

FOLGOSO DO COUREL

GUÍA DE RUTAS DE SENDEIRISMO





CONCELLO DE FOLGOSO DO COUREL

GUIA DE RUTAS DE SENDERISMO

O concello de Folgosos do Courel atópase ao sur da provincia de Lugo. Está dividido en dous polo río Lor e está limitado ao sur pola serra do Courel. A paisaxe caracterízase polos múltiples e encaixados vales fluviais e as cimas dos montes que delimitan o seu territorio, acadando os 1641 metros de altitude no pico Formigueiros.

Este municipio conta cunha ampla tradición sendeirista. De tódolos percorridos existentes fixemos unha escolla dos que teñen un maior interese paisaxístico ou histórico. Varios dos sendeiros atópanse homologados pola Federación Galega de Montañismo, o que garante a súa perfecta sinalización.

Para percorrer as rutas non homologadas é preciso contar cunha cartografía axeitada ou empregar un GPS. Na web do Concello ou no seu perfil de Wikiloc atoparedes tódolos datos para o GPS, fotografías e máis información de cada unha das rutas.

O sendeirismo é unha actividade deportiva que implica certos riscos, e para a que é precisa unha preparación e material axeitado, especialmente nas rutas de montaña.

Se atopades calquera deficiencia nun sendeiro, queredes darnos a vosa opinión ou compartir fotografías dunha ruta, non dubidedes en facelo enviándonos un correo electrónico a: concellofolgosodocourel@yahoo.es

RUTAS DE SENDERISMO

PR-G 219 RÍO PEQUENO	2
PR-G 220 BALDOMIR AO CASTRO DA TORRE	4
PR-G 221 MONTE CIDO	6
PR-G 222 DEVESA DA ROGUEIRA	8
PR-G 223 CASTRO DE VILAR	10
OUTRAS RUTAS E DATOS DE INTERESE	12



Mercurín



Gran Ferrería Locay



Pozo da grada

Foto de Guillermo Díaz

DISTANCIA 13,5 km.	TEMPO ESTIMADO 5h 25min	TIPO DE PERCORRIDO Circular
ALTURA MÁXIMA 1027 m	ALTURA MÍNIMA 569 m	DESNIVEL ACUMULADO 890 m

DIFICULTADE Media-Alta	HOMOLOGADA Si
----------------------------------	-------------------------

PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA	Seoane do Courel
---------------------------------	------------------

ACCESO EN BICICLETA	Ciclable con BTT en sentido antihorario
----------------------------	---

SERVIZOS

Na poboación de Seoane do Courel, onde comeza a ruta, pódense atopar dous supermercados, un establecemento bancario, varios locais de hostalaría e diversos establecementos onde hospedarse.

Así mesmo, na aldea de Mercurín existe unha fonte da que se pode aproveitar a auga para beber ou refrescarse

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



ACCESOS

Dende Quiroga tomar a estrada LU - 651 en dirección a Folgoso e a Seoane do Courel e continuar 35 km ata chegar a Seoane.

PERCORRIDO

Seoane, Ferrería Nova, Mercurín, Castro de Brió, Paderne, Cabanas de Caseliña, Cabanas de Carballois, Aldea do Mazo.

SINALIZACIÓN

Sinalización segundo a normativa de homologación da FGM. Existe un panel de inicio en Seoane do Courel. Marcas de pintura realizadas en 2017.

PUNTOS DE INTERESE / CONTORNA

- > Ferrería Locay
- > Pozo da Grada
- > Cabanas de Carballois

A ruta parte da poboación de Seoane do Courel e comezaremos descendendo ata a antiga Ferrería Locay, preto de onde se unen os ríos Pequeno e Lor. Despois o sendeiro comeza a ascender pola ladeira dunha montaña entre vexetación autóctona e cruza un soto de vellos castiñeiros ata chegar a Mercurín. Posteriormente a ruta continúa ascendendo entre soutos dedicados a produción de castañas que van deixando paso á vexetación baixa, permitíndonos unhas boas vistas panorámicas da Serra do Courel e os seus principais picos, o Formigueiros e o Pía Paxaro. Posteriormente comezaremos a descender pola ladeira do val do río Pequeno ata chegar á aldea de Paderne. Dende aquí descenderemos ata chegar o leito do río.

