

29ª tappa	Orense / Monasterio de Oseira	Galicia (Orense)	
km 30,2	dislivello 425	salita 725	discesa 325
Tempo di percorrenza ore 8:40			
Descrizione	<p>Usciamo dalla confusione e dai rumori di Orense per immergerci di nuovo nel silenzio, in territori poco popolati, ritrovando i boschi e le calzade della Galicia.</p> <p>Uscire da Orense è però lungo e subito dopo dobbiamo affrontare una durissima salita.</p> <p>Poi il cammino si distende e diventa piacevole. Tolta quella descritta non ci sono più salite dure ma, guardando i dislivelli totali superati, la tappa si rivela abbastanza impegnativa.</p> <p>Ci sono due varianti. Una all'uscita di Orense, l'altra a Cea. La prima non comporta grandi differenze. Nella seconda invece è possibile accorciare di qualche km passando per Castro Dozon. In questo modo però taglieremmo fuori il Monasterio di Oseira, che invece merita assolutamente una visita.</p> <p>A parte il monastero l'unico paese che merita una sosta è Cea, il paese famoso per il pane, cotto ancora nei forni a legna. Girando per il paese si vedono molte indicazioni di forni artigianali e c'è pure un monumento ad una donna che lavora il pane.</p>		
Albergue e servizi	<p>A Cea alberque per pellegrini. Bellissimo, in una antica casa in pietra nel centro del paese, in Calle Santo Cristo. Buona cucina, riscaldamento. 40 posti, aperto tutto l'anno. 5 €. Tel. 0034.988.282.000</p> <p>In paese si trovano i principali servizi. Cena da Pintarolo 8/10 € C'è anche una pulperia vicino all'ufficio postale.</p> <p>Al Monasterio de Oseira c'è un locale, accessibile dal prato esterno al monastero, ove si può dormire gratuitamente: è la antica biblioteca. Ci sono 24 letti e tantissimo spazio a disposizione. Ci sono docce con acqua calda. 5 €. Si può riservare una camera nella hospederia del monastero ma occorre prenotare almeno 3 giorni prima e fermarsi almeno tre giorni. In pratica: no pellegrini! Tel. 0034.988.282.004 http://www.mosteirodeoseira.org Di fronte al Monastero due bar/ristoranti</p> <p>Chi passa per Dozon può alloggiare all'albergue municipal presso la piscina.</p>		

km		alt. s.l.m.	tempi di percorrenza	località	note
parz	progr				
0	0	180	0:00	Orense	Usciti dall'albergue percorriamo a dx la carretera girando a dx dopo 250m. Scendiamo per Calle de Juan Manuel Bedoya, poi Calle del Concello fino a raggiungere il Rio Miño, il fiume che attraversa Orense. Ci sono le frecce gialle ma non è facilissimo seguirle. Nel caso di dubbio chiedere del Puente Viejo (o Puente Mayor) che attraversiamo. Seguiamo Avenida de la Caldas incrociando la Avenida de Santiago, nel punto in cui c'è la statua di Nicanor Carballo. Qui ci sono due alternative: A dx si segue per Soutelo, Sargedigos, Tamallancos, Bouzas, Faramontaos, Casanova. Noi descriviamo l'itinerario più seguito e più corto. Dal monumento proseguiamo dritti sino ad immetterci su Calle de Eulogio Gomez Franqueira. Seguiamo la carretera Vigo/Quintela; alla nostra sx la carretera N-120; più oltre il fiume. Attraversiamo la lunga periferia di Orense sino ad arrivare finalmente ad una biforcazione, all'altezza della Parrillada O Fogon: la carretera 120 prosegue dritta; noi ce ne allontaniamo imboccando il ramo che va a dx seguendo la carretera O-520, Barrio de Quintela Industrial
5,2	5,2	126	1:10	Requeixo	attraversiamo una zona industriale/artigianale iniziando a salire leggermente. Dopo meno di un km passiamo in un sottopasso ferroviario ritornando finalmente in campagna. Qui però inizia una dura salita. La pendenza è sostenuta e non ci sono tregue. C'è anche discreto traffico, specialmente nella prima mattinata e bisogna stare attenti perché le auto, spinte dalla pendenza, tendono a scendere a notevole velocità. La salita è lunga 1,9 km ma sembra non finire mai. Infine, passati dei paracarri in cemento in mezzo alla strada, la salita finisce immettendosi su una strada asfaltata. A dx una bella fontana
2,9	8,1	395	1:10	Castro de Beiro	finito questo duro strappo attraversiamo la carretera e proseguiamo. Di qui in poi il percorso si svolge per dolci collinette, quasi su un altipiano. Dopo i rumori della città entriamo in un territorio tranquillo, poco abitato, senza incontrare paesi ma solo qualche casa isolata. Camminiamo per stradine asfaltate, strade bianche, qualche sentierino. Il cammino è segnalato bene. Arriviamo infine, seguendo un percorso pressoché rettilineo, a
7,1	15,2	357	1:50	Ponte Mandras	Qui c'è un ottimo bar. Possibile visita all'interessante monastero (3 €) ancora per dolci colline, in leggera salita fra boschetti e pascoli, arriviamo a
4,2	19,4	492	1:10	Casas Novas	qui si congiunge l'itinerario alternativo segnalato all'uscita di Orense. Incrociamo la carretera 525 e con breve percorso arriviamo a
1,9	21,3	515	0:30	Cea	qui un itinerario prosegue per Castro Dozon. E più breve ma noi preferiamo allungare di poco per non perdere la visita al Monastero di Oseira. Passato l'albergue raggiungiamo la piazza centrale, con una bella fonte; proseguiamo raggiungendo il campo di calcio e usciamo dal paese entrando in una zona brulla e sassosa. Con costante salita raggiungiamo il piccolo borgo di
4,4	25,7	635	1,20	Silvaboa	proseguiamo sempre salendo. Percorriamo alcuni tratti di mulattiere con fondo in pietra. Spesso ci accompagnano muretti a secco. Molta solitudine, bellissimi boschetti si alternano a pascoli. Raggiungiamo
1,7	27,4	670	0:30	Pieles	di qui proseguiamo su carretera, fiancheggiata da grossi alberi, sul fianco di una valletta. Si scende un poco. Da lontano si comincia a intravedere il Monastero di Oseira, in tutta la sua imponenza.
2,8	30,2	655	0:40	Monasterio de Oseira	Anche se non si decide di dormire qui non bisogna tralasciare una visita al Monastero

finora abbiamo percorso 920,9 km