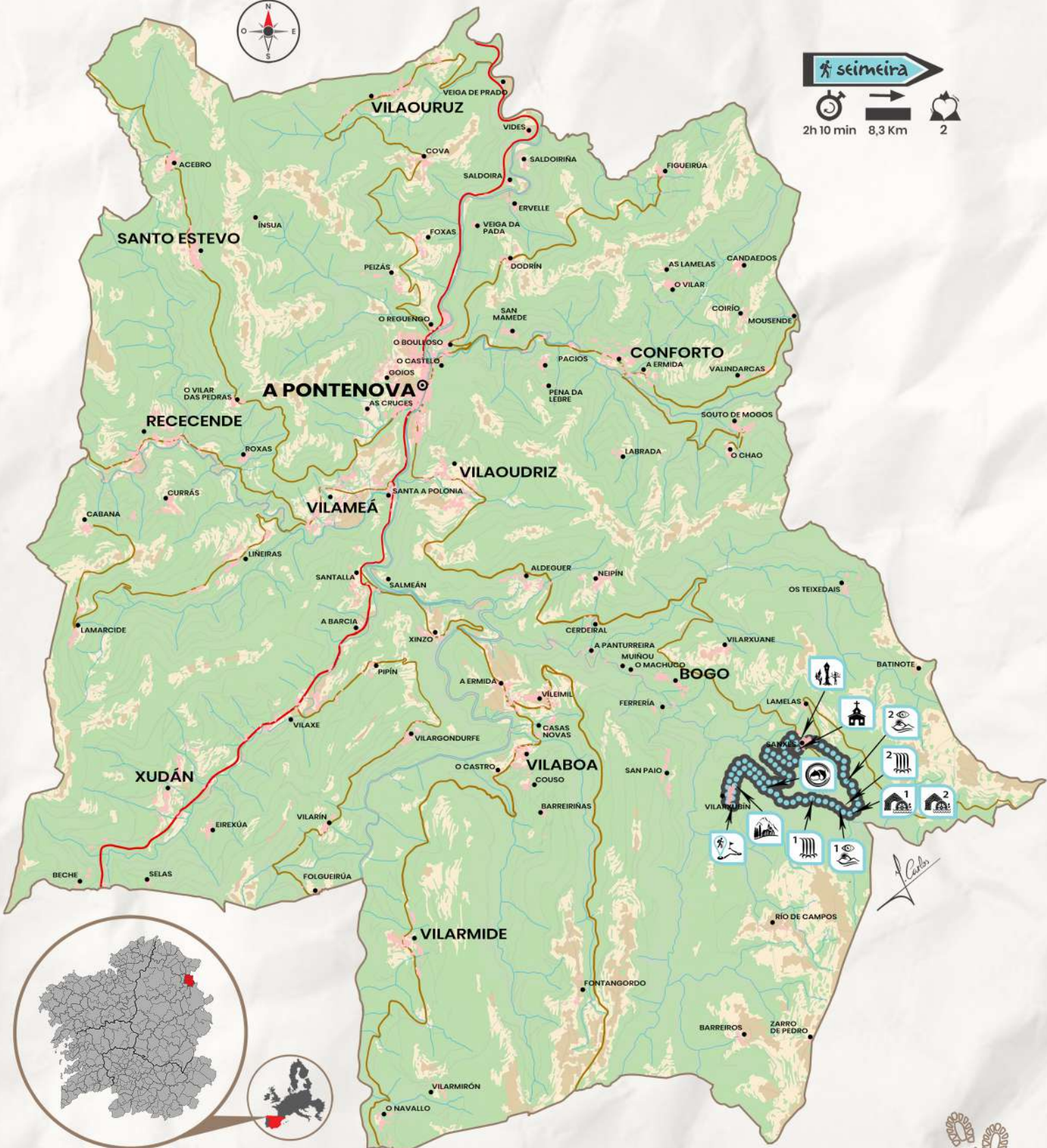




seimeira



2h 10 min 8,3 Km 2



J. Carlos





Esta ruta se encuentra ubicada en la Parroquia de Bogo, por lo que, si nos encontramos en el núcleo urbano de A Pontenova y queremos hacer esta ruta, tendremos que desplazarnos hasta la aldea de **Vilarxubín**, situada a unos 15 Km aproximadamente.

Para ello, debemos coger la carretera en dirección A Fonsagrada (LU - 704). Pasaremos por los pueblos de Vilaoudriz, Aldeguer (a partir de aquí la carretera pasa a ser provincial CP - 1904), Cerdeiral y, una vez recorridos unos 11,5 Km de distancia, llegaremos a un punto en el que hay un desvío a mano derecha que indica "Vilarxubín", aldea situada a unos 3,5 Km de ese punto.

Se trata de una ruta circular que comienza y termina en **Vilarxubín**, una de las aldeas de mayor interés etnográfico de las numerosas que existen en A Pontenova, debido al entorno en el que se emplaza y dado su buen estado de conservación.

