

GUÍA AUTOGUIADA · 3 DÍAS / 2 NOCHES

CORAZÓN DOS ANCARES

Un encuentro con las cumbres y la memoria de las aldeas

Bosques singulares, aldeas de pallozas, caminos tradicionales y paisajes de montaña. Descubre Os Ancares a tu ritmo.

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



BIENVENIDA A OS ANCARES

Hay lugares que se descubren mejor sin prisas.

Os Ancares son un territorio de montañas, bosques, valles profundos y pequeñas aldeas en las que todavía es posible reconocer la memoria de la vida rural.

Durante tres días te proponemos un viaje para descubrir algunos de sus lugares más singulares: el Bosque dos Grobos, la Torre de Doncos, las pallozas de Piornedo y los paisajes del Val do Rao.

Esta guía te ayudará a organizar la escapada por tu cuenta, con información práctica, recomendaciones de visita y recursos para conocer el territorio.

Tú eliges el ritmo, las paradas y las actividades que mejor se adaptan a tus intereses.

Cómo utilizar esta guía

Los itinerarios propuestos son orientativos. Puedes adaptar las paradas, dedicar más tiempo a los lugares que más te interesen y elegir dónde comer y dormir.

Antes de salir, revisa los accesos, la meteorología y los horarios de los establecimientos que desees visitar.

Los servicios de restauración, alojamiento y las actividades de pago no están incluidos en la descarga de la guía.

Tu experiencia de un vistazo

DURACIÓN
3 días y 2 noches.

TERRITORIO
Ancares lucenses y entorno de Becerreá, As Nogais, Cervantes y Navia de Suarna.

TIPO DE EXPERIENCIA
Naturaleza, senderismo, patrimonio rural y paisaje.

DIFICULTAD
Baja-media en el itinerario autoguiado básico, con tramos de terreno irregular y pendientes. No incluye las ascensiones de alta montaña.

ÉPOCA RECOMENDADA
Primavera, verano y otoño.

TRANSPORTE
Vehículo propio.

PÚBLICO
Parejas, grupos de amigos, familias habituadas a los paseos por la naturaleza y personas interesadas en el patrimonio cultural.

ORGANIZACIÓN
Flexible. Las visitas pueden adaptarse a la meteorología y al tiempo disponible.

PLANIFICA TU ESCAPADA

El itinerario de los tres días

DÍA 1
Puertas de Os Ancares

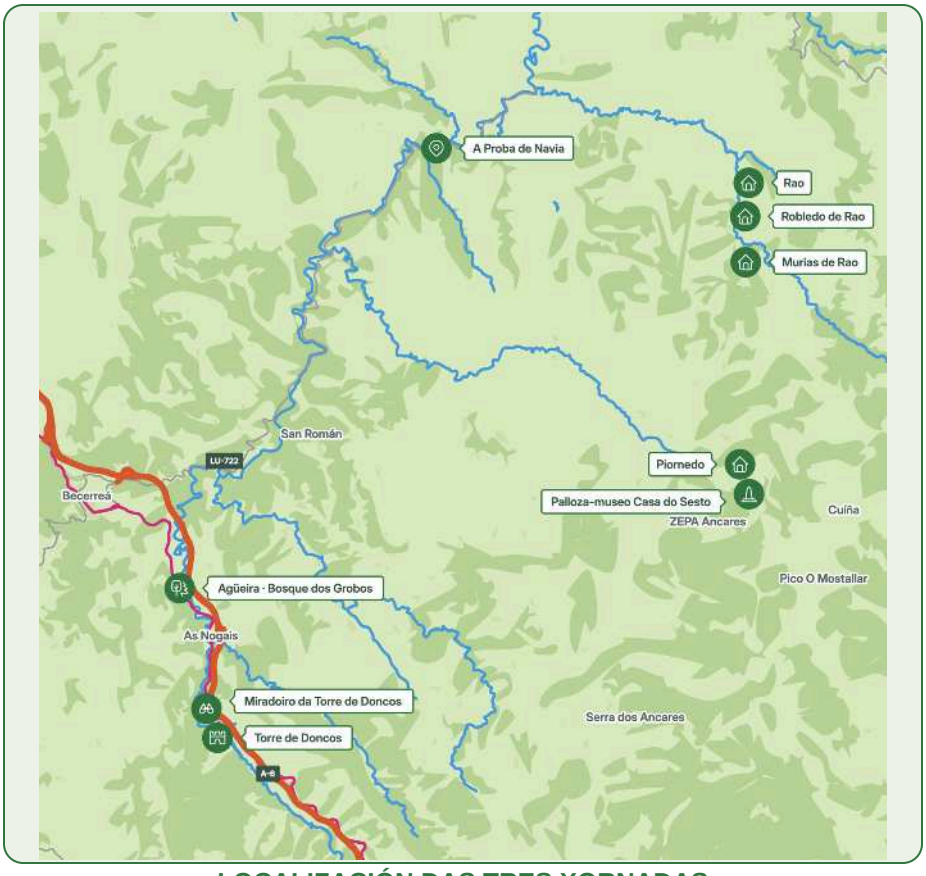
Bosque dos Grobos
↓
Miradoiro da Torre de Doncos
↓
Alojamiento elegido por el visitante

