na área de Valcarce,.... Listos,.. corre que quedamos en "Terra",...

Desta vez imos tres, un cabrito e duas cabritas, para a pequerrecha era a primeira "ruta" de Cabras.

E portuse,... ata o final,... ben, ben Cloita,....

O noso Xacinto dispuxera duas rutas posibles,. Unha menos exigente -Senda das Valiñas de 1 hora e pouco, e a que nos levaría ó mirador de Orellán –Senda do Reirigo de 3 e media, con chegada no aparcadoiro na área das Médulas,....

Cambio de atuendo, cerveciña con un pinchiño de tomates caseros e volta po bus,...

Toca baixar ó pobo de Carucedo onde temos arranxado o xantar,....

Todo para nós,... Sitio enxebre, cómodo e de bó servicio,....

Ummmm que fame,...empanada e embutidos da zona,...ben, ben.

"Chorrasco de terneira" viño a esgalla e postre,...¡para que mais!,.... bueno unha siestinha non taría mal.

Pois non, ahí vai o noso guía e compañía para o lago, que temos a tiro de pedra, e como alugaban unhas piragüas,....pois a dar unha voltinha nas piraguas,...

Menos mal que nos escorrentaron unhas gotiñas, senón ainda quedamos a dar unhas paladas mais,...

Perfecto, día completo, unha paradiña de obrigado café en Castro, e as 8 e media na casiña,....

Ummmm, que gusto arrolarse no sofá depois dunha xornada ben aproveitada,....

Graciñas de novo a todos por seguir compartindo,...

Aquí un cabrito, e duas cabritas,.....

## **“AMIGOS DO CAMIÑO”**

### **“Ruta del Alba”**

El día 6 de octubre salimos a las 7 de la mañana para hacer la “Ruta del Alba” en Soto de Agues (Sobrescobio).

Me animé para hacer esta ruta y ver como me encontraba para esas caminatas.

Empecé en esta porque era una ruta calificada de dificultad media-baja, aunque para mi me resultó un poco más dura porque estoy en una situación en que todo me da miedo.

Empezamos la andaina en el pintoresco pueblo de Soto de Agues, dónde también nos pusimos las botas con una estupenda fabada al finalizar la ruta.

El sendero es muy llevadero de andar en los primeros 4 km. ya que prácticamente es llano y vamos arropados por las impresionantes montañas del Parque Natural de Redes.

Llegados a este punto el camino se hace mas complicado, subimos por un desfiladero de piedras al son del río Alba, que nos acompañará hasta casi el final del recorrido. Cruzamos también un puente de madera que nos permite ver una cascada de aguas cristalinas, dónde aprovechamos para descansar y sacar unas fotos.

Un pequeño esfuerzo más, ya queda poco... Subimos unas escaleras talladas en la propia piedra del camino y ante nosotros aparece un paraje de verdes praderas en cuya cima hay un pequeño refugio de montaña, rodeado de árboles y unas mesas para descansar y disfrutar de las vistas.

Después de un breve descanso comenzamos a desandar todo lo andado.

Me gustaría poder continuar con esta actividad, creo que no me será difícil pues me encontré con personas que me dieron mucho ánimo.

La ruta me encantó, cada parte tenía su encanto y vine animada para repetir.

Gracias a todos por darnos la oportunidad de compartir rutas tan maravillosas.

Un abrazo.

EVA.

## VIAXE AO PAÍS DESCUBRIDOR DAS INDIAS

Eran as 7 da mañá do día 12 de Outubro, cando un grupo de 59 persoas, socios/as e amigos/as do grupo de sendeirismo “A Pasada das Cabras”, emprendían viaxe con rumbo a O Porto. Utilizando termos mariños, ó mando da nave ía o capitán CANCELEIRO e como responsables da tripulación, en canto a comunicación, loxística e seguridade, ían os oficiais JOSÉ ANTONIO e AMANDO, respectivamente.

