

GUÍA AUTOGUIADA · 2 DÍAS / 1 NOCHE

TERRAS DO MIÑO

Agua, pan y memoria

Del origen del agua al oficio del pan y a la memoria de las aldeas.

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



UN VIAJE POR EL ORIGEN DEL MIÑO

Donde el agua guarda la memoria de la tierra

Antes de convertirse en el gran río que recorre Galicia, el Miño tiene sus raíces en un paisaje de piedras, fuentes y relatos.

En las tierras de Meira y Pol, el agua acompaña los caminos, alimenta la memoria de los antiguos molinos y forma parte de una cultura rural que aprendió a vivir en equilibrio con la naturaleza.

Aquí, el pan conserva el valor de los oficios transmitidos entre generaciones, los robles acompañan los paseos y las piedras del antiguo monasterio de Meira recuerdan siglos de historia.

Siguiendo el hilo del agua

Esta experiencia invita a descubrir un territorio con calma, siguiendo el hilo del agua, la gastronomía y la memoria.

Cada jornada combina pequeños trayectos por carretera con visitas y paseos a pie. El ritmo depende de ti: detente donde el paisaje lo pida.

Información esencial

DURACIÓN
2 días / 1 noche.

TEMÁTICA
Naturaleza, patrimonio y gastronomía.

MODALIDAD
Autoguiada, con actividades opcionales.

NIVEL FÍSICO
Bajo, con recorridos a pie de dificultad variable según la opción elegida.

ÉPOCA RECOMENDADA
Primavera y otoño.

DESPLAZAMIENTOS
Vehículo propio.

LOCALIZACIÓN
Meira y Pol (Lugo).

TRES HILOS
El agua, el pan y la memoria de las aldeas.

LOS DOS DÍAS DE UN VISTAZO

Dos días para descubrir Terras do Miño

DÍA 1 · MAÑANA

El origen del agua

Pedregal de Irimia
↓
Paseo Fluvial do Río Miño

Meira

DÍA 1 · TARDE

El oficio del pan

Taller de pan en Casa Chaín
↓
Río Azúmara y Carballeira de Mosteiro

Pol

DÍA 2

La memoria de Meira

Núcleo histórico de Meira
↓
Mosteiro de Santa María
↓
Visita guiada opcional
↓
Sabores y Feira de Meira

