



Lagoa da Lucenza



Fervenza do Fócaro

LONGITUD	9,5 km	HOMOLOGADA	Si		
DIFICULTAD	Media-Alta	DURACIÓN	4h 20 min.		
PUNTO DE PARTIDA/LLEGADA	A Seara				
ACCESO EN BICICLETA	No apto				
SERVICIOS	Restauración y alojamiento en A Seara, refugio de la F.G.M. Restauración, alojamiento y Centro de Salud en Quiroga.				
ESPACIOS NATURALES	Red Natura Ancares-Courel				
CARTOGRAFÍA IGN 1:25.000	157-I y 157-III				
GEOREFERENCIAS	Latitud	Longitud	UTM	X	Y
Lugar de Seara	42° 34'48"4N	7° 57'25"W	29T	656308	4715349
M.I.D.E.	Medio	Itinerario	Desplazamiento	Esfuerzo	
	1	2	2	3	

Se trata de una ruta circular de media montaña, dentro del espacio Red Natura de los Ancares-Courel, en la que saldremos de los valles para llegar a la alta montaña lucense.

El recorrido se inicia en el pueblo de montaña de A Seara, y asciende por el valle del río Selmo, pasando por las cascadas de Fócaro y de Navaregas, hasta llegar a la Lagoa da Lucenza, de origen glaciar y cuya antigüedad se remonta al pleistoceno.

Seguimos ascendiendo hasta la Campa da Lucenza, a unos 1500 m de altitud, y enlazamos con una pista de tierra que recorre la parte alta de estas montañas.

Al llegar a las proximidades del Alto de Formigueiros, nos desviamos por un sendero que nos llevará de vuelta a A Seara por la otra ladera del valle de Forgas.

ACCESOS

Desde Ourense por la N-120. Tomar la salida hacia Quiroga. Desde allí, continuar por la LU-623 hasta pasar Santa Cubicia y desviarse a la LU-P-5001 dirección A Seara.

RECORRIDO

A Seara, Lagoa da Lucenza, Campa da Lucenza, A Seara.

SEÑALIZACIÓN

Señalización según la normativa de homologación de la FGM. Existe un panel informativo en el inicio de la ruta. Marcas de pintura realizadas en 2015.

PUNTOS DE INTERÉS/ENTORNO

- > A Seara
- > Fervenza do Fócaro
- > Fervenza de Navaregas
- > Lagoa da Lucenza
- > Alto de Formigueiros

RECOMENDACIONES

Se trata de una ruta de montaña, con nevadas habituales durante el invierno, que requieren mayor preparación y equipamiento. Desde la pista de tierra de la parte superior, se puede visitar la Devesa da Rogueira, aunque este desvío se encuentra fuera del trazado homologado.

MÁS INFORMACIÓN

www.concellodequiroga.com www.wikiloc.com



Instituto Geográfico Nacional de España