Máis adiante atravesaremos unha serie de edificacións abandonadas chamadas Cabanas dos Carballois e a pouca distancia delas atópase a recuperada Aldea do Mazo. O camiño continúa sen grandes desniveis ata chegar de novo a Seoane, onde a ruta finaliza.

RECOMENDACIÓNS

Esta ruta é recomendable realizala en sentido horario, en dirección a Mercurín. Desta forma as zonas máis sinxelamente transitables realizaranse ao final do traxecto e abordanse os tramos de maior desnivel positivo ao comezo. Recoméndase visitar, de ser posible, a Ferrería Locay, unha construción icónica da zona.

MÁIS INFORMACIÓNS www.folgosodocourel.es www.wikiloc.com





Castro da Torre



Vivenda do Castro

DISTANCIA		TEMPO ESTIMADO		TIPO DE PERCORRIDO	
18,9 Km		7h 20min		Circular	
ALTURA MÁXIMA		ALTURA MÍNIMA		DESNIVEL ACUMULADO	
790 m		444 m		1145 m	
DIFICULTADE	Media	HOMOLOGADA	Si		
PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA	Baldomir ou Folgoso do Courel				
ACCESO EN BICICLETA	Non apto				
SERVIZOS	É posible atopar un bar na aldea de Baldomir así como unha fonte na poboación de Sobredo. Na vila de Folgoso do Courel é posible atopar establecementos bancarios, restaurantes, tendas e diferentes sitios onde hospedarse.				
M.I.D.E.	Medio	Itinerario	Desprazamento	Esforzo	
	1	2	2	3	



A ruta parte da poboación de Baldomir e durante o primeiro tramo atrávesanse as poboacións da Pendella e O Touzón. Unha vez se chega á Ponte de Sudrios e se cruza o río Lóuzara, atopámonos a bifurcación da que parten os dous camiños que se poden empregar, sendo recomendable optar polo camiño da esquerda para a ida e volver posteriormente polo da dereita.

A partir deste punto o camiño comeza a ascender pola ladeira dereita do río Lor e poderemos desfrutar dunhas boas vistas panorámicas do profundo val. Seguiremos por este camiño ata chegar a aldea de Sobredo. Máis adiante atópase o Castro da Torre, recentemente escavado e un bo exemplo da influencia romana.

Deixando atrás o Castro da Torre o camiño descende cara o leito do río Lor ata o Pozo das Mulas, para logo pasar por debaixo de Folgoso. Finalmente voltaremos ó tramo inicial do sendeiro para regresar a Baldomir.

ACCESOS

Inicio en Baldomir: Dende Quiroga tomar a estrada LU 651 en dirección a Folgoso. Ao rematar Folgoso virar á esquerda en dirección Vilamor / Froxán pola estrada LU - P - 4701 e continuar ata cruzar unha pequena ponte despois de catro quilómetros.

Inicio en Folgoso: Dende Quiroga tomar a estrada LU - 651 en dirección a Folgoso.

PERCORRIDO

Baldomir, Pendella, O Touzón, Sobredo, Baldomir.

SINALIZACIÓN

Sinalización segundo a normativa de homologación da F.G.M. Existen paneis informativos en Baldomir e no albergue de Folgoso. Marcas de pintura realizadas en 2017.

