

Ruta A Frouxeira

- ▶ **Duración:** 5 h.
- ▶ **Distancia:** 24 km.
- ▶ **Dificultade:** Media/Alta
- ▶ **De interese**

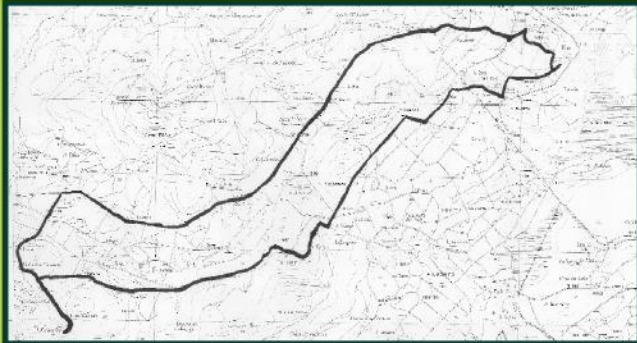
Pazo do castro. Capela Bispo Santo. Pico da lebre. Basílica de San Martiño. A frouxeira. Pazo. Eucalipto centenario. Capela do Carme. Conxunto etnográfico (hórreo, pozo, cruceiro, lápida con inscrición, reloxio de sol.). Fonte do porto. Capela de san Blas.

▶ Percorrido

Saída da ruta "Pozo do Castro", subida ata o Pazo do Castro e continuar camiño cara o Bispo Santo, onde atoparemos a Capela do Bispo Santo en honra a San Gonzalo, área recreativa. Opcional a subida ó Pico da Lebre, mirador natural.

Dende O Bispo Santo dirixímonos á Basílica de San Martiño, de obrigada visita pola súa importancia histórica (prerrománico do s. IX-XII). Foi a antiga sede episcopal da diocese de Mondoñedo. Continuamos todo recto deixando á dereita os barrios de Lelle e Vilela e a esquerda un dos moitos muíños que hai no noso concello, seguimos e pasaremos da parroquia de San Martiño á de Santa Cecilia, aquí veremos o barrio de Madroi dende onde teremos que continuar ata o lugar de Catarou onde collemos camiño á esquerda, por onde se sae á estrada LU-152, cruzamos e iremos xa directos ata "A Frouxeira", onde hai un mirador natural e os restos da Fortaleza Pardo de Cela. De volta baixase polo mesmo sitio ata que atopamos un desvío á dereita que tomaremos, pasaremos entre dous cruceiros, vemos unha casa abandonada e continuamos por esa pista pegados ó Río Centiño, pola que chegaremos á estrada que vai ó barrio de Á Ermida en San Martiño, collemos á esquerda e saímos á estrada que vai a Foz, dende aquí seguiremos por esta vendo a esquerda un pazo, cun eucalipto centenario, a uns 500m. do cruce do que saímos, collemos a pista á dereita que nos levará ata a Capela do Carme. Saíndo da capela á dereita veremos a poucos metros un conxunto etnográfico (hórreo, pozo, cruceiro, lápida con inscrición e reloxio de sol). Baixamos á esquerda por esa pista e cruzamos a estrada dirección Vilacendoi, barrio de San Martiño, ó final deste temos un muíño á nosa dereita e á esquerda a "Fonte do Porto" en Vilaxoane. Continuamos pola estrada, pasamos pola Capela de San Blas, subimos dirección a Mansín e sáese á pista pola que comezamos a ruta.

percorrido



Ruta A Frouxeira

- ▶ **Duración:** 5 h.
- ▶ **Distancia:** 24 km.
- ▶ **Dificultad:** Media/Alta
- ▶ **De interés**

Pazo del castro. Capilla del Obispo Santo. Mirador "Pico da Lebre". Basílica de San Martiño. A Frouxeira. Pazo. Eucalipto centenario. Capilla del Carmen. Conjunto etnográfico (hórreo, pozo, cruceiro, lápida con inscrición, reloj de sol). Fonte do Porto. Capilla de San Blas.

▶ Recorrido

Salida de la ruta del "Pozo do Castro", subimos hasta el Pazo do Castro y continuamos camino hacia el Obispo Santo, donde encontraremos la Capilla en honor a San Gonzalo (Obispo Santo) y un área recreativa. Opcional subida al "Pico da Lebre", mirador natural.