A travesía comezaba con toda normalidade, pero pasadas unhas millas, apareceron as primeiras dificultades para a navegación. Neste caso non foron as fortes ondas e a néboa do cabo de Buena Esperanza, senón unha galerna con rachas de vento no alto do Fiouco que superaban os 90 km/hora e que zarandeaba a nave coma un simple catavento, a pesar da importante carga de pasaxeiros e equipaxes. Pasada a primeira dificultade, volveu a calma e navegamos sen contratempos ata a área de servizo de Guitiriz, onde atracamos durante media hora para saciar os estómagos y recoller novos viaxeiros. Continuamos a travesía surcando a estrada a unha velocidade de cruceiro de 55 millas/hora , e tras unha hora navegando con normalidade, aproximadamente a altura de Padrón, de novo apareceu una a pequena marexada en forma de chuvia fina que non impidiu que a viaxe continuase con total normalidade ata a área de Barcelos, onde fixemos outra pequena parada. A partir de aquí, a nota predominante era a calma, con subida de temperatura e un sol radiante. Sobre as 12 da mañá (hora portuguesa) atracamos no Porto cun tempo marabiloso que perdurou durante toda a estancia no país veciño.

Deixando o símil da navegación, en xa con un pouco de seriedade, en Porto dispuxemos de 6 horas para visitar a cidade. Divididos en pequenos grupos pudemos disfrutar das fermosas rúas do casco histórico, o cal, creo superou as expectativas de tódolos visitantes. O centro da cidade gozaba dun incríbel ambiente cultural e turístico, coas súas características fachadas azulexadas e fermosos monumentos como a Torre dos Clérigos, a Catedral, a Estación de Sao Bento, ou lugares como a Praza da Liberdade ou a comercial Rúa de Santa Catarina. Cidade abajo e tras atravesar a concorrida Rúa das Flores, atopámonos coa Praza do famoso Palacio da Bolsa e o adxacente Mercado Ferreira Borges, para posteriormente chegar ó punto neurálico do turismo en Porto, a Ribeira.

A Ribeira é un espectacular lugar onde os amarres do peirao se mesturan con terrazas e restaurantes cheos de turistas, onde poder comer e disfrutar da beleza do Río Douro, a emblemática Ponte Luis I (Deseñada polo mítico Gustave Eiffel) ou as vistas de Gaia e as súas adegas de viño doce.

Despois desta estancia tan agradable, tomamos o bus para desprazarnos ata o municipio de SAO JOAO DA MADEIRA, onde se atopaba o hotel “GOLDEN TULIP” onde pasaríamos a noite. Previamente, e para ir quentando motores para o día seguinte,

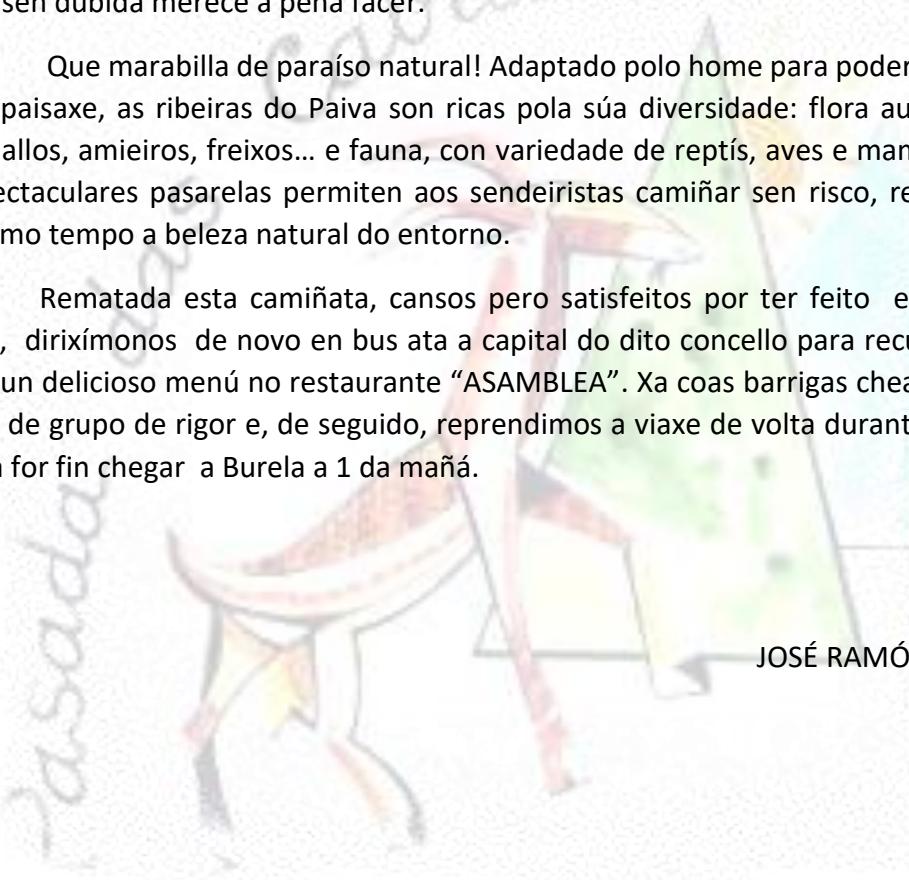
fixemos unha camiñata duns 3 km, ida e volta, para ir a cear, e posteriormente retirarnos ó hotel a descansar e repoñer forzas.

