

## ÁREA RECREATIVA “OS PASOS” - AIAZO



*Espectacular vista da Área recreativa de Aiazo*

**Km 0-1:** Partimos da Area Recreativa “Os Pasos”, un dos lugares máis destacados deste Concello no que a beleza e conservación natural se refire, con un merendeiro e zona de recreo para os rapaces ideal para pasar unha tarde.

A continuación seguimos o sendeiro sinalizado cara o Polvorín, onde a escasos 500 metros se atopou recentemente un antigo forno.

**Km 2-3:** Tras percorrer o primeiro quilómetro, tropezamos coa Ponte Romana que separa o Concello do Pino do Concello de Frades e o muíño restaurado.



A partir de aquí existen dúas variantes que levan a Praia Fluvial “A Presa”.

*Variante 1:* cruza polas casas de Ponte Carreira.

*Variante 2:* pola Ponte Romana.



A *Praia Fluvial “A Presa”* é outro dos lugares de gran atractivo para os visitantes e para os veciños.

**Km 4-5:** O sendeiro sinalizado segue a carón da marxe dereita do Río Tambre e penetra nunha vexetación de sotobosque no que destacan as distintas

variedades de prantas e feitos e as árbores propios das riberias dos ríos, ( ameneiros, salgueiros e algún que outro freixo). Este tramo denomínase Terra Cha e conta con unha boa panorámica do río.



*Area Recreativa Os Pasos*

*Ponte Brates*

**Km 6-7:** Seguimos avanzando a carón do Tambre ata chegar ata outra Presa chamada da Fraga. A 500 metros a esquerda pódese visitar a Ermida de San Paio de Añá que se atopa nun entorno natural illado e data do 1907.

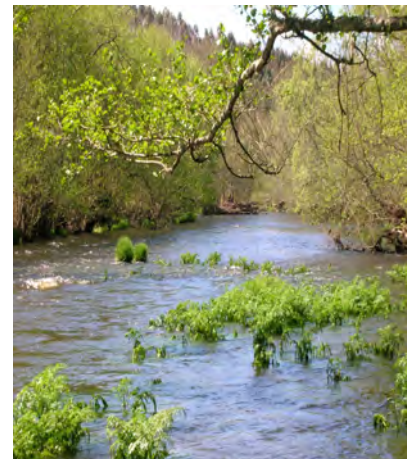


*Ermida de San Paio*

**Km 8-9:** Seguimos o camiño cruzando pola aldea de Sanamil, que conta con un lavadoiro típico.

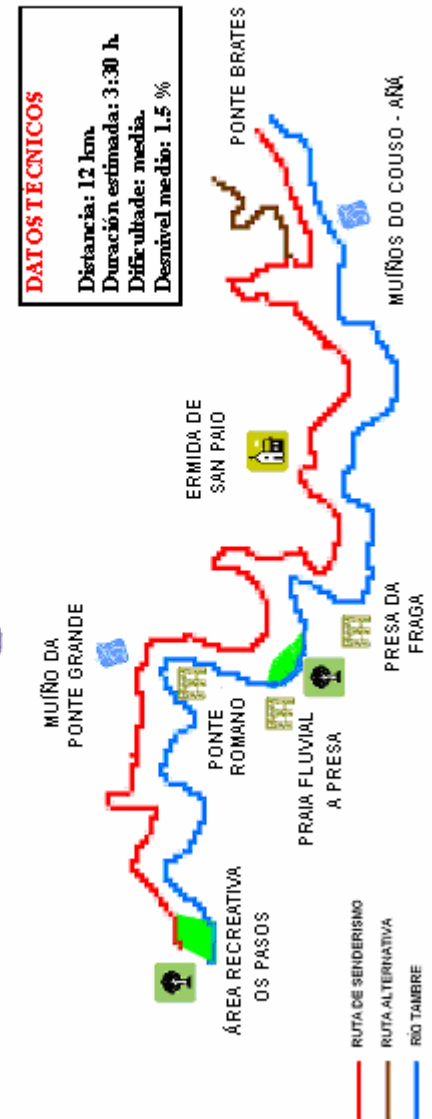
**Km 10-12:** Nestes últimos quilómetros do percorrido contemplamos os Muíños do Couso, que aínda conservan a pedra de moer o gran.

A ruta finaliza nun bonito paraxe que separa os Concellos de Frades e de Boimorto a través da Ponte Brates.



