

## ROTEIRO SAUDABLE DEVESA DA ROGUEIRA (O COUREL)

**DATA:** Sábado 18 de agosto

**DÍA DE INSCRICIÓN:** 3 de agosto no Departamento de Servizos Sociais de 09.00 a 15.00 h.


**PERSONAS DESTINATARIAS:** 54 persoas maiores de 55 anos do Concello de Bergondo.

**DISTANCIA:** 10'5 km aprox (ida e volta)



**DIFICULTADE:** Media - Alta

*Terán preferencia as persoas empadroadas no Concello de Bergondo. As inscricións realizaranse presencialmente. As prazas serán asignadas por rigorosa orde de inscrición. Cada persoa poderá apuntarse a sí mesma e a unha persoa acompañante.*

### DESCRICIÓN:

8.00 a 11.00	Saída de Bergondo cara a Folgoso do Courel, con parada técnica no camiño.
11.00 a 11.15	Exercicios de quencemento previos ao comezo do roteiro.
11.15 a 13.45	<p>Roteiro pola Devesa da Rogueira</p>  <p>Primeira parte do roteiro, realizando o camiño de ida. A Devesa da Rogueira é unha impresionante fraga situada na vertente norte do pico Formigueiros nos montes do Courel. Aínda que a súa extensión non é moi ampla, dentro da mesma podemos atopar case a totalidade de especies vexetais de Galicia e gozar de inigualables vistas sobre as aldeas do concello de Folgoso. A beleza destas paraxes foi inspiradora para moitos dos versos do poeta Uxío Novoneyra.</p>
13.45 a 15.45	Parada para xantar en ruta. Descanso, xogos e camiño de volta.
15.45 a 17.30	Segunda parte do roteiro, realizando o camiño de volta ao inicio de ruta.
17.30a 18.45	Traslado dende o Alto do Couto ata Samos.
18.45 a 19.30	Visita guiada ao Mosteiro de Samos



	 <p>O impresionante Mosteiro Benedictino de Samos (do que xa hai rexistros do S. VIII) leva séculos dominando as paraxes da vila cos seus muros de mampostería de pizarra. Os seus claustros e a súa igrexa gardan as historias de épocas nas que os seus dominios chegaron a abranguer gran parte da provincia de Lugo. A súa importancia pasada demóstrase ostentando o honor de ter o claustro máis grande de España no seu interior.</p>
19.30 a 19.45	Traslado dende o Mosteiro de Samos ata a vila veciña de Sarria.
19.45 a 20.30	Tempo Libre pola vila de Sarria. 
20.30 a 22.00	Regreso a Bergondo.