

# A CAÑIZA

**ADÉNTRATE EN GALICIA!**

GUÍA DE SENDEIRISMO

The background of the page is a stylized illustration of a mountain range. The mountains are represented by several layers of rounded, overlapping shapes in various shades of green, from light to dark. At the bottom of the image, there is a dark green silhouette of a forest of coniferous trees.

📍 Nesta guía propoñémosvos unha serie de percorridos para que poidades coñecer o noso concello. Atoparedes sendeiros de diferentes características e varios que están homologados pola Federación Galega de Montaña. En todos eles é recomendable empregar a cartografía adecuada ou un GPS.

Na páxina web do Concello da Cañiza e no noso perfil de Wikiloc atoparedes os tracks para GPS e máis información de tódolos sendeiros.

O sendeirismo é unha práctica deportiva que implica certos riscos, e para a que é preciso o material e a preparación adecuados.

🇪🇸 En esta guía os proponemos una serie de recorridos para que podáis conocer nuestro ayuntamiento. Encontraréis senderos de diferentes características y varios que están homologados por la Federación Gallega de Montaña. En todos ellos es recomendable emplear la cartografía adecuada o un GPS.

En la página web del Ayuntamiento de A Cañiza y en nuestro perfil de Wikiloc encontraréis los tracks para GPS y más información de todos los senderos.

El senderismo es una práctica deportiva que implica ciertos riesgos, y para la que es preciso el material y la preparación adecuados.



## RUTAS DE SENDEIRISMO

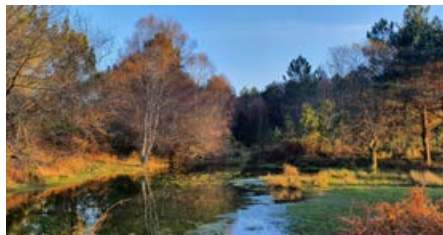
<b>PR-G 206 RUTA FONTE FRÍA.....</b>	<b>2</b>
<b>PR-G 207 RUTA DA CIDADE CASTREXA DAS GRADES.....</b>	<b>4</b>
<b>RUTA DE LUNEDA.....</b>	<b>6</b>
<b>PR-G 165 RUTA DAS FRAGAS E LEVADAS DO CALVO E DO DEVA.....</b>	<b>8</b>
<b>RUTA DO RIBADIL.....</b>	<b>10</b>
<b>OUTROS PUNTOS DE INTERESE .....</b>	<b>12</b>



# RUTA DE FONTEFRÍA

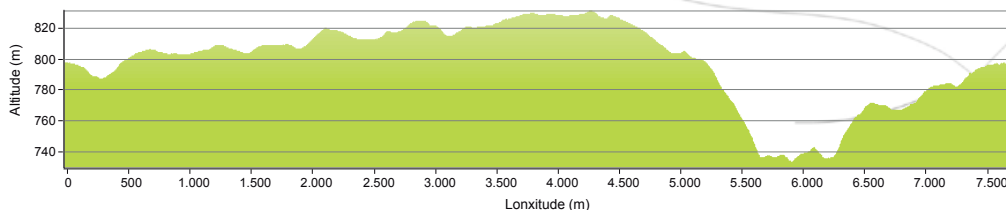
PR-G  
206

Rutas da Cañiza



<b>DISTANCIA</b> 7,7 km		<b>TEMPO ESTIMADO</b> 1h 55min		<b>TIPO DE PERCORRIDO</b> Circular	
<b>ALTURA MÁXIMA</b> 830 m		<b>ALTURA MÍNIMA</b> 733 m		<b>DESNIVEL ACUMULADO</b> 182 m	

<b>DIFICULTADE</b>	Baixa	<b>HOMOLOGADA</b>	Sí
<b>PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA</b>	Alto de Fontefría, estrada N-120		
<b>ACCESO EN BICICLETA</b>	Apta para BTT		
<b>M.I.D.E.</b>	Medio	Itinerario	Desprazamento
	1	1	2
			Esfuerzo
			2



Trátase dun sendeiro circular de 7.7 km de lonxitude que discorre polas Parroquias de Achas e Petán, no Concello da Cañiza.

