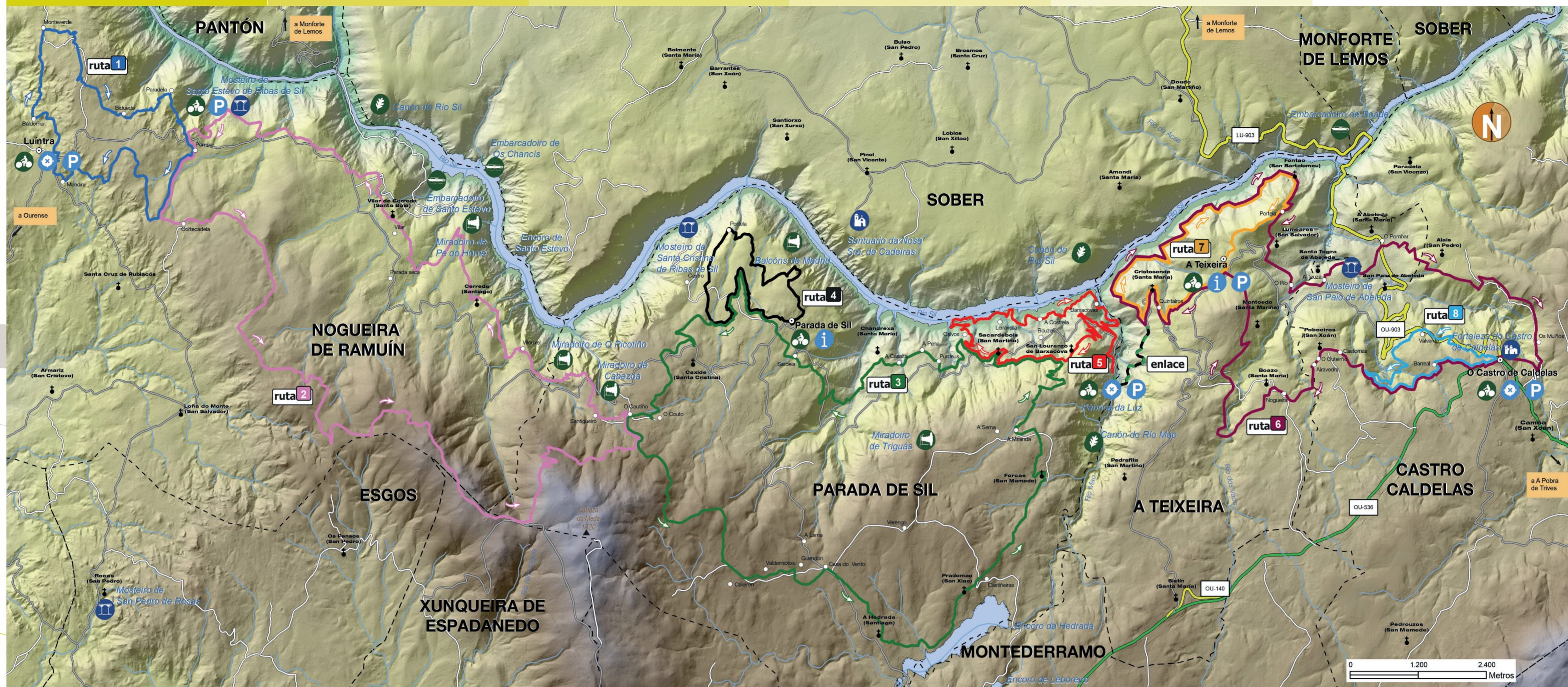




TURISMO DE GALICIA  
+34 981 542 500  
www.turismo.gal/centrosbtt  
btt@xunta.es

Otros centros de la red BTT Galicia:

CENTRO BTT ALLARIZ - VILAR DE SANTOS  
Estrada Allariz-Caldelas, km 3, Allariz, Ourense  
T +34 442 248 / +34 442 248  
CENTRO SOCIAL VILAR DE SANTOS  
Estrada de Cobrova, 7 Vilar de Santos, Ourense  
T +34 664 104 121  
CENTRO BTT O SALNES  
Sillán de Armería, Mese, Puntavieira  
T +34 986 890 400  
CENTRO BTT PORTAS DE GALICIA  
Rua Beato Sebastián de Aparicio, 40, A Gudiña, Ourense  
T +34 988 594 003  
CASA DA CULTURA  
Ferrolle s/n, Vila do Boio, Ourense  
T +34 988 529 168  
CENTRO BTT SERPA DO XURÉS  
COMPLEXO TURÍSTICO-DEPORTIVO O COBO  
Ourense da Cal s/n, Murguerras, Muros, Ourense  
T +34 988 456 403 / +34 988 406 075  
CENTRO DE MONTAÑA ANIA  
Rua Talla 59, Miras de Sábios, Muros, Ourense  
T +34 607 477 375



El Centro BTT Ribeira Sacra está situado en el Cañón del Río Sil, en el límite entre las provincias de Lugo y Ourense. Ocho rutas circulares y 160 kilómetros de diferentes niveles de dificultad, que permiten conocer los municipios de A Teixeira, Castro Caldelas, Nogueira de Ramuín y Parada de Sil.

