

# 15 de outubro

## O Courel O corazón da natureza



### Dificultade media

Realizarase o roteiro mítico entre Valdomir e Froxán. Logo de acceder a Valdomir en autobús, ollarase o camiño ata a aldea de Vilar. Este é un sitio moi coñecido pola divulgación dun roteiro marcado que atravesa os seus soutos, a ermida e un castro situado sobre o río Lor, un lugar inesquecible para os que o visitan.

O camiño desde o castro baixa polo monte ata o río, cruzando por unha vella ponte de madeira. Logo de pasalo os participantes atoparase co sobreiral de magníficos exemplares de *Quercus suber*, corticeiras que se aproveitan para facer trobos de abellas.

Por camiños antigos chegaremos ata Froxán, un dos paraísos do Courel, unha aldea ben conservada, restaurada e habitada na actualidade. Coma fin do roteiro, antes de emprender a volta, visitaremos a vila de Seoane do Courel.

## RECOMENDACIÓNS E CONSELLOS

Co motivo destas saídas aproveitamos para deixar unas recomendacións e consellos útiles, lembrando os numerosos beneficios saudables de andar ao mesmo tempo que aproveitamos para descubrir espazos da nosa propia xeografía.

**Ritmo:** a regra fundamental é manter un ritmo regular.

**As paradas:** nos permiten recuperar o alento, beber auga e tomar algúns alimentos enerxéticos (chocolate, barriñas...). É importante non se enfriar.

**As subidas:** nas subidas é máis importante que ningún outro momento levar un ritmo constante. As zancadas acúrtanse, o corpo inclínase algo cara adiante e seguimos pisando con toda a pranta do pé.

**As baixadas:** nos descensos a forza da gravidade axúdanos e o esforzo é normalmente menor.

**A equipa:** Elixiremos o calzado que mellor se adapte a nós. Tentaremos elixir unhas zapatillas ou mellor botas, a ser posible de media caña (protexe os nocellos), cunha boa sola e que á súa vez sexan impermeables e transpirables. Complementaremos a nosa equipa cunha mochila para levar o noso xantar.

**Bastóns:** Estupenda axuda para repartir as tensións do noso corpo.

**Prezo de cada roteiro:  
15 €/persoa**

**Infórmate e inscíbete  
na Casa da Cultura de Carral  
Tel. 981 672 580  
cultura@carral.es  
www.carral.es**

# 20 KM CAMIÑO CON CULTURA



Programa de sendeirismo cultural



## **16 de abril**

### **Betanzos polo Camiño Inglés**

**Dificultade media**

O Camiño Inglés de Ferrol non foi un dos máis visitados polos peregrinos antigos, pero hoxe forma parte importante do patrimonio xacobeo.

Neste roteiro partírase desde a marisma de Baxoi, sempre circulando por camiños de terra, ata a localidade de Miño, seguindo pola paraxe da Ponte do Porco e atravesando o río Lambre por unha ponte medieval.

Logo dunha subida ata a aldea de Montecelo, chegarase á igrexa románica de San Pantaleón das Viñas, no concello de Paderne, visitando máis adiante a igrexa románica de San Martiño. Iniciarase unha baixada ata a vila de Betanzos entre os viñedos típicos desta zona, onde unha rúa empedrada levará ós participantes ata a Igrexa da Nosa Señora do Camiño – Os Remedios, na parroquia de Tiobre.

Pasaremos a ponte vella, entrando no casco vello de Betanzos, dando por finalizado o roteiro.



## **21 de maio**

### **Val de Loureda Arteixo**

**Dificultade media**



Roteiro de sendeirismo que forma parte do PRG 111 do concello de Arteixo, que discorre polo Val de Loureda, Orro e Celas.

Os participantes camiñarán por sendeiros verdadeiramente descoñecidos dentro da nosa comarca. Partírase desde o Balneario de Arteixo, seguindo polo paseo do río ata a Igrexa de Loureda, que visitaremos facendo unha parada interpretativa na mesma. Avanzarase polos montes, sempre seguindo o camiño marcado e sinalizado polo Roteiro Mariñán, ata Bregua, para logo pasar por Orro, rematando na Torre de Celas. Visitaremos, coma finalización da saída, o monte Xalo.

## **17 de setembro**

### **Marcelle - Reserva da Biosfera Río Miño**

**Dificultade media**

Comezamos o roteiro por pistas, preto da máxica "Reserva de Marcelle", onde habitan animais salvaxes que viven en semi-liberdade. Unha vez cheguemos á ribeira do Río Miño, iniciaremos unha subida ata o salto e as fervezas do Piago, un lugar dunha grande beleza que é pouco coñecido e que agardamos asombre aos participantes.

Desde alí, subindo, atopamos o monumental Castiñeiro de Martul (árbore senlleira). Por pistas que atravesan zonas de monte chegaremos ao Miño, e cruzando o río na localidade de Ombreiro voltamos por vellos camiños e chousas, hoxe convertidas en auténticos bosques dominados por carballos.

Antes do remate pasaremos pola ribeira do Miño ao carón das chamadas "insuas", espazos que forman parte do corazón da Reserva da biosfera das terras do Miño.

