



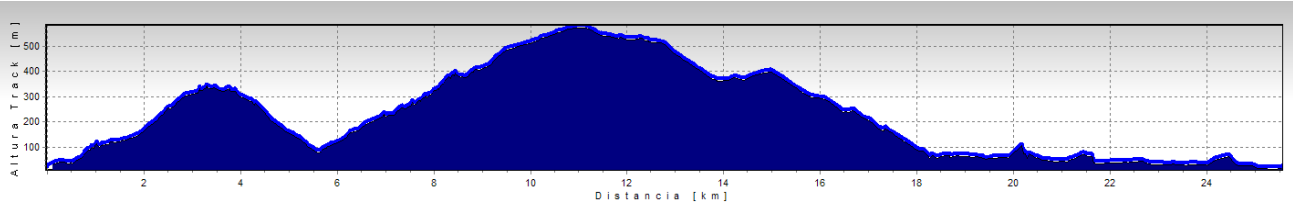
MANCOMUNIDAD OSCO-EO --- RUTAS DE BTT --  
 RUTA: POR LAS CORDALES DE SAN TIRSO DE ABRES



Información sobre el archivo			
Nombre del archivo	Track San Tirso V.plt		
Formato	ozi		
Información general			
Distancia total	25,105 Km.		
Desn. de subida acumulado	1162,88 m.		
Desn. de bajada acumulado	1160,93 m.		
Altura máxima	581,74 m.		
Altura mínima	21,76 m.		
Subidas	Km	% del total	Observaciones
Entre el 1 y el 5%	3,385	13,48	
Entre el 5 y el 10%	3,447	13,73	
Entre el 10 y el 15%	1,924	7,66	
Entre el 15 y el 30%	0,439	1,75	
Total*	11,43	45,53	Tras corregir errores
Bajadas	Km	% del total	Observaciones
Entre el 1 y el 30%	11,3	45,01	
Errores de track	0,171	0,67	Descartados en IBP y en perfil
Total*	11,3	45,01	Tras corregir errores
Llano	Km	% del total	Observaciones
Desniveles del 1%	2,375	9,46	
Tiempos	h:mm:ss	Observaciones no utilizados para el cálculo del IBP	
Tiempo total			
Tiempo parado		Velocidad inferior a 1 Km/h o distancia entre puntos 0 m.	
Fiabilidad del índice IBP 53 % = M			
Registros coincidentes con tracks de BTT o carretera : BTT 68 % / Carretera 32 % = B			
IBP	77 CB*	<a href="http://www.ibpindex.com">Análisis completo en www.ibpindex.com</a>	Imprimir
*(Primera letra) Fiabilidad del IBP: <b>A</b> = muy buena, <b>B</b> = buena, <b>C</b> = aceptable, <b>D</b> = regular, <b>E</b> = mala, <b>M</b> = track dibujado			
*(Segunda letra) Condiciones del trayecto: <b>A</b> = Mountain Bike +, <b>B</b> = Mountain Bike -, <b>C</b> = mixto, <b>D</b> = carretera -, <b>E</b> = carretera +			



## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

El valle en el que se ubica la capital del Concejo de San Tirso de Abres, nos ofrece la posibilidad de circunvalarla con un trazado mixto que se desarrolla a través pistas forestales que cruzan diversos montes de la zona, y carreteras locales que nos permiten llegar a uno de los recursos más característicos de la zona la Vía Verde de San Tirso de Abres a Pontenova. En general es una ruta que presenta un perfil interesante para los ciclomontañeros y que pese a su perfil tiene una alta ciclabilidad y por supuesto unas importantes posibilidades de ampliar o recortar el recorrido inicial.

Desde el Área Recreativa de San Tirso de Abres sube la ruta hacia el cementerio, para doblar ante este hacia el cruce que se ve al fondo, donde se tuerce de nuevo a derecha y luego a la izquierda tomando la dirección de Goje.

Al final de la recta que va en fuerte ascenso, en plena curva, arranca el camino que busca a través del monte sembrado de ocalitos la llamada Cruz del Acevido. Ascensión continuada con tramos planos en la cual se obtiene vistas sobre el valle de Abres.

En el Wp se vira a la izquierda para empatar con el PR AS de Los Arneros, siguiendo las marcas del PR (blancas y amarillas) que seguiremos durante un buen rato hasta desembocar en la aldea de Loundo.

