01_guia_ulla tambre mandeo.indd 1 15/2/23 9:42



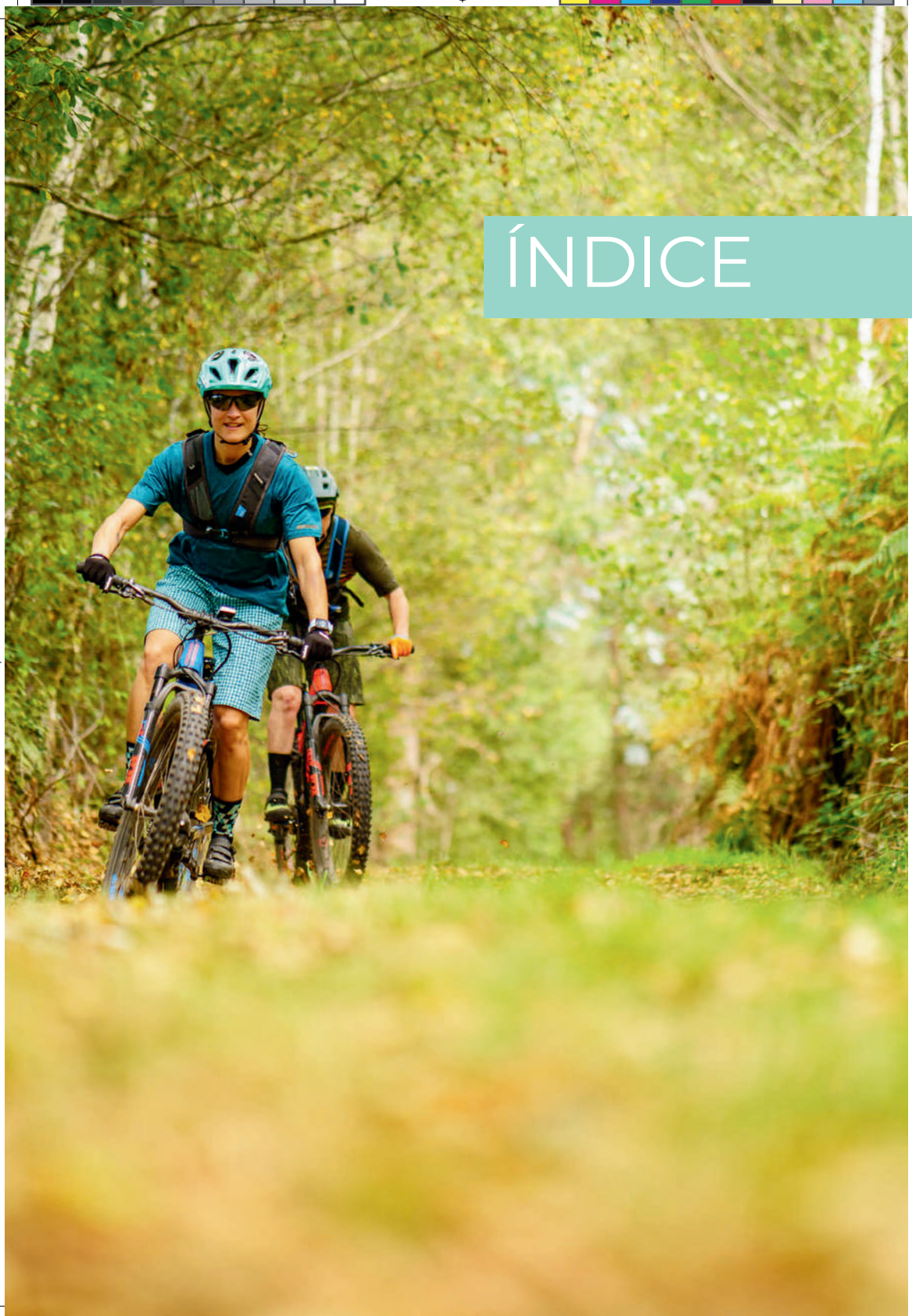
01_guia_ulla tambre mandeo.indd 2 15/2/23 9:42

Dende o **Xeodestino Ulla Tambre Mandeo** queremos presentarvos esta guía práctica que nace co obxectivo de ser unha ferramenta, ao alcance do visitante que desexe explorar o noso territorio en bicicleta. Así mesmo, deseñouse como complemento dos contidos en liña aloxados na plataforma Wikiloc e que amplía a información das rutas que aquí propoñemos, permitindo a navegación, dun xeito sinxelo, mediante un *smartphone*.

Desde el **Geodestino Ulla Tambre Mandeo**, queremos presentarte esta guía práctica, que nace con el fin de ser una herra- mienta, al alcance del visitante que desea explorar nuestro territorio en bicicleta. Así mismo, ha sido diseñada como complemento al contenido online alojado en la plataforma Wikiloc y que amplía la información de las rutas que aquí te proponemos, permitiendo la navegación, de manera sencilla, mediante un smartphone.

From the **Ulla Tambre Mandeo Destination**, we want to present you this practical guide, which was created with the aim of being a tool, within the reach of the visitor who wishes to explore our territory by bicycle. Likewise, it has been designed as a complement to the online content hosted on the Wikiloc platform and that expands the information on the routes that we propose here, allowing navigation, in a simple way, using a smartphone.

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 3 15/2/23 9:42



ÍNDICE

Índice/Index

Goza do cicloturismo.....7

Disfruta del cicloturismo

Enjoy ciclotourism

Ulla Tambre Mandeo.....9

As nosas rutas.....11

Nuestras rutas

Our routes

EuroVelo.....49

Camiño do Holandés.....55

Camino del Holandés

Dutch Way

Wikiloc.....59

Consellos prácticos.....61

Consejos prácticos

Practical tips

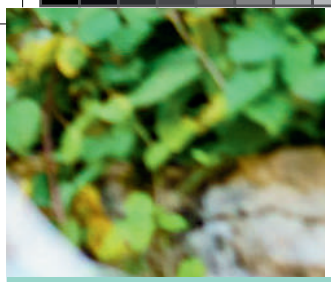
Para durmir e para comer.....64

To Sleep / To Eat

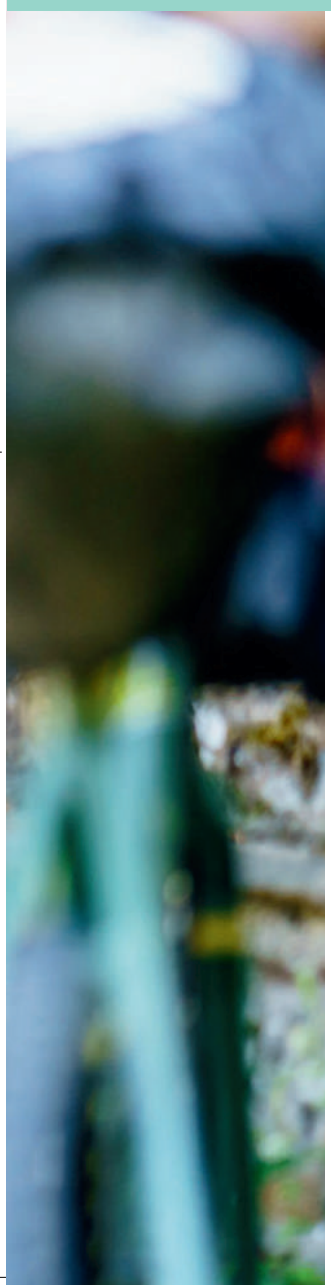
01_guia_ulla tambre mandeo.indd 5 15/2/23 9:42



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 6 15/2/23 9:42



ICLOTURISMO



O cicloturismo é unha actividade física que se leva a cabo en plena natureza e que cada vez goza de maior aceptación, xa que combina o exercicio físico coa descuberta e o coñecemento. A existencia de diferentes tipos de itinerarios facilita o acceso a todos á práctica do cicloturismo, converténdoo nunha actividade ideal para realizar coa familia ou os amigos.

Goza da viaxe.

DISFRUTA DEL CICLOTURISMO:

El cicloturismo es una actividad física que se lleva a cabo en plena naturaleza y que, cada vez más, disfruta de mayor aceptación, ya que combina el ejercicio físico con el descubrimiento y conocimiento. La existencia de diferentes tipos de itinerarios facilita el acceso a todos a la práctica del cicloturismo y lo convierten en una actividad ideal para realizar con la familia o los amigos.

Disfruta del viaje.

ENJOY CYCLE TOURISM:

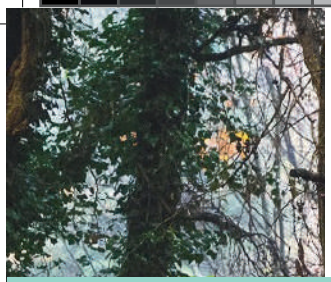
Cycle touring is a physical activity that takes place in the heart of nature and is becoming increasingly popular, as it combines physical exercise with discovery and knowledge. The wide variety of itineraries available makes cycle touring accessible to everyone, turning it into a perfect activity to enjoy with both family and friends.

Enjoy the trip.

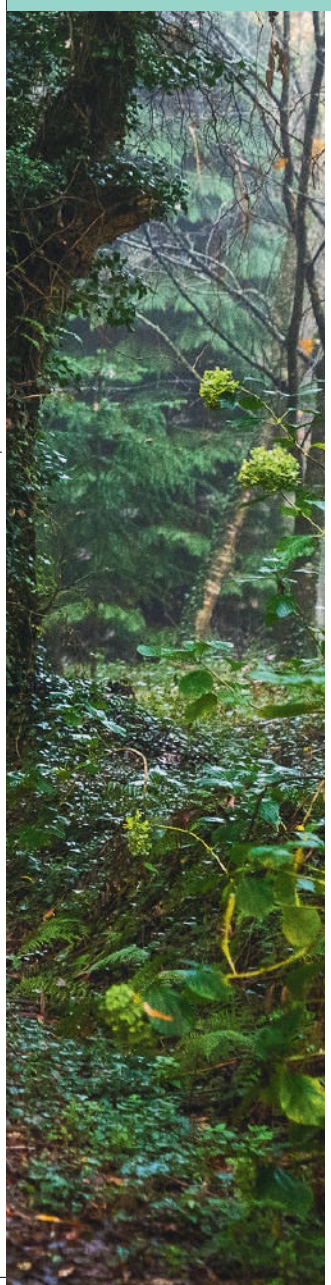
01_guia_ulla tambre mandeo.indd 7 15/2/23 9:42



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 8 15/2/23 9:42



RE MANDEO



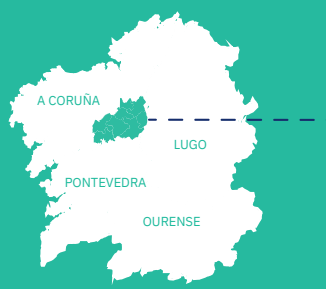
A contorna do Ulla mostra unha típica paisaxe galega de interior dominada pola cor verde que a caracteriza e o azul verdoso do río Ulla, que acompaña de forma cambiante dende as fervenzas de Touro e Arzúa ata as augas mansas e abertas do encoro de Portodemouros. Este territorio presenta unha extraordinaria diversidade que se manifesta non só na riqueza da súa historia, cultura e patrimonio, senón tamén nunha variada beleza paisaxística que vos propoñemos percorrer a través das rutas de cicloturismo que ofrece esta guía.

El entorno del Ulla muestra un típico paisaje gallego de interior dominado por el color verde que lo caracteriza y el azul verdoso del río Ulla que acompaña de forma cambiante, desde las cascadas de Touro y Arzúa, hasta las aguas dóciles y abiertas del Embalse de Portodemouros. Este territorio presenta una extraordinaria diversidad que se manifiesta no sólo en la riqueza de su historia, cultura y patrimonio, sino, además, mediante una variada belleza paisajística que proponemos recorrer a través de las rutas de cicloturismo propuestas en esta guía.

The surroundings of the Ulla river present the typical Galician inland landscape, dominated by green foliage and the greenish blue tones of the river, gently shifting throughout its journey from the waterfalls of Touro and Arzúa to the docile open waters of the Portodemouros reservoir. The extraordinary diversity of this territory is present not only in its rich history, culture and heritage, but also in its contrasting scenic beauty, which we recommend exploring along the cycling routes offered in this guide.

+ Info en: https://www.gdrullatambremandeo.gal

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 9 15/2/23 9:42



AS NOS

Vilansantar
18
Sobrado
13
16
2
Boimorto
5
Toques
14
15
Arzúa
20
21
Melide
20
4
3
6
O Pino
12
19
20
Touro
21
1
10
8
11
Santiso
9
17

descarga as nosas rutas en
descarga nuestras rutas
en download our routes in
Wikiloc ORG

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 10 15/2/23 9:42

SAS RUTAS

Nuestras rutas / Our routes

1. Ruta do Encoro de Portodemouros
2. Ruta da Telleira
3. IET Ruta Cicloturista Centro Xeográfico de Galicia dende Melide 4.
PR-G 259 Ruta dos Montes do Bocelo
5. Itinerario Cultural da Montaña
6. Senda Panorámica do Picón
7. Vía Romana XIX
8. As dezasete de Santiso
9. Coñecer, desfrutar, andar, Barazón-Chorén
10. Coñecer, desfrutar, andar Beigondo
11. Ruta dos Cabalos
12. Roteiro de San Román
13. Roteiro da Pedra Moura e Dolmen Forno dos Mouros
14. PR-G 166 Fervenza de Toques
15. PR-G 167 Roteiro da Ermida
16. PR-G 168 Roteiro dos Megalitos
17. PR-G 93 Ruta da Ribeira do Ulla
18. PR-G 195 Ruta dos Muíños do río das Gándaras
19. EuroVelo R3 Etapa 2
20. EuroVelo R3 Etapa 3
21. Camiño do Holandés

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 11 15/2/23 9:42



Ruta do Encoro de Portodemouros

Concello de Arzúa

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Gravel, trekking, mountain bike		32,55	843		Fervenza das Hortas

O Encoro de Portodemouros é, sen dúbida, un dos recursos naturais máis interesantes do territorio. Este percorrido de 32 quilómetros bordea o encoro construído en 1968 entre os concellos de Arzúa (A Coruña) Santiso (A Coruña) e Vila de Cruces (Pontevedra).

