

GUÍA AUTOGUIADA · 3 DÍAS / 2 NOITES

CORAZÓN DOS ANCARES

Un encontro cos cumios e a memoria das aldeas

Bosques singulares, aldeas de pallozas, camiños tradicionais e paisaxes de montaña. Descubre os Ancares ao teu ritmo.

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



BENVIDA AOS ANCARES

Hai lugares que se descobren mellor sen présas.

Os Ancares son un territorio de montañas, bosques, vales profundos e pequenas aldeas nas que aínda é posible recoñecer a memoria da vida rural.

Durante tres días propoñémosche unha viaxe para descubrir algúns dos seus lugares máis singulares: o Bosque dos Grobos, a Torre de Doncos, as pallozas de Piornedo e as paisaxes do Val do Rao.

Esta guía axudarache a organizar a escapada pola túa conta, con información práctica, recomendacións de visita e recursos para coñecer o territorio.

Ti escolles o ritmo, as paradas e as actividades que mellor se adaptan aos teus intereses.

Como utilizar esta guía

Os itinerarios propostos son orientativos. Podes adaptar as paradas, dedicar máis tempo aos lugares que máis che interesen e escoller onde comer e durmir.

Antes de saír, revisa os accesos, a meteoroloxía e os horarios dos establecementos que desexes visitar.

Os servizos de restauración, aloxamento e as actividades de pagamento non están incluídos na descarga da guía.

A túa experiencia dunha ollada

DURACIÓN
3 días e 2 noites.

TERRITORIO
Ancares lucenses e contorna de Becerreá, As Nogais, Cervantes e Navia de Suarna.

TIPO DE EXPERIENCIA
Natureza, sendeirismo, patrimonio rural e paisaxe.

DIFICULTADE
Baixa-media no itinerario autoguiado básico, con tramos de terreo irregular e pendentes. Non inclúe as ascensións de alta montaña.

ÉPOCA RECOMENDADA
Primavera, verán e outono.

TRANSPORTE
Vehículo propio.

PÚBLICO
Parellas, grupos de amigos, familias habituadas aos paseos pola natureza e persoas interesadas no patrimonio cultural.

ORGANIZACIÓN
Flexible. As visitas poden adaptarse á meteoroloxía e ao tempo dispoñible.

PLANIFICA A TÚA ESCAPADA

O itinerario dos tres días

DÍA 1
As portas dos Ancares

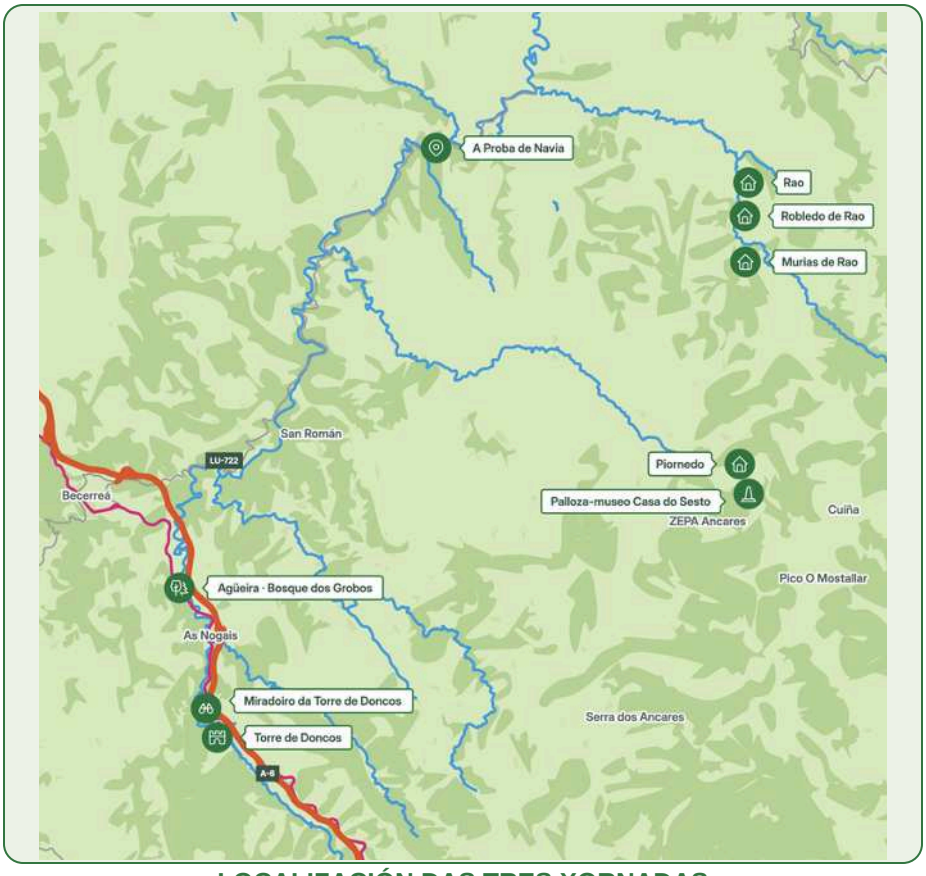
Bosque dos Grobos
↓
Miradoiro da Torre de Doncos
↓
Aloxamento escollido polo visitante

