



Guía ampliada: 100 rutas de senderismo de Galicia

25 rutas por provincia: A Coruña, Lugo, Ourense y Pontevedra

www.rutasmujerestrotessup.es

Importante: documento de planificación y contenido web. Los niveles, épocas y descripciones son orientativos. Antes de publicar o convocar una actividad, valida siempre track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, mareas, caudal, accesos, estado actual del recorrido y normativa del espacio protegido.

Resumen por provincias

Provincia	Entorno orientativo	Rutas
A Coruña	Costa da Morte, Fragas do Eume, Costa Ártabra, rías, Santiago, Barbanza y litoral atlántico	25
Lugo	Mariña Lucense, Ancares, O Courel, Ribeira Sacra, Lugo urbano, Xistral y Camino Primitivo	25
Ourense	Ribeira Sacra, Sil, Xurés, Macizo Central, Trevinca, O Ribeiro, Ourense termal y Vía de la Plata	25
Pontevedra	Rías Baixas, Illas Atlánticas, Baixo Miño, O Salnés, Vigo, Deza, Tabeirós y Pontevedra interior	25



A Coruña

Entorno orientativo: Costa da Morte, Fragas do Eume, Costa Ártabra, rías, Santiago, Barbanza y litoral atlántico

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
1	Camiño dos Faros: Malpica - Niñóns	Malpica	Costa / etapa	Moderado	Acantilados, faros, playas atlánticas y paisaje de Costa da Morte.	Primavera y otoño	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
2	Camiño dos Faros: Ponteceso - Laxe	Ponteceso / Laxe	Costa / etapa	Moderado	Ría de Corme e Laxe, dunas, miradores, faros y litoral salvaje.	Primavera y otoño	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
3	Camiño dos Faros: Camariñas - Muxía	Camariñas / Muxía	Costa / etapa	Moderado / avanzado	Cabo Vilán, playas, acantilados, santuarios marinos y viento atlántico.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
4	Faro de Fisterra - Monte Facho	Fisterra	Costa / mirador	Fácil / moderado	Faro, finisterre atlántico, miradores y paisaje abierto al océano.	Todo el año, evitando temporales	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
5	Ruta Fisterra - Muxía	Fisterra / Muxía	Camino / costa	Moderado	Camino xacobeo, costa, aldeas, playas y santuario de A Barca.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
6	PR-G 158 Costa da Morte, Rego dos Muíños	Muxía / Cee	PR-G / molinos	Fácil / moderado	Molinos, arroyos, bosque de ribera y paisaje rural costero.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
7	Monte Pindo - A Moa	Carnota	Montaña litoral	Avanzado	Granito, vistas al Atlántico, leyendas, costa y cumbre de A Moa.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
8	Cascada do Ézaro y río Xallas	Dumbría	Cascada / río	Fácil	Cascada que desemboca junto al mar, pasarelas y miradores.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
9	Dunas de Corrubedo y lagunas de Carregal y Vixán	Ribeira	Parque natural / dunas	Fácil	Duna móvil, lagunas, aves, playas y ecosistema protegido.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
10	Castro de Baroña circular	Porto do Son	Cultural / costa	Fácil / moderado	Castro marítimo, playas, granito, acantilados suaves y patrimonio arqueológico.	Todo el año	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
11	Fragas do Eume: Senda dos Encomendeiros	Pontedeume / A Capela	Bosque / río	Fácil / moderado	Bosque atlántico, río Eume, puentes, monasterio de Caaveiro y sombra.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
12	Fragas do Eume: Monasterio de Caaveiro	A Capela	Bosque / cultural	Fácil	Monasterio, bosque atlántico, río, pasarelas y paisaje húmedo.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