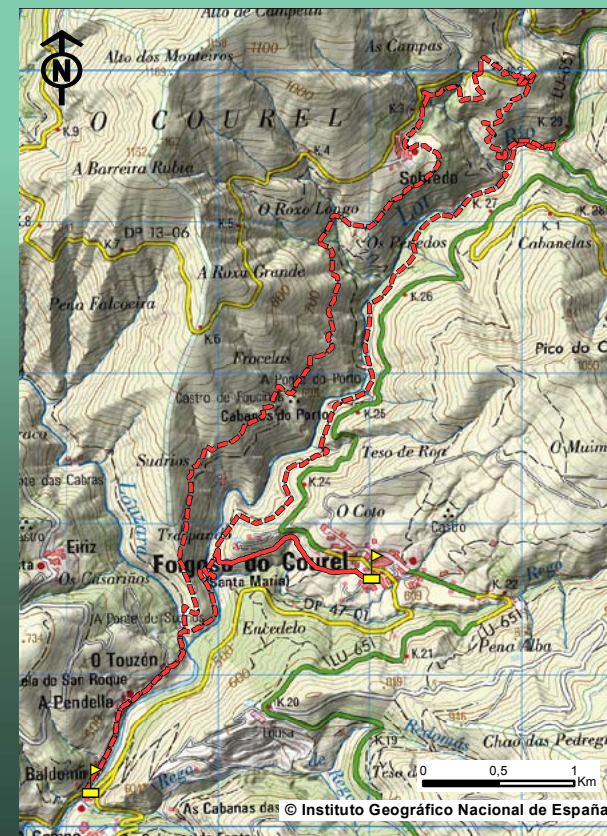
PUNTOS DE INTERESE / CONTORNA

- Castro da Torre
- Canón do río Lor
- Folgoso do Courel

RECOMENDACIÓNS

Esta ruta é recomendable realizala en sentido horario, comezando polo sendeiro que se atopa ao oeste deixando así os desniveis negativos para o final da ruta. Recómendase ascender ata o Castro da Torre e desfrutar das vistas panorámicas que nos ofrece

MÁIS INFORMACIÓN www.folgosodocourel.es www.wikiloc.com





Castelo de Carbedo



DISTANCIA 7,8 Km		TEMPO ESTIMADO 3h 15min		TIPO DE PERCORRIDO Circular	
ALTURA MÁXIMA 999 m		ALTURA MÍNIMA 616 m		DESNIVEL ACUMULADO 590 m	

DIFICULTADE	Media-Alta	HOMOLOGADA	Si
--------------------	------------	-------------------	----

PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA	Aldea de Moreda
---------------------------------	-----------------

ACCESO EN BICICLETA	Ciclable BTT en sentido horario
----------------------------	---------------------------------

SERVIZOS

Na aldea de Moreda atópanse aloxamentos de turismo rural. Tamén é posible atopar fontes de auga potable en Moreda e en Esperante

M.I.D.E.	Medio	Itinerario	Desprazamento	Esforzo
	1	2	2	3



ACCESOS

Dende Quiroga tomar a estrada LU-651 en dirección ao Folgoso e a Seoane do Courel. Pouco antes de chegar a Seoane, no quilómetro 33, tomar un desvío á dereita onde atopamos a indicación á poboación de Moreda, onde comeza a ruta.

PERCORRIDO

Aldea de Moreda, Esperante, Carbedo, Castelo de Carbedo,

SINALIZACIÓN

Sinalización segundo a normativa de homologación da F.G.M. Existe un panel de inicio en Moreda. Marcas de pintura realizadas en 2017.

PUNTOS DE INTERESE / CONTORNA

- > Moreda
- > Esperante
- > Castelo de Carbedo



Esta ruta parte da aldea de Moreda, e comezaremos o noso percorrido por un camiño que vai pola ladeira sur do Monte Cido e que gaña altitude a medida que avanza. Este sendeiro ofrécenos unhas boas vistas panorámicas sobre o val do Rego da Barxa e dos picos de Pinzas e Polín, así como da Devesa da Rogueira. A case dous quilómetros dende o inicio, cruzaremos a crista que divide o Monte Cido, e pasaremos a súa ladeira norte.

Dende aquí comezaremos a descender por un camiño en zigzag ata chegar ao fondo do val, onde cruzaremos o Carrozo de Muíñelo. Este punto marca o fin do descenso e continuaremos o camiño pasando por soutos de castiñeiros e polas aldeas de Esperante, O Carbedo e Linariños. Máis adiante pasaremos de novo a un terreo máis despexado e poderemos ver as ruínas do Castelo de Carbedo.

