

TREKING POLO COUREL: BAIXADA DO LOR

De Hospital do Cebreiro a Augas Mestas e Vilachá

DO 23 AO 24 / 26 DE MAIO de 2020



O trekking é unha modalidade de facer montaña ou sendeirismo dun xeito auténticamente natural xa que permite coñecer una vía, unha cordilleira o un área protexida, trocando cada mañá de perspectiva, avanzando distancias, cambiando de xeito continuado de paisaxes e lugares e gozando dun sentimento de liberdade que non se atopa doadamente cando un dispón de aloxamento fixo.

O trekking está de moda, so temos que pensar nos milleiros de persoas que se poñen a facer o Camiño de Santiago nas súas diferentes variantes cada ano. Tamén todos os anos sabemos de xente que vai facer trekking nas cordilleiras máis coñecidas. Así teñen pagada sonda os Anillos de Picos de Europa ou Cavalls del Vent, Carros de Foc, a Senda de Camile, ou os 3000 ibones en Pirineos por por algúns exemplos e por non comentar dalgúns idílicos nos Alpes que todos temos no maxín.



A sección de sendeirismo da S. M. Ártabros xa realizou un trekking. Foi en 2016 cando percorríamos a Serra da Tramuntana en Mallorca de Sur a Norte en 6 días cun éxito tan grande que aínda hoxe nos trae grandes lembranzas. Pero agora en 2020 é a hora de Galicia onde temos grandes áreas naturais que case ninguén atreveuse a atravesar nesta modalidade de trekking. En consecuencia imos a ser un club pioneiro, o exemplo a seguir por outros moitos. Seguro que deixaremos pegada!.

Para comezar que mellor área xeográfica que a Serra do Courel. É o único espazo natural galego coa categoría de geoparque e como tal foi recoñecido pola UNESCO no 2019. E dentro do Courel que



mellor que a Baixada do Lor, que historicamente une O Cebreiro, nos altos da Serra de Rañadoiro, polo que decorre a parte de máis altitude do Camiño de Santiago ata a desembocadura do Lor no Sil en Augasmestas (Quiroga).

Historia da Ruta doLor.

A asociación Santo Grial do Cebreiro formada por uns entusiastas amigos da natureza abriu en 2010, a ruta do Lor comezando no Cebreiro e rematando en Augasmestas de 68 qm de lonxitude, a traveso dos concellos de Pedrafita do Cebreiro, Folgoso do Courel e Quiroga, usando para elo carreiros

tradicionais que «serviron durante séculos para comunicar as terras de Quiroga e do Courel co resto da montaña lucense e que foron usados tanto para o comercio e as feiras como para transportar ouro, ferro, castañas ou pizarra». A inauguración foi aos catro ventos,

contando con cohorte de romanos, a Banda de Gaitas do Courel e aínda membros do Tribunal Supremo, tendo lugar un emotivo acto de inauguración na Ferreiría Locay en Seoane do Courel. Desta rechamante evento quedanos este magnífico documento gráfico:

<http://revistadixitaldocaurel.blogspot.com/2010/06/ruta-de-senderismo-o-largo-do-rio-lor.html>.



Nembergantes o futuro da ruta non ia ser tan prometedor.

Os que tivemos a sorte de percorrela nestes primeiro anos posteriores a inauguración, gozamos enormemente da diversidade paisaxística e a enorme riqueza natural, como nós que fixemos a ruta no 2011. Sabíamos que tiñamos un tesouro no noso colo pero este non ía durar moito. Na procura de información dos últimos que fixeron a ruta atopanse dous coñecidos grupos de camiñantes que a percorreron no 2015. E dende entón nada. Que pasou dende o 2016 ao 2020?. Xa primeiro en Froxán e logo en Folgoso dixéronos a causa: das catro pontes que atravesan o Lor no concello de Pedrafita unha das dúas situadas máis ao sur foi derribada por unha enchente invernal. Este concello aínda hoxe considera que as ditas pontes son de competencia veciñal e non de competencia municipal, polo que non ten intención de repoñelas. Así, hoxe en día, o tramo do río entre a aldea de Trabazas e as cabanas de Paparón (Pedrafita do Cebreiro) quedou convertido nunha reserva natural de paso imposíbel.