MEIRA E POL



Enlaces a Google Maps

→ **Pedregal de Irimia**

→ **Parque Profesor Río Barja**

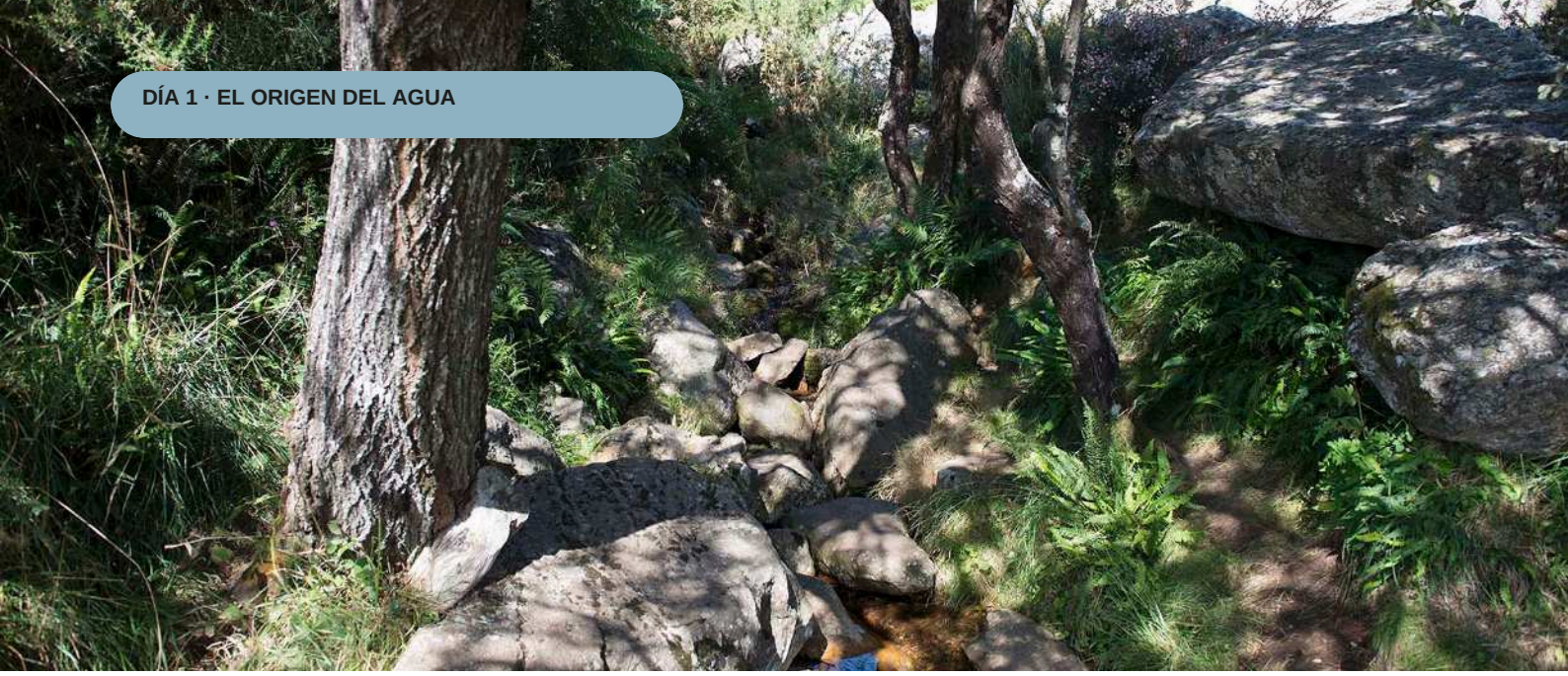
→ **Carballeira de Mosteiro**

→ **Santa María de Meira**

Desplazamientos

Todas las paradas están en Meira y Pol, a corta distancia en coche unas de otras. La duración de cada jornada depende de los paseos que elijas y del tiempo que dediques a cada lugar.

Día 1 · Meira por la mañana y Pol por la tarde · Día 2 · villa de Meira.



EL AGUA ENTRE LAS PIEDRAS

El Pedregal de Irimia

En la vertiente occidental de la serra de Meira desciende un auténtico río de piedras: bloques de cuarcita que el hielo y el deshielo arrancaron de la ladera hace entre 10.000 y 20.000 años.

Bajo ellos, a unos 700 metros de altitud, brota el agua que la tradición identifica con el nacimiento del Miño. No se ve, pero se escucha. Más abajo se suman otras fuentes y arroyos de la sierra.

Según la leyenda, fue la meiga Irimia —o el diablo, en otras versiones— quien lanzó las piedras contra los monjes de Meira.

UN ESPACIO PROTEGIDO

Reserva Natural Subterránea, incluida en el Catálogo Nacional de Reservas Hidrológicas. Camina por los senderos y no muevas las piedras.

Ficha de la visita

VISITA

Libre, al aire libre.

DÓNDE

Serra de Meira, junto a la carretera del área recreativa da Cruz de Meira.

GOOGLE MAPS

Abrir el Pedregal en Google Maps

GEOLOGÍA

Bloques de cuarcita de origen periglaciar.

RITMO

Detente en silencio y escucha el agua bajo las piedras.

SIGUIENTE PARADA

Paseo Fluvial do Río Miño, en la villa de Meira.

PEDREGAL DE IRIMIA



→ **Pedregal de Irimia**

→ **Área recreativa da Cruz de Meira**

→ **Parque Profesor Río Barja**

→ **Villa de Meira**

PASEO FLUVIAL DO RÍO MIÑO · MEIRA

Caminando junto a las primeras aguas del Miño



A pocos kilómetros de su nacimiento, el Miño ya es un río tranquilo que pasa por Meira entre prados y árboles. El paseo parte del Área Recreativa Profesor Río Barja y sigue la orilla del agua.

La vegetación de ribera da sombra al camino y protege las márgenes. Es un buen lugar para observar cómo el bosque de río mantiene viva el agua y para comprender la relación histórica de la villa con su río.

