

**INTRODUCIÓN XERAL  
A BACÍA DO RÍO SOR TEN GRANDES  
VALORES QUE COMPRE CONSERVAR**

O Río Sor traza de Sur a Norte o límite administrativo entre as provincias de Lugo e A Coruña. Desde o seu nacemento nas fontes dos montes de Montouto, a 640m. de altitude, até a súa desembocadura na fermosa Ría do Barqueiro, no mar Cantábrico, percorre 49 km, a través dos concellos de Muras, As Pontes, Mañón e O Vicedo.

A xeoloxía da zona está dominada na cabeceira do Sor por rochas metamórficas como as lousas, xistos e cuarcitas que conforman as Serras da Faladoira, Coriscaida e o alto do Caxado. Na ría do Barqueiro, xa na desembocadura do Sor, predomina o granito do Barqueiro e a unidade litoloxica denominada Ollo de Sapo: as rochas más antigas da península Ibérica.

O río Sor é un dos sistemas fluviais mellor conservado de Galicia.

Destaca entre todos os nosos ríos por ser o único que non se atopa represado para o aproveitamento hidroeléctrico e por soportar unha baixa presión demográfica.

Entre a súa fauna piscícola destaca o reo – unha troita migratoria-, que realiza todos os anos a migración desde o mar, ofrecendo aos pescadores a posibilidade da súa pesca e posterior goce gastronómico.

No resto da fauna cabe salientar o merlo rieiro, a lontra e o rato de almocrete; nas fragas a avelaiona ou a vacaloura -un escaravello moi representativo deste tipo de bosques-, e na ría do Barqueiro as aves limícolas.

A cobertura vexetal da bacía do Sor presentase moi transformada. O bosque autóctono caducifolio só ocupa un 10%, a matogueira o 37% e as repoboacións forestais de eucalipto e piñeiro o 49%. As carballeiras e fragas e o bosque de ribeira están ben conservados na parte alta. No resto do territorio predominan os cultivos de eucaliptos e de piñeiros de repoboación. A carón do río conservase unha estreita faixa de bosque de ribeira onde domina o ameneiro. Asociada as fragas aparece unha elevada diversidade de fentos, entre os que destaca a *Culcita macrocarpa*, que se encontra en perigo de extinción en Galicia.

As paisaxes do Sor son ricas e variadas e ofrecen medios moi distintos, desde os altos da serra da Faladoira até as augas do Mar Cantábrico. As curvas do río, as fervenzas, a alternancia entre fragas e matogueira de montaña, os vales fluviais e a costa dan como resultado unha sobresaínte calidade paisaxística que se pode apreciar desde os distintos miradoiros existentes.

No referente ao patrimonio cultural, conta con interesantes representacións do noso pasado antigo e recente. Destaca a presenza de numerosas mámoas que coroan a serra da Faladoira, o antiquísimo porto de Bares. Tamén numerosas mostras de arquitectura popular como os muíños de río, moitos deles rehabilitados para un uso recreativo, que nos permiten gozar do contacto coa natureza. Xunto a este patrimonio material, existe tamén unha rica tradición oral, lendas de mouros, historias de bandoleiros...

O estado de conservación da zona vese ameazado polos incendios forestais, a proliferación de eucaliptos e acacias, e o abandono dos usos tradicionais das terras, o que provoca a desaparición do noso bosque autóctono e a degradación da nosa rica paisaxe cultural.



**PONTE SEGADE  
REFUXIO CASCÓN  
PONTE SEGADE**

**Descripción:** Este itinerario iniciase na beira dereita do río Sor na Área recreativa de Ponte Segade, río arriba. O percorrido segue co curso do río ata a área recreativa e refuxio de Cascón onde pasando pola pequena ponte sobre o Sor volveremos pola outra beira ata o punto de inicio.

**Dificultade:** Media e non accesible nin practicable para público con mobilidade reducida nin discapacitados.

**Distancia:** 5 km

**Tempo de percorrido:** 1:40h

**Valoración M.I.D.E.:**

MEDIO (severidade do medio natural): 1

ITINERARIO (orientación no itinerario): 1

DESPRAZAMENTO (dificultade no desprazamento): 2

ESFORZO (cantidad de esforzo preciso): 2

**Coordenadas do inicio do percorrido:** 43°33'16,94"N; 7°45'16,14"O



FREIXO



MERLO RIEIRO

Este percorrido que nos achega até o refuxio do Cascón permitenos descubrir varios interesantes aspectos relacionados coa cultura tradicional destas terras e coa vexetación e a fauna da ribeira.