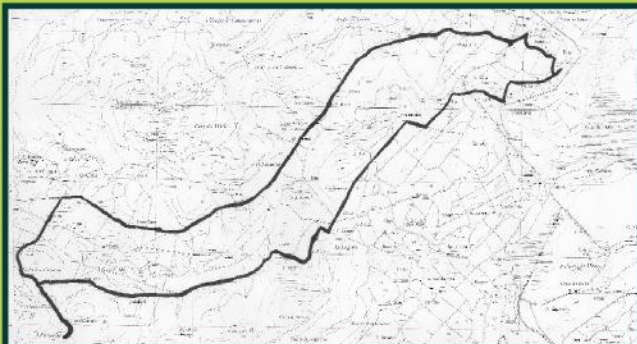
Desde el Obispo Santo nos dirigimos a la Basílica de San Martiño, de obligada visita por su importancia histórica (prerrománico s. IX-XII). Fue antigua sede episcopal de la diócesis de Mondoñedo. Continuamos todo recto dejando a la derecha los barrios de Lelle y Vilela, y a la izquierda uno de los muchos molinos que hay en nuestro concello, seguimos y pasaremos de la parroquia de San Martín a la de Santa Cecilia, aquí veremos el barrio de Madroi, desde donde continuaremos hasta el lugar de Catarou, frente a este cogemos camino a la izquierda, por donde se sale a la LU-152, cruzamos e iremos ya directos hasta la "Frouxeira".

De vuelta se baja por el mismo sitio hasta que encontramos un desvío a la derecha que tomaremos. Pasamos entre dos cruceiros, vemos una casa abandonada y continuamos por esta pista, pegados al río Centiño, por la que llegaremos a la carretera que va al barrio de "A Ermida" en San Martín.

Cogemos a la izquierda y salimos a la carretera que va a Foz, desde aquí seguiremos por esta encontrando en el camino un pazo con un eucalipto centenario. A nuestra izquierda y a unos 500m. del cruce del que salimos anteriormente cogemos la pista a la derecha. Esta nos llevará hasta la Capilla del Carmen.

Saliendo de la capilla a la derecha veremos a pocos metros un conjunto etnográfico. Bajamos a la izquierda por esta pista y cruzamos la carretera dirección Vilacendoi, barrio de San Martín. Al final de ese nos encontraremos con un molino a nuestra derecha y a la izquierda la "Fonte do Porto" en Vilaxoane. Continuamos por la carretera pasando por la capilla de San Blas, subimos dirección Mansín y se sale a la pista por la que iniciamos esta ruta.

recorrido

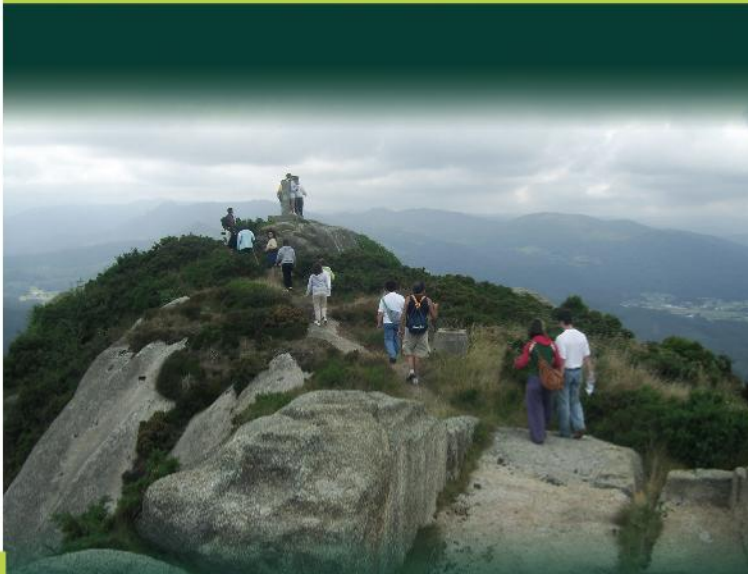


Foz Belleza Natural

organiza



Concello de Foz
Delegación de Turismo



Oficina de turismo de Foz
C/ Lugo, 1 • 27780 • Foz (Lugo)
Tel. 982 132 426 - 982 140 675
E-mail: turismo@concellodefz.org

