

Ruta Foz das Aceas

recomendado establecimiento



Sarría 100

Asociación de Hostelería e Turismo do Camiño Francés





Situación

Sarria, villa histórica y monumental que reclama una pausada visita, es un municipio de la provincia de Lugo, en la comunidad autónoma de Galicia.

La primera señalización de la ruta la encontramos en la intersección de Rúa Ribela con Rúa Castelao, frente al cuartel de la guardia civil de la localidad.



ROMANCE DOS DOUS RÍOS SARRIANOS

O Oribio camiña enmorde
dende a serra deica o val
e ó seu rente o Celeiro
tamén pasa de vagar.
Entrambos ríos sarrianos
teñen un vieiro longal
feito sobre o chan esgrevio
do seu terrón secular.
Un camiño verdecente
no largasío torzal
onde se pousan as brétemas
ó morreren as seráns.
Unha canle de terra viva
Na terra viva e lanzal
labourada con amor
no silencio fraternal.
¡Ouh río Ouribio, boi bravo,
garuleiro huracán...!
¡Poltro salvaxe da serra
sin nome pra te chamar!
¡Río Celeiro, mociño
con fachenda de galán!
¡Compañeiro de xugada,
xunguido ó vello pail!
¡Ouh ríos, antergos ríos,
antergos como a soedá!
¡Cabalos de puro sangue
galloupando polo val!
---tikitiki,tikitake---,
tikitake, tikitac---.
Paso firme, testa ergueita,
camiño do longo mar.

FIZ VERGARA VILARIÑO

Poeta

Santalla de Lóuzara (1953-1977)

La riqueza vegetal y su variada fauna convierten a la **Foz das Aceas**, ¡qué hermoso lugar!, en uno de los espacios naturales más bellos de la comarca de **Sarria**.

A medida que la excursión se adentra en la umbría, experimentamos el bienestar voluptuoso del que, en un día de mucho calor, se ducha con agua fría. El camino incita a un andar pausado, sin prisas, y a escuchar el penetrante murmullo del **río Sarria** mientras golpea los guijarros de su álveo. De vez en cuando, se produce un breve chapoteo y al volver la vista, suaves ondulaciones, en la superficie casi plana del agua, delatan la presencia de los habitantes del torrente...

† **01.- Intersección de Rúa Ribela con Rúa Castelao. En una calle adyacente, frente al cuartel de la guardia civil de Sarria, dejamos estacionado el vehículo.**

(N42° 46.292' W7° 24.469'. Altitud: 422 m)

«**MIRA...** y sobre todo contempla la belleza a tu alrededor. El paisaje de ribera que te rodeará en todo el trayecto te transporta a un bosque encantado y te cobija a lo largo de toda la ruta...

«**ESCUCHA...** y deja que te acompañe el sonido del agua y de los pájaros. Saltos y corrientes de agua, viento acariciando las ramas de los árboles, aves revoloteando...

«**SABOREA ...** y disfruta del camino que vas a recorrer. Sendero con coloridas alfombras de hojas durante gran parte del año y con naturaleza desportándose en todo el trayecto...

«**TOCA...** y respeta la naturaleza en la que te estás adentrando. Acaricia el musgo, las cortezas de los árboles, incluso el agua pero siempre sin dañarlo y con todo el respeto.

«**HUELE...** y empápate de las fragancias que regala la naturaleza. Respira aire puro y percibe el olor a tierra mojada, a hierba cortada, a madera húmeda...



SIENTE... y siéntete parte de la vida que te rodea. Nuestra vida está en directa relación con la naturaleza y por eso debemos cuidarla...»

† **02.- Poste de madera con señalización: Fafián por sendero y Sarria por sendero. Seguimos de frente (Fafián), rumbo Suroeste.**

(N42° 45.810' W7° 24.925'. Altitud: 431 m. Distancia: 1,2 km. Tiempo: 17')

«**Ruta Foz de las Aceñas** es un circuito de senderismo habilitado y recuperado que cuenta con aproximadamente 6 kilómetros de recorrido circular en los dos márgenes del río Sarria. Permite a los amantes de la naturaleza, disfrutar de bellos paisajes de la ribera y también descubrir un rico patrimonio etnográfico y natural.

«Existe en toda la ruta una enorme riqueza natural con un gran número de especies autóctonas tanto de flora como de fauna. También son importantes los molinos de agua y una cascada natural en el margen izquierdo».

