



Os estantes: estas construcións singulares foron obxectos numerosos e estudos. Algunhas teñen a súa orixe noutros romanos para sinalizar os camiños a través da serra.

O camiño continúa sen desnivel ata chegar ao cruzamento, que ofrece dúas opcións: continuar de fronte para chegar ao Seixo e regresar a Requeixo polo mesmo camiño, ou ben, unha vez visitado o Seixo regresar á pista, e dirixirse á dereita, cara o leste, para continuar o percorrido polo cordal da serra. Desde o Seixo a vista da serra é excelente. Cara o norte o alto das Malladas, e ao fondo á esquerda as antenas de Cabeza Grande. Cara o sur se descubren os límites setentrionais do Parque Natural do Invernadoiro, prolongándose cara Verín e A Gudiña. Ao leste Trevinca, e cara o oeste, moi próxima, a Serra de San Mamede. O percorrido continúa pola pista cara Cabeza Grande. De camiño e, se hai sorte, ofrécese o espectáculo de “Os Espellos”, un singular fenómeno: as rochas das ladeiras enriquecidas con inmensas cantidades de mica reflicten a luz como se fose un espello, de modo que toda a ladeira que sobe ás Malladas se converte nun enorme reflector solar. A continuación se chega á Boca de Requeixo, que se ve enmarcado entre as dúas ladeiras. Despois dunha forte subida se alcanza o segundo cume, As Malladas (1.748 m). Aquí se abandona a pista, e o itinerario se dirixe agora á esquerda, por unha estreita senda cara o noroeste, ata o

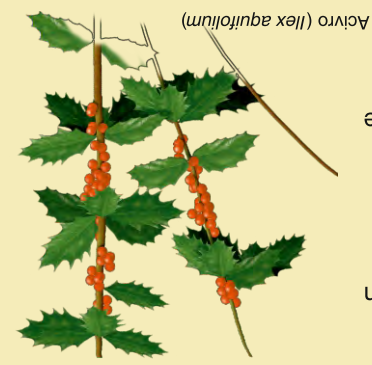
achegado estante de Requeixo. A partir do estante solo queda descender polo corta lumes seguindo a sinalización, ata a Veiga de Requeixo. Se miramos á esquerda podemos desfrutar da vista dun niño glacial, un embrión do que podería ter sido un glaciar con todos os seus elementos.

Ao final, unha vez atravesada a última fraga do camiño, chégase ao val da Veiga, onde este itinerario empata co itinerario “vermello” que desde aquí sobe tamén a Requeixo. Neste val está o recentemente restaurado muíño comunal hidráulico, que ten uns paneis que amosan os seus elementos e os mecanismos para o seu funcionamento. Accédese a través dunha, non menos interesante, pontella de lousa.

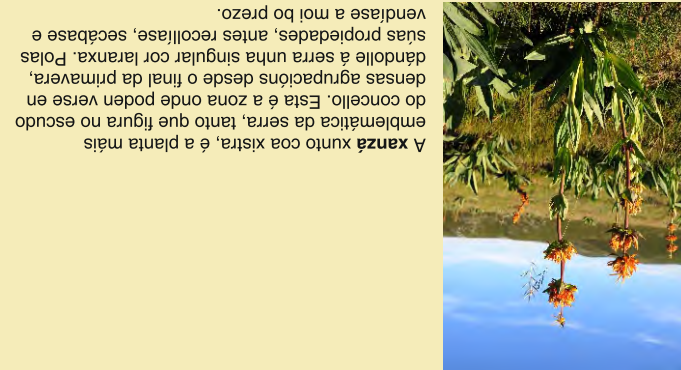
No noso concello hai censados máis de setenta muíños hidráulicos, o que dá idea da inmensa extensión dedicada ao cultivo do centeo que antano cubría boa parte da montaña. Afortunadamente, cada vez son máis os muíños que se están a recuperar.



Carballo (*Quercus robur*)

