

## Viajes de senderismo

### Galicia: A Mariña Lucense Del 11 al 18 agosto 2024 (Nivel 1) **VIAJE CONFIRMADO**

#### Descripción:

*A Mariña Lucense, al norte de la provincia de Lugo, a orillas del Mar Cantábrico, es uno de los lugares más versátiles, inexplorados y sorprendentes de Galicia.*

*Su costa e interior y un clima suave, conforman un destino al que viajar con calma a través de villas históricas, playas paradisíacas y sorprendentes paisajes enclavados en pleno norte peninsular.*

*Un territorio diverso y auténtico para visitar en cualquier época del año, de gente hospitalaria, que destaca por su patrimonio natural y cultural, la rica y variada gastronomía y la tranquilidad.*

*Hemos programado por primera vez este viaje para descubrir con una mirada pausada e intensa esos detalles pequeños y variados que definen a este territorio y lo hacen diferente.*

#### Datos técnicos

**Precio:** 985€. Suplemento individual: +125€

**Alojamiento:** [Hotel Playa de las Catedrales](#), en A Insua, Barreiros.

**Guía:** Previsto, Eduardo Martín (puede variar).

Cada grupo de 8 pax con un guía-conductor, en un minibus de 9 plazas.

#### Programa del viaje

##### - Día 11, domingo: Madrid-Oviedo-Las Catedrales.

El guía nos estará esperando en la estación de Oviedo para trasladarnos a nuestro hotel. Entrada en el hotel, alojamiento y tiempo libre que podremos aprovechar para visitar *Ribadeo*, al que llegaremos en apenas un cuarto de hora de trayecto. Las calles de su casco antiguo fueron declaradas en 2004 Bien de Interés Cultural con la categoría de Conjunto Histórico. Reúnen una mezcla de estilos arquitectónicos variados según el origen y la funcionalidad de las edificaciones: casas populares de artesanos y marineros, casas de indianos, casas de banca, viviendas de familias de armadores. Todo conforma un conjunto de gran valor patrimonial e histórico.

El puerto de *Porcillán*: la playa más próxima al núcleo urbano actual es el origen de Ribadeo. La aldea de pescadores se convirtió en núcleo comercial. El primitivo muelle fue creciendo a partir del siglo XIX. Hasta aquí llegaban las barcas que cruzaban desde Asturias.

Vuelta a la hora de la cena a nuestro hotel.

##### - Día 12, lunes: A Costa de O Vicedo.

Para comenzar nuestra ruta del viaje hemos elegido empezar por la costa oeste. En el extremo noroeste de *A Mariña Lucense* se encuentra el pequeño pueblo de *O Vicedo* justo después del río *Sor* que hace las veces de frontera improvisada de esta hermosa región.

Esta ruta lineal nos descubre a través de caminos y carreteras, la espectacular costa litoral del Ayuntamiento de O Vicedo, con maravillosas playas, acantilados, dunas, cuevas marinas y miradores naturales. Saliendo del puerto de O Vicedo tendremos la oportunidad de contemplar el fantástico paisaje costero, observando muchas aves y conociendo la isla de *Coelleira*, de gran interés ornitológico ya que muchas aves como el cormorán moñudo anidan con total tranquilidad. Las playas de *Area Grande*, *Xilloi*, *Caolín*, *Vidriero*, la Iglesia de San Esteban y la antigua Fábrica de Salazón.

A continuación, el sendero va alternando costa y montaña hasta llegar a la escondida playa de *Toxido*. Desde ese punto el camino sigue la línea litoral para llegar al mirador de *San Román*, desde donde hay una impresionante vista sobre la *Ría de Viveiro* y donde daremos por concluida la primera de nuestras ruta del viaje (13 km, con 200 m de subida y 380 m de bajada).

Tiempo libre para tomar algo por la zona y vuelta a nuestro hotel para la cena.

##### - Día 13, martes: Ruta del Agua de Mondoñedo.

Para el segundo día vamos a empezar a conocer el maravilloso interior de la comarca, verde, fresco, salpicado de agua en casi todas partes. Nos acercaremos hacia el interior, a la ciudad de *Mondoñedo*.

