



SOCIEDAD DE MONTAÑA

ARTABROS

DESDE 1974

COÑECE E CAMIÑA



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

CONCELLO DA CORUÑA
ACTIVIDADE SUBVENCIONADA

CAMIÑO VELLO DE ALDOSENDE—PARADELA (Lugo) DOMINGO 7 DE XUÑO DE 2026

PRESENTACIÓN

A ruta do 7 de xuño lévanos ó Concello de Paradelas para percorrer unha das rutas máis bonitas da Ribeira Sacra: O Camino Vello de Aldosende. Ruta (marxe esquerda do río) que recentemente está homologada sobre o antigo camiño que utilizaron os campesiños para acceder os seus viñedos nas ladeiras dos barrancos do río Miño, que este ano está espectacular pola cantidade de auga que acumula no Encoro de Belesar. Despois de xantar, cubriremos un traxecto do PR-G 14 dende Paradelas.

A RUTA

Por razóns lóxicas comencamos a ruta no lugar de O Touro que pertence á aldea de Aldosende. Aldosende está no alto e polo tanto temos que descender polas ladeiras emboscadas de flora autóctona até chegar ó Miradoiro de Aldosende asentado nun saínte no monte Bocelo. Este miradoiro posúe unhas impresionantes vistas sobre o Miño e, sobre todo, sobre o magnífico meandro do Cabanouzo.

A partir de aquí xa comencamos a baixar até alcanzar o nivel da auga no Regato de Bacelo. Pasamos de estar á 460 m até os 350 m no que se sitúa o paso do regato en 1,1 km.

Realmente é un desfiladeiro no que a ruta está escavada na rocha en moitos dos lugares e ten proteccións con cables de aceiro en moitas zoas. É un sube e baixa até achegarnos á ponte que atravesamos o dito regato.

Neste momento camiñamos practicamente ó nivel da auga do Miño (embalsado) entre viñedos (como máis adiante) e chegamos ó Miradoiro da Volta do Castelo sobre o meandro. Estamos baixo os montes Agudo e Abeleira deixando enriba a Ermida de Santa María de Pena Redonda.

Este tramo ten moi pouca vexetación arbórea até achegarnos o Rego de Lombao onde volve o bosque autóctono camiño do antigo mosteiro de San Facundo de Ribas de Miño do que só queda a igrexa, que visitaremos.

A partir de aquí, imos subindo un pouco para situarnos a media ladeira, deixando a liña da auga,

pasando pola Adegas dos Penedos (antiga bodega, que non se pode visitar, e que forma parte do patrimonio rural). Alí accedemos ó recinto para ver tamén a impresionante vista sobre o entorno.

Continuamos por uns metros de asfalto para retomar o sendeiro arborado que vai descendendo lentamente até acercarnos ó extremo da pequena península onde se atopa a Capela de Santa Marta, xusto enriba da aldea de Santa Marta anegada polo encoro. Imos subindo e alcanzamos a estrada asfaltada que nos conduce ó Miradoiro de Cabodevila con as súas impresionantes vistas sobre Portomarín, onde comeremos.

Ó remate da comida, trataremos de achegarnos a Paradelas para facer un traxecto do PR-G 14 até avistar o río Loio. Alí, en Paradelas, comencamos unha pequena baixada polo Regato de Serra cunhas bonitas fervenzas e seguimos por unha bóveda continuada de vexetación autóctona, principalmente carballos, até o punto en que nos separamos do pra continuar xa perto da ponte que atravesamos o Loio na Retorta.

Guía: *Segismundo Montero*

A SAÍDA

As 8 horas, da parada de bus de Deportienda no Pavillón de Riazor, coas paradas de Juan Flórez, Alfonso Molina e Carrefour.



MIDE

CAMIÑO VELLO DE ALDOSENDE- PR-G 249 PARADELA (Lugo)

horario	4h		1	severidade do medio natural
desnivel de subida	392 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	605 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,0 Km		3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2026.