Gráficas RIBADEO

PRIMERA CALIDAD
PROMOCIONES

982 13 23 23
www.primera calidad.com

Foz Belleza Natural

organiza



Concello de Foz
Delegación de Turismo

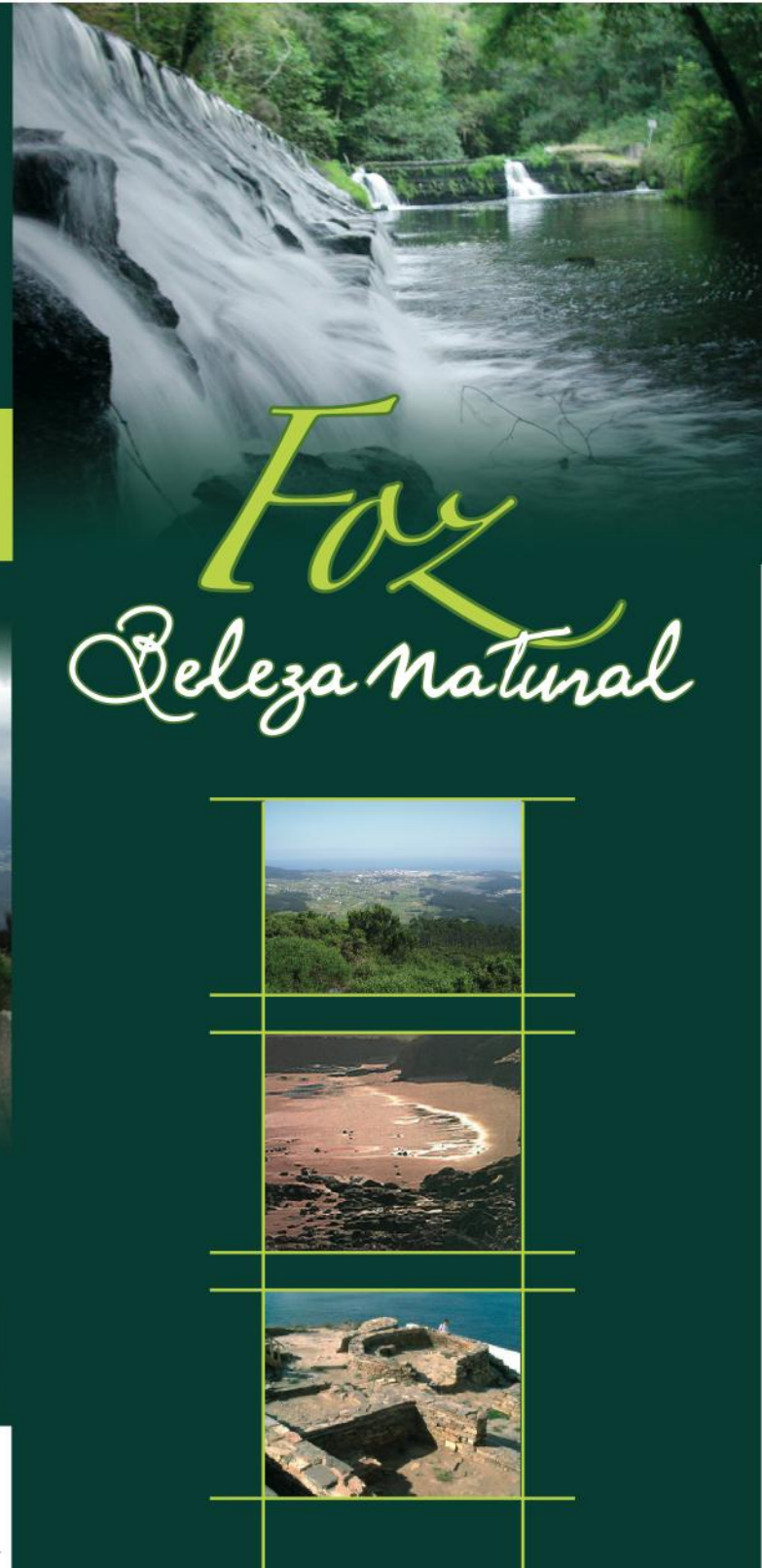


Oficina de turismo de Foz
C/ Lugo, 1 • 27780 • Foz (Lugo)
Tel. 982 132 426 - 982 140 675
E-mail: turismo@concellodefz.org