Esta ruta circular nos lleva por el valle del río *Valiñadares*, desde la histórica ciudad de Mondoñedo, villa natal de escritores y músicos, con la posibilidad de acercarnos hasta la *Cova do Rei Cintolo*, una de las joyas geológicas de Galicia. A través de ella descubriremos la importancia del agua y del bosque de ribera, y disfrutaremos de la hermosa cascada del *Salto de Coro*.

Desde el mismo Mondoñedo la ruta continúa, acercándose al río *Valiñadares* y pasando por aldeas como la de *Supena*, que conservan su arquitectura tradicional y que forman parte de un paisaje agro-ganadero que se está perdiendo, y también por bosques autóctonos en los que crecen árboles diversos como el roble, el avellano o el acebo, acosados por las plantaciones de eucalipto.

Pasando *Supena*, donde se encuentra la emblemática fuente de los *Montañeros Celtas*, si lo deseamos podremos seguir ascendiendo hasta llegar a la *Cova do Rei Cintolo*, con leyenda propia de la que recibe el nombre. Las cuevas cársticas son formaciones escasas en Galicia y en ellas la acción del agua filtrada de la superficie - que en este caso acaba formando el río *Celtas* - a lo largo de millones de años fue diluyendo las calizas y dando origen a corredores, galerías, salas y formaciones de una belleza y espectacularidad inolvidables.

Descenderemos hacia *O Barral* y después siguiendo el camino señalizado bajaremos por el pendiente sendero de las *Siete Vueltas*. Llegamos así al pie del *Salto de Coro*, una hermosa ferverenza o cascada, que tras caer unos 10 m por una pared de esquistos forma una poza en un fantástico paraje, rodeado de abundante vegetación de ribera. El camino seguirá bajando por las escaleras hasta conectar con el río *Valiñadares* y siguiendo el río, llegaremos al *Barrio de Os Muíños*, formado por canales de agua que la conducían a varios molinos hoy sin uso. Desde aquí continuamos hasta el final de la ruta, en la plaza de la Catedral de Mondoñedo (12 km, con 380 m de subida y bajada).

Una vez acabada la ruta tendremos tiempo para conocer y perdernos por Mondoñedo antes de regresar a nuestro hotel y cenar.

#### - **Día 14, miércoles: Ribadeo - Las Catedrales; Camino Natural de la Ruta del Cantábrico.**

Para el día de hoy volveremos a la costa para realizar uno de los dos tramos seleccionados del conocido *Camino Natural de la Ruta del Cantábrico*, que en su totalidad recorre los 131 kilómetros que constituyen toda la costa de A Mariña Lucense. Hoy vamos a realizar el primer tramo de este camino entre el pueblo de Ribadeo y la famosísima *Playa de As Catedrais*.

En esta etapa se alternan playas, fortalezas, hornos y antiguas cetáceas, estas últimas en las cercanías del hermoso pueblo pesquero de *Rinlo*. Avanzando cerca de los acantilados y disfrutando de las numerosas panorámicas, la etapa termina en la extraordinaria playa de As Catedrais, declarada Monumento Natural y que nosotros visitaremos. Tendremos también tiempo, si la meteorología nos lo permite, de disfrutar de sus transparentes aguas a lo largo de la marcha y así refrescarnos para pasar las horas centrales del día llegando andando a nuestro hotel (18 km, con 110 m de subida y 150 m de bajada).

(Esta ruta puede cambiar de día en función del calendario de las mareas para poder ver la Playa de As Catedrais en las mejores condiciones)

#### - **Día 15, jueves: Ruta del Viento.**

En nuestro programa combinando rutas de interior y costeras hoy nos toca volver a la zona de interior cerca de la población de *Vilapena*.

Nuestra ruta discurre en su totalidad por pistas existentes, de escasa pendiente. Además del fascinante paisaje, se puede disfrutar de impresionantes vistas panorámicas desde el alto de *Cerrocán*, de un espacio dedicado al aprovechamiento de la energía eólica, así como una explotación minera a cielo abierto.

