



club alpino
ourenseño



Co-Organizan



XUNTA
DE GALICIA

DEPORTE
GALEGO

SENDEIRISMO EN CABEZA DE MANZANEDA

Día do sendeirista 2021

DOMINGO, 14 DE NOVEMBRO DE 2021

Programa

9:30 h. Recepción de participantes no punto de encontro (merendeiro do aparcadoiro da Estación de Montaña Cabeza de Manzaneda). Entrega de agasallos.

10:00 h. Inicio da actividade.

14:00 h. Finalización da actividade. Xantar, Magosto no refuxio Pena do Caldeiro.

Punto e hora de encontro

Hora: 09:30 horas

Punto de encontro: merendeiro cuberto do aparcadoiro da Estación de Montaña de Cabeza de Manzaneda.

Ubicación Google Maps: <https://goo.gl/maps/KUNQe7CNLR4G3RnT9>

Descrición da actividade:

Ruta circular duns 14 km de distancia apta para calquera persoa afeita a camiñar.

A Estación de Montaña de Cabeza de Manzaneda, ademais de ser a única estación invernal de Galicia, ofrécenos tamén un espectacular e interesante entorno natural para gozar da práctica do sendeirismo.

Partindo da base inferior da estación, iniciamos o camiño por pista cómoda entre enormes piñeiros silvestres que se elevan sobre un chan tapizado de arandos. A medida que imos gañando suavemente altitude, comezamos a gozar dunhas impresionantes panorámicas sobre a propia estación, os vales do Sil e o Bibeí, e as principais serras orientais galegas e as veciñas do Bierzo e Sanabria.

Desviámonos un intre ata o miradoiro natural do Penedo dos Lobos para contemplar con máis claridade a panorámica e, se a meteoroloxía o permite, teremos espectaculares vistas do Macizo de Trevinca, distinguíndose claramente os picos de Pena Surbia, Pena Negra e Pena Trevinca; Sanabria, co Moncalvo e As Tres Marías; a Serra do Courel, Serra da Lastra, Ancares e incluso os Montes Aquilianos xa no Bierzo.



club alpino
ourensán



Co-Organizan



XUNTA
DE GALICIA

DEPORTE
GALEGO

As pegadas do glaciario están presentes ao longo de todo o percorrido e comezamos a camiñar entre enormes bloques erráticos, arrancados da súa orixe e depositados monte abaixo tras o retroceso dos glaciares no fin da última glaciación.

Seguindo en ascenso cara ao sur divisamos os vales glaciares de Prada e As Aguilladas, testemuñas da intensa actividade glaciaria no pasado con esas paredes limadas pola abrasión do xeo e as morrenas que salpican as súas ladeiras.

A actividade gandeira é importante na zona e, a día de hoxe, son de grande utilidade os curros como o de Forxo, o cal teremos ocasión de visitar, sempre construídos contra paredes rochosas ao abrigo dos fríos ventos do norte e os dominantes do oeste.

Tras un tramo moi entretido de sendeiro de montaña chegamos ao ascenso á Cabeza Grande de Manzaneda, teito de Serra de Queixa e o Macizo Central de Ourense, cos seus 1.781 metros de altitude.

Cruzamos as antigas instalacións da parte alta da estación e tomamos a pista que, tras un cómodo descenso, lévanos ao refuxio do Clube Alpino Ourense Pena do Caldeiro.

Material recomendado para a actividade

- Botas de montaña, con membrana impermeable.
- Roupaxe técnica cómoda axeitada para unha actividade no medio natural acorde á época do ano. Ideal sistema de 3 capas. Prenda de abrigo extra (se agardan baixas temperaturas)
- Mochila pequena-mediana.
- Auga (alomenos 1,50 litro por persoa). Non hai fontes ao longo do percorrido
- Bastóns telescópicos de trekking.
- Calquera tipo de alimento lixeiro de ataque.
- Gorro e luvas
- Protección solar, lentes de sol.

Ficha técnica da ruta

FICHA TÉCNICA		
Comezo e remate	Poboación	Estación invernal de Cabeza de Manzaneda
Tipo de percorrido		Circular
Lonxitude total		14 kms
Tempo estimado actividade		4:00 horas con parada
Tipo de firme		Sendeiro (25%), Pista (65%) Monte a través (10%)
Cotas	Máxima	1781 m
	Mínima	1420 m
Desnivel Acumulado	Positivo	495 m
	Negativo	495 m
	Total	990 m
Concellos		Trives e Manzaneda
Provincia		Ourense





club alpino
ourenseño



Co-Organizan



MIDE

Día do Sendeirista 2021

horario	4h 30'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	495 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	495 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,0 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2021.





club alpino
ourenseño



Co-Organizan