Ademais do encoro, que constitúe un espazo idóneo para a práctica de deportes náuticos como a vela ou o piragüismo, esta ruta conta con outros moitos atractivos naturais, entre eles a Fervenza das Hortas, unha impresionante fervenza entre os concellos de Arzúa e Touro. E moi preto de Arzúa, a área recreativa de Ribadiso, lugar frecuentado por peregrinos que gozan dun pequeno descanso nun entorno de gran beleza.

Tamén existe a posibilidade de enlazar este itinerario co Camiño Francés ata Santiago de Compostela e mesmo ao final do percorrido pódese enlazar coa variante do Camiño do Norte.

El Encoro de Portodemouros es sin duda uno de los recursos naturales más interesantes del territorio. Esta ruta de 32 kilómetros bordea el embalse construido en el año 1968 entre los municipios de Arzúa (A Coruña) y Vila de Cruces (Pontevedra).

Además del embalse, que conforma un espacio ideal para practicar deportes náuticos como la vela o el piragüismo, esta ruta cuenta con otros múltiples atractivos naturales, entre ellos la Fervenza das Hortas, una impresionante cascada entre los municipios de Arzúa y Touro. Y muy cerca de Arzúa, el área recreativa de Ribadiso, un lugar frecuentado por peregrinos que disfrutan de un pequeño descanso en un entorno de gran belleza.

También existe la posibilidad de enlazar este itinerario con el Camino Francés a Santiago de Compostela e incluso al final del recorrido se puede enlazar con la variante del Camino del Norte.

The Portodemouros Reservoir is undoubtedly one of the most interesting natural resources in the region. This 32-kilometre route runs alongside the reservoir built in 1968 between the municipalities of Arzúa (A Coruña) and Vila de Cruces (Pontevedra).

In addition to the reservoir, which is the ideal spot for water sports such as sailing or canoeing, this route has many other natural attractions, including the Fervenza das Hortas,an impressive waterfall between the municipalities of Arzúa and Touro. And very near Arzúa, you can find the recreational area of Ribadiso, a place frequented by pilgrims enjoying a short break in a beautiful setting.

There's also the option of joining this itinerary with the French Route to Santiago de Compostela, and at the end of the trail, even with the Northern Route bypass.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 13 15/2/23 9:42

Ruta da Telleira

Concello de Boimorto

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Gravel, trekking, mountain bike		9,15	184	●○○○	Praza do Concello de Boimorto

Ruta circular recentemente acondicionada e sinalizada. Dende o Concello de Boimorto, o itinerario transcorre polas aldeas de Castro Rico, Ribadiso e Ribeiro e inclúe espazos naturais de gran beleza paisaxística como a Fonte dos Armenlos, o río Iso ou a carballeira próxima ao Pazo de Bieite, testemuña do antigo poder feudal.

A ruta recibe o seu nome da antiga Telleira de Baiuca, situada en Boimil, a tan só un quilómetro do núcleo urbano, no medio natural do río Iso, afluente do Ulla. Trátase dunha antiga explotación de barro que tivo unha fábrica de tellas e está situada xusto a carón do Camiño do Norte a Santiago de Compostela.

O río Tambre, ao seu paso pola área recreativa de Ponte Castro, na parroquia de Arceo, permite completar o percorrido cun baño grazas ás súas augas tranquilas.

Ruta circular recientemente acondicionada y señalizada. Desde el Concello de Boimorto el itinerario transcurre por las aldeas de Castro Rico, Ribadiso y Ribeiro e incluye espacios naturales de gran belleza paisajística como la Fonte dos Armelos, el río Iso o el robledal próximo al Pazo de Bieite, testigo del antiguo poder feudal.

La ruta recibe su nombre de la antigua Telleira de Baiuca, situada en Boimil, a tan sólo un kilómetro del núcleo urbano, en el entorno natural del río Iso, afluente del Ulla. Se trata de una antigua explotación de barro que contaba con una fábrica de tejas y que se encuentra justo al lado del Camino del Norte a Santiago de Compostela.

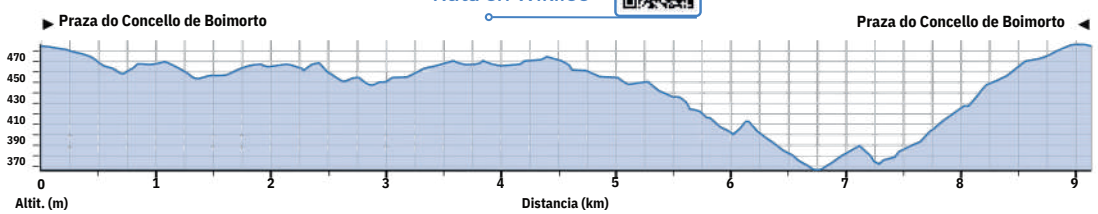
El río Tambre, a su paso por el área recreativa de Ponte Castro, en la parroquia de Arceo, permite completar la ruta con un baño gracias a sus tranquilas aguas.

Circular route, recently improved and signposted. Starting at the Concello de Boimorto, the route crosses through the villages of Castro Rico, Ribadiso and Ribeiro and includes natural areas of great scenic beauty, such as the Fonte dos Armelos, the River Iso or the oak grove near the Pazo de Bieite (manor house), legacy of the former feudal power.

The route's name comes from the former Telleira de Baiuca, located in Boimil, just one kilometre from the town centre in the natural area surrounding the River Iso, tributary of the Ulla. It was an ancient clay quarry with a tile factory [telleira] and is located right next to the Northern Route to Santiago de Compostela.

To round o the trail, you can take a dip in the calm waters of the River Tambre, where it passes through the Ponte Castro recreational area, in the parish of Arceo.

Ruta en Wikiloc



GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 15 15/2/23 9:43



Ruta Cicloturista Centro Xeográfi co de Galicia dende Melide

Concello de Melide

Modalidade Bike mode	Tipo Type	Distancia Disttance	Desnivel Height diference	Dificultade Difficult	Punto inicio Start point
Gravel, trekking, mountain bike	→	36,04	758	●●●○	Centro urbano de Melide

Ruta lineal de 36 quilómetros cun nivel de dificultade alto debido aos constantes tramos en ascenso e descenso. A ruta combina unha parte importante de pista asfaltada e algo máis da metade do trazado a través de camiños de terra.

O punto de inicio é a localidade de Melide e desde alí o trazado corresponde co Camiño de Santiago, aínda que en sentido inverso. O punto de chegada é o centro xeográfico de Galicia, o quilómetro cero de Galicia, ubicado no lugar de Nugallás, en Antas de Ulla, provincia de Lugo.

Este sendeiro está moi ligado ao Camiño Francés, que transformou o territorio desde a súa aparición na Idade Media. Un dos lugares máis interesantes do percorrido é precisamente o Castelo de Pambre, en Palas de Rei, unha antiga fortaleza militar medieval que serviu para protexer a peregrinos e viaxeiros.

Ruta lineal de 36 kilómetros con un nivel de dificultad alto debido a los constantes tramos en ascenso y descenso. La ruta combina una parte importante de pista asfaltada y algo más de la mitad del trazado a través de caminos de tierra.

El punto de inicio es la localidad de Melide y desde allí el trazado corresponde con el Camino de Santiago, aunque en sentido inverso. El punto de llegada es el centro geográfico de Galicia, el kilómetro cero de Galicia, ubicado en el lugar de Nugallás, en Antas de Ulla, provincia de Lugo.

Este sendero está muy ligado al Camino Francés, que ha transformado el territorio desde su aparición en la Edad Media. Uno de los lugares más interesantes del recorrido es precisamente el Castillo de Pambre, en Palas de Rei, antigua fortaleza militar medieval que sirvió para proteger a peregrinos y viajeros.

Ruta en Wikiloc

Linear route of 36 kilometres with a high level of difficulty due to the constant uphill and downhill sections. The route is a combination of a large section of paved track and a little more than half of the route on dirt roads.

The starting point is the town of Melide and from there the route follows that of the Way of St James, albeit in the opposite direction. The trail fi nishes at the geographic centre of Galicia, the kilometre zero of Galicia, located in Nugallás, in Antas de Ulla, Lugo province.

This trail has close ties with the French Route, which has transformed the region since its emergence in the Middle Ages. One of the most interesting places on the route is precisely Pambre Castle, in Palas de Rei, an ancient medieval military fortress that served to protect pilgrims and travellers.



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 17 15/2/23 9:43

PR-G 259 Ruta dos Montes do Bocelo

Concello de Melide

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		19,95	589		Centro urbano de Melide

Dende a Praza das Universidades de Melide, a ruta diríxese cara á aldea dos Ánxeles. Tras chegar ao río Pedrouzos, o ciclista comezará a gañar altura ata chegar ao Coto do Pilar, (803 metros) o punto máis alto da provincia da Coruña, desde onde podemos gozar da espectacular panorámica e do lugar coñecido como Braña da Cruz do Bocelo, dunha enorme riqueza ambiental e arqueolóxica.

Entramos no Concello de Toques pola estrada de Melide a Sobrado dos Monxes. Atravesamos o río Toca pola Pontella de Pontepedriña e chegamos a San Antolín, un dos mosteiros máis antigos e interesantes de Galicia, declarado Ben de Interese Cultural (BIC) en 1994. Dende aquí, a ruta continúa polo "Camiño da Toca" ata chegar á Ponte de Atá, onde cruzamos de novo o río para chegar ao final desta ruta en Souto, capital do Concello de Toques.

Desde la Praza das Universidades en Melide, la ruta se dirige hacia la aldea de Os Ánxeles. Tras alcanzar el río Pedrouzos el ciclista empezará a ganar altura hasta coronar el Coto del Pilar, (803 metros) techo de la provincia de A Coruña, desde donde podremos disfrutar de la espectacular panorámica y del lugar conocido como la Braña da Cruz do Bocelo, de enorme riqueza ambiental y arqueológica.

Entramos en el Concello de Toques por la carretera de Melide a Sobra- do dos Monxes. Cruzamos el río da Toca por la Pontella de Pontepedriña y llegamos a San Antolín, uno de los monasterios mas antiguos e intetantes de Galicia, declarado Bien de Interés Cultural (BIC) en el año 1994. Desde aquí, la ruta continúa por el "Camiño da Toca" hasta llegar al Puente de Atá, donde se cruza de nuevo el río para alcanzar el final de esta ruta en Souto, capital del Municipio de Toques.

From the Praza das Universidades in Melide, the route heads to the village of Os Ánxeles. After reaching the River Pedrouzos, the cyclist will start to gain altitude until ascending the summit of the Coto do Pilar (803 metros), the highest point of the A Coruña province, where you can enjoy the spectacular panoramic view and a site of enormous environmental and archaeological wealth known as Braña da Cruz do Bocelo.

We enter the Concello de Toques through the Melide to Sobrado dos Monxes road, to then cross the River da Toca through the Pontella de Pontepedriña and reach San Antolín, one of the oldest and most interesting monasteries in Galicia, declared Ben de Interese Cultural (Heritage Site) in 1994. From here, the route continues along the "Camiño da Toca" until arriving at the Atá Bridge, where it crosses the river once again before reaching the end of this route in Souto, municipal capital of Toques.

Ruta en Wikiloc



GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 19 15/2/23 9:43


Igrexa Parroquial de
San Luisán de Lordeiras

Itinerario Cultural da Montaña

Concello do Pino

Modalidade Bike mode	Tipo Type	Distancia Disttance	Desnivel Height diference	Dificultade Difficult	Punto inicio Start point
Gravel, trekking, mountain bike		19,87	286	●○○○	Área Recreativa Pontedepedra

Ruta circular duns dezaoito quilómetros que parte da Área Recreativa de Pontedapedra en O Pino. Os recursos naturais das ribeiras do río Noa, afluente do Tambre, son protagonistas no punto de inicio e fi nal desta ruta de gran interese paisaxístico. O bosque autóctono de ribeira, a fervenza do río Noa e un antigo muíño son algúns dos principais atractivos da área recreativa.

O itinerario discorre polas parroquias de Lardeiros e Pastor, en gran parte por pistas asfaltadas e con varios tramos en pendente. A igrexa barroca de San Xián de Lardeiros, coñecida como Catedral da Montaña polo seu tamaño e beleza, é o principal atractivo artístico desta ruta, xunto co cruceiro de San Xián de Lardeiros, a igrexa de Pastor e o Pazo de Portouteiro, propiedade privada.