Se sigue por la carretera abajo que nos lleva hasta el desvío hacia Goje, WP. , se toma este y se va ascendiendo hasta el mismo pueblo de Goje, que atravesamos de forma longitudinal, hasta salir del poblamiento por el otro extremo, desembocando en un camino que marcha en plano durante unos cuantos metros. Ante un ramal que nos entra por la mano derecha, viramos hacia él para iniciar un largo ascenso, que en base a vueltas y revueltas va ganando, por tramos en ocasiones algo abandonados la Erva para seguir hacia Fraga, al pie del Pico Xunqueira

Un par de quebros nos hacen tomar de nuevo la cordal hacia el Chao do Corte, muy cerca del Pico de Arredondas, y camino de Lama Rubia, donde entroncamos con la carretera que baja de Taramundi a San Tirso de Abres, seguimos por ella unos metros hasta el desvío a Matela, donde giramos de nuevo a la izquierda siguiendo ya por carretera local asfaltada, hay alguna posibilidad de variante que iría por la cumbre de Gounio Blanco hacia la Pena da Vaca y bajar desde ahí hacia Trasdacorda.

Nuestra ruta busca terrenos más fáciles u busca el eje que va enlazando Matela con Trasdacorda de Abajo con O Cairo, donde enlazamos con la Vía Verde que nos facilitará llegar de forma cómoda a San Tirso de Abres.

Antes de enlazar con la Carretera Nacional 640, nos cruzamos en el lugar de O Cairo con la antigua senda del ferrocarril que llevaba el mineral de limonita desde Villaodrid hasta Ribadeo en un trayecto de unos 34 kilómetros, tal infraestructura fue cerrada en 1964 y luego reconvertida como Vía Verde, recuperando unos 12 km entre Villaodrid y San Tirso de Abres.

La verdad es que rodar durante sus buenos 7,5 km pegados al río Eo, es toda una experiencia, como lo es traspasar las montañas por diversos túneles que permiten el desarrollo de esta interesante Vía Verde, la única de Galicia.

La ruta nos deja en pleno San Tirso de Abres.



# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

ITINERARIO: Cordales de San Tirso de Abres	PR.AS Los Arrieras y Via Verde
MUNICIPIOS: San Tirso de Abres	TRAZADO: Circular
PUNTO DE SALIDA: El Llano	PUNTO DE LLEGADA: El Llano
ZONA: OSCOS-EO	MAPA:
DISTANCIA: 25,7 kms	HORARIO: 3 horas 30 minutos

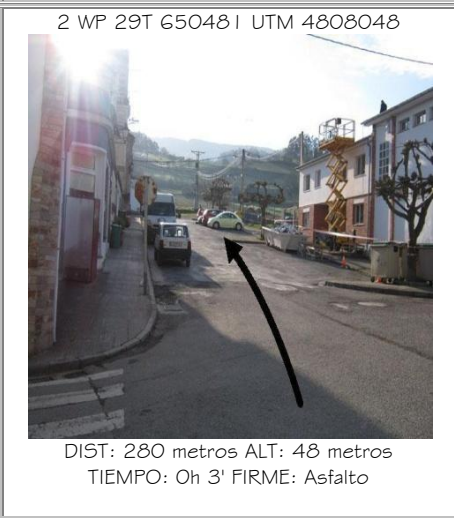
**NAVEGACION: El Llano**  
 El Llano. se sale del **Area Recreativa** en dirección al centro del pueblo ( El Llano) trazado que va en leve ascenso.

**OBSERVACIONES:**



**NAVEGACIÓN: El Llano**  
 Se pasa un primer cruce y se sigue en ascenso hacia el cementerio, donde giramos para adentrarnos en la calle que se abre a su costado

**OBSERVACIONES:**



**NAVEGACIÓN: Grandela**  
 Se gira a la derecha para seguir por el ramal que lleva la indicación a **Goje**. Se sigue luego en ascenso por el camil asfaltado.

**OBSERVACIONES:**





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN:

Se deja un primer ramal a la derecha y se abandona un poco más adelante la carretera para tomar una pista que va en ascenso dejando varios ramales laterales de lado.

### OBSERVACIONES:

Atención al desvío, en plena curva.

