

# Ruta do Xabriña

Lonxitude total: 17 quilómetros  
 Desnivel positivo: 495 metros  
 Desnivel negativo: 495 metros  
 Tempo aproximado: 6 horas  
 Dificultade: Fácil

PR-G  
119

A Ruta do Xabriña, transcorre polas parroquias de Paraños, Prado da Canda e A Lamosa, situadas no alto val que forma este río, afluente do Tea. O principal punto de partida está en Paraños, pero tamén se pode comezar en moitos outros lugares: A Lamosa (N-120), Prado de Canda ou Corzós (na estrada da Franqueira). Dende Paraños, seguindo o curso do Xabriña, tamén se pode enlazar coa ruta dos muiños de Mouriscados.

O percorrido total de máis de 17 Km. ten como principal protagonista o río Xabriña e os seus afluentes. Presenta pouco desnivel xa que ascende suavemente dende Paraños, no curso medio do río, ata as altas terras da Canda.

A súa estrutura é circular, conformada por dous grandes aneis que teñen o seu punto de encontro na fermosa ponte Folón. O primeiro anel, dende Paraños ata a ponte, ten como protagonista principal o río Xabriña,

as fragas e a abundosa vexetación de ribeira. O segundo anel, que pasa por Prado e A Lamosa, vains permitir coñecer históricos camiños, unha boa arquitectura rural así como a actividade dos cereiros, xa desaparecida.

O camiñante pode facer a ruta completa, calquera destas dúas alternativas, ou planificar diversas combinacións en función do seu interese.

A Ruta combina con perfección os valores naturais co rico patrimonio etnográfico das tres parroquias: as fermosas ribeiras do río e a súa vexetación, fragas, prados, levadas, pontes e pasos, vellos camiños, fontes e lavadoiros, petos de ánimas, cruces e cruceiros, forxas, eiras e lagares da cera ... e os muiños, que podemos atopar en calquera recanto dos ríos.

Unha perfecta conxunción entre os valores naturais e a sabia intervención do home durante séculos.

## 1 OS CEREIROS



A Ruta do Xabriña vains permitir coñecer un pouco máis desta profesión desaparecida nas parroquias a mediados do século XX. Un achegamento aos traballos dos cereiros tendo na vista as eiras onde se elaboraba a cera, e ás eiras, onde se poñía a correr.

En Paraños, atopamos un lugar restaurado a carón de dúas eiras; unha delas formando parte da estrutura dunha casa. En A Lamosa atopamos as ruínas dun lagar e ata seis eiras da cera.

## 2 OS MUIÑOS



Mais de trinta muiños espallados ao longo deste treito do río Xabriña e dos regueiros que van parar a él. Vémoslos con distintas formas de cubo, de boa mampostería e de probe cachotería; con unha ou dúas moegas, grandes e pequenos, esborallados ou restaurados e recuperados.

Supoñen a mostra máis destacada de toda unha economía rural vencellada ao millo e foron básicos para poderen sobrevivir en tempos duros os veciños das aldeas. Representan un dos grandes atractivos para botámonos a camiñar e descubrirlos.

## 3 AS FONTES



A ponte máis representativa de toda a Ruta é a ponte Folón entre Prado e A Lamosa, por onde pasa un histórico camiño; pero hai moitas outras e tamén ponteliñas e pasos, nos que hai que ir choutando de pedra en pedra.

Hoxe algunhas pontes están reconstruídas en formigón debido a que as ancheras do río levaron as vellos pedras.

**SIMBOLOXÍA**  
atopamos o longo do camiño a ruta

	Muiño		Cruceiro
	Ferrozna		Fraga
	Áreas recreativas		Miradoiro
	Ponte, ponteliña		Peto de ánimas
	Igrexa, capela		Arquitectura popular
	Fonte		Lagar da cera
	Eira da cera		Bar/Restaurante



## 4 OS PETOS



Entre os numerosos petos de ánimas, destaca o que está situado na Aldea de Baixo (Prado da Canda), que forma parte dun fermoso recuncho que atravesa o río Azal. Por aquí pasa un histórico camiño de aneiros, a verea, que enlazaba as terras do Condado co Ribeira. En Prado da Canda aínda atopamos dous petos de ánimas máis. Na parroquia de A Lamosa hai cinco e na de Paraños outro. Tamén cómpre destacar o cruceiro de Paraños, construído no ano 1789 que tamén ten un peto aos pés.

## 5 AS VISTAS



Os Cotos da Bouza (666 m.), formados por caprichosos bolos de granito, situados entre Prado e os altos da Canda, representan o punto máis alto da Ruta e un excelente miradoiro da parte superior do val do río Xabriña; así como dos montes que o circundan como o Montouto (849 m.), e outros máis lonxanos como a serra do Suldo o Monte Maior ou O Galeiro.

Outros moitos lugares espallados por toda a Ruta tamén nos van permitir admirar as fermosas paisaxes deste lugar.



Columna vertebral da ruta, o río Xabriña e os regueiros que van dar a él e que, xuntos conforman o val, son os grandes protagonistas que nos acompañan neste fermoso paseo pola natureza galega.