Dos posibilidades

PASEO CORTO
Unos 1,5 km. Opción principal, fácil y tranquila.

RECORRIDO AMPLIADO
Circular de unos 5,2 km para quien quiera caminar más.

INICIO
Área Recreativa Profesor Río Barja.

CONVIENE SABER

Cerca del río el firme puede estar húmedo. Lleva calzado adecuado y camina sin prisa.

Abrir el inicio en Google Maps

PASEO FLUVIAL · MEIRA

Los ríos y sus orillas son refugio para aves, anfibios e insectos. Mantente en el sendero, no dejes residuos y respeta la vegetación.



Siguiente parada

Por la tarde, el taller de pan en Casa Chaín, en Cirio (Pol).

TALLER TRADICIONAL · CIRIO (POL)

El pan, un oficio que cuenta historias



Molino tradicional en Pol.

Durante generaciones, el pan marcó el ritmo de la casa rural: sembrar y segar el cereal, llevar el grano al molino, cribar la harina, amasar y encender el horno. Cada paso tenía su tiempo y su saber.

En Casa Chaín puedes acercarte a ese oficio con un taller de pan o empanada: conocer los ingredientes, el amasado, el funcionamiento del horno y el valor cultural de un alimento que sigue en el centro de la mesa gallega.

Taller tradicional

ACTIVIDAD
Taller de pan o empanada.

DÓNDE
Casa Chaín, Cirio (Pol).

RESERVA
Imprescindible reserva previa.

UN SABER COMPARTIDO

Más que una clase, es un encuentro con quien mantiene vivo el oficio del pan.

Abrir Cirio (Pol) en Google Maps

Del grano a la harina

Los molinos de agua, como los que aún se conservan en Pol, convertían el cereal en harina. Sin agua no había molino, y sin molino no había pan.

Siguiente parada

El río Azúmara y la Carballeira de Mosteiro, también en Pol.



Entre robles, ríos y antiguos molinos

Después del taller, la tarde continúa en Pol, donde el agua sigue marcando el paisaje. El río Azúmara y sus arroyos acompañan prados, aldeas y antiguos molinos que recuerdan cuánto dependía la vida rural de la fuerza del agua. La Carballeira de Mosteiro es un buen lugar para terminar el día: sombra, silencio y robles viejos en un espacio pensado para caminar sin prisa.

Un paseo tranquilo para cerrar el día

AZÚMARA E MOSTEIRO



Abrir la Carballeira en Google Maps

DÓNDE
Mosteiro (Pol).