Un territorio con un ambiente mágico para visitar lugares tan especiales como Santo Estevo de Ribas de Sil, un monasterio totalmente rehabilitado e integrado en la red de Paradores Nacionales, el monasterio de Santa Cristina de Ribas de Sil, ubicado en un fantástico bosque de castaños conocido como el Souto de Meiral y el casco histórico del Castro de Caldelas, declarado conjunto histórico artístico en 1998 donde destaca el Castillo de los Condes de Lemos.



foto: Portada, Mirador de Balcones de Madrid  
edición: Turismo de Galicia  
textos: Oficina Técnica Centros BTT Galicia  
cartografía: Oficina Técnica Centros BTT Galicia  
diseño: oceanovisual  
D. L. C 1529-2015



**PUNTO DE ACOGIDA**

**FORTALEZA DO CASTRO DE CALDELAS**  
Rua Cima da Vila, s/n. O Castro de Caldelas  
32760 CASTRO CALDELAS

MARZO-OCTUBRE  
todos los días **10:00-14:00 h.**  
**16:00-20:00 h.**

NOVIEMBRE-FEBRERO  
todos los días **10:00-14:00 h.**  
**16:00-18:00 h.**

atención telefónica **607 835 783**

**PAVILLÓN POLIDEPORTIVO DE LUÍNTRA**  
Carretera de Santo Estevo, s/n. Luintra  
32180 NOGUEIRA DE RAMUÍN

MAYO-SEPTIEMBRE  
todos los días **10:00-14:00 h.**  
**16:00-20:00 h.**

OCTUBRE-ABRIL  
lunes-viernes **10:00-14:00 h.**  
**16:00-20:00 h.**

sábados, domingos, festivos **10:00-14:30 h.**

atención telefónica **988 201 525**  
**988 201 023**  
**620 986 863**

**ALBERGUE A FÁBRICA DA LUZ**  
Baxacova, s/n.  
32741 PARADA DE SIL

15 MARZO-MAYO  
sábados, domingos, festivos **09:00-00:00 h.**

JUNIO-SEPTIEMBRE  
todos los días **09:00-00:00 h.**

OCTUBRE-15 DICIEMBRE  
sábados, domingos, festivos **09:00-00:00 h.**

atención telefónica **988 984 990**  
**679 060 509**



Puente Lumeares. Ruta 6



Fortaleza del Castro de Caldelas. Rutas 6 e 8



Monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil. Ruta 2 "Circular de Nogueira de Ramuín"



Rio Mao, Valdallón. Ruta 5 "A Fábrica da Luz"

**Comunicaciones**

- Autopistas/Autovías
- Estatad
- Primaria
- Secundaria
- Diputación
- Otras carreteras
- FFCC

**Simbología**

- Conjunto histórico
- Castro
- Restos arqueológicos
- Camping
- Museo
- Iglesia
- Capilla
- Convento / Monasterio
- Molino
- Mámoa
- Puente
- Punto de información
- Aparcamiento
- Punto de acogida
- Punto de inicio
- Paraje natural
- Vista panorámica
- Playa fluvial
- Espacio natural
- Embarcadero