Ruta circular de unos dieciocho kilómetros que parte del Área Recreativa de Pontedapedra en O Pino. Los recursos naturales de la ribera del río Noa, afluente del Tambre, son protagonistas en el punto de inicio y final de esta ruta de gran interés paisajístico. El bosque autóctono de ribera, la cascada del río Noa y un antiguo molino son algunos de los principales atractivos del área recreativa.

El itinerario discurre por las parroquias de Lardeiros y Pastor, en gran parte a través de pistas asfaltadas y con varios tramos en pendiente. La iglesia barroca de San Xián de Lardeiros, conocida como La Catedral de la Montaña debido a sus dimensiones y belleza, constituye el principal atractivo artístico de esta ruta, junto con el crucero de San Xián de Lardeiros, la iglesia de Pastor y el pazo de Portouteiro, de titularidad privada.

Circular route covering around eighteen kilometres that sets o from the recreational area of Pontedapedra in O Pino. The natural resources of the banks of the River Noa, tributary of the Tambre, are the main features at the starting and finishing points of this route of great scenic beauty. The native riverside woodlands, the waterfall of the River Noa and an ancient mill are some of the key attractions that can be found in the recreational area.

The itinerary runs through the parishes of Lardeiros and Pastor, largely along paved tracks and with several sloped stretches. The Baroque church of San Xián de Lardeiros, known as the Catedral da Montaña (mountain cathedral) because of its size and beauty, constitutes the main artistic attraction of this route, together with the cruceiro (stone cross) of San Xián de Lardeiros, the Pastor Church and the pazo (manor house) of Portouteiro, privately owned.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 21 15/2/23 9:43

Senda Panorámica do Picón

Concello do Pino

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		9,23	229	●●○○	A Rúa, O Pino

Ruta circular na parroquia de Arca, O Pino, cunha lonxitude total de case 9 quilómetros. A ruta comeza cun perfil moderado por espazos como a Carballeira de Santa Cristina, un gran bosque de carballos. O nivel de dificultade aumenta durante a subida ao impresionante miradoiro no alto do Monte do Picón, que dá nome á ruta. É unha das montañas máis destacadas do municipio e permite contemplar unhas vistas espectaculares de toda a comarca. O miradoiro coñécese popularmente como O Marco e corresponde ao punto xeodésico máis alto do Pino. Dende alí continúa o descenso de volta ao punto de partida polo espazo natural de Muíños de Astrar a través dunha corredoira, un antigo camiño cara aos muíños tradicionais que aínda se conservan na zona.

Recorrido circular en la parroquia de Arca, O Pino, con una longitud total de casi 9 kilómetros. La ruta comienza con un perfil moderado a través de espacios como la Carballeira de Santa Cristina, un gran bosque de robles. El nivel de dificultad se incrementa durante la subida hasta el impresionante mirador en la cima del Monte do Picón, que da nombre a la ruta. Se trata de uno de los montes más destacados del municipio y permite contemplar unas vistas espectaculares de toda la comarca. El mirador se conoce popularmente como O Marco y corresponde con el punto geodésico de mayor altitud de O Pino. Desde allí, el descenso de vuelta al punto de inicio continúa por el paraje natural de Muíños de Astrar a través de una corredoira, un antiguo camino hasta los molinos tradicionales aún conservados en la zona.

Circular route in the parish of Arca, O Pino, with a total length of nearly nine kilometres. The route starts with a moderate profi le through areas such as the large oak forest, the Carballeira de Santa Cristina. The difficulty level increases during the ascent to the impressive scenic viewpoint at the top of Monte do Picón, which lends its name to the route. This is one of the most outstanding mountains in the municipality and offers spectacular views of the area. The scenic viewpoint is popularly known as O Marco and marks the highest geodetic point of O Pino. From there, the journey down to the starting point continues along the natural scenery of Muíños de Astrar through a corredoira, a former path to the traditional mills still conserved in the area.

Ruta en Wikiloc



GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 23 15/2/23 9:43



Vía Romana XIX

Concello do Pino

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Gravel, trekking, mountain bike		21,25	306	●○○○	Pena do Raposo

A vía XIX era unha calzada romana que unía as cidades de Asturica Augusta (Astorga) e Bracara Augusta (Braga). Gran parte do seu trazado correspóndese co Camiño de Santiago e outros camiños de orixe medieval. O itinerario da Vía Romana XIX ao seu paso polo concello do Pino combina tramos de pistas nacionais, asfaltadas e camiños de terra. A ruta entra no Pino pola parroquia de Pereira, preto da igrexa de San Miguel, e continúa por Alvarín, Alvite e Amenal. En Amenal continúa pola estrada nacional ata desviarse en dirección a Castrofeito, continuando cara a Capela de Santiso, Budiño e un camiño sobre o río Mera que pasa por Ponte Puñide, lugar dun antigo asentamento romano. Despois de Amarelle e Cimadevila, o camiño continúa polo concello de Arzúa cara a Cerdeira e O Couto Pequeno.

La Vía XIX era una calzada romana que uní a las ciudades de Asturica Augusta (Astorga) y Bracara Augusta (Braga). Gran parte de su trazado corresponde con el Camino de Santiago y otros senderos de origen medieval. El itinerario de la Vía Romana XIX a su paso por el municipio de O Pino combina tramos de nacional, pistas asfaltadas y caminos de tierra. La ruta entra en O Pino a través de la parroquia de Pereira, cerca de la iglesia de San Miguel, y continúa por Alvarín, Alvite y Amenal. En Amenal sigue por la carretera nacional hasta desviarse en dirección a Castrofeito, continuando hacia la Capilla de Santiso, Budiño y un camino sobre el río Mera pasando por Ponte Puñide, lugar de un antiguo asentamiento romano. Después de Amarelle y Cimadevila el camino continúa por el municipio de Arzúa hacia Cerdeira y O Couto Pequeno.

The Vía XIX was a Roman road that connected the cities of Asturica Augusta (Astorga) and Bracara Augusta (Braga). Much of the trail coincides with the Way of St James and other mediaeval paths. The itinerary of the Vía Romana XIX in its crossing through the municipality of O Pino combines stretches of national roads, paved tracks and dirt tracks. The route enters O Pino through the parish of Pereira, near the San Miguel church, and continues through Alvarín, Alvite and Amenal, where it follows the national road until turning o in the direction of Castrofeito. The trail then continues to the Santiso Chapel in Budiño and follows a path over the River Mera, passing through Ponte Puñide, site of a former Roman settle- ment. After Amarelle and Cimadevila the track carries on through the municipality of Arzúa to Cerdeira and O Couto Pequeno.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 25 15/2/23 9:43

As dezasete de Santiso

Concello de Santiso

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		70,88	1463		Polideportivo de Visantoña

Ruta circular de 70 quilómetros polo concello de Santiso que coincide parcialmente co trazado das rutas PR-G 226 Roteiro da Beseña e PR-G 125 Sendeiro de Visantoña.

O punto de partida e de chegada é o Polideportivo de Visantoña. Dende o Muíño das Cañizas, o camiño enlaza coa ruta PR-G 226, de 38 quilómetros de lonxitude. Este tramo lineal discorre por amplos camiños e chega ata a contorna do encoro de Portodemouros, que conta cun servizo gratuíto de ferry para conectar Santiso e Vila de Cruces.

Ao final do PR-G 226, a ruta continúa polo PR-G 125 ata o conxunto dos Muíños do Tajo. A maior parte do camiño ata o punto final atravesa pistas de terra en bo estado entre prados dedicados a actividades agrícolas e gandeiras.

Ruta circular de 70 kilómetros a través del municipio de Santiso que coincide parcialmente con el trazado de las rutas PR-G 226 Roteiro da Beseña y PR-G 125 Sendeiro de Visantoña.

El punto de inicio y final es el Polideportivo de Visantoña. A partir del Muíño das Cañizas el camino enlaza con la ruta PR-G 226, de 38 kilómetros de longitud. Este tramo lineal discurre por amplios caminos y llega hasta el entorno del embalse de Portodemouros, que cuenta con un servicio gratuito de ferry para comunicar Santiso y Vila de Cruces.

Al finalizar el PR-G 226 el trazado continúa a través de la ruta PR-G 125 hasta el conjunto de Os Muíños do Tajo. La mayor parte del camino hasta el punto final atraviesa pistas de tierra en buen estado entre prados dedicados a la actividad agrícola y ganadera.

Circular route covering 70 kilometres passing through the municipality of Santiso that partially coincides with the PR-G 226 Ruta da Beseña and PR-G 125 Sendeiro de Visantoña routes.

The starting and finishing point is the Polideportivo de Visantoña (sports centre). After Muíño das Cañizas the road joins the PR-G 226 route, which covers 38 kilometres. This straight section runs along wide paths and reaches the area surrounding the reservoir at Portodemouros, which has a free ferry service between Santiso and Vila de Cruces.

At the end of the PR-G 226 Route, the section continues along the PR-G 125 route to the site of Os Muíños do Tajo. Most of the final stretch of the route runs along dirt tracks in good condition through fields used for agriculture and livestock farming.

Ruta en Wikiloc



GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 27 15/2/23 9:43



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 28 15/2/23 9:43

Coñecer, desfrutar, andar, Barazón-Chorén

Concello de Santiso

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		14,29	229	●○○○	Igrexa de Santa María de Barazón

Trátase dun percorrido duns 14 quilómetros que combina pistas anchas e bo terreo firme con algúns camiños estreitos. O percorrido atravesa granxas e montes nunha paisaxe natural que se corresponde cunha zona gandeira e prados con diferentes cultivos para abastecer as granxas e explotacións locais. As aldeas de Chorén e Barazón son un exemplo da importancia da agricultura e a gandería no rural galego.

O río Ulla e o seu afluente o río Furelos completan a paisaxe de bosque autóctono de ribeira, xunto co río Seco, un entorno único no punto de unión de tres provincias: A Coruña, Pontevedra e Lugo.

Como itinerario alternativo, no quilómetro 3,5 da ruta, á altura do Muíño das Cañizas, saíndo en sentido antihorario, é posible acurtar o percorrido a tan só 5 quilómetros.

Se trata de una ruta de unos 14 kilómetros que combina pistas anchas y de buen firme con algunos caminos estrechos. El trazado atraviesa fincas y montes en un paisaje natural que corresponde con una zona ganadera y prados de distintos cultivos para abastecer las granjas y explotaciones locales. Las aldeas de Chorén y Barazón son un ejemplo de la impor- tancia de la agricultura y la ganadería en el rural gallego.

El río Ulla y su afluente el río Furelos completan el paisaje de bosque autóctono de ribera, junto con el río Seco, un entorno único en el punto de unión de tres provincias: A Coruña, Pontevedra y Lugo.

Como itinerario alternativo, en el kilómetro 3,5 de la ruta, a la altura de O Muíño das Cañizas, saliendo en sentido contrario a las agujas del reloj es posible acortar la ruta a tan sólo 5 kilómetros.

The route is about 14 kilometres long and combines wide, well-surfaced tracks with some narrow paths. The trail crosses farms and hills through a natural landscape of fields used for livestock and different crops that supply local farms and holdings. The villages of Chorén and Barazón are an example of the importance of agriculture and live- stock farming in rural Galicia.

The River Ulla and its tributary River Furelos complete the riverside native woodland landscape, along with the River Seco, a unique setting in the convergence point between three provinces: A Coruña, Pontevedra and Lugo.

An alternative itinerary, at kilometre 3.5 of the route, near O Muíño das Cañizas, is to go anticlockwise so as to shorten the route to just 5 kilometres.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 29 15/2/23 9:43

Coñecer, desfrutar, andar Beigondo

Concello de Santiso

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		7,31	90	●○○○	San Cosme de Beigondo

Esta ruta na parroquia de Beigondo é apta para todo tipo de público, tamén para familias con nenos, xa que o nivel de dificultade é moi baixo. Trátase dunha ruta circular duns 7 quilómetros de lonxitude que comeza no campo da festa de Beigondo cun primeiro tramo de baixada de asfalto.

Case todo o percorrido transcorre polo Encoro de Portodemouros. A comodidade do itinerario e a ausencia de grandes pendentes permiten gozar con tranquilidade de todo o entorno natural, especialmente das carballeiras autóctonas presentes ao longo do camiño e do encoro na conca do río Ulla. A auga deste encoro abastece a distintas parroquias de Arzúa, Vila de Cruces e Santiso. A carón do pantalán do ferri é posible conectar a ruta homologada PR-G 226 Roteiro da Beseña.

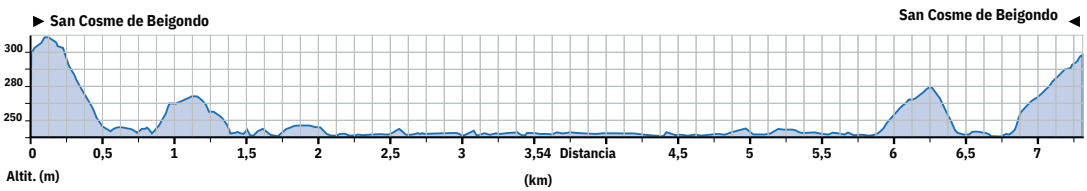
Esta ruta en la parroquia de Beigondo es apta para todo tipo de público, también para familias con niños, puesto que el nivel de dificultad es muy bajo. Se trata de un recorrido circular de unos 7 kilómetros de longitud que comienza en el campo de la fi esta de Beigondo con un primer tramo de descenso por asfalto.