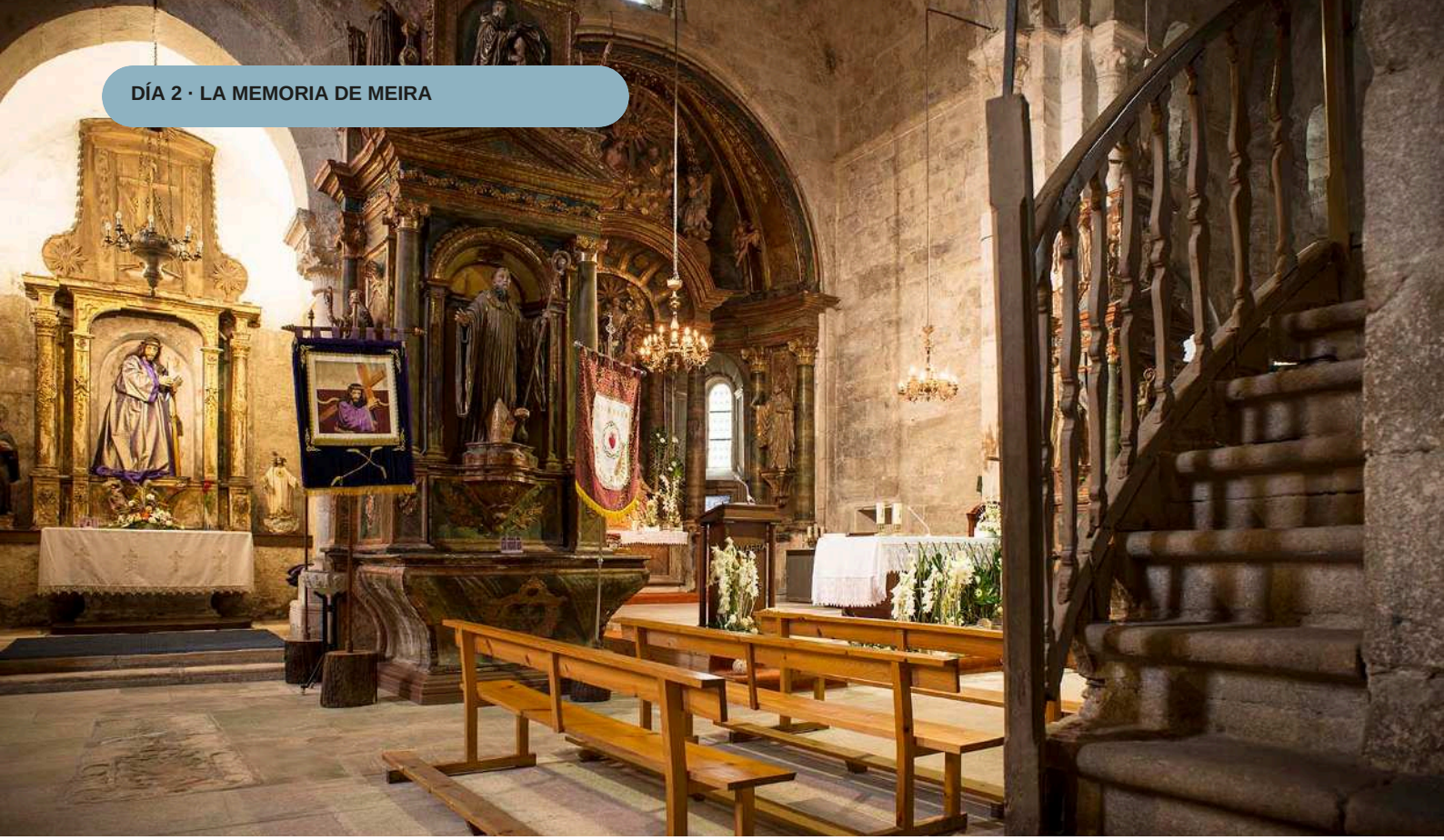
TIPO DE VISITA
Paseo libre, sin reserva.

PATRIMONIO
Los molinos se observan desde fuera.

→ Carballeira de Mosteiro

Respeta la carballeira y el patrimonio

Las carballeiras son espacios de uso vecinal con gran valor ecológico. Muchos molinos y caminos de acceso son de propiedad privada: obsérvalos desde fuera, no entres en fincas cerradas y llévate los residuos.



Meira y la huella de los monjes del Císter

El segundo día empieza en Meira, alrededor del antiguo monasterio cisterciense de Santa María. Su iglesia, sobria y llena de luz, es la mejor puerta de entrada a la historia de una villa que creció junto a los monjes.

1 · Origen cisterciense

Fundado probablemente en 1143 como filial de Claraval, recibió donaciones de Alfonso VII, Fernando II y Alfonso IX. Los monjes organizaron granjas, cultivos y molinos y dejaron una huella en el paisaje agrario que aún se lee en el territorio.

2 · La iglesia de Santa María

Tras la desamortización de 1835 solo se conservó la iglesia, hoy parroquial y monumento nacional desde 1931. Su sobriedad refleja el ideal del Císter: luz, proporción y silencio.

→ **Santa María de Meira en Maps**

Cómo visitar la iglesia

Visita libre: acceso a los espacios abiertos al público, respetando los actos religiosos y las condiciones del templo.

Visita guiada opcional: la iglesia y el patrimonio histórico de Meira, a través de la Oficina de Turismo municipal, según su programación.

Turismo de Meira · reservas de la visita guiada: 618 679 632. Más contactos en la pág. 11.

MEIRA · CENTRO E MOSTEIRO





Meira, tierra de sabores y tradiciones

Después del monasterio, la mesa completa la historia. En la Terra de Meira, la gastronomía está ligada a las ferias, a los productos de la tierra y a una cocina sencilla que pasa de generación en generación.

