

# FREI MARTÍN SARMIENTO

¿GÚSTACHE A NATUREZA?  
EXPLORA O CERDEDO MÁIS VERDE

## Ruta de sendeirismo

O Concello de Cerdedo, no interior da provincia de Pontevedra, é o lugar axeitado para descubrires o patrimonio cultural e histórico dunha antiga **terra de canteiros**. Enmarcado na comarca **Tabeirós - Terra de Montes**, o visitante gozará da natura grazas ó sendeiro **Frei Martín Sarmiento**. Unha ruta circular de pequeno recorrido no corazón do municipio a través das sendas que percorreu o Pai Sarmiento.



- |    |                                                                                                       |           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1  | Conxunto Romano de San Antón. Capela s. XVI, cruceiro e ponte sobre o río Castro.                     | CERDEDO   |
| 2  | Capela de Santa Catalina.                                                                             | LOURIDO   |
| 3  | Casa de Rosalía de Castro.                                                                            | CABENCA   |
| 4  | Carballos centenarios.                                                                                |           |
| 5  | Capela de San Salvador s. XVI.                                                                        |           |
| 6  | Pazo de Raposeiras, casa Frei Martín Sarmiento.                                                       | MEILIDE   |
| 7  | Capela da Virxe de Loreto s. XVIII.                                                                   |           |
| 8  | Capela da Purísima Concepción e cruceiro.                                                             | CARBALLÁS |
| 9  | Eirado de canastos.                                                                                   | BARRO     |
| 10 | Vellos muíños de pedra.                                                                               | ARÉN      |
| 11 | Ponte Piñoa sobre o río Seixo.                                                                        | CERDEDO   |
| 12 | Praia Fluvial no río Castro - Área de recreo.                                                         |           |
| 13 | Igrexa Parroquial San Xoán Bautista s. XVIII, Praza de Don Fernando García Leiro e Reitoral s. XVIII. |           |

### CERDEDO MUNICIPIO



10.200 KM LONXITUDE

3 H 30 min DURACIÓN

RÚA DA TORRENTE, CERDEDO NÚCLEO PUNTO DE PARTIDA

RÚA DA TORRENTE, CERDEDO NÚCLEO PUNTO DE CHEGADA

BAIXA. ATENCIÓN AOS CAMBIOS DO CLIMA DIFICULTADE

DENDE PONTEVEDRA E OURENSE N-541 ACCESOS

CERDEDO NÚCLEO SERVICIOS

EQUIPO BÁSICO DE SENDEIRISMO MATERIAL

## MIDE

Ruta Frei Martín Sarmiento

🕒	horario	3 h 30 min	⚠️	1	severidad del medio natural
⬆️	desnivel de subida	759.79 m	🗺️	2	orientación en el itinerario
⬆️	desnivel de bajada	579.67 m	👣	1	dificultad en el desplazamiento
📏	distancia horizontal	10.200 m	🏃	2	cantidad de esfuerzo necesario
🔄	tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de primavera.					