DÍA 2
Piornedo e a montaña

Piornedo e roteiro audioguiado
↓
Ruta de Tralo Sesto
↓
Palloza Museo Casa do Sesto

DÍA 3
Vales e aldeas

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



LOCALIZACIÓN DAS TRES XORNADAS

Ligazóns a Google Maps

→ Día 1 · Bosque dos Grobos

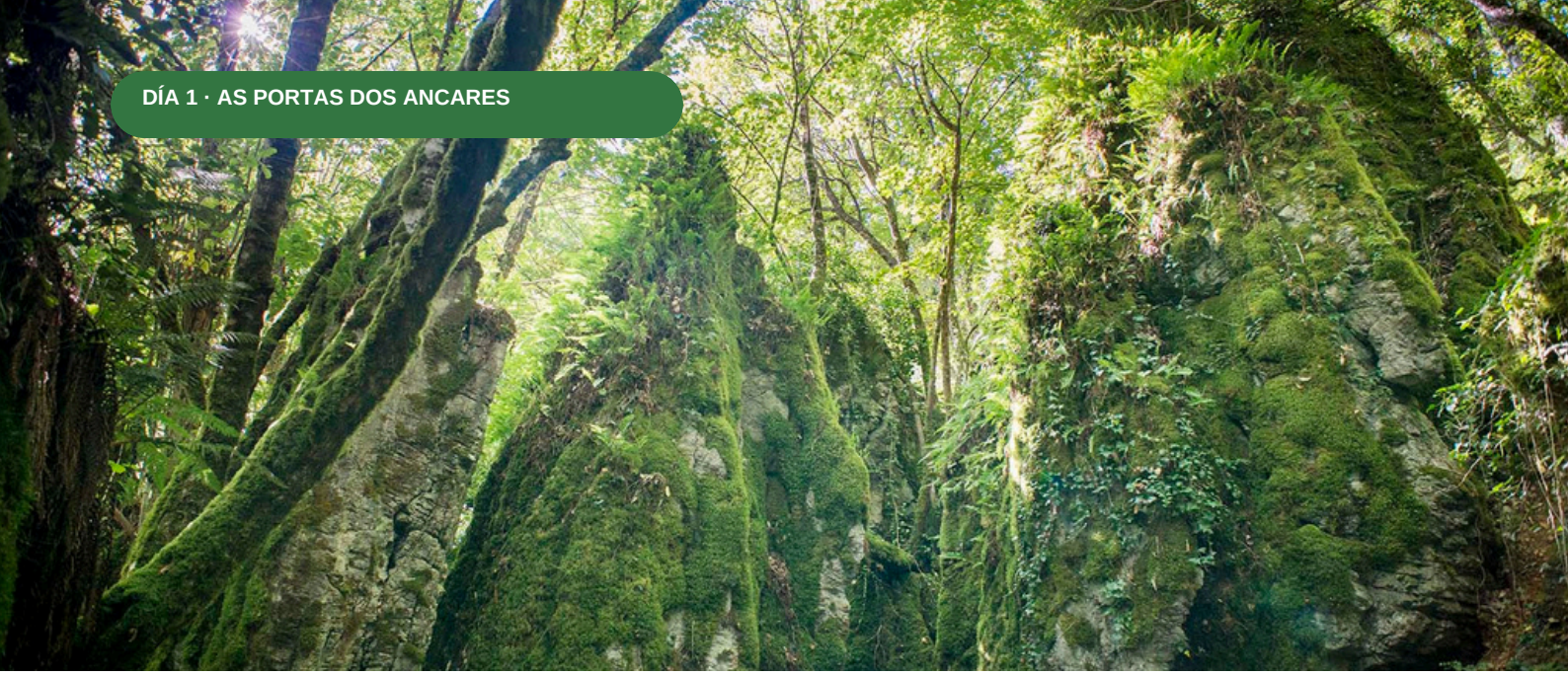
→ Día 1 · Miradoiro de Doncos

→ Día 2 · Piornedo

→ Día 3 · Navia de Suarna

Percorrido en vehículo propio

A experiencia está deseñada para realizarse en vehículo propio, combinando os desprazamentos entre localidades con paseos a pé e visitas aos principais recursos naturais e culturais de cada xornada.



PRIMEIRA PARADA

Bosque dos Grobos

O Bosque dos Grobos é un dos recunchos naturais máis singulares desta parte de Galicia.

Entre castiñeiros e vexetación de bosque aparecen grandes formacións de rocha calcaria que crean pasadizos, pequenas cavidades e paisaxes sorprendentes.

A humidade, o musgo e a luz que se filtra entre as árbores contribúen a crear un ambiente especialmente atractivo para descubrir con calma.

O paseo permite achegarse á xeoloxía e á biodiversidade dun espazo integrado na contorna natural de Cruzul-Agüeira.

RECOMENDACIÓN

Utiliza calzado con boa adherencia e evita abandonar os camiños existentes, especialmente cando o terreo estea mollado.

Información para a visita

LOCALIZACIÓN

Contorna de Agüeira, Becerreá.

ACCESO DE REFERENCIA

Desde a aldea de Agüeira, polo acceso sinalizado ao bosque.

TIPO DE VISITA

Paseo pola natureza.

DIFICULTADE

Baixa no paseo básico, con precaución polas pedras, a humidade e o terreo irregular.

TEMPO DE VISITA ORIENTATIVO

Arredor de 60–90 minutos para unha visita tranquila.

RESERVA

Non é necesaria reserva para o paseo.



BOSQUE DOS GROBOS

Abrir acceso en Google Maps

