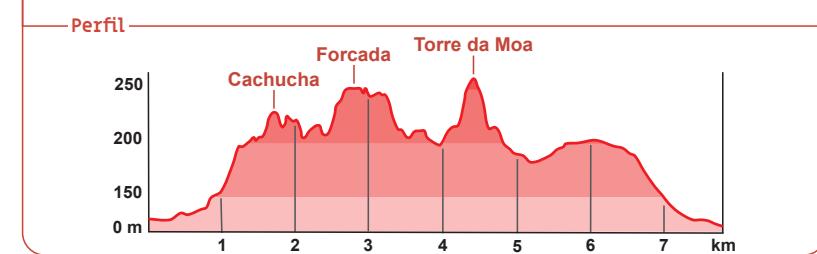


RUTA LINEAL PASARELA-TRABA

(6,2 km)

MIDE

Horario	2h10'	Tempo estimado sen paradas
Desnivel subida	287 m	Orientación no itinerario
Desnivel baixada	344 m	Dificultades no desprazamento
Distancia	6,2 km	Cantidad de esforzo
Tipo de percorrido	Travesía	C



O percorrido comeza no lugar do Penedo e avanza 1 km por sendeiros de monte ata a ZONA DA CACHUCHA. Aquí atopamos "O Barco" e "A Cachucha". 200 m despois torcemos á esquerda para visitar "O Cantor", "O Camel" e "As Cascudas" e descender a "O Coello", "O Pallaso Triste" e "A Tartaruga". Volvemos polo mesmo camiño á esquerda, para ver "O Sauro" e, posteriormente, a pedra multiforme "A Agua", "O Trono" e "A Man". Ao seu carón atopase "O Fígado" con vistas a "O Pato". A continuación está "O Tabetirón / A Man". Regresamos ao camiño principal para dirixirnos á ZONA DA PENA FORCADA", a 400 m.

No ascenso localizamos "O Can" e "O Magrebí" e, seguindo o percorrido, atopamos "O Orante", "A Osa", "A Zafra / O Galeón" e "A Efinxe / A Señora", con vistas a "O Mocasín" e "Pena Forcada" (límite entre concellos). Descendemos polo sendeiro para ver "O Can" e "A Tartaruga / O Peixe" e desvíamonos á dereita ata o miradoiro natural da "Atalaia". Volvendo polo mesmo camiño, baixamos cara "O Xigante" en dirección á ZONA DA TORRE DA MOA.

Rematado o descenso, primeiro xiramos á esquerda para visitar "O Monolito" e "O Bico", e despois volvemos á dereita. 500 m máis adiante volvemos a desvíarnos á esquerda para iniciar o ascenso, con MOITA PRECAUCIÓN, á "Torre da Moa" con vistas panorámicas ao val de Traba, a "O Can Enfurruñado" e "A Cabeza do Porco". Descendemos polo mesmo camiño e dirixímonos ao norte para baixar 1,4 km ata o lugar de A Cabanela (Traba).

El recorrido comienza en el lugar de O Penedo y avanza 1 km por senderos de monte hasta la ZONA DE LA CACHUCHA. Aquí encontramos "El Barco" y "La Cachucha"; 200 m después giramos a la izquierda para visitar "El Cantor", "El Camel" y "Las Cucarachas" y descender a "El Conejo", "El Payaso Triste" y "La Tortuga". Volvemos por el mismo camino a la izquierda, para ver "El Sauro" y a continuación, la piedra multiforme "El Águila", "El Trono" y "La Mano". A su lado está "El Hígado" con vista a "El Pato". A continuación está "El Tiburón / La Mano". Regresamos al camino principal para dirigirnos a la ZONA DE PENA FORCADA, a 400 m.

En la subida localizamos "El Perro" y "El Magrebí" y, siguiendo la ruta, veremos "El Orante", "La Osa", "El Yunque / El Galeón" y "La Efinxe / La Señora", con vistas a "El Mocasín" y "Pena Forcada" (límite entre municipios); ". Descendemos por el sendero para ver "El Perro" y "La Tortuga / El Pez" y giramos a la derecha hacia el mirador natural de "La Atalaya". Volviendo por el mismo camino, bajamos hacia "El Gigante" en dirección a la ZONA DE TORRE DA MOA.

