

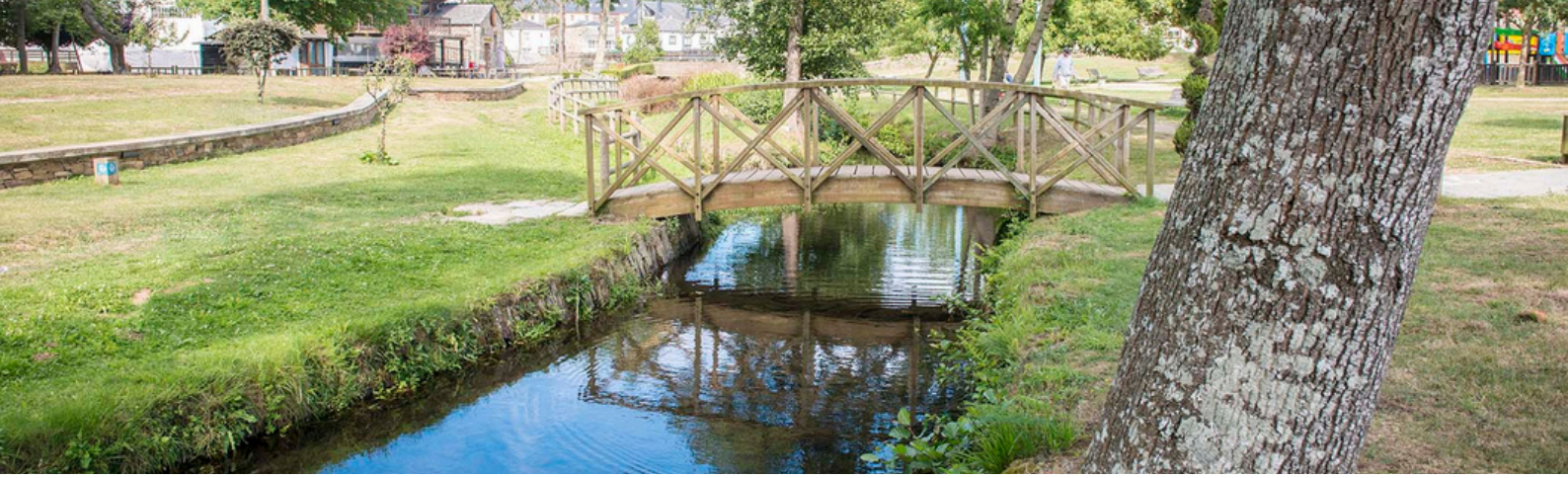
GUÍA AUTOGUIADA · 2 DÍAS / 1 NOITE

TERRAS DO MIÑO

Auga, pan e memoria

Da orixe da auga ao oficio do pan e á memoria das aldeas.

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



UNHA VIAXE POLA ORIXE DO MIÑO

Onde a auga garda a memoria da terra

Antes de converterse no gran río que percorre Galicia, o Miño ten as súas raíces nunha paisaxe de pedras, fontes e relatos.

Nas terras de Meira e Pol, a auga acompaña os camiños, alimenta a memoria dos antigos muíños e forma parte dunha cultura rural que aprendeu a vivir en equilibrio coa natureza.

Aquí, o pan conserva o valor dos oficios transmitidos entre xeracións, os carballos acompañan os paseos e as pedras do antigo mosteiro de Meira lembran séculos de historia.

Seguindo o fío da auga

Esta experiencia convida a descubrir un territorio con calma, seguindo o fío da auga, da gastronomía e da memoria.

Cada xornada combina pequenos traxectos por estrada con visitas e paseos a pé. O ritmo depende de ti: detente onde a paisaxe o pida.

Información esencial

DURACIÓN
2 días / 1 noite.

TEMÁTICA
Natureza, patrimonio e gastronomía.

MODALIDADE
Autoguiada, con actividades opcionais.

NIVEL FÍSICO
Baixo, con percorridos a pé de dificultade variable segundo a opción escollida.

ÉPOCA RECOMENDADA
Primavera e outono.

DESPRAZAMENTOS
Vehículo propio.

LOCALIZACIÓN
Meira e Pol (Lugo).

TRES FÍOS
A auga, o pan e a memoria das aldeas.