† **03.- Desde esta posición, se puede ver, en la orilla izquierda del río Sarria, un pequeño puente y un banco de piedra que invita a sentarse.**

(N42° 45.776' W7° 24.933'. Altitud: 433 m. Distancia: 1,3 km. Tiempo: 19')



† **04.- Edificación en ruinas.**

(N42° 45.711' W7° 24.752'. Altitud: 434 m. Distancia: 1,5 km. Tiempo: 23')

«Este bosque cumple una importante función ecológica como cubículo para la fauna, como regulador de la temperatura y fijando los márgenes del río.

«Algunos de los árboles a destacar en este entorno son el sauce, aliso, abedul y en tercera línea se pueden encontrar el chopo negro, fresno, arce, castaño y roble.

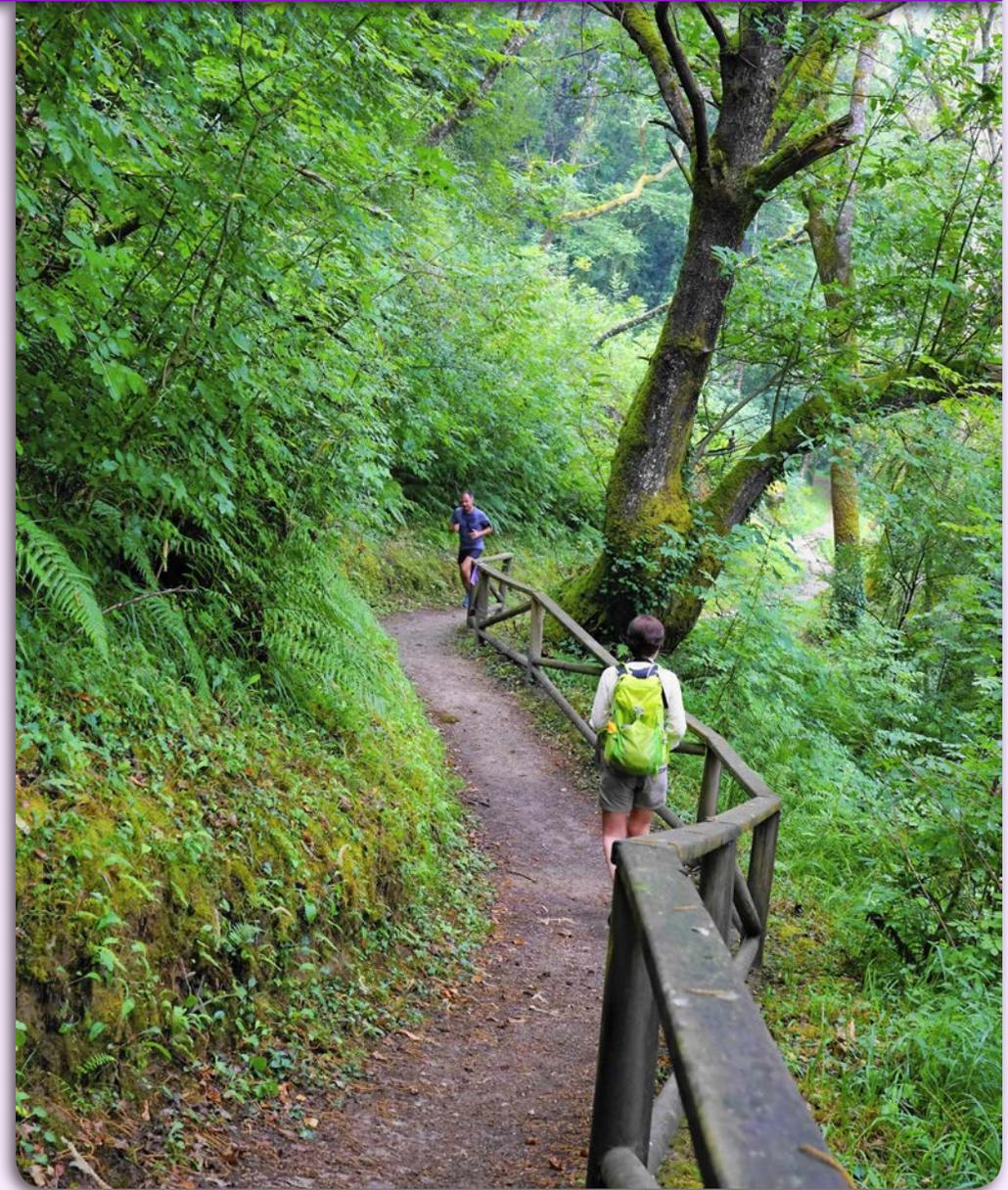
Normas de uso:

- No se permite encender fuego.