SEGUNDA PARADA

Miradoiro da Torre de Doncos



PAISAXE DOS ANCARES

A visita continúa no miradoiro da Torre de Doncos, no concello das Nogais.

Desde este punto pódese contemplar a antiga torre medieval e a paisaxe do val do Navia.

A fortaleza, situada nun lugar estratéxico sobre o río, lembra a importancia que tiveron estes pasos naturais para o control e a comunicación do territorio.

O miradoiro permite gozar dunha das panorámicas máis características desta parte dos Ancares sen necesidade de realizar unha ruta longa.

Información para a visita

LOCALIZACIÓN
As Nogais.

ACCESO
Desde a estrada N-VI, aproximadamente no quilómetro 444,5.

TIPO DE VISITA
Miradoiro panorámico.

TEMPO RECOMENDADO
20–30 minutos.

DIFICULTADE
Baixa para a visita ao miradoiro.

IMPORTANTE

A visita ao miradoiro non debe confundirse coa ruta a pé ata a propia torre, que ten outro acceso e condicións de terreo.

Abrir en Google Maps

Se dispós de máis tempo

Podes completar a primeira xornada cunha visita ao Cebreiro, coñecido polas súas pallozas, a igrexa de Santa María e a súa vinculación histórica co Camiño de Santiago. Supón un desprazamento adicional e non forma parte do itinerario básico.

Onde rematar o día

Para a primeira noite proponse buscar aloxamento na contorna de Becerreá ou As Nogais. Tamén podes establecer unha única base para as dúas noites, tendo en conta os desprazamentos ata Piornedo e Navia de Suarna.



DÍA 2 · PIORNEDO E A MONTAÑA

Piornedo: patrimonio e paisaxe de montaña

A segunda xornada está dedicada a Piornedo, unha das aldeas máis representativas dos Ancares lucenses. Situada nunha paisaxe de montaña, conserva un conxunto de pallozas, hórreos e construcións tradicionais que permiten coñecer como era a vida das comunidades rurais.