OS DOUS DÍAS DUNHA OLLADA

Dous días para descubrir Terras do Miño

DÍA 1 · MAÑÁ

A orixe da auga

Pedregal de Irimia
↓
Paseo Fluvial do Río Miño

Meira

DÍA 1 · TARDE

O oficio do pan

Obradoiro de pan en Casa Chaín
↓
Río Azúmara e Carballeira de Mosteiro

Pol

DÍA 2

A memoria de Meira

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

MEIRA E POL



Ligazóns a Google Maps

→ **Pedregal de Irimia**

→ **Parque Profesor Río Barja**

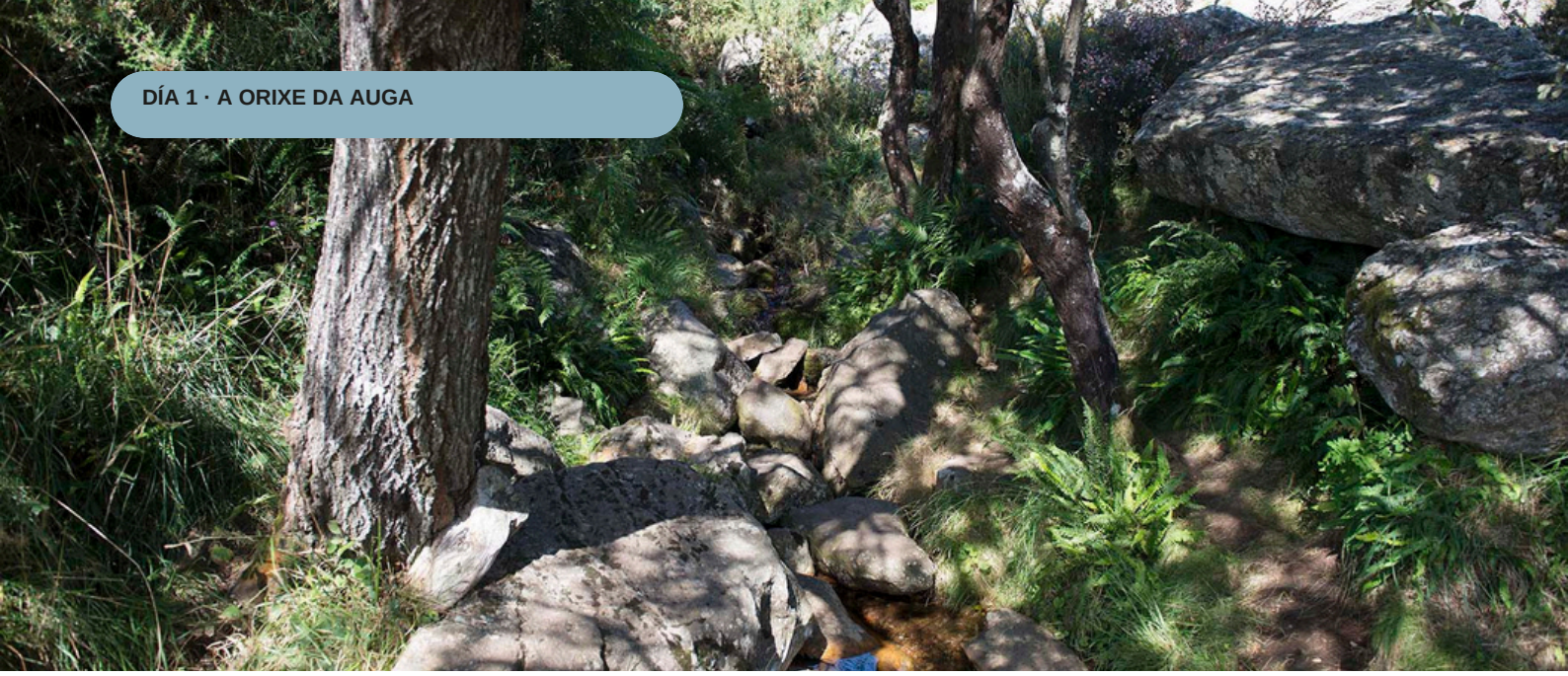
→ **Carballeira de Mosteiro**

→ **Santa María de Meira**

Desprazamentos

Todas as paradas están en Meira e Pol, a curta distancia en coche unhas doutras. A duración de cada xornada depende dos paseos que escollas e do tempo que dediques a cada lugar.

Día 1 · Meira pola mañá e Pol pola tarde · Día 2 · vila de Meira.



A AUGA ENTRE AS PEDRAS

O Pedregal de Irimia

Na vertente occidental da serra de Meira descende un auténtico río de pedras: bloques de cuarcita que o xeo e o desxeo arrincaron da ladeira hai entre 10.000 e 20.000 anos.

Baixo eles, a uns 700 metros de altitude, xorde a auga que a tradición identifica co nacemento do Miño. Non se ve, pero escóitase. Máis abaixo súmanse outras fontes e regatos da serra.

