

Refuxios de Montaña

Refuxio "A Ponte"
(Macizo de Trevinca)

Refuxio "A Seara"
(Serra do Courel)

Refuxio "Albite"
(Serra do Xurés)

Refuxio "Torrebarrio"
(Peña Ubiña)



RESERVAS | Imprescindible:

|| Telf.: 986 20 87 58 ||

|| E-Mail: info@fgmontanismo.es ||

**Para os Amantes
do Deporte e da Natureza**



Refuxio "A Ponte"



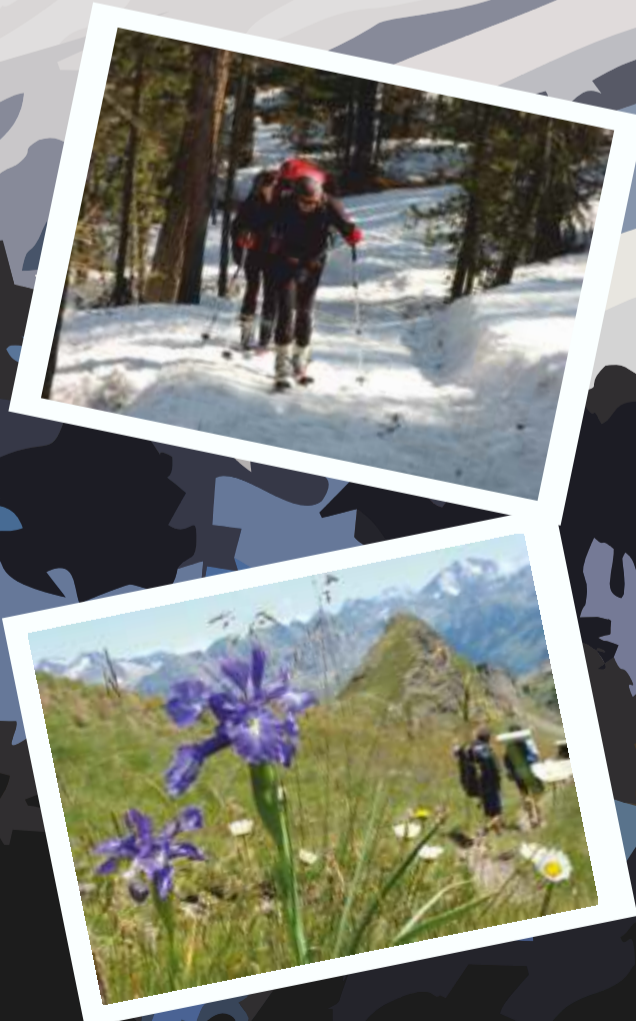
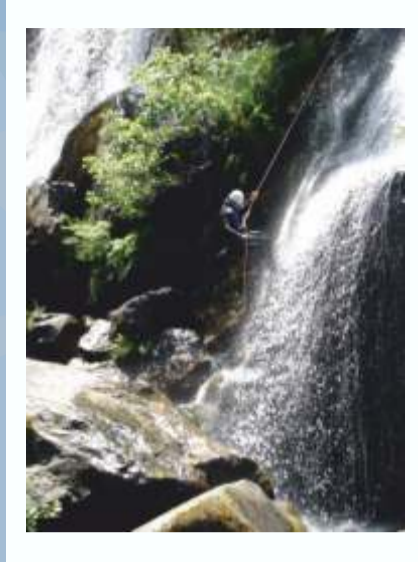
Refuxio "A Seara"



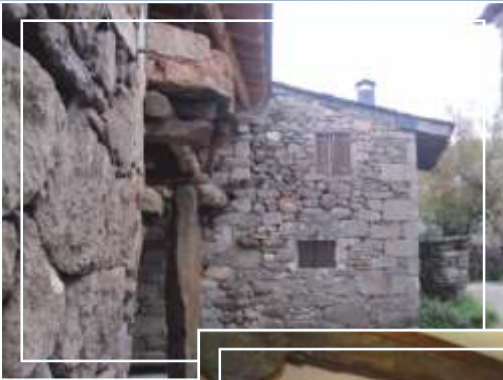
Refuxio "Albite"



Refuxio "Torrebarrio"



Refuxio "A Ponte"



Altitude: 1.112m.

Situación: Na Aldea de A Ponte, a 20Km. de A Veiga. (C.P. 32.365 A Ponte - A Veiga - Ourense)

Ano de Inauguración: 1992 | Propiedade: FGM

¿Cómo Chegar? En coche pola estrada dende A Veiga en dirección a Xares.

Capacidade: 30 Liteiras corridas. | Gardado e aberto todo o ano.

Equipamentos e Servizos: Luz eléctrica, calefacción, auga, duchas con auga quente, servizos, botiquín, lugar para cocinar e cheminea.

Actividades: Sendeirismo, Montañismo, Escalada, Esquí de Montaña e Mountain Bike.

I.G.N./S.G.E.: 1:25.000, nº 228-II Lamalonga

Rutas: Val do río Xares, Pobo de Vilanova, Pobo de Xares e Lagoas de Ocelo (1.525m) e Da Serpe (1.680m)

E recomendable visitar o conxunto histórico artístico de Viana do Bolo ca súa Torre de Homenaxe, o Santuario de Nosa Señora das Ermitas, e dentro do municipio de A Rúa destacan a igrexa de San Estevo do século XVI e a Ponte da Cigarrosa de orixe romana.

