



Arando
(*Vaccinium myrtillus*)

muros cubertos de brións. As uces brancas, as madreSelvas, os saborosos arandos, os grandes feitos e as silvas transforman a paisaxe nunha “selva”, impracticable fóra do carreiro.

O camiño remata e continuamos pola estrada, tomando á dereita cara ao río, que atravesamos pola ponte de Requeixo. Uns metros máis adiante tomamos de novo un camiño que nos devolve á espesura da fraga, que é en

realidade a mesma pola que se transitou anteriormente,

dividida polo río Grande de Forcadas ou de Bretelo, coa diferenza de que aquí hai castiñeiros.

O camiño serpea, e remata

aos pés de Forcadas logo de atravesar un pequeno regato por unha ponte lousada e ascender pola ancha e empedrada "costa do Veigueliño", desde a que se ve a airosa silueta da igrexa de Santa María.



Camiño a Forcadas

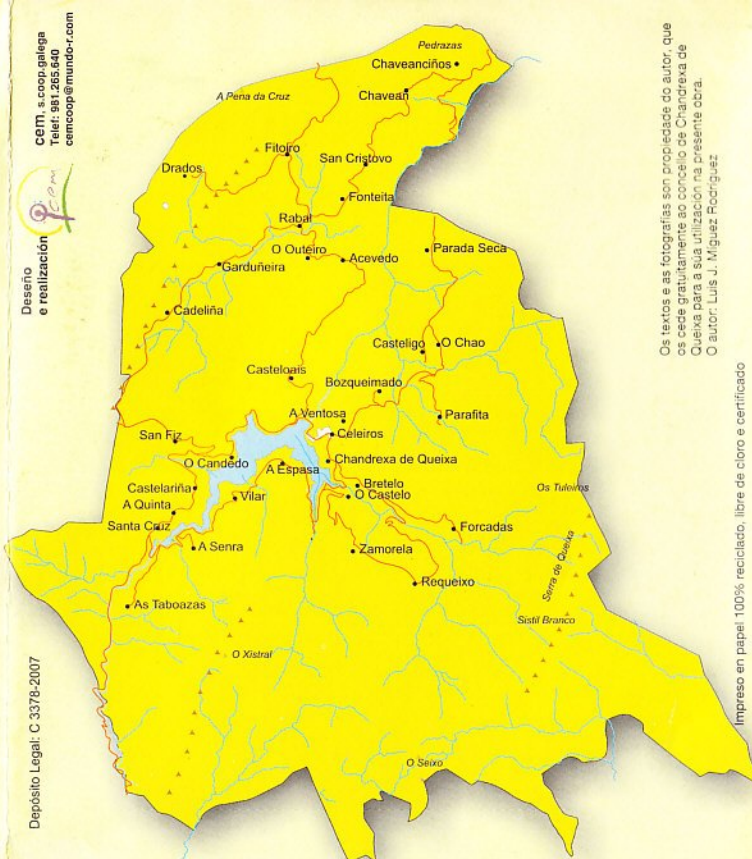


Deseño e realización

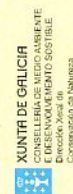
Depósito Legal: C 3378-2007

TELÉFONOS E SERVIZOS DE INTERESE:

- Casa do concello: 988.334.000
- Centro de saúde: 988.334.026
- Emerxencias: 112
- Taxi: 649.809.783
- Comidas e aloxamentos:
 - Casa Gerardo: 988.334.019
 - Casal de Drados (turismo rural): 988. 304.235
 - Complexo Turístico Villa Celeiros: 988.334.044