Segundo a lenda, foi a meiga Irimia —ou o demo, noutras versións— quen lanzou as pedras contra os monxes de Meira.

UN ESPAZO PROTEXIDO

Reserva Natural Subterránea, incluída no Catálogo Nacional de Reservas Hidrolóxicas. Camiña polos sendeiros e non movas as pedras.

Ficha da visita

VISITA

Libre, ao aire libre.

ONDE

Serra de Meira, xunto á estrada da área recreativa da Cruz de Meira.

GOOGLE MAPS

Abrir o Pedregal en Google Maps

XEOLOXÍA

Bloques de cuarcita de orixe periglaciar.

RITMO

Detente en silencio e escoita a auga baixo as pedras.

SEGUINTE PARADA

Paseo Fluvial do Río Miño, na vila de Meira.

PEDREGAL DE IRIMIA



→ Pedregal de Irimia

→ Área recreativa da Cruz de Meira

→ Parque Profesor Río Barja

→ Vila de Meira

PASEO FLUVIAL DO RÍO MIÑO · MEIRA

Camiñando xunto ás primeiras augas do Miño



A poucos quilómetros do seu nacemento, o Miño xa é un río tranquilo que pasa por Meira entre prados e árbores. O paseo parte da Área Recreativa Profesor Río Barja e segue a beira da auga.

A vexetación de ribeira dá sombra ao camiño e protexe as marxes. É un bo lugar para observar como o bosque de río mantén viva a auga e para comprender a relación histórica da vila co seu río.

Dúas posibilidades

PASEO CURTO
Uns 1,5 km. Opción principal, fácil e tranquila.

PERCORRIDO AMPLIADO
Circular de uns 5,2 km para quen queira camiñar máis.

INICIO
Área Recreativa Profesor Río Barja.

BO SABER
Preto do río o firme pode estar húmido. Leva calzado axeitado e camiña sen présa.

Abrir o inicio en Google Maps

PASEO FLUVIAL · MEIRA

Os ríos e as súas beiras son refuxio para aves, anfibios e insectos. Mantén o sendeiro, non deixes residuos e respecta a vexetación.



Seguinte parada

Pola tarde, o obradoiro de pan en Casa Chaín, en Cirio (Pol).

OBRADOIRO TRADICIONAL · CIRIO (POL)

O pan, un oficio que conta historias



Muíño tradicional en Pol.

Durante xeracións, o pan marcou o ritmo da casa rural: sementar e segar o cereal, levar o gran ao muíño, peneirar a fariña, amasar e acender o forno. Cada paso tiña o seu tempo e o seu saber.

En Casa Chaín podes achegarte a ese oficio cun obradoiro de pan ou empanada: coñecer os ingredientes, o amasado, o funcionamento do forno e o valor cultural dun alimento que segue no centro da mesa galega.

UN SABER COMPARTIDO

Máis que unha clase, é un encontro con quen mantén vivo o oficio do pan.

Obradoiro tradicional

ACTIVIDADE
Obradoiro de pan ou empanada.

ONDE
Casa Chaín, Cirio (Pol).

RESERVA
Imprescindible reserva previa.

Abrir Cirio (Pol) en Google Maps

Do gran á fariña

Os muíños de auga, como os que aínda se conservan en Pol, convertían o cereal en fariña. Sen auga non había muíño, e sen muíño non había pan.

Seguinte parada

O río Azúmara e a Carballeira de Mosteiro, tamén en Pol.



Entre carballos, ríos e antigos muíños

Despois do obradoiro, a tarde continúa en Pol, onde a auga segue a marcar a paisaxe. O río Azúmara e os seus regatos acompañan prados, aldeas e antigos muíños que lembran canto dependía a vida rural da forza da auga. A Carballeira de Mosteiro é un bo lugar para rematar o día: sombra, silencio e carballos vellos nun espazo pensado para camiñar sen présa.

Un paseo tranquilo para pechar o día

AZÚMARA E MOSTEIRO



Abrir a Carballeira en Google Maps

ONDE
Mosteiro (Pol).