1 · Una tierra de ferias

Las ferias fueron durante siglos el gran lugar de encuentro del rural: allí se trataba el ganado, se vendían los productos de la huerta y se compartía la jornada.

2 · Pulpo a la gallega

Cocido en calderos, cortado con tijera y servido en plato de madera con aceite, sal y pimentón: el plato que define el día de feria.

3 · Productos de proximidad

Pan, productos de la huerta y elaboraciones caseras forman parte de la despensa de la comarca. Pregunta por el origen y elige producto local.

4 · La Feira de Meira

Documentada desde 1707, se celebra cada quince días, en domingos alternos, con productos de la tierra, artesanía y ganado. Si tu visita no coincide, los restaurantes de la villa ofrecen cocina tradicional (pág. 10).

Si coincides con la feria

Consulta el calendario en la Oficina de Turismo de Meira.
La feria es un complemento: la experiencia es la misma en cualquier fecha.
Respeta los puestos y el trabajo de las personas que venden.

AGUA, TIERRA Y OFICIO

El pan del taller, el pulpo de la feria y los productos de la huerta resumen el viaje: una cultura que nació del agua, de la tierra y del trabajo compartido.

DÓNDE COMER Y DORMIR

Saborea y descansa en las Terras do Miño

Descubre la gastronomía y la hospitalidad de Meira y Pol a través de sus restaurantes, casas rurales y establecimientos tradicionales. Reserva directamente con cada establecimiento. En la fotografía, Casa Cazoleiro (Meira).

MEIRA

DÓNDE COMER

Mesón Parrillada O Pozo — 982 330 408
Avda. de Lugo, 39

Casa Cazoleiro — 606 133 151
Restaurante y alojamiento · Grañanova, 5

DÓNDE DORMIR

Casa Cazoleiro — 606 133 151
casacazoleiro.com

Lar de Donas · Regolongo — 982 356 945
lardedonas.com

POL · CIRIO

DÓNDE DORMIR

Casa Chaín · apartamento rural
Cirio, 39 · Pol · de 1 a 4 personas
Reservas a través de las agencias colaboradoras (pág. 12).

TALLER DE PAN

Taller en Casa Chaín
Actividad con reserva previa (pág. 6).

Consulta la selección gastronómica del Xeodestino →



INFORMACIÓN PRÁCTICA Y CONTACTOS

Prepara tu escapada

Dos jornadas tranquilas entre Meira y Pol, con paseos cortos, visitas patrimoniales y tiempo para la mesa. Estos consejos te ayudan a preparar el viaje y a disfrutarlo con respeto por el territorio.

Mejor época y desplazamientos

• Primavera y otoño son las estaciones más agradables para los paseos.
• En verano, aprovecha las horas de menos calor.
• El vehículo propio es la forma más cómoda de enlazar las paradas.
• Meira y Pol son municipios vecinos: los trayectos son cortos, por carreteras locales.

Qué llevar

• Calzado cómodo con buena adherencia.
• Impermeable y ropa de abrigo.
• Agua para los paseos.
• Mapas descargados en el móvil: la cobertura puede ser irregular.
• Una bolsa para llevarte tus residuos.

Consultar la predicción en MeteoGalicia →

Turismo responsable

• Llévate la basura que generes y no hagas fuego.
• Respeta las propiedades privadas, los cercados, los molinos y el ganado.
• No salgas de los caminos existentes, sobre todo en el Pedregal.
• Respeta los actos de culto en la iglesia de Santa María de Meira.
• Consume en establecimientos locales y compra producto de la tierra.

Contactos útiles

Oficina de Turismo de Meira

Información local y reserva de la visita guiada a la iglesia.

618 679 632
turismo@concellodemeira.com

Agencias colaboradoras

Naviaventours y Volta Montana: modalidades premium y guiada, información y reservas en la pág. 12.

Xeodestino

Ancares Terras de Burón · Información turística oficial.

ancaresterrasdeburon.gal



Gracias por descubrir las Terras do Miño.

Esta guía autoguiada es gratuita. Alojamientos, comidas y actividades contratables no están incluidos y se reservan con cada proveedor. Para viajar acompañado o con todo organizado, consulta las modalidades premium y guiada 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