Ruta Foz das Aceas

rutasaldetalle.es



- No se permite extraer materiales vegetales ni animales
- No hagas ruido
- No se permite la entrada de vehículos a motor excepto en caso de emergencia.
- Respeta el estado y la ubicación del mobiliario
- Utiliza las papeleras
- No se permite montar a caballo».



Ruta Foz das Aceas

rutasaldetalle.es



Fotografía: Cristina Martí Pascual del Pobil



Fotografía: Cristina Martí Pascual del Pobil



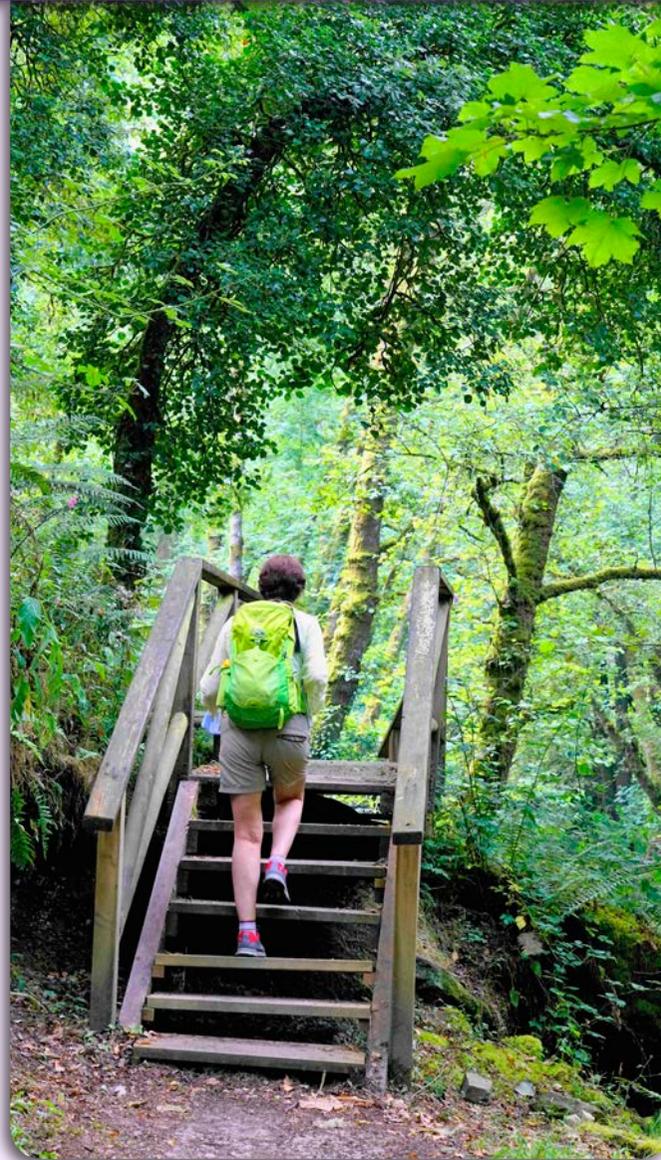
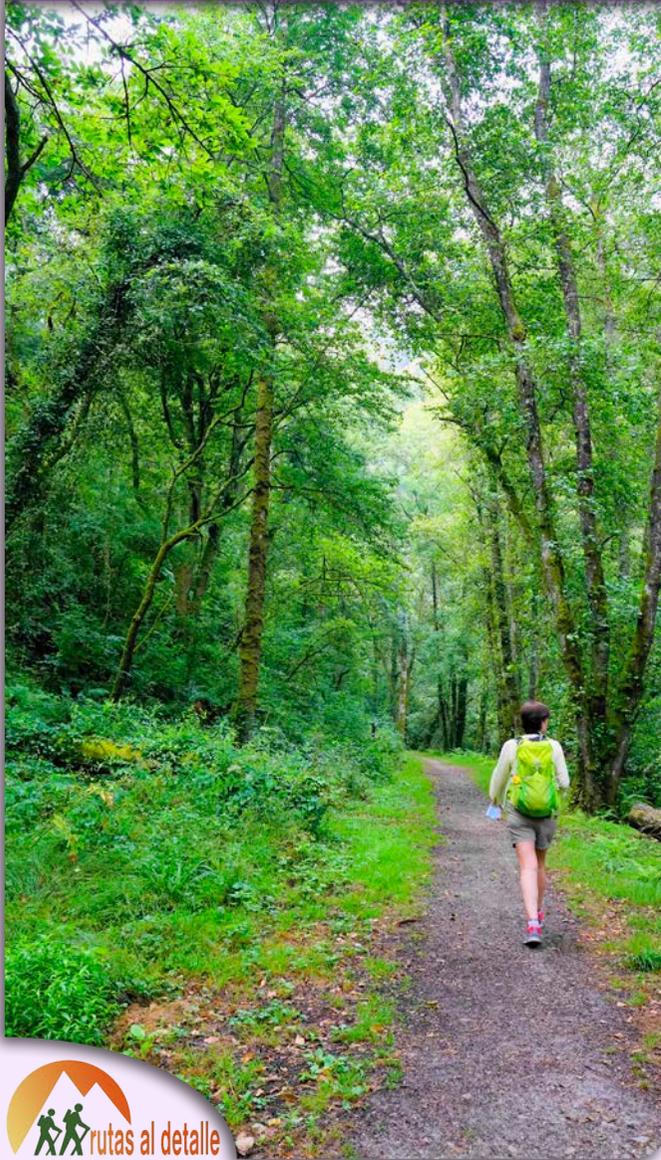
05.- A Acea de Arriba.

