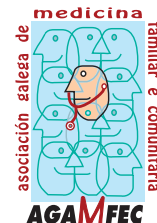




RUTA AGAMFEC-A.F.



ARNOIA - OVRENSE

1.FECHA:

24 Octubre de 2010

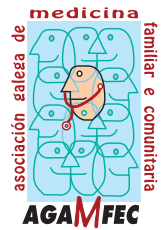
2.DESCRIPCIÓN:

- a. Tipo de Ruta: A pie
- b. Salida: Iglesia de San salvador. Arnoia. Parámetros de búsqueda en google maps y gps: 42.254077, -8.138321, hora: 9.30
- c. Llegada: al lugar dónde dejemos los coches.
- d. Desnivel: Depende de la ruta que elijamos
- e. Duración: Podemos acortar según nos sintamos. 10-12 km aprox
- f. Dificultad: MEDIA (Podemos variar la dificultad sobre la marcha, tomando unos caminos u otros.
- g. RECORRIDO (una de las alternativas más largas):
Salida de la Villa Termal - Chaos - Área Recreativa Poldrás - Lapela - Remuiño - Ponte - Rial Peneda - Carnós - S. Roque - Outeiro Cruz - Poldras - Chaos Vila Termal
- h. Localización: Ampliada el mapa para localizar la zona





RUTA AGAMFEC-A.F.



ARNOIA - OURENSE

3. DESCRIPCIÓN DE LA ZONA:

El municipio de Arnoia forma parte de la comarca del Ribeiro ourensano. Es un municipio de poca extensión superficial (2 km²), contando con una única parroquia. Se emplaza a ambas márgenes del río Arnoia, del que toma su nombre; su límite occidental lo forma el río Miño, en su zona remansada por el embalse de Frieira. Esta circunstancia le confiere una belleza paisajística inusual, aumentada, si cabe, por la desembocadura del Arnoia de exuberante vegetación.

En su configuración orográfica se observan dos zonas bien diferenciadas: la correspondiente a la citada desembocadura, muy fértil teniendo como cultivos tradicionales el vino y los productos horto-frutícolas, entre los cuales hay que resaltar el cultivo de los "pementos", fruto que se ha convertido para las gentes de Arnoia en elemento emblemático. La segunda zona la conforman las estribaciones de Coto Novelle y es netamente forestal.

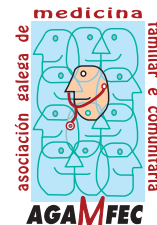
De las construcciones religiosas destacaremos la iglesia parroquial de San Salvador, fundada en el año 1612, fecha que aparece grabada en la fachada. Su retablo, de construcción popular, es obra de un carpintero local. Destaca en la iglesia una bella ventana románica, al parecer procedente de la capilla que existía anteriormente en el mismo lugar. En el interior dos piedras de armas, una de ellas de un familiar de la Inquisición.

En las proximidades se halla la casa rectoral, antiguo Priorato que dependía del monasterio de Celanova; ostenta las armas de la abadía fundada por San Rosendo: la cruz, el compás y el espejo.

Continuando con la arquitectura religiosa, cuenta el municipio con diversas capillas de distintas fechas como: San Roque, o San Vicente, siglo XVIII, Nuestra Señora de la Asunción en Lapela; San Antonio en Remuiño; San Amaro en el pueblo del mismo nombre, siglos XII y XV, con bóveda de piedra en el presbiterio de estilo románico. En este mismo lugar se especula con la existencia de un antiguo convento, y finalmente San Miguel, capilla popular en un hermoso entorno poblado de vegetación en la que abundan añojos robles.



|| RUTA AGAMFEC-A.F.



ARNOIA - OVRENSE

También están presentes los cruceiros y petos de ánimos. De los primeros existen ejemplares en el atrio de San Salvador; en Pumar, popular siglo XVIII y en San Roque, siglo XIX.