As pallozas destacan pola súa estrutura de pedra e polas cubertas de palla de centeo, adaptadas ás condicións climáticas da montaña.

1 · Descubre Piornedo: roteiro audioguiado

A propia veciñanza de Piornedo desenvolveu un roteiro audioguiado que permite coñecer a aldea a través das voces e dos recordos das persoas que viven nela.

O percorrido conta con 20 puntos de interese, identificados mediante códigos QR, onde se explican elementos da arquitectura, das tradicións e da memoria colectiva.

Acceder ao roteiro audioguiado

DURACIÓN ORIENTATIVA
Aproximadamente dúas horas.

TIPO DE ACTIVIDADE
Visita cultural autoguiada.

REQUISITO
Teléfono móbil para consultar os contidos e escoitar as gravacións.

ACCESO
Gratuíto a través da web:

www.descubrepiornedo.org

Como organizar esta xornada

Podes comezar co roteiro audioguiado pola aldea, continuar coa Ruta de Tralo Sesto e reservar a visita ao museo para completar a xornada. O percorrido é flexible: se non desexas facer sendeirismo, podes dedicar máis tempo ao patrimonio da aldea e á súa paisaxe.



DÍA 2 · RUTA DE TRALO SESTO

Ruta de Tralo Sesto e Palloza Museo

Proposta de sendeirismo autoguiado que sae da propia aldea de Piornedo. É a maneira ideal de completar a visita cultural cun paseo pola montaña.

DISTANCIA	Aprox. 2,7 km
DURACIÓN	Arredor dunha hora
DIFICULTADE	Moderada
TERREO	Irregular, con pendentes
EQUIPAMENTO	Calzado de montaña e abrigo
PRECAUCIÓN	Consulta o tempo antes



PIORNEDO E CONTORNA

Ficha Ruta de Tralo Sesto (PDF)

Palloza Museo Casa do Sesto · visita de pagamento

Na propia aldea podes visitar esta palloza tradicional convertida en museo e coñecer por dentro como se vivía nestas construcións.
Duración aproximada: 30 minutos. Visita de pagamento e suxeita a horarios.
Consulta horarios e reserva antes da visita.

Ver información e horarios | **Chamar para reservar** | **Escribir un correo**

E SE QUERES SUBIR AOS CUMIOS?

Se queres descubrir os cumios dos Ancares, como Mustallar, Tres Bispos ou Cuiña, podes contratar unha ascensión con profesionais habilitados de montaña. Estas actividades requiren unha preparación física axeitada e están condicionadas pola meteoroloxía. As actividades de alta montaña son opcionais e non forman parte da ruta autoguiada básica.

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



DÍA 3 · VALES E ALDEAS

Val do Rao, río Ser e Navia de Suarna

A terceira xornada descobre unha das paisaxes menos coñecidas dos Ancares: os vales e as aldeas que acompañan o curso do río Rao e do río Ser, onde a montaña dá paso a bosques, pequenas poboacións e paisaxes modeladas pola auga e pola actividade humana. A proposta é un percorrido panorámico en vehículo propio, con paradas para contemplar a paisaxe, coñecer o patrimonio tradicional e pasear polos núcleos accesibles.

1 · Val do Rao e Pan do Zarco

Descubre unha das paisaxes máis tranquilas e auténticas dos Ancares, onde as pequenas aldeas se espallan entre montañas, bosques e vales profundos. Percorre as estradas locais sen présa, detente nos lugares que máis che chamen a atención e goza das vistas sobre un territorio que conserva boa parte do seu carácter rural. A contorna de Pan do Zarco é un dos lugares de interese desta xornada.

→ Abrir en Google Maps

2 · Murias de Rao e os cortíns

Na contorna de Murias de Rao descubrirás unha paisaxe de vales encaixados, bosques e pequenas aldeas de montaña. Aquí consérvanse os tradicionais cortíns ou alvarizas, construcións de pedra que protexían as colmeas dos animais, especialmente dos osos. Son un exemplo da relación entre as comunidades rurais e a natureza dos Ancares. Desde o miradoiro de Murias poderás contemplar a paisaxe e descubrir un dos elementos máis singulares do patrimonio apícola da zona.