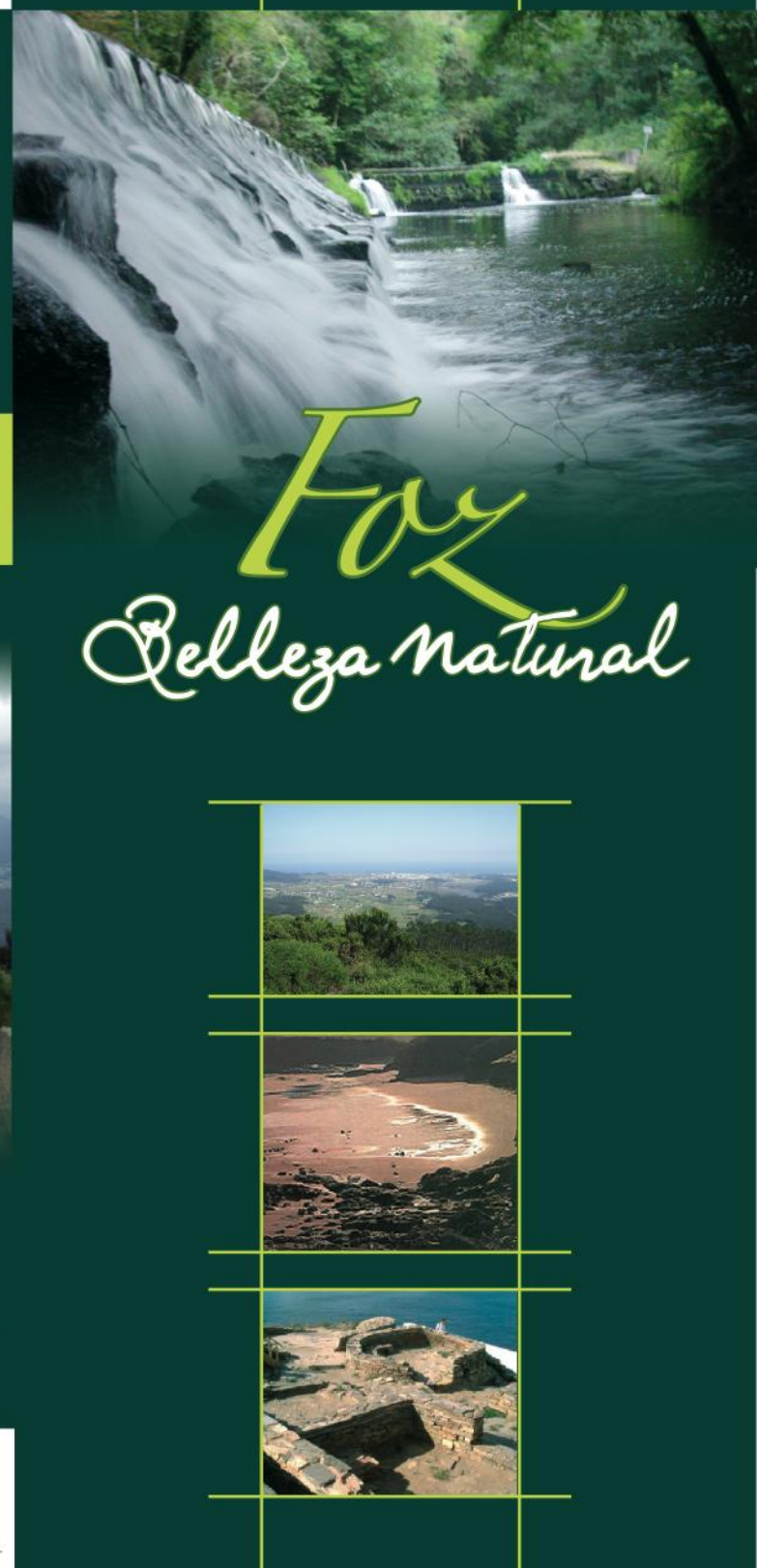
Gráficas RIBADEO

PRIMERA CALIDAD
PROMOCIONES

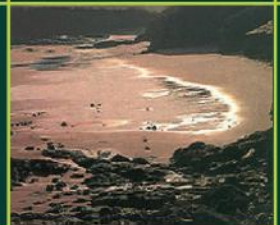
982 13 23 23
www.primera calidad.com



Foz Belleza Natural



Foz Belleza Natural



Ruta Río Ouro



- ▶ **Duración:** 3 h.
- ▶ **Distancia:** 12 km.
- ▶ **Dificultade:** Baixa
O camiño estreitase nalgúns tramos.