En el trazado de la ruta, se han instalado escaleras de madera y pasarelas que permiten salvar, sin dificultad, determinados saltos de agua.

(N42° 45.639' W7° 24.647'. Altitud: 433 m. Distancia: 1,7 km. Tiempo: 26')



Ruta Foz das Aceas



⚓ 06.- Escalones y puente de madera.

(N42° 45.465' W7° 24.835'. Altitud: 433 m. Distancia: 2,2 km. Tiempo: 36')

⚓ 07.- Muiño de Conde.

(N42° 45.415' W7° 24.464'. Altitud: 437 m. Distancia: 2,9 km. Tiempo: 46')

El vocablo "aceá/aceña" proviene del topónimo árabe

"acéniya" y en su origen, describía un molino harinero que se situaba dentro de la corriente del río. De ese modo, el agua se acumulaba en un depósito que, al ser vaciado, movía la rueda del molino. En Galicia, la palabra "ceña" designa una presa destinada a desviar una parte del agua para embalsarla.



Ruta Foz das Aceas



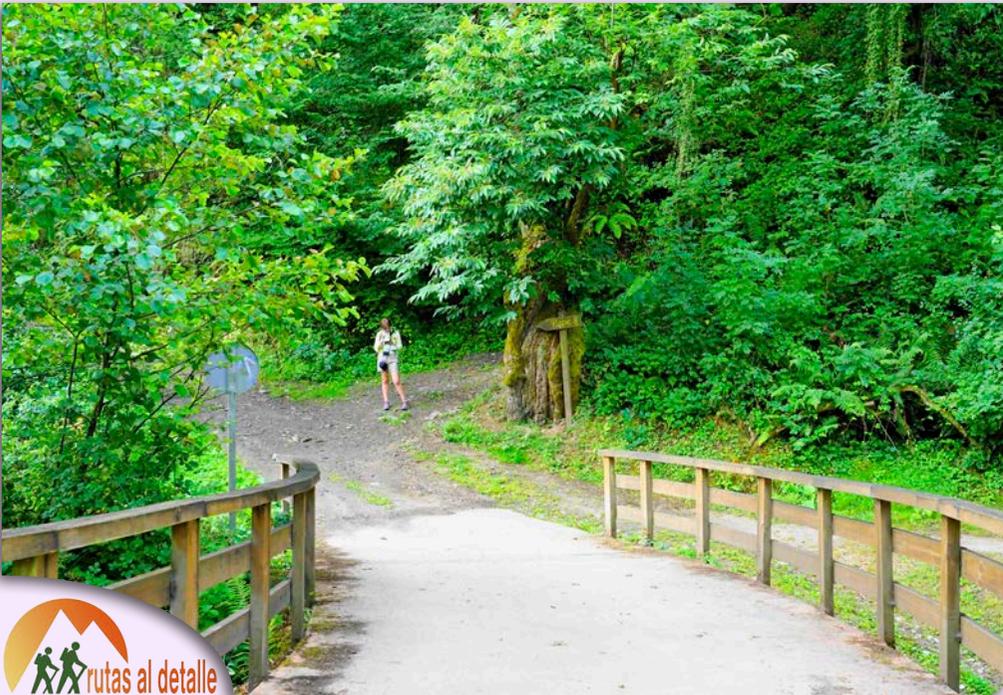
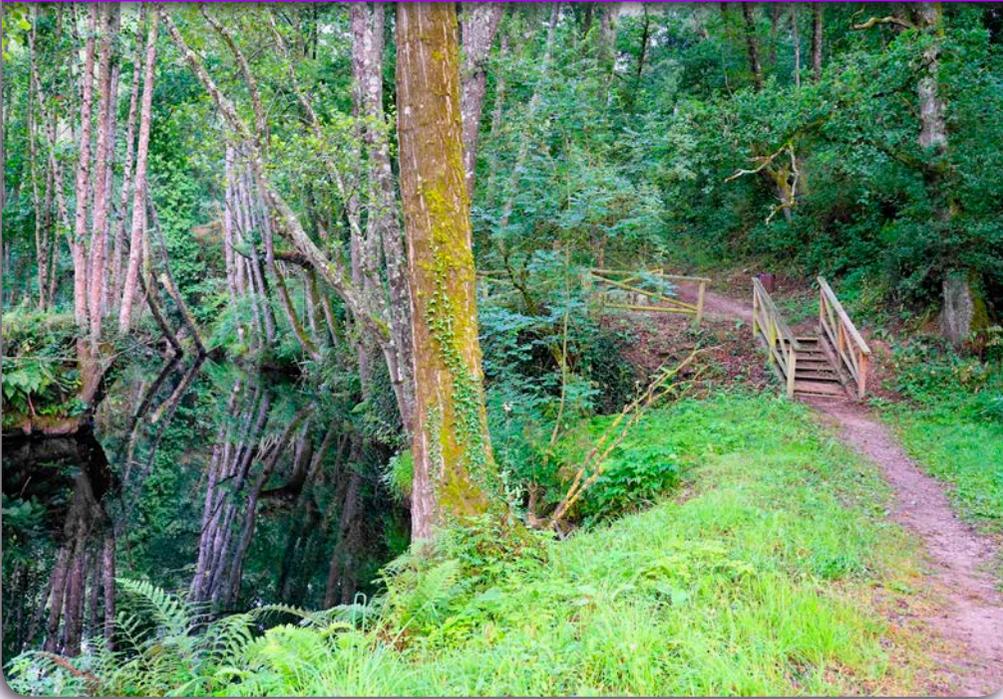
08.- Encrucijada.

(N42° 45.406' W7° 24.429'. Altitud: 444 m. Distancia: 3 km. Tiempo: 48')