O punto de inicio sitúase no alto de Fontefría, a 790 m de altitude, do que partimos en dirección Norte. O camiño lévanos a unha zona chaira con prados nos que se atopan varios túmulos megalíticos, coñecidas como mámoas.

Continuamos por camiños entre repoboacións de piñeiro silvestre nos que atoparemos algunhas lagoas estacionais e o regato de Portapiñeiros. Nestas zonas chairas e húmidas existen varias turbeiras.

Continuando polo camiño regresaremos de novo ao punto de partida.

Se trata de un sendero circular de 7.7 km de longitud que discorre por las Parroquias de Achas y Petán, en el Ayuntamiento de A Cañiza.

El punto de inicio se sitúa en el Alto de Fontefría, a 790 m de altitud, del que partimos en dirección Norte. El camino nos lleva a una zona llana con pastizales en los que se encuentran varios túmulos megalíticos, conocidos como mámoas.

Continuamos por caminos entre repoblaciones de pino silvestre en los que encontraremos algunas lagunas estacionales y el riachuelo de Portapiñeiros. En estas zonas llanas y húmedas existen varias turberas.

Continuando por el camino, regresaremos de nuevo al punto de partida.



# RUTA DA CIDADE CASTREXA DAS GRADES

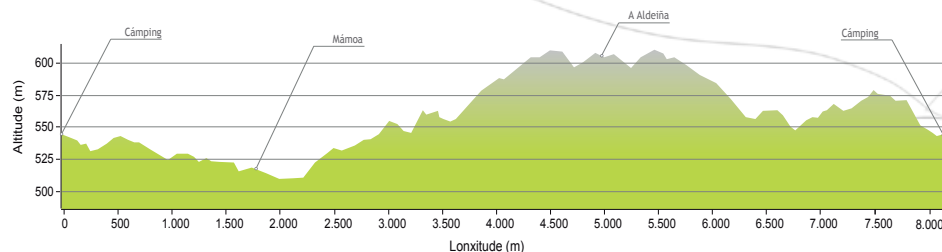
PR-G  
207

Rutas da Cañiza



<b>DISTANCIA</b> 8,1 km		<b>TEMPO ESTIMADO</b> 2 h 25 min		<b>TIPO DE PERCORRIDO</b> Circular	
<b>ALTURA MÁXIMA</b> 612 m		<b>ALTURA MÍNIMA</b> 496 m		<b>DESNIVEL ACUMULADO</b> 207 m	

<b>DIFICULTADE</b>	Baixa	<b>HOMOLOGADA</b>	Sí
<b>PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA</b>	Cámping Cañiza		
<b>ACCESO EN BICICLETA</b>	Parcial, só BTT		
<b>M.I.D.E.</b>	Medio	Itinerario	Desprazamento
	1	2	2



Este sendeiro de 8 km de lonxitude parte do cámping da Cañiza e percorre as parroquias de Petán, As Achas e A Cañiza. Iniciamos o camiño en sentido horario e descendemos cara a piscina municipal da Cañiza. Por camiños entre muros de pedra e baixo os piñeiros chegaremos ata a mámoa das Achas e poderemos visitar o Paso Cabalar no río Deva. A continuación o camiño ascende e regresa ao lugar das Grades, onde poderemos desviarnos bordeando a Cidade Castrexa das Grades para chegar a Aldeña. Regresaremos un tramo sobre os nosos pasos pola beira do Deva para volver ao sendeiro circular e chegar de novo ao cámping.

Este sendero de 8 km de longitud parte del camping de A Cañiza y recorre las parroquias de Petán, As Achas y A Cañiza. Iniciamos el camino en sentido horario y descendemos hacia la piscina municipal de A Cañiza. Por caminos entre muros de piedra y pinos llegaremos hasta la mámoa de As Achas y podremos visitar el Paso Caballar en el río Deva. A continuación el camino asciende y regresa al lugar de As Grades, donde podremos desviarnos bordeando la Ciudad Castreña de As Grades para llegar A Aldeña. Regresaremos un tramo sobre nuestros pasos por la orilla del Deva para volver al sendero circular y llegar de nuevo al camping.