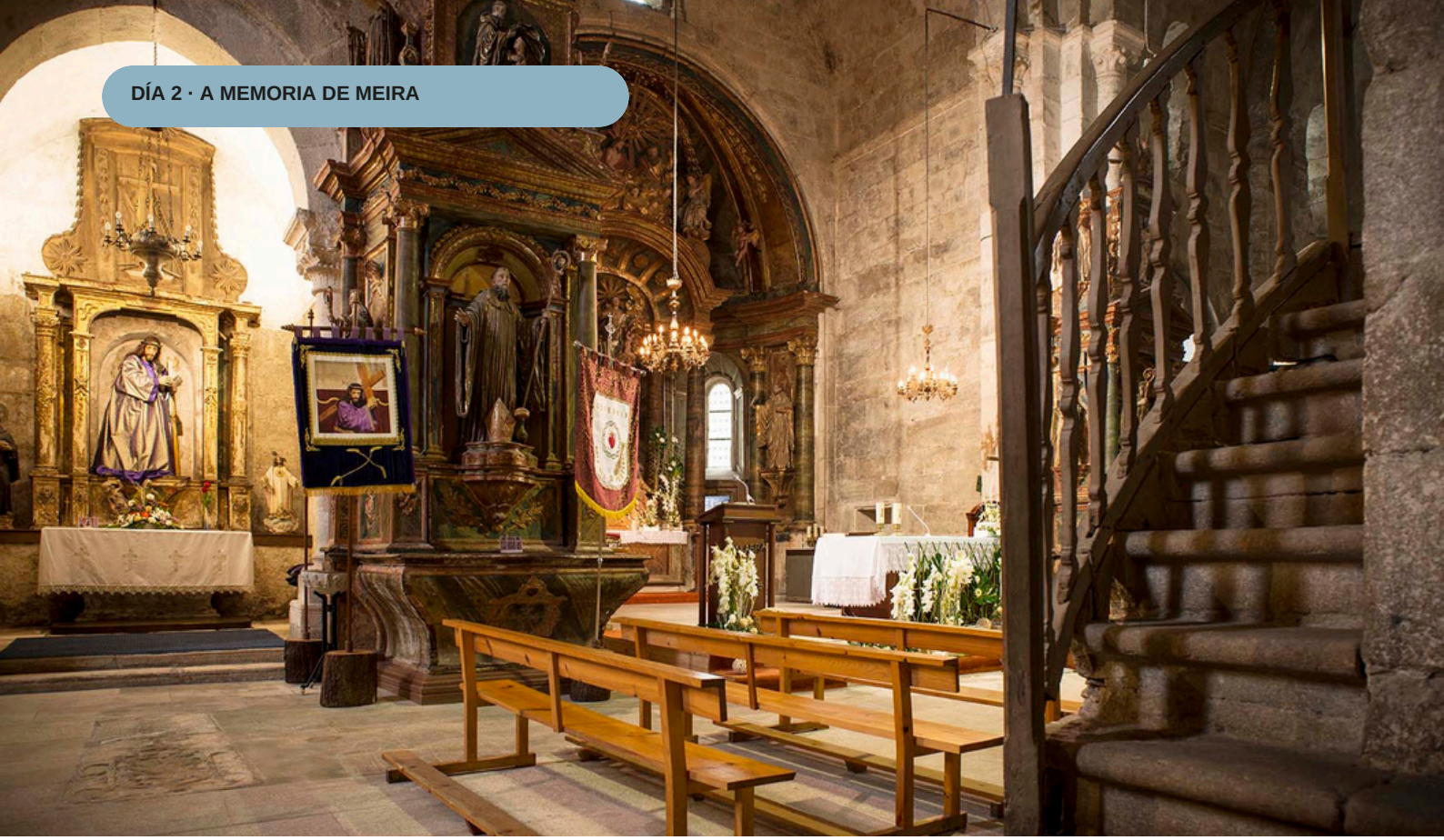
TIPO DE VISITA
Paseo libre, sen reserva.

PATRIMONIO
Os muíños obsérvanse desde fóra.

→ Carballeira de Mosteiro

Respecta a carballeira e o patrimonio

As carballeiras son espazos de uso veciñal con gran valor ecolóxico. Moitos muíños e camiños de acceso son de propiedade privada: obsérvaos desde fóra, non entres en fincas pechadas e leva contigo os residuos.



Meira e a pegada dos monxes do Císter

O segundo día comeza en Meira, arredor do antigo mosteiro cisterciense de Santa María. A súa igrexa, sobria e chea de luz, é a mellor porta de entrada á historia dunha vila que medrou xunto aos monxes.

1 · Orixe cisterciense

Fundado probablemente en 1143 como filial de Claraval, recibiu doazóns de Alfonso VII, Fernando II e Alfonso IX. Os monxes organizaron granxas, cultivos e muíños e deixaron unha pegada na paisaxe agraria que aínda se le no territorio.

2 · A igrexa de Santa María

Tras a desamortización de 1835 só se conservou a igrexa, hoxe parroquial e monumento nacional desde 1931. A súa sobriedade reflicte o ideal do Císter: luz, proporción e silencio.