A Nova ruta do Lor a realizar en 2020 por Ártabros

Así nos comecaremos a primeira etapa en baixada dende os altos da Serra de Rañadoiro, por onde

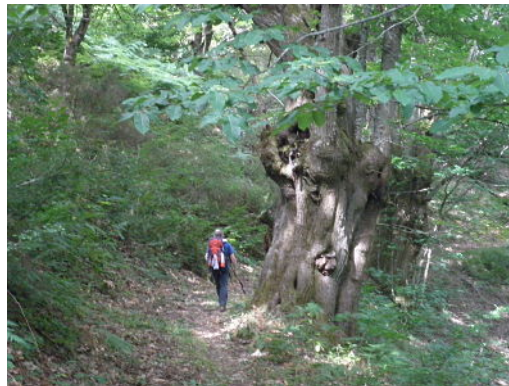
decorre o camiño francés a Santiago, dende a bonita aldea de Hospital, para enlazar coa ruta inicial preto de Esperante, rematando esta primeira xornada en Seoane do Courel. Tamén modificaremos a cuarta e última etapa, xa que cando cheguemos a Augas Mestas engadirémoslle un tramo espectacular para rematar en Vilacova de Salvador (Pobra de Brollón). Deste xeito durante o trekking percorreremos terras de catro concellos: Pedrafita do Courel, Folgoso do Courel, Quiroga e Pobra de Brollón. Serán 81,4 km repartidos en catro etapas (na orixinal de 2010 eran 68 qm en pouco máis de tres etapas). Se tivésemos que cualificar este trekking poríamoslle un 5 ou se cadra un 4,5 nunha escala do 1 ao



10. Así é un bo entreno para aqueles que pensen facer trekings noutras cordilleiras.

Etapa 1 De Hospital do Cebreiro a Seoane do Courel.

Comezarámola ruta no camiño e Santiago, cando pasa polo desgastado cordal da Serra de Rañadoiro, xusto en Hospital e Cebreiro, coa súa esgrevia egrexia e o bule-bule dos romeiros que van a Santiago. Deixaremos de contado este balbordo de xente para comezar a baixar cara ao Courel. Nuns quilómetros atopamos a aldea de Seixo, que é berce de gaiteiros, onde aínda funciona a única panadaría do Courel, que visitaremos e que conta con pagada sona xa que vende os seus moletes de trigo galego tan lonxe como en Barcelona. A andaina segue cara abaixo ata Lousadela onde poderemos ver ao lonxe a bacía do Lor. Aínda máis preto albiscaremos as cabanas de Paparón, e despois dun tramo de estrada cruzaremos por primeira vez o Lor. Gozaremos dun merecido descanso no bonito camping de Esperante. So queda subir a traveso dun mesto bosque a aldea que leva o seu nome coa súa forte igrexa para baixar entre soutos á ponte da Ferrería Nova de Locay. O mazo foi restaurado pola Xunta hai uns 30 anos estando hoxe pechada, pero aínda así pódese visitar en parte, vendo os seus canles e tanques. So queda unha última subida e estaremos en Seoane do Courel. Nesta etapa cruzaremos o Lor 2 veces.



Distancia: 21 qm. Desnivel positivo: +400m. Desnivel negativo: -1010m

Etapa 2 De Seoane do Courel a Vilamor.

Saíremos de Seoane cara ao Lor para cruzalo pola ponte da Ferreiría nova. Un camiño ben conservado levaranos a traveso de paisaxes cambiantes, dende bosques de ribeira a espectaculares soutos, tendo como compañía o Lor sempre á nosa dereita. Pronto chegaremos a Ferreirós Dabaixo onde visitaremos O Pontón unha bucólica cantina onde o traballo artesanal das madeiras de castiñeiro e carballo atopan a súa máxima expresión. Aquí mesmo comeza o quilómetro vertical do Courel, desbrozado polo seu autor, todo un súper heroe, que vive a unha carreiriña de can, en Ferreirós Darriba. Pero para nós, non é tempo de subida, é de baixada polo Lor. Pasaremos por baixo de Folgoso do Courel para cruzar o Lor pola Ponde de Traspando e despois o seu afluente o Lóuzara pola ponte de Sundrios. Xa estamos cruzando as aldeas de O Touzón e A Pendella con algunha fermosa casa recentemente restaurada.