13	Costa Ártabra: Cabo Prior - Santa Comba	Ferrol	Costa / acantilados	Moderado	Acantilados, faros, playas abiertas y paisaje atlántico.	Primavera y otoño	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
14	Costa Ártabra: San Andrés de Teixido	Cedeira	Cultural / costa	Moderado	Santuario, acantilados, miradores y tradición gallega.	Primavera y otoño	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
15	Serra da Capelada y Vixía Herbeira	Cedeira / Cariño	Costa / mirador	Moderado	Acantilados altos, miradores, caballos, viento y paisaje oceánico.	Primavera y otoño	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
16	A Coruña: Paseo marítimo y Torre de Hércules	A Coruña	Urbana / costa	Fácil	Torre de Hércules, costa urbana, esculturas, playas y paseo amplio.	Todo el año	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
17	Monte de San Pedro circular	A Coruña	Mirador urbano	Fácil	Mirador, costa, parque, vistas de la ciudad y Atlántico.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
18	Ría de Muros e Noia: Monte Louro	Muros	Montaña litoral	Moderado	Laguna, playa, monte, faro cercano y vistas de la ría.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
19	Devesa da Rogueira no Courel coruñés editorial	A Coruña interior	Bosque / propuesta	Moderado	Bosque atlántico, castaños, senderos húmedos y paisaje de interior.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
20	Ruta de los molinos de Batán	Boiro	Molinos / ribera	Fácil / moderado	Molinos, río, bosque de ribera y patrimonio etnográfico.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
21	Pazo de Mariñán y río Mandeo	Bergondo	Ribera / cultural	Fácil	Pazo, jardines, río Mandeo y paseo tranquilo.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
22	Betanzos - Chelo por el Mandeo	Betanzos / Coirós	Ribera / bosque	Moderado	Río Mandeo, bosque de ribera, pasarelas y áreas recreativas.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
23	Sobrado dos Monxes y laguna	Sobrado	Cultural / humedal	Fácil	Monasterio, laguna, aves y paisaje rural.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
24	Camino Inglés: Pontedeume - Betanzos	Pontedeume / Betanzos	Camino histórico	Moderado	Camino de Santiago, pueblos, rías, bosques y patrimonio.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
25	Camino de Santiago: Monte do Gozo - Santiago	Santiago de Compostela	Camino / cultural	Fácil	Llegada a Santiago, miradores, patrimonio y ambiente xacobeo.	Todo el año	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Camiño dos Faros: Malpica - Niñóns](#) | [Camiño dos Faros: Ponteceso - Laxe](#) | [Camiño dos Faros: Camariñas - Muxía](#) | [Faro de Fisterra - Monte Facho](#) | [Ruta Fisterra - Muxía](#) | [PR-G 158 Costa da Morte, Rego dos Muíños](#) | [Monte Pindo - A Moa](#) | [Cascada do Ézaro y río Xallas](#) | [Dunas de Corrubedo y lagunas de Carregal y Vixán](#) | [Castro de Baroña circular](#) | [Fragas do Eume: Senda dos Encomendeiros](#) | [Fragas do Eume: Monasterio de Caaveiro](#) | [Costa Ártabra: Cabo Prior - Santa Comba](#) | [Costa Ártabra: San Andrés de Teixido](#) | [Serra da Capelada y Vixía Herbeira](#) | [A Coruña: Paseo marítimo y Torre de Hércules](#) | [Monte de San Pedro circular](#) | [Ría de Muros e Noia: Monte Louro](#) | [Devesa da Rogueira no Courel coruñés editorial](#) | [Ruta de los molinos de Batán](#) | [Pazo de Mariñán y río Mandeo](#) | [Betanzos - Chelo por el Mandeo](#) | [Sobrado dos Monxes y laguna](#) | [Camino Inglés: Pontedeume - Betanzos](#) | [Camino de Santiago: Monte do Gozo - Santiago](#)



Lugo

Entorno orientativo: Mariña Lucense, Ancares, O Courel, Ribeira Sacra, Lugo urbano, Xistral y Camino Primitivo