Durante el recorrido de la ruta atravesaremos las **fragas de Teixido y Sanxés**. Tendremos ocasión también de observar una serie de "**corripas**" (en otras zonas se les conoce como "**ouriceiras**" o "**corrizas**").

Se trata de unas construcciones tradicionales en forma de vallado circular de piedra y que se utilizaban para depositar en su interior los erizos de las castañas, aún sin abrir, para protegerlas e impedir que se las comieran los jabalíes.

Las castañas de las corripas se cubrían de hojas secas y podían conservarse allí durante meses. Estas castañas eran menos apreciadas que las que se secaban y guardaban en casa, por lo que el uso de estas construcciones se fue abandonando progresivamente.

Cogiendo unos pequeños desvíos respecto al trazado principal de la ruta podremos visitar un par de miradores, llamados "**Pena do Castelo**" y "**Pena de Neira**", desde donde divisaremos una panorámica que engloba, además de las **fragas de Sanxés y Teixido** ya mencionadas, también las de **As Reigadas y Carballido**.

Al atravesar la aldea de Sanxés, podremos admirar una serie de **esculturas de madera tallada** de forma autodidacta por Manuel Marqués.

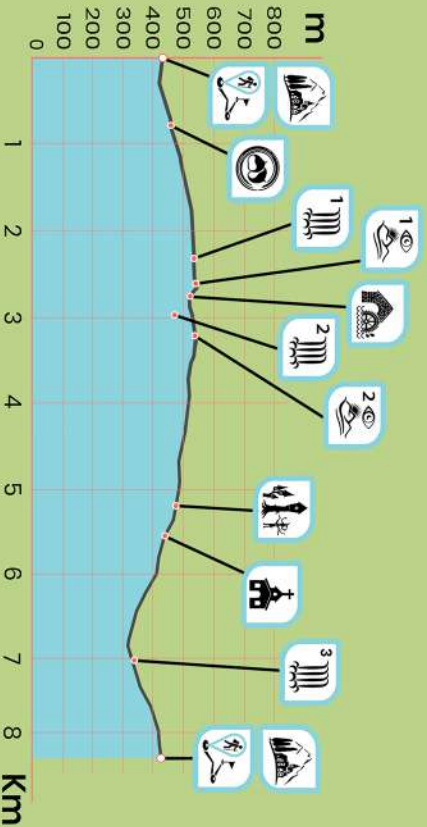
En esta serie de esculturas afloran figuras de formas retorcidas obtenidas a partir de los troncos pulidos de algunos árboles secos.

Un poco más adelante, pasaremos junto a una pequeña capilla ("**Capela do Anxo da Garda**") y, siguiendo los indicadores, accederemos finalmente a la sinuosa carretera que nos llevará de nuevo a **Vilarxubín**.

seimeira

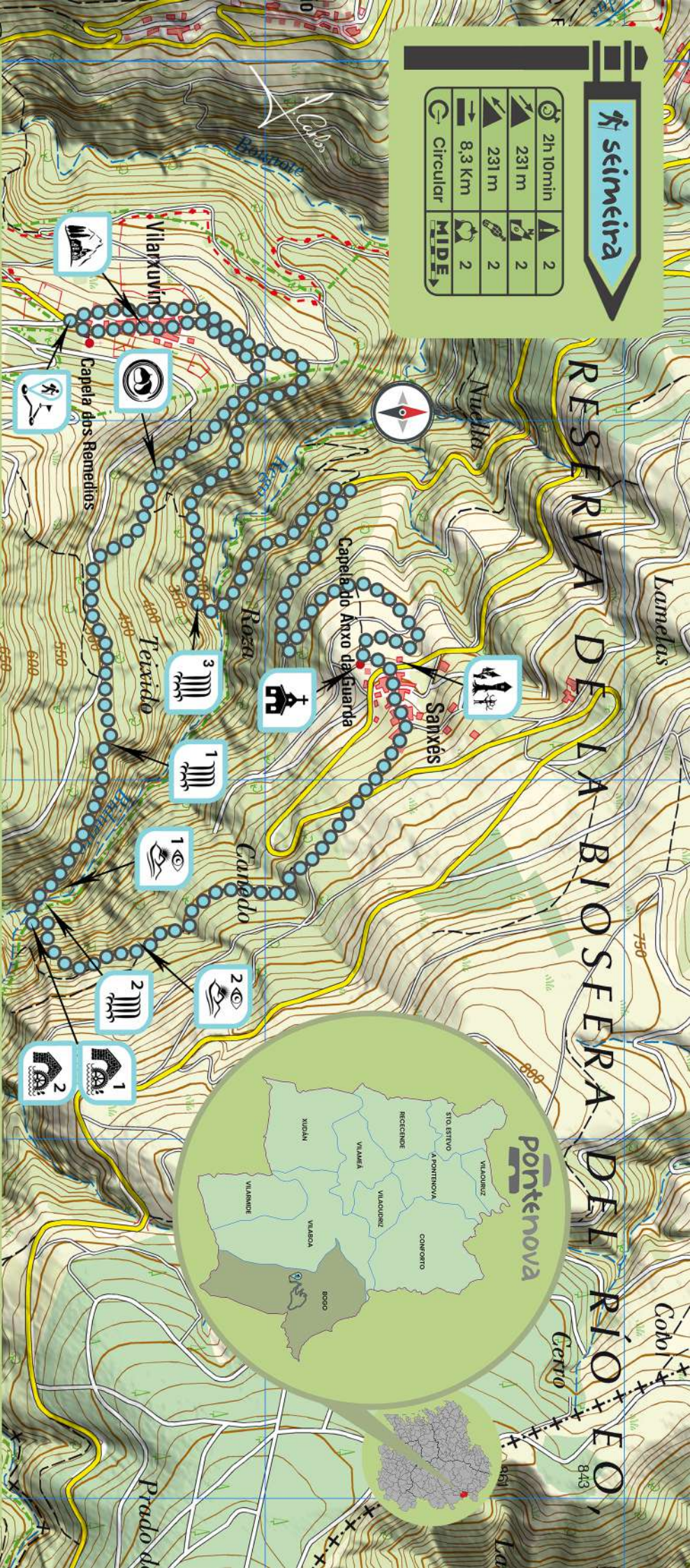
⌚ 2h 10min	▲ 2
▲ 231 m	2
▲ 231 m	2
➡ 8,3 Km	2
⌛ Circular	MIDE

