



LAXE-SOESTO-BOAÑO-MONTE DA LAGOA-COÉNS-LOURIDO-LAXE

Paseo Marítimo de Laxe - Capilla de Santa Rosa - Cal de Potiños - Playa de Soesto - Punta do Catasol - Playa de Arnado - Boaña - Mirador de Monte da Lagoa - Coéns - Monte Alto das Penas - Lourido de Arriba - Salgueirón - Paseo Marítimo - Laxe

Punto de partida:

Paseo Marítimo de Laxe, a 5 m de altitud.

Lugar de llegada:

El mismo, itinerario circular.

Distancia:

19,8 km.

Duración:

2-3 horas en BTT.

Desnivel acumulado:

521 m.

Dificultad:

Media-alta en BTT.

Cartografía:

Mapa 43-IV de Laxe y 43-III de Camelle, esc. 1/25.000 del I.G.N. (Instituto Geográfico Nacional).

Observaciones:

Este itinerario está diseñado para los ciclistas de montaña que quieran conocer el Ayuntamiento de Laxe por sus caminos más rurales. Primeramente, recorre casi la totalidad del litoral y regresa remontando algunas de las montañas más altas del Ayuntamiento. Algunos tramos son de cierta dureza física, pero pueden realizarse a pie, y existen varias alternativas si no se quiere subir al Monte da Lagoa, Alto das Penas o Castelo de Lourido.

Estudiar la cartografía antes de emprender la ruta, llevar la bicicleta en buenas condiciones e ir bien equipados de líquidos y energéticos, necesarios para pasar media jornada fuera de casa.

Ser muy prudentes siempre en los descensos, llevar obligatoriamente casco y salir en grupo, dejando siempre di-



OCEANO ATLANTICO



2009



Subida a O Castelo. Foto: J.L.C.

cho el itinerario que vais a realizar. El teléfono móvil también es una herramienta obligatoria en la pequeña mochila.

Respetar el medio natural y dejar siempre paso preferente a los senderistas que van a pie.

Traba abajo desde O Castelo. Foto: J.L.C.





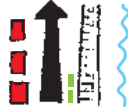
Laxe y Punta Insua al fondo. Foto: J.L.C.

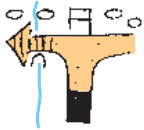
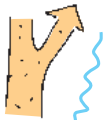
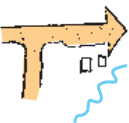
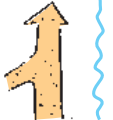


Descenso a Lourido. Foto: J.L.C.

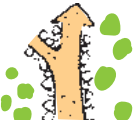
Rutómetro

Ruta para ciclistas de montaña.

Croquis	km	msnm	Descripción
	0	5	Paseo Marítimo de Laxe. Paneles informativos de los senderos. Salir dirección puerto.
	0,2	7	Plaza de Ramón Juega. Pasar bajo el arco de la Casa do Arco a Rúa Real.
	0,3	19	Iglesia de Santa María de la Atalaya. Subir a izquierda por la Rúa Hospital (PR-G 70 y PR-G 114), dirección Faro.
	0,5	27	Cruce con Rúa do Campo. Seguir subiendo a izquierda, dirección Capela de Santa Rosa. Dejamos a derecha el PR-G 70 a Punta Insua.
	0,6	34	Últimas casas de Rúa do Campo. Fin del camino cementado. Bajar por 2ª calle a izquierda, entre muros de piedra,
	0,7	21	Fuente de Arriba. Subir a derecha por Camino de Galería (cementado), seguir PR-G 114.
	0,8	38	Tramo de tierra, de subida entre muros.
	0,9	51	Cruce con Rúa Santa Rosa. Subir recto por rampa fuerte cementada. Hemos dejado el PR-G 114, que gira a derecha hacia Soesto y Traba.
	1,1	75	Capilla de Santa Rosa. Comienza camino de tierra que pasa junto a una casa solitaria. Monte Cornaceiras.
	1,2	80	Seguir Pista Principal (S.P.P.) entre los muros de piedra.
	1,4	98	S.P.P. recto. Antenas de teléfonos a izquierda.