→ Murias de Rao en Google Maps

3 · Miradoiro do río Ser

O río Ser atravesa vales encaixados e ladeiras boscosas de grande valor paisaxístico, que podes descubrir desde os puntos de observación seleccionados. Non confundir esta proposta panorámica coa ruta de sendeirismo de longa distancia polo Val do Rao.

→ Abrir en Google Maps

4 · Navia de Suarna

A experiencia remata en Navia de Suarna. Dedica tempo a percorrer o núcleo da Proba, achegarte á súa ponte histórica e descubrir a paisaxe fluvial. Tamén é un bo lugar para xantar: na páxina seguinte tes os establecementos de Cociña dos Ancares.

→ Abrir en Google Maps

Visita e cata de mel dos Ancares

Completa a experiencia cun achegamento á tradición apícola da montaña. Descubre como se elabora o mel artesanal, coñece a importancia das abellas para os ecosistemas e goza dunha degustación dun dos produtos máis característicos do territorio.

ACTIVIDADE OPCIONAL · 10 €/PERSOA · RESERVA PREVIA · MEL CASA PRÍNCIPE (CONTACTO NA PÁXINA 11)

Información práctica da xornada

Transporte: vehículo propio.
Actividade: percorrido panorámico con paradas breves.
Dificultade: baixa nos núcleos accesibles; pode haber terreo irregular nalgunhas paradas.
Duración: variable segundo as visitas seleccionadas.
Consulta o estado das estradas, evita estacionar onde obstaculices a circulación e respecta a contorna natural.



ONDE COMER E DURMIR

Sabores e hospitalidade dos Ancares

Descubrir os Ancares tamén é coñecer a súa gastronomía e apoiar os establecementos do territorio. Recomendámosche unha selección de restaurantes, aloxamentos e pequenos produtores vinculados ao Clube de Produto Cociña dos Ancares Terras de Burón. Consulta horarios e dispoñibilidade e reserva directamente cos establecementos.

DÍA 1 · BECERREÁ E AS NOGAIS

ONDE COMER

Restaurante Rivera · Becerreá — 689 541 675

Restaurante Boavista · Becerreá — 982 360 853
Restauración e polbería

Casa A Lareira · As Nogais — 636 648 174
Restauración e aloxamento

Recomendacións, non paradas obrigatorias.

ONDE DURMIR

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

Casa A Lareira · As Nogais — 636 648 174

Casa Poy · Becerreá — 626 504 093
Só aloxamento

DÍA 2 · PIORNEDO

ONDE COMER

Hotel Piornedo — 982 161 587
hotelpiornedo.com

Cantina Mustallar — 982 151 717
cantinamustallar.com

ONDE DURMIR

Hotel Piornedo — 982 161 587

Alternativas fóra 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

ONDE 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 desprazamento adicional:

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

Caserío Meiroi · Mosteiro — 659 030 341
caseriomeiroi.com

ONDE DURMIR · SE PROLONGAS A ESTANCIA

A Escola · A Proba — aescoladenavia.es

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

Todas as comidas son de libre elección e págase directamente en cada establecemento. Confirma horarios e reserva con antelación, sobre todo en fin de semana.



INFORMACIÓN PRÁCTICA

Antes de saír

A montaña pide algo de previsión. Revisa estes consellos antes de cada xornada para gozar da experiencia con seguridade e con respecto polo territorio.

Que levar

• Calzado de montaña con boa adherencia.
• Roupa de abrigo e impermeable, mesmo no verán.
• Auga e algo de comida para as rutas.
• Teléfono móbil con batería suficiente e auriculares para o roteiro audioguiado.
• Indicacións e mapas descargados: a cobertura pode ser irregular nalgunhas zonas.

Seguridade

• Consulta a predición meteorolóxica: en montaña o tempo pode cambiar rapidamente.
• Non abandones os camiños e as sendas sinalizadas.
• Comunica a alguén o percorrido que vas realizar.
• Conduce con precaución: as estradas locais son estreitas e con curvas.
• Adapta o itinerario á túa forma física e ás horas de luz.

