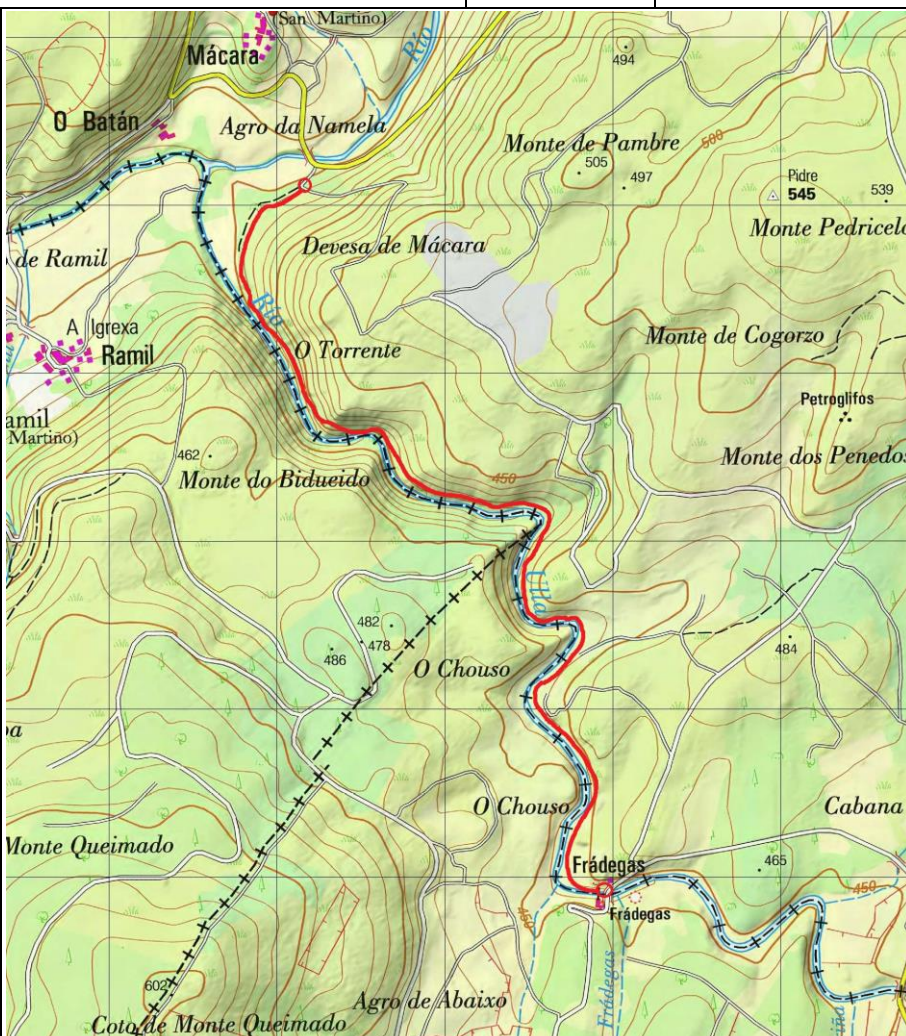


RUTA		TORRENTES DE MACARA		TIPO		IDA Y VUELTA	
LOCALIZACION							
RIO ULLA - LUGO							
CONDICIONES							
NO INVERNALES							
DIFICULTAD GENERAL							
BAJA							
DIFICULTAD TECNICA							
SIN DIFICULTAD							
RECORRIDO APROX. (KMS)							
7,0 KM							
DESNIVEL EN ASCENSO							
230 M							
DESNIVEL EN DESCENSO							
230 M							
HORARIO APROXIMADO							
3 H							
VALORACION M.I.D.E							
 Medio. Severidad del medio natural		2	Hay más de un factor de riesgo.				
 Itinerario. Orientación en el itinerario		2	Sendas o señalización que indica la continuidad.				
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento		3	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.				
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario		2	De 1 a 3 horas de marcha efectiva.				
POBLACION DE REFERENCIA				Mácara (LUGO)			
CARTOGRAFIA RECOMENDADA				I.G.N. 0096 (ARZUA) 1:50.000			
FECHA DE REALIZACION				MAYO-2012			

DESCRIPCION DE LA RUTA

Desde una curva pronunciada en la LU-4008 entre Cambre y Mácara – Ramil, en esa dirección, antes de cruzar un puente sobre el Río Ulla, sale una pista a la izquierda con una señalización a los Torrentes de Mácara.

Encontraremos una zona arbolada con sitio para aparcar los vehículos y continuando de frente se inicia la ruta siguiendo un sendero que poco a poco se estrecha y se convierte en un sendero con pequeñas subidas y bajadas, bastante evidentes, siempre dejando a nuestra derecha el Río Ulla con sus saltos de agua espectaculares, en los que tendremos ocasión de fotografiar, lo que alargará algo la duración de la marcha, además de la espesura del bosque de ribera que nos acompañará todo el camino.

Poco después de pasar uno de los saltos más notables, deberemos ascender un poco para encontrar una senda algo perdida que nos llevará finalmente al Balneario de Frádegas.