Al final del descenso, primero giramos a la izquierda para visitar "El Monolito" y "El Beso", y después volvemos a la derecha. 500 m más adelante volvemos a girar a la izquierda para iniciar el ascenso, con MUCHA PRECAUCIÓN, a "Torre da Moa" con vistas panorámicas al valle de Traba, a "El Perro Enfadado" y "La Cabeza de Cerdo". Descendemos por el mismo camino y nos dirigimos hacia el norte para bajar 1,4 km hasta el lugar de A Cabanela (Traba).

The route starts at "O Penedo" and runs for 1 km along wooded paths to the AREA OF A CACHUCHA. Here find "The Ship" and "A Cachucha". After 200 metres turn left to visit "The Singer", "The Camel" and "The Cockroaches". Continue along the path, to come across "The Rabbit", "The Sad Clown" and "The Turtle". Return along the same path and turn left to see "The Saurus" and, further on, the multiform stone, on which one can make out "The Eagle", "The Throne" and "The Hand". Next to it, it is "The Liver" and in the distance, a view of "The Duck". After that, visit "The Shark / The Hand" and descend to the main road to go to the AREA OF PENA FORCADA, 400 metres away.

On the way up find "The Dog" and "The Maghrabi". Continue along the route to see "The Prayer", "The Bear" and "Pena Forcada" (boundary between municipalities), "The Anvil / The Galleon" and "The Woman", with views of "The Moccasin". Start the descent to see "The Dog" and "The Turtle / The fish", and turn right towards the natural viewpoint "The Watchtower". Return along the same path towards "The Giant" and continue towards the AREA OF TORRE DA MOA.

At the end of the descent, turn left to visit "The Monolith" and "The Kiss". Return to the path and turn right. After 500 metres, turn left to begin the ascent, with EXTREME CAUTION, to "Torre da Moa". From there, one can enjoy panoramic views of the Traba valley, "The Angry Dog" and "The Pig's Head". Descend along the same path for 300 metres and head towards the Bañal crossroads and then continue south to return to the village of O Penedo (2.6 km), where the route ends.

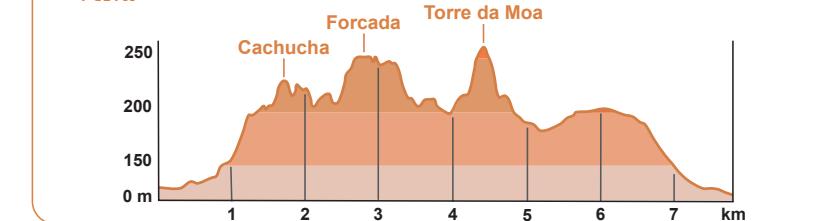
RUTA CIRCULAR DENDO PASARELA

(7,8 km)

MIDE

Horario	2h35'	Tempo estimado sen paradas
Desnivel subida	285 m	Orientación no itinerario
Desnivel baixada	285 m	Dificultades no desprazamento
Distancia	7,8 km	Cantidad de esforzo
Tipo de percorrido	Circular	C

Perfil



O percorrido comeza no lugar do Penedo e avanza 1 km por sendeiros de monte ata a ZONA DA CACHUCHA. Aquí atopamos "O Barco" e "A Cachucha". 200 m despois torcemos á esquerda para visitar "O Cantor", "O Camel" e "As Cascudas" e descender a "O Coello", "O Pallaso Triste" e "A Tartaruga". Volvemos polo mesmo camiño á esquerda, para ver "O Sauro" e, posteriormente, a pedra multiforme "A Agua", "O Trono" e "A Man". Ao seu carón atopase "O Fígado" con vistas a "O Pato". A continuación está "O Tabetirón / A Man". Regresamos ao camiño principal para dirixirnos á ZONA DA PENA FORCADA", a 400 m.