4 WP 29T 650815 UTM 4808159



DIST: 800 metros ALT: 78 metros  
TIEMPO: 0h 10' FIRME: Pista



### NAVEGACIÓN:

Zona de La Antigua, se gira en redondo para tomar el desvío a la derecha y luego volver a tomar el primer camino a la izquierda también en ascenso

### SEÑALITICA:

### OBSERVACIONES:

5 WP 29T 651060 UTM 4808881 sur.



DIST: 18200 metros ALT: 148 metros  
TIEMPO: 0h 22' FIRME: Pista



### NAVEGACIÓN:

Se sigue por la pista forestal que cruza el **Monte Gradavella** en ascenso. Se dejan varios ramales a derecha e izquierda

### OBSERVACIONES:

6 WP 29T 651250 UTM 4808778



DIST: 2070 metros ALT: 172 metros  
TIEMPO: 0h 26' FIRME: Sendero



### NAVEGACIÓN:

Bifurcación. Se sigue por el ramal derecho en ascenso.

### OBSERVACIONES:







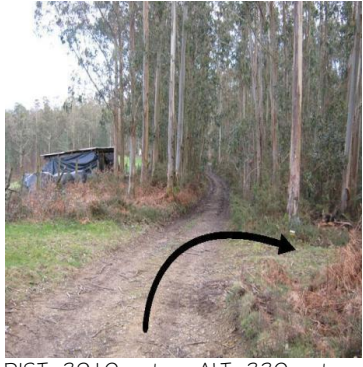

El firme presenta ciertos destrozos y alguna que otra cotoya cruza el camino

7 WP 29T 651326 UTM 4808742



DIST: 2850 metros ALT: 188 metros  
TIEMPO: 0h 27' FIRME: Pista



<p><b>NAVEGACIÓN:</b> Se sigue por la pista arriba dejando ramales laterales a un lado y otro.</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p>	<p>8 WP 29T 652000 UTM 4807970</p>  <p>DIST: 3200 metros ALT: 329 metros TIEMPO: 0h 44' FIRME: Pista</p>	
<p><b>NAVEGACIÓN: Monte a Cruz de Acibido</b> Bifurcación en el Monte a Cruz de Acibido, se abandona el rumbo para torcer a la izquierda también en ascenso, y ganar un entronque con pista, siguiendo por el ramal izquierdo de esta</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b> Hay marcas del PR AS Camino de Los Arneros</p>	<p>9 WP 29T 652048 UTM 4807944 este</p>  <p>DIST: 3250 metros ALT: 334 metros TIEMPO: 0h 45' FIRME: Pista</p>	 <p>Marcas de PR a partir de aquí</p>
<p><b>NAVEGACIÓN:</b> Desvío, Se sigue de frente pasando ante la placa del PR de Los Arneros</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b> Marcas y Señales PR Los Arneros</p>	<p>10 WP 29T 652094 UTM 4808167 nordeste.</p>  <p>DIST: 3490 metros ALT: 345 metros TIEMPO: 0h 48' FIRME: Pista</p>	<p>ESTADO SEÑALITICO</p>  <p>Marcas de PR.</p>
<p><b>NAVEGACIÓN:</b> Se abandona la pista principal para girar por un ramal a la derecha marcado como PR</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b> Se siguen las marcas del PR</p>	<p>11 WP 29T 652355 UTM 4808377 este.</p>  <p>DIST: 3910 metros ALT: 330 metros TIEMPO: 0h 51' FIRME: Pista</p>	<p>ESTADO SEÑALITICO</p> 



# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN:

Se gira de nuevo a la izquierda, y se cruza más abajo una pista para seguir por un camino en descenso

### OBSERVACIONES:

Se siguen las marcas de PR

12 WP 29T 652402 UTM 4808340 este



DIST: 3910 metros ALT: 332 metros  
TIEMPO: 0h 52' FIRME: Pista



### NAVEGACIÓN:

Se abandona la pista para tomar un camino que se abre a la derecha

### OBSERVACIONES:

Marcas casi borradas del Camino de Los Arneros

13 WP 29T 652732 UTM 4808555



DIST: 4350 metros ALT: 285 metros  
TIEMPO: 0h 55' FIRME: Pista



Restos señaléticos

### NAVEGACIÓN:

De n nuevo se abandona la pista para entrar por un camino que va entre muros hasta llegar a **Lourido**

### OBSERVACIONES:

14 WP 29T 653140 UTM 4808764 sureste.



DIST: 4830 metros ALT: 189 metros  
TIEMPO: 0h 58' FIRME: Pista



### NAVEGACION: Lourido

Entronque con carretera, se sigue de frente por el ramal descendente

### OBSERVACIONES:

Ante podremos tomar un desvío a la derecha que nos lleva al cruce de Goje.