En Baldomir poderemos visitar o local dunha das emprendedoras que poñen un negocio nun lugar illado no medio dunha natureza desbordante. Aquí, na Ponte Baldomir, os que estean cansos poderán coller a estrada dereita cara a Vilamor; os que non cruzaremos o Lor pola ponte para subir por un souto centenario cara a aldea da Campa para logo seguir abeirando o Lor a certa altitude ata comezar a albiscar o xigantesco meandro do Lor que se forma entre o Castro de Vilar e Vilamor. En Vilar beberemos da auga da Fonte da Saúde, veremos o seu forno e o artesanal palco de música sito no

medio dunha carballeira pola que baixaremos cara a Ponte da Arrastradoira, non sen antes visitar a Juan e o seu museo etnográfico. A ponte sita nun lugar espectacular entre barudos cantís fainos decatar do salvaxe

do lugar. Agora ben a última subida por un carreiro serpeante que nos achegará a Vilamor. Ao remate da etapa teremos cruzado 5 pontes, catro sobre o Lor e unha sobre Lóuzara. Aquí despediremos aos integrante da quenda de dous días. No tempo de lecer en Vilamor veremos de visitar a Cova da Moura unha vivenda escavada entre lousas, reconvertida, por mor do celo da propietaria, nun abraiante e fermoso antro afuracado.

Distancia: 19,9 qm. Desnivel positivo: +725m. Desnivel negativo: -745m

NOTA: Hai un atallo por estrada aforrando uns 3,7 qm. e uns 150 m de desnivel xusto na Ponte Baldomir que se podería coller en caso de necesidade.

Etapa 3 De Vilamor a Conceado do Lor

Podemos saír seguindo a marxe esquerda ou a dereita con so unha diferenza entre as dúas de 130m de desnivel positivo. Indo pola marxe esquerda, volveríamos á ponte da Arrastradoira e logo a Vilar para logo subir ao Castro de Vilar e a ver a súa enxebre capela. No castro as vistas do cóbado que fai o río neste lugar son espectaculares. En lixeira baixada chegaremos á ponte do Bao que cruzaremos para chegar, atravesando o sobreiral de Froxán a esta aldea que foi obxecto de plans de rehabilitación, sendo sede da Asociación Fonte do Milagre que limpou montóns de camiños no Courel e aínda descubriu canles romanas. Aquí, na Eira de Froxán reuniu Calleja a todo o Courel



para rodar un programa moi comentado que nos fixo emocionarnos co sentir desta xente. Beberemos da fonte antes de continuar pola marxe dereita por unha ladeira con albarizas. Entre elas, trataremos de recoñecer cal foi a reconstruída durante a rodaxe. O río enfóuzase entre altos noiros anunciando que val do Courel está a acabar. En fronte unha ollada á derradeira aldea do Courel, a belida Castro Portela. O camiño chega ao Souto de Paramedela co seu

sequeiro rehabilitado pola Xunta, cruza o segundo afluente máis importante do Lor, o Loureiro, para chegar a un refuxio de pesca coa súa ponte colgante sobre o Lor. Queda unha subida ata o miradoiro de Penas Altas para xa en baixada acadar o casarello das Laceiras e logo de novo o Lor. Unha nova ponte colgante e chegamos ás ruínas da Ferrería de Barxa de Lor, para logo nesta aldea ver a seu magnífica ponte medieval. Aquí o bacía do Lor deixa a estreitura das pasadas xornadas par conformar un val. So quedan uns quilómetros sen apenas desnivel para chegar a Conceado do Lor, final de etapa.. Serán 5 as pontes e pasarelas sobre o Lor nas que deixaremos pegada nesta etapa.

Distancia 24,5 qm, Desnivel positivo 590 m. Desnivel negativo -1020.