No ascenso localizamos "O Can" e "O Magrebí" e, seguindo o percorrido, atopamos "O Orante", "A Osa", "A Zafra / O Galeón" e "A Efinxe / A Señora", con vistas a "O Mocasín" e "Pena Forcada" (límite entre concellos). Descendemos polo sendeiro para ver "O Can" e "A Tartaruga / O Peixe" e desvíamonos á dereita ata o miradoiro natural da "Atalaia". Volvendo polo mesmo camiño, baixamos cara "O Xigante" en dirección á ZONA DA TORRE DA MOA.

Rematado o descenso, primeiro xiramos á esquerda para visitar "O Monolito" e "O Bico", e despois volvemos á dereita. 500 m máis adiante volvemos a desvíarnos á esquerda para iniciar o ascenso, con MOITA PRECAUCIÓN, á "Torre da Moa" con vistas panorámicas ao val de Traba, a "O Can Enfurruñado" e "A Cabeza do Porco". Descendemos polo mesmo camiño e dirixímonos ao norte para baixar 1,4 km ata o lugar de A Cabanela (Traba).

El recorrido comienza en el lugar de O Penedo y avanza 1 km por senderos de monte hasta la ZONA DE LA CACHUCHA. Aquí encontramos "El Barco" y "La Cachucha"; 200 m después giramos a la izquierda para visitar "El Cantor", "El Camel" y "Las Cucarachas" y descender a "El Conejo", "El Payaso Triste" y "La Tortuga". Volvemos por el mismo camino a la izquierda, para ver "El Sauro" y a continuación, la piedra multiforme "El Águila", "El Trono" y "La Mano". A su lado está "El Hígado" con vista a "El Pato". A continuación está "El Tiburón / La Mano". Regresamos al camino principal para dirigirnos a la ZONA DE PENA FORCADA, a 400 m.

En la subida localizamos "El Perro" y "El Magrebí" y, siguiendo la ruta, veremos "El Orante", "La Osa", "El Yunque / El Galeón" y "La Efinxe / La Señora", con vistas a "El Mocasín" y "Pena Forcada" (límite entre municipios); ". Descendemos por el sendero para ver "El Perro" y "La Tortuga / El Pez" y giramos a la derecha hacia el mirador natural de "La Atalaya". Volviendo por el mismo camino, bajamos hacia "El Gigante" en dirección a la ZONA DE TORRE DA MOA.

Al final del descenso, primero giramos a la izquierda para visitar "El Monolito" y "El Beso", y después volvemos a la derecha. 500 m más adelante volvemos a girar a la izquierda para iniciar el ascenso, con MUCHA PRECAUCIÓN, a "Torre da Moa" con vistas panorámicas al valle de Traba, a "El Perro Enfadado" y "La Cabeza de Cerdo". Descendemos por el mismo camino y nos dirigimos hacia el norte para bajar 1,4 km hasta el lugar de A Cabanela (Traba).

The route starts at "O Penedo" and runs for 1 km along wooded paths to the AREA OF A CACHUCHA. Here find "The Ship" and "A Cachucha". After 200 metres turn left to visit "The Singer", "The Camel" and "The Cockroaches". Continue along the path, to come across "The Rabbit", "The Sad Clown" and "The Turtle". Return along the same path and turn left to see "The Saurus" and, further on, the multiform stone, on which one can make out "The Eagle", "The Throne" and "The Hand". Next to it, it is "The Liver" and in the distance, a view of "The Duck". After that, visit "The Shark / The Hand" and descend to the main road to go to the AREA OF PENA FORCADA, 400 metres away.

On the way up find "The Dog" and "The Maghrabi". Continue along the route to see "The Prayer", "The Bear" and "Pena Forcada" (boundary between municipalities), "The Anvil / The Galleon" and "The Woman", with views of "The Moccasin". Start the descent to see "The Dog" and "The Turtle / The fish", and turn right towards the natural viewpoint "The Watchtower". Return along the same path towards "The Giant" and continue towards the AREA OF TORRE DA MOA.