Casi todo el trayecto discurre bordeando el Encoro de Portodemouros. La comodidad del itinerario y la ausencia de grandes desniveles permiten disfrutar de todo el entorno natural con tranquilidad, especialmente de las carballeiras o bosques de robles presentes a lo largo del sendero y del embalse en la cuenca del río Ulla. El agua de este embalse abastece a diferentes parroquias de Arzúa, Vila de Cruces y Santiso. Al lado del embarcadero del ferry es posible enlazar la ruta homologada PR-G 226 Roteiro da Beseña.

Thanks to its low difficulty level, this route in the parish of Beigondo is suitable for everyone, including families with children. It's a circular route of some 7 kilometres that starts at the fairground of Beigondo with a fi rst downhill section on tarmac.

Nearly the whole route runs around the edge of the Portodemouros Reservoir. Thanks to the easy-going itinerary and the absence of steep slopes, you can enjoy the natural environment in peace and quiet, especially in the carballeiras or oak forests present along the trail and the reservoir in the basin of the River Ulla. The water from this reservoir supplies several parishes in Arzúa, Vila de Cruces and Santiso. Next to the ferry wharf you can join the o cial route PR-G 226 Ruta da Beseña.

Ruta en Wikiloc



GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 31 15/2/23 9:43



Ruta dos Cabalos

Concello de Santiso

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		27,15	551	●●○○	Polideportivo de Visantoña

A Ruta dos Cabalos debe o seu nome á Ruta Cabalar do Pantano de Visantoña, celebración anual que ten lugar durante o mes de abril. Durante a xornada reúnese a xente da zona non só para montar a cabalo senón tamén para gozar da gastronomía local.

O río Ulla e o Encoro de Portodemouros definen o trazado desta ruta circular que comeza e remata na parroquia de Visantoña. Un dos atractivos do percorrido é a opción de desprazarse en ferri dunha beira a outra do encoro, tal e como fai a veciñanza e os visitantes para cruzar de Santiso a Vila de Cruces.

No quilómetro 5,6 do itinerario, na aldea de Balocás, tamén se pode conectar coa ruta PR-G 226 Roteiro da Beseña, un itinerario homologado de case 38 quilómetros de lonxitude.

La Ruta dos Cabalos debe su nombre a la Ruta Cabalar do Pantano de Visantoña, una celebración anual que tiene lugar durante el mes de abril. Durante la jornada se reúnen los vecinos de la zona no sólo para montar a caballo sino también para disfrutar de la gastronomía local.

El río Ulla y el Encoro de Portodemouros definen el trazado de esta ruta circular que comienza y finaliza en la parroquia de Visantoña. Uno de los atractivos del recorrido es la opción de viajar en ferry de una orilla a otra del embalse, al igual que hace el vecindario de la zona y visitantes para cruzar de Santiso a Vila de Cruces.

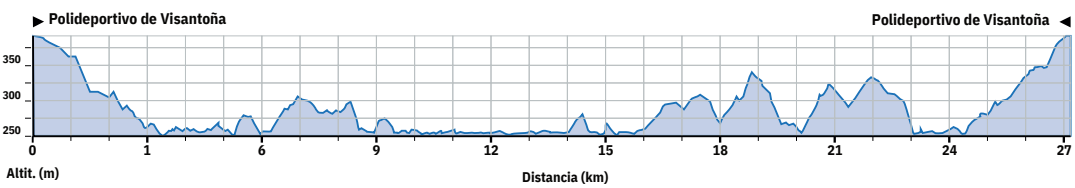
En el kilómetro 5,6 del itinerario, en la aldea de Balocás, también es posible enlazar con la ruta PR-G 226 Roteiro da Beseña, itinerario homologado de casi 38 kilómetros de longitud.

The Ruta dos Cabalos owes its name to the Ruta Cabalar do Pantano de Visantoña, an event held yearly in April. During the event, the locals gather not only to ride horses but also to enjoy the local cuisine.

The River Ulla and the Portodemouros Reservoir mark this circular route, which starts and finishes at the parish of Visantoña. One of the attractions of the route is the option of travelling by ferry from one bank of the reservoir to the other, popular with locals and visitors alike to cross from Santiso to Vila de Cruces.

At kilometre 5.6 of the route, in the village of Balocás, you can also join route PR-G 226 Ruta da Beseña, an official route covering almost 38 kilometres.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 33 15/2/23 9:43

Roteiro de San Román

Concello de Santiso

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		9,56	208	●○○○	Campo da Igrexa, San Román

O val formado polos regatos de Boente e Alverde é a principal paisaxe desta sinxela ruta en Santiso. A ruta comeza no Casal e chega inmediatamente á igrexa de San Pedro de San Román, reconstruída no século XX, aínda que de orixe románica.

Un pouco máis adiante atópase o castro de San Román, un xacemento arqueolóxico en bo estado de conservación. Hórreos, fontes, muíños e fervenzas como a Fervenza do Fervedoiro fan deste camiño un agradable paseo rural. A carón desta fervenza foi restaurado o Muíño do Fervedoiro, aínda que non está en funcionamento.

Volvendo ao punto de partida, a ruta pasa preto da casa natal de Mateo Segade Bugueiro en Trixirexe, que no século XVII foi arcebispo de México e ao seu regreso mandou construír en Melide a Obra Pía de San Antón.

El valle formado por los regatos Boente y Alverde es el paisaje principal de esta sencilla ruta en Santiso. El recorrido comienza en O Casal y enseguida llega hasta la iglesia de San Pedro de San Román, reconstruida en el siglo XX, aunque de origen románico.

Un poco más adelante se encuentra el castro de San Román, yacimiento arqueológico en buen estado de conservación. Hórreos, fuentes, molinos y cascadas como la Fervenza de O Fervedoiro convierten este sendero en un agradable paseo rural. Al lado de este salto de agua fue restaurado el Muíño de O Fervedoiro, aunque no está en funcionamiento.

De vuelta al punto de inicio la ruta pasa cerca de la casa natal de Mateo Segade Bugueiro en Trixirexe, quien en el siglo XVII fue Arzobispo de México y a su regreso ordenó construir la Obra Pía de San Antón en Melide.

The valley formed by the streams of Boente and Alverde forms the main scenery of this easy route in Santiso. The journey begins at O Casal and immediately reaches the church of San Pedro de San Román, rebuilt in the 20th century although Romanesque in style.

A little further on you'll come across the San Román hillfort, an archaeological site in a good state of conservation. Hórreos (raised stone granaries), fountains, mills and waterfalls such as Fervenza do Fervedoiro make this path a delightful country hike. Next to this waterfall, the Muíño do Fervedoiro was restored, although it's not currently in use.

Back at the starting point, the route passes near the house where Mateo Segade Bugueiro was born in Trixirexe. In the 17th century he was Archbishop of Mexico and on his return ordered the building of the Obra Pía de San Antón in Melide.

Ruta en Wikiloc



GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 35 15/2/23 9:43



Roteiro da Pedra Moura e Dolmen Forno dos Mouros

Concello de Sobrado

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		13,69	302	●●○○	Praza do Concello de Sobrado

Ruta circular entre prados e pequenos vales fluviais pertencentes á Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. O percorrido comeza na Lagoa de Sobrado, un punto de gran interese para a observación de aves. Unha pista asfaltada leva ao Rego de Caxide e dende alí un camiño de terra permite cruzar un par de pequenos regatos antes de chegar ao Castro do Seixo.

A subida á Serra do Bocelo realízase por un camiño amplo e ben asfaltado, con vistas ás enormes pedras graníticas do Roteiro dos Megalitos, no que tamén se atopa o Forno dos Mouros, dolmen prehistórico que data do III milenio a.C. pertencente o concello de Toques

Continuando ata o Coto dos Tarbos pódese gozar dunha espléndida panorámica antes de iniciar o descenso de volta ao punto de partida.

Ruta circular entre praderas y pequeños valles fluviales pertenecientes a la Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. El recorrido comienza en la Laguna de Sobrado, punto de gran interés para el avistamiento de aves. Una pista asfaltada conduce hasta el Rego de Caxide y a partir de ahí un camino de tierra permite cruzar un par de pequeños regatos antes de llegar a Castro do Seixo.

El ascenso a la Serra do Bocelo se realiza a través de un camino ancho y con buen firme, con vistas a las enormes piedras graníticas del Roteiro dos Megalitos, que incluye también el Forno dos Mouros, un dolmen prehistórico que data del tercer milenio a.C. perteneciente al ayuntamiento de Toques

Continuando hasta Coto dos Tarbos se puede disfrutar de una espléndida panorámica antes de iniciar el descenso de regreso hasta el punto de partida.

Circular route between meadows and small river valleys belonging to the Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo Biosphere Reserve. The route begins at the Sobrado Lagoon, a major bird-watching spot. A paved track leads to the Rego de Caxide and from there, thanks to a dirt track, you can cross a couple of small streams before reaching Castro do Seixo.

The ascent to the Serra do Bocelo is through a wide well-surfaced track with views of the huge granite boulders of the Ruta dos Megalitos, which also includes the Forno dos Mouros, a prehistoric dolmen dating from the 3rd millennium BC. belonging to the town hall of Toques.

Continuing to Coto dos Tarbos, you can enjoy a splendid view before setting o back down to the starting point.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 37 15/2/23 9:43

PRG-166 Fervenza de Toques

Concello de Toques

Modalidade Bike mode	Tipo Type	Distancia Disttance	Desnivel Height diference	Dificultade Difficult	Punto inicio Start point
Mountain bike		13,76	302	●●○○	Núcleo de poboación de Souto

Toques é o concello galego con maior territorio dentro da Rede Natura 2000 e conta cunha extensa rede de sendeiros naturais combinables entre si. A Ruta das Fervenzas discorre cara á Serra do Careón paralela ao río Furelos, afl uente do Ulla. Un primeiro tramo chairo entre castiñeiros leva a Paradela e Eirixe, mentres que unha variante máis accidentada chega a Paradela por Buxán.

A Fervenza das Brañas, unha das máis grandes de Galicia, ofrece un gran espectáculo natural cunha caída duns 30 metros de altura. Desde alí comeza o tramo de montaña e a partir da aldea gandeira de Prados o camiño descende cara o río Furelos ata que a ruta enlaza co tramo de saída e continúa de volta pola variante PR-G 166.1.

Toques es el municipio gallego con más territorio dentro de la Red Natura 2000 y cuenta con una amplia red de senderos naturales que se pueden combinar entre sí. La Ruta das Fervenzas discurre hacia la Serra do Careón en paralelo al río Furelos, afluente del Ulla. Un primer tramo llano entre castaños conduce a Paradela y Eirixe, mientras que una variante más agreste llega a Paradela por Buxán.

La Fervenza das Brañas, una de las mayores cascadas de Galicia, ofrece un gran espectáculo natural con una caída de agua de unos 30 metros de altura. Desde la cascada comienza el tramo de montaña y a partir de la aldea ganadera de Prados el camino desciende hacia el río Furelos hasta que el trazado entronca con el tramo de ida y continúa de regreso a través de la variante PR-G 166.1.

Toques is the Galician municipality with most land inside the Natura 2000 Network, and has a wide network of nature trails that can be combined. The Ruta das Fervenzas runs towards the Serra do Careón parallel to the River Furelos, tributary of the Ulla. A first flat stretch between chestnut trees leads to Paradela and Eirixe, while a more rugged bypass reaches Paradela through Buxán.

The Fervenza das Brañas, one of the biggest waterfalls in Galicia, offers a great natural wonder with a drop of some 30 metres. The mountain section starts at the waterfall, and after the farming village of Prados the path descends to the River Furelos until the route joins the outward section and continues back along the PR-G 166.1 bypass.

Ruta en Wikiloc



GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 39 15/2/23 9:43


PEARL IZUMI
FOX
VOL
MAGIC MARY
XT

PRG-167 Roteiro da Ermida

Concello de Toques

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike	↻	10,1	311	●●○○	Núcleo de poboación de Souto

Esta ruta circular comeza por unha pista que ascende case constantemente ata chegar ao quilómetro catro. Antes de comezar o tramo circular hai un pequeno tramo lineal de 600 metros. Recoméndase seguir o percorrido en sentido antihorario para que o desnivel sexa máis leve.

O traxecto desde o inicio ata a ermida de San Xiao corresponde co tramo que presenta unha maior pendente. Dende San Xiao, seguindo por pistas forestais, o camiño diríxese ao punto máis alto da ruta, onde se sitúa a capela de San Cidre e un cruceiro de pedra, elemento característico da arquitectura popular galega. Dende aquí comeza a baixada cun desnivel considerable ata enlazar co trazado PR-G 166 e finalmente coas aldeas de Buxán e A Tillería para concluír a ruta circular.

Esta ruta circular comienza en una pista en ascensión casi constante hasta llegar al kilómetro cuatro. Antes de empezar el tramo circular hay un pequeño tramo lineal de 600 metros. Se recomienda seguir la ruta en sentido contrario a las agujas del reloj para que el desnivel sea más liviano.

El trayecto desde el inicio hasta la ermita de San Xiao corresponde con el tramo que presenta una mayor pendiente. Desde San Xiao continuando a través de pistas forestales el camino se dirige al punto de más altitud de la ruta, donde se encuentra la capilla de San Cidre y un cruceiro, elemento característico de la arquitectura popular gallega. A partir de aquí comienza el descenso con un desnivel considerable hasta enlazar con la ruta PR-G 166 y finalmente con las aldeas de Buxán y A Tillería para concluir el trazado circular.