A veces es recomendable abandonar la ruta en las últimas pozas al cabo de unos dos kilómetros de ruta ya que a partir de aquí se puede complicar.

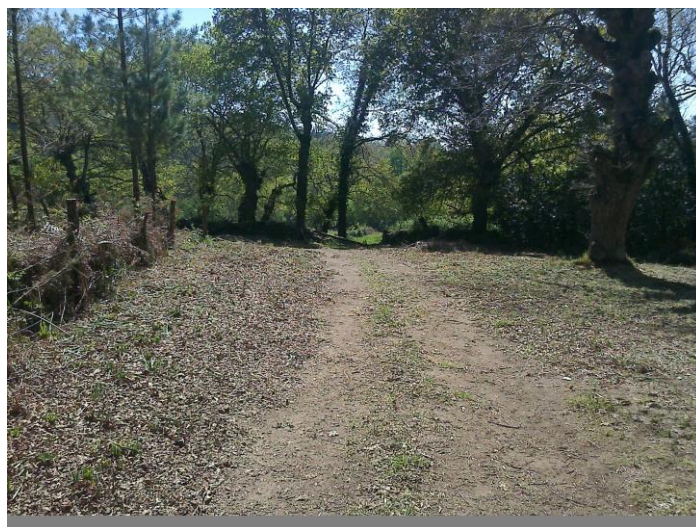
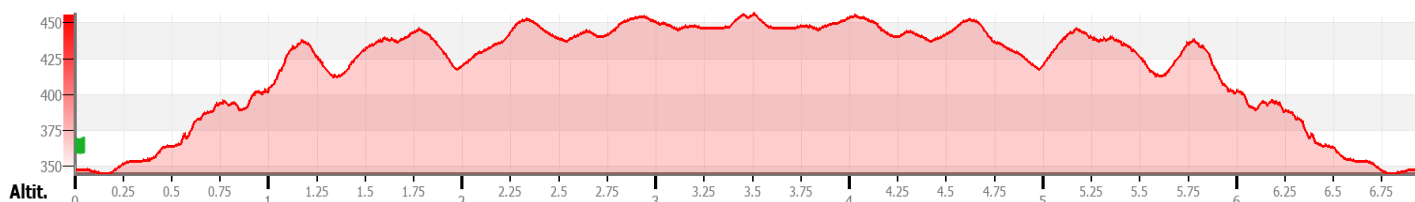
Si caminamos en silencio podremos además disfrutar de la presencia de numerosa fauna de ribera (nutrias, petirrojos, martas, gavilanes ...)

El baño en las pozas (Poza Branca y Poza Negra), no está recomendado por las peligrosas corrientes que ya han ocasionado más de un grave accidente.