Dende aquí só resta ascender ao carón do Carrozo de Muíñelo uns centos de metros máis para volver a cruzar á ladeira norte do Monte Cido e descender de novo ata Moreda.

RECOMENDACIÓNS

Esta ruta é recomendable facela comezando pola ladeira sur da Serra das Travesas, xa que o desnivel positivo será máis levado desta forma. Na crista do Monte Cido existen varios restos arqueolóxicos sen escavar pero que se atopan sinalizados, e que nos permiten ver unhas boas panorámicas a ambos lados do monte. É posible visitar as ruínas do Castelo de Carbedo e contemplar os vales da zona.

MÁIS INFORMACIÓN www.folgosodocourel.es www.wikiloc.com



Devesa da Rogueira



Fontes da Rogueira



DISTANCIA 14,2 km.		TEMPO ESTIMADO 6h 25min		TIPO DE PERCORRIDO Circular	
ALTURA MÁXIMA 1363 m.		ALTURA MÍNIMA 728 m.		DESNIVEL ACUMULADO 1118 m.	

DIFICULTADE	Media	HOMOLOGADA	Si
--------------------	-------	-------------------	----

PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA	Aula da Natureza de Moreda
---------------------------------	----------------------------

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

SERVIZOS

Na aldea de Moreda existen aloxamentos de turismo rural así coma fontes de auga potable. Tamén existe un aula da natureza onde obter información acerca do entorno que imos a visitar.

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



Partindo da aula da natureza, comezaremos ascendendo en dirección a Moreda. Nesta aldea poderemos contemplar exemplos de construcións típicas da comarca. Continuaremos ascendendo por unha das ladeiras que conforman o val e pasaremos por diante dunha serie de antigas cabanas, coñecidas como Moreda Maior. Máis adiante pasaremos por un saínte da montaña que penetra no val e permitenos gozar dunha magnífica panorámica.

A partir de aquí introducirémonos de cheo na Devesa da Rogueira, considerada como un dos mellores bosques galegos. Nela están presentes boa parte das especies de árbores, arbustos e flores de Galicia. Na parte alta da Devesa da Rogueira atoparemos as Fontes do Cervo, e poderemos ascender ata o miradoiro de pico O Courel.

De regreso, volveremos á Devesa para descender próximos ao Rego da Rogueira ata o noso punto de partida na aula da natureza.

ACCESOS

Dende Quiroga tomar a estrada LU -651 en dirección a Folgoso e a Seoane do Courel. Pouco antes de chegar a Seoane, no km 33, tomar un desvío á dereita no xa se atopa indicada a Devesa da Rogueira xunto coa poboación de Moreda, onde comeza a ruta.

PERCORRIDO

Moreda, Ruínas da Moreda Maior, Fontes do Cervo / Fontes da Rogueira, Miradoiro do Pico Polín, Aula da Natureza.

