



21 Etapa: Vega de Valcarce - Triacastela

Distantzia/Distancia = **32,2 km**

Aurreikusitako denbora /Tiempo estimado = **9,0 ordu**

Garaiera positiboa /Desnivel positivo = **943 mts**

Zailtasun teknikoa/Dificultad técnica = **Erreza/Fácil**

Zailtasunaren indizea/Índice de dificultad = **114 (consultar tabla adjunta)**

Preparación Física				
Baja	Media	Alta	Muy alta	Para mí será
0-13	0-25	0-50	0-100	Muy Fácil
14-25	26-50	51-100	101-200	Fácil
26-38	51-75	101-150	201-300	Media
39-50	76-100	151-200	301-400	Dura
> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

Km 00. Vega de Valcarce (Todos los Servicios)

Nos dirigimos ahora hasta Ruitelán. A estas alturas de etapa tan sólo hemos ganado 171 metros de altitud. La base del puerto está cerca.

Km 3,1. Ruitelán (Albergue. Bares)

A la salida de **Ruitelán** la pendiente se recrudece un poco, tan sólo un pequeño aperitivo de lo que vendrá después. Algo más arriba, a la izquierda, tomamos el desvío que baja hasta **Las Herrerías**. Antes de llegar a este pequeño núcleo cruzamos el **río Valcarce** por un puente de piedra.

Km 4,6. Las Herrerías (Albergues. Tienda. Bares)

Cruzamos la aldea hasta el **barrio de Hospital (Km 20,8)**, una continuación del núcleo anterior que toma su nombre del antiguo hospital para peregrinos ingleses. Al abandonar este conjunto de casas comienza la verdadera ascensión a O Cebreiro.

Un duro repecho por asfalto, como salido de la nada, de casi un kilómetro nos invita a plantear la estrategia, que consistirá en bajar el ritmo, acortar los pasos y acompasar la respiración. En estas circunstancias es donde el peso de la mochila juega un papel determinante. En plena subida, los caminantes deberán tomar la senda que nace a la izquierda de la pista asfaltada. Los ciclistas deben continuar de frente por asfalto.

Ya en la senda, la pendiente nos da un breve respiro hasta cruzar el **arroyo de Refoxo** y nos atiza de nuevo por una calzada sombría que asciende duramente bajo el dosel de las hojas caducas de castaños y robles. Este escenario nos acerca hasta **La Faba** -a la entrada existe un desvío hacia el albergue. En el pueblo hay bar y una tienda con todo lo necesario para recuperar las fuerzas perdidas.

Km 8,0. La Faba (Albergues. Bar. Tienda)

Tras La Faba abandonamos progresivamente la umbría para salir a un terreno abierto de pastizales con vistas a los bosques atlánticos. Las amplias panorámicas influyen en la percepción de la pendiente, que se torna ligeramente más suave hasta alcanzar el último pueblo de León en el Camino de Santiago Francés: **Laguna de Castilla**.

Km 10,4. Laguna de Castilla (Albergue y Bar)

Unos 700 metros más arriba aparece el primer mojón jacobeo con señalización de distancias. Es el 152,5 y lleva la inscripción **Os Santos (del Teso dos Santos)**. Cuatrocientos metros después el Camino se despide de León, la provincia con más kilómetros de recorrido del Camino Francés: nada menos que 214,4. Por fin pisamos Galicia y, en concreto, Lugo. La etapa reina está a punto de concluir. Fatigados, solventamos el último kilómetro hasta la iglesia **prerrománica de Santa María la Real**, que da la bienvenida a **O Cebreiro**. El albergue de peregrinos, el primero de la Xunta de Galicia, se encuentra al otro extremo de esta parroquia lucense.

Km 11,8. O Cebreiro (Albergue. Casas Rurales y Pensiones. Bares. Tienda)

Si la niebla no lo impide ocultando el valle, ver amanecer desde O Cebreiro, junto al templo de Santa María la Real, es un privilegio que nos brinda el Camino que no podemos rechazar. Hoy, por fin, nos sumergimos en la tierra de Santiago, la de la niebla y el *orballo*; la de los castros celtas y de las minas ansiadas por los romanos; de infinidad de lomas, fragas de robles y soutos de castaños. La señalización oficial marca 151 kilómetros hasta Santiago, la nuestra 154,7. Iniciamos la vigésimo quinta etapa por encima del albergue de peregrinos. Abrigados por la vegetación de la montaña, ascendemos desde los 1296 metros hasta los 1370 (el punto más elevado del Camino Francés en Galicia) en las inmediaciones del **Teso da Cruz y el monte Area**. Desde ese punto bajamos al encuentro de una **amplia pista forestal**.