Ascensións: Peña Trevinca (2.124m), Peña Negra (2.119m), Peña Surbia (2.095m), Picón /2.076m), Moncalvo (2.044m).

Macizo de Trevinca



Refuxio "A Seara"



Altitude: 1.000m.

Situación: Na Aldea de A Seara, a 22Km. de Quiroga. (C.P. 27.328 A Seara do Río - Lugo)

Ano de Inauguración: 1997 | Propiedade: FGM

¿Cómo chegar? En coche pola estrada dende Quiroga a Fisteus e Cruz de Outeiro. En tren Monforte-Ponferrada-León (Estación de San Clodio Quiroga).

Capacidade: 50 Liteiras corridas. | Gardado e aberto todo o ano.

Equipamentos e Servizos: Luz eléctrica, calefacción, auga, duchas con auga quente, servizos, botiquín, lugar para cocinar, e cheminea.

Actividades: Sendeirismo, Montañismo, Escalada e Mountain Bike.

I.G.N./S.G.E.: 1:25.000, nº 157 - III A Seara.

Rutas: Ruta do río Selmo (A Seara-Vieiros-Ferramulín). Ruta do río Soldón (A Seara - O Mazo-Outeiro). Ruta da Lagoa (A Seara-Lagoa de Lucenza) e Ruta da Devesa da Rogueira e Ruta da Devesa do Cervo. Visitas ó casco histórico de Monforte de Lemos (Mosteiro de San Vicente do Pino, Pazo dos Condes de Lemos, Fortaleza de Monforte coa súa torre de homenaxe e "Colegio Nuestra Señora de la Antigua" Herreriano, hoxe Escolapios, onte Compañía de Xesús).

Ascensións: Formigueiros (1.654), Pía Páxaro (1.610), Montouto (1.542), A Pallosa (1.530), Pena Gallarda (1.507), etc.

Serra do Courel



Refuxio "Albite"



Altitude: 900m.

Situación: Na Aldea de Albite, a 11Km. de Muíños. (C.P. 32.898 Albite - Muíños - Ourense)

Ano de Inauguración: 2005 | Propiedade: FGM

¿Cómo Chegar? En coche pola estrada dende Muíños desvío en Cados, dirección Albite.

Capacidade: 50 Liteiras corridas. | Gardado e aberto todo o ano.

Equipamentos e Servizos: Luz eléctrica, calefacción, auga, duchas con auga quente, servizos, botiquín, lugar para cocinar e cheminea.

Actividades: Sendeirismo, Montañismo, Escalada, Barranquismo e Mountain Bike.

I.G.N./S.G.E.: 1:25.000 Nº 301-II Muíños e Nº 301-IV Randín.

Rutas: Ruta Fontefría, Ruta o pobo de Salgueiro, Ruta de Carrís, Visita o Campamento Romano de Aquis Querquennis, Visita o Mosteiro de San Salvador de Celanova, miniatura mozárabe de San Miguel e Igrexa Visigoda do S. VII de Sta. Comba de Bande, miliarios da Vía XVIII Romana en Portela de Hómen, recorrido da Vía Nova Centros Termas en Lobios e Caldas do Gerés (Portugal).

Ascensión: Fontefría (1.454m.), Gralleiras (1.432m.), Nevosa (1.539m.), Quinxo (1.166m.), Santa Eufemia (1.094m.)

Serra do Xurés



Refuxio "Torrebarrio"



Altitude: 1.280 m

Situación: Na poboación de Torrebarrio de Arriba a 4 km. de San Emiliano (C.P. 24.144 Torrebarrio de Arriba - San Emiliano - León).

Ano de inauguración: 2010 | Propiedade: FGM

¿Cómo Chegar? En coche pola estrada dende Villablino a San Emiliano.

Capacidade: 30 Liteiras corridas. | Gardado e aberto todo o ano.

Equipamentos e Servizos: Luz eléctrica, calefacción, auga, duchas con auga quente, servizos, botiquín, lugar para cocinar e cheminea.

Actividades: Sendeirismo, Montañismo, Escalada, Esquí de Montaña e Mountain Bike.

I.G.N./S.G.E.: 1:25.000 Nº 77- III Torrestío e Nº 77- IV Torrebarrio.

Rutas: Ruta a Saliencia, Ruta a Peña Ubiña e Ruta a El Cornón en Somiedo. Visitas culturais recomendadas ás explotacións romanas de Las Médulas, e o Castelo dos Templarios de Ponferrada.

Ascensións: No Macizo de Peña Ubiña os cumios Peña Ubiña (2.417m.), Peña Ubiña Pequena (2.197m.), Fontán (2.417m.), Peña Cerreos (2.111m.), Castillines, El Siete, etc. Na zona de Somiedo e Saliencia temos os Cumios de El Cornón (2.188m.) e Peña Orniz (2.194m.) dende ésta temos unhas privilexiadas vistas hacia os Lagos de Saliencia e fermosos itinerarios polo Val do Lago dende o Lago del Valle.

Macizo de Peña Ubiña