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
26	Playa de las Catedrales y costa de Ribadeo	Ribadeo	Costa / geológica	Fácil	Arcos rocosos, cantábrico, playas y paisaje protegido.	Todo el año, con marea adecuada	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
27	Senda de los Pescadores de Ribadeo	Ribadeo	Costa / paseo	Fácil	Acantilados suaves, faros, ría, playas y caminos litorales.	Todo el año	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
28	Fuciño do Porco	O Vicedo	Costa / pasarelas	Fácil / moderado	Pasarelas, acantilados, mar Cantábrico y vistas del litoral.	Primavera y otoño	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
29	Ruta do Río Sor	Mañón / O Vicedo	Ribera / bosque	Moderado	Río Sor, bosque, puentes, molino y paisaje húmedo.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
30	Souto da Retorta	Viveiro	Bosque / monumental	Fácil	Eucaliptos monumentales, bosque, río y paseo corto.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
31	Monte San Roque desde Viveiro	Viveiro	Mirador / costa	Fácil / moderado	Mirador, ría de Viveiro, bosque y vistas del Cantábrico.	Todo el año	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
32	Paseo dos Namorados	Sargadelos / Cervo	Ribera / cultural	Fácil	Río, patrimonio industrial, bosque y paseo romántico.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
33	Fraga da Marronda	Baleira	Bosque / fraga	Moderado	Bosque autóctono, senderos húmedos, castaños y paisaje interior.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
34	Ancares: Piornedo - Mustallar	Cervantes	Montaña / cumbre	Avanzado	Pallozas, montaña, cumbre, valles y paisaje de Ancares.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
35	Ancares: Piornedo circular por pallozas	Cervantes	Cultural / montaña	Fácil / moderado	Pallozas, aldeas de montaña, prados y cultura tradicional.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
36	O Courel: Devesa da Rogueira	Folgo do Courel	Bosque / montaña	Moderado	Bosque atlántico, hayas, tejos, agua y biodiversidad de O Courel.	Otoño y primavera	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
37	O Courel: Seceda - Lor	Folgo do Courel	Aldea / ribera	Moderado	Aldeas tradicionales, bosques, río Lor y paisaje de montaña.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
38	O Courel: Ruta da Seara - Fervenza de Vieiros	Quiroga	Cascada / montaña	Moderado	Cascada, aldea tradicional, bosques y senderos de montaña.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
39	Cañón del Sil: Doade - miradores	Sober	Ribeira Sacra / miradores	Moderado	Cañón del Sil, viñedos, miradores y paisaje de Ribeira Sacra.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
40	Souto de Chavín	Viveiro	Bosque / paseo	Fácil	Bosque de ribera, árboles singulares y paseo tranquilo.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
41	Ribeira Sacra: Ruta de los viñedos de Amandi	Sober	Viñedos / río	Moderado	Bancales, Sil, bodegas, miradores y patrimonio del vino.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
42	Monforte - río Cabe	Monforte de Lemos	Ribera / urbano-natural	Fácil	Río Cabe, puentes, patrimonio urbano y paseo fluvial.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
43	PR-G 4 Camino Real de San Pedro de Rocas editorial Lugo	Ribeira Sacra	PR-G / cultural	Moderado	Camino histórico, monasterios, bosque y paisaje de Ribeira Sacra.	Primavera y otoño	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
44	Muralla de Lugo y Miño	Lugo	Urbana / cultural	Fácil	Muralla romana, río Miño, parques y patrimonio mundial.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
45	Río Rato y Miño en Lugo	Lugo	Ribera / paseo	Fácil	Paseo fluvial, bosque de ribera, puentes y entorno urbano-natural.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
46	Camino Primitivo: Lugo - San Román da Retorta	Lugo	Camino histórico	Moderado	Camino de Santiago, aldeas, corredoiras, patrimonio y paisaje rural.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
47	Camino Norte: Ribadeo - Lourenzá	Ribadeo / Lourenzá	Camino histórico	Moderado	Camino de Santiago, ría, interior lucense y patrimonio religioso.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
48	Serra do Xistral: turberas y cumbres suaves	Muras / Abadín	Montaña / humedal	Moderado	Turberas, caballos, edificios, niebla y paisaje abierto.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
49	Mondoñedo - cascada de Salto do Coro	Mondoñedo	Cascada / bosque	Fácil / moderado	Cascada, bosque, sendero cercano al casco histórico y paisaje verde.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
50	Fonsagrada: Seimeira de Vilagocende	A Fonsagrada	Cascada / montaña	Fácil / moderado	Cascada, bosque, sendero corto y ambiente de montaña lucense.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Playa de las Catedrales y costa de Ribadeo](#) | [Senda de los Pescadores de Ribadeo](#) | [Fuciño do Porco](#) | [Ruta do Río Sor](#) | [Souto da Retorta](#) | [Monte San Roque desde Viveiro](#) | [Paseo dos Namorados](#) | [Fraga da Marronda](#) | [Ancares: Piornedo - Mustallar](#) | [Ancares: Piornedo circular por pallozas](#) | [O Courel: Devesa da Rogueira](#) | [O Courel: Seceda - Lor](#) | [O Courel: Ruta da Seara - Fervenza de Vieiros](#) | [Cañón del Sil: Doade - miradores](#) | [Souto de Chavín](#) | [Ribeira Sacra: Ruta de los viñedos de Amandi](#) | [Monforte - río Cabe](#) | [PR-G 4 Camino Real de San Pedro de Rocas editorial Lugo](#) | [Muralla de Lugo y Miño](#) | [Río Rato y Miño en Lugo](#) | [Camino Primitivo: Lugo - San Román da Retorta](#) | [Camino Norte: Ribadeo - Lourenzá](#) | [Serra do Xistral: turberas y cumbres suaves](#) | [Mondoñedo - cascada de Salto do Coro](#) | [Fonsagrada: Seimeira de Vilagocende](#)



