



RUTA DEL AGUA

Cabanamoura

Outes

Comarca de Noia

Provincia de A Coruña

RUTA DEL AGUA

Esta ruta se caracteriza por el seguimiento y contacto con el agua a través de los distintos *regatos* que en cada pliegue de montaña vierten su oxigenado caudal al río *Das Donas*, que es la vena fluvial dominante de nuestra ruta.



El paso por dos Castros en enclaves panorámicos, por siete puentes entre meandros al fondo del valle y por cuatro molinos nos proporcionan una sensación no solo de contacto con la naturaleza sino con la arquitectura civil hídrica.



La ruta parte de Casa Perfeuto María en Cabanamoura en dirección a la aldea de Oroña, nombre de origen celta en proceso de abandono por despoblación. Cruzamos la aldea hasta *O Lugar De Arriba* donde podemos observar construcciones en ruinas, pequeñas y semiredondeadas a modo de *pallozas* de los históricos







castros celtas. Seguimos ruta cruzando un *O Regueiro de Cascosa* en dirección a la aldea de *Castelán* y *O Castro*, aquí bordeamos el antiguo muro castreco por su margen izquierda, observando su enclave natural y defensivo en pronunciado barranco al lecho del río. Continuamos por el viejo camino que transcurre entre bosque autóctono en dirección *Á Ponte de Cas Lema* en la aldea de *Pedreiras de Abaixo* donde la ruta cambia de sentido y nos permite ver dos molinos en estado ruinoso, uno de ellos hidráulico fechado en los años 30 del siglo pasado, y llamado *Muiño do Mouro*.

Seguimos en manso descenso río abajo y lo volvemos a cruzar en *Ponte Fruxán*, visitamos el molino del mismo nombre y seguimos el sendero de pescador por el margen izquierdo del río hasta *A Ponte Do Peto*, que cruzamos para seguir descendiendo por el margen derecho del río hasta *A Ponte Recares*. Ya en el asfalto divisamos a mano derecha la silueta del *Castro de Couso* al que accedemos por su pendiente Este frente *Á Ponte do Muiño* en busca de uno de los tres caches del recorrido, el **Tesoro** de esta ruta, depositado dentro de una casita semirruinada de origen castrexo en la ladera Sur del poblado.







Retomamos de nuevo el camino por el centro de la aldea de *Couso de Abaixo* en dirección *Á Ponte Nova de origen* medieval.




Durante la ruta podremos ver






Praderios. Lugar de Castelan	Salamandra (<i>S. Salamandra</i>)	Huellas de carro
		
Acebo (<i>Ilex aquifolium</i>)	Hueco para obtención de barro	Horreo
		

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
<p>Casa Perfeito María</p>	<p>X:509496 Y:4749890</p>			<p>Izquierda: salida por la fachada de sol naciente de la casa perfeuto maria, cabanamoura. Camino de asfalto</p>
<p>C1.1</p>	<p>X:509532 Y:4799929</p>			<p>44 m./recto: camino de asfalto</p>
<p>C1.2</p>	<p>X: 509572 Y:4750050</p>			<p>251 m./recto: camino de asfalto</p>

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
C1.3	X: 509600 Y:4750117			454 m./derecha: camino de asfalto
---	---			Recto: aldea de oroña. Camino de asfalto
C1.4	X:509959 Y:4750418			683 m./izquierda: cogemos el cruce a la izquierda. Camino de asfalto





NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
LAVADERO	---			<p>Podemos visitar a mano derecha el lavadero. A ponte de portela. Camino de asfalto</p>
C1.5	<p>X: 509946 Y:4750488</p>			<p>936 m./derecha: (a mano izquierda acceso para una casa particular). Camino de asfalto</p>
C1.6	<p>X: 509954 Y:4750513</p>			<p>1189 m./izquierda: camino de asfalto</p>

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
C1.7	X: 509952 Y:4750526			1440 m./derecha: camino de asfalto. Pasamos a hormigón. Formas redondeadas de las casas, como recuerdo de los castros que estaban asentados en estas áreas
---	---			Curva a la derecha. Casas abandonadas
---	---			Curva a la izquierda. Oroña de arriba "o lugar de arriba". De camino de hormigón pasamos a pista forestal







NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
---	---			<p>Recto: bosque mixto, sendero</p>
C1.8	<p>X: 510105 Y:4750676</p>			<p>1725 m./izquierda: sendero, bosque mixto</p>
C1.9	<p>X: 510132 Y:4750937</p>			<p>2020 m./izquierda: sendero, bosque mixto</p>

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
---	---			<p>Recto: a mano derecha vemos el “río pequeño”. Sendero</p>
C1.10	<p>X:5100172 Y:4751107</p>			<p>2120 m./recto: paso a asfalto, evitando el acceso a una casa particular</p>
----	----			<p>Recto: vamos hacia la aldea de “Castelán”</p>







NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
----	----			<p>“O regueiro de cascosa”. Agua en cada pliegue de la orografía del valle. Sendero</p>
----	----			<p>Recto: a mano izquierda vemos “xestas” o escobillas, que sirven de limite de los prados</p>
----	----			<p>Recto: a mano izquierda podemos ver solo en días muy claros detrás de los eucaliptos la entrada de la ría. Camino de asfalto</p>