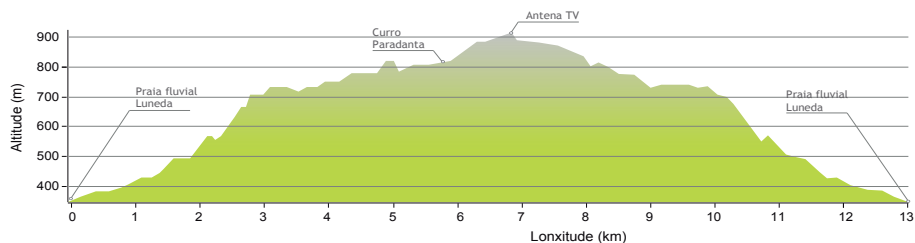


## RUTA DE LUNEDA



<b>DISTANCIA</b> 12,9 km		<b>TEMPO ESTIMADO</b> 4 h 25 min		<b>TIPO DE PERCORRIDO</b> Circular	
<b>ALTURA MÁXIMA</b> 923 m		<b>ALTURA MÍNIMA</b> 373 m		<b>DESNIVEL ACUMULADO</b> 660 m	

<b>DIFICULTADE</b>	Media	<b>HOMOLOGADA</b>	Non	
<b>PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA</b>	Praia fluvial de Luneda			
<b>ACCESO EN BICICLETA</b>	Non			
<b>M.I.D.E.</b>	Medio	Itinerario	Desprazamento	Esfuerzo
	1	2	2	2



## Rutas da Cañiza

Esta ruta de case 13 km, parte dende a praia fluvial de Luneda e seguindo a Regueira do Aceval ascende cara os Montes da Paradanta.

O sendeiro percorre no seu inicio diferentes barrios de Luneda ata chegar a Porteliña, onde iniciamos o ascenso por un carreiro que nos leva as pistas dos Montes da Paradanta. Durante todo o sendeiro teremos moi boas vistas do val do Miño e de toda a contorna.

Se continuamos en sentido horario primeiro pasaremos polo Curro da Paradanta para despois subir a Antena da TV e iniciar a volta. Antes aínda poderemos achegarnos ao Coto da Vella ou ao Coto Redondo.

Esta ruta de casi 13 km, parte desde la playa fluvial de Luneda y siguiendo a Regueira do Aceval ascende cara los Montes da Paradanta.

El sendero recorre en su inicio diferentes barrios de Luneda hasta llegar A Porteliña, donde iniciamos el ascenso por un sendero que nos lleva a las pistas de los Montes da Paradanta. Durante todo el sendero tendremos muy buenas vistas del valle del Miño y de todo el entorno.

Si continuamos en sentido horario primero pasaremos por el Curro da Paradanta para después subir la Antena de la TV e iniciar el regreso. Antes aún podremos acercarnos al Coto da Vella o al Coto Redondo.



# RUTA DAS FRAGAS E LEVADAS DO CALVO E DO DEVA

PR-G  
165

Rutas da Cañiza



DISTANCIA	32 km	TEMPO ESTIMADO	8 h 25 min	TIPO DE PERCORRIDO	Circular
-----------	-------	----------------	------------	--------------------	----------

ALTURA MÁXIMA	940 m	ALTURA MÍNIMA	150 m	DESNIVEL ACUMULADO	1435 m
---------------	-------	---------------	-------	--------------------	--------

DIFICULDADE	Alta	HOMOLOGADA	Sí
-------------	------	------------	----

PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA	A Ponte			
--------------------------	---------	--	--	--

ACCESO EN BICICLETA	Non			
---------------------	-----	--	--	--

M.I.D.E.	Medio	Itinerario	Desprazamento	Esfuerzo
	3	2	3	3

🕒 Sendeiro circular, cun percorrido esixente que conta con numerosas derivacións. A ruta principal, de 17,5 km, percorre as fragas do Calvo e do Deva, visitando numerosos muíños.