→ **Santa María de Meira en Maps**

Como visitar a igrexa

Visita libre: acceso aos espazos abertos ao público, respectando os actos relixiosos e as condicións do templo.

Visita guiada opcional: a igrexa e o patrimonio histórico de Meira, a través da Oficina de Turismo municipal, segundo a súa programación.

Turismo de Meira · reservas da visita guiada: 618 679 632. Máis contactos na páx. 11.

MEIRA · CENTRO E MOSTEIRO





Meira, terra de sabores e tradicións

Despois do mosteiro, a mesa completa a historia. Na Terra de Meira, a gastronomía está ligada ás feiras, aos produtos do país e a unha cociña sinxela que pasa de xeración en xeración.

1 · Unha terra de feiras

As feiras foron durante séculos o gran lugar de encontro do rural: alí se trataba o gando, se vendían os produtos da horta e se compartía a xornada.

2 · Polbo á feira

Cocido nos caldeiros, cortado con tesoira e servido en prato de madeira con aceite, sal e pemento: o prato que define o día de feira.

3 · Produtos de proximidade

Pan, produtos da horta e elaboracións caseiras forman parte da despensa da comarca. Pregunta pola orixe e escolle produto local.

4 · A Feira de Meira

Documentada desde 1707, celébrase cada quince días, en domingos alternos, con produtos da terra, artesanía e gando. Se a túa visita non coincide, os restaurantes da vila ofrecen cociña tradicional (páx. 10).

Se coincides coa feira

Consulta o calendario na Oficina de Turismo de Meira.
A feira é un complemento: a experiencia é a mesma en calquera data.
Respecta os postos e o traballo das persoas que venden.

AUGA, TERRA E OFICIO

O pan do obradoiro, o polbo da feira e os produtos da horta resumen a viaxe: unha cultura que naceu da auga, da terra e do traballo compartido.

ONDE COMER E DURMIR

Saborea e descansa nas Terras do Miño

Descubre a gastronomía e a hospitalidade de Meira e Pol a través dos seus restaurantes, casas rurais e establecementos tradicionais. Reserva directamente con cada establecemento. Na fotografía, Casa Cazoleiro (Meira).

MEIRA

ONDE COMER

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

Casa Cazoleiro — 606 133 151
Restaurante e aloxamento · Grañanova, 5

ONDE DURMIR

Casa Cazoleiro — 606 133 151
casacazoleiro.com

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

POL · CIRIO

ONDE DURMIR

Casa Chaín · apartamento rural
Cirio, 39 · Pol · de 1 a 4 persoas
Reservas a través das axencias colaboradoras (páx. 12).

OBRADOIRO DE PAN

Obradoiro en Casa Chaín
Actividade con reserva previa (páx. 6).

Consulta a selección gastronómica do Xeodestino →



INFORMACIÓN PRÁCTICA E CONTACTOS

Prepara a túa escapada

Dúas xornadas tranquilas entre Meira e Pol, con paseos curtos, visitas patrimoniais e tempo para a mesa. Estes consellos axúdanche a preparar a viaxe e a gozala con respecto polo territorio.

Mellor época e desprazamentos

• Primavera e outono son as estacións máis agradables para os paseos.
• No verán, aproveita as horas de menos calor.
• O vehículo propio é a forma máis cómoda de enlazar as paradas.
• Meira e Pol son concellos veciños: os traxectos son curtos, por estradas locais.

Que levar

• Calzado cómodo con boa adherencia.
• Chuvasqueiro e roupa de abrigo.
• Auga para os paseos.
• Mapas descargados no móbil: a cobertura pode ser irregular.
• Unha bolsa para levar os teus residuos.

Consultar a predición en MeteoGalicia →

Turismo responsable

• Leva contigo o lixo que xeres e non fagas lume.
• Respecta as propiedades privadas, os peches, os muíños e o gando.
• Non saias dos camiños existentes, sobre todo no Pedregal.
• Respecta os actos de culto na igrexa de Santa María de Meira.
• Consome en establecementos locais e merca produto da terra.

Contactos útiles

Oficina de Turismo de Meira

Información local e reserva da visita guiada á igrexa.

618 679 632
turismo@concellodemeira.com

Axencias colaboradoras

Naviaventours e Volta Montana: modalidades premium e guiada, información e reservas na páx. 12.

Xeodestino

Ancares Terras de Burón · Información turística oficial.

ancaresterrasdeburon.gal



Grazas por descubrir as Terras do Miño.

Esta guía autoguiada é gratuíta. Aloxamentos, comidas e actividades contratables non están incluídos e resérvanse con cada provedor. Para viaxar acompañado ou con todo organizado, consulta as modalidades premium e guiada 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