



Bidueiro (*Betula alba*)



Casa en Requeixo



Arandeira (*Vaccinium myrtillus*)

descobre os grandes rebolos, bidueiros, sanguíños, e pradairos. Tamén vellos e corpulentos carballos e os cancereixos e nos sombrizos, os couselos abrazando os muros cubertos de brións. As uces brancas, as madreseivas, os saborosos arandos, os grandes fieitos e as silvas transforman a paisaxe nunha "selva", impracticable fóra do carreiro.

O camiño remata e temos que continuar pola estrada, tomando á dereita cara ao río, que atravesamos pola ponte de Requeixo. Uns metros máis adiante tomamos de novo un camiño á dereita que nos devolve á espesura da fraga, que é en realidade a mesma pola que se transitou anteriormente, dividida polo río Grande de Forcadas ou de Bretelo, coa diferenza de que aquí hai castiñeiros. O camiño serpea, e remata aos pés de Forcadas logo de atravesar un pequeno regato por unha ponte lousada e ascender pola ancha e empedrada "costa do Veigueliño", desde a que se ve a airosa silueta da igrexa de Santa María.



Camiño a Forcadas

plás amosa a importancia da lugar. Xa na primeira casa apreazamos aspectos singulares da arquitectura de montaña, como os beirados prolongados construídos para protexer da neve a rúa e a entrada á casa. Atravesamos a aldea e xusto antes de chegar ao cemiterio, podemos ver unha pequena casa pegada ao valo que alberga un dos moitos teares que funcionaban na aldea e que lle deron xusta fama aos seus tecidos. O itinerario continúa pola estrada, pasando polo miradouro do Pito, onde paga a pena parar para contemplar os catro grandes vales Ao continuar descendendo a paisaxe da alta serra é substituída pola vista de Forcadas, inverosimilmente suxeita ás abas da serra, rodeada de prados e reboleras. Polo leste destaca a descarnada aba das minas de wolfram. Abandonamos a estrada por un camiño que sae a man dereita que baixa pronunciadamente e nos interna na fraga de Bidual que nos



Ponte da Veiga

Abandonando a fraga o camiño atravesa un caudaloso regato, que trae entre outras, as augas do val da Cunca, o máis espectacular dos catro vales glaciares e o que mellor conserva as formas creadas polo seus efectos. O camiño continúa a través dunha nova mancha de fraga que se asenta sobre a

pedreira do Cacareiro, Polo de orixe periglacial. Polo camiño van aparecendo centauras e especies de altura como a xanzá azul e a herba da papeira, tan utilizada para mitigar as dores dos golpes e para reducir croques e inchazóns. O camiño dirixese agora cara o espazo val da Veiga, que era a canle que desde o Seixo recolla o xeo dos unha pequena ponte lousada. Uns metros máis alá unha nova ponte permite atravesar o río de Aguadalta, que trae as augas do val da Louseira e que serve para mover un muíño arrimado á ponte que dá paso á subida a Requeixo. Atravesada a ponte, dirixímonos á esquerda, e nos internamos uns metros no estreito corredor do río Aguadalta. Antes de atravesalo empata cun fermoso e ben empedrado camiño que chega pola esquerda. Para continuar tomamos cara a Requeixo pola Costa da Veiga, un camiño desde o que se contemplan os vales glaciares máis próximos. Entramos en Requeixo polo recén recuperado forno comunal, e fonte que coas súas



Diseño e realización: cem, s. coop. gallega. Telef: 981 265 640. cemcoop@cemcoop.gal

Os textos e as fotografías son propiedade do autor, que os cede gratuitamente ao concello de Chandrexa de Queixa para a súa utilización na presente obra. O autor: Luis J. Miguez Rodriguez

Impreso en papel 100% reciclado, libre de cloro e certificado

TELÉFONOS E SERVIZOS DE INTERESE

Casa do concello: 988 334 000 Emerxencias: 112
Centro de saúde: 988 334 026 Taxi: 649 809 783

