



COÑECE Y CAMINA



23 de NOVIEMBRE de 2025

CAMIÑO DAS LEITEIRAS

CARNOTA-MUROS

(A Coruña)

Un Itinerario cultural y natural

La ruta conocida como el "Camiño das Leiteiras" en Muros (A Coruña) es un itinerario que rememora una parte importante de la historia y la cultura compartida entre los municipios de Muros y Carnota. Históricamente, este camino fue transitado por las "leiteiras", mujeres que transportaban leche y otros alimentos entre aldeas, conectando comunidades a través de la sierra y el monte. La ruta ha sido puesta en valor para mantener viva esa memoria popular y patrimonial, mostrando paisajes rurales, elementos etnográficos y arquitectura tradicional, como hórreos y cruceiros.

El diseño de la ruta adaptada para este "Coñece e Camiña" combina un tramo del "Camiño das Leiteiras" con otro trazado complementario a través de la denominada Senda Verde. El inicio es en Pedrafigueira finalizando en Ventin, en la proximidad de Muros.

La ruta destaca no solo por su valor cultural, sino también por su belleza natural. Transita caminos rurales, pistas forestales y senderos entre bosques y montes.

Historia y curiosidades

El "Camiño das Leiteiras" forma parte del legado histórico que une Muros y Carnota, municipios con antiguos vínculos sociales y económicos. Antaño, las leiteiras recorrían este trayecto transportando leche y alimentos en cestos y cántaros, ayudando a sostener la economía rural y a mantener el contacto entre comunidades dispersas. Los caminos rurales que hoy forman la ruta del "Camiño das Leiteiras" no solo servían para transportar leche y productos agrícolas entre las aldeas, sino que también eran utilizados para la práctica del estraperlo. Durante épocas de escasez, restricciones o control gubernamental —especialmente en la posguerra o en períodos de crisis— estos senderos se convirtieron en rutas discretas para el comercio clandestino de alimentos y bienes esenciales entre los pueblos de la zona. El aislamiento geográfico, la orografía montañosa y la falta de controles efectivos facilitaban que vecinos de distintas aldeas intercambiaran mercancías fuera del circuito oficial, contribuyendo así a la supervivencia económica de comunidades rurales que dependían de la solidaridad y el ingenio ante la adversidad.

Particularidades del camino

La ruta original de las leiteiras ha sido recuperada y adaptada para senderismo, con una longitud aproximada de 14 kilómetros si se concluye en Muros. Sin embargo, en nuestro caso se propone un recorrido algo más amplio de 16,4 kms. que destaca tanto por su belleza natural como por su valor etnográfico. La senda combina pistas forestales, caminos rurales y senderos entre bosques, con varias subidas y bajadas que aportan un nivel medio de dificultad. Es posible observar panorámicas hacia el mar y el interior montañoso. El camino conecta aldeas y cruza por lugares emblemáticos, pasando por la Portoventosa, un puerto natural de paso. Sin embargo, cabe destacar que en este trayecto ha habido problemas con la sustracción de los carteles anunciadores del "Camiño das Leiteiras", lo que ha repercutido negativamente en la divulgación e identificación clara del recorrido. Esta situación dificulta que el camino sea plenamente reconocido y apreciado, afectando su difusión como patrimonio cultural y natural.