El paisaje está conformado por magníficos bosques, de *Cabanela* y *Vilaformán* con una gran diversidad de especies arbóreas: madroños, avellanos, acebos y robles. Gradualmente este paisaje cambia y el sendero se abre a un medio transformado por el hombre, donde destacan las masas de coníferas con pino silvestre. Desde el alto de Cerrocán se puede disfrutar de unas excelentes vistas de algunos de los valles que conforman el ayuntamiento de *Trabada*. A lo largo del recorrido podremos encontrar distintas clases de animales salvajes que se acercan hasta los depósitos de agua a beber. Cubierta por una arboleda encontraremos una explotación minera a cielo abierto de pizarra, interesante por tratarse de otro tipo de aprovechamiento de los recursos de la zona.

Siguiendo el sendero rodeados por el bosque de Cabanela, llegaremos a un punto donde el visitante puede disfrutar con una vista panorámica espléndida del bosque de Vilapena y de su entorno, además de poder contemplar el paisaje característico de este ecosistema tan típico en Galicia.

En la vertiente contraria al alto de Cerrocán el caminante se encontrará con un pequeño regalo de la naturaleza, en forma de cascada, que causará un efecto refrescante, en el paseo. A un lado de esta cascada se sitúa una fuente en la que podremos reponer energía para continuar el camino y volver al punto de inicio dando por concluida esta bonita e interesante ruta de hoy (12 km, con 365 m de subida y bajada).

Regreso a nuestro hotel para la cena.

#### - **Día 16, viernes: Burela - San Cibrao; Camino Natural de la Ruta del Cantábrico.**

La ruta de hoy es un nuevo tramo del *Camino Natural de la Ruta del Cantábrico*, esta vez saldremos desde Burela para terminar en *San Cibrao*.

La etapa más corta del Camino Natural de la Ruta del Cantábrico, con 13 km de longitud, continúa su viaje a lo largo de la costa. Desde Burela, el camino discurre por diferentes playas, como la de *Rueta*, donde se separa de la costa para disfrutar del *Pazo de Pedrosa*. Ya de regreso a la costa, cruza San Cibrao y su faro da *Punta da Atalaia*.

Tendremos la oportunidad otra vez hoy de refrescarnos en alguna de sus preciosas playas antes de terminar la etapa frente a las antiguas fábricas de salazón y el aserradero de *don Xulián* (13 km, con 150 m de subida y bajada).

Vuelta al hotel y cena.

#### - **Día 17, sábado: Morgallón y el río Sor.**

Para la última ruta de nuestro viaje nos vamos a desplazar a la *ría do Barqueiro* en las inmediaciones de *Viveiro*. Esta ruta discurre por las orillas del *río Sor*, rodeando el monte *Insua*, entre las provincias de *Lugo* y *A Coruña*. Su trazado por las márgenes fluviales esconde una gran biodiversidad y un paisaje de gran belleza. A lo largo del recorrido descubriremos una antigua fábrica de luz, un molino, dos telesillas mecánicas que permitían atravesar el río, el centro *Ictiogénico de Ulló* y una área recreativa.

Iniciaremos la ruta, después de pasar la aldea de *Morgallón*, durante la primera parte no nos separamos nunca del río Sor, que tras recorrer 49 km. muy sinuosos sin presentar saltos hidráulicos ni represas en todo su trazado, desemboca en la ría do Barqueiro. A medida que avanzamos, en la orilla contraria, se encuentra la abandonada minicentral hidroeléctrica de Batán, y a continuación la desembocadura de un pequeño afluente, el *Riobarba*.

Al poco de pasar la presa se encuentra un telesilla colgante que se usaba para cruzar a la otra orilla del río. Continuamos nuestro recorrido hasta encontrar un molino de agua abandonado y a seguir Ponte Ulló, donde se sitúa el Centro de precintaje de *reos*, con capturadero, escala de peces y un pequeño laboratorio de incubación y alevinaje. El reo que tras nacer en el río bajará al mar, donde permanecerá hasta alcanzar la madurez sexual (con 3 o 4 años) y luego comienzan a remontar los ríos en otoño con las primeras lluvias, y a estos primeros se les llama «castañolos», los que remontan en mayo son los “maiolos” y en los meses de verano, coincidiendo con la época de las cerezas, remontan los “cereixolos”. Su conservación es muy importante ya que solo se encuentra en las costas y ríos de Galicia y del Cantábrico.