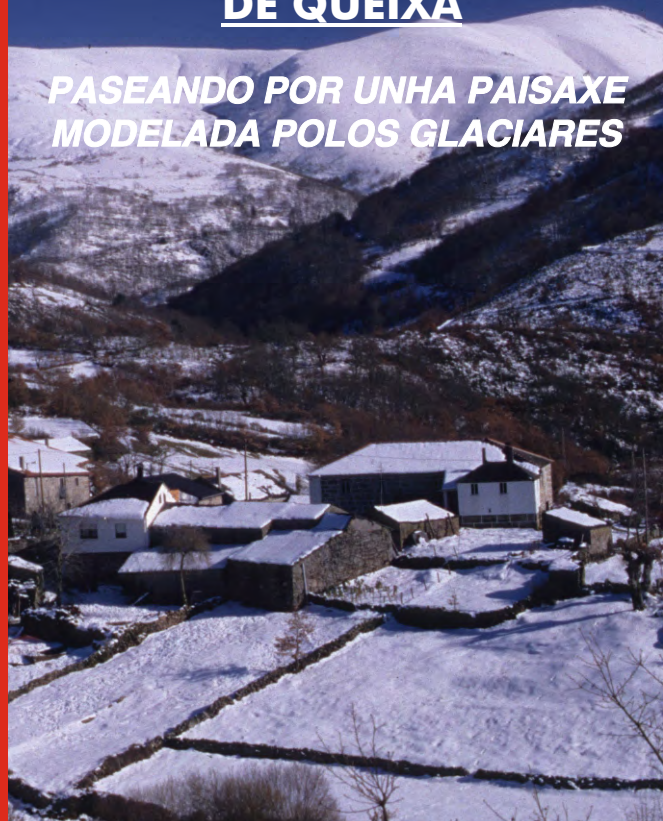
Comidas e aloxamentos:
- Casa Gerardo: 988 334 019
- Casal de Drados (turismo rural): 988 304 235
- Complexo Turístico Villa Celeiros: 988 334 040

Concello de Chandrexa de Queixa



ITINERARIOS AMBIENTAIS RUTA DOS GLACIARES DE QUEIXA

PASEANDO POR UNHA PAISAXE
MODELADA POLOS GLACIARES



O itinerario comeza e remata na aldea de Forcadas. Iniciamos o camiño cara Requeixo na parte alta da aldea xunto a escola. Despois de deixar nogueiras e pradairos, o camiño descende cara o río. Atravesámolo por uns sinxelos pasais ou por unha fermosa ponte lousada, da que só se conservan os sólidos estribos. Inmediatamente o camiño entra na fraga "dos Zopos", bosque caducifolio, que conserva a estrutura propia dos bosques marcescentes de rebolos onde non faltan as perleiras bravas, utilizadas para enxertar as escasas pero saborosas froiteiras de Queixa. Este bosque foi aterrado mediante muros centenarios, construídos con bloques de pequeno campo morrenico no que se asenta, para conseguir a súa conservación mediante a máxima protección do solo fronte á acción das chuvias e as fortes pendentes xa que se trata dun elemento estratéxico na economía local, pois fornece de madeira, leña e landras.



Vista da fraga dos Zopos



Queiroga (*Erica australis*)