DÍA 2
Piornedo y la montaña

Piornedo y recorrido audioguiado
↓
Ruta de Tralo Sesto
↓
Palloza Museo Casa do Sesto

DÍA 3
Valles y aldeas

Val do Rao
↓
Murias de Rao
↓
Miradoiro do río Ser
↓
Navia de Suarna



LOCALIZACIÓN DAS TRES XORNADAS

Enlaces a Google Maps

→ Día 1 · Bosque dos Grobos

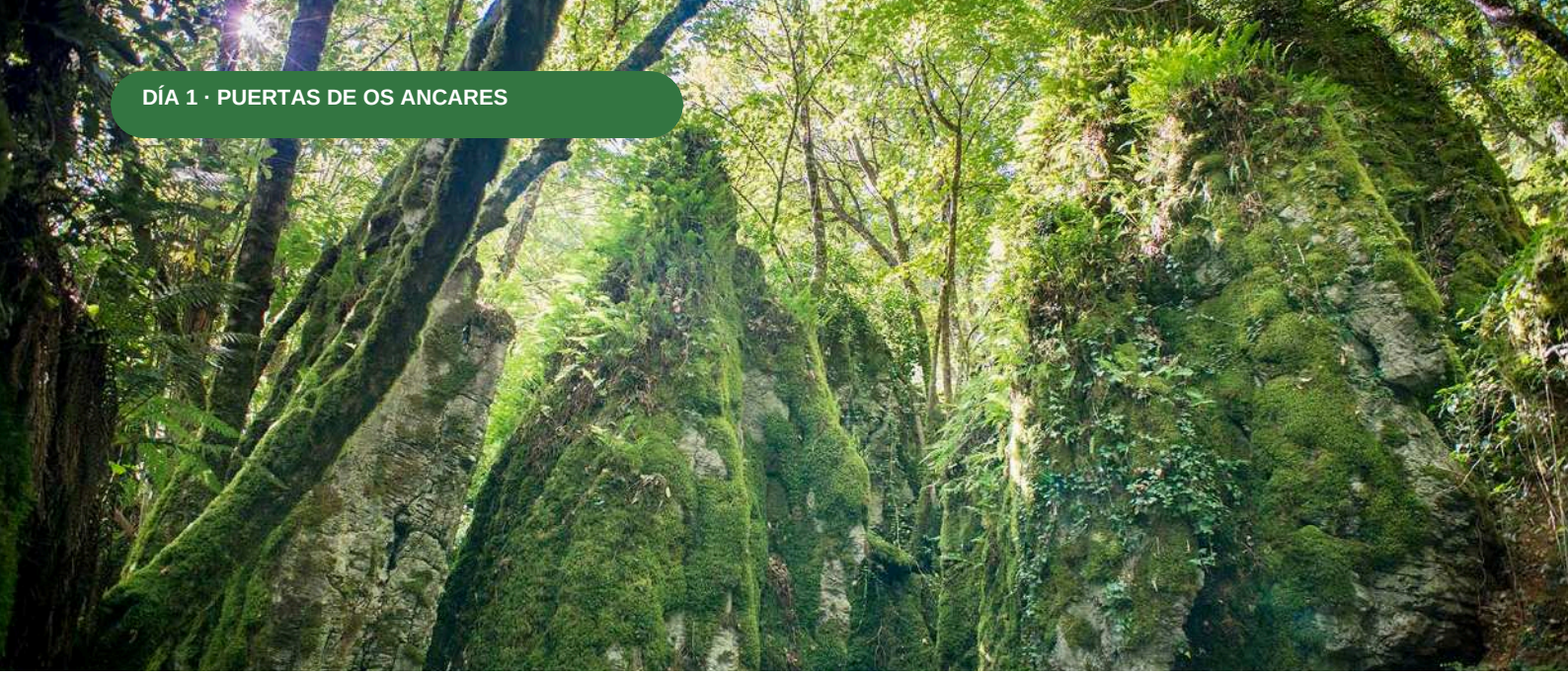
→ Día 1 · Miradoiro de Doncos

→ Día 2 · Piornedo

→ Día 3 · Navia de Suarna

Recorrido en vehículo propio

La experiencia está diseñada para realizarse en vehículo propio, combinando los desplazamientos entre localidades con paseos a pie y visitas a los principales recursos naturales y culturales de cada jornada.



PRIMERA PARADA

Bosque dos Grobos

El Bosque dos Grobos es uno de los rincones naturales más singulares de esta parte de Galicia.

Entre castaños y vegetación de bosque aparecen grandes formaciones de roca caliza que crean pasadizos, pequeñas cavidades y paisajes sorprendentes.

La humedad, el musgo y la luz que se filtra entre los árboles contribuyen a crear un ambiente especialmente atractivo para descubrir con calma.

El paseo permite acercarse a la geología y a la biodiversidad de un espacio integrado en el entorno natural de Cruzul-Agüeira.

RECOMENDACIÓN

Utiliza calzado con buena adherencia y evita abandonar los caminos existentes, especialmente cuando el terreno esté mojado.