**Límites**

Límite de concello

**Toponimia**

Municipio **CASTRO CALDELAS**

Capital municipal **O Castro de Caldelas**

Población **Nogueira**

Parroquia **Alais (San Pedro)**

Inicio y conexión de ruta **enlace**

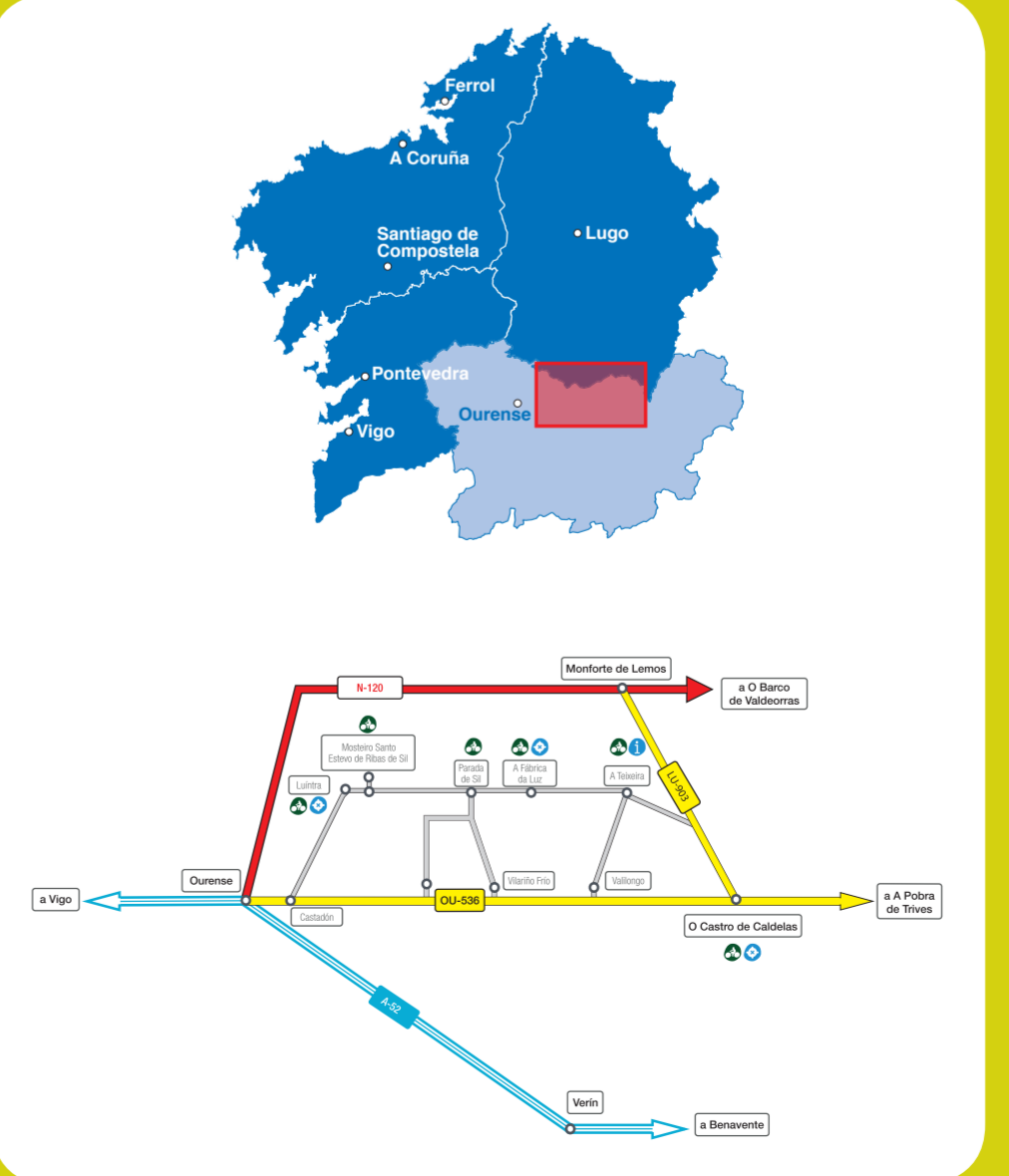
ruta	nombre	km	dificultad
1	ruta MAQUINO LARGAÑO	13,8 km	●
2	ruta CIRCULAR DE NOGUEIRA DE RAMUÍN	34,3 km	●
3	ruta CIRCULAR DE PARADA DE SIL	33,5 km	●
4	ruta OS TORGAIS	8,8 km	●
5	ruta A FÁBRICA DA LUZ	12,5 km	●
6	ruta CIRCULAR DE DOS BOSQUES E VIÑAS	32 km	●
7	ruta CIRCULAR DA TEIXEIRA	11,7 km	●
8	ruta CIRCULAR DE CASTRO CALDELAS	7 km	●

**Señales de la ruta**

- CONTINUIDAD DE LA RUTA
- DIRECCIÓN ERRÓNEA
- SEGURA LA QUEJERÍA
- SEGURA LA DEPECHA
- PRECAUCIÓN

**RUTAS**

- muy fácil
- fácil
- difícil
- muy difícil



**SERVICIOS DE LOS PUNTOS DE ACOGIDA**

- punto de información y promoción
- alquiler de bicicletas y cascos
- punto de lavado de bicicletas
- vestuarios y duchas