Conduce a la primera parroquia del día. En Galicia los municipios se denominan **concellos**, a los cuales pertenecen distintas **parroquias** que engloban a su vez a distintos **lugares o aldeas**. Hacia el sur, a mano izquierda de la pista forestal, la vista se recrea en un sinfín de lomas tupidas de helechos, robles, castaños y pastizales que forman, entre otras, la sierra de **O Courel**. La pista forestal desemboca al pie de la LU-633, donde se encuentra la parroquia de **Santo Estevo de Liñares**, con iglesia prerrománica de una sola nave.

Km 14,8. Liñares (Albergue. Bar que no sirve comidas. Tienda)

Tras el templo cruzamos la LU-633, fiel acompañante durante la etapa de hoy, y tomamos una senda muy cercana a la carretera que nos arroja con sus hayas, acebos y demás catálogo de especies atlánticas. El primer alto, el de **San Roque**, no tarda en llegar. Al otro lado de la LU-633, a 1270 metros y ante una amplia panorámica, se alza la plástica escultura de un peregrino medieval que avanza contra el viento. Fue inmortalizado en bronce por el artista **José María Acuña**.

La senda sigue el itinerario de la LU-633 y desciende ligeramente hasta los 1.205 metros. Posteriormente, un falso llano nos aproxima hasta **Hospital da Condosa** el segundo núcleo habitado de la jornada. El mojón jacobeo marca los 145,5. En este pueblo tendremos, probablemente, uno de los primeros contactos con las "rubias gallegas", las vacas de color canela apreciadas por su carne.

Km 17,1. Hospital da Condosa (Albergue. Bar)

Abandonamos este pueblo de vaqueros y continuamos por un surco arrimado al guardarrail de la LU-633. Más adelante cogemos el desvío a Sabugos y Temple, pero despedimos de inmediato el tramo asfaltado por un camino que nos acerca a **Padornelo**. Es el reino de la piedra y las losas de pizarra.

Km 20,2. Padornelo

A la salida de esta pequeña parroquia afrontamos una durísima, aunque breve cuesta por la que alcanzamos el **alto do Poio**. Un bar - albergue y un mesón reciben estratégicamente a los caminantes, ansiosos por estabilizar su ritmo cardiaco tras semejante acelerón.

Km 8,5. Alto do Poio (Albergue. Bares)

Más de tres kilómetros de senda pegada a la LU-633 nos separan de la siguiente población. En todo este tramo prácticamente llaneamos porque tan sólo descendemos 45 metros de altitud. Así llegamos a **Fonfría**, núcleo también de Pedrafita do Cebreiro, con bares y

albergue. Si pasamos relativamente temprano y aún no han abierto los bares, es probable que alguna lugareña nos reciba con una succulenta torre de tortas de leche frita.

Km 11,9. Fonfría (Albergue. Bar)

Atravesamos Fonfría y de nuevo, junto a la inseparable LU-633, regresamos a la senda que nos lleva por idéntico paisaje hasta **O Biduedo**, a 2,4 kilómetros de distancia. En todo este tramo descendemos exactamente cien metros (Km 14,3).

Km 14,3. O Biduedo (Bar)