Información para la visita

LOCALIZACIÓN

Entorno de Agüeira, Becerreá.

ACCESO DE REFERENCIA

Desde la aldea de Agüeira, por el acceso señalizado al bosque.

TIPO DE VISITA

Paseo por la naturaleza.

DIFICULTAD

Baja en el paseo básico, con precaución por las piedras, la humedad y el terreno irregular.

TIEMPO DE VISITA ORIENTATIVO

Alrededor de 60–90 minutos para una visita tranquila.

RESERVA

No es necesaria reserva para el paseo.



BOSQUE DOS GROBOS

Abrir acceso en Google Maps

SEGUNDA PARADA

Miradoiro da Torre de Doncos



PAISAJE DE OS ANCARES

La visita continúa en el miradoiro da Torre de Doncos, en el concello de As Nogais.

Desde este punto se puede contemplar la antigua torre medieval y el paisaje del valle del Navia.

La fortaleza, situada en un lugar estratégico sobre el río, recuerda la importancia que tuvieron estos pasos naturales para el control y la comunicación del territorio.

El miradoiro permite disfrutar de una de las panorámicas más características de esta parte de Os Ancares sin necesidad de realizar una ruta larga.

Información para la visita

LOCALIZACIÓN
As Nogais.

ACCESO
Desde la carretera N-VI,
aproximadamente en el kilómetro 444,5.

TIPO DE VISITA
Mirador panorámico.

TIEMPO RECOMENDADO
20–30 minutos.

DIFICULTAD
Baja para la visita al miradoiro.