No lugar



LAVANDEIRA REAL

de Ponte Segade podemos observar como a arquitectura popular aproveita os materiais máis achegados para as súas construción. A aldea está algo máis alta que o río, e organiza as súas casas a carón da antiga estrada con campos de cultivo, hortas e pomares.

As vivendas teñen unha planta rectangular con dous andares: unha planta térea na que se disponen cocifa e cortes e o primeiro andar, comunicado por escala interior, que conta con algúns cuartos e unha sala. Os materiais empregados son o granito e o xisto, colocados como un crebacabezas con mans sabias do canteiro popular muros, a lousa utilizada no lousado, e a madeira empregada

n os portas, ventás e corredores. Moitas das casas teñen corredores que permiten disponer de un lugar para secar as couzas ao tempo que actúan como un invernadoiro que da calor á vivenda, por iso están case sempre orientados ao sur.

Camiñando por este itinerario podemos descubrir numerosas árbores de ribeira, como o freixo ou o bideiro. A madeira do freixo foi moi empregada para facer os mangos dos apeiros de labranza e o eixo do carro, no canto que a de bideiro é empregada para facer as zocas. Se un vai en silencio e se fixa no río pode descubrir ao merlo rieiro voando a rentes da auga ou pousado nas pedras do río. É un especialista en caza acuática e pode mergullarse nas correntes e camiñar polo fondo do leito agarrándose fortemente ás pedras na procura de larvas, escaravellos acuáticos e outros insectos dos que se alimenta. A súa presenza indícanos a boa calidade das augas, pois é un paxaro moi sensible a contaminación.

Xunto ao merlo será fácil observar á lavandeira real, de vistosas cores, que se afana na procura de alimento e palliñas para facer o niño case sempre baixo dalgún salto de auga.



## AMBOSORES-RIBEIRAS DO BISPO PONTE SEGADE

**Percorrido básico:** De Ambosores a Ribeiras do Bispo. De aquí até Ponte Segade pasando polo Refuxio de Cascón.

**Dificultades:** Media-alta

**Distancia:** 15 km aprox.

**Tempo de percorrido:** 5 horas

**Valoración M.I.D.E.:**

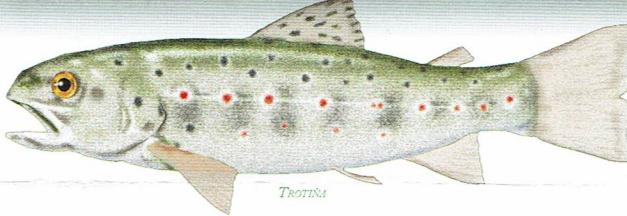
MEDIO (severidade do medio natural): 1

ITINERARIO (orientación no itinerario): 1

DESPRAZAMENTO (dificultade no desprazamento): 3

ESFORZO (cantidad de esforzo preciso): 4

**Coordenadas do inicio do percorrido:** 43°37'16,50"N; 7°44'11,19"O



Partido de Ambosores, onde poderemos ver un muíño rehabilitado que tamén produce electricidade grazas a unha pequena turbina, o percorrido lévanos pola parte alta do río Sor, desde o seu nacemento como tal na confluencia dos regos de Tras da Serra e do Santar área recreativa de Ponte Segade, onde poderemos descansar e tomar forzas.

Mesmo comezando o itinerario poderemos achegarnos ao muíño rehabilitado de Ambosores.

Os muíños podían ser comunais ou dun único propietario. Os chamados "muíños de herdeiros ou parceiros" pertencian a varios veciños que moían por quendas e realizaban os amaños de xeito colectivo. Estes eran muíños más ben pequenos e dunha soa pedra.

Tamén houbo "muíños de maquia" que pertencían a un so propietario. Normalmente eran máis grandes e tiñan a vivenda do muíñeiro. Nestes cobrábase en especie cunha medida da farinha moída, "a maquia". Estes muíños acostumaban ter máis de un pedra e así moían mellor outras variedades de gran (trigo, centeo, millo...).



Os pescadores venen a este río a pescar fundamentalmente troitas e reos, dúas formas de vida para unha mesma especie de peixe. Antigamente considerábanse que se trataba de dúas subespecies diferentes, hoxe os estudiosos creen que é a mesma pero con dúas formas de vida, a migratoria do reo e a sedentaria da troita. Antigamente o Sor foi un río onde remontaba o salmón (en realidade todos os ríos galegos foron salmoníferos) procedente da súa viaxe polos mares para reproducirse, pero por causa dos impactos que sufrieron os ríos galegos hoxe xa só quedan como testemuñas os antigos frezadeiros desta especie cada vez máis ameaçada.

