



## CAMINANDO: PLAYA FLUVIAL SANGUIÑEDO - RÍO SEIXAS

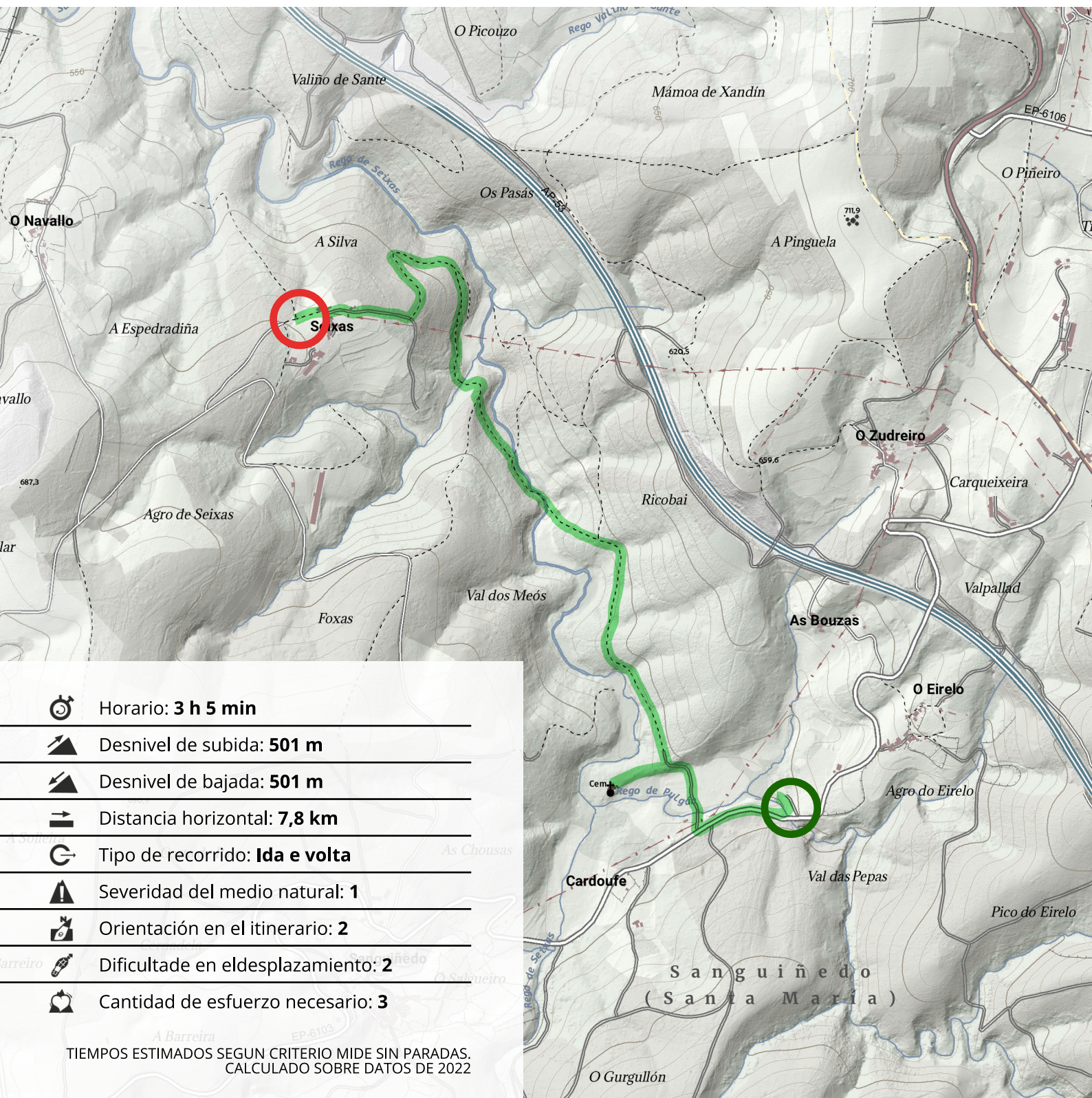
Desde la playa fluvial seguimos la carretera local hacia Sanguñedo. En 300 metros nos desviamos por una pista asfaltada que cruza el río Seixas. Poco después veremos una pista que lleva a Seixas, pero nosotros continuaremos por el frondoso bosque de robles para alcanzar el mágico lugar de la parroquia de Sanguñedo, conjunto de iglesia, cementerio y *cruceiro* hay que añadir un roble monumental.


Volviendo a la pista de Seixas. Por ella, bajo los pinares, según la época, deslumbrará un florido matorral de brezos, carquesas, brecinas y tojos. Se alcanza de nuevo el río en *Ponte das Lamas* (km 2), recordando antiguas crecidas que anegaban prados y bosques y se "llevaban" los puentes.

Seguidamente comienza un trecho por el bosque del río, con la corriente pegada a nuestra derecha. Pasado un espolón rocoso se cruza un afluente que baja de Vilar de Montes, observando alguno de los grandes arraclanes (*sanguiños*) que dan nombre a la parroquia.

Poco a poco ascendemos y oteamos el encajado valle con los *Prados do Río* en su fondo. En ellos hubo un molino que hace años fue arrasado por una crecida. El camino se empina por la *Costa da Silva* y pasadas unas curvas nos deja en *Cabo do Agro*, extremo de los terrenos agrarios de Seixas. Nuestra ruta retorna tras ver la aldea.





-  Horario: **3 h 5 min**

---

-  Desnivel de subida: **501 m**

---

-  Desnivel de bajada: **501 m**


---

-  Distancia horizontal: **7,8 km**


---

-  Tipo de recorrido: **Ida e volta**


---

-  Severidad del medio natural: **1**


---

-  Orientación en el itinerario: **2**

---

-  Dificultade en eldesplazamiento: **2**

---

-  Cantidad de esfuerzo necesario: **3**

TIEMPOS ESTIMADOS SEGUN CRITERIO MIDE SIN PARADAS.  
CALCULADO SOBRE DATOS DE 2022

Sanguineo (Sta. María)



42.58224, -8.0808



Sanguineo (Sta. María)



42.59467, -8.09749