IMPORTANTE

La visita al miradoiro no debe confundirse con la ruta a pie hasta la propia torre, que tiene otro acceso y condiciones de terreno.

Abrir en Google Maps

Si dispones de más tiempo

Puedes completar la primera jornada con una visita a O Cebreiro, conocido por sus pallozas, la iglesia de Santa María y su vinculación histórica con el Camino de Santiago. Supone un desplazamiento adicional y no forma parte del itinerario básico.

Dónde terminar el día

Para la primera noche se propone buscar alojamiento en el entorno de Becerreá o As Nogais. También puedes establecer una única base para las dos noches, teniendo en cuenta los desplazamientos hasta Piornedo y Navia de Suarna.



DÍA 2 · PIORNEDO Y LA MONTAÑA

Piornedo: patrimonio y paisaje de montaña

La segunda jornada está dedicada a Piornedo, una de las aldeas más representativas de los Ancares lucenses. Situada en un paisaje de montaña, conserva un conjunto de pallozas, hórreos y construcciones tradicionales que permiten conocer cómo era la vida de las comunidades rurales.

Las pallozas destacan por su estructura de piedra y por las cubiertas de paja de centeno, adaptadas a las condiciones climáticas de la montaña.

1 · Descubre Piornedo: recorrido audioguiado

Los propios vecinos de Piornedo han desarrollado un recorrido audioguiado que permite conocer la aldea a través de las voces y los recuerdos de las personas que viven en ella.

El recorrido cuenta con 20 puntos de interés, identificados mediante códigos QR, donde se explican elementos de la arquitectura, de las tradiciones y de la memoria colectiva.

Acceder al recorrido audioguiado

DURACIÓN ORIENTATIVA
Aproximadamente dos horas.

TIPO DE ACTIVIDAD
Visita cultural autoguiada.

REQUISITO
Teléfono móvil para consultar los contenidos y escuchar las grabaciones.

ACCESO
Gratuito a través de la web:

www.descubrepiornedo.org

Cómo organizar esta jornada

Puedes empezar con el recorrido audioguiado por la aldea, continuar con la Ruta de Tralo Sesto y reservar la visita al museo para completar la jornada. El recorrido es flexible: si no deseas hacer senderismo, puedes dedicar más tiempo al patrimonio de la aldea y a su paisaje.

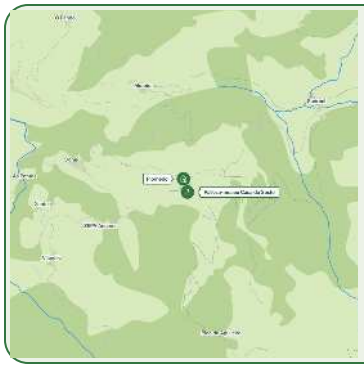


DÍA 2 · RUTA DE TRALO SESTO

Ruta de Tralo Sesto y Palloza Museo

Propuesta de senderismo autoguiado que sale de la propia aldea de Piornedo. Es la manera ideal de completar la visita cultural con un paseo por la montaña.

DISTANCIA	Aprox. 2,7 km
DURACIÓN	Alrededor de una hora
DIFICULTAD	Moderada
TERRENO	Irregular, con pendientes
EQUIPAMIENTO	Calzado de montaña y abrigo
PRECAUCIÓN	Consulta el tiempo antes



PIORNEDO E CONTORNA

Ficha Ruta de Tralo Sesto (PDF)