112

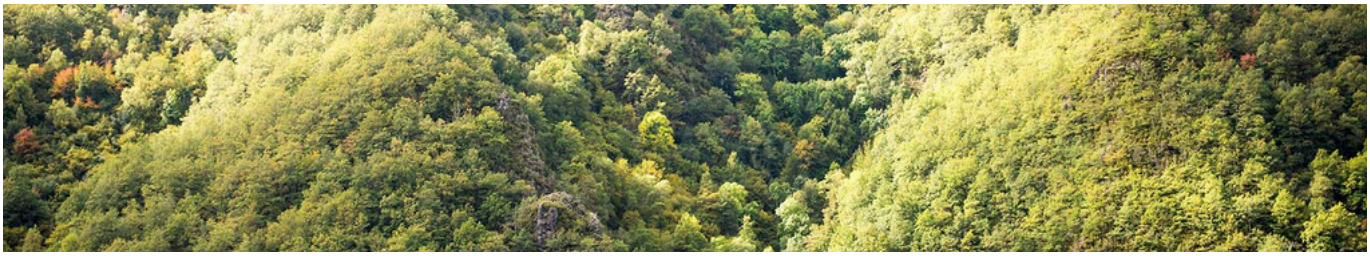
EMERXENCIAS

Emerxencias: 112. Teléfono único de emerxencias, gratuíto e dispoñible as 24 horas.

Consultar a predición en MeteoGalicia →

Turismo responsable

• Leva contigo o lixo que xeres.
• Non fagas lume en ningún caso.
• Respecta as propiedades privadas, os peches e o gando.
• Aparca sen obstaculizar camiños, accesos nin a circulación.
• Observa a fauna e a flora sen molestar nin recoller nada.
• Consume nos establecementos locais e respecta a vida das aldeas.



CONTACTOS ÚTILES

Directorio

Toca cada ligazón para chamar, escribir un correo ou abrir a web desde o teu móbil.

ACTIVIDADES E VISITAS

Palloza Museo Casa do Sesto

Visita de pagamento e suxeita a horarios.

Tel. 630 411 518

isolina@pallozamuseocasadosesto.com

pallozamuseocasadosesto.com

Guía de montaña · Lucía González

Ascensións guiadas aos cumios dos Ancares desde Piornedo. Actividade opcional, de pagamento e con reserva previa.

Tel. 633 842 557

Descubre Piornedo

Roteiro audioguiado creado pola veciñanza.

descubrepiornedo.org

Mel Casa Príncipe · Navia de Suarna

Visita e cata de mel opcional: 10 €/persoa, con reserva previa. Contacto: Luís.

Tel. 696 962 809 casaprincipe.com

INFORMACIÓN TURÍSTICA E EMERXENCIAS

Xeodestino Ancares Terras de Burón

Información turística oficial.

ancaresterrasdeburon.gal

MeteoGalicia

Predición meteorolóxica de Galicia.

meteogalicia.gal

Emerxencias

Teléfono único de emerxencias, 24 horas.

Emerxencias: 112

Restaurantes e aloxamentos: consulta a páxina 9. As reservas e os pagamentos realízanse directamente con cada establecemento.

SABORES PARA LEVAR

Durante a escapada tamén podes coñecer pequenos establecementos e produtores que elaboran e comercializan produtos do territorio.

BECERREÁ

Panadería da Montaña
Pan, empanadas e doces artesáns

Herboristería San Juan
Punto de venda

PEDRAFITA · VISITA OPCIONAL

O Forno do Cañoto
Pan e doces

Queixos Castelo da Braña
Queixos e produtos locais

NAVIA DE SUARNA

A Froitería / Embutidos Suarna
Punto de venda de produtos do Clube

Mel Casa Príncipe
Mel artesanal · visita e cata con reserva

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



Grazas por descubrir os Ancares ao teu ritmo.

Esta guía autoguiada é gratuíta. As comidas, os aloxamentos e as actividades de pagamento non están incluídos e resérvanse directamente con cada provedor. Se prefires viaxar acompañado ou con todo organizado, a experiencia tamén está dispoñible nas modalidades premium e guiada a través destas axencias:

NAVIAVENTOURS

Experiencias para parellas, venda individual de prazas e grupos.

naviaventours.com →

VOLTA MONTANA

Experiencias completas para grupos privados previamente constituídos de seis ou máis participantes.

voltamontana.com →

Máis experiencias en ancaresterrasdeburon.gal →

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

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN · XUNTA DE GALICIA · Xacobeo 2027 · galicia