Los fuertes desniveles de las vertientes del río Sor permitieron la pervivencia de formaciones boscosas autóctonas que tienen una gran importancia ecológica. Este bosque atlántico tiene entre sus árboles más emblemáticos al roble, el castaño, el arce común o el acebo. En las orillas son sustituidos por alisos, avellanos, perales salvajes, así como importantes comunidades de helecho real.

Desde el Centro ictiogénico emprendemos el camino de vuelta, finalizando la ruta cuando llegamos a las casas del lugar de Monte de Insua y volvamos a subir la Morgallón, que aún conservan interesantes muestras de arquitectura popular como sus hórreos o las propias casas tradicionales dando así por finalizadas las rutas de este viaje (11 km, con 130 m de subida y bajada).

Al terminar la ruta nos acercaremos al pueblo de Viveiro para tomar algo y poder darnos un paseo o incluso si el tiempo lo permite un baño en sus refrescantes aguas.

Regreso al hotel y cena.

#### - **Día 18, domingo: Las Catedrales-Oviedo-Madrid.**

Después del desayuno nos despediremos de nuestro hotel para tomar camino hasta *Oviedo*, en el corazón de Asturias y capital del Principado. Llegaremos con tiempo de poder disfrutar de esta ciudad especialmente pensada para el paseo, ya que cuenta con múltiples calles peatonales, y donde cada rincón encierra una sensación inesperada: el mercado del *Fontán*, el *boulevard de la sidra*, la *fuentes prerrománica de La Foncalada*, la Catedral con una torre gótica y otra románica, el casco histórico que ha sido fuente de inspiración para literatos como *Clarín* o *Pérez de Ayala* o la arquitectura civil contemporánea.

Después de disfrutar de esta espectacular ciudad cogeremos el tren de vuelta a Madrid. Fin del viaje.

## Condiciones generales

**Precio:** 985€.

Suplemento individual: +125€.

Suplemento billete de tren: A consultar€.

Suplemento seguro cancelación: +16,70€. Pinche [aquí](#) para ver las condiciones de cancelación.

**Descuento Socios Tierra de Fuego:** 20€

**Descuento por pago en efectivo:** 15€

**Incluye:**

\*Transporte Madrid-Oviedo i/v.

\*Transporte necesario para la realización de las marchas.

\*Alojamiento: [Hotel Playa de las Catedrales](#), en A Insua, Barreiros.

\*Cenas y desayunos en el hotel.

\*Seguro de viaje.

\*Guía de Tierra de Fuego.

*No incluye:* Excursiones opcionales; entradas a museos, monumentos, etc.

*Forma de Pago:* Es necesario abonar 300€ como señal. El resto se pagará quince días antes de iniciar el viaje.

Puede efectuarse el pago mediante:

\*Ingreso/transferencia en la cuenta CaixaBank IBAN: ES14 2100 2865 5313 0033 0277, de Senderos y Patrimonio.

\*Con tarjeta por teléfono, facilitando los números de la tarjeta.

\*Con tarjeta en nuestra oficina.

\*En efectivo en nuestra oficina (*si se abona el viaje en metálico te regalamos el Seguro de Cancelación o te descontamos 15€ del precio final*).

*Cancelación del viaje:*

Cualquier cancelación esta sujeta a una serie de gastos, que se detallan a continuación:

\**Gastos de Anulación:* Que serán los que cobren las empresas de servicios (Transporte, alojamiento, etc.).

\**Penalización:* Sobre el importe total, se aplicará: El 10% cancelando entre 7 y 2 días. El 25% cancelando dentro de las 48 horas.

El 100% no presentándose en la salida.

\**Gastos de Gestión:* 30€ cancelando entre 7 y 2 días. 45€ cancelando dentro de las 48 horas.