«El río **Sarria**, también llamado **Oribio**, es un río de la provincia de Lugo, en Galicia. Es un afluente del río Neira y éste, a su vez, del río Miño. El río Sarria, topónimo que significa "corriente fluvial", da su nombre a un concejo, comarca y condado, a una jurisdicción, a un marquesado, a dos monasterios, a un partido judicial, a una tierra, a una villa y varias parroquias. Tiene 57 kilómetros de longitud y ocupa una superficie de 309 km². Se forma con las aguas que descienden por los montes de Meda, Oribio y Abela, en el concejo de Triacastela, y después de atravesar el concejo de Samos, entra en Sarria, la deja y hace de límite entre Páramo y Lán cara, donde se une al río Neira en la villa de Pobra de San Xiao. La cuenca del río es muy amplia y ocupa: todas las parroquias de Triacastela, la mayor parte de Samos y Sarria, algunas de Lán cara, dos de Páramo y una pequeña parte de Incio».



Ruta Foz das Aceas



09.- Puente.

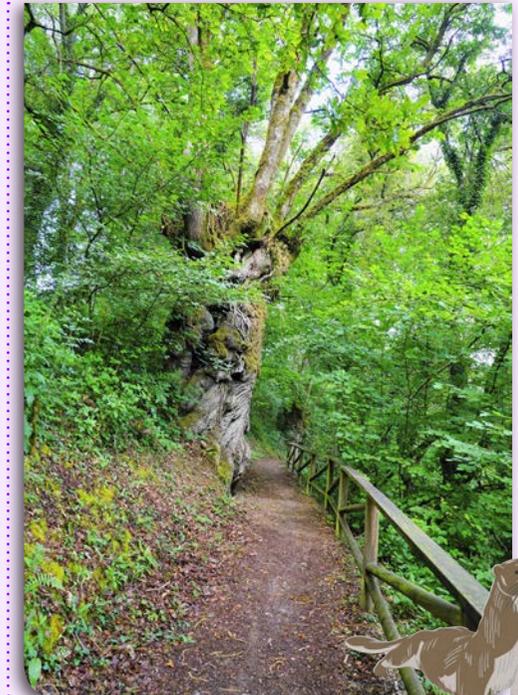
Rego de Xota

(N42° 45.406' W7° 24.429'. Altitud: 443 m. Distancia: 3,6 km. Tiempo: 1 hora)