**EMERGENCIAS**

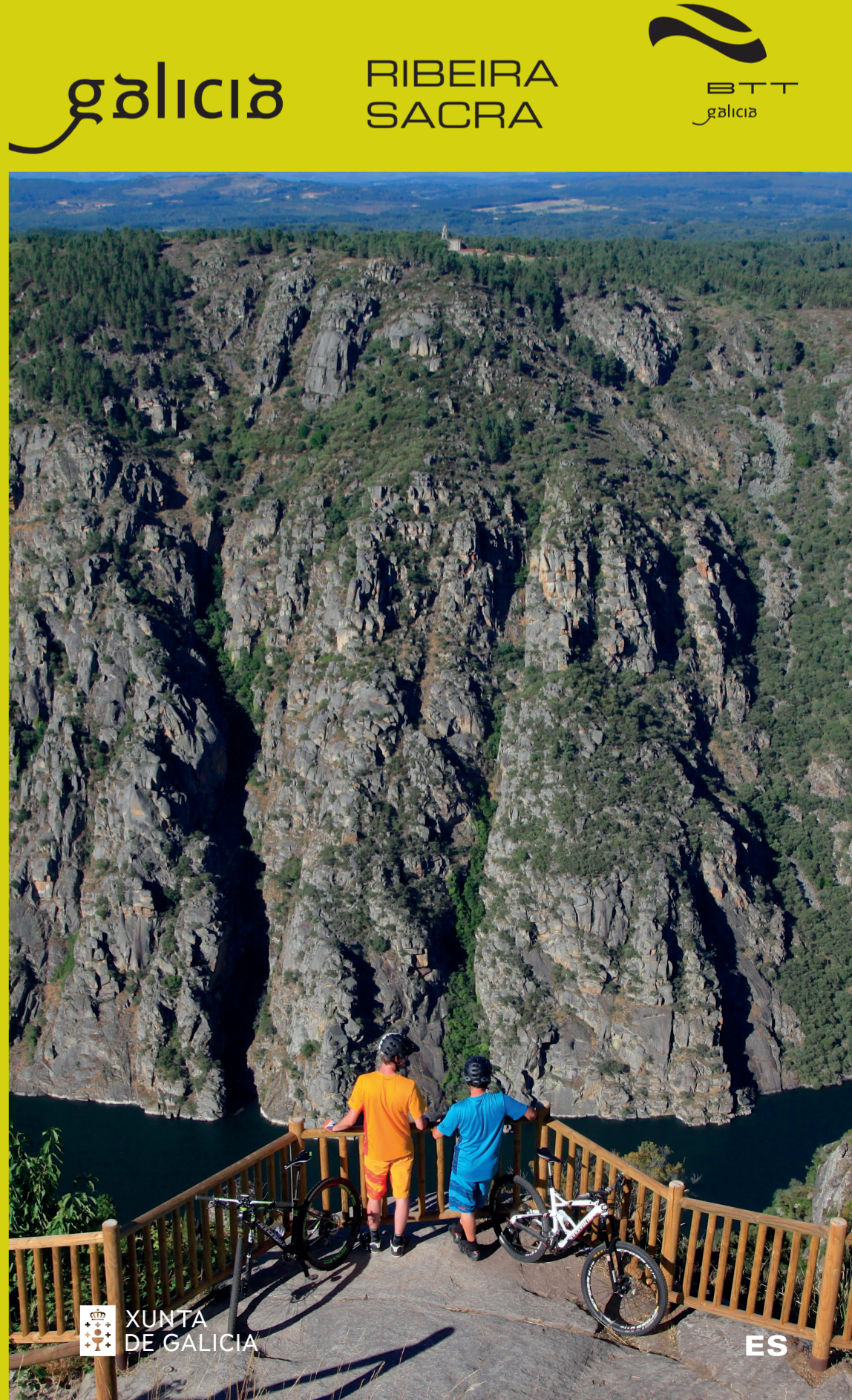
112

**OTROS SERVICIOS**

- alojamiento
- otras actividades deportivas

**URGENCIAS SANITARIAS**

061



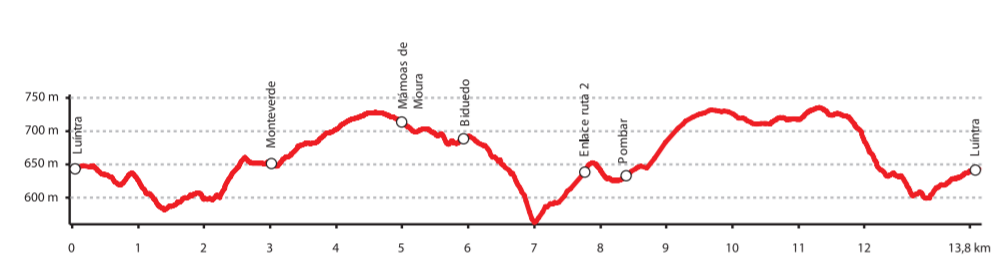
## R.1 ruta MAQUINO LARGAÑO

Maquino Largaño significa «camino largo» en baraleite, la jerga gremial de los antiguos paragueros y afiliados. Tras abandonar el Punto de Acogida del pabellón polideportivo de Luíña, se inicia un descenso hacia Baldomar atravesado una zona de bosques de robles y castaños por un camino ancho con buen firme. Desde aquí el camino se estrecha y se vuelve más técnico en sentido ascendente. Tras alcanzar la aldea de Monteverde, el ciclista tiene la oportunidad de hacer un alto en el camino y visitar la necrópolis de Moura ubicada a 750 metros de altitud. Aquí se pueden apreciar los restos semienterrados de hasta siete construcciones funerarias de la época neolítica. A continuación se podrá disfrutar de un descenso de gran belleza por un camino entre muros de piedra que finaliza en la capilla de San Lorenzo en Ebiduño, en donde habrá que recuperar fuerzas para afrontar el ascenso por un tramo asfaltado hasta Pombar. Tras compartir un tramo de recorrido con la Ruta 2 "Circular de Nogueira de Ramuín", cerca de Cortecadela, la ruta continúa por el Alto do Búideo en dirección a la aldea de Mundín hasta regresar al punto de inicio. La ruta coincide en varios tramos con los senderos de Maquino Largaño, el Transourensán y el Camino Natural de Santo Estevo, por lo que se recomienda precaución en estos tramos ante la posible presencia de senderistas.

salida	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Pavillón polideportivo de Luíña 42°24'33.69" N / 007°43'21.34" W	736 m	-438 m	13,8 km	2
llegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Pavillón polideportivo de Luíña 42°24'33.69" N / 007°43'21.34" W	563 m	-438 m	1h 50'	●