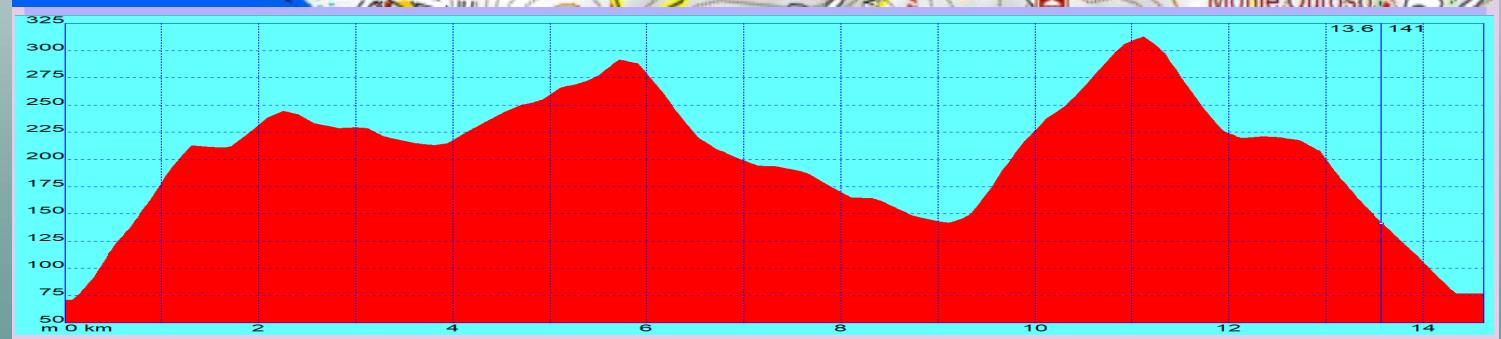
Contraste y transformación

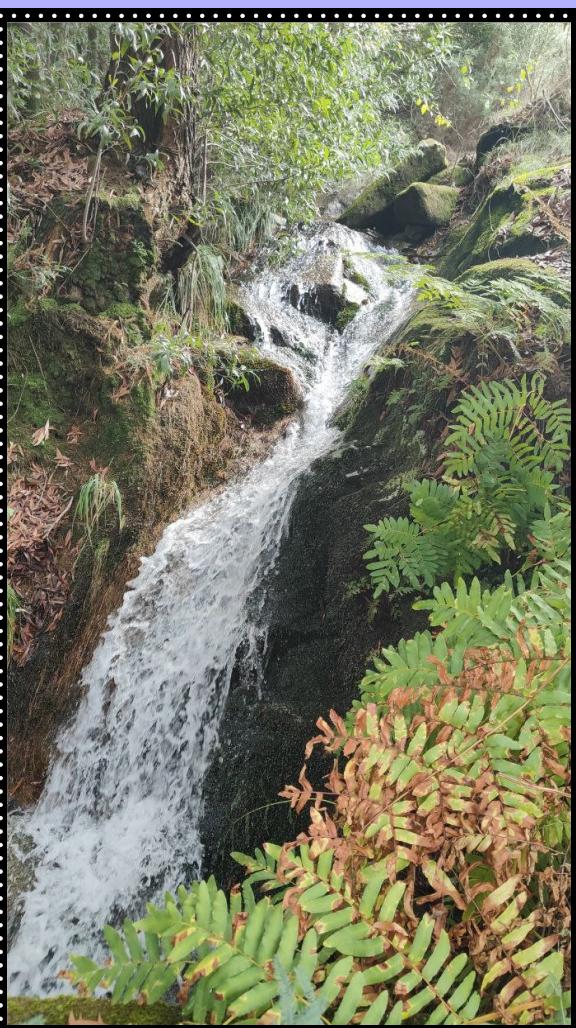
El "Camiño das Leiteiras" encierra una paradoja: en el pasado, este sendero era recorrido a diario por mujeres que, movidas por la obligación y la necesidad, transportaban cántaros de leche y productos de la tierra. Para ellas, el trayecto suponía esfuerzo físico y sacrificio, siendo una fuente imprescindible de sustento familiar en la Galicia rural del siglo XX. En la actualidad, el mismo camino se ha recuperado para el senderismo y es transitado por quienes eligen recorrerlo por puro disfrute, motivados por la afición y la conexión con la naturaleza.

La ruta se convierte así en un espacio de ocio, una experiencia recreativa y contemplativa, donde la dificultad del terreno se transforma en un reto y una satisfacción personal, en contraste con la carga del tránsito de antaño. Esta paradoja resalta cómo la evolución social y económica transforma símbolos de la cultura local: un camino que nació de la necesidad y dureza de la vida rural ahora representa ocio y bienestar.

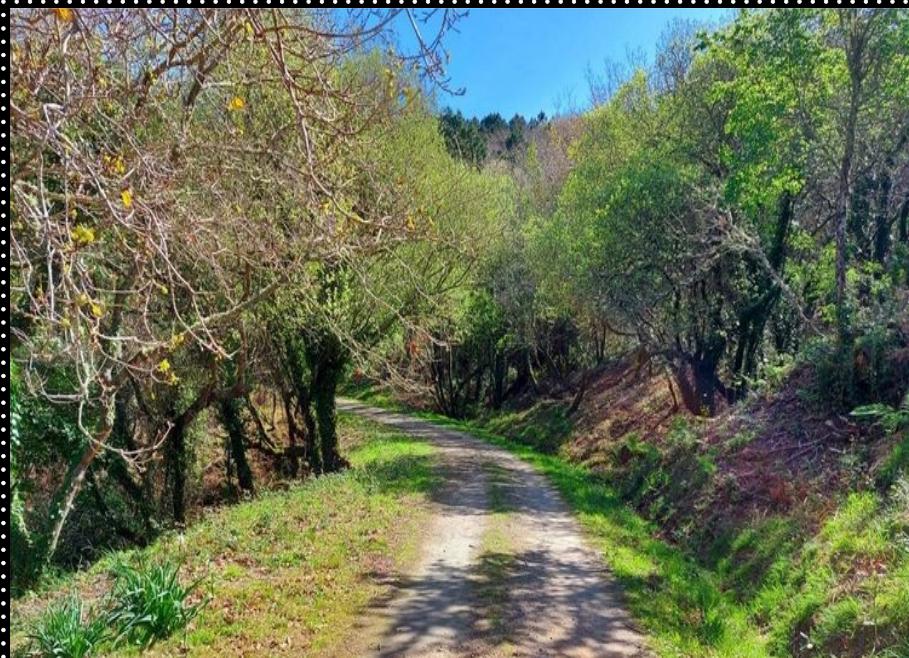
Recorrer el "Camiño das Leiteiras" es, por tanto, vivir el contraste entre obligación y elección, entre subsistencia y afición, entre pasado y presente.







*Leiteiras no camiño a Muros. 4 de noviembre de 1924
Fotografía de [Ruth Matilda Anderson](#).*



Teléfono: 981 213115
Correo: artabros@artabros.org