



Dos reservas de la biosfera y varios espacios naturales protegidos conforman la zona. Con ellas, un recién declarado geoparque y un sinfín de rincones perdidos, en los que la belleza de los espacios sin humanizar, nos trasladan a épocas pretéritas y modos de vida tradicional de estas comarcas de la provincia lucense.

Castros, castillos, pallozas, etc...jalonan las rutas de senderismo y montañismo. Además tres caminos distintos de Santiago: el camino primitivo, la vía Künig y el camino francés. Rutas de senderismo señaladas como las de Quintá-Río Donsal, Tres Obispos, Mustallar, Cascada de Vilagocende, etc...Con referentes históricos como los castillos de Doiras o el de Navia, el castro de Santa María y las pallozas de O Cebreiro y Piornedo.

Para más información visita nuestra web  
**[www.montanadelugociclista.es](http://www.montanadelugociclista.es)**

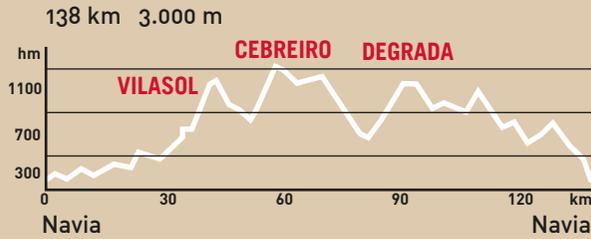
montañas de libertad  
carreteras que parecen  
pensadas para el cicloturismo  
paisajes espectaculares  
tráfico prácticamente nulo  
rutas para todos los niveles  
sin aglomeraciones  
señalética de puertos  
y altimetrías



MONTAÑA  
DE LUGO  
ciclista

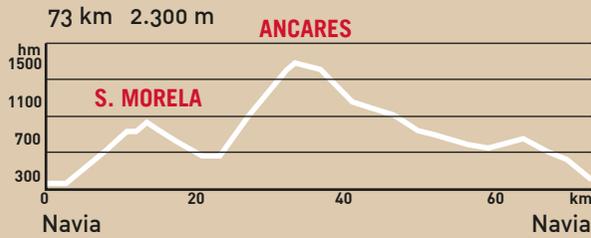
montañas  
de libertad

# rutas propuestas



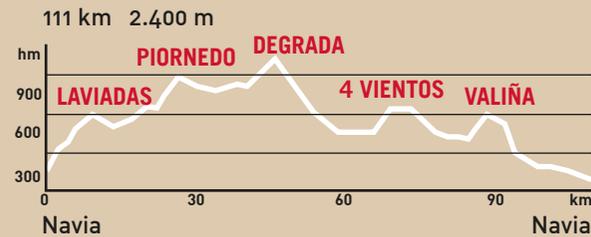
## ANCARES Y CEBREIRO

Una ruta con mayúsculas, yendo hacia el Cebreiro puerta de entrada a Galicia, primero por remotas pero excelentes y preciosas carreteras para volver luego por el valle del río Ser, no sin antes un buen número de km de sube y bajas.



## S. MORELA MÁS PANDOZARCO

Emula a Contador y Froome en su mano a mano en Pandozarco en la vuelta 2014, además regreso por el precioso valle del río Ser.



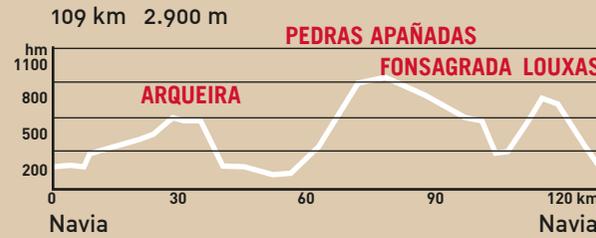
## VALLES Y CAMPAS

Descubre los valles de Ancares con esta ruta mientras contemplas pallozas, castillos, aldeas de montaña, ríos y parajes de ensueño.



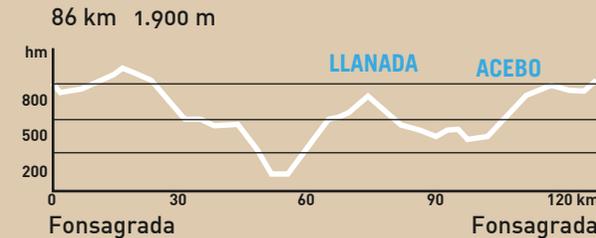
## DESAFÍO PELLICEIRA+PANDOZARCO

Reto con mayúsculas en el que quizá sea el encadenado de paso natural más duro de España. Muchos kilómetros seguidos por encima del 10%. ¿Te atreves?.



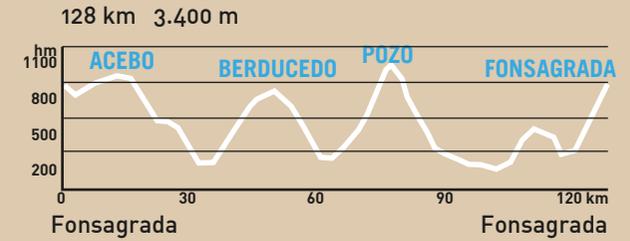
## RÍOS NAVIA E IBIAS

Esta ruta que se puede afrontar desde Navia o desde Fonsagrada nos descubre rincones escondidos de ambos ríos, jalonados de buenos puertos entre los que destaca Pedras Apañadas con sus 14 km al 7%.



## LOS OSCOS

Recorre esta reserva de la biosfera a caballo entre Galicia y Asturias. Sorpréndete de su belleza, sus bosques, sus pueblos y sus solitarias carreteras.



## PUERTOS Y VALLES

Dureza y belleza se combinan en esta ruta en un continuo sube y baja por solitarias pero excelentes carreteras jalonada de puertazos que conviene tomarse con calma. Palo, Pozo, Acebo, etc...



## CARBALLIDO Y RÍO EO

Ruta que pasando por un precioso bosque de carballos (robles) nos deja en el alto de Garganta y sus vistas al Cantábrico, luego pasando por Taramundi regresamos por el encajonado valle del río Eo y un duro puerto final (Hospital).



## DESAFÍO BARRACA

De nuevo el río Eo como protagonista, esta vez y tras una zona de bosque, afrontaremos la subida más dura de la zona. A Barraca. Una experiencia para contar a los amigos y por último el puerto de Hospital de regreso.