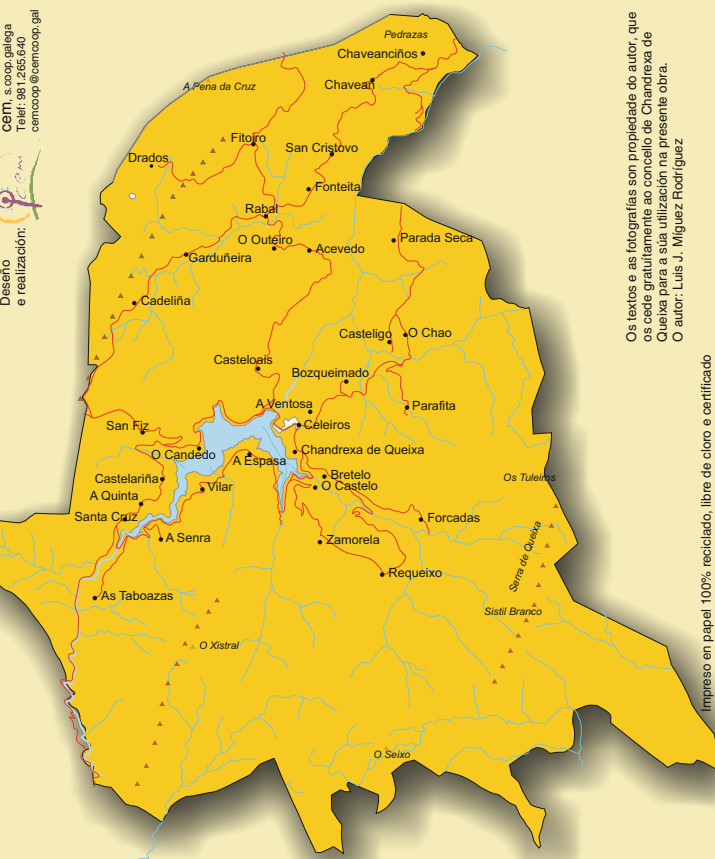


Acivro (*Ilex aquifolium*)



A xanza xunto coa xistra, é a planta máis emblemática da serra, tanto que figura no escudo de ambas as localidades. Esta é a zona onde poden verse en densas agrupacións desde o final da primavera, dándose á serra unha singular cor laranxa. Polas súas propiedades, antes recollíase, secábase e vendíase a moi bo prezo.

De regreso no camiño, continuamos a ascensión sobre materiais do Ordóvicico (450 m.a.). Desde este tramo é posible admirar a vexetación que cobre a ladeira que queda á dereita, dominada pola sucesión estacional dos queirógais, comunidade vexetal que xa foi descrita por Santiago



TELÉFONOS E SERVIZOS DE INTERESE
 Casa do concello: 988 334 000 Emerxencias: 112
 Centro de saúde: 988 334 026 Taxi: 649 809 783

Comidas e aloxamentos:
 - Casa Gerardo: 988 334 019
 - Casal de Drados (turismo rural): 988 304 235
 - Complexo Turístico Villa Celeiros: 988 334 040

Concello de Chandrexa de Queixa



ITINERARIOS AMBIENTAIS

RUTA DO SEIXO

DESCUBRINDO OS CUMES DA SERRA DE QUEIXA



Panorámica da ladeira de Tombás: Vista da cobertura vexetal desta parte da serra. O camiño ábrese paso a través dos cotellos ordóvicicos, perfectamente orientados cara o noroeste. Ao fondo á esquerda a cima da Pa e á dereita o encoro de Chandrexa de Queixa.

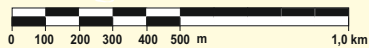


A Serra de Queixa constitúe o núcleo natural da “ZEC Macizo Central”, que abarca ademais as serras de San Mamede, Fial das Corzas, e Invernadoiro, formando a Serra da Pena (Persejada 1.505 m), que o pecha polo leste, e a Serra Fial das Corzas (Cazcallal, 1.550 m), que o fai polo oeste. Este itinerario de 16 km permite acceder á parte alta da serra, percorrer o seu tramo máis interesante e descender á aldea de inicio, o que permite desfrutar dunha variada xeoloxía e unha biodiversidade extraordinaria. A duración estimada é de unhas 6 horas, as que haberá que engadir o tempo empregado si se toman as desviacións recomendadas (A Picoña e Seixo). Comeza en Requeixo, a sexta aldea máis alta de Galicia (1.250 m). Desde o lavadouro público ascéndese á chaireira da Picoña (Chao do Couso). Aquí a primeira sucesión: dirixirse cara o norte camiño da crista da Picoña. Desde aí se desfruta da vista de Requeixo, e cara o leste dos catro vales glaciares que caen cara oeste desde a serra.