15 WP 29T 653320 UTM 4808908 sureste.



DIST: 5080 metros ALT: 162 metros  
TIEMPO: 1 h 0' FIRME: Asfalto

### ESTADO SEÑALITICO



Posible variante





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

## NAVEGACIÓN: Lourido

Se sigue por la carretera abajo, hacia el desvío de Goje

## OBSERVACIONES:

Zona de tráfico de vehículos

16 WP 29T 653466 UTM 4809010



DIST: 5260 metros ALT: 141 metros  
TIEMPO: 1 h 3' FIRME: Asfalto



## NAVEGACIÓN:

Desvío hacia Goje, se sigue por el ramal ascendente.

## OBSERVACIONES:

Por la derecha vendría la alternativa de Lourido

17 WP 29T 653636 UTM 4808888 sur.



DIST: 5730 metros ALT: 101 metros  
TIEMPO: 1 h 5' FIRME: Asfalto



## NAVEGACIÓN: Goje

Se deja un ramal a la derecha y se sigue subiendo por el carril asfaltado hasta el mismo pueblo de Goje. Una vez en él cruzar todo el pueblo hasta salir por el otro extremo por un camino de tierra

## OBSERVACIONES:

18 WP 29T 653807 UTM 4807916



DIST: 6820 metros ALT: 213 metros  
TIEMPO: 1 h 52' FIRME: Sendero



Goje

## NAVEGACIÓN:

Se abandona la pista para doblar a la derecha y empezar a subir de nuevo en base a zig-zag

## OBSERVACIONES:

19 WP 29T 653683 UTM 4807783  
nordeste



DIST: 7010 metros ALT: 231 metros  
TIEMPO: 1 h 18' FIRME: Pista



Casas de Goje.





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

**NAVEGACIÓN:**

Nos subimos a la nueva pista y seguimos por ella en ascenso, desechando los viejos ramales que surgen en las curvas.

**OBSERVACIONES:**

Larga subida con tramos en ocasiones cerrados de vegetación

20 WP 29T 653622 UTM 4808093



DIST: 7600 metros ALT: 287 metros  
TIEMPO: 1h 25' FIRME: Pista

**NAVEGACIÓN:**

Tras la ascensión de casi 1,5 km se desemboca en una pista muy abandonada. Se toma el ramal izquierdo

**OBSERVACIONES:**

Subida y zona con ciertos abandono

21 WP 29T 653297 UTM 4807916



DIST: 8450 metros ALT: 399 metros  
TIEMPO: 1h 40' FIRME: Pista

**NAVEGACIÓN:**

Se sale a otra pista en una zona más descampada, y se sigue por la izquierda

**OBSERVACIONES:**

22 WP 29T 653207 UTM 4807803 sur.



DIST: 8600 metros ALT: 391 metros  
TIEMPO: 1h 43' FIRME: Pista

**NAVEGACION:**

Cuando la pista se echa valle abajo, se vira por un ramal a la derecha, rumbo al Monte la Xunqueira

**OBSERVACIONES:**

Marcas propias de las talas dinos y ocalitos

23 WP 29T 653207 UTM 4807729



DIST: 8680 metros ALT: 389 metros  
TIEMPO: 1h 44' FIRME: Pista

**ESTADO SEÑALITICO**

Marcas de talas





## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN:

Desde el punto anterior se inicia otra subida hasta este punto, aunque no culminará hasta unos metros más arriba

### OBSERVACIONES:

A la derecha vista del valle de San Tirso y cordales aledañas

24 WP 29T 652637 UTM 4806543



DIST: 10210 metros ALT: 533 metros  
TIEMPO: 2h 6' FIRME: Pista



### NAVEGACIÓN: Fraga

Se sale al collado y se deja el acceso a la granja Xunqueira, para tras dejar el pinar doblar a la derecha abandonando la pista principal