A derivación PR-G 165.3 permitenos percorrer parte do Camiño da Raiña e chegar a cima do Coto da Vella (940 m). Tamén poderemos visitar o Neveiro dos Frades. É un percorrido lineal no que ida e volta suman 14,5 km.

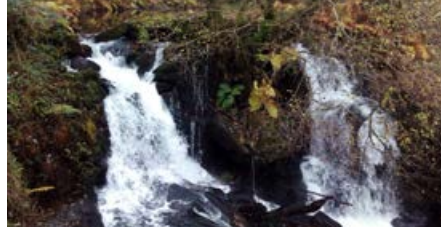
🕒 Sendero circular, con un recorrido exigente que cuenta con numerosas derivaciones. La ruta principal, de 17,5 km, recorre los bosques del Calvo y del Deva, visitando numerosos molinos.

La derivación PR-G 165.3 los permiten recorrer parte del Camiño da Raiña y llegar la cima del Coto da Vella (940 m). También podremos visitar el Neveiro dos Frades. Es un recorrido lineal en el que ida y vuelta suman 14,5 km.



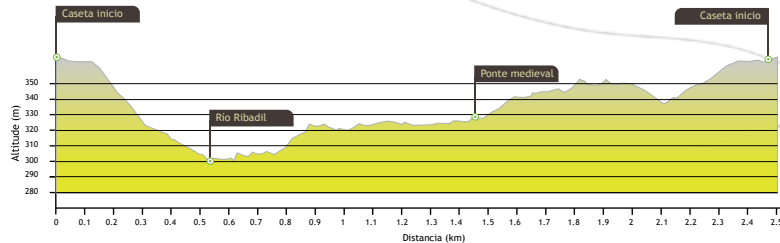
## RUTA DO RÍO RIBADIL

## Rutas da Cañiza



<b>DISTANCIA</b> 2,5 km		<b>TEMPO ESTIMADO</b> 55 min		<b>TIPO DE PERCORRIDO</b> Circular	
<b>ALTURA MÁXIMA</b> 358 m		<b>ALTURA MÍNIMA</b> 290 m		<b>DESNIVEL ACUMULADO</b> 77 m	

<b>DIFICULTADE</b>	Baixa	<b>HOMOLOGADA</b>	Non
<b>PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA</b>	Estrada EP-5005 no lugar do Couto		
<b>ACCESO EN BICICLETA</b>	Non		
<b>M.I.D.E.</b>	Medio	Itinerario	Desprazamento
	1	2	2
			Esfuerzo
			2



O sendeiro do Ribadil é unha pequena ruta circular de 2.5 km. Recomendámosvos que o fagades en sentido anti horario, deste xeito as subidas son máis suaves.

No primeiro tramo o camiño percorre unha pista forestal e o bosque está formado por piñeiros, carballos e eucaliptos. De seguido, nas beiras do Ribadil o camiño convertese nun sendeiro de pescadores e a vexetación cambia. Atoparemos salgueiros, freixos, bidos, fentos reais e outras especies características das ribeiras. O regreso realízase por un camiño de carro, con muros ás beiras e baixo a sombra dos carballos e os piñeiros.

El sendero del Ribadil es una pequeña ruta circular de 2.5 km. Os recomendamos que lo hagáis en sentido anti horario, de esta manera las subidas son más suaves.

En el primer tramo el camino recorre una pista forestal y el bosque está formado por pinos, robles y eucaliptos. A continuación, en las orillas del Ribadil el camino se convierte en un sendero de pescadores y la vegetación cambia. Encontraremos saucés, fresnos, abedules, helechos reales y otras especies características de las riberas. El regreso se realiza por un camino de carro, con muros a ambos lados y bajo la sombra de los robles y los pinos.



## PUNTOS DE INTERESE TURÍSTICO

Puntos de interese

### SANTUARIO DA FRANQUEIRA

As romerías en honor a Virxe da Franqueira son unhas das máis coñecidas e multitudinarias de Galicia. O Santuario foi levantado polos señores de Sobroso no s. XIII e entre o máis destacable atópase a portada gótica con reminiscenzas románicas.