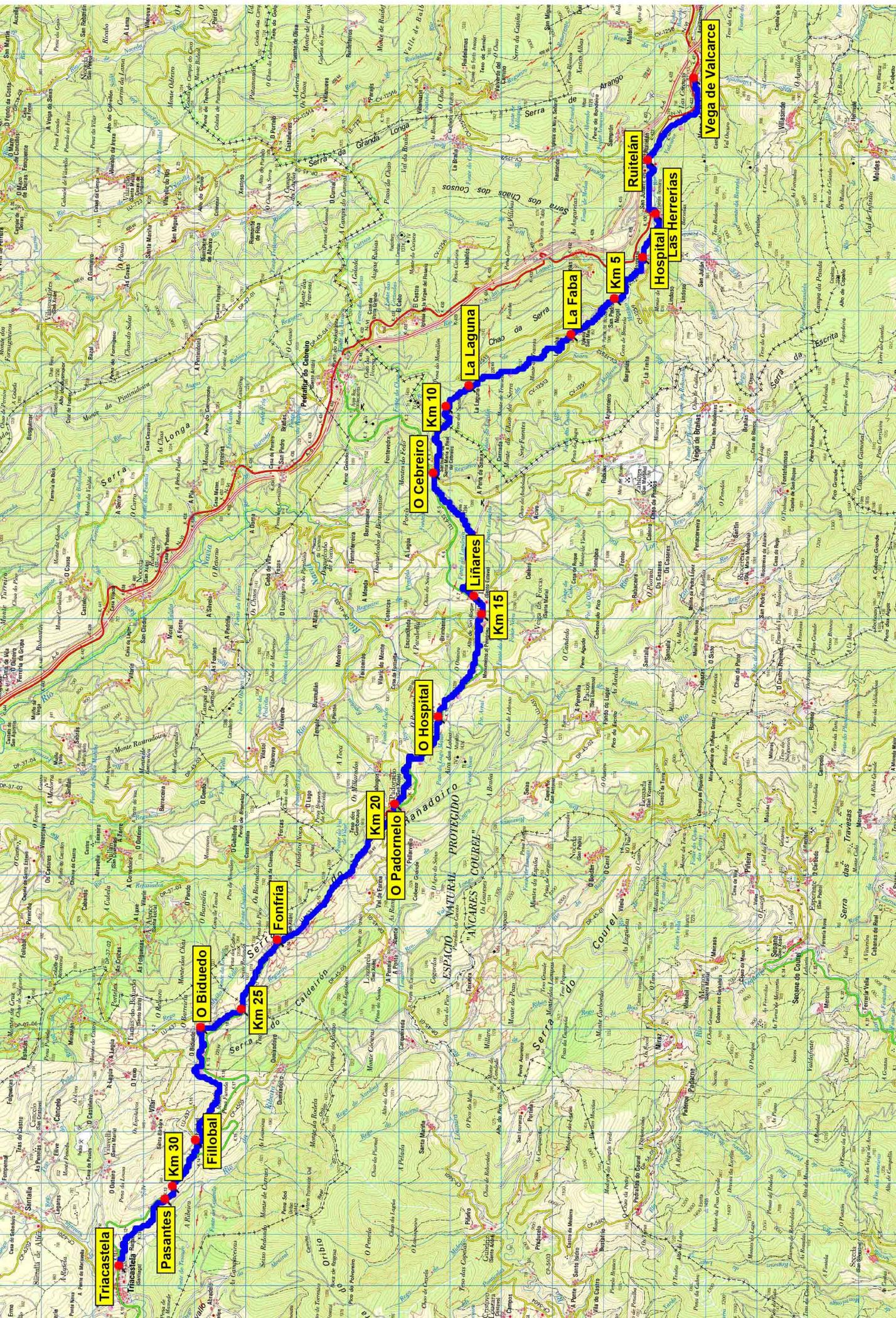
Tras O Biduedo, ya del Concello de Triacastela, el descenso comienza a hacerse patente. Nos separan tan sólo 6,8 kilómetros del final de etapa y aún debemos bajar unos 530 metros de altitud. En la bajada, el camino procura desprenderse de la LU-633 y atajar las vueltas y revueltas de la carretera. Una curva pronunciada nos permite ver de frente el monte **Oribio**, de 1.443 metros de altitud. A la derecha, en el fondo del valle, se encuentra Triacastela. La aldea posterior a O Biduedo es **Fillobal**. En esta aldea hay un albergue y un bar-restaurante, el **Aira do Camiño**, con un punto de acceso a internet y una pequeña tienda.

Km 17,3. Fillobal (Albergue. Bar-Tienda)

Tras Filloval cruzamos la carretera y seguimos descendiendo entre arbolado para volverla a cruzar un kilómetro más adelante, junto a un pequeño merendero. Así entramos en **Pasantes (Km 18,8)**, estirada aldea con capilla que atravesamos bajo el reclamo de la venta particular de frambuesas. La jornada continua hasta la aldea de **Ramil**, con castaño centenario al borde del camino, y casi pegada a **Triacastela**. El albergue público se encuentra en la misma entrada, en un descampado a mano izquierda y el resto, un gran surtido de albergues privados, en el centro de la población.

Km 21,1. Triacastela (Todos los Servicios).

M Ó V I L C L U B 6 0 5 7 7 0 7 4 1



Triacastela

Pasantes

Km 30

Fillobal

Km 25

O Bidualdo

Fonfria

Km 20

O Padornelo

O Hospital

Km 15

Linhares

Km 10

O Cebreiro

La Laguna

La Faba

Km 5

Hospital Las Herrerias

Ruiteian

Vega de Valcarlos

21 Etapa: Vega de Valcarce - Triacastela

Distancia: 32.23 km - Altura máxima: 1351.70 mts - Altura mínima: 636.12 mts

Desnivel Positivo Acumulado 943.11 mts - Desnivel Negativo Acumulado 895.17 mts