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
----	----			<p>Recto: hacia la aldea de “Castelán”. Camino de asfalto</p>
C1.11	<p>X:509982 Y:4751484</p>			<p>2265 m./izquierda: camino de asfalto</p>
----	----			<p>Entramos en la aldea de “O castro”. Camino de asfalto</p>

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
C1.12	X: 509976 Y:4751658			Izquierda: acceso por un estrecho camino. Paso de camino de asfalto a sendero
----	----			Bordeando una finca. Sendero
CACHE 1 CASTRO	X: 509685 Y:4749879			CACHE 1 Vamos por el camino de la margen izquierda del castro. Sendero

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
C1.13	X: 510031 Y: 4751544			2516 m./izquierda: dejamos de bordear el castro. Vemos un acebo de alto porte, seguimos un pequeño sendero
----	----			Recto: entramos en el camino de “pontes de cas lema” bosque autóctono caducifolio. Sendero
----	----			Recto: sendero, bosque mixto







NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
----	----			<p>Recto: senderos con agua por todas las esquinas. sendero</p>
----	----			<p>Recto: zona con probabilidad de estar encharcada en día de mucha lluvia. Sendero</p>
----	----			<p>Recto: sendero</p>






NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
----	----			Recto: sendero
----	----			Recto: prados
CACHE 2 C1.14	X: 510284 Y:4752168			3716 m./izquierda 







NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
PONTE	X:510262 Y:4752146			A mano derecha tenemos el río donas Ponte de Caslema
----	----			Recto: muros y restos de caminos. sendero de 2m ancho
C1.15	X: 510239 Y:4752052			3942 m./recto: (a mano izquierda accedemos a una casa)

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
----	----			<p>Único molino hidraulico. muiño do moro</p>
C1.16	<p>X: 510191 Y:4751931</p>			<p>4175 m./izquierda: (pueblo pintoresco a la derecha). Pasamos de pista a asfalto</p>
----	----			<p>Recto</p>

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
PONTE 2	X: 510118 Y:4751693			Recto: pasamos el Ponte de Fruxan. Río, asfalto
C1.17	X: 509973 Y:4751665			4622 m./derecha: camino de asfalto a sendero, para ir ao son do río
----	----			Recto: a mano derecha podemos ver el molino restaurado Muiño de Fruxán


NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
----	----			<p>Recto: sendero de pescadores. A mano izquierda prado. No atravesar el prado</p>
C1.18	<p>X:509863 Y:4751516</p>			<p>5060 m./derecha para pasar por Ponte de “O Peto”</p>
----	----			<p>Recto: por el Ponte de “O Peto”</p>






NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
C1.19	X: 509825 Y:4751533			5268 m./Izquierda: entramos en una finca
----	----			Vamos por la izquierda de la finca
----	----			Recto: Muiño vello. Margen del río derecha

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
----	----			<p>Recto: Regato do lavadoiro</p>
C1.20	<p>X: 509791 Y:4751391</p>			<p>5473 m./recto: camino a 25 m al lado del regato Cruzamos</p>
----	----			<p>Recto: vemos los dos puentes de recares. Sendero</p>

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
C1.21	X:509861 Y:4751187			5650 m./desvío a la izquierda de ida y vuelta si queremos ver el “muiño de Recares”
----	----			Pasamos por “Ponte recares”
----	----			Desvío al muiño Recares

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
C1.22	X:509786 Y:4751036			5845 m./derecha: paso de sendero a asfalto
----	----			En este momento tenemos dos opciones para encontrar el ultimo tesoro de la ruta: -opcion 1: a la derecha por un camino por debajo muy hondo por castro -opcion 2:camino de asfalto
CACHE 3 TESORO				derecha: castro de couso

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
				
TESORO	X: 509727 Y:4750930		TESORO	Volvemos a bajar por el castro. Pasamos del sendero del castro al asfalto
C1.23	X: 509680 Y:4750852			6044 m./izquierda: pasamos a través de “Couso de Abaixo”

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
---	---			<p>Desvío a la izquierda para ver a “ponte nova” de origen medieval. Cuidado con subirse¡¡</p>
C1.24	<p>X:509550 Y:4750572</p>			<p>6224 m./izquierda</p>
C1.3	<p>X: 509600 Y:4750117</p>			<p>Recto</p>

NºGPS	UTM	FOTO	ESQUEMA	DISTANCIA/DESCRIPCIÓN
C1.2	X: 509572 Y:4750050			Recto
C1.1	X:0509532 Y:4799929			Recto: Cabanamoura
Casa Perfeito María	X:0509496 Y:4749890			6300 m./llegada: Casa Perfeito María



Tipo de ruta: senderismo/geocaching

Nº de caches: 3

Distancia: 6.300 m

Dificultad: Media

Duración: 2 horas

Morfología: Circular

Datos de interés:

Casa Perfeito María:

Cabanamoura,11

15237 Outes

Tlf 981 851 009

Fax 981 850 468

Emergencias

Emergencias: 112

Policia Local Outes:

649 429 068

981 850 350

Guardia Civil:

981 850 019

Taxis Outes:

981850085

**DEVOLVER CON GPS.
CUIDALO!!! LO NECESITA
OTRO CAMINANTE**



34 RUTA DEL AGUA