Esgrafiación vertical #10



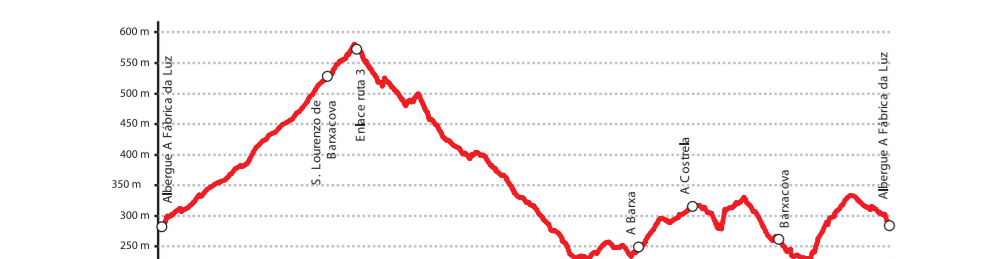
## R.5 ruta A FÁBRICA DA LUZ

Este trazado está especialmente condicionado por tres factores: la orografía de la zona que presenta fuertes pendientes, el cañón del Río Mao, que sirve de límite municipal del ayuntamiento de A Teixeira y la tubería de la Central Hidráulica de Regueiro que divide el territorio y sólo se puede cruzar en los lugares acondicionados. Se comienza la ruta en el Punto de Acogida de A Fábrica da Luz, una de las primera infraestructuras hidroeléctricas construidas en Galicia a principios del siglo XX y que en la actualidad ha sido reconvertida en un albergue. Desde aquí ascenderemos durante tres kilómetros por una pista asfaltada hasta alcanzar San Lourenzo, en donde se puede visitar la necrópolis de San Vitor. El recorrido desciende hasta alcanzar el cañón del Sil y continúa por un camino en buen estado recorriendo la orilla del río hasta A Barva, donde comienza una subida hacia el núcleo de A Costela. Para cruzar la tubería que suministra agua a la Central Hidráulica de Regueiro el ciclista deberá atravesar un pequeño puente, para, a continuación, realizar un pequeño porteo entre los viñedos típicos del lugar. El siguiente tramo discurre a media ladera por un sendero en el borde del cañón que permite observar la desembocadura del río Mao en el Sil. Desde Banacova se continúa por la orilla del río hasta alcanzar una pista de tierra con fuerte pendiente que finaliza en la carretera que se dirige nuevamente al albergue de A Fábrica da Luz. Antes o después de la ruta se recomienda visitar la pasarela de madera elevada sobre el cañón del río Mao que forma parte de una sencilla ruta de senderismo que parte desde el parking del albergue de A Fábrica da Luz y se dirige hacia Banacova.

salida	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Albergue A Fábrica da Luz 42°22'27.22" N / 007°29'50.13" W	581 m	-566 m	12,5 km	R5, R6
llegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Albergue A Fábrica da Luz 42°22'27.22" N / 007°29'50.13" W	229 m	-566 m	2 h	●



Esgrafiación vertical #10



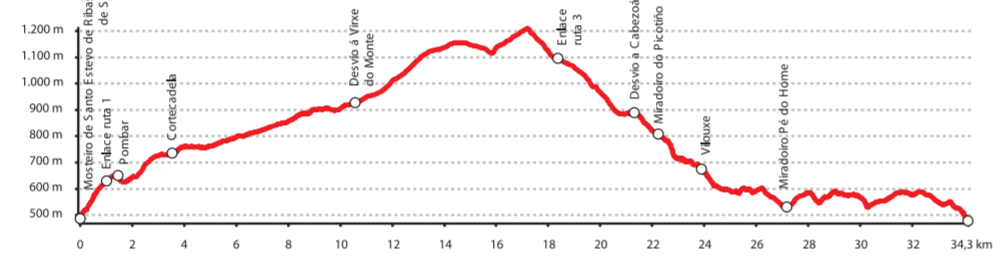
## R.2 ruta CIRCULAR DE NOGUEIRA DE RAMUÍN

Este recorrido parte desde el monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil. Tras salvar los primeros metros de la ruta que presentan una fuerte pendiente, se recomienda visitar el castro de Litoria, a escasos metros de la ruta, y contemplar una excelente panorámica del monasterio y del cañón del río Sil. La ruta continúa hacia Cortecadela para luego seguir por una pista forestal hasta alcanzar el desvío hacia la ermita de A Virxe do Monte. Con la compañía de los molinos de viento del Parque Eólico del Sil y atravesando masas de repoblación de pino silvestre se alcanza la cota de los 1.150 m. de altitud de la Serra de Cabeza de Meda, en los límites de los Concellos de Esogos, Xunqueira de Espadanedo y Nogueira de Ramuín. Se inicia un descenso hasta alcanzar la aldea de O Coutiño, compartiendo los metros finales de este tramo con la Ruta 3 "Circular de Parada de Sil" que asciende en sentido contrario. En este punto el ciclista se podrá acercar a los miradores de O Picotín y de Cabezoá que se encuentran señalizados en ruta. Siguiendo la senda Transourensán, el recorrido ofrece tramos de camino y pista asfaltada que permite visitar el mirador de Pé do Home, la aldea de Vila y la iglesia de Santa María antes de regresar al monasterio.

salida	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil 42°25'01.36" N / 007°41'11.77" W	1.210 m	990 m	34,3 km	1,3
llegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil 42°25'01.36" N / 007°41'11.77" W	474 m	-990 m	4h 35'	●