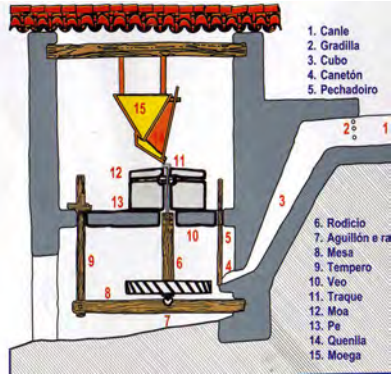
*Ponte Brates*

### RUTA DE SENDERISMO POLO RÍO TAMBRE CONCELLO DE FRADES



## O Muiño

Os muiños son un aproveitamento tradicional da forza da auga que dende moi antigo foi utilizado polo home no seu beneficio. Un dos aproveitamentos máis comúns, en Galicia, foi o “muiño do regato” (dos cales vemos varias mostras ao longo da ruta)



A través dunha canle a auga chegaba ós muiños, onde facía xiralo rodicio, e este movía unha pedra, “a capa”. O movemento da capa sobre a outra pedra, que era fixa, “o pé”, trituraba o gran converténdoo en fariña

O muiño era o eixo básico da alimentación das aldeas e tamén un lugar de gran actividade social por ser

frecuentado por tódolos veciños dos arredores.



*Muiño de Couso*

## O lavadoiro

Os lavadoiros eran outro lugar de “reunión social” onde as lavadeiras comentaban as novidades da veciñanza.



*Lavadoiro de Añá*

## Información de interese:

- Concello de Frades: Cimadevila nº 10 15686 Frades (A Coruña) Tlf: 981 69 55 79/ 69 56 63 correo@frades.dicoruna.es
- Centro de saúde: Ponte Carreira: 981 69 20 10 Abellá: 981 19 86 28
- Garda Civil: 981 69 13 81

## Recomendacións físico – deportivas:

A ruta está encadrada na categoría de baixa montaña (menos de 1.000 m. de altitude) e ten un nivel de dificultade medio polo que é apta para calquera persoa.

En canto a roupa recoméndase:

- Bota de montaña alta.
- Roupa impermeable e de boa transpiración.

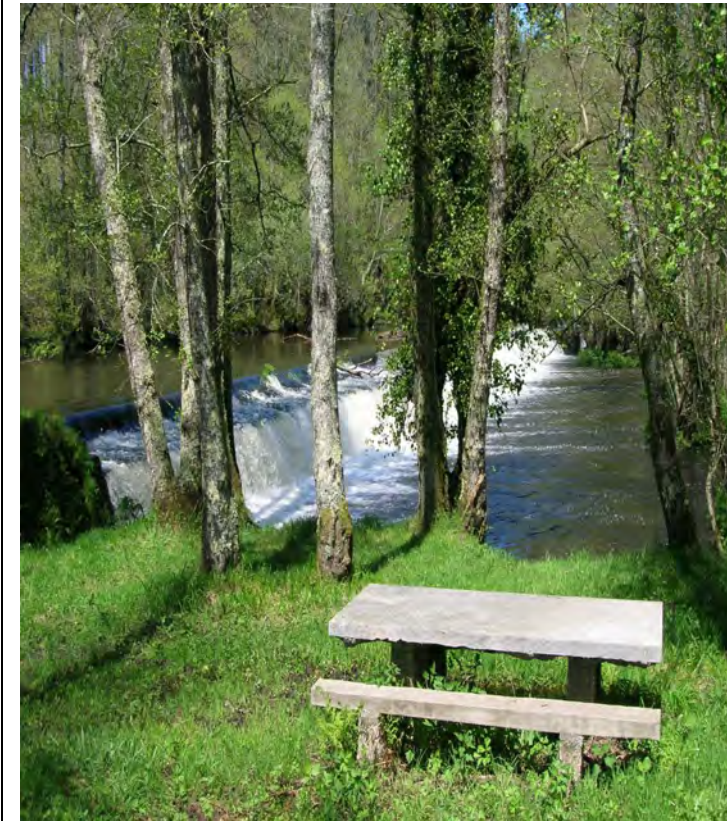
## Outras recomendacións:

A ruta pódese facer en ámbolos dous sentidos.



# FRADES

## ¿A qué esperas para vir?



## Ruta do Río Tambré