Ourense

Entorno orientativo: Ribeira Sacra, Sil, Xurés, Macizo Central, Trevinca, O Ribeiro, Ourense termal y Vía de la Plata

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
51	PR-G 178 Ruta dos Miradoiros do Sil	Parada de Sil	PR-G / miradores	Moderado	Cañón del Sil, miradores, bosque, monasterios y Ribeira Sacra.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
52	Pasarelas del río Mao	Parada de Sil	Pasarelas / río	Fácil / moderado	Pasarelas, río Mao, bosque, cañón y conexión con Ribeira Sacra.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
53	Monasterio de Santa Cristina de Ribas de Sil	Parada de Sil	Cultural / bosque	Fácil / moderado	Monasterio, castaños, Sil, miradores y paisaje histórico.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
54	Cañón del Sil: Cabezoás - Balcones de Madrid	Parada de Sil	Miradores / cañón	Fácil / moderado	Miradores sobre el Sil, viñedos, bosques y vistas del cañón.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
55	Cañón do río Navea	A Pobra de Trives	Ribera / bosque	Moderado	Río Navea, bosque atlántico, puentes y paisaje encajado.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
56	Manzaneda: Cabeza de Manzaneda circular	Manzaneda	Montaña / cumbre	Moderado	Cumbre, estación de montaña, vistas y paisaje de alta montaña gallega.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
57	Macizo Central: Pena Trevinca desde A Veiga	A Veiga	Alta montaña / cumbre	Avanzado	Cumbre más alta de Galicia, lagunas, montaña y paisaje remoto.	Verano y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
58	Lagoa da Serpe	A Veiga	Alta montaña / lago	Avanzado	Laguna glaciar, montaña, silencio y paisaje de Trevinca.	Verano y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.
59	Parque Natural Baixa Limia - Serra do Xurés: río Caldo	Lobios	Ribera / termas	Fácil / moderado	Río Caldo, aguas termales, bosque y paisaje del Xurés.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
60	Xurés: Minas das Sombras	Lobios	Montaña / patrimonio	Moderado	Antiguas minas, sierra, caminos históricos y paisaje fronterizo.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
61	Xurés: Corga da Fecha	Lobios	Cascada / montaña	Moderado	Cascadas, rocas, río, bosque y entorno del parque natural.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
62	Xurés: A Ceta - Fecha	Lobios	Aldea / cascada	Moderado	Aldeas de roca, cascadas, bosque y paisaje transfronterizo.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
63	Allariz: Ecovia do Arnoia	Allariz	Ribera / paseo	Fácil	Río Arnoia, molinos, casco histórico, puentes y paisaje cuidado.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
64	Ribeiro: Ribadavia - río Avia	Ribadavia	Cultural / río	Fácil	Casco histórico, río Avia, viñedos y patrimonio judío.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
65	Termas de Ourense por el Miño	Ourense	Ribera / termal	Fácil	Río Miño, termas, pasarelas, puentes y paseo urbano-natural.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