▶ A conca do Ouro.

Esténdese polos termos municipais de O Valadouro, Alfoz e Foz. Innda que a súa cabeceira é ancha, esta vaíse estreitando o longo do tramo inferior do colector principal, sobor todo pola esquerda, para deixar sitio á pequena conca do río Moucide.

▶ De interese

Petroglifo na ponte vella. A fauna e a flora do río. A planta. Condado de Fontao.

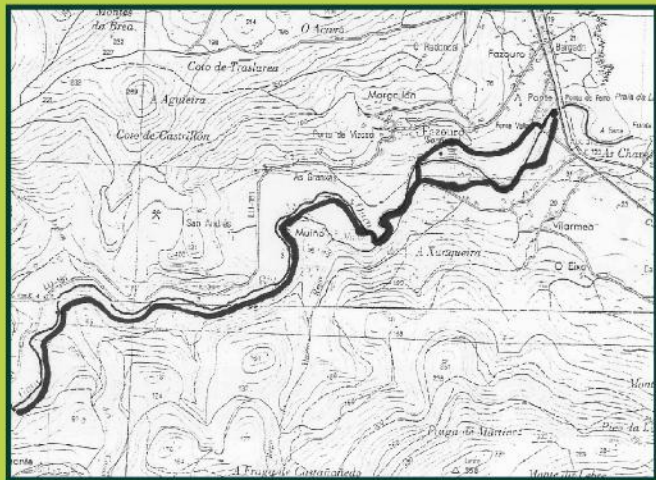
Pena da Ruxida, Casa natal do Beato Inocencio.

▶ Percorrido

Sáese da área recreativa a carón da ponte de ferro, cruzaremos esta ponte e seguiremos camiñando collendo á esquerda, pasaremos pola Igrexa Parroquial de Santiago de Fazouro, onde podemos ver "O Cristo" e dende aquí iremos ata "A Ponte Vella", aquí podemos ver un petroglifo. Continuamos ruta pola marxe esquerda do río, seguindo o seu curso natural en principio atoparemos a chamada "Fonte de Fernandete" e coñecendo así lugares de extraordinaria beleza coa flora e fauna do mesmo, enriquecendo así o percorrido. Veremos un antigo muíño, un cabozo e "A Planta", antiga central eléctrica.

A ruta remata na cachoeira "A Pena da Ruxida", preto atopase a casa natal do beato Inocencio. Dende aquí pódese cruzar o río e voltar pola marxe do mesmo ata a ponte nomeada anteriormente, cruzamos e desfecemos camiño, seguindo á dereita pola mesma marxe do río ata chegar á "PonteVella" onde colleremos o camiño peonil, cara ó lugar nomeado "Fonte da Aldea", neste lugar podemos visitar a "Obra Pia", antiga escola cun muíño, seguiremos ata o punto de saída.

percorrido



Ruta Río Ouro



- ▶ **Duración:** 3 h.
- ▶ **Distancia:** 12 km.
- ▶ **Dificultad:** Baja
El camino se estrecha en algunos tramos.

▶ La cuenca del Ouro.

Se extiende por los términos municipales de O Valadouro, Alfoz y Foz. Aunque su cabecera es ancha, esta se va estrechando a lo largo del tramo inferior del colector principal, sobre todo por la izquierda, para dejar sitio a la pequeña cuenca del río Moucide.

▶ De interés

Petroglifo en la "Ponte Vella". La fauna y la flora del río. "La Planta". Condado de Fontao. "Pena da Ruxida", Casa natal del beato Inocencio.