This circular route starts at an almost constantly ascending track until you reach kilometre four. Before starting the circular section there's a small linear track of some 600 metres. Walking the route anticlockwise is recommended to avoid steep slopes.

The section from the start to the sanctuary of San Xiao is steeper. From San Xiao, continuing along the woodland paths, the track leads to the highest point of the route, where you can find the San Cidre Chapel and a cruceiro (stone cross), a characteristic feature of popular Galician architecture. This marks the start of the descent with a considerable slope before joining route PR-G 166 and finally reaching the villages of Buxán and A Tillería to complete the loop.

Ruta en Wikiloc



PRG-168 Roteiro dos Megalitos

Concello de Toques

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Mountain bike		10,83	243	●●○○	Monte Peneiral, Toques

O itinerario parte da aldea de Mirallos e nos primeiros tramos predominan os montes, as pistas de terra e a paisaxe de grandes rochas graníticas redondeadas. Destaca o dolmen do Forno dos Mouros, un enterramento colectivo que data do ano 3.000 a.C. e un dos principais monumentos megalíticos de Galicia.

O itinerario continúa por Baamonde e ao descender polo monte os bosques e prados van aumentando ata chegar ao punto de menor altitude, onde se pode conectar coa ruta PR-G 166 Ruta das Fervenzas no entorno da impresionante Fervenza das Brañas. Dende alí, a ruta continúa cara á igrexa de Santa Mariña de Brañas e remata no Monte do Peneiral, a tan só 900 m do punto de partida, converténdose nun percorrido practicamente circular.

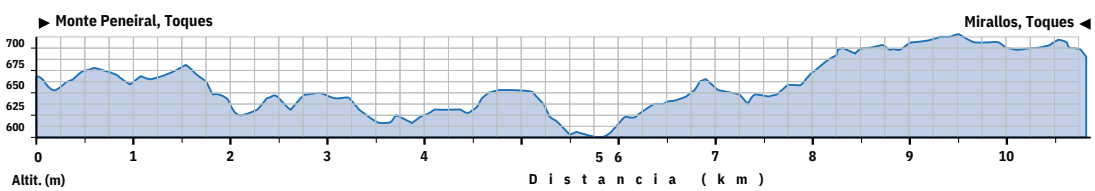
El itinerario parte de la aldea de Mirallos y en los primeros tramos predomina la montaña, las pistas de tierra y el paisaje de grandes rocas de granito redondeadas. El punto más destacado es el dolmen Forno dos Mouros, un enterramiento colectivo datado en el 3.000 a.C. y uno de los principales monumentos megalíticos de Galicia.

El itinerario continúa por Baamonde y a medida que se desciende la montaña aumentan la arboleda y los prados hasta llegar al punto de menor altitud, donde se puede enlazar con la ruta PR-G 166 Ruta das Fervenzas en el entorno de la impresionante Fervenza das Brañas. Desde allí el trazado continúa hacia la iglesia de Santa Mariña de Brañas y termina en el Monte do Peneiral, a tan sólo 900 m del punto de inicio, por lo que es una ruta prácticamente circular.

The itinerary leaves from the village of Mirallos and in the first parts, mountains, dirt tracks and rocky landscapes of granite boulders predominate. The most outstanding point is the dolmen of Forno dos Mouros, a collective burial site dating back to 3,000 BC and one of the most important megalithic monuments in Galicia.

The itinerary continues along Baamonde and, as you go down the mountain, there are increasingly more trees and meadows until you reach the lowest point, where you can join the PR-G 166 Ruta das Fervenzas, in the surroundings of the impressive Fervenza das Brañas waterfall. From there the route continues towards the church of Santa Mariña de Brañas and ends at the Monte do Peneiral, just 900 m from the starting point, which makes it practically a circular route.

Ruta en Wikiloc



GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 43 15/2/23 9:43



PRG-93 Ruta da Ribeira do Ulla

Concello de Touro

Modalidade Bike mode	Tipo Type	Distancia Disttance	Desnivel Height diference	Dificultade Difficult	Punto inicio Start point
Mountain bike	→	12,12	367	●●○○	Ponte Basebe

O Ulla, un dos principais ríos galegos, é o protagonista desta ruta lineal por camiños de pescadores, antigas carretas, bosques de ribeira, fervenzas e a fermosa poza coñecida como Pozo do Pego.

Dende Ponte Basebe a senda comeza nunha carballeira na marxe dereita do río Ulla. Neste entorno de gran beleza paisaxística consérvanse aínda algúns muíños tradicionais e antigas ouriceiras, construcións de pedra situadas no medio dos bosques de castiñeiros para gardar ourizos de castiñeiro e protexelos dos animais, entre eles os xabarís.

A través de bosques de carballos, castiñeiros e sobreiras, a ruta leva á fervenza coñecida como Fervenza do Infernño, ao Bosque do Pego, con abundancia de especies autóctonas, e finalmente ao Pozo do Pego antes de rematar na estrada de San Pedro de Ribeira.

El Ulla, uno de los principales ríos gallegos, es el protagonista de esta ruta lineal a través de sendas de pescadores, antiguos caminos de carro, bosques de ribera, cascadas y el hermoso remanso conocido como Pozo do Pego.

Desde Ponte Basebe el sendero comienza en un robledal en la margen derecha del río Ulla. En este entorno de gran belleza paisajística aún se conservan algunos molinos tradicionales y antiguas ouriceiras, construcciones de piedra situadas en medio de bosques de castaños para almacenar los erizos de las castañas y protegerlos de los animales, entre ellos los jabalíes.

A través de bosques de robles, castaños y alcornoques, el trazado conduce a la cascada conocida como Fervenza do Infernño, al Bosque do Pego, con abundancia especies autóctonas, y por último al Pozo do Pego antes de finalizar en la carretera de San Pedro de Ribeira.

The Ulla, one of the main rivers in Galicia, is the main feature of this linear route through fi shermen's paths, former cart tracks, riverside woodlands, waterfalls and the beautiful haven known as Pozo de Pego.

From Ponte Basebe, the path runs through an oak grove on the right bank of the River Ulla. In this area of outstanding natural beauty, there are still some mills and ancient ouriceiras, which are stone buildings in the middle of chestnut tree forests to store chestnuts and protect them from animals, including wild boars.

Through forests of oak, chestnut and acorn trees, the section leads to the waterfall known as Fervenza do Infernño, then to the Bosque do Pego, with its wealth of native trees, and fi nally to the Pozo do Pego, before ending at the San Pedro de Ribeira road.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 45 15/2/23 9:43

PRG-195 Ruta dos Muíños do río das Gándaras

Concello de Vilasantar

Modalidade Bike mode	Tipo Type	Distancia Disttance	Desnivel Height diference	Dificultade Difficult	Punto inicio Start point
Gravel, trekking, mountain bike	→	12,12	367	●○○○	A Fraga

Ruta lineal con pendentes suaves que discorre por camiños de terra nunha paisaxe forestal autóctona de ribeira onde abundan ameneiros, salgueiros e bidueiros, entre outras especies. O punto de partida está na Ponte da Gándara e dende alí o camiño baixa pola canle do Rego das Gándaras. Esta ruta natural caracterízase pola gran cantidade de muíños de auga conservados, un total de 22 construcións tradicionais.

Despois do Muíño do Xuezo, o Muíño do Fachal e o Muíño de Freire están Os Pasos da Vella, unhas grandes rochas do río que se empregaban para cruzar dunha beira a outra. Un pouco máis adiante, o camiño chega ao an-tigo batán de Mezonzo, restaurado e funcionando xunto a unha fervenza. Despois de uns 2 quilómetros de subida, chegamos a Ponte do Sapo, punto final da ruta.

Ruta lineal con suaves desniveles que discurre por senderos de tierra en un paisaje de bosque de ribera autóctono donde abundan los alisos, sauces y abedules, entre otras especies. El punto de inicio se encuentra en Ponte da Gándara y desde allí la senda desciende junto al cauce del Rego das Gándaras. Esta ruta natural se caracteriza por la gran cantidad de molinos de agua conservados, un total de 22 construcciones tradicionales.

Después del Muiño do Xuezo, el Muiño do Fachal y el Muiño de Freire se encuentran Os Pasos da Vella, unas grandes rocas en el río que servían para cruzar de una orilla a otra. Un poco más adelante el camino llega al antiguo batán de Mezonzo, restaurado y en funcionamiento al lado de un salto de agua. Después de unos 2 kilómetros de subida, llagamos a Ponte do Sapo, punto fi nal de la ruta.

Linear route with gentle slopes running along dirt tracks through a riverside native woodland where alders, willows and birches, among other species, abound. The starting point is Ponte da Gándara and from there the path descends alongside the stream of the Rego das Gándaras. This natural route is characterised by its many watermills that are still standing, a total of 22 traditional constructions.

After the Muíño do Xuezo, the Muíño do Fachal and the Muíño de Freire you can fi nd the Os Pasos da Vella, large rocks in the river that were used to cross from one bank to the other. A little further on, the road reaches the former Batán (fuller) de Mezonzo, which has been restored and is in use next to a waterfall. After about 2 kilometers of ascent, we arrive at Ponte do Sapo, the end point of the route.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 46 15/2/23 9:43



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 47 15/2/23 9:43


EuroVelo
the European cycle route network
EuroVelo Route Categories
Certified EuroVelo route
Certified EuroVelo route (with EuroVelo signs)
Developed route
Developed route but usable
Route under development
Route at the planning stage
Costa Verde
Golfe de Gascogne
Golfo de Vizcaya
Oviedo
Gijón
León
Cantábrica
Santander
MADRID
Móstoles
Getafe

A Rede EuroVelo é un proxecto da Federación Europea de Ciclistas (ECF) que impulsou a apertura de 17 rutas de longa distancia que unen 42 países europeos a través de máis de 90.000 quilómetros de rutas, xa sexa de itinerarios existentes ou de nova construción.

EUROVELO 3 "RUTA DO PEREGRINO"

Cunha lonxitude de 5.300 km, a EuroVelo 3 «Pilgrims Route» permite viaxar por sete países europeos: Noruega, Suecia, Dinamarca, Alemaña, Bélxica, Francia e España. O cicloturista pode visitar 21 lugares recoñecidos pola UNESCO como Patrimonio da Humanidade, destacando as catedrais de Colonia, Aquisgrán e Santiago de Compostela, así como grandes cidades como Oslo, Gotemburgo, Hamburgo, Liexa e París.

A última etapa en Galicia da EuroVelo 3 ten unha distancia de 66,2 km e percorre parte do Xeodestino Ulla-Tambre-Mandeo, unindo Melide con Santiago de Compostela.



La Red EuroVelo es un proyecto de la Federación Europea de Ciclistas (ECF) que ha impulsado la apertura de 17 rutas de larga distancia uniendo 42 países europeos a través de más de 90.000 kilómetros de recorridos, ya sea a partir de itinerarios ya existentes como de nueva construcción.

EUROVELO 3 "PILGRIMS ROUTE"

Con una longitud de 5.300 km, la EuroVelo 3 "Pilgrims Route" permite viajar por siete países europeos: Noruega, Suecia, Dinamarca, Alemania, Bélgica, Francia y España. El cicloturista puede visitar 21 lugares reconocidos por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad destacando las catedrales de Colonia, Aquisgrán y Santiago de Compostela así como grandes ciudades como Oslo, Gotemburgo, Hamburgo, Lieja y París.

La última etapa de la EuroVelo 3 en Galicia tiene una distancia de 66,2 km y recorre parte del Geodestino Ulla Tambre Mandeo uniendo Melide con Santiago de Compostela.



The EuroVelo Network is a project of the European Cyclists' Federation (ECF) which has promoted the opening of 17 long-distance routes connecting 42 European countries along over 55,000 miles (90,000 km), from both existing and newly constructed routes.

EUROVELO 3 "PILGRIM'S ROUTE"

Covering 3,300 miles (5,300 km), EuroVelo 3 'Pilgrims Route' allows for travel across seven European countries: Norway, Sweden, Denmark, Germany, Belgium, France and Spain. Cycle tourists can visit 21 UNESCO World Heritage Sites, including the cathedrals of Cologne, Aachen and Santiago de Compostela, as well as major cities such as Oslo, Gothenburg, Hamburg, Liège and Paris. The last stage of the EuroVelo 3 in Galicia covers a distance of 411.3 miles (66.2 km) and runs through part of the Ulla-Tambre-Mandeo Geodestination, connecting Melide with Santiago de Compostela.

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 49 15/2/23 9:43



EuroVelo R3 Etapa 2

Concello de Melide

Modalidade	Tipo	Distancia	Desnivel	Dificultade	Punto inicio
Bike mode	Type	Disttance	Height diference	Difficult	Start point
Gravel, trekking, mountain bike	→	69,5	1367	●●●●	Sarria

A segunda etapa atravesa extensas zonas de prados e carballeiras en dirección ás ribeiras do río Miño, para despois cruzar a ponte que leva á vila de Portomarín, rescatada das augas tras a construción dun encoro e trasladada a esta nova localización. Palas de Rei é unha boa referencia para abastecerse antes de dirixirse á vila de Melide, centro xeográfico de Galicia que posúe unha enraizada tradición xacobea e que foi repoboada no século XIII polo rei Afonso IX. A monumentalidade da súa zona antiga, quizais de orixe romana, é hoxe testemuño do esplendor das peregrinacións. Destaca a portada da igrexa románica de San Pedro, un cruceiro gótico dos máis antigos de Galicia (s. XIV), segúndo Castelao, Santa María de Melide e a igrexa de Sancti Spiritus (s. XIV-XV).