Por lo que se refiere a los petos de ánimas son de citar los de Porqueira, San Amaro y Reza. Todos ellos de construcción popular.

Conviene hacer referencia a los yacimientos, lugares y hallazgos pertenecientes a etapas históricas antiguas. De época castrexa podemos citar los enclaves denominados "A Cibdade" en Carnós y " O Castrou" en Lapela, aunque de la observación visual se deduce que una prospección adecuada podría aumentar la cifra de asentamientos. En Sendín se hallaron dos aras romanas, posiblemente del siglo II; son votivas y están dedicadas, una a Júpiter y la otra al Sol. Existió una tercera, anepígrafa, desbastada en dos de sus caras, la cual sirvió de peto dedicada a San Amaro. Las primeras se han depositado en el Museo de Artes y Costumbres Populares del Ribeiro, en Ribadavia.

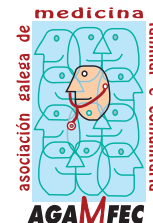
En la arquitectura histórico civil existen edificios notables como la Casa del Inquisidor en Remuíño, la cual ostenta un escudo con las armas de la Inquisición, la casa de los Valdes en Outiro Cruz, con escudo heráldico de los Armada, Araújo y Feijóo; en el segundo los roeles de los castro, y finalmente la casa de O Rial, siglos XVIII-XIX. Mención aparte merece la airosa torre del reloj emplazada en San Roque; es una obra del siglo XX, y fue donada al pueblo por la "Sociedad Arnoia" de residentes en el Uruguay en el año 1940.

Su enclave privilegiado, su vegetación, su clima, sus aguas termales y sus características fluviales son condiciones naturales aprovechadas con acierto y cuidadas con esmero, dando como resultado novedosas y amplias posibilidades turísticas. Mención especial merecen la Vila Termal, establecimiento balneario-hotelero dotado con instalaciones de las más modernas de Europa con tratamientos no sólo médicos sino también de belleza y anti estrés, y la navegación de recreo mediante catamarán, por el río Miño.

El senderismo, con unas rutas cuyo grado de dificultad bajo o medio por parajes bien señalizados, es una atractiva actividad complementaria de otras que puedan realizarse.



RUTA AGAMFEC-A.F.



ARNOIA - OVRENSE

La pesca es otra de las opciones que ofrece el municipio en la desembocadura del río Arnoia, en el río Miño y en el Avia.

Una amplia oferta de ocio y disfrute de la Naturaleza como los paseos en barca, a caballo o en bicicleta de montaña, senderismo recorriendo hermosos parajes o áreas recreativas de inigualable belleza invitan a visitar y permanecer en Arnoia, un pequeño paraíso para disfrutar.

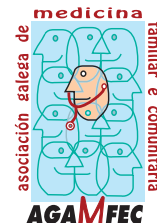
4. RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA LA REALIZACIÓN DE UNA RUTA

1. ANTES DE REALIZAR LA RUTA

- Analizar el recorrido.
- Mirar el parte meteorológico.
- Llevar un móvil.
- En verano, no olvides un gorro, gafas de sol y protección solar.
- Preparar todo lo necesario:
 - **ROPA:** Llevar siempre una vestimenta adecuada (la vestimenta más adecuada es aquella que sea ligera, amplia y que permita libertad de movimientos.) que nos proteja del frío, del viento y de la lluvia. Cómoda, transpirable, preferentemente por capas, adecuada a la climatología. Un chubasquero nunca está de más.
 - **CALZADO:** es lo más importante para el senderista. Se recomienda material técnico de senderismo o montaña. Mejor de caña alta para evitar lesiones. Cómodo, transpirable, nunca nuevo. Lo mejor para andar por los senderos son las botas de montaña. Estas botas han de ser ligeras, cómodas, fuertes, con una suela gruesa y dura. El tobillo ha de estar bien protegido para que evite torceduras, esguinces y rascadas. El gore-tex, (existen otros tipos de membranas impermeables) un material que impide que el agua penetre dentro de la bota, este material no necesita mantenimiento y es impermeable. Los calcetines, es importante que no lleven costuras, relieve y que no sean muy grandes para evitar las ampollas.