Esgrafiación vertical #10



## R.3 ruta CIRCULAR DE PARADA DE SIL

La ruta parte de las cercanías del edificio del ayuntamiento de Parada de Sil compartiendo su tramo inicial con la Ruta 4 "Os Torgais". Tras abandonar Chamoso, el recorrido se dirige hacia O Couto y O Coutiño, donde se encuentra el enlace con la Ruta 2 "Circular de Nogueira de Ramuín", que viene en sentido contrario desde O Mato. Siguiendo la falda del monte Meda, por pistas y caminos, el itinerario se dirige hacia las aldeas de Guendón y Casa do Vento donde arranca un descenso que finaliza en el embalse de A Hedrada. Un camino paralelo a la orilla dirige al ciclista hasta Pradomao, desde donde se ofrece una buena panorámica del embalse al completo. Al llegar al cementerio de Forcas, y tras cruzar un pequeño prado, podremos disfrutar de un sendero de gran belleza hasta conectar con la Ruta 5 "A Fábrica da Luz" y continuar hacia la aldea de Santo André. En esta parte del recorrido encontramos pequeños núcleos de casas como Calvos, Purdeus, O Valado y A Casalta. Al alcanzar la zona de los molinos de Entrambasóys hay que afrontar una dura subida por un camino de piedras. Aquí se recomienda realizar un porteo con la bicicleta de unos quince minutos de duración para recuperar fuerzas y así alcanzar la carretera. Los últimos metros del recorrido se realizan por un camino en sentido ascendente hacia Paralela que finaliza en la población de Parada de Sil.

salida	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	1.038 m	967 m	33,5 km	2,5
llegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	363 m	-967 m	4h 30'	●



Esgrafiación vertical #10



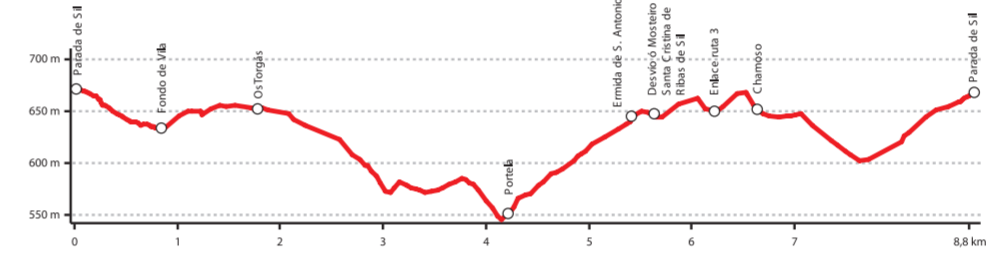
## R.4 ruta OS TORGAIS

Abandonamos Parada de Sil por el lugar conocido como Fondo de Vila y nos dirigimos hacia el "Foxo do Lobo" a través de un camino de carros o carrizos encontrándonos con varios sacaderos de castañas conocidos como *sequeiros*. A través de una pista en muy buen estado, el ciclista alcanza el mirador de Os Torgais y, a continuación, el lugar conocido como "Balcones de Madrid". Se trata de un extraordinario mirador desde donde los comerciantes ambulantes de barquillos, una profesión con tradición en toda la Ribeira Sacra, se despiden de sus familias. Estos vecinos de Parada de Sil solían decir para que "se iban a Madrid". Y de ahí el nombre de uno de los emplazamientos más extraordinarios para contemplar los Cañones del Sil. Tras un descenso por un camino empedrado, se llega a Portela. Una pista asfaltada sube hasta la capilla de San Antonio y tras cruzar la carretera que se dirige al monasterio de Santa Cristina, continúa hasta la aldea de Santa Mariña. Este tramo se comparte en sentido opuesto con la Ruta 3 "Circular de Parada de Sil", por lo que se recomienda prestar precaución. El monasterio de Santa Cristina es uno de los centros espirituales con mayor encanto de la Ribeira Sacra por lo que se recomienda su visita. A partir del año 1508 es cuando también le podemos añadir el apellido de "Ribas de Sil" porque pasa a formar parte del monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil como priorato. Aparte de la historia que guardan sus muros, destaca la impresionante iglesia de estilo románico, con retazos del gótico.

salida	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	671 m	218 m	8,8 km	3
llegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Casa do Concello de Parada de Sil 42°23'00.27" N / 007°34'19.56" W	546 m	-218 m	1h 10'	●



Esgrafiación vertical #10



▼ Río Sil en las rutas 6 y 7



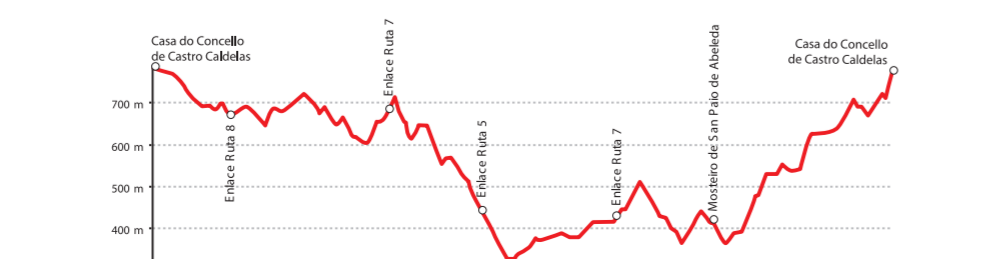
## R.6 ruta CIRCULAR DE DOS BOSQUES E VIÑAS