Etapa 4 De Conceado do Lor a Augas Mestas e Vilachá de Salvador.

Saímos de Conceado comezando unha lixeira subida que nos leva a aldea de San Pedro, onde temos boas vistas do val. Cruzamos o Lor en Margaride e visitaremos as descoñecidas Covas do Medo.



Algunhas das casas desta aldea aséntanse na chaira que deixou unha explotación aurífera dos romanos. No fronte da explotación hai tres covas como mostra do proceso de “ruína montiun” que empregaban para a extracción do ouro, das que unha contén un sinxelo museo etnográfico. O camiño empolcábase regalando vistas maravillosas do estuario que forma o Lor ao desembocar no Sil formando unha península onde se

asenta o poboado de Augas Mestas. Xa preto da aldea de Covas comezámola derradeira baixada, cruzando logo pola última das pontes sobre o río. En total con esta haberemos pisado 2+5+5+2, ou sexa 14 pontes sobre o Lor ao longo destes 4 días. Dende a aldea de Parada, cunha única casa habitada, despedímonos do Lor e dámoslle a benvida ao Sil. E que mellor para saudar ao Sil, senón facendo unha ruta entre os bancais milenarios no que se cultivan as cepas que lle deron merecida sona aos viños desta Ribeira Sacra. E así iremos cara as adegas medievais de Vilanova de Salvador, as máis antigas constatadas, pasando antes a beira da aldea abandonada de Fluxento. Eran 40 adegas, dependendo do Mosteiro de Montederramo, que foron rehabilitadas hai uns 20 con fondos Feder. Alí unha emprendedora, dona da súa pequena adega, fará de anfitriña, ensinándonos o lugar e a súa historia e aínda nos falará dos restos recentemente descubertos dun enigmático mosteiro. Tamén nos ofrecerá unha degustación dos viños con tapa (opcional, 5 / 6 €, en principio non incluídos no prezo). Alí en Vilanova de Salvador estará o bus agardándonos para volver á Coruña.



Distancia 16 qm. Desnivel positivo +750. Desnivel negativo -420 m.

ALOXAMENTO, INSCRICIÓN E PRAZAS

PRAZAS CONVOCADAS: **Seis** para a quenda de 2 días (sábado 23 e domingo 24) e **dezaseis** para a quenda de 4 días (de sábado 23 ao martes 26). **Total 22 prazas.** Podería haber posibilidade de aumentar ata **tres** prazas na quenda de 4 días.

Estes límites veñen dados polas capacidades dos aloxamentos.



DATAS: do 23 ao 24 ou 26 de maio de 2020.

ALOXAMENTO:

O sábado 23 o aloxamento será no Casa Ferreiro, casa de turismo rural sita en Seoane do Courel. Máis información en <https://www.escapadarural.com/casa-rural/lugo/casa-ferreiro>

O domingo 24 o aloxamento será nas casas do Comerciante en Vilamor do Courel. Este aloxamento é coñecido popularmente por Casa Dosinda. Dosinda, a nai dos actuais donos, fíxose con moita sona polo seu ben quefacer na cociña, sendo o seu prato estrela a empanada de acelgas que teremos ocasión de gustar, aínda que os pratos feitos a base a carne dos porcos celtas que eles mesmos crían non son menos saborosos. Hoxe o aloxamento é un conxunto de tres fermosas casas rurais. Máis información en <http://casasdocomerciante.com/>



O | uns 25 o aloxamento será no Hostal Río Lor en Conceado de Lor (Quiroga). Máis información en <https://www.paxinasgalegas.es/rio-lor-162991em.html>

SAÍDA: 07h. 30m. do sábado 23 de maio da praza Casares Quiroga (preto das Paxariñas).

CHEGADA:

Para o grupo de 4 días: 21 h. do martes 26.

Para o grupo de 2 días: 21,45 do domingo 24.

INCIDENCIAS:

Se houberse unha incidencia e algún dos participantes non puidese completar unha etapa, é bo saber que tanto en Seoane como en Vilamor hai taxis que por un prezo axustado o poden trasladar ao inicio da seguinte etapa.