Las romerías en honor a la Virgen da Franqueira son unas de las más conocidas y multitudinarias de Galicia.

El Santuario fué levantado por los señores de Sobroso en el s. XIII y entre lo más destacable se encuentra la portada gótica con reminiscencias románicas.



### TERRA DO XAMÓN

Dende 1967, o día 15 de agosto, celébrase a festa do Xamón na Cañiza. Nesta festa declarada de Interese Turístico pola Xunta de Galicia pódese degustar o xamón cortado a man e tamén en diferentes especialidades.

Desde 1967, el día 15 de agosto, se celebra la fiesta del Jamón en A Cañiza. En esta fiesta declarada de Interés Turístico por la Xunta de Galicia se puede degustar el jamón cortado a mano y también en diferentes especialidades.



### CAMPING

Ademáis de poder gozar da natureza, na contorna do cámping están localizadas outras instalacións deportivas e recreativas municipais, como a piscina ao aire libre, as pistas de tenis e pavillóns deportivos. Como complemento, durante todo o ano e especialmente no verán, o Concello organiza actividades culturais e deportivas.

Además de poder disfrutar de la naturaleza, en el entorno del camping están localizadas otras instalaciones deportivas y recreativas municipales, como la piscina al aire libre, las pistas de tenis y pabellones deportivos. Como complemento, durante todo el año y especialmente en verano, el Ayuntamiento organiza actividades culturales y deportivas.



### MIRADOIROS DA PARADANTA

Ofrecen unhas vistas únicas da Cañiza, a Serra do Suido e Portugal. Foron construídos nos 70 e nos 80 imitando as construcións dos castros. Nas proximidades destes miradoiros tamén atoparemos o Neveiro dos Frades.





Ofrecen unas vistas únicas de A Cañiza, la Sierra del Suido y Portugal. Fueron construídos en los años 70 y 80 imitando las construcciones de los castros. En las proximidades de estos miradores también encontraremos el Nevero dos Frades.





## MIDE ( Método de información de excursions)

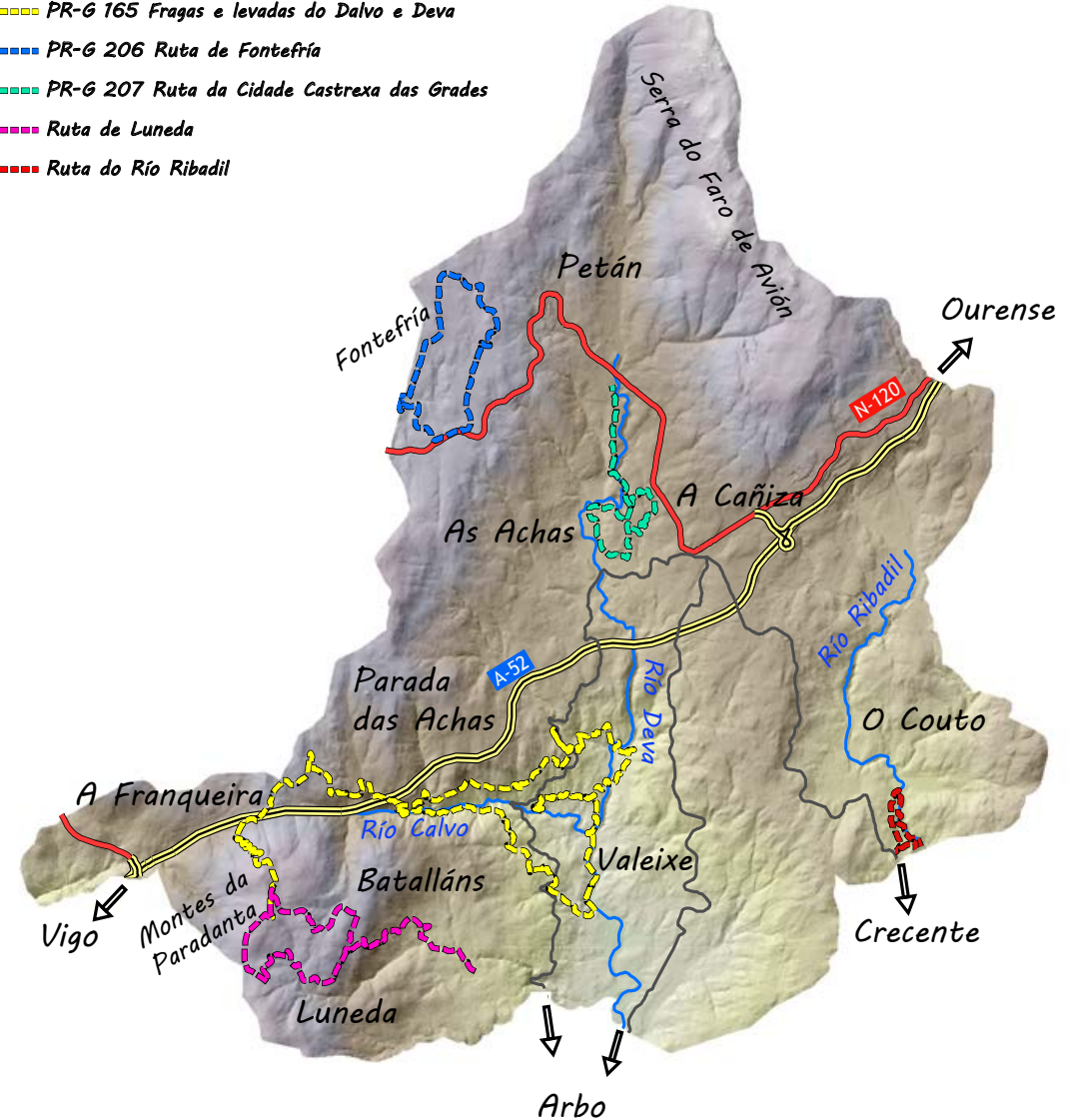
Mide é un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar e expresar as exigencias técnicas e físicas dos percorridos. O seu obxectivo é unificar as apreciacións sobre a dificultade das excursións para permitir a cada practicante unha mellor elección.