Abrolla no alto da serra da Canda, e vai descendendo monte abaixo e regando as terras de antigos prados e multitude de veigas de millo que hoxe só perduran na memoria das pensións de A Lamosa, Prado de Canda, Paraños, Mouriscados, Meiro ou Quilmedeiros.

## 8 A FAUNA



O humilde e, cada vez máis escaso "cabaliño do demo", non é a especie que máis presenza ten neste espazo natural, nin tampouco a esquiva lontra ou o ameazado lobo, pero representan unha mostra da variedade de fauna que nos podemos atopar pola beira do río ou polas comedeiras, e mostrámonos a pureza e o bo estado de conservación dos hábitats que conforman esta Ruta.

## 7 FRAGAS E CARBALLOS



Os carballos, asociados a outras especies como loureiros, aciños, aínda manteñen relativa importancia no alto val do río Xabriña, especialmente nas zonas colectadas como As Chozas. A isto débemos engadir unha importante vexetación de ribeira que acompaña ao río, formada sobre todo por aveleiras, ameiros, saigueiros...

## 6 OS CAMIÑOS



Camiños históricos, vellos camiños careiteiros ou sinxelas congostras, todo un entramado de vías onde pasaban moito tempo os nosos antergos, hoxe vémoslos esquecidos e solitarios.

Os carballos e os camiños forman un conxunto inseparable que atopamos en moitos treitos desta ruta ou a pouco que, pola nosa conta, nos arrecemos deles.

FEADER: Europa inviste no rural



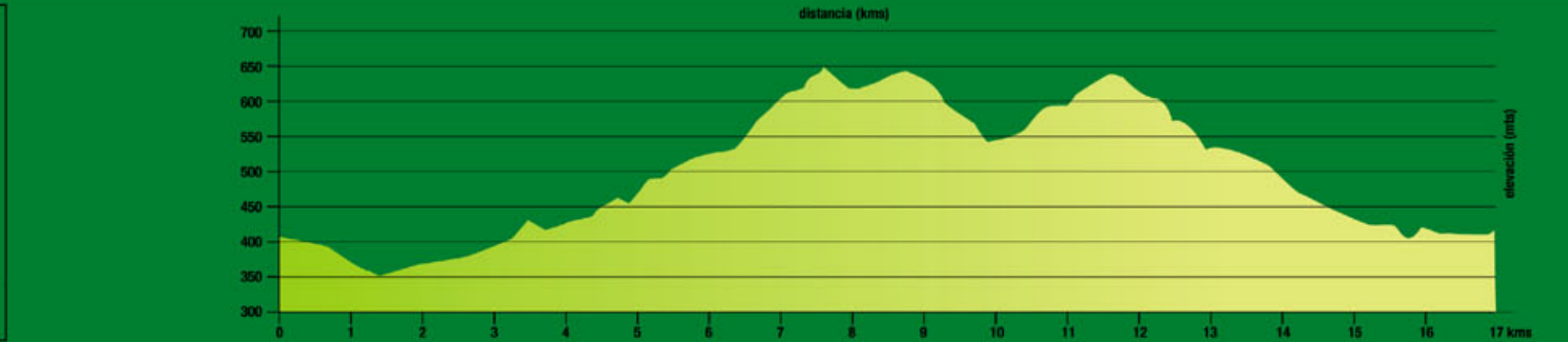
promotor:  
comunidade de montes de paraños



**SINAIS VIARIOS**  
símbolos do proxecto percorrido

- continuidade de sendeiro
- cambio de dirección
- dirección errónea

PR-G 119 Ruta do Xabriña



**M.I.D.E. (Método De Información de Excursións)**  
(O M.I.D.E. é un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar e apreciar as experiencias físicas e físicas dos recorridos. O seu obxectivo é unificar as apreciacións sobre a dificultade das excursións para permitir a cada practicante unha mellor elección. O M.I.D.E. valorar a de 1 a 5 puntos (de menos a máis) os seguintes aspectos de dificultade.)

	Medio. Dificultade do medio natural	1	1. O Medio non está libre de riscos. 2. Hai moitos factores de risco. 3. Hai varios factores de risco. 4. Hai abundancia de factores de risco. 5. Hai moitos factores de risco.
	Itinerario. Orientación no itinerario	2	1. Camiños e encrucilladas ben delimitadas. 2. Camiños ou sinalización ben delimitada. 3. Existe a identificación precisa dos accidentes xeográficos e nos puntos cardeais. 4. Existe a navegación fóra de traza. 5. A navegación véase interrompida por obstáculos que hai que abater.
	Desprazamento. Dificultade no desprazamento	3	1. Marcha por superficies lisas. 2. Marcha por camiños de terra batida. 3. Marcha por camiños de charcos ou terras irregulares. 4. É preciso o uso das mans para manter o equilibrio. 5. Precísase empregar as mans para avanzar.
	Esfuerzo. Cantidade de esforzo necesario	3	1. Ata 1 h de marcha efectiva. 2. Máis de 1 h e ata 3 h. (2+1) de marcha efectiva. 3. Máis de 3 h e ata 6 h. (3+2+1) de marcha efectiva. 4. Máis de 6 h e ata 10 h. (4+3+2+1) de marcha efectiva. 5. Máis de 10 h de marcha efectiva.

Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio pouco cargado

COORDINACIÓN: XABRIÑA