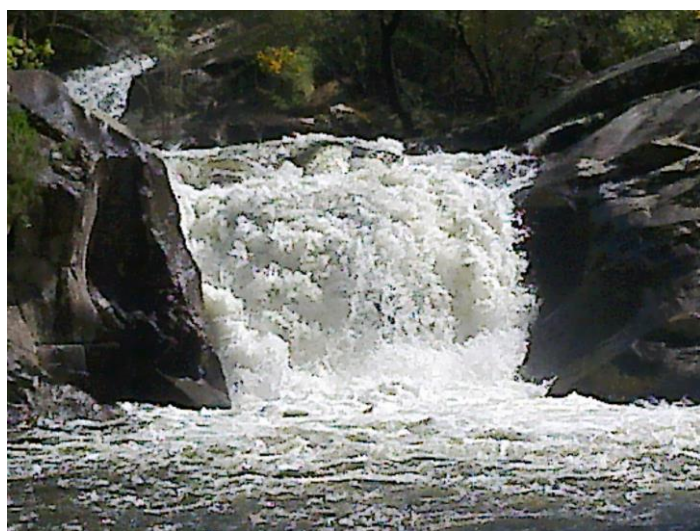
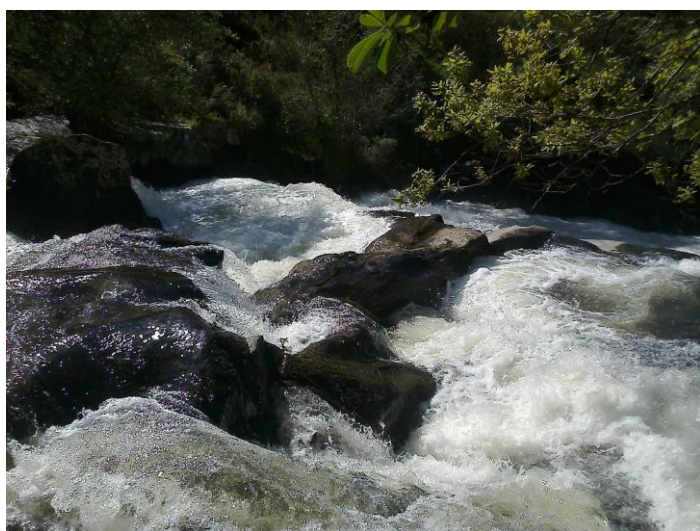
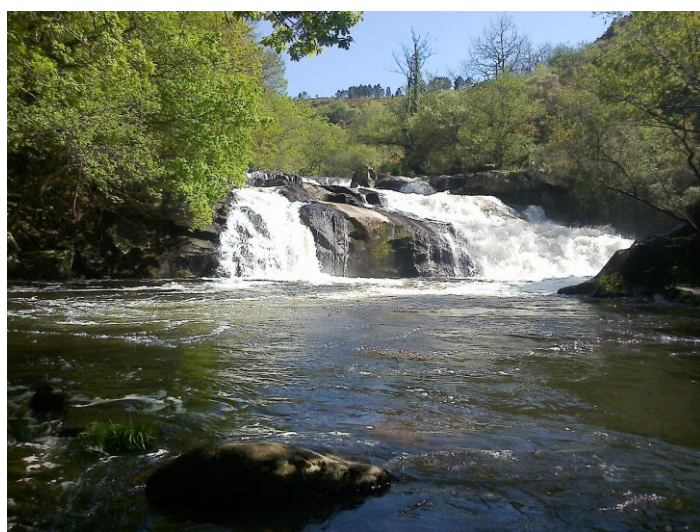
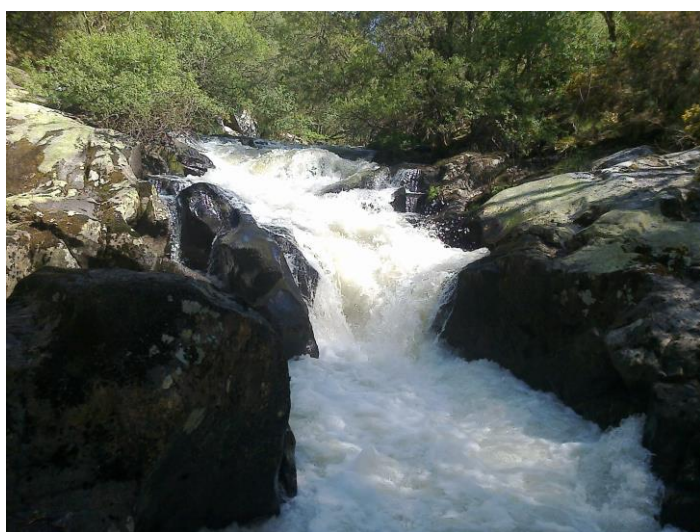
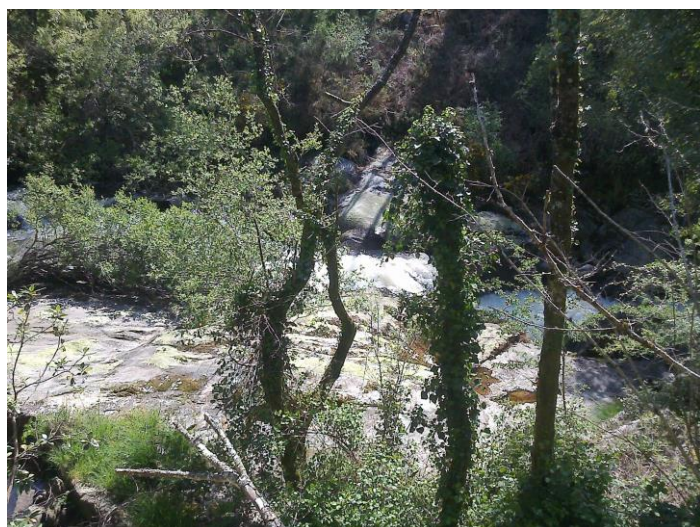
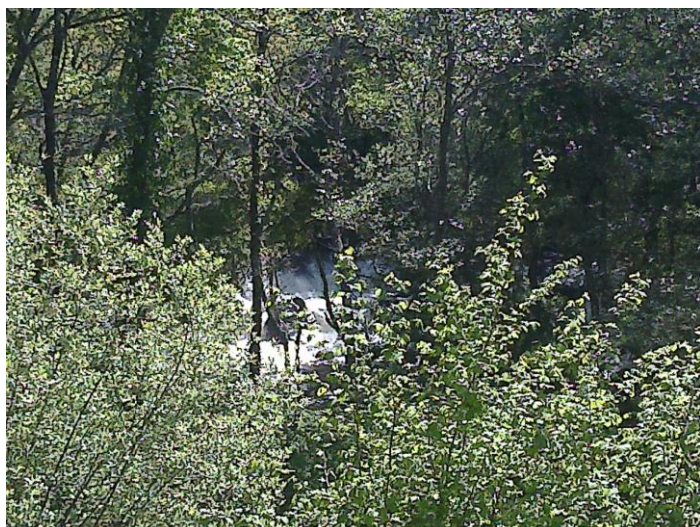
La ruta de regreso se hace por el mismo itinerario.

Ramón J. Vega.

PERFIL DE LA RUTA



Inicio de la ruta y zona de aparcamiento de vehículos



Diversa zonas de saltos del Río Ulla con la Poza Branca y la Poza Negra



Balneario de Frádegas