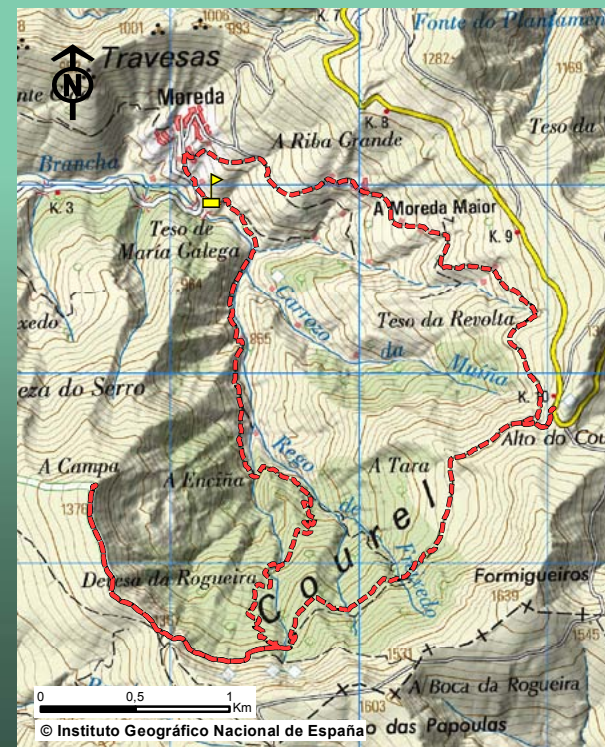
SINALIZACIÓN

Sinalización segundo a normativa de homologación da F.G.M. Existen paneis informativos na Aula da Natureza de Moreda e no Alto do Couto. Marcas de pintura realizadas en 2017.

RECOMENDACIÓNS

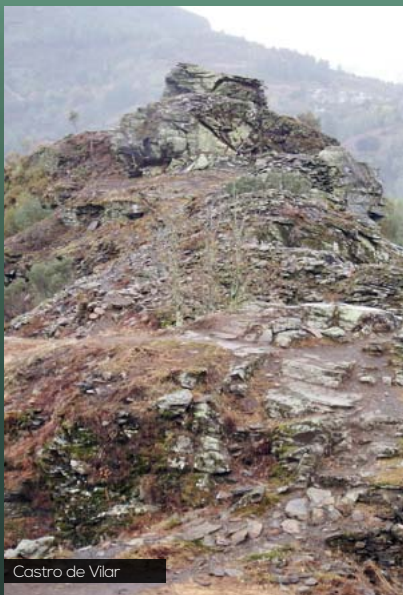
Esta ruta é recomendable realizala en sentido horario, en dirección a Moreda Maior, xa que desta forma salvarase a maior parte do desnivel positivo na primeira metade do percorrido. Aproveitade a ruta para tentar reconecer a gran variedade de especies presentes nesta xoia botánica galega. Tamén debemos ter o máximo respecto e coidado con este fráxil entorno natural.

MÁIS INFORMACIÓN www.folgosodocourel.es www.wikiloc.com



PUNTOS DE INTERESE / CONTORNA

- Aula da Natureza de Moreda
- Fontes do Cervo
- Miradoiro do Pico Polín
- Pico de Formigueiros
- Lagoa da Lucenza



Castro de Vilar

DISTANCIA 10,9 km.		TEMPO ESTIMADO 4h 25min		TIPO DE PERCORRIDO Circular	
ALTURA MÁXIMA 752 m.		ALTURA MÍNIMA 405 m.		DESNIVEL ACUMULADO 728 m.	

DIFICULTADE	Media	HOMOLOGADA	Si
--------------------	-------	-------------------	----

PUNTO DE PARTIDA/CHEGADA	Aldea de Vilar, Vilamor ou Froxán
---------------------------------	-----------------------------------

ACCESO EN BICICLETA	Cidable BTT
----------------------------	-------------

SERVIZOS

Na poboación de Vilar atópase un museo popular ademais dunha fonte na que abastecerse de auga.

En Vilamor e Froxán é posible atopar aloxamentos de turismo rural así coma servizos de restaurante e fontes de auga potable.

M.I.D.E.	Medio	Itinerario	Desprazamento	Esforzo
	1	2	2	2



Partindo de Vilar dirixirémonos a Vilamor. O camiño comeza percorrendo un souto de castiñeiros que nos levará a través dunha baixada ata a beira do río Lor. Tras cruzar o río na ponte de Arrastradoira atoparemos unha forte subida ata a aldea de Vilamor.

A partir de Vilamor percorreremos a media ladeira o val do río Lor, gozando de fermosas vistas do val e dos montes do arredor ata chegar á aldea de Froxán. En Froxán, a onde chegaremos despois de pasar por un bosque de sobreiras, poderemos apreciar a arquitectura tradicional, xa que moitas das casas se atopan restauradas. Esta aldea está declarada Ben de Interese Cultural. Saindo de Froxán encontramos varios pasteiros e baixaremos de novo ao río Lor que cruzaremos na ponte do Vao.

