

Ruta 6 "Serra do Forgoso" - A Capela (A Coruña)

8 Junio 2025

UBICACIÓN

NOMBRE DE LA RUTA	Serra do Forgoso, entre brañas y caballos
CONCELLO/S	A Capela
PROVINCIA/S	A Coruña
LUGAR DE SALIDA	Carretera a Miguelares (Concello de A Capela)
COORDENADAS DE SALIDA	43.471639, -8.011258
LUGAR DE LLEGADA	Carretera a Miguelares (Concello de A Capela)
COORDENADAS DE LLEGADA	43.471639, -8.011258

DATOS

TIPO DE RUTA	Circular
DISTANCIA (km lineales)	6,5 km
DESNIVEL POSITIVO ACUMULADO (m)	26 metros



SUBIDAS DE >10% (m lineales)	0 metros
BAJADAS DE >10% (m lineales)	0 metros

ESFUERZO físico

Medio

Bajo – Medio bajo - Medio – Medio alto – Alto

DIFICULTAD técnica

Media baja

Fácil – Media baja - Media – Media alta – Difícil

ACCESIBILIDAD

Baja

Baja – Medio baja - Media – Media alta – Alta

OBSTÁCULOS PRINCIPALES

- Parte de la ruta discurre por caminos con firme irregular de gravilla y piedras de mayor tamaño. Con desniveles bajos a medios.
- Zonas con regueros de agua secos (dependiendo de las condiciones climatológicas) que puede dificultar el avance de PMR.
- Otra parte de la ruta avanza por zonas de pradera. Con lluvia el firme puede estar blando.
- Pequeños obstáculos naturales en el suelo que pueden dificultar el avance de PMR.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

DESCRIPCIÓN

Ruta por el Concello de A Capela. La ruta comienza en el corazón de la Serra de Forgoselo un espacio natural de gran valor ecológico y paisajístico.

Iniciamos el recorrido por una pista de tierra que se adentra suavemente en la sierra. En algunos tramos

abandonaremos las pistas para avanzar libremente por las praderas y bosques de pinos.

A lo largo del camino, el paisaje se transforma en un mosaico de matorral, brañas, praderas y pinares. Destacan las singulares formaciones graníticas, con grandes rocas que adoptan formas caprichosas y que invitan a la imaginación.

Uno de los momentos más especiales es ver al ganado en libertad: caballos y vacas mostrencas que suelen aparecer en distintos tramos del recorrido.

La ruta culmina en la meseta de Forgoselo, donde pequeños arroyos y charcas albergan una rica fauna acuática. Si prestamos atención, podremos ver ranas verdes nadando entre la vegetación y libélulas de gran tamaño sobrevolando el agua, además de otros pequeños habitantes del medio acuático.

Un entorno sereno y auténtico, ideal para disfrutar de la naturaleza con calma y aprender a observar los detalles que esconde este paisaje singular.

INTERESES PRINCIPALES

- Medioambiental
- Paisajístico

SERVICIOS DURANTE LA RUTA

Baños

A 8 km del comienzo de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)

	<p>En el km 5,5 de la ruta: área recreativa (sujeto a horario de apertura)</p> <p>A 8 km del final de la ruta: local de hostelería (sujeto a horario de apertura)</p>
Hostelería	<p>A 8 km del comienzo de la ruta (sujeto a horario de apertura)</p> <p>A 8 km del final de la ruta (sujeto a horario de apertura)</p>
Fuentes de agua	Área recreativa do Curro de Forgoselo: agua no certificada
Otros	Área recreativa do Curro de Forgoselo con: zona cubierta, mesas con bancos y baños
EQUIPACIÓN RECOMENDADA	
Calzado	- Calzado deportivo cerrado impermeable con suela con buen agarre
Vestimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Ropa cómoda - Ropa de abrigo y/o impermeable (según la previsión meteorológica) - Gorra - Calzado, ropa de repuesto y toalla (opcional)
Avituallamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Botella de agua - Frutos secos, galletas, fruta, etc. para el camino
Accesorios	<ul style="list-style-type: none"> - Pequeña mochila - Pequeña bolsa de basura - Pañuelos de papel desechables - Documentación - Gafas de sol

- Crema solar / protector labial
- Paraguas (según la previsión meteorológica)
- Bastones de trekking (opcional)