



Associazione Castaño Y Nogal

**Oggetto: Promozione del sentiero di Quintá-Río Donsal (comune di Becerreá-Lugo)**

Gentili signore e signori:

Vi chiediamo gentilmente di promuovere tra i vostri associati, visitatori e/o clienti, il sentiero di Quintá-Río Donsal. Si tratta di un sentiero lungo 15,9 km il cui percorso si sviluppa, per l'80%, nel comune di Becerreá (Lugo), in quello di Navia de Suarna, per il 18%, e per il restante 2% in quello di Cervantes (Los Ancares), zona dichiarata riserva naturale nel 2000 e riserva di biosfera UNESCO nel 2006.

Questo sentiero è promosso dall'associazione senza scopo di lucro Castaño Y Nogal, il cui obiettivo è quello di promuovere lo sviluppo rurale ed ambientale, e la cui realizzazione ha visto coinvolti 23 volontari del servizio civile internazionale (SCI) provenienti da 16 Paesi e 3 continenti, oltre che ad un team di A Coruña che ha promosso e gestito questa iniziativa, a partner locali ed a volontari provenienti da Barcellona e Siviglia. Il tutto è stato realizzato senza alcun tipo di contributo pubblico.

<http://desnivel.com/excursionismo/una-asociacion-gallega-recupera-senderos-con-pasion-y-sin-un-duro-publico>

Si tratta di un itinerario immerso in una natura vergine, composto da alberi e vegetazione autoctona, paesaggi, cascate e da un patrimonio e una ricchezza etnografica che cambiano ogni 100/300 metri. In estate, inoltre, percorrere questo sentiero risulta ancora più piacevole in quanto il 60% del percorso si trova all'ombra di castagni centenari, alcuni anche millenari, di roveri, di frassini, di ciliegi, di olmi, di betulle. Tra le specie autoctone presenti, si possono trovare anche le more selvatiche, i lamponi e i mirtilli.

Il sentiero, che inizia ad un altitudine di 840 metri per terminare poi a 410 metri, presenta 4 punti di accesso, o di uscita a seconda delle esigenze, in borghi con strade asfaltate. La camminata presenta un grado di difficoltà medio, ad eccezione del tratto di andata e ritorno alla Fraga de Valiñas.

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito web e sul blog ai seguenti indirizzi:

Web <http://www.asociacioncastanoynogal.com/sendero.html> y

Blog [http://www.asociacioncastanoynogal.com/blog/?page\\_id=890](http://www.asociacioncastanoynogal.com/blog/?page_id=890)

così come nel portale dedicato al trekking [wikiloc.com](http://wikiloc.com), con itinerari, cartine, commenti, video e reportage di coloro che hanno percorso il sentiero.

Troverete, inoltre, informazioni riguardanti i campi di lavoro internazionali svolti fin'ora, i laboratori, i concerti e le notizie apparse sulla stampa, sulle riviste e nei servizi della "Televisión de Galicia" e di "V Televisión":

<http://bit.ly/LmtJjd>

Per ulteriori informazioni potete contattare Ricardo Ares Pena, esperto di trekking, uno dei promotori del sentiero e direttore dell'associazione, al seguente indirizzo e-mail: [alareiramundo-r.com](mailto:alareiramundo-r.com)

Un cordiale saluto,

Antonio Álvarez González  
Presidente dell'Associazione Castaño y Nogal