No último tramo de camiño a Vilar, despois dunha subida, chegaremos á Ermida de San Roque e ó impresionante Castro de Vilar. Este castro fortificado atópase nun saínte rochoso dende o que se observa todo o val do río Lor.

ACCESOS

Dende Quiroga tomar a estrada LU - 651 en dirección a Folgoso. Pouco despois de 12 km virar á esquerda pola estrada LU - P - 1305 en dirección a Vilar.

PERCORRIDO

Vilar, Vilamor, Froxán, Ermida de San Roque e Castro de Vilar, Vilar.

SINALIZACIÓN

Sinalización segundo a normativa de homologación da F.G.M. Existen paneis informativos en Vilar, Vilamor e Froxán. Marcas de pintura realizadas en 2017.

PUNTOS DE INTERESE / CONTORNA

- > Museo etnográfico de Vilar
- > Forno de Cal de Vilamor
- > Sobreiras de Froxán
- > Río Lor
- > Hermida de San Roque
- > Castro de Vilar

RECOMENDACIÓNS

Esta ruta é recomendable realizala en sentido antihorario, comezando en dirección a Vilamor. Desta forma os maiores desniveis salvaranse durante os primeiros quilómetros. Recoméndase visitar o museo situado na aldea de Vilar, onde atoparemos multitude de aparellos de labranza e gandería antigos.

MÁIS INFORMACIÓNS

www.folgosodocourel.es www.wikiloc.com



FOLGOSO DO COUREL

No concello atopáredes outras percorridos moi interesantes. Estas rutas non están homologadas e a súa sinalización pode ser deficiente nalguns tramos, polo que é recomendable o uso de cartografía ou GPS para realizalos.

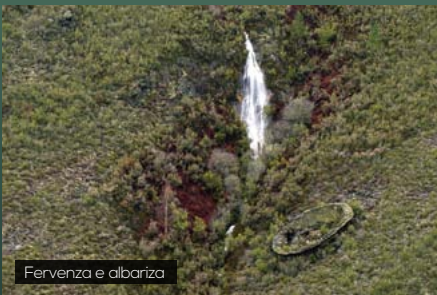
RUTA DO CASTRO DA TORRE



DISTANCIA 13,7 km		TEMPO ESTIMADO 4h 35min		TIPO DE PERCORRIDO Circular	
ALTURA MÁXIMA 802 m		ALTURA MÍNIMA 487 m		DESNIVEL ACUMULADO 553 m	

Esta ruta comeza e remata na Ferrería Nova de Seoane, pasando polas aldeas de Mercurín e Ferreirós de abaixo. No seu traxecto percorrermos o val do río Lor e cruzaremos un gran número de regos e carrozos. Na metade do traxecto chegaremos ao Castro da Torre, un antigo asentamento castrexo situado no alto dun outeiro sobre o val do río Lor que ofrece unhas vistas magníficas.

RUTA SUDRÍOS



DISTANCIA 9,9 km		TEMPO ESTIMADO 3h 15min		TIPO DE PERCORRIDO Lineal	
ALTURA MÁXIMA 795 m		ALTURA MÍNIMA 447 m		DESNIVEL ACUMULADO +259 / -452 m	

Esta ruta parte de Folgoso do Courel e cruza o río Lor na ponte de Traspando. Despois percorrermos o val ata chegar a aldea de Seceda, declarada como Ben de Interese Cultural. Na ruta atravesamos zonas de rebaleiras e atoparemos varias albarizas.



OUTRAS RUTAS DO CONCELLO

RUTA DO CAMPO DE SEIXO



DISTANCIA 14,8 km		TEMPO ESTIMADO 4h 40min		TIPO DE PERCORRIDO Circular	
ALTURA MÁXIMA 1117 m		ALTURA MÍNIMA 617 m		DESNIVEL ACUMULADO 903 m	

Esta ruta parte da localidade de Folgoso do Courel e ascende o monte do Coto e as ladeiras do Pia Paxaro (Campo do Seixo) percorrendo o val do Rego de Carballido. Este río forma un canón con gran cantidade de fervezas e saltos de auga no que se practica o barranquismo. Fai miles de anos esta zona era un extenso glaciar que foi desaparecendo, deixando importantes pegadas no relevo: o Rego de Carballido, morrenas e depósitos glaciais, fervezas...