66	San Pedro de Rocas y Camino Real	Esgos	Cultural / bosque	Fácil / moderado	Monasterio rupestre, bosque, caminos antiguos y paisaje de Ribeira Sacra.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
67	PR-G 4 Camiño Real de San Pedro de Rocas	Esgos	PR-G / cultural	Moderado	Sendero homologado, monasterio, aldeas y bosque ourensano.	Primavera y otoño	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
68	Castro Caldelas - miradores del Sil	Castro Caldelas	Cultural / miradores	Fácil / moderado	Castillo, calles históricas, miradores y paisaje de Ribeira Sacra.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
69	Celanova - Vilanova dos Infantes	Celanova	Cultural / paseo	Fácil	Monasterio, torre medieval, caminos suaves y patrimonio.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
70	O Invernadeiro: ruta de la Aceveda	Vilariño de Conso	Parque natural / bosque	Moderado	Bosque, fauna, sendas del parque natural y paisaje interior.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
71	O Invernadeiro: ruta da Ortiga	Vilariño de Conso	Parque natural / montaña	Moderado	Montaña, bosque, senderos señalizados y paisaje protegido.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
72	Serra de San Mamede desde Montederramo	Montederramo	Montaña / cumbre	Moderado	Cumbre, bosques, monasterio cercano y paisaje del Macizo Central.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
73	Río Arenteiro en O Carballiño	O Carballiño	Ribera / paseo	Fácil	Río Arenteiro, parque, puentes, molinos y bosque de ribera.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
74	Pena Corneira	Leiro	Geológica / mirador	Fácil / moderado	Granito singular, bosque, miradores y paisaje de O Ribeiro.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
75	Vía de la Plata: A Gudiña - Laza	A Gudiña / Laza	Camino histórico	Avanzado	Camino de Santiago, montaña, pueblos, soledad y paisaje interior.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia, track validado y meteo revisada.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PR-G 178 Ruta dos Miradoiros do Sil](#) | [Pasarelas del río Mao](#) | [Monasterio de Santa Cristina de Ribas de Sil](#) | [Cañón del Sil: Cabezoás - Balcones de Madrid](#) | [Cañón do río Navea](#) | [Manzaneda: Cabeza de Manzaneda circular](#) | [Macizo Central: Pena Trevinca desde A Veiga](#) | [Lagoa da Serpe](#) | [Parque Natural Baixa Limia - Serra do Xurés: río Caldo](#) | [Xurés: Minas das Sombras](#) | [Xurés: Corga da Fecha](#) | [Xurés: A Ceta - Fecha](#) | [Allariz: Ecovia do Arnoia](#) | [Ribeiro: Ribadavia - río Avia](#) | [Termas de Ourense por el Miño](#) | [San Pedro de Rocas y Camino Real](#) | [PR-G 4 Camiño Real de San Pedro de Rocas](#) | [Castro Caldelas - miradores del Sil](#) | [Celanova - Vilanova dos Infantes](#) | [O Invernadeiro: ruta de la Aceveda](#) | [O Invernadeiro: ruta da Ortiga](#) | [Serra de San Mamede desde Montederramo](#) | [Río Arenteiro en O Carballiño](#) | [Pena Corneira](#) | [Vía de la Plata: A Gudiña - Laza](#)