Tamén hai que probar o polbo á feira nalgunha das súas afamadas polbeiras.

La segunda etapa atraviesa grandes áreas de prados y robledales en dirección a las riberas del río Miño, para luego cruzar el puente que conduce a la villa de Portomarín, rescatada de las aguas tras la construcción de un pantano y reubicada en este nuevo lugar. Palas de Rei es un buen referente para abastecerse antes de seguir hasta la villa de Melide, centro geográfico de Galicia que posee una larga tradición jacobea y que repoblada en el siglo XIII por el rey Alfonso IX. La monumentalidad de su casco histórico, quizás de origen románico, es hoy testimonio del esplendor de las peregrinaciones. Destaca la portada de la iglesia románica de San Pedro, un cruceiro gótico de los más antiguos de Galicia (s. XIV), según Castelao, Santa María de Melide y la iglesia de Sancti Spiritus (s. XIV-XV).

También hay que probar el pulpo a feira en alguna de sus afamadas pulperías.

The second stage crosses large areas of meadows and oak groves towards the banks of the river Miño, and then crosses the bridge that leads to Portomarín, a village rescued from the waters after the construction of a dam and relocated to this new area. Palas de Rei is a good place to stock up before continuing to Melide, where this section ends. In Melide, the geographical centre of Galicia and has a deep Jacobean tradition and was repopulated in the 8th century by King Alfonso IX. The historical monuments of its old quarter, may be of Roman origin, are a testimony today to the splendour of the pilgrimages. In the historical quarter of Melide stands out the doorway of the Romanesque church of San Pedro; one of the oldest gothic stone crosses in Galicia (14th century), Santa María de Melide and the church of Sancti Spiritus (14-15th centuries).

You should also try the traditional ***pulpo*** (octopus) ***á feira*** in one of Galicia's famous "pulperías" (traditional octopus restaurants).

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 51 15/2/23 9:43

EuroVelo R3 Etapa 3

Concellos de Melide - Arzúa - Touro - Santiago de Compostela

Modalidade Bike mode	Tipo Type	Distancia Disttance	Desnivel Height diference	Dificultade Difficult	Punto inicio Start point
Gravel, trekking, mountain bike	→	67,13	1075	●●●○	Rúa Doutor Fleming

Desde Melide, no centro de Galicia, o EuroVelo 3 diríxese pola autovía de Visantoña cara á localidade de Arzúa, cabeceira comarcal cunha historia e economía ligada principalmente ao Camiño de Santiago e ao Queixo D.O.P. Arzúa-Ulloa. A través da coñecida como "Ruta do Holandés", pola estrada autonómica AC- 240, a ruta diríxese cara a Fonte Díaz, capital do concello de Touro, onde o río Ulla e os seus afl uentes debuxan a súa paisaxe e acondicionan os cultivos e o carácter do seu pobo. O último tramo desta etapa atravesa o concello de Boqueixón ata chegar á Cidade da Cultura, que nos acolle a Santiago de Compostela.

Desde Melide, centro de Galicia, la EuroVelo 3 se dirige por la carretera de Visantoña hacia la población de Arzúa, cabecera comarcal con una historia y economía ligadas principalmente al Camino de Santiago e al Queso D.O.P. Arzúa-Ulloa. A través de la conocida como «Ruta del Holandés», por la carretera comarcal AC-240, la ruta se dirige hacia Fonte Díaz, capital del ayuntamiento de Touro, donde el río Ulla y sus afluentes dibujan su paisaje y condicionan los cultivos y el carácter de su gente. El último tramo de esta etapa cruza el ayuntamiento de Boqueixón hasta alcanzar la Ciudad de la Cultura, que nos da la bienvenida a Santiago de Compostela.

From Melide, in the center of Galicia, EuroVelo 3 heads along the Visantoña highway towards the town of Arzúa, the county seat with a history and economy linked mainly to the Camino de Santiago and D.O.P. Cheese. Arzúa-Ulloa. Through what is known as the "Ruta del Holandés", along the AC-240 regional road, the route heads towards Fonte Díaz, capital of the Touro town hall, where the Ulla river and its tributaries draw its landscape and condition the crops and the character of its people. The last section of this stage crosses the town hall of Boqueixón until reaching the City of Culture, which welcomes us to Santiago de Compostela.

Ruta en Wikiloc



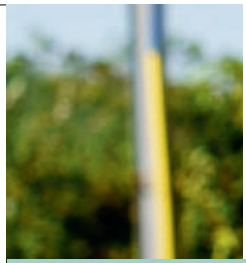
GDR ULLA TAMBRE MANDEO: DESTINO CICLOTURISTA



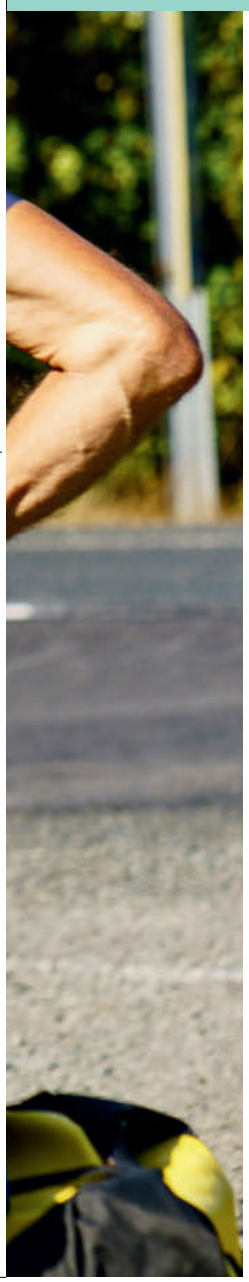
01_guia_ulla tambre mandeo.indd 53 15/2/23 9:43



CAMIÑO DO



O HOLANDÉS



Dentro do Camiño Francés existe en Galicia unha variante coñecida como o «Camiño do Holandés». Esta variante nace a partir dun grupo de entusiastas holandeses do cicloturismo que deseñaron unha ruta de peregrinación, a St. Jacob Route, con final en Santiago de Compostela. Orientada ao clásico cicloturismo de alforxas e bicicleta de trekking, trazaron unha ruta por estradas con pouco tránsito vertendo toda a información nunha guía que hoxe en día segue a ser referencia para moitos cicloturistas do norte de Europa. Dende Arzúa, a alternativa proposta comparte practicamente o percorrido coa EuroVelo 3, que conta con sinalización instalada, pasando por Touro e Boqueixón antes da súa chegada á capital galega.

CAMINO DEL HOLANDÉS:

Dentro do Camiño Francés existe en Galicia unha variante coñecida como "Camiño Holandés". Esta ruta nace dun grupo de afeccionados ao ciclismo nos Países Baixos que deseñaron unha ruta de peregrinación "Ruta de San Xacobe" que remata en Santiago de Compostela. Orientados ao clásico cicloturismo con alforxas e bicicletas de sendeirismo, trazaron un percorrido por estradas con pouco tráfico, incluíndo toda a información nunha guía que hoxe segue a ser unha referencia para moitos ciclistas do norte de Europa. Desde Arzúa, a alternativa proposta comparte practicamente o percorrido do EuroVelo 3, que ten instalada sinalización, pasando por Touro e Boqueixón, antes de chegar á capital galega.

DUTCHMAN'S WAY:

Within the 'Camiño Francés' ('French Way'), there is a variant in Galicia known as the 'Camiño do Holandés' ('Dutchman's Way'). This variant emerged as a result of a pilgrimage route designed by a group of Dutch cycling enthusiasts, the St. Jacob Route, ending in Santiago de Compostela. Aimed at traditional cycle touring with trekking bikes and panniers, they plotted a route along roads with little traffic and gathered all the information in a guide that, to this day, remains a reference for many cycle tourists from northern Europe. From Arzúa onwards, this alternative route is practically the same as that of EuroVelo 3, which is especially signposted and passes through Touro and Boqueixón before arriving in the Galician capital.

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 55 15/2/23 9:43



Camiño do Holandés

Concellos de Arzúa - Touro - Santiago de Compostela

Modalidade Bike mode	Tipo Type	Distancia Disttance	Desnivel Height diference	Dificultade Difficult	Punto inicio Start point
Gravel, trekking, mountain bike	→	46,71	740	●●○○	Centro urbano de Arzúa

Esta derivación, pensada para ciclistas, vai dende Arzúa ata Fonte Díaz pola AC-240. Caracterízase, ao seu paso por Touro, pola beleza paisaxística, xunto coa tranquilidade, que se pode gozar seguindo o itinerario que pasa polas parroquias de Beseño, Quión, Andeade, Touro, Loxo e Prevediños. O ciclista pode contemplar as numerosas mostras de arquitectura relixiosa, civil e popular, pero tamén paradas nos espazos naturais, con carballeiras, sendeiros, fervenzas e áreas recreativas a carón do río, perfectas para o descanso do viaxeiro.

Esta derivación, pensada para cicloturistas, se dirige desde Arzúa hacia Fonte Díaz por la AC-240. Está caracterizada, a su paso por Touro, por la belleza paisajística, unida a la tranquilidad, de las cuales se pueden disfrutar recorriendo el itinerario que pasa por las parroquias de Beseño, Quión, Andeade, Touro, Loxo y Prevediños. El cicloturista puede conocer las numerosas muestras de arquitectura religiosa, civil y popular, pero también se detiene en los espacios naturales, con robledales, senderos, cataratas y áreas recreativas al lado del río, perfectas para el descanso del viajero.

This derivation, designed for cyclists, goes from Arzúa to Fonte Díaz on the AC-240. It is characterized, as it passes through Touro, by the scenic beauty, together with the tranquility, which can be enjoyed following the itinerary that passes through the parishes of Beseño, Quión, Andeade, Touro, Loxo and Prevediños. The cyclist can see the numerous samples of religious, civil and popular architecture, but also stops in the natural spaces, with oak groves, trails, waterfalls and recreational areas next to the river, perfect for the traveler's rest.

Ruta en Wikiloc



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 57 15/2/23 9:43

Visita o noso perfil no apartado de rutas promocionadas de Wikiloc. Poderás consultar un mapa con toda a oferta cicloturista do noso destino, seleccionar unha ruta e converter o teu *smartphone* nun GPS para realizar o percorrido con total seguridade de navegación.

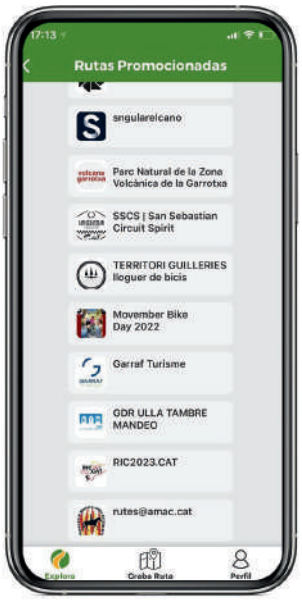
Visita nuestro perfil en el apartado de rutas promocionadas de Wikiloc, podrás consultar un mapa con toda la oferta cicloturista de nuestro destino, seleccionar una ruta y convertir tu smartphone en un GPS para realizar el recorrido con total seguridad de navegación.

Visit our profile in the Wikiloc featured routes' section, you may access a map including all the cycle touring options available in our destination, select a route and turn your smartphone into a satnav to navigate and explore the itinerary safely.

wikiloc

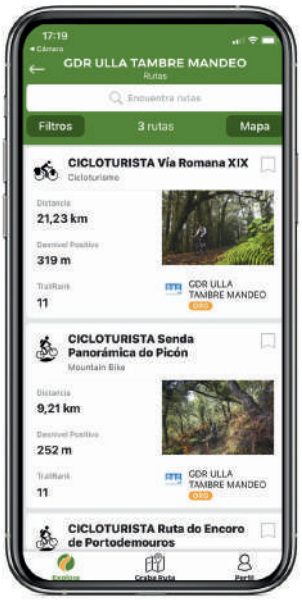
descarga as nosas rutas en
descarga nuestras rutas en
download our routes in
Wikiloc ORG





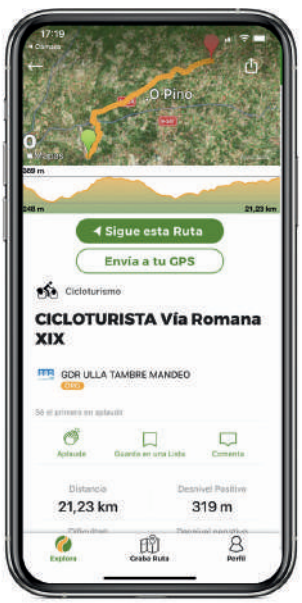
1

Busca as nosas rutas
Busca nuestras rutas
Search our routes



2

Selecciona calquera delas
Selecciona cualquiera de ellas
Select any of them



3

Infórmate sobre a ruta
Infórmate sobre la ruta
Find out about the route



4

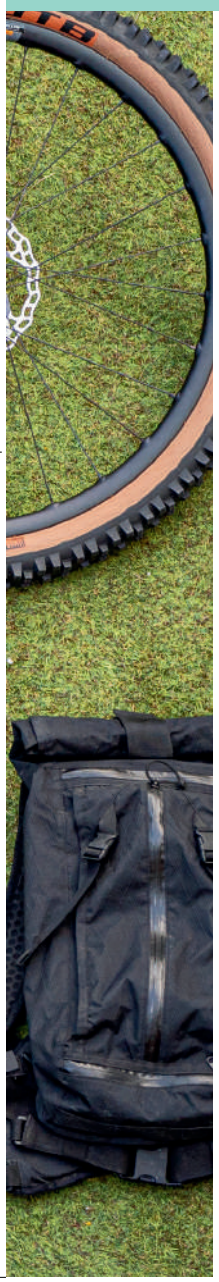
Empeza a navegar
Empieza a navegar
Start to browsing

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 59 15/2/23 9:43


CONSELLOS



S PRÁCTICOS



O equipamento para a práctica do cicloturismo depende do traxecto que queiramos facer. Non é o mesmo un traxecto curto en familia que emprender unha ruta de varios días. Aínda que equipar unha bicicleta para o turismo activo non é complicado, cómpre seguir unhas pautas para facilitar o pedaleo e evitar lesións. Daquela, é conveniente distribuír ben a carga entre as alforxas traseiras (dous terzos do total) e as dianteiras (un terzo), o máis cerca posible dos eixes das rodas e equilibrada. Tamén é aconsellable levar algúns recambios, víveres e equipo básico, como o que se indica nesta páxina.