Afastado do río está o territorio da fraga, onde domina o carballo, árbore emblemática dos bosques atlánticos europeos que forneceu de madeira para as construcións de casas, barcos ou mesmo as travesas do tren, leña para acender o lume ou para facer carbón, casca para curtir o coiro... e un longo etcétera de usos e aproveitamentos. Ademais do carballo na fraga son moitas as árbores que viven e que conforman un bosque cunha grande biodiversidade, pero destaca unha especie da que poderemos ver grandes exemplares no noso percorrido: o castañero.

O castañero foi unha árbore que se cultivou tradicionalmente porque a castaña, era moi importante na nosa alimentación até a chegada do cultivo da pataca procedente de América. As castañas recollíñase no outono e secábanse para que se puidieran comer ao longo do ano até a seguinte colleita. Con elas facían caldo de castañas, cocíanse para acompañar cocido e tamén servían para facer algúns doces.

Hoxe en día estanse a desenvolver repoboacións forestais con castañeiros inoculados con fungos, de xeito que ao tempo que facemos unhas plantacións forestais máis axeitadas ecoloxicamente, fornecémonos da súa madeira – moi valorada para mobles de calidade-, dos seus froitos, e dos cogomelos que nacen arredor das súas raíces.

## REFUXIO DE ULLÓ REFUXIO DA FURADA PONTE DO PORTO

**Percorrido básico:** Do Refuxio Ulló á capela do virxe do Porto, pasando pola ponte colgante e o refuxio da Furada e a antigua ponte medieval de Ponte do Porto.

**Dificultade:** Media-alta

**Distancia:** 12 km aprox.

**Tempo de percorrido:** 4 horas

**Valoración M.I.D.E.:**

MEDIO (severidade do medio natural): 1

ITINERARIO (orientación no itinerario): 1

DESPRAZAMENTO (dificultade no desprazamento): 3

ESFORZO (cantidad de esforzo preciso): 4

**Coordenadas do inicio do percorrido:** 43°41'14,99"N; 7°42'46,93"O

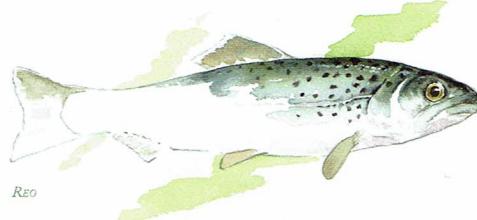
Senda preparada pola Xunta de Galicia, discorre pola beira do río, por un camiño preparado ao efecto, con escalaíñas de pedra ou madeira para axudar en tramos máis difíceis. Este sendeiro recorre o río pola súa beira da provincia de A Coruña. O percorrido discorre por zonas bastante chás, nas que atopamos bancos colocados para descansar. Despois duns corenta minutos de camiño chegamos á ponte colgante e xunto dela o Refuxio de Pescadores da Furada.

Continuamos o percorrido ate que podemos admirar a Ponte do Porto, antiga ponte de orixe medieval construída para que o Camiño Real entre Viveiro e Ortigueira, sorteara o río Sor. Foi realizada en cantería con arcos de medio punto. No seu centro (a dez metros sobre o nivel da auga) ainda pode verse o marco que sinalaba o límite entre as antigas provincias de Betanzos e Mondoñedo.

A súa beira encóntrase a capela da Virxe do Porto, onde hai anos se celebraba unha gran romaría onde asistían os veciños de toda a bisbarra, quedando agora só as lembranzas.

### O BOSQUE DE RIBEIRA CONSERVA A RIQUEZA DOS RÍOS

Os bosques de ribeira forman unha galería arbórea ao longo do río de grande importancia ecolóxica. Serven como corredores verdes para a fauna, a súa sombra axuda a regular a temperatura das augas do río, manténdoa case constante, especialmente no verán e ademais actúan de filtro verde purificando as augas que se incorporan ás correntes.



O Sor circula polo seu leito transportando materiais diversos. En certos lugares no que o leito se agranda moito se producen acumulacións de sedimentos que forman ao longo do tempo illas. Estes anacos de terra vexetados son moi importantes para a flora e fauna do río, por que ofrecen un lugar protexido, illado da influencia dos humanos e dos predadores. Polo tanto son uns espazos moi valiosos para a conservación da biodiversidade.

No Sor viven dous mamíferos ben adaptados a vivir na auga dos nosos ríos, sempre que estean ben conservados: a lontra e o auganeiro.