Palloza Museo Casa do Sesto · visita de pago

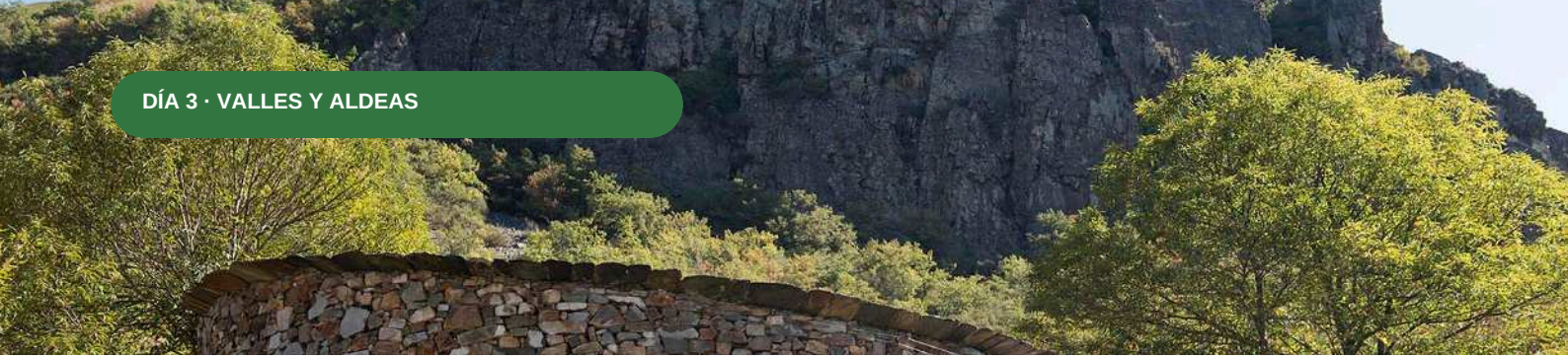
En la propia aldea puedes visitar esta palloza tradicional convertida en museo y conocer por dentro cómo se vivía en estas construcciones.
Duración aproximada: 30 minutos. Visita de pago y sujeta a horarios.
Consulta horarios y reserva antes de la visita.

Ver información y horarios | **Llamar para reservar** | **Escribir un correo**

¿Y SI QUIERES SUBIR A LAS CUMBRES?

Si quieres descubrir las cumbres de Os Ancares, como Mustallar, Tres Bispos o Cuiña, puedes contratar una ascensión con profesionales habilitados de montaña. Estas actividades requieren una preparación física adecuada y están condicionadas por la meteorología. Las actividades de alta montaña son opcionales y no forman parte de la ruta autoguiada básica.

Información y reservas: Lucía González, guía de montaña · Tel. 633 842 557



DÍA 3 · VALLES Y ALDEAS

Val do Rao, río Ser y Navia de Suarna

La tercera jornada descubre uno de los paisajes menos conocidos de Os Ancares: los valles y las aldeas que acompañan el curso del río Rao y del río Ser, donde la montaña da paso a bosques, pequeñas poblaciones y paisajes modelados por el agua y por la actividad humana. La propuesta es un recorrido panorámico en vehículo propio, con paradas para contemplar el paisaje, conocer el patrimonio tradicional y pasear por los núcleos accesibles.

1 · Val do Rao y Pan do Zarco

Descubre uno de los paisajes más tranquilos y auténticos de Os Ancares, donde las pequeñas aldeas se reparten entre montañas, bosques y valles profundos. Recorre las carreteras locales sin prisa, detente en los lugares que más te llamen la atención y disfruta de las vistas sobre un territorio que conserva buena parte de su carácter rural. El entorno de Pan do Zarco es uno de los lugares de interés de esta jornada.

→ Abrir en Google Maps

2 · Murias de Rao y los cortíns

En el entorno de Murias de Rao descubrirás un paisaje de valles encajados, bosques y pequeñas aldeas de montaña. Aquí se conservan los tradicionales cortíns o alvarizas, construcciones de piedra que protegían las colmenas de los animales, especialmente de los osos. Son un ejemplo de la relación entre las comunidades rurales y la naturaleza de Os Ancares. Desde el miradoiro de Murias podrás contemplar el paisaje y descubrir uno de los elementos más singulares del patrimonio apícola de la zona.

→ Murias de Rao en Google Maps

3 · Miradoiro do río Ser

El río Ser atraviesa valles encajados y laderas boscosas de gran valor paisajístico, que puedes descubrir desde los puntos de observación seleccionados. No confundir esta propuesta panorámica con la ruta de senderismo de larga distancia por el Val do Rao.

