

<b>30^ tappa</b>	<b>Monasterio de Oseira / Laxe</b>	<b>Galicia (Orense e Pontevedra)</b>	
<b>km 28,1</b>	<b>dislivello -175</b>	<b>salita 670</b>	<b>discesa 845</b>
<b>Tempo di percorrenza ore 7:40</b>			
<b>Descrizione</b>	In questa tappa il cammino si svolge in paesaggi tipicamente gallegghi: continue salite e discese su colline ondulate, pascoli e boschetti, molti ruscelli e fiumi da attraversare, paesi minuscoli e scarsamente abitati. Ci accompagna la carretera 525 e la Autopista Central Gallega.		
<b>Albergue e servizi</b>	<p>A Castro Dozon albergue per pellegrini alla fine del paese, nei pressi della piscina comunale. Buona cucina, riscaldamento. 28 posti, 5 €. Aperto tutto l'anno. Tel 0034.637.376.313</p> <p>- Pensione Maril con cena e colazione. In paese piccolo supermercato accanto al bar.</p> <p>A Laxe albergue per pellegrini, nei locali comunali adibiti anche a centro sociale. 28 posti 5 € Aperto tutto l'anno. Tel 0034.658.038.042 <a href="http://www.lalin.org/">http://www.lalin.org/</a> Bar ristorante a 200 m dall'albergue. Per cenare si può chiamare il Ristorante "da Antonio", ubicato al poligono di Lalin, che manda qualcuno a prenderti con la macchina e riportarti all'Albergue gratuitamente, costo della cena € 9. Si parla italiano (suo padre è napoletano)</p> <p>A Lalin c'è un interessante museo etnografico che descrive la vita in Galicia sino a qualche decennio fa. Una famiglia locale ha infatti ricostruito in maniera eccellente in poche case tipiche condizioni di vita galiziane con vari usi e costumi. <a href="http://it-mg40.mail.yahoo.com/neo/www.riasaixas.org">http://it-mg40.mail.yahoo.com/neo/www.riasaixas.org</a></p> <p>Al momento purtroppo bisogna fare circa 4 Km per andare e altrettanti a tornare per visitare il museo ma la signora metterà un cartello per una deviazione venendo da Castro Dozon che avrebbe accorciato il percorso.</p>		

km		alt. s.l.m.	tempi di percorrenza	località	note
parz	progr				
0	0	655	0:00	Monasterio de Oseira	Il monastero è posto in una valletta appartata, accanto ad un bel fiume. Ce ne allontaniamo salendo per una salita abbastanza impegnativa sul versante opposto a quello del nostro arrivo. Salendo si godono belle viste sul complesso. Per arrivare al punto più alto dobbiamo superare 160 metri di dislivello, su strada inizialmente cementata, poi su sentiero e varie stradine asfaltate e non. Giungiamo così nel borgo di Vilarello e poi
3,5	3,5	680	1:00	Carballedina	Scendiamo ancora un poco per carretera in una zona con appezzamenti coltivati, passando a poca distanza da Outeiro e risalendo poi il versante opposto boscoso. Al di là scendiamo a
3,3	6,8	770	0:50	A Gouxá	Nel frattempo siamo entrati nella provincia di Pontevedra. Passiamo accanto ad un grande porticato, sorretto da colonne in pietra: un tempo serviva da ricovero ai cavalli quando si teneva la tradizionale fiera di bestiame. Saliamo un poco e poi per tratti di stradine di campagna che zigzagano sulle morbide collinette che seguono, andiamo a ritrovare la carretera e la seguiamo fino a
3,6	10,4	750	1:00	Dozón	Usciamo dal paese passando accanto al cimitero. Proseguiamo scendendo lungo la carretera 525 e poi risalendo all'alto de Santo Domingo. Scendiamo quindi alle case sparse di
3,7	14,1	690	1:00	Santo Domingo	Ancora un poco di carretera che poi abbandoniamo prendendo una pista di terra a sx che sale percorrendo in saliscendi il crinale di colline, con bel panorama. Sulla nostra sx, più in basso, scorre la recente Autovia che infine andiamo a passare su un ponte al termine di una discesa
3,5	17,6	556	1:00	ponte autostrada	Scendiamo ancora un poco fino a Ponteneufe, costeggiamo un tratto la ferrovia e poi risaliamo a Xesta sempre utilizzando strade sterrate. Incrociamo la carretera e proseguiamo dritti in dolci saliscendi, per piacevoli stradine di campagna, per lo più tra terreni coltivati ma ogni tanto con qualche tratto di bosco, fino alla
6,5	24,1	480	1:40	Estacion de Lalin	Si traversa la carretera e si sale per strada asfaltata su un colle andando ad incrociare un'altra carretera. Proseguiamo per una pista che, tra pascoli e qualche boschetto, segue il profilo della collina. Più avanti il cammino si inoltra nel bosco e costeggia per un tratto l'Autovia. Più avanti finisce il bosco e costeggia la carretera 525. Se ne distacca poi a sx proseguendo per terreni coltivati riprendendo infine la carretera all'inizio di
4,0	28,1	470	1:10	Laxe	
<b>finora abbiamo percorso 949,0 km</b>					