Esta ruta parte del centro urbano de O Castro de Caldelas, que bien merece una visita antes de iniciar la ruta. El casco antiguo fue declarado conjunto histórico artístico en 1993. Se trata, principalmente, de las calles empedradas que siguen el trazado medieval que suben al Castillo de los Condes de Lemos, mostrando interesantes casas de piedra con galerías y escudos. Atravesamos el centro urbano en dirección a la aldea de Barreal para adentrarnos en el frondoso bosque del Souto de Poboeiros donde encontramos varios ejemplares de castaños centenarios, junto a otras especies arbóreas propias del monte gallego. Al salir del bosque seguimos pedaleando en dirección a Poboeiros con su grandiosa casa rectoral y, a continuación, hacia Boazo. Volvemos a adentrarnos en una zona de bosques espesos hasta alcanzar un camino que nos permitirá disfrutar del valle de Abeleada y de una impresionante panorámica de A Teixeira. En este punto de la ruta está señalado un enlace de 2 kilómetros que nos permite acercarnos a la "Fábrica da Luz", en el ayuntamiento de Parada de Sil para poder disfrutar de la visita a la pasarela del río Mao y de otras rutas de bicicleta de montaña que parte de este lugar. Si continuamos por la ruta original, nos adentraremos en el cañón del río Mao y los viñedos de Cristosende, ascendiendo en paralelo al cañón del río Sil. La ruta nos devuelve al valle de Abeleada, que atravesamos pasando junto al monasterio de San Paio de Abeleada, que, a pesar de su estado de abandono, forma un interesante conjunto. Afrontamos la parte final de esta ruta ascendiendo entre los viñedos milenarios de la costa de Alais y un último tramo por el Valle del Edo, con vistas a la villa de O Castro de Caldelas asomándose en los kilómetros finales.

salida	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Castro Caldelas 42°22'29.04" N / 7°24'56.31" W	783 m	1.045 m	32 km	R5, R7, R8
llegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Casa do Concello de Castro Caldelas 42°22'29.04" N / 7°24'56.31" W	322 m	1.053 m	4 h	●



Esgrafiación vertical #10



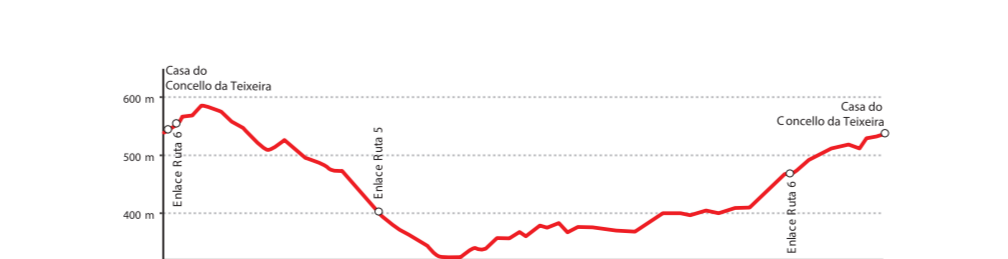
## R.7 ruta CIRCULAR DA TEIXEIRA

Ruta panorámica que nos permite conocer los tres valles que rodean este pueblo que por su altitud es un excelente mirador natural de la Ribeira Sacra. La ruta comienza por los bosques del monte de A Carosa hasta llegar Cristosende, un mirador privilegiado desde donde disfrutar del entorno que nos rodea. Desde ahí nos adentraremos en el primer valle, el del Mao, descendiendo entre viñedos y con vistas a las famosas pasarelas del río Mao, un paseo de madera de 1,8 kilómetros de longitud que recomendamos recorrer. Podemos acercarnos a este lugar siguiendo el enlace señalado en ruta de 2 kilómetros que nos permite llegar a la "Fábrica da Luz", punto de inicio de esta espectacular pasarela y de la ruta 5 que pertenece al sector de parada de Sil del Centro BTT Ribeira Sacra. Desde ese punto afrontamos un ascenso en paralelo al Cañón del río Sil; en su transcurso podremos contemplar sus famosos viñedos en bancal hasta llegar a Portela. Seguimos pedaleando sobre el Valle de Abeleada, que combina una larga travesía vitícola y un gran atractivo paisajístico. En los kilómetros finales podremos contemplar al fondo la villa de O Castro de Caldelas con su famoso castillo antes de regresar a A Teixeira.

salida	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello da Teixeira 42°23'24.89" N / 7°28'23.43" W	646 m	410 m	11,7 km	R5, R6
llegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Casa do Concello da Teixeira 42°23'24.89" N / 7°28'23.43" W	323 m	412 m	1,30 h	●