CONSEJOS PRÁCTICOS:

El equipamiento para la práctica del cicloturismo depende del trayecto que queramos hacer. No es lo mismo un trayecto corto en familia que emprender una ruta de varios días. Aunque equipar una bicicleta para el turismo activo no es complicado, es necesario seguir unas pautas para facilitar el pedaleo y evitar lesiones. Así es conveniente distribuir bien la carga entre las alforjas traseras (dos tercios el total) y las delanteras (un tercio), lo más cercana posible a los ejes de las ruedas y equilibrada. También es aconsejable llevar algunos repuestos, suministros y equipo básico como el que se indica en esta página.

USEFUL TIPS:

The equipment required for cycle touring will depend on your itinerary. Packing for a short family route will be different to preparing for a multi-day journey. Although equipping a bicycle for active tourism is not too complicated, it is advisable to follow a few guidelines to make pedalling easier and avoid injuries. It is important to correctly distribute the load between the rear panniers (two thirds of the total load) and the front panniers (one third), as close as possible to the axles of the wheels and balanced. It is also advisable to carry spare parts, supplies and basic equipment items such as those listed on this page.

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 61 15/2/23 9:43



Roupa técnica
ropa técnica/ tecnical clothes

As camisetas e protectores de ciclismo facilitan a transpiración e evitan as rozaduras.

Las camisetas y cubres de ciclismo facilitan la transpiración y evitan los roces.

Cycling jerseys and overshoes are breathable and prevent friction.

Dentro das alforxas
dentro de las alforjas / inside the panniers

Chubasqueiro e/ou cortaventos /Chubasquero y/o cortavientos/ Raincoat and/or wind-breaker jacket
Navalla / navaja / knife
Botica básica de primeiros auxilios / basic first aid kit
Chaves allen / llaves allen / hex keys
Cámaras / cámaras / inner tubes
Radios de recambio / radios de repuesto / spare spokes
Chave de radios / llave de radios / spoke spanner
Desmontacadea / tronchacadenas / bike chain tool
Aceite /aceite / chain lubricant
Bomba de bicicleta / bombín / hand pump
Desmontables/ desmontables / tyre levers
Parches / parches / repair patches
Complementos enerxéticos / complementos energéticos /energy supplements



01_guia_ulla tambre mandeo.indd 63 15/2/23 9:43





01_guia_ulla tambre mandeo.indd 64 15/2/23 9:43

ALOXAMENTO · ALOJAMIENTOS · ACCOMODATION

ARZÚA

Hotel A Curuxa**
O Pazo, 20
15810 Arzúa
TLF: + 34 687 639 492
hotelacuruxa@gmail.com
www.hotelacuruxa.com

Hotel Arzúa**
C/Lugo, 132
15810 Arzúa
TLF: + 34 689 969 996
www.hotelarzua.com

Hotel Rústico Lar da Mota
Campo (Santo Estevo). Outeiro 3
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 191 340 / +34 680 411 630
info@lardamota.net
www.lardamota.net

Hotel Suiza**
Río Vello s/n. Estrada Santiago - Lugo s/n
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 50 09 08
hotelsuiza@grupoperegrina.com

MELIDE

Hotel Carlos 96*
Avda. de Lugo, 119
15800 Melide
TLF: + 34 981 507 633
gestion@hc96.com
www.hc96.com

Hotel Xaneiro*
Avda. de Habana, 43 B
15800 Melide
TLF: + 34 981 506 140
hotel@xaneiro.com
www.xaneiro.com

O PINO

Hotel Amenal**
Amenal, 12. Pereira
15821 O Pino
TLF: + 34 981 510 431
reservas@hotelamenal.com
www.hotelamenal.com

Hotel Bello*
Santiso,18. Castrofeito
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 112
hotelbello@hotelbello.es
www.hotelbello.es

Hotel O Pino*
A Rúa. 9. Arca
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 035
info@hotelopino.com
www.hotelopino.com

SOBRADO

Hospedería Monasterio de Sobrado
C. Convento 2
15813 Sobrado
TLF: + 34 650 246 958
sobradohospederia@gmail.com
www.monasteriodesobrado.org

Hotel San Marcus
Plaza Portal, 49
15813 Sobrado
TLF: + 34 981 787 527
hotelsanmarcus@gmail.com
www.hotelsanmarcus.es

CAMPAMENTOS TURÍSTICOS · TOURIST CAMPS

ARZÚA

Teiraboa Basecamp
Teiraboa s/n
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 193 102
recepcion@teiraboabasecamp.com
www.teiraboabasecamp.com

BOIMORTO

Apartamentos Escola de Bieite
Lugar de Bieite, 1
15818 Boimorto
TLF: + 34 698 158 080
1escoladevieite@gmail.com
www.escoladebieite.com

Apartamentos O labrego de Boimorto
Casal de Munín, 15
15817 Boimorto
TLF: + 34 629 913 323 / +34 629 705 176
www.olabregodeboimorto.com

TOURO

Cabanas da Ulla
Dioño, 14
15828 Touro
TLF: +34 981 190 082 / +34 609 678 205
info@cabanasdaulla.com
www.cabanasdaulla.com

Área de Autocaravanas
Área Recreativa Praza do Luar. Fonte Díaz
15822 Touro
TLF: + 34 981 504 029

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 65 15/2/23 9:43

TURISMO RURAL · RURAL TOURIST

ARZÚA

A Paínza Turismo Rural
A Paínza s/n. Viladavil
15819 Arzúa
TLF: + 34 664 587 517
apainza@gmail.com
www.apainza.com

Casa A Curiscada
A Curiscada. Burres
15819 Arzúa
TLF: + 34 981 815 003 / +34 699 973 454
casacuriscada@hotmail.com
www.casadacuriscada.com

Casa Assumpta
Fondevila. Pantiñobre
15810 Arzúa
TLF: + 34 639 361 484
casa-assumpta@hotmail.com
www.casa-assumpta.com

Casa Brandariz
Dombodán s/n
15819 Arzúa
TLF: + 34 981 508 090 / 609 572 817
ebrandariz@casabrandariz.com
www.casabrandariz.com

Casa da Igrexa
Viños. San Pedro
15819 Arzúa
TLF: + 34 625 164 633
reservas@casadaiglesia.com
www.casadaiglesia.com

Casa das Corredoiras
Trasbar, 6. Dombodán
15819 Arzúa
TLF: + 34 649 174 871
casadascorredoiras@yahoo.es
www.casadascorredoiras.com

Casa la Calleja
Fraga Alta. A Castañeda
15810 Arzúa
TLF: + 34 605 787 382
info@lacalleja.com
www.lacalleja.com

Casa Lucas
Lg. da Igrexa. Viñós (San Pedro)
15819 Arzúa
TLF: + 34 981 194 209 / +43 659 085 154
info@casa-lucas.com
www.casa-lucas.com

Casa Milia
A Castañeda
15819 Arzúa
TLF: + 34 981 501 625 / +34 664 403 555
oxanagracheva.og@gmail.com

Fogar de Lecer
Lema de Arriba s/n
15819 Arzúa
TLF: + 34 881 122 957
reservas@alogarent.es

Pazo de Santa María
O Pazo. Santa María de Arzúa
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 500 702
info@pazosantamaria.com
www.pazosantamaria.com

Pazo de Sedor
A Castañeda. Sedor
15819 Arzúa
TLF: + 34 981 501 600 / +34 675 080 818
info@pazodesedor.com
www.pazodesedor.com

Vila Peregrina
Vilantime. Filgueira
15819 Arzúa
TLF: + 34 607 449 603
info@vilaperegrina.com

BOIMORTO

A Casa do Viveiro
O Piñeiro. Dormeá
15816 Boimorto
TLF: + 34 653 331 028 / +34 881 122 957
reservas@alogarent.es
www.alogarent.gal

Casa A Ponte
Lugar de Ponte Présaras, 1. Andabao
15816 Boimorto
TLF: + 34 981 118 449
reservas@casaruralaponte.com
www.casaaponte.com

Casa Boado
Cruce de Corredoiras, 44
15816 Boimorto
TLF: + 34 981 516 187 / +34 696 943 302
asboado@gmail.com
www.casaboado.es

Casa Taboada
Rúa Asientos, 19
15818 Boimorto
TLF: + 34 609 767 049
casataboada.boimorto@gmail.com

Casa Segade
Lugar Segade, 2
15816 Boimorto
TLF: + 34 608 567 756
casasegade@gmail.com

Casa O Real
15817 Boimorto
TLF: + 34 659 852 121
contacto@casaoreal.com
www.casaoreal.com

MELIDE

Casa dos Somoza
O Coto s/n
15808 Melide
TLF: + 34 981 507 372
infocasadelossomoza@gmail.com
www.casadelossomoza.com

Casa Quintás
Lugar Teillor. Moldes
15809 Melide
TLF: + 34 981 580 266
info@naturlar.com
www.naturlar.com

Casa Teillor
Lugar Teillor. Moldes
15809 Melide
TLF: + 34 981 580 266
info@naturlar.com
www.naturlar.com

Casa Ulloa
O Casal. Campos
15809 Melide
TLF: + 34 626 627 729
contactar@casaulloa.es
www.casaulloa.es

Molino Catasol
Catasol. Santa María
15800 Melide
TLF: + 34 981 505 013 / +34 617 372 306
info@molinocatasol.com

O PINO

A Casa da Agua
Lugar Bautureira, 1. Budiño
15821 O Pino
TLF: + 34 629 828 967 / + 34 616 62 58 56
info@casadaauga.com
www.casadaagua.com

O Acivro Aloxamentos Rurais
A Rúa, 28. Arca
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 316
cacivro@hotmail.es
www.oacivro.com

O Muíño da Pena
Ponte Puñide, 24
15821 O Pino
TLF: + 34 673 820 033
reservas@omuinodepena.com
www.omuinodepena.com

Casa Rural Piñeiro
Piñeiro, 4
15821 O Pino
TLF: + 34 620 96 51 05 / +34 608 765 210
info@vilasenvento.com
www.restaurantepineiro.com

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 66 15/2/23 9:43

Vila Sen Vento
Lugar de O Pino, 24
15823 O Pino
TLF: + 34 620 96 51 05
info@vilasenvento.com
www.vilasenvento.com

SANTISO

Casa do Cura
Lg. de Soto s/n. Beigondo
15809 Santiso
TLF: + 34 981 580 266
casasruralestambresar@gmail.com
www.naturlar.com

Casa Farruco
Lg de Vilanova s/n. Beigondo
15809 Santiso
TLF: + 34 981 580 266
casasruralestambresar@gmail.com
www.naturlar.com

Casa Souto de Abaixo
Souto. Arcediago
15808 Santiso
TLF: + 34 981 517 735 / +34 699 710 047
info@casasoutodeabajo.com
www.casasoutodeabajo.com

SOBRADO

Abeiro da Loba
Madelos 3, Carele
15814 Sobrado
TLF: + 34 680 690 989 / +34 981 787 603
SOLO WHATSAPP
info@abeirodaloba.com
www.abeirodaloba.com

Apart. Turísticos Casa de Millares
Eirixenova 4, Porta
15813 Sobrado
TLF: + 34 686 213 100
casademillares@gmail.com
www.casademillares.com

Casa Abeleiras
Abeleiras s/n. Codesoso
15815 Sobrado
TLF: + 34 981 195 403

Casa Picoto
Picoto s/n. Codesoso
15813 Sobrado
TLF: + 34 620 066 063 / +34 626 329 052

Casa Rebordiños
Lodeiro, 1. Codesoso
15813 Sobrado
TLF: + 34 981 777 300 / +34 606 816 444
satrebordinos@gmail.com

TOURO

A Pena de Augasantas
Oca de Abaixo, 16. Beseño
15824 Touro
TLF: + 34 981 518 747 / +34 679 993 095
apenadeaugasantas@gmail.com
www.apenadeaugasantas.com

Fogar de Insua
Insua, 4. Prevediños
15822 Touro
TLF: + 34 697 611 163
fogardeinsua@gmail.com
www.fogardeinsua.com