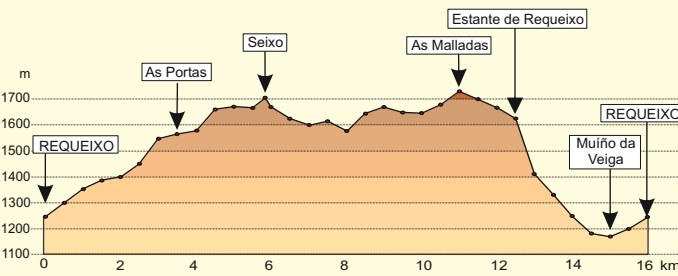
CAMIÑA SEGURO E CONSERVA A MONTAÑA

- Infórmate das previsións do tempo e leva roupa e calzado apropiados, auga, comida enerxética, botica e teléfono móbil. Se camiñas só informa a alguén do sendeiro a seguir e hora estimada de regreso. Non arrisques a túa vida.
- Camiña polos sendeiros, respectando as plantas, os animais e as fontes de auga.
- Procura traer o lixo de regreso e deposítalo nos contedores axeitados.
- Respecta as propiedades dos veciños, a súa cultura e tradicións. Ten coidado co gando.
- Non acendas lume e avisa dos incendios e outros danos a natureza.
- Goza das paisaxes e xentes da montaña, presta atención as pequenas cousas e volve en distintas épocas do ano.

LENDAS



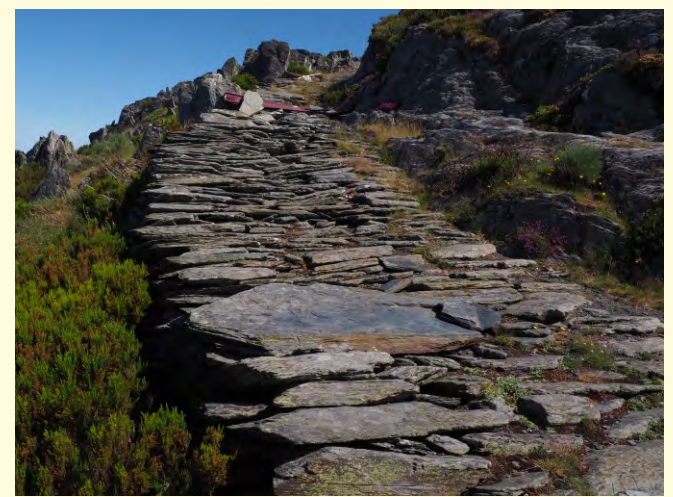
PERFIL TOPOGRÁFICO



Os bosques de acivro (acivrais) están moi presentes en Queixa, e desde o camiño é posible desfrutar do acivral a maior altitude, situado na cabeceira do río das Casas.



Seixo: debe o seu nome a que está sobre un afloramento de cuarzo branco, que xorde sobre todo no cruzamento. É o pico máis sedutor que se ve ao lonxe, ao non estar tan a man como Cabeza Grande, sendo o terceiro cume do Macizo Central e non ten ningunha dificultade. Alguén incluso pode sentirse defraudado. É o "Solitario".



As Portas. - A parte máis interesante da vía é o paso de As Portas, non só por ser paso obrigado cara o sur da provincia, senón tamén pola súa significación histórica.



CARACTERÍSTICAS DO ITINERARIO:

PUNTO DE INICIO: Requeixo
 PUNTO DE REMATE: Requeixo
 DURACIÓN ESTIMADA: 6,0 horas
 DISTANCIA: 16,0 km.
 ACCESIBILIDADE: a pé
 DIFICULTADE: media-alta

VALORACIÓN M.I.D.E

MEDIO: 1, 2, 3, 4, 5
 ITINERARIO: 1, 2, 3, 4, 5
 DESPRAZAMENTO: 1, 2, 3, 4, 5
 ESFORZO: 1, 2, 3, 4, 5

Medio (Severidade do medio): 1 O medio non está exento de riscos; 2 Hai máis de un factor de risco; 3 Hai varios factores de risco; 4 Hai bastantes factores de risco; 5 Hai moitos factores de risco
Itinerario (Orientación no itinerario): 1 Camiños e cruces ben definidos; 2 Sendas ou sinalización que indica a continuidade; 3 Esixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais; 4 Esixe navegación fora de traza; 5 A navegación é interrompida por obstáculos que hai que bordear
Desprazamento (Dificultade no desprazamento): 1 Marcha por superficie lisa; 2 Marcha por camiños de ferradura; 3 Marcha por sendas escaleiradas ou terreos irregulares; 4 É preciso o uso das mans ou saltos para manter o equilibrio; 5 Require o uso das mans para a progresión
Esforzo (cantidade de esforzo necesario): 1 Até 1 h de marcha efectiva; 2 Máis de 1 h e até 3 h; 3 Máis de 3 h e até 6 h; 4 Máis de 6 h e até 10 h; 5 Máis de 10 h de marcha efectiva