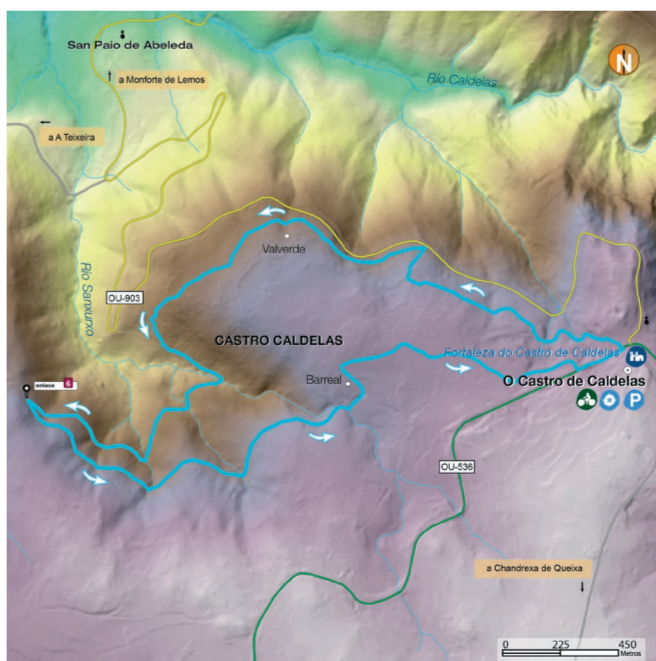
Esgrafiación vertical #10



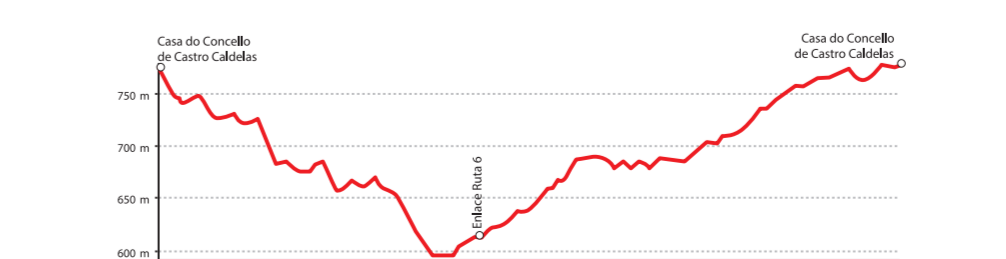
## R.8 ruta CIRCULAR DE CASTRO CALDELAS

Esta pequeña ruta con salida desde el centro urbano de O Castro de Caldelas nos muestra los bosques de castaños centenarios que rodean esta villa. Se trata de una ruta muy sencilla apta para todos los niveles de dificultad. Durante este recorrido destacan las aldeas en ruinas de Entrambasaugas y O Rosario y las panorámicas sobre el Valle de Abeleada. En el kilómetro 3 el ciclista podrá conectarse con la ruta 6 "Circular dos bosques e viñas" y seguir pedaleando por esta gran circular del centro BTT Ribeira Sacra que con los ayuntamientos de Castro Caldelas y A Teixeira. A la altura de Valverde, podremos visitar la capilla de San Amaro, fuera de ruta pero bien señalizada. Seguimos pedaleando hasta adentrarnos en el Souto de Poboeiros, reconocido antaño por la excelente calidad de sus castañas y madera. Se trata de un bosque muy frondoso en el que comienza una ascensión suave entre castaños centenarios que nos acompañará hasta encontrarnos con las primeras casas de la villa de O Castro de Caldelas.

salida	altura máx.	des. acum. posit. (+)	distancia	enlaces
Casa do Concello de Castro Caldelas 42°22'29.04" N / 7°24'56.31" W	778 m	216 m	7 km	R6
llegada	altura mín.	des. acum. negat. (-)	tiempo	dificultad
Casa do Concello de Castro Caldelas 42°22'29.04" N / 7°24'56.31" W	593 m	214 m	50'	●



Esgrafiación vertical #10



## Recomendaciones



- ▶ Es obligatorio el uso del casco.
- ▶ No olvides revisar el estado de la bicicleta.
- ▶ Infórmate sobre los aspectos técnicos de la ruta y sobre la meteorología del día.
- ▶ Seleccióna el itinerario adecuado en función de tu capacidad física y técnica.
- ▶ Es importante circular asegurado. Tramita tu licencia en la Federación Gallega de Ciclismo.
- ▶ Siempre debes llevar agua, ropa de abrigo, kit de reparaciones y el teléfono móvil bien cargado.
- ▶ Cuida el medio ambiente. Procura no molestar a los animales ni deteriorar la vegetación. Respeta las zonas privadas.
- ▶ El entorno por el que vas a circular es abierto, de libre circulación y escenario de múltiples actividades (deportivas, forestales, ganaderas y agrícolas). Mantén siempre una actitud comprensiva, prudente, responsable y respetuosa.
- ▶ Cualquier actividad en la naturaleza implica riesgos, no siempre controlables.
- ▶ Es tu responsabilidad calcular los peligros del recorrido y de la meteorología del momento.

- ▶ En los Puntos de Acogida existe la posibilidad de alquiler de bicicletas y cascos, en caso de que necesites material extra.
- ▶ Indica en el Punto de Acogida, o en su defecto a un familiar, qué ruta vas a realizar.
- ▶ El diseño de las rutas te permite enlazar varios recorridos y disfrutar de una ruta a tu medida.
- ▶ Puedes descargar los tracks de las rutas en la página web [www.turismo.gal](http://www.turismo.gal)
- ▶ Puedes contribuir al mantenimiento del Centro BTT informando a los responsables del Punto de Acogida o puntos de información de posibles incidencias en el estado y señalización de los recorridos.
- ▶ Debes obedecer la señalización de las rutas, dar prioridad a los peatones y cumplir con las normas generales de circulación.
- ▶ En caso de ausencia de señales de seguimiento en los cruces, circula por el camino preferente.