At the end of the descent, turn left to visit "The Monolith" and "The Kiss". Return to the path and turn right. After 500 metres, turn left to begin the ascent, with EXTREME CAUTION, to "Torre da Moa". From there, one can enjoy panoramic views of the Traba valley, "The Angry Dog" and "The Pig's Head". Descend along the same path for 300 metres and head towards the Bañal crossroads and then continue south to return to the village of O Penedo (2.6 km), where the route ends.

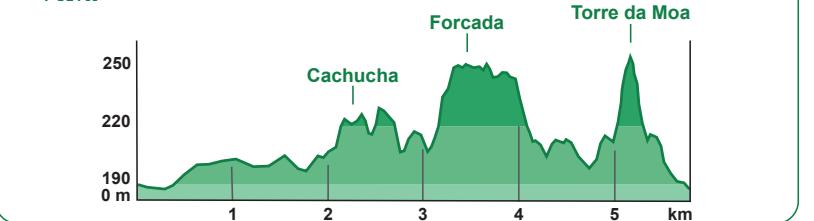
RUTA CIRCULAR DENDO O CRUCE DO BAÑAL

(5,7 km)

MIDE

Horario	1h50'	Tempo estimado sen paradas
Desnivel subida	208 m	Orientación no itinerario
Desnivel baixada	208 m	Dificultades no desprazamento
Distancia	5,7 km	Cantidad de esforzo
Tipo de percorrido	Circular	C

Perfil



O percorrido comeza no cruce do Bañal dirección sur e despois de 1 km, desvíase ao oeste 500 m ata chegar a ZONA DA CACHUCHA. Aquí atopamos "O Barco" e "A Cachucha". 200 m despois torcemos á esquerda para visitar "O Cantor", "O Camel" e "As Cascudas" e descender a "O Coello", "O Pallaso Triste" e "A Tartaruga". Volvemos polo mesmo camiño á esquerda, para ver "O Sauro" e, posteriormente, a pedra multiforme "A Agua", "O Trono" e "A Man". Ao seu carón atopase "O Fígado" con vistas a "O Pato". A continuación está "O Tabetirón / A Man". Regresamos ao camiño principal para dirixirnos á ZONA DA PENA FORCADA", a 400 m.

No ascenso localizamos "O Can" e "O Magrebí" e, seguindo o percorrido, atopamos "O Orante", "A Osa", "A Zafra / O Galeón" e "A Efinxe / A Señora", con vistas a "O Mocasín" e "Pena Forcada" (límite entre concellos). Descendemos polo sendeiro para ver "O Can" e "A Tartaruga / O Peixe" e desvíamonos á dereita ata o miradoiro natural da "Atalaia". Volvendo polo mesmo camiño, baixamos cara "O Xigante" en dirección á ZONA DA TORRE DA MOA.

Rematado o descenso, primeiro xiramos á esquerda para visitar "O Monolito" e "O Bico", e despois volvemos á dereita. 500 m máis adiante volvemos a desvíarnos á esquerda para iniciar o ascenso, con MOITA PRECAUCIÓN, á "Torre da Moa" con vistas panorámicas ao val de Traba, a "O Can Enfurruñado" e "A Cabeza do Porco". Descendemos polo mesmo camiño e dirixímonos ao norte para baixar 1,4 km ata o lugar de A Cabanela (Traba).

El recorrido comienza en el cruce del Bañal dirección sur y después de 1 km se desvía al oeste 500 m hasta llegar a la ZONA DE LA CACHUCHA. Aquí encontramos "El Barco" y "La Cachucha"; 200 m después giramos a la izquierda para visitar "El Cantor", "El Camel" y "Las Cucarachas" y descender a "El Conejo", "El Payaso Triste" y "La Tortuga". Volvemos por el mismo camino a la izquierda, para ver "El Sauro" y a continuación, la piedra multiforme "El Águila", "El Trono" y "La Mano". A su lado está "El Hígado" con vista a "El Pato". A continuación está "El Tiburón / La Mano". Regresamos al camino principal para dirigirnos a la ZONA DE PENA FORCADA, a 400 m.