10.- Rego das Navegas.

(N42° 45.301' W7° 24.292'. Altitud: 445 m. Distancia: 3,9 km. Tiempo: 1 hora y 7')



Ruta Foz das Aceas

rutasaldetalle.es



11.- Fervenza (cascada) de Rego da Cenza.

(N42° 45.334' W7° 24.399'. Altitud: 445 m. Distancia: 4,2 km. Tiempo: 1 hora y 13')



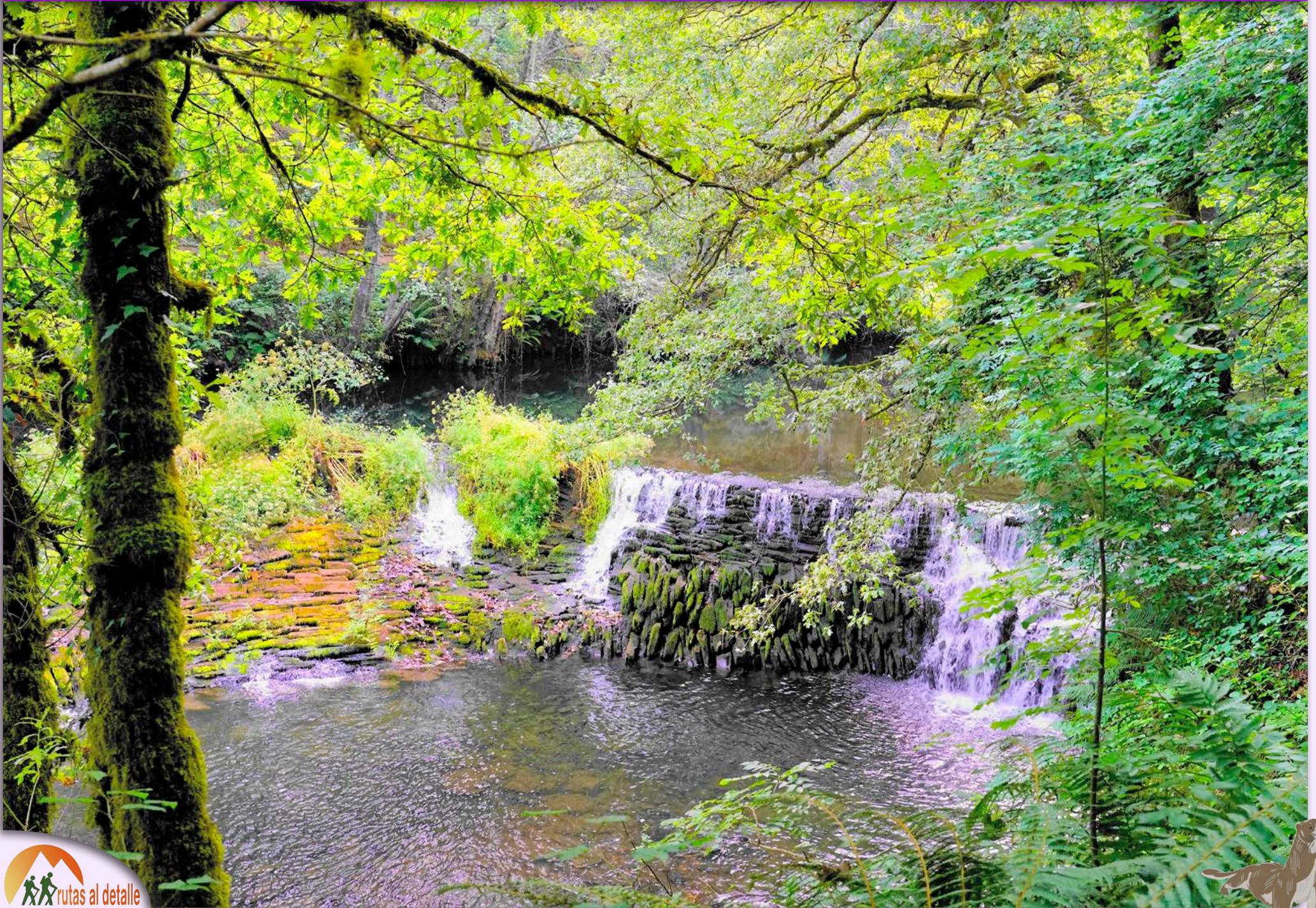
12.- A un lado de la vereda, entre la vegetación, hay un pequeño caño por el que mana un chorro de agua (carece de garantía sanitaria).

