



La ruta, de aproximadamente 15,4 Km. de longitud, está diseñada con un trazado circular, con el punto de partida y de llegada en el mismo lugar.

La señalización de este sendero PRG-45, es la propia de un trazado homologado, con bandas de pintura amarilla y blanca a lo largo de todo el sendero. Esta señalización la encontraremos en árboles, postes de la luz, muros, suelo, etc... ¡Ojo!, el sendero pasa al borde del acantilado; conviene extremar nuestra atención.

1.

Partimos de la Playa de Río Castro, frontera natural entre los municipios de Cabanas y Fene. En esta playa encontramos restos del Molino de Maré (molino de mareas) y su sistema de compuertas. Este río utilizaba el agua del río Castro como "energía motriz", cuando el caudal del agua del río bajaba, utilizaba como tal la proporcionada por las subidas y bajadas del mar.

2.

Giramos a la derecha en el primer cruce, la primera parte de nuestro itinerario circula por un estrecho camino de tierra, entre frondosa vegetación y arboleda, paralelo a la orilla del acantilado, a nuestra derecha podemos ver unas escaleras que nos llevan a la playa de Chamoso, nosotros continuaremos el sendero dirección a la Playa de la Magdalena, bordeando la costa, a la derecha contemplamos hermosas vistas.

3.

Nos encontramos con las escaleras que descienden hasta la Playa de la Magdalena, continuamos por el Paseo Marítimo. Playa especialmente apreciada por sus aguas tranquilas, su pinar (punto de referencia y lugar concurrido en periodo estival), su abrigo de los vientos y su ambiente familiar. Caminamos por el paseo de la playa hasta las inmediaciones del pinar.

4.

En este punto nos desviamos a la derecha, adentrándonos en el Pinar de la Magdalena, lugar empleado por los amantes del deporte a lo largo de todo el año. Lo atravesamos, por detrás de los chiringuitos de playa, hasta llegar al puente metálico del ferrocarril, durante nuestro camino podemos contemplar a nuestra izquierda el antiguo campo de fútbol y a la

derecha la playa de la Magdalena, ría de Ares y el puerto de Pontedeume.

5.

Llegados a la Oficina de Turismo, continuaremos camino, por la N-625 adentrándonos en Cabanas por la Avda. Areal, para continuar por el Campo do Oito, donde se puede apreciar un hermoso crucero, seguimos por el Camino Lamelas, para posteriormente desviarnos a la izquierda por el Camino Das Viñas.

6.

En este punto, a nuestra derecha se encuentra el Punto de Atención Infantil PAI As Viñas, en la bifurcación seguimos por nuestra izquierda por la Rúa de Abaixo.

7.

En el cruce, debemos atravesar la AC-141, de frente vemos el muro del Pazo de Riobóo, giramos a nuestra derecha hasta tomar un desvío a la izquierda por el Camino da Fonte.

8.

Llegados a los depósitos de agua, seguimos por el camino Aldea Pedra do Couto, dejando a la izquierda el Camino Alimpadoiros, nos adentramos por un sendero de tierra en un frondoso bosque, donde podemos observar una gran variedad de especies de la zona y la "Pedra de San Estevo", según los dichos populares aquí yacen los restos del santo.

9.

Al terminar el sendero, continuamos por la derecha por el núcleo de A Pedra do Couto, que atravesaremos en nuestra ascensión sin desviarnos.

10.

Llegados a la indicación del Marco do Salto (tendremos que internarnos unos metros en el bosque para verlo), tomaremos a la derecha unos metros más adelante por un sendero de tierra y después a la derecha Pico Castro.

11.

Alto del Pico Castro. Cumbre de nuestro sendero y lugar para un pequeño descanso. A continuación iniciamos nuestro camino de retorno, ahora en sentido descendente. Volvemos sobre nuestros pasos hasta alcanzar el sendero que linda con el prado y tomaremos a nuestra derecha para

continuar hasta una pista sin asfaltar que seguiremos a nuestra derecha.

12.

Hermosas vistas del Concello de Cabanas y la Ría, por el camino nos encontraremos con un impresionante roble roble (Quercus robur) y un señorial ejemplar de alcornoque (Quercus suber). A salir a la carretera nuestra ruta continúa por la izquierda retornando al núcleo de A Pedra do Couto, esta vez dejaremos a nuestra izquierda el parque infantil.

13.

Tomaremos el segundo desvío a la izquierda, para continuar posteriormente por camino Alimpadoiros a nuestra derecha y después por camino Lousido. Bellas vistas y rica flora conjugan un espléndido marco de incommensurable belleza. Seguimos por Lousido, sin poder dejar de mirar el paisaje. El camino continúa, entre naranjos, manzanos, cerezos, una amplia variedad de frutales de la zona, llegados al cruce tomamos la AC-141 hasta pasar la Iglesia de San Andrés de Cabanas.

14.

Seguimos de frente por rúa de Abaixo y posteriormente, desandando nuestro camino por estrada das Viñas con dirección al Campo do Oito y Avda. Areal.

15.

En la Oficina de Turismo seguimos dirección Pinar y Playa de la Magdalena, al final de la misma debemos subir las escaleras y continuamos dirección playa de Chamoso, bordeando toda la costa y contemplando las hermosas vistas.

16.

En el cruce, tomamos el sendero de la izquierda y seguimos avanzando siempre por el camino que bordea la costa, posteriormente continuaremos por el sendero de la derecha dirección Playa Río Castro, podemos observar hermosas vistas de la Playa de Chamoso.

17.

Llegados a la carretera, seguimos a nuestra izquierda y al llegar al cruce giraremos en dirección Río Castro a nuestra izquierda por el sendero de tierra llegando al fin de nuestra ruta.

Camiñando. PRG-45

MIDE

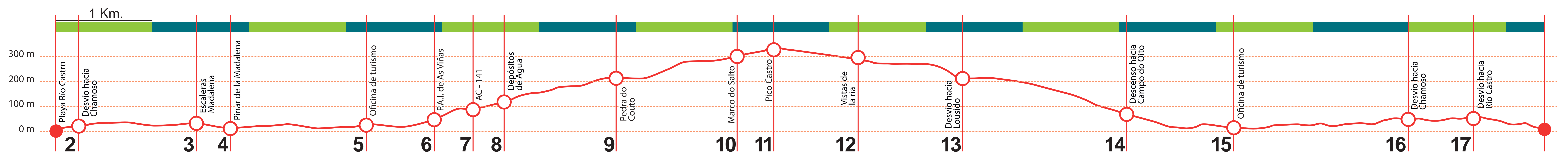
- Horario 🕒 4h 35'
- Desnivel de subida 📈 342 m.
- Desnivel de bajada 📉 342 m.
- Distancia horizontal ➡️ 15,4 Km.
- Tipo de recorrido ↻ Circular
- Severidad del medio natural ⚠️ 2
- Orientación en el itinerario 📍 2
- Dificultad en el desplazamiento 🥾 2
- Cantidad de esfuerzo necesario 🍏 3

Condiciones de todo el año.
Tiempo estimados según el criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos del 2017

Pazo de Riobóo



Iglesia de San Andrés de Cabanas



www.cabanasturismo.es

