

Descripción do percorrido.

En esta ruta nos encontraremos caminando a las puertas de los Ancares lucenses, reserva de la biosfera, y dentro de la Red Natura 2000, por valles de los concejos de Becerreá, Navia de Suarna y Cervantes. Lo haremos sobre caminos que fueron sub-tramos de una antigua vía romana y un antiguo camino real de Castilla a Galicia, y por la ribera de arroyos y ríos, donde destacan el Donsal y el Navia. En el recorrido, de 16 km de largo y que Artabros visitó hace ahora 10 años, podremos contemplar cascadas y pozas, bonitos bosques de castaños con ejemplares centenarios y milenarios, robles, abedules, fresnos, alisos (ameneiros) y cezeos; además de antiguas construcciones típicas de la zona como las ouriceiras, molinos y una pequeña central eléctrica.

Comenzaremos en el Lugar do Couso, a 915 m de altitud, descendiendo con vistas amplias de los montes y valles cercanos en dirección a la aldea de Quintá, que junto al río Donsal da nombre a la ruta. En esta aldea pasaremos por la antigua escuela de la zona, que funcionó hasta mediados de los 80, y que en su día fue rehabilitada y cedida para acoger la sede de la Asociación Castaño y Nogal, creada a finales de 2009 para la conservación y puesta en valor del patrimonio natural y etnográfico de la zona. La escuela de Quintá ha hecho además de albergue para los voluntarios de campos de trabajo internacionales que, organizados y dirigidos por la asociación, abrieron y han mantenido la ruta desde entonces, viniendo desde 17 países distintos.

Tras dejar atrás la escuela y la aldea de Quintá, continuaremos hasta cruzar sobre el agua que emana de la Fonte dos Corzos y ver las primeras ouriceiras. Al llegar al Rego do Souto, cogeremos un desvío para seguirlo aguas arriba y visitar la mini central eléctrica que en él se construyó, así como una pequeña presa que ahora forma una cascada con una bonita poza. Daremos vuelta para seguir el margen del arroyo por el Souto de Valiñas, donde veremos los espectaculares troncos de castaños milenarios, uno marcado con 1.200 años de edad, y luego proseguiremos junto a prados hasta comenzar la subida a la aldea de Sevane.

Desde Sevane bajaremos hasta el río Donsal, donde encontraremos más castañares, cascadas como la Fervenza de Sevane, y antiguos molinos, para luego comenzar la subida a la aldea de Buisán. Cruzada esta aldea y una vez arriba, cambiaremos al valle del río Navia, descendiendo de nuevo hasta su curso y cruzándolo por el puente situado en la aldea de Cabana. Finalmente nos restará una última subida para alcanzar la carretera de Navia de Suarna donde acabaremos la ruta.

Distancia total: 16 km
Desnivel de subida: 323 m (60 m que en el tríptico de la asociación Castaño y Nogal por la subida final a la carretera de Navia)
Desnivel de bajada: 789 m

Importante: si hace calor la ruta se hace exigente y es importante llevar bastante agua. Se recomienda también tomar precauciones ante las garrapatas, llevando pantalón largo por dentro del calcetín o usando repelente, y revisándose la piel al llegar a casa.

CÓDIGO DE LA ACTIVIDAD : 71200376

PROXIMAS ACTIVIDADES

- ✓ **JUNIO.- 15:** VETERANOS ACTIVOS. Illa de Cortegada (PO)
- ✓ **JUNIO.- 17/19:** PICOS DE EUROPA. Collado Jermoso (LE)
- ✓ **JUNIO.- 26:** CONOCE Y CAMINA. Ollando As Gabeiras -Doniños (C)
- ✓ **JULIO.- 21 / 31 :** ZERMAT-SAS FEE. Valais (SUIZA)
- ✓ **SEPTIEMBRE.- 11 :** CONOCE Y CAMINA. Camiños de As Nogais. Os Ancares (LU)
- ✓ **SEPTIEMBRE.- 14:** VETERANOS ACTIVOS. Ribadavia-Castro S Cibrao de Las (OU)
- ✓ **SEPTIEMBRE.- 24/25:** FIN DE SEMANA EN PORTUGAL. Mesa dos Quatro Abades y São João de Arga (PT)





Trátase dunha ruta lineal, polo tanto, existen dous puntos de partida ou de chegada indistintamente (Couso e Cabana). O camiño permite a incorporación dende outros puntos intermedios: Quinta (pk2.700), Sevane (pk 6.300), Buisán (pk 11.280) e da estrada que une Quinta con Sevane (pk 3.700). Dende a poboación da Cortella podemos alcanzar a través dunha senda un punto de incorporación á ruta.