CAMIÑA SEGURO E CONSERVA A MONTAÑA

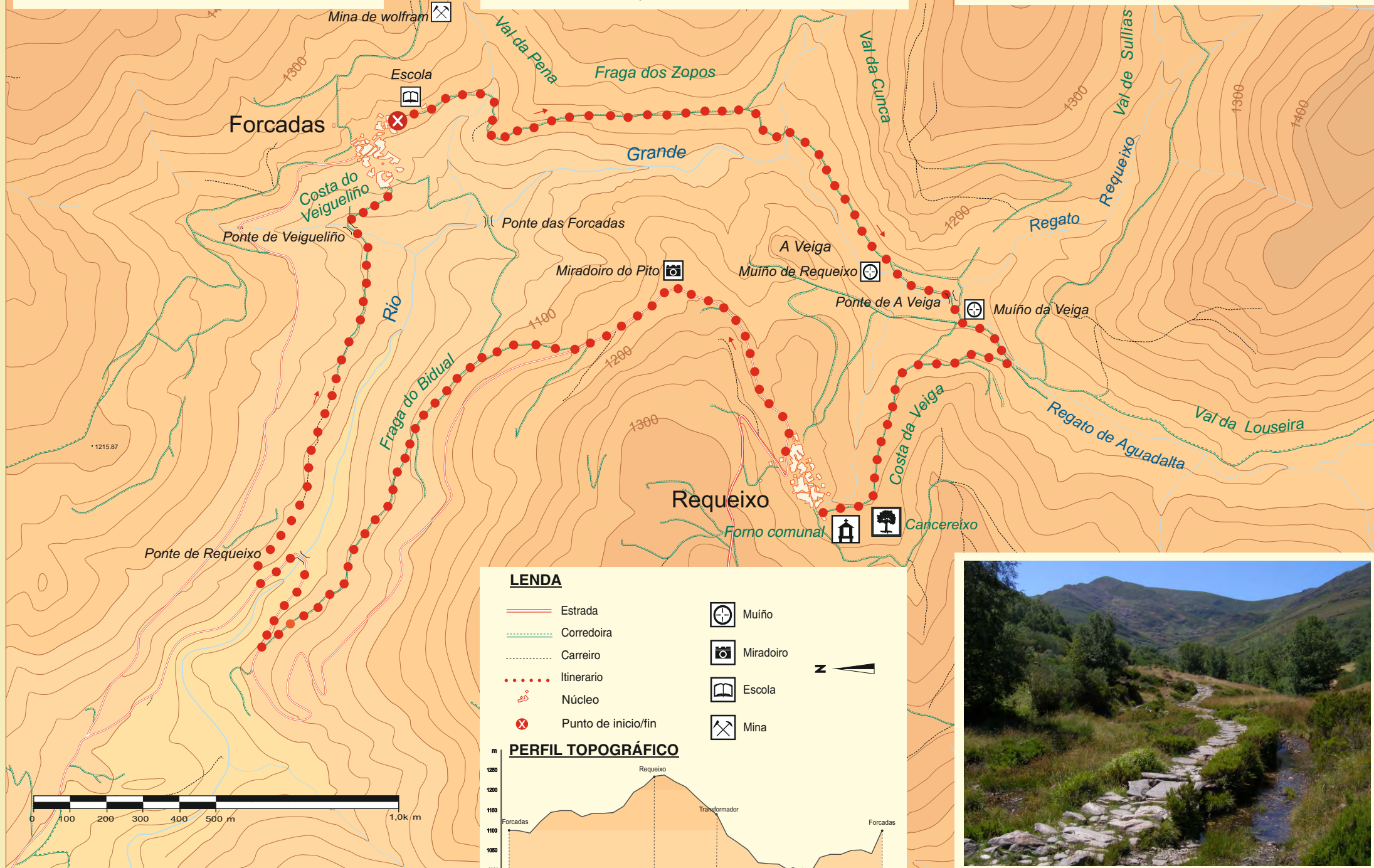
- Infórmate das previsións do tempo e leva roupa e calzado apropiados, auga, comida enerxética, botica e teléfono móbil. Se camiñas só informa a alguén do sendeiro a seguir e hora estimada de regreso. Non arrisques a túa vida.
- Camiña polos sendeiros, respectando as plantas, os animais e as fontes de auga.
- Procura traer o lixo de regreso e depositao 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.



As casas de Forcadas empoléiranse sobre a aba da serra



De norte a sur sucédense os vales da Pena, A Cunca, Sullias e Louseira. Na actualidade o xeo foi substituído por corgas que corren polo fondo dos vales.



Camiño empedrado no val da Louseira

CARACTERÍSTICAS DO ITINERARIO:

PUNTO DE INICIO: Forcadas
 PUNTO DE REMATE: Forcadas
 DURACIÓN ESTIMADA: 3,5 horas
 DISTANCIA: 7,2 km.
 ACCESIBILIDADE: a pé
 DIFICULTADE: media-baixa

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 Exixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais; 4 Exixe 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