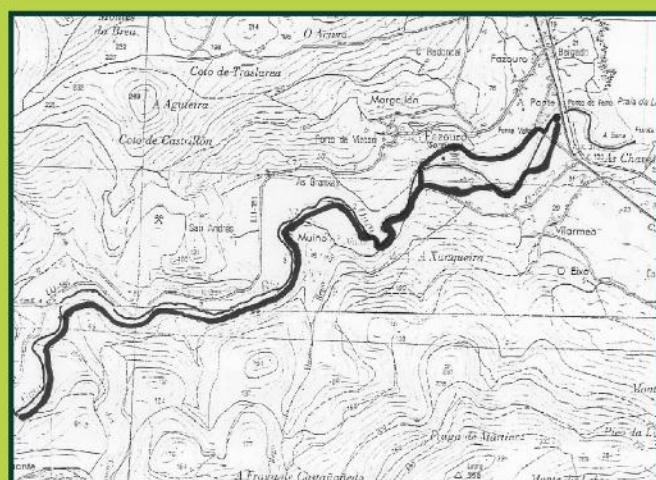
▶ Recorrido

Se sale del área recreativa, al lado del puente de hierro, cruzaremos este puente y seguiremos caminando cogiendo a la izquierda, pasaremos por la Iglesia Parroquial de Santiago de Fazouro donde podemos ver "O Cristo" y desde aquí iremos hasta "A Ponte Vella", aquí podemos ver un petroglifo.

Continuamos ruta por el margen izquierdo del río, siguiendo su curso natural, en primer lugar encontraremos la llamada "Fonte de Fernandete" y conociendo así lugares de extraordinaria belleza con la flora y fauna del mismo enriqueciendo así el recorrido. Veremos un antiguo molino, un hórreo y "A Planta", antigua central eléctrica.

La ruta finaliza en la cascada "A Pena da Ruxida". Cerca de aquí se encuentra la casa natal del beato Inocencio. Desde aquí se puede cruzar el río y volver por el otro margen del mismo hasta el puente mencionado anteriormente, cruzamos y desaremos camino, siguiendo a la derecha por el mismo margen del río hasta llegar a "Pontevella", donde tomaremos el camino peatonal, con dirección al lugar denominado "Fonte da Aldea", en este lugar podemos visitar la "Obra Pia", antigua escuela con molino, y seguiremos hasta el punto de partida.

recorrido



Ruta Cornería



- ▶ **Duración:** 4 h.
- ▶ **Distancia:** 19 km.
- ▶ **Dificultade:** Media
Na subida ó Pico Cornería uns 3 kms. de camiño forestal sen asfaltar

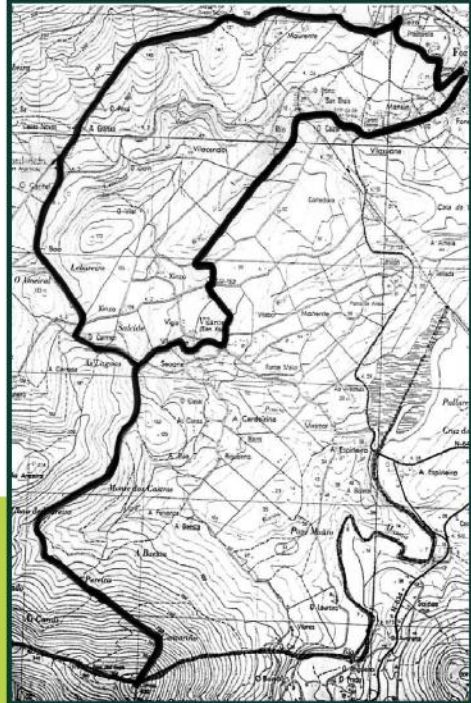
▶ De interese

Capela do Bispo Santo. Área recreativa e mirador Pico da Lebre. Basílica de San Martiño. Ermida do Carmen. Fauna e flora. Chao do Vidreiro. Pico de Cornería. Igrexa de Vilaronte. Fonte de Porto. Muíño restaurado. Capela de San Blas.

▶ Percorrido

A ruta sae de Foz, pasa polo Castro e sube ó Bispo Santo, onde se poden contemplar a Capela, a área recreativa e o mirador "Pico da Lebre". Dende este lugar divísase a Ría de Foz, e fermosas vistas. Dende o Bispo Santo dirixímonos á Basílica de San Martiño, de obrigada visita pola súa importancia histórica (prerrománico do s. IX-XII). Foi a antiga sede episcopal da diocese de Mondoñedo. Dende aquí dirixímonos á Ermida do Carmen, visitando a pequena capela e a área recreativa onde se celebran en xullo as festas