Pontevedra

Entorno orientativo: Rías Baixas, Illas Atlánticas, Baixo Miño, O Salnés, Vigo, Deza, Tabeirós y Pontevedra interior

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época	Recomendación Trote's Up
76	PR-G 170 Ruta da Pedra e da Auga	Meis / Ribadumia	PR-G / molinos	Fácil / moderado	Molinos, río Armenteira, bosque, monasterio y paisaje de O Salnés.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
77	Ruta dos Muíños do Folón e do Picón	O Rosal	Molinos / cultural	Fácil / moderado	Conjunto de molinos, ladera, agua, vistas al Baixo Miño y patrimonio BIC.	Primavera y otoño	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
78	Monte Aloia: senda botánica	Tui	Parque natural / bosque	Fácil	Bosque, miradores, área natural y ruta accesible.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
79	Monte Aloia: Alto de San Xiao	Tui	Mirador / parque natural	Fácil / moderado	Miradores, bosque, capilla y vistas al Miño y Portugal.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
80	Senda del río Miño en Tui	Tui	Ribera / paseo	Fácil	Río Miño, frontera, paseo, vistas a Valença y patrimonio.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
81	Islas Cíes: Ruta del Faro de Cíes	Vigo	Parque nacional / isla	Moderado	Playa de Rodas, faro, acantilados, aves marinas y vistas atlánticas.	Primavera y verano con autorización	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
82	Islas Cíes: Ruta del Alto do Príncipe	Vigo	Parque nacional / mirador	Fácil / moderado	Mirador, playa, dunas, granito y vistas sobre Cíes.	Primavera y verano con autorización	Apta con revisión previa para iniciación.
83	Isla de Ons: Ruta Sur	Bueu	Parque nacional / isla	Moderado	Acantilados, faro, playas, aldea y paisaje insular.	Primavera y verano con autorización	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
84	Isla de Ons: Ruta del Faro	Bueu	Parque nacional / isla	Fácil / moderado	Faro, costa, caminos insulares y vistas de la ría.	Primavera y verano con autorización	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
85	Costa da Vela: Cabo Home - Donón	Cangas	Costa / faros	Fácil / moderado	Faros, acantilados, playas, Costa da Vela y vista a Cíes.	Primavera y otoño	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
86	Monte Facho de Donón	Cangas	Cultural / mirador	Fácil / moderado	Santuario galaico-romano, mirador, costa y paisaje atlántico.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
87	Senda Azul litoral de Vigo	Vigo	Costa / paseo	Fácil	Litoral, playas, ría de Vigo, parques y paseo urbano-natural.	Todo el año	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
88	Senda del río Lagares	Vigo	Ribera / urbana	Fácil	Río Lagares, parques, pasarelas y recorrido urbano verde.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
89	Fraga de Catasós	Lalín	Bosque / monumental	Fácil	Castaños y robles monumentales, paseo corto y bosque singular.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
90	Serra do Candán: Aciveiro - Candán	Forcarei	Montaña / bosque	Moderado	Monasterio, bosque, montaña, ríos y paisaje interior pontevedrés.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
91	Fervenza do Toxa	Silleda	Cascada / ribera	Fácil / moderado	Cascada del Toxa, bosque, miradores y entorno fluvial.	Primavera y otoño	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
92	Monasterio de Carboeiro y río Deza	Silleda	Cultural / río	Fácil / moderado	Monasterio, río Deza, puente, bosque y patrimonio románico.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