	1,5	94	Depósitos de agua de Laxe. S.P.P. a derecha.
	1,9	119	Cal do Potiños. Comienza descenso hacia Soesto. Precaución.
	2,9	40	Salimos a la carretera de Soesto, que baja a derecha hasta la Playa de Soesto.
	4,1	6	Área Recreativa de Soesto. Seguir a izquierda por el camino entarimado de madera. Nos hemos unido nuevamente al PR-G 114 (Laxe-Traba).
	4,7	7	Fin del camino entarimado. Seguir camino con tramos rocosos. Precaución. Seguir PR-G 114.
	4,9	16	Tramo de sendero rocoso. Precaución. Seguir PR-G 114.
	5,5	21	Punta do Catasol. Precaución. Comienza sendero estable. Seguir PR-G 114 a derecha.
	5,8	18	Seguir PR-G 114 a derecha, sobre la Furna de Arnado.
	6	19	Playa de Arnado. Comienza camino más ancho. Seguir PR-G 114.
	6,3	32	S.P.P. recto, dirección Boaña y Traba. Seguir PR-G 114.
	7,5	41	Área Recreativa de Campo de Almozarro. S.P.P. a izquierda, separándonos del PR-G 114 que baja a derecha hacia las dunas de Traba.
	7,9	38	Boaña. Comienza asfalto. S.P.P. recto, sin coger calles laterales.
	8,5	38	Salida de Boaña por la carretera AC-434.

	9,4	72	Cruce a Cuíña. Seguir carretera AC-434.
	10,2	86	Conexión a carretera AC-433 en Cruz do Furco. Girar a izquierda y subir a derecha por camino de tierra. Rampas muy fuertes de subida y tramos de camino roto.
	11,4	293	Cruce a A Carballosa. Seguir subiendo a izquierda. Mejor camino.
	11,7	306	Mirador de Monte Lagoa (antenas de TV). Cumbre de O Castelo con vistas a Traba. Comienza descenso, precaución.
	12,1	287	Comienza asfalto. Precaución. Depósitos de agua de Laxe.
	12,7	230	Conexión a la carretera de Gundar a Coéns. Bajar a izquierda y girar por la 1ª a derecha en Coéns.
	13	202	Girar a izquierda y todo recto, cruzando la carretera CP-4001. Subir recto por carretera estrecha.
	13,4	213	S.P.P. a izquierda por asfalto. Salida de Coéns por el pinar dirección A Camposa. Cruceiro en el pinar.
	13,9	190	Sin llegar a bajar a A Camposa subir a derecha por camino entre los eucaliptos. Rampa muy fuerte.
	14,5	256	Se alcanza un alto bajo el Monte Alto das Penas. El camino recorre a media ladera.
	14,9	250	Cruzamos un cortafuegos y sin bajar, seguir camino a media ladera en Campo da Mina. Comienza descenso. Precaución.
	16,5	194	Comienza asfalto de bajada a Lourido.
	16,7	127	Lourido de Arriba. Subir a derecha por camino pedregoso.

	17,1	161	A Milleira. En plana recta de subida al Castelo de Lourido, girar a izquierda entre muros y bajar con precaución.
	17,3	159	Salimos del bosque S.P.P. recto hacia antenas de Telefonía. Bajada hacia Salgueirón. MUCHA PRECAUCIÓN.
	17,7	122	Bajada por asfalto en Salgueirón.
	18	57	S.P.P. de bajada hacia Laxe.
	18,3	19	Cruce con Lourido. Seguir bajando a la Carretera AC-431.
	18,4	9	Carretera AC-431. Precaución al cruzar para coger a derecha y de frente a la playa el Paseo Marítimo.
	18,5	6	Paseo Marítimo y Carril bici a Laxe. Tras polideportivo y escuela pasarelas a playa y zonas recreo.
	18,9	8	Puente sobre el Río San Amedio. Chimenea de antigua fábrica de caolín.
	19,8	5	Laxe. Fin del recorrido.