### OBSERVACIONES:

25 WP 29T 652313 UTM 4805698  
suroeste.



DIST: 11240 metros ALT: 577 metros  
TIEMPO: 2h 17' FIRME: Pista



### NAVEGACIÓN:

Se entronca con viejo camino casi perdido para virar a la derecha entrando en el bosque

### OBSERVACIONES:

26 WP 29T 652126 UTM 4805554



DIST: 11840 metros ALT: 551 metros  
TIEMPO: 2h 18' FIRME: Pista



Vista del Valle de S. Tirso

### NAVEGACIÓN:

A los pocos metros del anterior giro, abandonamos ahora el camino para entrar en un nuevo trazado a la izquierda

### OBSERVACIONES:

Atención un desvío que se ve muy poco

27 WP 29T 652243 UTM 4805892 oeste.



DIST: 18880 metros ALT: 543 metros  
TIEMPO: 2h 21' FIRME: Sendero





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

## NAVEGACIÓN: Chao do Corte

Se sigue por el camino principal, en descenso para concluir con una bajada muy técnica y un tanto quebrada

### OBSERVACIONES:

Atención a la bajada

28 WP 29T 651796 UTM 4805600  
suroeste



DIST: 12490 metros ALT: 527 metros  
TIEMPO: 2h 27' FIRME: Pista



## NAVEGACION: Lama Rubia

Entronque con carretera que va de San Tirso a Taramundi. Se sigue por el ramal derecho en descenso

### OBSERVACIONES:

Atención se circula por carretera

29 WP 29T 651348 UTM 4805409  
noroeste



DIST: 13090 metros ALT: 471 metros  
TIEMPO: 2h 33' FIRME: Asfalto



## NAVEGACION:

Se pasa el desvío de la Ruta de los Arrieros, y bajamos hasta el desvío de Matela, se gira a la izquierda continuando por asfalto

### OBSERVACIONES:

Presencia de un panel de la ruta de Los Arrieros. Atención se circula por carretera.

30 WP 29T 651221 UTM 4806040



DIST: 13930 metros ALT: 374 metros  
TIEMPO: 2h 36' FIRME: Asfalto

### ESTADO SEÑALITICO



## NAVEGACIÓN:

Collado, se sigue por la carretera adelante.

### OBSERVACIONES:

Alternativa más ciclomontañera y dura, por los repechos que nos lleva por el Pico Gouño Blanco para luego caer a Trasadacorda de Arriba o a Prado

31 WP 29T 650484 UTM 4805438



DIST: 15050 metros ALT: 407 metros  
TIEMPO: 2h 40' FIRME: Asfalto





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

## NAVEGACION: Matela

Se entra en Matela y se sigue por el carril asfaltado adelante

## OBSERVACIONES:

Atención se circula por carretera

32 WP 29T 649807 UTM 480500 I



DIST: 15890 metros ALT: 306 metros  
TIEMPO: 2h 46' FIRME: Asfalto



Zona de fuente

## NAVEGACIÓN:

Desvío de Trasadacorda se sigue por el carril descendente, o sea ramal de la izquierda