Como curiosidade, este municipio que pertence ó distrito de Aveiro, ten moitas similitudes con Burela: a mesma superficie, foi segregado do municipio de Oliveira de Azeméis no ano 1926, e tivo un crecemento exponencial nos últimos 40 anos.

Ó seguinte día , despois do almorzo no hotel , sobre as 10 da mañá retomamos a marcha ata o concello de AROUCA, pertenecente o distrito de Aveiro. Alí transcorre o río PAIVA (afluente do Douro), en cuxa marxe esquerda se atopan mais de 9 km de pasarelas de madeira que intercalan tramos planos con tramos de escaleiras para superar as diferenzas de nivel, que en algúns casos é case vertical. Segundo algún viaxeiro do grupo, o número de escaleiras é de 1325 entre subidas e baixadas, un esforzo que sen dúbida merece a pena facer.

Que marabilla de paraíso natural! Adaptado polo home para poder disfrutar da súa paisaxe, as ribeiras do Paiva son ricas pola súa diversidade: flora autóctona, con carballos, amieiros, freixos... e fauna, con variedade de reptís, aves e mamíferos. Estas espectaculares pasarelas permiten aos sendeiristas camiñar sen risco, respectando ó mesmo tempo a beleza natural do entorno.

Rematada esta camiñata, cansos pero satisfeitos por ter feito esta excitante ruta, dirixímonos de novo en bus ata a capital do dito concello para recuperar forzas con un delicioso menú no restaurante "ASAMBLEA". Xa coas barrigas cheas , fixemos a foto de grupo de rigor e, de seguido, reprendimos a viaxe de volta durante 5 ½ horas, para for fin chegar a Burela a 1 da mañá.



JOSÉ RAMÓN TAPIA RÚA

## **ALTO DO COUTO- MIRADOR DE POLIN (Devesa da Rogueira, O Courel)**

(HUMOR E MOITA CHOIVA)

O sábado 10 de Novembro, ás 7 da mañá, partimos desde a estación de autobuses de Burela medio centenar de sendeiristas do grupo de Pasada dás Cabras, para camiñar pola ruta do Alto do Couto a o Mirador de Polín, na Devesa da Rogueira, situada na serra de O Courel, na provincia de Lugo. O tempo prometía auga e así foi.

A primeira parada: Meira, onde tomamos un café.

Durante a viaxe, chegando á altura de O Cebreiro a estrada era estreita, e dende o autobús podíamos ver fermosas paisaxes, que amosaban as diversas cores características do outono. Tamén as ruínas do castelo de Corbedo, unha fortaleza medieval cuxos cimentos datan de época romana.