(N42° 45.397' W7° 24.765'. Altitud: 443 m. Distancia: 4,9 km. Tiempo: 1 hora y 26')



Ruta Foz das Aceas

rutasaldetalle.es



Ruta Foz das Aceas



rutasaldetalle.es

Fotografía: Cristina Martí Pascual del Pobol



13.- Edificación de ladrillo rojo.

(N42° 45.457' W7° 24.835'. Altitud: 445 m. Distancia: 5 km. Tiempo: 1 hora y 29')



14.- Descendemos por las escaleras para continuar por la margen derecha del río, rumbo Norte.

Aceña de Arriba.

(N42° 45.633' W7° 24.663'. Altitud: 435 m. Distancia: 5,5 km. Tiempo: 1 hora y 35')



15.- Señal metálica Ruta da Foz das Aceas.

Veigadelo.

(N42° 45.978' W7° 24.987'. Altitud: 438 m. Distancia: 6,4 km. Tiempo: 1 hora y 49')



16.- En A Acea de Abaixo, vadeamos el río para retornar por el camino de inicio.

(N42° 45.859' W7° 24.928'. Altitud: 432 m. Distancia: 6,7 km. Tiempo: 1 hora y 52')



Ruta Foz das Aceas

Flora y Fauna

En el entorno de Sarria:

«Anfibios: rana común y patilarga, spillo pintojo ibérico, tritón ibérico. Aves: abejero europeo, abubilla, acentor común, agateador, águila culebrera, aguilucho cenizo, alcaudón dorsirrojo, alondra, ánade real, arrendajo, avión común, bisbita arbórea, busardo ratonero, camachuelo común, cárabo común, carbonero, cernicalo, chochín, chotacabras gris, chova piquirroja, cigüeña blanca, codorniz, colirrojo tizón, corneja, cuco, cuervo, curruca, escribanos, estornino, gallineta común, golondrina, gorrión, grajilla occidental, herrerillo capuchino, jilguero, lavanderas, lechuza, milano, mirlo acuático y común, mito, mochuelo, mosquitero ibérico, oropéndola, palomas doméstica y torcaz, pardillo, perdiz roja, petirrojo, pico picapinos, pinzón, pito real, reyezuelo, ruiseñor, tarabilla, tórtola, trepador azul, triguero, urraca, vencejo, verderón, zarcero y zorzal. Mamíferos: conejo, corzo, desmán de los pirineos, erizo, zorro, gato montés, gineta, jabalí, lirón careto, lobo, musaraña gris, musgaño de Cabrera, armiño, comadreja, garduña, marta, turón, nutria europea, rata común, tejón, topillos agreste e ibérico. Reptiles: culebra de escalera, eslizón, lagartijas gallega e ibérica, lagartos ocelado y verdinegro, lución, tortuga pintada. Peces: anguila, boga del Duero, bordallo, trucha común. Numerosos invertebrados y entre la flora destaca: robleal, abedular, pino radiata, melojo, castaño, chopo, eucalipto, etc».



www.rutasaldetalle.com



Sarria



Vilasante



Ribela

A Galiña

15

Veigadelo



A Acea de Abaixo

16

2

3



río Sarria

4



5

A Acea de Arriba

O Rosario



O Teso



Muiño de Conde

13

12

11

Fervenza de Rego da Cenza



10

As Campas



Rego das Navegas

9



3,6 km



Ruta Foz das Aceas

Distancia: 7,9 kilómetros ruta realizada

Duración: 2 horas 7' sin contar paradas

Dificultad: dificultad Baja.