## OBSERVACIONES:

33 WP 29T 649291 UTM 4804619 R: N



DIST: 16730 metros ALT: 266 metros  
TIEMPO: 2h 49' FIRME: Asfalto



## NAVEGACION: Trasadacorda de Abajo

Desvío, se sigue por el ramal descendente

## OBSERVACIONES:

34 WP 29T 649078 UTM 4805159



DIST: 17420 metros ALT: 184 metros  
TIEMPO: 2h 52' FIRME: Asfalto

## ESTADO SEÑALITICO



## NAVEGACION:

Desvío de Prado, se sigue recto en descenso

## OBSERVACIONES:

Por este desvío nos llegaría la alternativa más ciclomontañera

35 WP 29T 648424 UTM 4804965  
noroeste.



DIST: 18170 metros ALT: 97 metros  
TIEMPO: 2h 54' FIRME: Asfalto

## ESTADO SEÑALITICO





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

<p><b>NAVEGACIÓN:</b> Vía Verde (O Cairo)</p> <p>Entronque con la Vía Verde, se gira a la derecha para entrar en la vía Verde dirección San Tirso de Abres</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Atención hay túneles sin luz y posibilidad de encontrar vehículos a motor y senderistas</p>	<p>36 WP 29T 648336 UTM 4805079 noroeste</p>  <p>DIST: 18330 metros ALT: 79 metros TIEMPO: 2h 59' FIRME: Pista</p>	<p>ESTADO SEÑALITICO</p> 
<p><b>NAVEGACIÓN:</b> Desvío de Prado.</p> <p>Se sigue de frente por la Vía Verde. Para desde este punto entrar en una sucesión de túneles</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Atención túneles en ocasiones sin iluminación</p>	<p>37 WP 29T 647441 UTM 4806452 oeste</p>  <p>DIST: 20370 metros ALT: 70 metros TIEMPO: 3h 0' FIRME: Pista</p>	<p>ESTADO SEÑALITICO</p> 
<p><b>NAVEGACION:</b></p> <p>Se sigue por la Vía Verde adelante cruzando un carril asfaltado y pasando a su vez sobre el río Eo</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Hay en trayecto diversos túneles en el recorrido , Atención a estos cruces</p>	<p>38 WP 29T 648250 UTM 4807376</p>  <p>DIST: 21740 metros ALT: 51 metros TIEMPO: 3h 14' FIRME: Pista</p>	 <p>Atención al cruce</p>
<p><b>NAVEGACION:</b></p> <p>La Vía Verde cruza la carretera Nacional 640. se continua por la Vía Verde</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Atención cruce sin protección</p>	<p>39 WP 29T 649047 UTM 4808399</p>  <p>DIST: 23460 metros ALT: 43 metros TIEMPO: 3h 23' FIRME: Asfalto</p>	 <p>Atención al cruce</p>



## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN:

Fin de la Vía Verde en San Tirso de Abres, se gira a la derecha para entrar en San Tirso

### OBSERVACIONES:

Atención se circula por carretera

40 WP 29T 650111 UTM 4808672



DIST: 25080 metros ALT: 35 metros  
TIEMPO: 3h 23' FIRME: Asfalto

### ESTADO SEÑALITICO



### NAVEGACIÓN:

Se sigue por la carretera que nos lleva al centro de San Tirso, nos desviamos por la Senda Fluvial hacia el punto de finalización de la ruta

### OBSERVACIONES:

41 WP 29T 650306 UTM 4808446



DIST: 25400 metros ALT: 23 metros  
TIEMPO: 3h 25' FIRME: Sendero



Desvío Senda Fluvial

### NAVEGACIÓN:

San Tirso de Abres. Fin de la Ruta

### OBSERVACIONES:

42 WP 29T 650258 UTM 4808160



DIST: 25730 metros ALT: 27 metros  
TIEMPO: 3h 33' FIRME: Pista

### ESTADO SEÑALITICO



## RECOMENDACIONES

Si deseas disfrutar al máximo de estos recorridos, te recordamos que debes respetar la prioridad de los Peatones y las normas de circulación en los tramos asfaltados, así como la señalización de rutas y sus sentido de marcha en aquellos lugares que se indique, como las observaciones que te hacemos desde el rutómetro .

Si sales solo bien en la Oficina de Turismo o zona de partida, comenta dicha situación. Revisa tu bicicleta, así como tu equipación personal y los repuestos, así como el teléfono móvil, y no subestimes las dificultades técnicas que se te pudieran hacer desde estos rutómetros, y realiza aquellos recorridos que estén de acuerdo con tu capacidad técnica y física.

Ten cierta prudencia en las zonas más rurales con los trabajos agrícolas y forestales, así como las cacerías que se dan en la zona. En esta zona hay túneles con deficiente iluminación debes llevar una linterna



## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

Cuando circules por zonas de praderías vete siempre por los senderos marcados, si encuentras portillas o cierres, déjalos como los encuentres.

Respetar las normas ambientales y los entornos culturales y patrimoniales, y no dejes basura u otros restos en la zona.

Si encuentras alguna incidencia de mención puedes dejarla en la Oficina de Turismo de la zona o en el mismo Ayuntamiento.

La Mancomunidad de Oscos-Eo no se hace responsable de la mala interpretación de estos datos o de aquellas circunstancias que concurran en los recorridos.

Disfruta de la Ruta y de la Naturaleza.