cem. s.coop.galega
Tel: 981.265.640
cemcoop@mundo-r.com

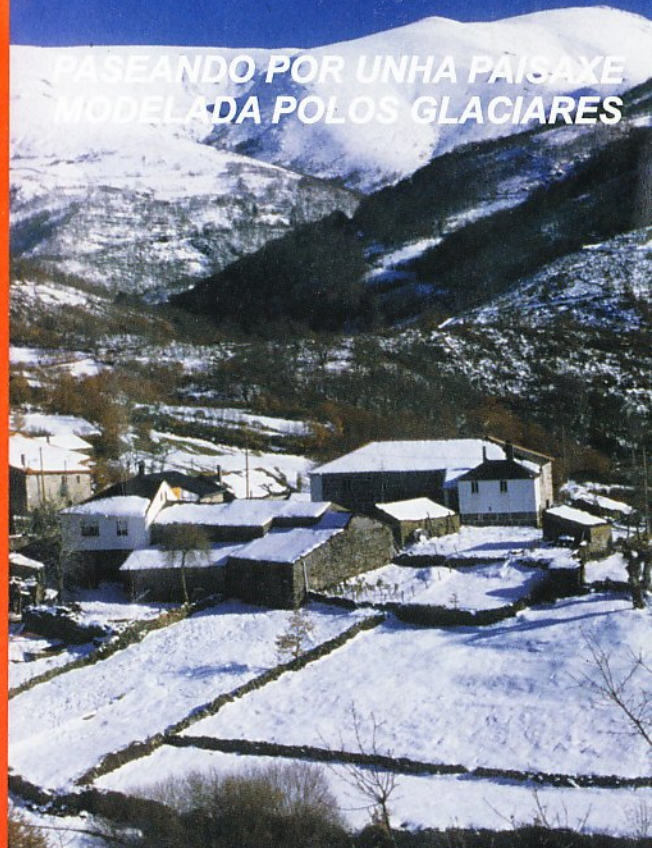


Impreso en papel 100% reciclado, libre de cloro e certificado

Concello de Chandrexa de Queixa

ITINERARIO AMBIENTAL CIRCULAR DE FORCADAS

PASEANDO POR UNHA PAISAXE MODELADA POLOS GLACIARES



ITINERARIOS AMBIENTAIS

O itinerario comeza e remata na aldea de Forcadas. Iniciamos o camiño cara Requeixo na parte alta da aldea xunto a escola. Despois de deixar nogueiras e pradairos, o camiño descende cara o río. Atravesámolo por uns sinxelos pasais ou por

unha fermosa ponte lousada, da que só se conservan os sólidos estribos. Inmediatamente o carreiro entra na fraga "dos Zopos", bosque caducifolio, que conserva a



Vista da fraga dos Zopos

estrutura propia dos bosques marcescentes de rebolos onde non faltan as pereiras bravas,

utilizadas para enxertar as escasas pero saborosas froiteiras de Queixa.

Este bosque foi aterrado mediante muros centenarios, construídos con bloques do pequeno campo morrénico no que se asenta, para conseguir a súa conservación mediante a máxima protección do solo fronte á acción das chuvias e as fortes pendentes xa que se trata dun elemento estratéxico na economía local, pois fornece de madeira, leña e landras.

Abandonando a fraga o



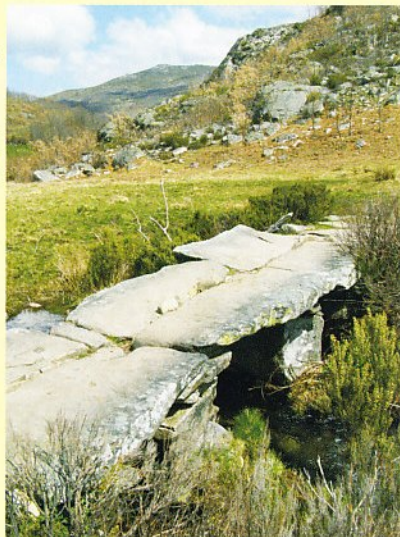
Xanzá (*Gentiana lutea*)

camiño atravesa un caudaloso regato, que trae entre outras, as augas do val da Cunca, o máis espectacular dos catro vales glaciares e o que mellor conserva as formas creadas polo seus efectos.

O camiño continúa a través dunha nova mancha de fraga que se asenta sobre a pedreira do Cacareiro, de orixe periglaciaria. Polo camiño van aparecendo centauros e especies de altura como a xanzá azul e a herba da papeira, tan utilizada para mitigar as dores dos golpes e para reducir croques e inchazóns.

O camiño diríxese agora cara o espazoso val da Veiga, que era a canle que desde o Seixo recollía o xeo dos demais.

A ruta continúa cara o sur e cruza este val por unha pequena ponte lousada. Uns metros máis alá unha nova ponte permite atravesar o río de Aguadalta, que trae as augas do val da Louseira e que serve para mover un muíño arrimado á ponte que dá paso á subida a Requeixo. Atravesada a ponte, dirixímonos á esquerda, e nos internamos uns metros no estreito corredor do río Aguadalta. Antes de atravesalo empata cun fermoso e ben empedrado camiño que chega pola dereita. Para continuar tomamos cara a Requeixo pola Costa da Veiga, un camiño desde o que se contemplan os vales glaciares máis próximos. Entramos en Requeixo pola fonte, que coas súas pías amosa a importancia da gandería



Ponte da Veiga

neste lugar. Xa na primeira casa apreciamos aspectos singulares da arquitectura de montaña, como os beirados prolongados para construídos para protexer da neve a rúa e a entrada á casa.