Pazo de Andeade
Lg. de Casa Grande, 1. Santiago de Andeade
15824 Touro
TLF: + 34 606 460 476
reservas@pazodeandeade.com
www.pazodeandeade.com

VILASANTAR

Casa Rural A Pontiga
Lugar Faxilde 8, Mezonzo
15807 Vilasantar
TLF: + 664 446 951
www.apontiga.com

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 67 15/2/23 9:43

PARA COMER · TO EAT

ARZÚA

Casa Assumpta
Fondevila. Pantiñobre
15810 Arzúa
TLF: + 34 639 361 484
casa-assumpta@hotmail.com
www.casa-assumpta.com

Casa Carballeira
Ramón Franco, 14
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 500 094

Casa Chelo
Fraga do Rei, 14
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 508 248 / +34 698 187 258
casachelo@mundo-r.com

Casa da Igrexa
Viñós. San Pedro
15810 Arzúa
TLF: + 34 625 164 633
reservas@casadaiglesia.com
www.casadaiglesia.com

Casa Florencio
Rúa Ramón Franco, 43
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 500 074

Casa Nené
Rúa Cima do Lugar, 1
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 508 107/ +34 670 784 787
info@casanene.com

Il Fornaccio
Rúa Cima do Lugar, s/n
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 518 505

Lar da Mota
Campo (Santo Estevo). Outeiro, 3
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 191 340 / +34 680 411 630
info@lardamota.net
www.lardamota.net

Mesón Rural A Paínza
Viladavil. O Castro
15819 Arzúa
TLF: + 34 655 996 885
reservas@complejoenrygar.com
www.complejoenrygar.com

Mesón Rural Casa Brandariz
Dombodán, sn. San Cristovo
15819 Arzúa
TLF: + 34 981 508 090 / +34 609 572 817
ebrandariz@casabrandariz.com
www.casabrandariz.com

Mesón O Furancho de Santiso
Lugo, 9
15819 Arzúa
TLF: + 34 699 818 139
jsantisoperez@gmail.com

Mesón Ribadiso
Ribadiso
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 508 212

Parrillada Cervecería 107
Avda. de Lugo, 107
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 922 107 / +34 608 044 264

Parrillada Os Casqueiros
Rúa do Castro, 12 Baixo
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 500 759 / +34 608 044 264
javiarzua@hotmail.com

Parrillada Europa
Luis Seoane, 3
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 938 872
parrilladaeuropa@gmail.com

Restaurante Casa Teodora
Avda. de Lugo, 38
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 500 083
reservas@casateodora.com
www.casateodora.com

Restaurante Hotel Suiza
Río Vello, s/n
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 500 908
hotelsuiza@grupoperegrina.com

Pensión Restaurante O Retiro
Estrada de Lugo, 150
15810 Arzúa
TLF: + 34 981 500 554 / +34 659 220 227
oretiroarzua@gmail.com

Restaurante Pulpería O Encontro
Avda. de Lugo, 116
15810 Arzúa
TLF: + 34 600 524 051
encontroenarzua@gmail.com

BOIMORTO

Casa Moncho
Praza da Gándara, 6
15817 Boimorto
TLF: + 34 981 516 215
casamoncho@hotmail.es

Parrillada A Cabrita
Lugar A Cabrita, Mercurín. Brates
15818 Boimorto
TLF: + 34 981 191 252

Restaurante Vilanova
Estrada de Arzúa, 11
15818 Boimorto
TLF: + 34 981 516 371
brunoboimorto@hotmail.com

MELIDE

Mesón A Ponte
Furelos, s/n
15800 Melide
TLF: + 34 638 302 838
mesonapontefurelos@gmail.com

Mesón O Toxo
Codeseira, 45
15800 Melide
TLF: + 34 696 317 076

Parrillada Hospedaxe el Molino
Rosalía de Castro, 23
15800 Melide
TLF: + 34 981 506 048
elmolinomelide@hotmail.com

Parrillada Ribeira Sacra
Polígono Industrial A Madanela
15800 Melide
TLF: + 34 981 507 268

Parrillada Rúa
Avda. de Lugo, 50
15800 Melide
TLF: + 34 981 506 076

Pizzería Atenas
Camiño Vello de Santiago
15800 Melide
TLF: + 34 981 507 280 / +34 689 573 334
baratenas@hotmail.com

Pizzería JA
Codeseira, 38
15800 Melide
TLF: + 34 981 815 354
pizzeriarestauranteja@gmail.com

Pizzería Xoldra
Avda. de Lugo, 25
15800 Melide
TLF: + 34 981 940 857
pizzeriaxoldramelide@hotmail.es
www.xoldra.com

Pulpería A Garnacha
Camiño Vello de Santiago, 2
15800 Melide
TLF: + 34 981 507 347 / +34 605 883 268
garnachamelide@gmail.com
www.pulperiaagarnacha.com

Pulpería Curros
Ronda de Pontevedra, 18
15800 Melide
TLF: + 34 981 505 968

Pulpería Ezequiel
Cantón de San Roque, 48
15800 Melide
TLF: + 34 981 505 291
ezequielpulperiamelide@gmail.com
www.pulperiaezequiel.com

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 68 15/2/23 9:43

Raxería Parrillada Ramos
Avda. de Lugo, 44
15800 Melide
TLF: + 34 981 507 667

Restaurante Casa Alongos
Rúa Camiño Vello, s/n
15800 Melide
TLF: + 34 981 503 392 / +34 686 312 851
info@casaalongos.com
www.casaalongos.com

Restaurante Hotel Carlos 96
Avda. de Lugo, 119
15800 Melide
TLF: + 34 981 507 633
gestion@hc96.com
www.hc96.com

Restaurante Xaneiro
Avda. da Habana, 43
15800 Melide
TLF: + 34 981 506 140 / +34 619 310 506
hotel@xaneiro.com
www.xaneiro.com

Restaurante O Recuncho do Convento
Rúa do Convento, 7
15800 Melide
TLF: + 34 981 940 636
orecunchodoconvento@gmail.com

Restaurante Pousada Chiquitín
San Antón, 18
15800 Melide
TLF: + 34 981 815 333
info@chiquitinmelide.es
www.chiquitinmelide.es

Restaurante Sony
Codeseira, 41
15800 Melide
TLF: + 34 981 505 473
sony@restaurantesony.com
www.restaurantesony.com

O PINO

Cantina Marela
Brea, 31
15821 O Pino
TLF: + 34 644 682 451
marelacantina@gmail.com

Casa de Comidas Casa Santaia
Santaia, 10. Pedrouzo
15821 O Pino
TLF: + 34 676 713 823
santaiadacalma@gmail.com
www.casasantaia.com

Casa de Comidas O KM 19
Rúa Picón, 2. Arca
15821 O Pino
TLF: + 34 646 555 825
bgmartinez780@gmail.com
www.okm19.com

CH Pizzería
Avda de Lugo, 24. Pedrouzo
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 247
chpizzas@hotmail.com
www.pizzeriach.com

Che Pulpería
Avda. de Lugo, 18. Pedrouzo
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 247

Mesón Cima das Quintas
Santiso, 55. Castrofeito
15821 O Pino
TLF: + 34 981 193 710 / +34 678 099 138
mesoncimadasquintas@gmail.com

Mesón O Empalme
Lg. O Castro, 10. San Miguel de Cerceda
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 071

Parrillada A Esquipa
Salceda. San Breixo de Ferreiros
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 264
aesquipa@hotmail.com

Parrillada Andaina
Lg. de Castro. Santa Irene, 11
15821 O Pino
TLF: + 34 981 502 925
albergue.andaina@gmail.com

Parrillada Pedrouzo
Rúa do Concello, 3
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 083 / +34 695 761 072

Parrillada Restaurante Stop
Avda. de Lugo, 26 Baixo
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 460/ + 34 660 156 728
pablocarneiro311@gmail.com

Restaurante A Magdalena
Santiso, 56. Castrofeito
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 093 / +34 609 338 560
restauranteamagdalena@gmail.com

Restaurante Amenal
Amenal, 12. Pereira
15821 O Pino
TLF: + 34 981 510 431
reservas@hotelamenal.com
www.hotelamenal.com

Restaurante A Cañiza
Santiso, 19. Castrofeito
15821 O Pino
TLF: + 34 646 579 257

Restaurante A Pérgola de Salceda
Lgar. Salceda, 58. San Mamede de Ferreiros
15821 O Pino
TLF: + 34 981 502 767
pousadadesalceda@gmail.com

Restaurante A Reta de Cobas
O Marquiño, 3. Lardeiros
15821 O Pino
TLF: + 34 981 510 255
retadecobas@hotmail.com

Restaurante A Reta de Cobas
O Marquiño, 3. Lardeiros
15821 O Pino
TLF: + 34 981 510 255
retadecobas@hotmail.com

Restaurante Bello
Santiso, 18. Castrofeito
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 112
hotelbello@hotelbello.es
www.hotelbello.es

Restaurante Galaicos
Avda. de Lugo, 1
15821 O Pino
TLF: + 34 626 769 729

Restaurante O Acivro
A Rúa, 28. Arca
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 427 / +34 646 413 898
jignaciomorai@gmail.com

Restaurante O Ceadoiro
Santa Irene, 18
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 348
rafatrasmallos@gmail.com

Restaurante O Cruceiro
O Marquiño. Lardeiros
15821 O Pino
TLF: + 34 981 510 276/ +34 665 117 228
hostalocruceiro@gmail.com
www.hostal-ocruceiro.com

Restaurante O Mesón
Brea, 16. San Miguel de Cerceda
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 040
info@pensionomeson.com
www.pensionomeson.com

Restaurante O Pino
A Rúa, 9. Arca
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 035
info@hotelopino.com
www.hotelopino.com

Restaurante Regueiro
Avda. de Santiago, 33. Pedrouzo. Arca
15821 O Pino
TLF: + 34 981 511 109

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 69 15/2/23 9:43

SANTISO

Mesón Visantoña
Seoane s/n. Visantoña
15809 Santiso
TLF: + 34 981 510 765
mesonvisantona@gmail.com

O Remanso de Cosme
LG Beigondo, s/n
15808 Santiso
TLF: + 34 606 05 23 20

SOBRADO

Casa Cepo
O Mesón, 7. Codesoso
15815 Sobrado
TLF: + 34 981 787 683

Casa Cotos
Penagrande, 3. Grixalba
15815 Sobrado
TLF: + 34 981 787 630

Casa do Queixo de Grixalba
Casal de Abaixo, 2. Grixalba
15815 Sobrado
TLF: + 34 650 955 265
info@casadoqueixo.com
www.casadoqueixo.com

Casa Manolo
As Cruces, 8. Cumbrals
15815 Sobrado
TLF: + 34 981 789 165

Casa Tato
Praza Portal, 15
15813 Sobrado
TLF: + 34 981 787 535

Parrillada A Lareira
As Casiñas, 19
15813 Sobrado
TLF: + 34 686 117 090

Mesón Sobrado
As Casiñas, 18
15813 Sobrado
TLF: + 34 981 787 812

Paporrubio
Praza Portal, 10
15813 Sobrado
TLF: + 34 605 950 478

Restaurante O Mesón de Folgoso
15814 Sobrado
TLF: + 34 981 778 206

Vía Sacra Bar Cociña Estadía
Praza Portal, 17
15813 Sobrado
TLF: + 34 981 458 271 / +34 648 460 875
viasacrasobrado@gmail.com
www.viasacrasobrado.com

Restaurante Plaza
Praza Portal, 30
15813 Sobrado
TLF: + 34 981 787 672

TOQUES

Restaurante Marisquería Xaneiro
Bragaña, 15
15806 Toques
TLF: + 34 981 505 979 / +34 619 310 506
rxaneiro84@gmail.com

TOURO

Casa Louzao
Castelao, 14
15822 Touro
TLF: + 34 881 162 214 / +34 606 301 513
antopalm@hotmail.com

Parrillada Remesquide
Ribeira, 1
15822 Touro
TLF: + 34 981 517 292 / +34 629 750 708

Restaurante Casa Taboada
Goleta 4. Loxo
15822 Touro
TLF: + 34 981 517 218 / +34 647 347 822
contacto@casataboada.com
www.casataboada.com

Restaurante Pazo de Andeade
Lg. de Casa Grande, 1. Santiago de Andeade
15824 Touro
TLF: + 34 606 460 476
reservas@pazodeandeade.com
www.pazodeandeade.com

Restaurante O Barranco
Bispo Diéguez Reboredo, 20
15822 Touro
TLF: + 34 981 504 232 / +34 669 787 143

VILASANTAR

Casa O Castiñeiro
Ru, 16
15807 Vilasantar
TLF: + 981 778 237 / +34 638 720 168
ocastiñeiro@gmail.com

Restaurante Caba
Cruce de Sesmonde, 47
15807 Vilasantar
TLF: + 981 787 088
hospedajecaba@gmail.com

Restaurante El Cruce
O Cruce de Sesmonde, 51
15807 Vilasantar
TLF: + 981 786 180

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 70 15/2/23 9:43

TODO A UN CLIC · EVERYTHING IN ONE CLICK

Ver albergues públicos en gdrullatambremandeo.gal

Ver casas rurales en gdrullatambremandeo.gal

Ver hoteles en gdrullatambremandeo.gal

Ver áreas de autocaravanas en gdrullatambremandeo.gal

Ver dónde comer en gdrullatambremandeo.gal

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 71 15/2/23 9:43

01_guia_ulla tambre mandeo.indd 72 15/2/23 9:43