RUTA DA MINA DA TOCA



DISTANCIA 12,8 km		TEMPO ESTIMADO 6h 30min		TIPO DE PERCORRIDO Circular	
ALTURA MÁXIMA 1056 m		ALTURA MÍNIMA 570 m		DESNIVEL ACUMULADO 1195 m	

A ruta parte de Seoane do Courel e percorre o val do río Lor e a ladeira do Pico de Pando (1228 m). Dende Seoane baixamos a Ferrería Nova, e pola beira do Lor chegaremos ata Esperante. Voltaremos a cruzar o río Lor para iniciar o ascenso cara a aldea de Piñeira. Dende aquí continuamos ascendendo para rodear a Mina romana da Toca e iniciar o regreso. Na Mina da Toca atoparemos moitas das estruturas empregadas polos romanos para o laboreo do ouro coa axuda da enerxía hidráulica.

Mina da Toca dende o Miradoiro de Mostad

Ferveza e albariza

Aloxamentos

► CASAS DE TURISMO RURAL

ALDEA DO MAZO, O Mazo-Meirás. Tlf: 608 277 430 www.aldeadomazo.com
CASA AS TRIEGAS E CASA RODRIGO, Paderne. Tlf: 982 185 110/606 605 141 www.astriegas.com
CASA CARLOS, CASA COMERCIANTE E CASA DOSINDA, Vilamor. Tlf. 982 155 100
www.casasdocomerciante.com
CASA CASELO, Paderne. Tlf. 982 165 768 / 636051 274 www.casacase.com
CASA CHAOS, Paderne. Tlf: 982 090 701 / 622 639 499 www.casachaos.com
CASA DA AIRA, Froxán. Tlf: 982 199 673 www.casadaaira.com
CASA DA DEVESA DA ROGUEIRA, Moreda. Tlf: 982 155 623 / 659 365 895
CASA FERREIRO, Seoane. Tlf: 982 433 065 / 618 177 919
www.tourgalia.com/casa-rural-casa-ferreiro
CASA VALIN, Seoane. Tlf: 982 155 388 / 622 628 069 www.casaruralvalin.com

► PENSIÓNS

PENSIÓN AURORA, Seoane. Tlf: 619 848 934 www.pensionaurora.com
PENSIÓN O MIRADOR, Folgoso do Courel. Tlf: 982 433 064

► ALBERGUE

ALBERGUE TURÍSTICO FOLGOSO, Folgoso do Courel. Tlf: 639 534 957

► CAMPINGS

ACAMPAMENTO O COUREL, Esperante. Tlf: 982 433 101. www.acampamentocourel.com

► ALOXAMENTO TURÍSTICO EN CABANAS DE MADEIRA

A CABANIÑA, Folgoso do Courel. Tlf: 639 534 957

► VIVENDAS TURÍSTICAS:

O CHELO, Paderne. Tlf: 982 185 110/606 605 141/ 616 645 727
CASA ROCA, Paderne. Tlf: 646 309 122
CASA TEIXEIRA, Seceda. Tlf: 661 254 622 www.casateixeira.es
APARTAMENTOS TURÍSTICOS A CARBIÑA, Parada. Tlf: 696 184 056 www.turismoruralcourel.com

Taxis

ENMA: 982 433 125/676 073 862 (Santa Eufemia) - JAVIER: 696864561 (Folgoso do Courel) -
AURORA: 619 848 934 (Seoane do Courel) - PEDRO: 648 147 520 (Horreos) - JAVIER: 669 398
151/646 290 476 (Seoane do Courel) - CARLOS: 649 772 072 (Ferreiros)

Datos de interese

► CONCELLO DE FOLGOSO DO COUREL.