PERFIL RUTA / ROUTE PROFILE



LEENDA / LEYENDA / LEGEND

- Punto de Comezo da Ruta
Starting Point of the Route
(43° 17' 48,7" N, 7° 08' 30,5" W)
(43.296871, -7.141803)
- Lugar de interese etnográfico
Lugar de interés etnográfico
Place of ethnographic interest
- "Ouriceira / Corripa"
- Seimeira / Cascada / Waterfall
 - 1. "do Malato"
 - 2. "do río Bidueiro"
 - 3. "da subida a Vilarxubín"
- 1. Mirador "Pena de Neira"
Mirador "Pena de Neira"
Lookout area "Pena de Neira"
- Muíños de auga
Molinos de auga
Watermills
- 2. Mirador "Pena do Castelo"
Mirador "Pena do Castelo"
Lookout area "Pena do Castelo"
- Esculturas de madeira tallada
Esculturas de madera tallada
Carved wooden sculptures
- Capela de Sanxés
Capilla de Sanxés
Chapel of Sanxés



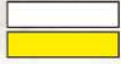


seimeira

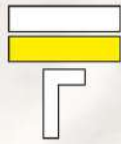


Este folleto contiene información detallada respecto a la “**Ruta da Seimeira**”.

Interpretación de la señalización de la ruta:



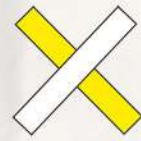
Continuidad del sendero



Cambio brusco de dirección



Cambio de dirección







Dirección equivocada







Interpretación de la información de la ruta:

La información respecto a las características de esta “Ruta da Seimeira” está basada en el sistema M.I.D.E. (Método de Información de Excursiones).

Es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos.

Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitirle a cada participante una mejor elección.

 <p>Medio Severidad del Medio Natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos. 2 Hay más de un factor de riesgo. 3 Hay varios factores de riesgo. 4 Hay bastantes factores de riesgo. 5 Hay muchos factores de riesgo. 	
 <p>Itinerario Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos. 2 Sendas o señalización que indica la continuidad. 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales. 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza. 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear. 	
 <p>Desplazamiento Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa. 2 Marcha por caminos de herradura. 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio. 5 Requiere pasos de escalada para la progresión. 	
 <p>Esfuerzo Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h. de marcha efectiva. 2 Más de 1 h. y hasta 3 h. de marcha efectiva. 3 Más de 3 h. y hasta 6 h. de marcha efectiva. 4 Más de 6 h. y hasta 10 h. de marcha efectiva. 5 Más de 10 h. de marcha efectiva. 	<p>Calculado según criterios M.I.D.E para un excursionista medio poco cargado</p>

 <p>Horario</p>	 <p>Desnivel de bajada</p>	 <p>Tipo de recorrido</p>
 <p>Desnivel de subida</p>	 <p>Distancia horizontal</p>	

Recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), el M.I.D.E. está calculado para condiciones de verano.

Y recuerda...

- * No tires basura ni desperdicios
- * No hagas hogueras ni tires colillas
- * Si vas con tu perro, llévalo atado

- * Respeta fuentes, ríos, plantas, rocas y animales
- * Respeta el trazado marcado, no atajes
- * Respeta los caminos y terrenos privados