Casa en Requeixo

Atravesamos a aldea e xusto antes de chegar ao cemiterio, podemos ver unha pequena casa pegada ao valo que alberga un dos moitos teares que funcionaban na aldea e que lle deron xusta fama aos seus tecidos. O itinerario continúa pola estrada, pasando polo miradoiro do Pito, onde paga a pena parar para contemplar os catro grandes vales.

Ao continuar descendendo a paisaxe da alta serra é substituída pola vista de Forcadas, inverosimilmente suxeita ás abas da serra, rodeada de prados e reboleiras. Polo leste destaca a descarnada aba das minas de wolfram. Abandonamos a estrada por un camiño que sae a man dereita e nos interna na fraga de Bidual que nos descobre os grandes rebolos, bidueiros, sanguíños, e pradairos. Tamén vellos e corpulentos carballos e os cancreixos e nos sombrizos, os couselos abrazando os



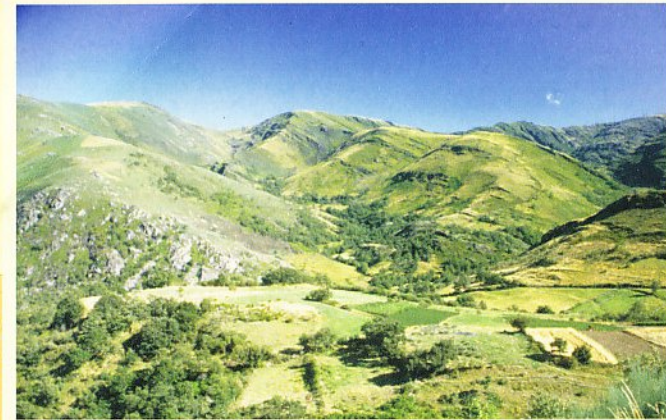
Bidueiro (*Betula alba*)

CAMIÑA SEGURO E CONSERVA A MONTAÑA

- Infórmate das previsións do tempo e leva roupa e calzado apropiados, auga, comida enerxética, botica e teléfono móbil. Se camiñas só informa a alguén do sendeiro a seguir e hora estimada de regreso. Non arrisques a túa vida.
- Camiña polos sendeiros, respectando as plantas, os animais e as fontes de auga.
- Procura traer o lixo de regreso e depositalo nos contedores axeitados.
- Respecta as propiedades dos veciños, a súa cultura e tradicións. Ten coidado co gando.
- Non acendas lume e avisa dos incendios e outros danos a natureza.
- Goza das paisaxes e xentes da montaña, presta atención as pequenas cousas e volve en distintas épocas do ano.



As casas de Forcadas empoléiranse sobre a aba da serra



De norte a sur sucédense os vales da Pena, A Cunca, Sullias e Louseira. Na actualidade o xeo foi substituído por corgas que corren polo fondo dos vales.





Camiño empedrado no val da Louseira

CARACTERÍSTICAS DO ITINERARIO: VALORACIÓN M.I.D.E

PUNTO DE INICIO: Forcadas
PUNTO DE REMATE: Forcadas
DURACIÓN ESTIMADA: 3,5 horas
DISTANCIA: 7,2 km.
ACCESIBILIDADE: a pé
DIFICULTADE: media-baixa

MEDIO: 1, 2, 3, 4, 5
ITINERARIO: 1, 2, 3, 4, 5
DESPLAZAMENTO: 1, 2, 3, 4, 5
ESFORZO: 1, 2, 3, 4, 5

Medio (Severidade do medio): 1 O medio non está exento de riscos; 2 Hai máis de un factor de risco; 3 Hai varios factores de risco; 4 Hai bastantes factores de risco; 5 Hai moitos factores de risco
Itinerario (Orientación no itinerario): 1 Camiños e cruces ben definidos; 2 Sendas ou sinalización que indica a continuidade; 3 Esixe a identificación precisa de accidentes xeográficos e de puntos cardinais; 4 Esixe navegación fora de traza; 5 A navegación é interrompida por obstáculos que hai que bordear
Desplazamento (Dificultade no desplazamento): 1 Marcha por superficie lisa; 2 Marcha por camiños de ferradura; 3 Marcha por sendas escaleiradas ou terreos irregulares; 4 É preciso o uso das mans ou saltos para manter o equilibrio; 5 Require o uso das mans para a progresión