Praza De D. Manuel Fraga Iribarne S/N - 27325- Folgoso do Courel -Lugo Telf.: 982 433 001

► OFICINA MUNICIPAL DE TURISMO.

Horario: De mércores a sábado de 10:00 a 14:00 hrs. e de 15:30 a 18:30 hrs. e domingos de 10:00 a 14:00 hrs.
Telf: 982 433 134 / E-mail: concellofolgosodocourel@yahoo.es

► CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE MOREDA DO COUREL.

Horario de inverno: Do 15 de setembro ao 15 de marzo, de martes a venres de 10:30 a 14:00hrs., sábados e domingos de 10:30 a 14:30 e de 16:00 hrs.a 18:00 horas. Horario de verán: Do 15 de marzo ao 15 de setembro, de martes a domingo de 10:30 a 14:00hrs e de 16:00 a 20:00 hrs.
Telf. 600 823 416 / E-mail: cimoredadocourel@gmail.com.

Festas locais

► FESTA DA CASTAÑA

A festa da castaña de Folgoso do Courel celébrase a principios do mes de novembro e ten lugar no souto da carroza en Folgoso os anos pares e no campo da feira en Seoane os anos impares. Está declarada de interese turístico de Galicia.

► FILANDÓN DE MÚSICAS DE O COUREL

Celébrase a principios do agosto na Ferrería de Seoane. Foi impulsado polo gaitero oriundo do Courel, Xosé Lois Foxo, presidente da Real Banda de Gaitas da Deputación de Ourense. Creouse para dar a coñecer as músicas populares da serra e homenaxear aos veciños que as mantiveron vivas.

► FESTA DA PISA DA CASTAÑA





Festa que se celebra a principios de decembro en Froxán, organizada pola Asociación Cultural Fonte do Milagro. Festa de alto valor etnográfico, pois durante a xornada recrease o secado e pisa da castaña, que consiste en desprender a cáscara da castaña seca cunha serie de golpes contra un tronco.

► FESTA DA CULTURA E A TRADICIÓN

Dende o ano 2012 a asociación cultural A Coroa organiza en xullo a festa da cultura e a tradición, no souto da carroza en Folgoso. A festa empeza ca carreira de carrilanas e logo a competición de xogos tradicionais.

MIDE (Método de información de excursions)

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

 MEDIO Severidade do medio natural	<ol style="list-style-type: none">1 O medio non está exento de riscos2 Hai máis dun factor de risco3 Hai varios factores de risco4 Hai bastantes factores de risco5 Hai moitos factores de risco
 ITINERARIO Dificultade de orientarse no itinerario	<ol style="list-style-type: none">1 Camiños e cruces ben definidos2 Sendas ou sinalización que indica a continuidade3 Exixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais4 Exixe técnicas de orientación e navegación fora de traza5 A navegación é interrompida por obstáculos que hai que bordear
 DESPRAZAMENTO Dificultade no desprazamento	<ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Marcha por camiños de ferradura3 Marcha por sendas escalonadas ou terreos irregulares4 É preciso o uso das mans para manter o equilibrio5 Require pasos de escalada para a progresión
 ESFORZO Cantidade de esforzo necesario	<ol style="list-style-type: none">1 Hasta 1h de marcha efectiva2 Máis de 1h ata 3h de marcha efectiva3 Máis de 3h ata 6h de marcha efectiva4 Máis de 6h ata 10h de marcha efectiva5 Máis de 10h de marcha efectiva <p>Calculado segundo criterios MIDE para un excursionista medio pouco cargado</p>

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

Máis información: www.euomide.info

Ver rutas en:

wikiloc



Web Concello de Folgado do Courel



Mapa de rutas de Folgado do Courel



Concello de Folgoso do Courel

Tel: 982 433 001
www.folgosodocourel.es



PROXECTO XEOPARQUE



Deseño:
PANGEA
Ingeniería del Territorio
www.pangeaingenieria.es