93	Ruta do río Barosa	Barro	Ribera / molinos	Fácil	Molinos, cascadas, río Barosa y área natural.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
94	Marismas de Alba	Pontevedra	Humedal / paseo	Fácil	Marismas, aves, pasarelas y paseo cercano a Pontevedra.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
95	Pazo de Lourizán y jardines	Pontevedra	Cultural / botánico	Fácil	Pazo, jardines, camelias, árboles singulares y paseo suave.	Todo el año	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
96	Combarro - Chancelas por la costa	Poio	Costa / cultural	Fácil	Hórreos, ría de Pontevedra, paseo litoral y patrimonio marítimo.	Todo el año	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.
97	Monte Castrove desde Armenteira	Meis / Poio	Montaña / mirador	Moderado	Miradores de la ría, bosque, monasterio y paisaje de O Salnés.	Primavera y otoño	Revisar desnivel, niebla, orientación y meteorología.
98	Caldas de Reis: río Umia	Caldas de Reis	Ribera / termal	Fácil	Río Umia, cascadas pequeñas, jardín botánico y aguas termales.	Todo el año	Revisar caudal, barro, pasarelas y terreno resbaladizo.
99	Camino Portugués: Pontevedra - Caldas	Pontevedra / Caldas	Camino histórico	Moderado	Camino de Santiago, aldeas, bosques, cruceiros y patrimonio.	Primavera y otoño	Planificar por etapas y validar distancia, logística y señalización.
100	Baiona - Monte Boi	Baiona	Costa / cultural	Fácil	Fortaleza, paseo litoral, vistas a Cíes, puerto y patrimonio.	Todo el año	Revisar viento, temporal, mareas, permisos y accesos.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PR-G 170 Ruta da Pedra e da Auga](#) | [Ruta dos Muíños do Folón e do Picón](#) | [Monte Aloia: senda botánica](#) | [Monte Aloia: Alto de San Xiao](#) | [Senda del río Miño en Tui](#) | [Islas Cíes: Ruta del Faro de Cíes](#) | [Islas Cíes: Ruta del Alto do Príncipe](#) | [Isla de Ons: Ruta Sur](#) | [Isla de Ons: Ruta del Faro](#) | [Costa da Vela: Cabo Home - Donón](#) | [Monte Facho de Donón](#) | [Senda Azul litoral de Vigo](#) | [Senda del río Lagares](#) | [Fraga de Catasós](#) | [Serra do Candán: Aciveiro - Candán](#) | [Fervenza do Toxa](#) | [Monasterio de Carboeiro y río Deza](#) | [Ruta do río Barosa](#) | [Marismas de Alba](#) | [Pazo de Lourizán y jardines](#) | [Combarro - Chancelas por la costa](#) | [Monte Castrove desde Armenteira](#) | [Caldas de Reis: río Umia](#) | [Camino Portugués: Pontevedra - Caldas](#) | [Baiona - Monte Boi](#)



Notas de uso y verificación

- Galicia se organiza aquí en cuatro provincias para facilitar la planificación editorial: A Coruña, Lugo, Ourense y Pontevedra.
- Los enlaces incluidos son búsquedas de apoyo, no tracks únicos validados.
- En rutas costeras, revisar viento, temporales, mareas, pasos por acantilados y permisos de espacios protegidos.
- En rutas de río, fervezas y pasarelas, revisar caudal, barro, humedad y terreno resbaladizo.
- En montaña, Ancares, Courel, Trevinca, Xurés y Macizo Central, validar niebla, orientación, desnivel y meteorología.
- Para Trote's Up, priorizar rutas fáciles y moderadas en salidas de iniciación, dejando las avanzadas para grupos con experiencia.

Fuentes de referencia consultadas

- [Sendegal - Xunta de Galicia](#)
- [Sendas para descubrir un país - Turismo de Galicia](#)
- [Localizador de recursos de senderismo - Turismo de Galicia](#)
- [Xunta publica guía Sendas para descubrir un país](#)
- [Sendegal, aplicación para más de 120 rutas - GCIencia](#)
- [Senderismo en Galicia - guía de zonas](#)