Da lontra o máis probable é que só vexamos as evidencias da súa existencia: ben as súas pegadas ou ben os seus excrementos. Precisa auga limpia e ecosistemas ben conservados para poder vivir. Este mamífero está perfectamente adaptado á vida no río, e pode chegar a nadar a unha velocidade de 11 km/hora cando un nadador olímpico só chega a uns 7 km/h. Tamén é quer de aguantar debaxio da auga até 4 minutos. O corpo en forma de fuso e as pequenas orellas para reducir a resistencia á auga, as patas traseiras palmadas e a súa cola aplanaada como un tenón, son algúns das adaptacións deste mamífero que volviu ao mundo acuático e que se alimenta fundamentalmente de peixes que caza sorprendendo.

O auganeiro ou rato de almiscre é un pequeno mamífero nocturno da familia das toupas, pesa uns 50 gramos e non ten máis de 13 cm. de longo. Alimentase de pequenos invertebrados que captura coa axuda da súa trompa coa que levanta as pedras do fondo.

## RÍO SOR-REFUXIO DE ULLÓ - PR-G8

**Percorrido básico:** Esta ruta comeza no Morgallón e nos leva até o refuxio de pescadores de Ulló para desde alí volver polo monte da Ínsua que ten unhas vistas panorámicas impresionantes sobre a río Sor ao noso punto de inicio.

**Dificultade:** Baixa

**Distancia:** 9,3 km aprox.

**Tempo de percorrido:** 3 horas

**Valoración M.I.D.E.:**

MEDIO (severidade do medio natural): 1

ITINERARIO (orientación no itinerario): 2

DESPRAZAMENTO (dificultade no desprazamento): 3

ESFORZO (cantidad de esforzo preciso): 2

**Coordenadas do inicio do percorrido:** 43°42'13,72"N; 7°41'41,35"O

Trátase dunha ruta de senderismo homologada en setembro de 2001 pola Federación Galega de Montañismo coa inscrición PR-G 8 que percorre no seu maior parte, a beira do río Sor. Nesta ruta atoparémonos cunha telesilla, unha presa de retención, un refuxio e á beira o capturadoiro de reos.

Durante a primeira parte do traxecto non nos sepáramos nunca do río. Ao noso paso vemos en primeiro lugar, pero na beira contraria, unha minicentral hidroeléctrica abandonada. A continuación a desembocadura dun pequeno afluente do Sor, o río Riobarba. Seguimos caminando até atoparnos cunha bonita presa de retida na que se poden ver os vasos que permiten o remontante dos reos.

A uns cen metros desta presa atopamos unha telesilla colgante para cruzar o río e continuamos o noso percorrido até encontrar un muíño de auga abandonado.

Chegamos a Ponte Ulló, onde hai un centro de captura de reos ademais dun merendeiro para reposar enerxías.

A conservación do reo ten moita importancia xa que é un peixe que só se encontra nas costas e ríos de Galicia e do Cantábrico.

O reo recibe distintos nomes populares dependendo do seu tamaño e da época na que remonta o río: maiolo, cereixolo e castaño. Isto depende da época en que remontan. En maio soben os maiolos, nos meses de verán, coincidindo coa época das cereixas, os cereixolos; e xa chegando o outono, coincidindo coa época das castañas, os castaños.

No noso percorrido seguro que verás moitos insectos e outros invertebrados acuáticos. Algunas como as libélulas, os cabalinos do demo, as cachipollas ou as efémeras teñen unha dobre vida, primeiro acuática e despois aérea, que ao mesmo tempo lles axuda a evitar un dos problemas cos que se encontran a vida nas augas correntes: a deriva.

A primeira parte de su ciclo vital pásana no interior do río que no caso das libélulas pode chegar a durar até catro anos. Cando acaba esta fase mudan e se transforman en adultos. Durante esta fase voan nas proximidades do río onde se alimentan e reproducen. Para evitar que a corrente os achegue cada vez máis á desembocadura (fenómeno que se coñece como deriva), remontarán río arriba para depositar os ovos sobre as plantas das ribeiras. No caso dalgúnhas cachipollas a súa vida adulta é tan breve que carecen de aparato bucal, e non se poden alimentar, sendo a reproducción a su única función como adultos. Conéñense tamén co nome de "efémeras" pois a súa vida é moi curta, efémera.

O estudo e coñecemento dos invertebrados de auga doce é unha importante ferramenta científica para coñecer o estado ambiental dun río, xa que son magníficos indicadores biolóxicos.

Desde este punto emprendemos o camiño de volta ata Morgallón e facémolo pola outra aba do monte Ínsua, un monte con característica de illa – de aí o seu nome- debido ao cañchoso meandro que forma o Sor a escasos quilómetros da súa desembocadura.

Finaliza a ruta cando chegamos ás casas do lugar de Monte de Ínsua e volvamos subir a Morgallón.