	<b>MEDIO</b> Severidade do medio natural	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 O medio non está exento de riscos</li> <li>2 Hai máis dun factor de risco</li> <li>3 Hai varios factores de risco</li> <li>4 Hai bastantes factores de risco</li> <li>5 Hai moitos factores de risco</li> </ol>
	<b>ITINERARIO</b> Dificultade de orientarse no itinerario	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Camiños e cruces ben definidos</li> <li>2 Sendas ou sinalización que indica a continuidade</li> <li>3 Esixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais</li> <li>4 Esixe técnicas de orientación e navegación fora de traza</li> <li>5 A navegación é interrompida por obstáculos que hai que bordear</li> </ol>
	<b>DESPRAZAMENTO</b> Dificultade no desprazamento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por camiños de ferradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas ou terreos irregulares</li> <li>4 É preciso o uso das mans para manter o equilibrio</li> <li>5 Requiere pasos de escalada para a progresión</li> </ol>
	<b>ESFORZO</b> Cantidade de esforzo necesario	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Ata 1h de marcha efectiva</li> <li>2 Máis de 1h ata 3h de marcha efectiva</li> <li>3 Máis de 3h ata 6h de marcha efectiva</li> <li>4 Máis de 6h ata 10h de marcha efectiva</li> <li>5 Máis de 10h de marcha efectiva</li> </ol>

O MIDE está recomendado pola Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón e outras entidades.

Máis información: [www.euromide.info](http://www.euromide.info)

- PR-G 165 Fragas e levadas do Dalvo e Deva
- PR-G 206 Ruta de Fontefría
- PR-G 207 Ruta da Cidade Castrexa das Grades
- Ruta de Luneda
- Ruta do Río Ribadil





# CONCELLO DACAÑIZA

Rúa Oriente – 11  
36880 A Cañiza - PONTEVEDRA  
Tels: 986 651 000 / 986 651 001  
Fax: 986 651 190



FONDO EUROPEO AGRÍCOLA DE  
DESENVOLVEMENTO RURAL

*"Europa inviste no Rural"*

galicia