En la subida localizamos "El Perro" y "El Magrebí" y, siguiendo la ruta, veremos "El Orante", "La Osa", "El Yunque / El Galeón" y "La Efinxe / La Señora", con vistas a "El Mocasín" y "Pena Forcada" (límite entre municipios); ". Descendemos por el sendero para ver "El Perro" y "La Tortuga / El Pez" y giramos a la derecha hacia el mirador natural de "La Atalaya". Volviendo por el mismo camino, bajamos hacia "El Gigante" en dirección a la ZONA DE TORRE DA MOA.

Al final del descenso, primero giramos a la izquierda para visitar "El Monolito" y "El Beso", y después volvemos a la derecha. 500 m más adelante volvemos a girar a la izquierda para iniciar el ascenso, con MUCHA PRECAUCIÓN, a "Torre da Moa" con vistas panorámicas al valle de Traba, a "El Perro Enfadado" y "La Cabeza de Cerdo". Descendemos por el mismo camino y nos dirigimos hacia el norte para bajar 1,4 km hasta el lugar de A Cabanela (Traba).

Start the route at the Bañal crossroads and head south. After 1 km we turn west 500 metres to reach the AREA OF A CACHUCHA. Here find "The Ship" and "A Cachucha". After 200 metres turn left to visit "The Singer", "The Camel" and "The Cockroaches". Continue along the path, to come across "The Rabbit", "The Sad Clown" and "The Turtle". Return along the same path and turn left to see "The Saurus" and, further on, the multiform stone, on which one can make out "The Eagle", "The Throne" and "The Hand". Next to it, it is "The Liver" and in the distance, a view of "The Duck". After that, visit "The Shark / The Hand" and descend to the main road to go to the AREA OF PENA FORCADA, 400 metres away.

On the way up, find "The Dog" and "The Maghrabi". Continue along the route to see "The Prayer", "The Bear" and "Pena Forcada" (boundary between municipalities), "The Anvil / The Galleon" and "The Woman", with views of "The Moccasin". Start the descent to see "The Dog" and "The Turtle / The fish", and turn right towards the natural viewpoint "The Watchtower". Return along the same path towards "The Giant" and continue towards the AREA OF TORRE DA MOA.

At the end of the descent, turn left to visit "The Monolith" and "The Kiss". Return to the path and turn right. After 500 metres, turn left to begin the ascent, with EXTREME CAUTION, to "Torre da Moa". From there, one can enjoy panoramic views of the Traba valley, "The Angry Dog" and "The Pig's Head". Descend along the same path for 300 metres

A PAISAXE PROTEXIDA DOS PENEDOS DE PASARELA E TRABA

A Paisaxe Protexida dos Penedos de Pasarela e Traba está situada nun espectacular cordal litoral que mantén o carácter e o encanto da paisaxe rural galega. Ten unha superficie de 212 ha. compartidas polos Concellos de Vimianzo e Laxe. O seu percorrido, a través de sendeiro tradicionais e servidumes de paso, transcorre por un espléndido parque xeolóxico esculpido ao longo de millóns de anos. Os Penedos teñen un especial interese científico ao permitiren o coñecemento do comportamento das rochas tras unha longa e complexa xeodinámica. Ademais, a inigualable maxia desta Paisaxe resalta polo encadeamento da diversidade de formas e micro formas pétreas tanto antropomorfas coma zoomorfas. Este conxunto está aberto ao público durante todo o ano e presenta tres variantes de ruta.

E El Paisaje Protegido de los Penedos de Pasarela y Traba está situado en un espectacular cordal litoral que mantiene el carácter y el encanto del paisaje rural gallego. Tiene una superficie de 212 ha. compartidas por los Ayuntamientos de Vimianzo y Laxe. Su recorrido, a través de senderos tradicionales y servidumbres de paso, transcurre por un espléndido parque geológico esculpido a lo largo de millones de años. Los Penedos tienen un interés científico especial ya que permiten conocer el comportamiento de las rocas después de una larga y compleja geodinámica. Además, la inigualable magia de este Paisaje resalta por el encadenamiento de la diversidad de formas y micro formas pétreas tanto antropomorfas como zoomorfas. Este conjunto está abierto al público durante todo el año y presenta tres variantes de ruta.