MATERIAL: O propio das actividades do trekking e opcionalmente traxe de baño e toallina, xa que cruzaremos o Lor unha media de tres veces por etapa e poderemos bañarnos algunha se o tempo o aconsella. Haberá unha reunión previa, para aqueles que o soliciten en secretaría, o venres anterior 15 de maio no club.

NIVEL TÉCNICO: Baixo. **NIVEL FÍSICO:** Entre medio e medio-alto. Entendéndose por tal o daquela persoa que nas encostas pronunciadas dos coñeces e camiñas non se queda no furgón de cola.

PRAZO DE INSCRICIÓN: Do luns 16 de marzo ao mércores 13 de maio. Por mor de liberar as prazas non cubertas, e debido a complexidade de ter múltiple aloxamento, o prazo rematará cuns 10 días de antelación á saída. A inscrición farase seguindo a normativa do clube: <https://artabros.org/normativa-senderismo/>

COTA DA ACTIVIDADE:

1.- Para a quenda de 4 días

Socios Federados: 225 €. Non Socios (en período de proba) e federados: 258 €. Os non federados terán que aboar 24 € a maiores polo custe da contratación do seguro de accidentes.

2.- Para a quenda de 2 días

Socios Federados: 100 €. Non Socios (en período de proba) e federados: 115 €. Os non federados terán que aboar 12 € a maiores polo custe da contratación do seguro de accidentes.

NOTA: A cota ven condicionada polo prezo dos transportes, especialmente ao ter que contratar dous microbuses punto a punto (o primeiro e o último día), sendo o custe de cada un deles case semellante ao dun autobús grande por un día enteiro, pero a repercutir entre menos da metade de participantes. Tamén contan o levalos picnics intuídos, cousa non usual neste tipo de actividades, xa que doutro xeito sería imposible mercalos ao non haber supermercados durante toda a ruta agás en Seoane.

O PREZO INCLÚE:

1.- Para a quenda de catro días:

Viaxe de ida e volta en autocar e aloxamento composto de:

3 noites de durmir (ás do sábado 23, domingo 24 e luns 25).

3 ceas (ás do sábado 23, domingo 24 e luns 25)..

3 almozos (os do domingo 24, luns 25 e martes 26).

3 picnics compostos de bocadillo e peza de froita (a recoller nos almozos do domingo 24, luns 25 e martes 26).

2.- Para a quenda de dous días:

Viaxe de ida en autocar e aloxamento composto de:

1 noite de durmir (á do sábado 23).

1 cea (á do sábado 23).

1 almuerzo (o do domingo 24).

1 picnic compostos de bocadillo e peza de froita (a recoller no almuerzo do domingo 24).

Viaxe de volta dende Vilamor / Baldomir en taxi ata Pedrafita, e viaxe en autocar en Alsa dende Pedrafita (19,25h) ata A Coruña (21,45h).

PREINSCRICION E RESERVA/PAGAMENTO DE PRAZA:

Os socios poderán reservar praza durante a primeira semana do prazo (do 16 ao 27 de marzo) mediante o abono dun anticipo de 25 € para a quenda de dous días ou de 35 € para a quenda de 4 días (ou aboando a totalidade). No resto do prazo poderán apuntarse tanto socios como os non socios en período de proba e só se reserva co ingreso do total da cota. No caso de pagamento en dous prazos, o segundo deberá estar feito o 13 de maio.

No caso de baixa, os pagamentos recuperaranse na súa totalidade so cando se cubran a totalidade das prazas pero poderán recuperarse en parte de acordo co descrito no apartado 3 das normas de inscrición.

ANULACION DA ACTIVIDADE.

Ao ser esta actividade de carácter novidoso poderíase cancelar se non se cubriren certos mínimos de participación. En caso de anulación devolveranse integramente os pagamentos.

MONITORES : Argimiro e equipo.

DÚBIDAS: De carácter xeral na secretaría de Ártabros, tf: 981.21.31.15. No caso de ter dúbidas sobre a composición da mochila ou en xeral sobre o trekking, apuntarse na secretaría do club para unha reunión informal o venres anterior.

