



A ruta, de aproximadamente 15,4 Km. de lonxitude, está deseñada cun trazado circular, co punto de partida e de chegada no mesmo lugar.

A sinalización deste carreiro PRG-45, é a propia dun trazado homologado, con bandas de pintura amarela e branca ao longo de todo o carreiro. Esta sinalización atoparémola en árbores, postes da luz, muros, chan, etc. Ollo!, o carreiro pasa ao bordo do cantil, convén extremar a nosa atención.

1.

Partimos da praia de río Castro, fronteira natural entre os concellos de Cabanas e Fene. Nesta praia atopamos restos do Muíño de Maré (muíño de mareas) e o seu sistema de comportas. Este río utilizaba a auga do río Castro como enerxía motriz, mais cando o caudal da auga do río baixaba, utilizaba como tal a proporcionada polas subidas e baixadas do mar.

2.

Viramos cara a dereita no primeiro cruzamento. A primeira parte do noso itinerario circula por un estreito camiño de terra, entre frondosa vexetación e arboredo, paralelo á beira do cantil. Á nosa dereita podemos ver unhas escaleiras que nos levan á praia de Chamoso; nós continuaremos o carreiro dirección á praia da Madalena, bordeando a costa. Á nosa dereita podemos contemplar fermosas vistas.

3.

Atopámonos coas escaleiras que descenden cara a praia da Madalena, continuando polo paseo marítimo. Esta praia é especialmente apreciada polas súas augas tranquilas, o seu piñeiral (punto de referencia e lugar concorrido no período estival), o seu abrigo dos ventos e o ambiente familiar. Camiñamos polo paseo da praia ata os arredores do piñeiral.

4.

Neste punto desvíámonos á dereita, internándonos no piñeiral da Madalena, lugar empregado polos amantes do deporte ao longo de todo o ano. Atravesámolo, por detrás dos chiringuitos de praia, ata chegar á ponte metálica do ferrocarril. Durante o noso camiño podemos contemplar á nosa esquerda o antigo campo de fútbol e á dereita a praia da Madalena, a ría de Ares e o porto de Pontedeume.

5.

Chegados á oficina de turismo, continuaremos o noso camiño pola N-625 internándonos en Cabanas pola Avda. Areal, para continuar polo Campo do Oito, onde se pode apreciar un fermoso cruceiro. Seguimos polo Camiño Lamelas para posteriormente desviarnos á esquerda pola Estrada Viñas.

6.

Neste punto, á nosa dereita atópase o Punto de Atención Infantil (PAI) As Viñas e na bifurcación seguimos pola nosa esquerda cara a Rúa Abaixo.

7.

No cruzamento, debemos atravesar a AC-141 ata atopar na nosa dereita o muro do Pazo de Riobóo. Viraremos entón á nosa dereita ata tomar un desvío á esquerda polo Camiño Fonte.

8.

Chegados aos depósitos de auga, seguimos polo Camiño Aldea Pedra do Couto, deixando á esquerda o Camiño Alimpadoiros, internándonos nun frondoso bosque por un carreiro de terra, onde podemos observar unha gran variedade de especies autóctonas e a Pedra de San Estevo, onde, segundo as lendas populares, xacen os restos do santo.

9.

Ao terminar o carreiro, continuamos pola dereita cara o núcleo da Pedra do Couto, que atravesaremos na nosa ascensión sen desviarnos.

10.

Chegados á indicación do Marco do Salto (teremos que internarnos uns metros no bosque para velo), tomaremos á dereita uns metros máis adiante por un carreiro de terra e despois á dereita cara o Pico Castro.

11.

O cumio do Pico Castro é un bo lugar para realizar un pequeno descanso. A continuación iniciamos o regreso volviendo sobre os nosos pasos ata acadar o carreiro que linda co prado e tomaremos a nosa dereita continuando ata unha pista sen asfaltar. Unha vez aquí, seguiremos camiñando cara á nosa dereita.

12.

Neste traxecto de fermosas vistas do concello de Cabanas e a ría, atoparémonos cun impresionante carballo (*Quercus robur*) e un señorial exemplar de sobreira (*Quercus suber*). Ao saírmos á estrada, a nosa ruta continúa pola esquerda retornando ao núcleo da Pedra do Couto, desta vez deixando á nosa esquerda o parque infantil.

13.

Tomaremos o segundo desvío á esquerda, para continuar posteriormente polo Camiño Alimpadoiros á nosa dereita e, no primeiro cruzamento cara á esquerda, continuaremos polo Camiño Lousido. Belas vistas e rica flora conxugan un espléndido marco de inconmensurable beleza. Seguimos por Lousido, sen poder deixar de mirar a paisaxe. O camiño continúa entre laranxeiras, maceiras e cerdeiras. Chegados ao cruzamento, tomamos a AC-141 ata pasar a igrexa de San Andrés de Cabanas.

14.

Seguimos de fronte pola Rúa Abaixo e posteriormente, desandamos o noso camiño pola Estrada Viñas en dirección ao Campo do Oito e a Avda. Areal.

15.

Na oficina de turismo seguimos dirección ao piñeiral e á praia da Madalena. Ao final da mesma debemos subir as escaleiras e continuamos en dirección á praia de Chamoso, bordeando toda a costa e contemplando as fermosas vistas.

16.










No cruzamento, tomamos o carreiro da esquerda e seguimos avanzando sempre polo camiño que bordea a costa. Posteriormente continuaremos polo carreiro da dereita, en dirección á praia Río Castro, desde onde observaremos fermosas vistas da praia de Chamoso.

17.

Chegados á estrada, seguimos cara a nosa esquerda e, ao chegar ao cruzamento, viraremos á nosa esquerda polo carreiro de terra en dirección a Río Castro, chegando ao fin da nosa ruta.

Camiñando. PRG-45

MIDE

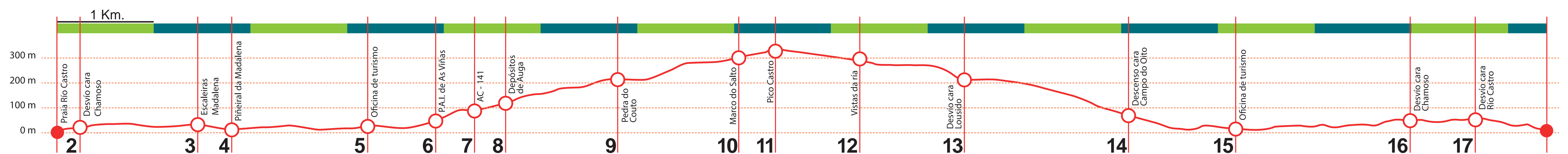
Horario		4h 35'
Desnivel de subida		342 m.
Desnivel de baixada		342 m.
Distancia horizontal		15,4 Km.
Tipo de percorrido		Circular
Severidade do medio natural		2
Orientación no itinerario		2
Dificultade no desprazamento		2
Cantidade de esforzo necesario		3

Condições de todo o ano.
Tempos estimados
segundo o criterio MIDE, sen paradas.
Calculado sobre datos do 2017

Pazo de Riobóo



Igrexa de
San Andrés de Cabanas



www.cabanasturismo.es