→ Abrir en Google Maps

4 · Navia de Suarna

La experiencia termina en Navia de Suarna. Dedica tiempo a recorrer el núcleo de A Proba, acercarte a su puente histórico y descubrir el paisaje fluvial. También es un buen lugar para comer: en la página siguiente tienes los establecimientos de Cociña dos Ancares.

→ Abrir en Google Maps

Visita y cata de miel de Os Ancares

Completa la experiencia con un acercamiento a la tradición apícola de la montaña. Descubre cómo se elabora la miel artesanal, conoce la importancia de las abejas para los ecosistemas y disfruta de una degustación de uno de los productos más característicos del territorio.

ACTIVIDAD OPCIONAL · 10 €/PERSONA · RESERVA PREVIA · MEL CASA PRÍNCIPE (CONTACTO EN LA PÁGINA 11)

Información práctica de la jornada

Transporte: vehículo propio.
Actividad: recorrido panorámico con paradas breves.
Dificultad: baja en los núcleos accesibles; puede haber terreno irregular en algunas paradas.
Duración: variable según las visitas seleccionadas.
Consulta el estado de las carreteras, evita estacionar donde obstaculices la circulación y respeta el entorno natural.



DÓNDE COMER Y DORMIR

Sabores y hospitalidad de Os Ancares

Descubrir Os Ancares también es conocer su gastronomía y apoyar los establecimientos del territorio. Te recomendamos una selección de restaurantes, alojamientos y pequeños productores vinculados al Club de Producto Cociña dos Ancares Terras de Burón. Consulta horarios y disponibilidad y reserva directamente con los establecimientos.

DÍA 1 · BECERREÁ Y AS NOGAIS

DÓNDE COMER

Restaurante Rivera · Becerreá — 689 541 675

Restaurante Boavista · Becerreá — 982 360 853
Restauración y pulpería

Casa A Lareira · As Nogais — 636 648 174
Restauración y alojamiento

Recomendaciones, no paradas obligatorias.

DÓNDE DORMIR

Casa do Bico · Becerreá — 670 654 955
casadobico.com

Casa A Lareira · As Nogais — 636 648 174

Casa Poy · Becerreá — 626 504 093
Solo alojamiento

DÍA 2 · PIORNEDO

DÓNDE COMER

Hotel Piornedo — 982 161 587
hotelpiornedo.com

Cantina Mustallar — 982 151 717
cantinamustallar.com

DÓNDE DORMIR

Hotel Piornedo — 982 161 587

Alternativas fuera de Piornedo:

Cabanas de Ancares — 646 436 486
cabanasancares.com

Casa O'Crego · Vilaquinte — 648 202 111

A Casa das Chocas · San Román — 626 478 403

DÍA 3 · NAVIA DE SUARNA

DÓNDE COMER · A PROBA DE NAVIA

Mesón Aarau — 982 365 084
Av. dos Ancares, 53

Restaurante A Escola — aescoladenavia.es
Av. dos Ancares, 39

Café Bar Xegunde — 649 243 958
A Praza, 9

Con desplazamiento adicional:

Casa do Chao · Vilaverde — 680 275 490
Reserva previa imprescindible

Caserío Meiroi · Mosteiro — 659 030 341
caseriomeiroi.com

DÓNDE DORMIR · SI PROLONGAS LA ESTANCIA

A Escola · A Proba — aescoladenavia.es

Cabanas do Navia · Coea — 600 928 212
cabanasdonavia.com

Todas las comidas son de libre elección y se pagan directamente en cada establecimiento. Confirma horarios y reserva con antelación, sobre todo en fin de semana.



INFORMACIÓN PRÁCTICA

Antes de salir

La montaña pide algo de previsión. Revisa estos consejos antes de cada jornada para disfrutar de la experiencia con seguridad y con respeto por el territorio.

