

A **Serra do Xistral** constitúe o núcleo principal do macizo montañoso que separa a Terra Chá do Mar Cantábrico e que se coñece polo nome de «**Serras Septentrionais de Galicia**». Tamén forman parte desta cordilleira os apéndices do Xistral: Serra da Toxiza, Serra da Carba, os Montes de Buio e dos Cabaleiros, a Serra da Gañidoira e o Monte Guriscado. Está ubicado entre as provincias de A Coruña e Lugo e exténdese polos municipios de As Pontes de García Rodríguez, Abadín, Alfoz, Mondoñedo, Muras, Ourel, Valadouro, Vilalba, Xermade, Xove, Viveiro e Cervo. A Serra as Riberas do río Sor fóron declaradas Espacio Natural Protexido e Lugar de Importancia Comunitaria (LIC)



O Xistral é un intrincado macizo formado por montañas alomadas, de aspecto aparentemente amable e de non moita altitude, pero cun clima moi hostil. A altitude media é de 700 m sobre o nivel do mar. As súas cumes máis altas son o **Monte Cadramón** (1062 m), **Seixo Branco** (1.057 m), **Chao de Lamoso** (1.039 m), **Xistral** (1.033 m) e **Lombo Pequeno** (1.027 m). O vento e as nubes, que entran directamente dende o Cantábrico e chocan con estas montañas descargando constantes precipitacións en medio dunha densa néboa, fan desta serra e o seu entorno un lugar duro e inhóspito, onde só unhas poucas aves

sobreviven con éxito. De feito, é a zona de España con menos sol. En inverno, a pesar da súa moderada altura, a choiva sole transformarse en neve con certa frecuencia.

A paisaxe que encontramos en O Xistral parece unha réplica das montañas do norte das illas británicas ou de Escandinavia, grandes superficies de turberas envoltas pola néboa e misterio. Só hai asentamentos humanos tradicionais nos vales, a moita menor altitude, onde as temperaturas medias son moito máis elevadas. O réximen de precipitacións e a orografía fai que na suas entrañas nazcan numerosos ríos que flúen ata concas diferentes, entre os que están o **Eume**, Landro, Masma, Sor e Ouro.



Ao pé dunha das súas montañas máis emblemáticas, **O Xistral** (1033 m), nun lugar coñecido coma As Toxeiras (755 m), nace o **Río Eume** da unión dos Regos do Lamoso e das

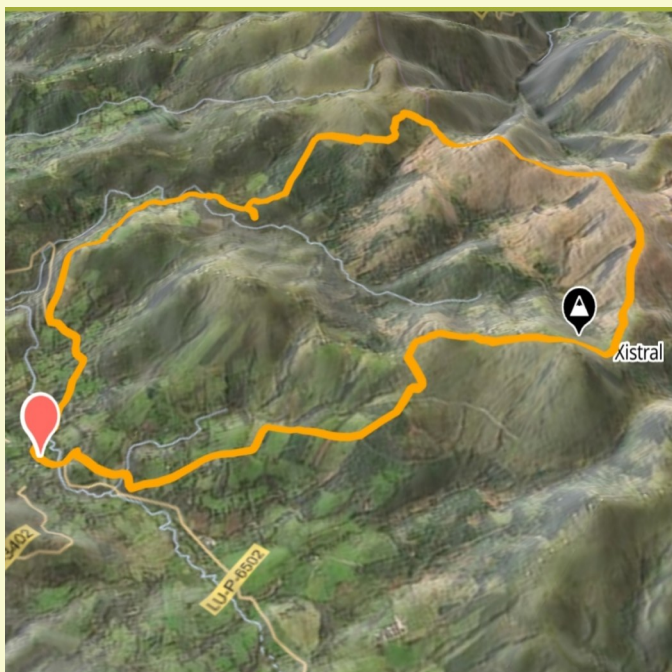
Toxeiras. Alí inicia un curso de 80 km, no que atravesará un dos paraxes naturais máis

fermosos de Galicia, as **Fragas** que levan o seu nome, para finalmente entregar a súas augas ao Océano Atlántico á altura de Pontedeume.



Clásicamente, os montes desta serra fóron explotados unicamente pola gandeiría extensiva, vacas e cabalos que, aínda hoxe, pódense ver pastando en liberdade. Ben entrado o século pasado, intentóuse cultivar pinos con éxito desigual debido á dureza do clima. Actualmente, o gran recurso enerxético destas serras é o vento, que é intensamente aproveitado mediante muiños de vento.

Nas inmediacións deste espazo natural existen lugares cargados de historia, lenda e tradición. É o caso da capela de Santa Filomena do Cadramón, a pena abaladoira, o dolmen de Santo Tomé e o círculo lítico do prado das Chantas. Nas inmediacións de O Xistral, os ríos que nacen na montaña diríxense ao mar a grande velocidade dando lugar a formación de impactantes fervezas como o Pozo da Onza ou o Escouridal, considerada unha das maiores de Galicia.



DATOS BÁSICOS

COMEZO: Viveiró

REMATE: Viveiró

DISTANCIA LINEAL: 17 km aprox.

DURACIÓN APROXIMADA: 5 horas

DIFICULTADE: Media

ALTITUDE MÁXIMA: 1017 m

ALTITUDE MÍNIMA: 588 m

DESNIVEL POSITIVO: 586 m

DESNIVEL NEGATIVO: 586 m



PRÓXIMA RUTA:

**Freixa da Chamosa
22-11-2025**



618 617 799



carroucho@carroucho.org



www.carroucho.org

**SERRA DO XISTRAL
25-10-2025**