Ao chegar o Alto do Couto todo o grupo baixamos do autobús para iniciar a ruta. Foi nese momento cando comezou a chover, e xa non escampou durante o 9 Km. da mesma, pero como bos sendeiristas, camiñamos con bo animo sen faltar as paradas para as fotos, coas botas metidas nos regos de auga, manchadas de terra e tapadas polas follas caídas dos arbores. ¡Unha aventura de supervivencia!.

Gozamos das vistas da serra do Courel e da Devesa da Rogueira que está considerada como "o último bosque galego", unha xoia ecolóxica cunha impresionante diversidade arbórea. Despois de andar uns 3 Km desvíamonos 200 metros para ver as Fontes do Cervo, situadas a 1400 metros de altitude, das que saen dous caños de auga, unha branca e cristalina e outra vermella e ferruxinosa, das que se di teñen propiedades medicinais.

Continuamos os nosos pasos cara ao miradoiro de Polín, onde non pudemos gozar das vistas por culpa da néboa e os fortes refachos de vento, que secounos a molladura que levabamos enriba. A falta de boas vistas, mirámonos uns a outros, falamos, rimos e comemos os tentempés que levabamos nas mochilas e que case non podíamos coller, polas mans tan frías que tiñamos.

Contentámonos con volver ao punto de partida pateando pola auga e contra o vento. En Seoane do Courel esperábanos unha comida moi rica na Casa Anduriña, onde degustamos, entre outros pratos, xabaril con castañas.

Rematando na sobremesa con cancións e bo humor un día pasado por auga e sen contratempos, volvemos para Burela.

Teresa Díaz

## RUTA CAMIÑO PRIMITIVO ENTRE A LASTRA E PARADAVELLA.

V ENCONTRO DE ASOCIACIÓNNS PASADA DAS CABRAS - TERRAS DE LOURENZÁ - AMIGOS DO PATRIMONIO DE CASTROVERDE.

Nunha mañá ventada e que se prevía mala, acurtamos o previsto e invertimos o sentido do Camiño, partindo de A Lastra, nome prerrománico, que era unha filial da Fontaneira, situada a uns 800 metros de altura, a case tres quilómetros da Degolada e perto de cinco de Paradavella. A Lastra chegou a ter vinte e unha casas e unhas 180 persoas repartidas entre os lugares da Lastra, Salgueiras e O Sollío. Descendemos ata achegarnos ao Couto e de aquí ascendemos ata a igrexa da Degolada (San Lourenzo). Nome ben curioso, "Degolada, *Parata Decollata* (participio latino de DECOLLO "degolar, decapitar), feito que apunta á súa vella condición de lugar non que se administra xustiza... en palabras de Ricardo Polín; Á BALEIRA DE CAMIÑO, Páx. 31, Xunta de Galicia, Consellería de Innovación e Industria, abril, 2006.

Descendemos camiño de A Calzada e antes de chegar a este punto puidemos ver o típico celeiro en forma redonda que nos lembra as pallozas. Desde a Calzada subimos para cruzar a estrada de A Fonsagrada. Deixamos o concello do Cádavo ou Baleira para achegarnos a Paradavella, xa do concello de A Fonsagrada, nesta parroquia son de salientar os celeiros, palloza, A Torre e igrexa.

O Ano anterior percorreramos o traxecto Padrón- Paradavella, polo que ao chegarmos a Paradavella e continuar a ventada, decidimos uns, achegarnos a Barbeitos, Fonfría e visitar o mercado de A Fonsagrada e outros, achegámonos a Grandas de Salime para visitar o Museo Etnográfico, un dos mellores, do Estado a este nivel e, que todos disfrutaron coa visita ás súas salas onde se recollen os aspectos da vida tradicional e do mundo agrario, ao que pertencemos unha boa maioría.

Saúde, Terra, Lingua e Patrimonio.

Bo Nadal

A 15 de decembro de 2018

Manuel Muñiz Besteiro (Amigos do Patrimonio de Castroverde)