Continuamos camiñando pola estrada da Cernada en Vilaronte e adentrámonos no monte, paisaxe tranquilo e vistas fermosas; pouco a pouco achegámonos ó "Chao do Vidreiro". Repostas as forzas seguimos subindo ata chegar ó Pico de Cornería, dende onde podemos divisar unha ampla paisaxe de Foz e pobos limítrofes. Á volta visitaremos a Igrexa de Vilaronte, a Fonte de Porto e o antigo muíño restaurado, a Capela de San Blas. E chegada a Foz.



percorrido

Ruta Cornería



- ▶ **Duración:** 4 h.
- ▶ **Distancia:** 19 km.
- ▶ **Dificultad:** Media
En la subida al Pico Cornería unos 3 kms. de camino forestal sin asfaltar

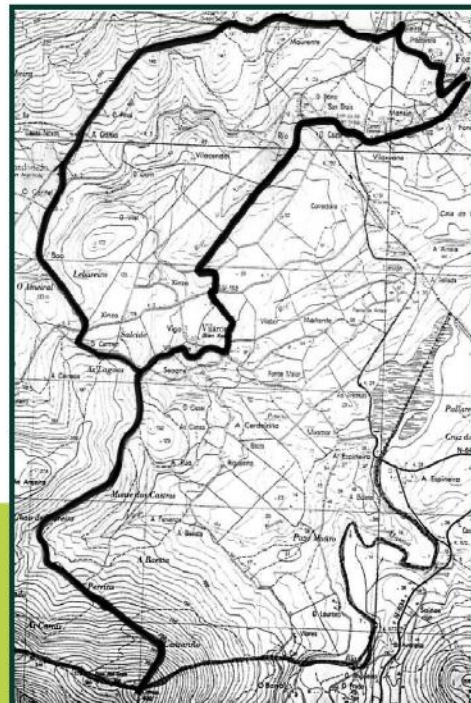
▶ De interés

Capilla del Obispo Santo. Área recreativa y mirador "Pico da Lebre". Basílica de San Martín. Ermita del Carmen. Fauna y Flora. "Chao do Vidreiro". Pico de Cornería. Iglesia de Vilaronte. "Fonte do Porto". Molino restaurado. Capilla de San Blas.

▶ Recorrido

La ruta sale de Foz, pasa por el Castro y sube al Obispo Santo, donde se pueden contemplar la capilla, el área recreativa y el mirador "Pico da Lebre". Desde este lugar se divisa la Ría de Foz y otras hermosas vistas. Desde el Obispo Santo nos dirigimos a la Basílica de San Martín, de obligada visita por su importancia histórica (prerrománico de los ss. IX-XII). Esta fue antigua sede episcopal de la diócesis de Mondoñedo. Desde aquí nos dirigimos a la Ermita del Carmen, visitando la pequeña capilla y el área recreativa que en junio acoge las fiestas en honor a esta santa.

Continuamos caminando por la carretera de la Cernada en Vilaronte y nos adentramos en el monte, paisaje tranquilo y vistas hermosas; poco a poco nos acercamos al "Chao do Vidreiro". Repuestas las fuerzas seguimos subiendo hasta llegar al Pico de Cornería. Desde donde podemos divisar un amplio paisaje de Foz y pueblos limítrofes. A la vuelta visitaremos la Iglesia de Vilaronte, la "Fonte do Porto", el antiguo molino restaurado, la capilla de San Blas. Y llegada a Foz.



recorrido

Ruta das praias



- ▶ **Duración:** 3 h.
- ▶ **Distancia:** 17 km.
- ▶ **Dificultade:** Baixa/Media

▶ De interese

Dúas das praias con máis iodo de España (Rapadoira e Llás). Beleza paisaxística de praias e do mar. Cú do Castro. Castro celta. Construcións típicas. Capela da Concepción. Reloxio de sol. Igrexa parroquial de Fazouro "Obra Pia". Desembocadura do Ouro.

▶ Percorrido

Saindo de Foz podemos ir facendo un percorrido pola costa que acolle gran cantidade de praias e calas de fina e branca area. Dende o porto, un fermoso paseo marítimo condúcenos á praia "Rapadoira", das máis concorridas en tempo estival. Continuamos o paseo ata a praia de "Llás", na súa parte máis occidental atópase o "Cú do Castro", onde foi achado un torques.

Seguimos o litoral e atopamos diversas calas ata chegar á praia de "Peizás". Continuamos camiño para chegar ós areais de "Pampillosa", para finalmente atoparnos coa praia de "Arealonga", onde na punta oriental podemos contemplar un interesante castro celta (s. I-II d. C), dos chamados castros marítimos do noroeste ibérico.