Sarria 100

Asociación de Hostelería e Turismo do Camiño Francés

www.sarria100.com

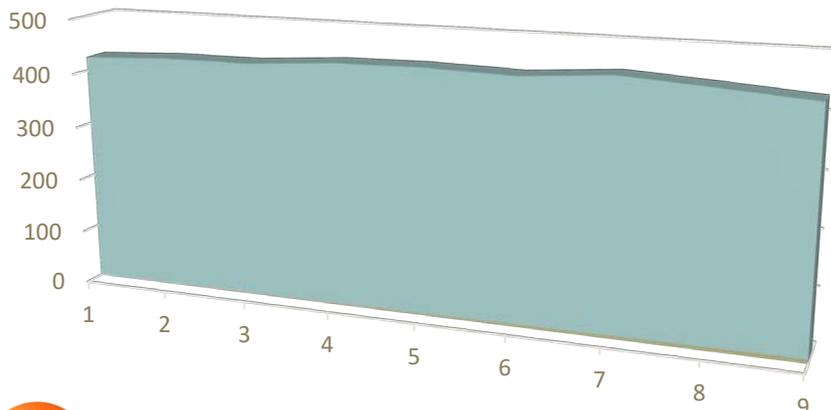
Descubre lugares, historias y novedades de la
Comarca de Sarria y del Camino Francés

Ruta Foz das Aceas



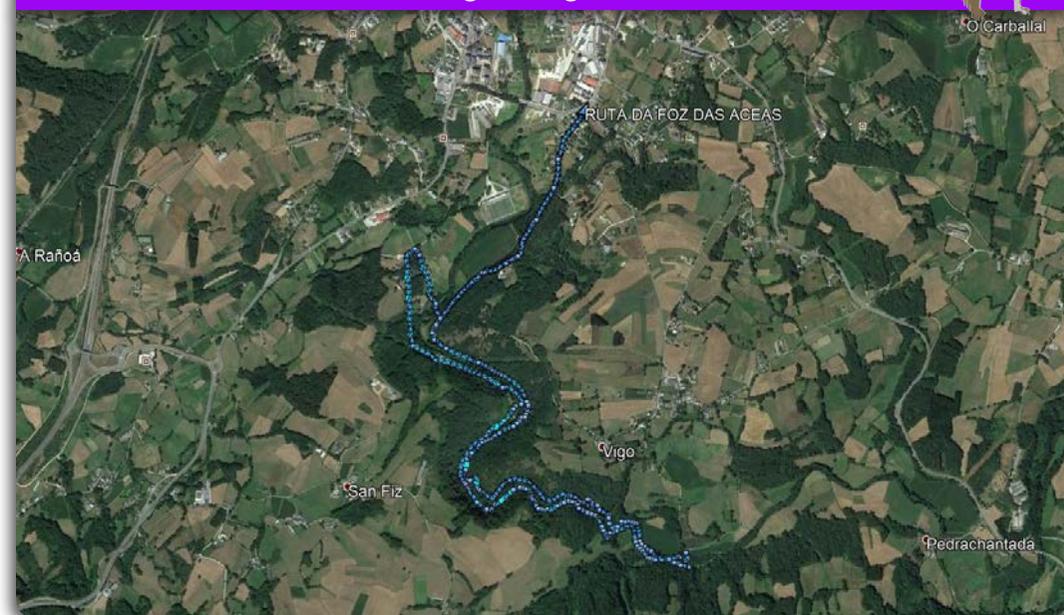
Desnivel

Ruta de Foz das Aceas



■ kilometros/ruta ■ altitud/metros

Imagen Google Earth



Recomendaciones

- Altura Máxima: 452 m, Mínima: 425 m.
- Ruta realizada 7,9 kilómetros. Tiempo necesario para realizar el itinerario 2 horas y 7' en movimiento. Dificultad **Baja**.
- Todos los registrados pueden solicitar el track de la ruta.
- No acometer con calzado o ropa inadecuados.
- Llevar alimentos energéticos. En verano mucha agua, crema de protección solar y sombrero. El agua que encontramos no tiene garantía sanitaria.
- Asegúrate de llevar la batería del teléfono cargada.
- Antes de salir, informa a alguien del recorrido que vas a realizar y de la hora aproximada de regreso. No vayas solo/a.
- Consultar las previsiones meteorológicas.
- Para respetar el entorno y la naturaleza del lugar es necesario llevarse la basura generada para mantener limpio el monte.

Clasificación MIDE

				Ruta Foz das Aceas
horario	1h 50'		1	severidad del medio natural
desnivel de subida	138 m		1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	137 m		2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,9 Km		2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2020.				