Qué llevar

• Calzado de montaña con buena adherencia.
• Ropa de abrigo e impermeable, incluso en verano.
• Agua y algo de comida para las rutas.
• Teléfono móvil con batería suficiente y auriculares para el recorrido audioguiado.
• Indicaciones y mapas descargados: la cobertura puede ser irregular en algunas zonas.

Seguridad

• Consulta la predicción meteorológica: en montaña el tiempo puede cambiar rápidamente.
• No abandones los caminos y las sendas señalizadas.
• Comunica a alguien el recorrido que vas a realizar.
• Conduce con precaución: las carreteras locales son estrechas y con curvas.
• Adapta el itinerario a tu forma física y a las horas de luz.

112

EMERGENCIAS

Emergencias: 112. Teléfono único de emergencias, gratuito y disponible las 24 horas.

Consultar la predicción en MeteoGalicia →

Turismo responsable

• Llévate la basura que generes.
• No hagas fuego en ningún caso.
• Respeta las propiedades privadas, los cierres y el ganado.
• Aparca sin obstaculizar caminos, accesos ni la circulación.
• Observa la fauna y la flora sin molestar ni recoger nada.
• Consume en los establecimientos locales y respeta la vida de las aldeas.



CONTACTOS ÚTILES

Directorio

Toca cada enlace para llamar, escribir un correo o abrir la web desde tu móvil.

ACTIVIDADES Y VISITAS

Palloza Museo Casa do Sesto

Visita de pago y sujeta a horarios.

Tel. 630 411 518

isolina@pallozamuseocasadosesto.com

pallozamuseocasadosesto.com

Guía de montaña · Lucía González

Ascensiones guiadas a las cumbres de Os Ancares desde Piornedo. Actividad opcional, de pago y con reserva previa.

Tel. 633 842 557

Descubre Piornedo

Recorrido audioguiado creado por los vecinos.

descubrepiornedo.org

Mel Casa Príncipe · Navia de Suarna

Visita y cata de miel opcional: 10 €/persona, con reserva previa. Contacto: Luís.

Tel. 696 962 809 casaprincipe.com

INFORMACIÓN TURÍSTICA Y EMERGENCIAS

Xeodestino Ancares Terras de Burón

Información turística oficial.

ancaresterrasdeburon.gal

MeteoGalicia

Predicción meteorológica de Galicia.

meteogalicia.gal

Emergencias

Teléfono único de emergencias, 24 horas.

Emergencias: 112

Restaurantes y alojamientos: consulta la página 9. Las reservas y los pagos se realizan directamente con cada establecimiento.

SABORES PARA LLEVAR

Durante la escapada también puedes conocer pequeños establecimientos y productores que elaboran y comercializan productos del territorio.

BECERREÁ

Panadería da Montaña
Pan, empanadas y dulces artesanos

Herboristería San Juan
Punto de venta

PEDRAFITA · VISITA OPCIONAL

O Forno do Cañoto
Pan y dulces

Queixos Castelo da Braña
Quesos y productos locales

NAVIA DE SUARNA

A Froitería / Embutidos Suarna
Punto de venta de productos del Club

Mel Casa Príncipe
Miel artesanal · visita y cata con reserva

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



Gracias por descubrir Os Ancares a tu ritmo.

Esta guía autoguiada es gratuita. Las comidas, los alojamientos y las actividades de pago no están incluidos y se reservan directamente con cada proveedor. Si prefieres viajar acompañado o con todo organizado, la experiencia también está disponible en las modalidades premium y guiada a través de estas agencias:

NAVIAVENTOURS

Experiencias para parejas, venta individual de plazas y grupos.

naviaventours.com →

VOLTA MONTANA

Experiencias completas para grupos privados previamente constituidos de seis o más participantes.

voltamontana.com →

Más experiencias en ancaresterrasdeburon.gal →

Fotografías: Xeodestino Ancares Terras de Burón.
Actualización: noviembre 2026.

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN
ASOCIACIÓN DE DESENVOLVEMENTO RURAL MONTES E VALES ORIENTAIS - ODR3
XUNTA DE GALICIA
Xacobeo 2027
galicia