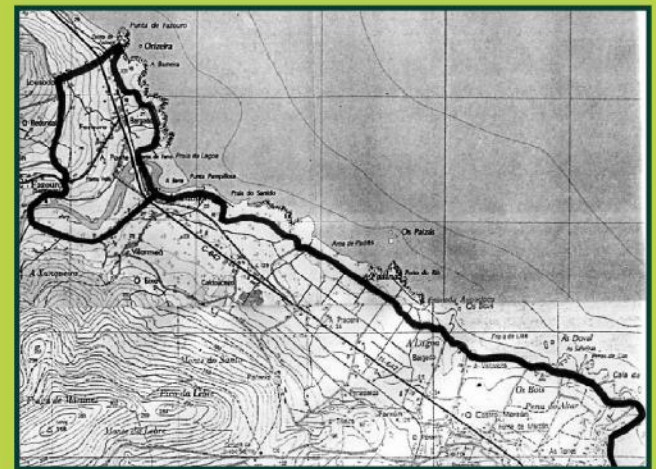
Saimos do Castro e pasaremos por riba da liña de ferrocarril FEVE (Ferrol-Gijón), deixando á esquerda a estación de tren.

Cruzamos a xeral e tomamos un camiño en ascensión, que nos leva ó barrio de Lousada, en Fazouro. Aquí podemos apreciar hórreos e outras construcións típicas.

Chegaremos á parte de máis altitude da ruta, dende onde podemos disfrutar dun mirador natural

Continuando, veremos á esquerda a Capela da Concepción (s. XVII), onde poderemos ver un reloxo de sol. Pasamos tamén pola Igrexa parroquial de Fazouro (reconstruída c. 1750). Continuamos cruzando e bordeando o río Ouro, pasando pola "Obra Pia" e veremos a desembocadura do río. Chegaremos de novo á praia da Pampillosa pasando por debaixo da estrada xeral e desfaremos o camiño de ida, ata chegar á Rapadoira

percorrido



Ruta de las playas



- ▶ **Duración:** 3 h.
- ▶ **Distancia:** 17 km.
- ▶ **Dificultad:** Baja/Media

▶ De interés

Dos de las playas con más yodo de España (Rapadoira y Llás). Belleza paisajística de las playas y del mar. "Cú do Castro". Castro celta. Construcciones típicas. Capilla de la Concepción. Reloj de Sol. Iglesia parroquial de Fazouro "Obra Pia". Desembocadura del río Ouro.

▶ Recorrido

Saliendo de Foz podemos ir haciendo un recorrido por la costa que acoge gran cantidad de playas y calas de fina y blanca arena. Desde el Puerto, un hermoso paseo marítimo nos conduce a la playa de la "Rapadoira", de las más concurridas en tiempo estival. Continuamos el paseo hasta la playa de "Llás", que acoge en su parte más occidental "o Cú do Castro", donde fue hallado un torques.

Seguimos el litoral y encontramos diversas calas hasta llegar a la playa de "Peizás". Continuamos camino para llegar a los arenales de "Pampillosa", para finalmente encontrarnos con la playa de "Arealonga" en cuya punta oriental podemos contemplar un interesante castro celta (ss. I-II d. C), de los llamados castros marítimos del noroeste ibérico.

Salimos del castro y pasamos por encima de la línea de ferrocarril FEVE (Ferrol-Gijón), dejando a la izquierda la estación de tren. Cruzamos la general y tomamos un camino en ascensión, que nos lleva al barrio de Lousada, en Fazouro. Aquí podemos apreciar hórreos y otras construcciones típicas de la zona.

Llegamos a la parte de más altitud de la ruta, desde donde podremos disfrutar de un mirador natural.

Continuando, a la izquierda nos encontraremos la Capilla de la Concepción (s.XVII), donde podremos ver un reloj de sol. Pasamos también por la iglesia parroquial de Fazouro (reconstruida c. 1750).

Continuamos cruzando y bordeando el río Ouro, pasando por la "Obra Pia" y veremos la desembocadura del río. Llegaremos de nuevo a la playa de la Pampillosa pasando por debajo de la carretera general y desharemos el camino de ida hasta llegar a la "Rapadoira"

recorrido