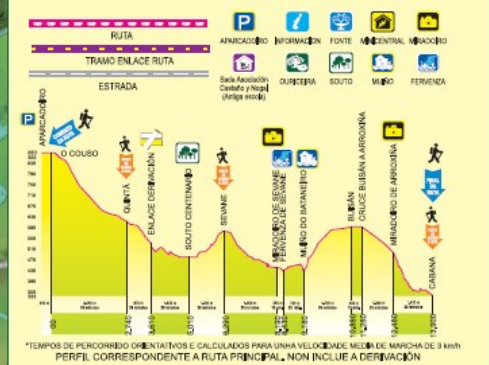
**PR-G
159**



Sendeiro Sinalizado
Homologado en 2013
Entidade homologadora:
Federación Galega de Montaña

Sendeiro de Quintá Río Donsal

RUTA SINALIZADA		MIDE		HORARIO	
	Continuidade da ruta		Cambio de dirección		4:47 min.
	Cambio de dirección		Dirección Trabucada		DESNIVEL SUBA 263 m.
	Dirección Trabucada		Derivación da ruta		DESNIVEL BAIXADA 789 m.
	Derivación da ruta		1		DISTANCIA HORIZONTAL 15,29 km
			2		TIPO DE PERCORRIDO Ida e Volta
			3		TODO O ANO



*TEMPOS DE PERCORRIDO ORIENTATIVOS E CALCULADOS PARA UNA VELOCIDADE MEDIA DE MARCHA DE 3 km/h. PERFIL CORRESPONDENTE A RUTA PRINCIPAL, NON INCLUE A DERIVACIÓN.

Emerxencias 112 (SOS GALICIA)
Se ves lume chama ó 085

LUGARES DE ESPECIAL INTERESE

- 1 Souto de Valiñas
- 2 Fervenza de Sevane
- 3 Muíño da Casa do Medio da Cortella e Muíño do Bataneiro
Conxunto de minicentral da Valiña, presa canal
- 4 Miradoiro de Arroxiña
- 5 Ouriceira



FLORA Y FAUNA



- NORMAS DE COMPORTAMENTO**
- NON FRENTER LUME
 - NON DEBARI AS RUTAS ESTABILIZADAS-NOS PERCORRIDOS A PÉ
 - NON PRENDER LUME
 - PROHIBESE A DESTRUCCIÓN OU DETURBADO DE CALZADERA MOVA E/OU O LONXO DO SENDEIRO
 - NON DEBARI AS RUTAS ESTABILIZADAS-NOS PERCORRIDOS A PÉ
 - EVITAR ANHACAR OU COITAR PLANTAS OU MOESTRAS A CALZADERA MOVA E/OU DE ESPRIN
 - EVITAR O ACCESO CON MOTOCICLETAS, QUATRS, E O MURDO CON ANIMALES DE ALDEAN
 - O LUMO PRODUCIDO NE BARRAGE POR QUEN O NEN

Sendeiro de Quintá Río Donsal

A Ruta do Río Donsal, nace como unha iniciativa da asociación veciñal CASTAÑO Y NOGAL.

Esta Ruta discorre por sub-tramos dunha antiga Via Romana ou Camiño Real de Castela a Galicia, que se remonta á Idade Media, polas marxes dos Ríos Donsal e do Navia, polos municipios de Becerraá, Navia de Suarna e Cervantes, unindo tramos de antigos camiños de carro romano, de sendeiros e zonas de servidume pública.

Encravada preto da Rede Natura, e contigua á Reserva da Biosfera dos Ancares Lucenses, a ruta intérmalos en paraxes de gran valor natural e etnográfico.

Alternaremos tramos de denso bosque autóctono con camiños abertos pola aba das montañas, transitando por lugares de gran beleza. Ao longo dos sendeiros que percorremos, cruzámonos con soutos de castiñeiros centenarios, fragas de carballos e representantes doutras especies como noqueiras, bidueiros, freixos e faias, aínda que xa, de forma máis rara.

A auga é unha constante ao longo de, practicamente, toda a ruta. A senda discorre, na maioría do seu percorrido, paralela a pequenos ríos ou regatos. Esta característica contribúe a construír un biótoto óptimo para albergar unha gran diversidade de especies. Aquí teñen especial protagonismo, o Rego de Souto e o Río Donsal, do que toma nome a ruta.

