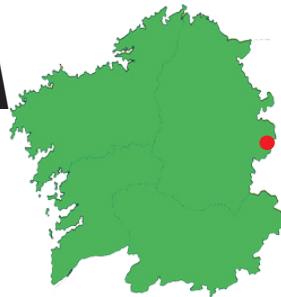




TRES BISPOS-PENA RUBIA-CABANA VELLA

Adela Leiro, Mon Daporta



Distancia: 28 km

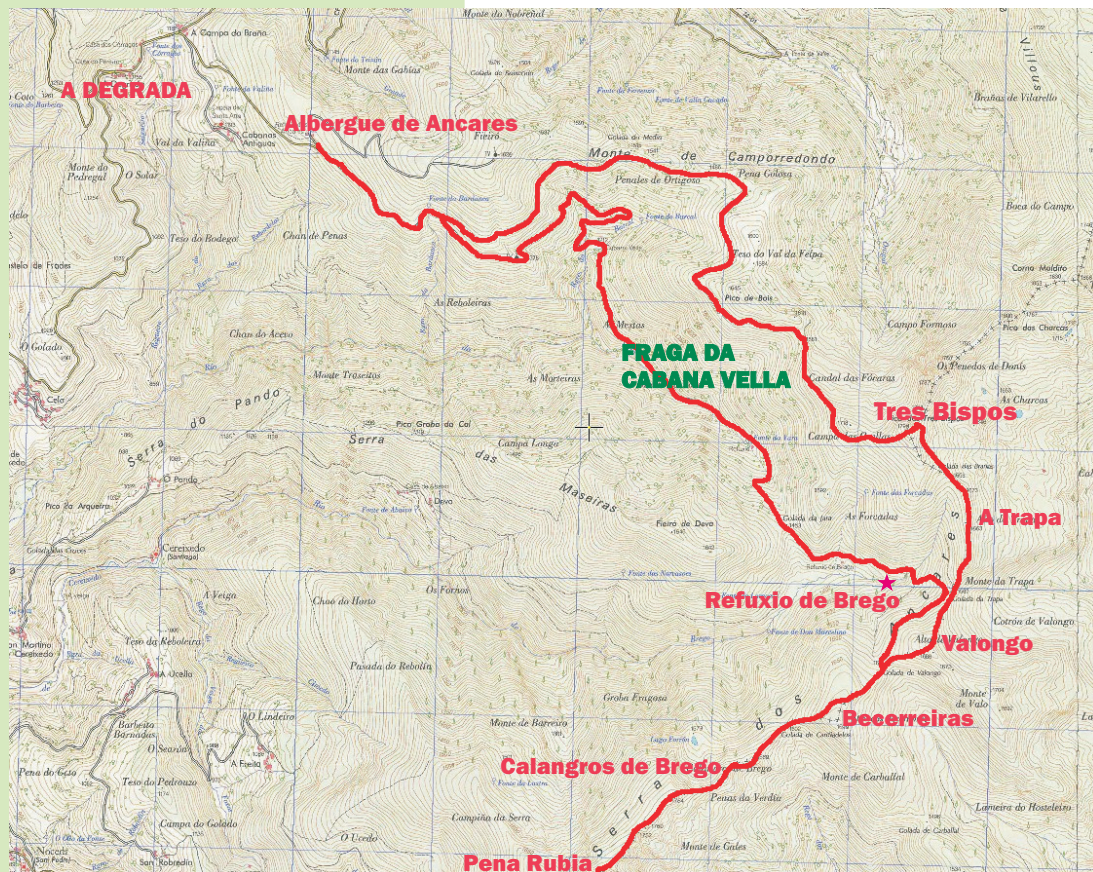
Dificultade: alta

Duración: 10 horas (máis o tempo de enredarse no camiño)

Precísase un bo día e gañas de camiñar para enfrontarse aos case trinta quilómetros que compoñen unha das rutas máis completas dos Ancares galegos; a ruta que saíndo do Albergue dos Ancares sobe a Tres Bispos e logo dun contínuo sobe-baixa polos cumes chega á Pena Rubia, para, despois de retroceder uns quilómetros, baixar ao Brego antes de introducirse na Fraga da Cabana Vella e volver ao punto de partida. No camiño podemos gozar de amplas panorámicas da serra dos Ancares e os vales dunha e outra banda (Galicia e León), as pegadas do glaciarismo e lagoas estacionais, a vexetación da montaña con algunhas especies exclusivas (xensás, xenebreiros, lirios, cardos...), bosques de acivros monumentais, carballeiras con exemplares senlleiros, vellos bidueiros e pradairos e algúns teixos e, se hai sorte, algúns animais.

COMO CHEGAR:

Desde Cervantes vaise ata Degrada e de alí ao Albergue dos Ancares, onde hai que deixar o vehículo. Recoméndase facela comezando coa subida a Tres Bispos (8,5 km). Desde alí hai que baixar pola vertente leonesa á golada das Brañas e seguir a liña de cumes (A Trapa, Valongo, As Becerreiras e Calangros de Brego) ata chegar a Pena Rubia (6,5 km). Volvemos polo mesmo camiño ata a golada de Valongo onde nos desviamos á esquerda por un camiño que en menos dun quilómetro lévanos á Corga da Trapa de onde baixamos ata O Brego nunha forte pendente (podemos ter o refuxio como referencia). Un quilómetro máis adiante cambiamos de val e baixamos a carón do rego da Vara pola Fraga da Cabana Vella. Un último tramo de subida devólvenos ás proximidades do Albergue.



Pena Rubia detrás da serra das Maseiras



Cumes de Ancares desde o alto de Tres Bispos (vista cara ao norte): Penedois, Charca, Lago, Mostallar...



Tres Bispos e cumes de Ancares cara ao norte



Leucanthemum gaudinii.
Só se atopa a máis de 1.000 m
de altura nos Ancares.



Vista desde o cume de Tres Bispos sobre o val glaciar do río Ortigal.
No primeiro plano unha morrena frontal.



Eryngium duriaei.
Unha especie en perigo que
se atopa por enriba do 1.200 m.



Vertente leonesa dos Ancares (cara NE)



Xensá (*Gentiana lutea*).
Atópase nos prados por
enriba dos 1.000 m.



O camiño dos cumes: Valongo, As Becerreiras, Calangros de Brego e Penarrubia.



Val de Tejeira (León)



Erebia palarica, unha bolboreta de montaña.



Chegando ao cumo de Penarrubia



Lago Forrón, val do Brego e monte Fieiró de Deva.



Carballo centenário
na fraga de Cabana Vella.



Acivros en Cabana Vella



Arandos no sotobosque



Fraga de Cabana Vella nos vales do Rego da Vara e do Rego do Barcal.