RUTA AGAMFEC-A.F.



ARNOIA - OVRENSE

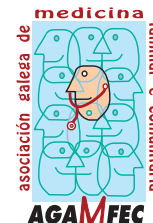
- **COMIDA:** (agua, frutos secos, pasas o galletas vienen muy bien y pesan poco, barras de cereales con miel, etc.). La tortilla y los filetes empanados, reservarlos para la comida.
- **MATERIALES:** (mochila, cantimploras de agua, bastones, etc.) protectores de rozaduras, etc. En verano, no olvides un gorro, gafas de sol y protección solar. El tamaño de la mochila ha de ser pequeña o mediana pero con suficiente espacio para albergar todo lo que se requiera. Para que sea más agradable cargarla es preferible que la espalda sea acolchada, con sujeciones abdominales y pectorales y que el cinturón sea ancho y también acolchado.
- Evitar llevar peso innecesario en la mochila.
- El día de la caminata, alimentarse adecuadamente. Evitar ingerir alimentos no habituales porque pueden provocar problemas digestivos: diarrea, etc.

2. ANTES DE REALIZAR LA RUTA

- Antes de comenzar, realizar algunos ejercicios de movilidad articular (tobillo, rodilla, cadera y espalda) y estiramientos (tríceps psural, isquiotibiales, cuádriceps, tibiales anteriores, lumbares)
- Andar con las manos libres. Llevar mochila y no bolsas, es importante no tener las manos ocupadas. Nos podemos ayudar de un bastón o palo.
- Hay que aprender a dosificarse. Por ejemplo, no debemos afrontar la subida a un monte sin haber asentado el hábito de andar (cuesta arriba) durante varias horas. Es esencial no agotar las fuerzas y caminar relajado, por lo que no hay que frustrarse si al comienzo las piernas no responden y las pendientes se eternizan. Poco a poco se irá cogiendo resistencia y potencia.
- Al descender pendientes, hay que bajar mirando a la pendiente y clavando los talones a cada paso para guardar el equilibrio, y evitar las caídas.
- Las subidas: tomarlas con calma, con pasos cortos y caminando en zig-zag. Es preferible evitar las zonas de zarzas, arbustos espesos y matorrales, ya que



RUTA AGAMFEC-A.F.



ARNOIA - OVRENSE

salir de ellos puede resultar agotador e implicar que terminemos llenos de arañazos.

- Hidratarse con regularidad y en pequeñas cantidades. No hay que esperar a tener la sensación de sed. Lo idóneo es ir bebiendo agua cada veinte minutos y así evitar la deshidratación. La cantimplora ha de estar siempre dentro de la mochila.
- No beber de los arroyos.
- Prevenir rozaduras con la colocación de protecciones: compeed, etc.
- A la mínima molestia de rozadura o de otro tipo, parar y tomar las medidas necesarias. No aguantar.
- Lleve siempre un paso cómodo, evitando parar indiscriminadamente.
- Respetar la naturaleza
- Utilizar las papeleras.
- Respetar las sendas establecidas.
- Respete las instalaciones, las señales, la propiedad privada y sus bienes.

3. AL FINALIZAR EL RECORRIDO

- Realizar algunos ejercicios de movilidad articular (tobillo, rodilla, cadera y espalda) y estiramientos (tríceps psural, isquiotibiales, cuádriceps, tibiales anteriores, lumbares).
- Extremar la precaución en la carretera para llegar a casa. Recordad que acumularemos cansancio.

“ ÁNIMO QUE ES UNA RUTA MUY CHULA Y TENDRÉIS UN GUÍA QUE CONOCE LA COMARCA ”