The Protected Landscape of the 'Penedos de Pasarela e Traba' is located in an amazing coastal range that keeps the landscaping feature and beauty of the Galician countryside. It has an area of 212 hectares shared by the municipalities of Vimianzo and Laxe. Its route, through traditional paths and rights of way, runs through a magnificent geological park carved for millions of years. The Penedos have a special scientific value because they let us know the evolution of the rocks after a long and difficult geodynamic processes. In addition, the chaining of the diversity of forms and stone microforms, both anthropomorphic and zoomorphic, stands out the unique charm of this landscape. This site is open to the public throughout the year and provides three alternative routes.

RECOMENDACIÓN DURANTE A VISITA

112



Existe un percorrido sinalizado, non está permitido saírse del. Existe un recorrido señalizado, no está permitido salirse del mismo. Walk along the signposted route, do not leave it.



Respete as indicacións e sexa prudente nas zonas de desnivel e lugares altos. Respete las indicaciones y sea prudente en las zonas de desnivel y lugares altos. Observe guidelines, beware of slopes and heights.



A ruta non é axeitada para persoas en cadeira de rodas ou mobilidade reducida. La ruta no es adecuada para personas en silla de ruedas o movilidad reducida. The trail is not safe for people in a wheelchair or with reduced mobility.



Non tire lixo, coide e manteña os equipamentos deste espazo natural. No tire desperdicios, cuide y mantenga los equipamientos de este espacio natural. Not littering, care for and maintain facilities of this natural site.



Está prohibido fazer lume ou fumar neste espazo. Está prohibido hacer fuego o fumar en este espacio. Do not light fires and smoke in this site.



Respete a flora do entorno e non move nin leve pedras ou outros minerais. Respete la flora del entorno y no mueva ni se lleve piedras u otros minerales. Be careful with the flora and do not move and take stones nor other mineral rocks.



Evite facer ruidos que perturben a fauna salvaxe. Evite hacer ruidos que perturban la fauna salvaje. Try not to make annoying noises that disturb wild animals.



Coide dos seus animais de compañía. Cuide de sus animales de compañía. Take care of your household pets.



Empregue botas de montaña e roupa axeitada; leve auga e comida. Use botas de montaña y ropa adecuada; lleve agua y comida. Wear trekking boots and proper clothing; carry water and food.



No inverno empregue roupa de abrigo, chuvasqueiro, paraugas, luvas... En invierno use ropa de abrigo, chubasquero, paraguas, guantes... In winter wear warm clothes, rain jacket, umbrella, gloves...



No verán empregue gafas de sol, protección solar, gorra... En verano use gafas de sol, protección solar, gorra... In summer use sunglasses, sunscreen, peaked cap...

LÉNDA

- Camiño a seguir
- Desvío á dereita
- Camiño equivocado
- Desvío á esquerda
- RUTA LINEAL PASARELA - TRABA
- RUTA CIRCULAR DENDER PASARELA
- RUTA CIRCULAR DENDER O CRUCE DO BAÑAL

ZONA DA PENA FORCADA

- F1. O Can
- F2. Mohai / Magrebí
- F3. O Orante
- F4. A Osa
- F5. Zafra / Galeón
- F6. Señora / Esvixe
- F7. O Mocasín
- F8. A PENA FORCADA
- F9. Can e Tartaruga / Peixe
- F10. O Xigante



500M

PASARELA



TRABA

ZONA DA TORRE DA MOA

- M1. O Monolito
- M2. O Bico
- M3. A MOA
- M3. O Can Enfurruñado
- M5. A Cabeza do Porco

ZONA DA CACHUCHA

- C1. O Barco
- C2. A CACHUCHA
- C3. O Cantor
- C4. O Camello
- C5. Cascudas / Cranio
- C6. O Sauro
- C7. Coello e Pájaro Triste
- C8. Tartaruga / Iguana
- C9. Aguia / Trono / Man
- C10. Man / Tabirón
- C11. O Fígado
- C12. O Pato