

galicia

manantiales de Galicia



XUNTA DE GALICIA

NOTA IMPORTANTE_

Con el objeto de promover la comercialización de productos turísticos, Turismo de Galicia llevó a cabo una licitación a través de procedimiento abierto (en libre concurrencia) dirigido especialmente a agencias de viaje.

Los itinerarios incluidos en este folleto son el resultado de las propuestas de paquetes confeccionados por la agencia adjudicataria.

EDITA_

Turgalicia. Carretera Santiago-Noia, km 3.
15896 Santiago de Compostela
Tel. 902 200 432 | 981 537 588 | cir.turgalicia@xunta.es

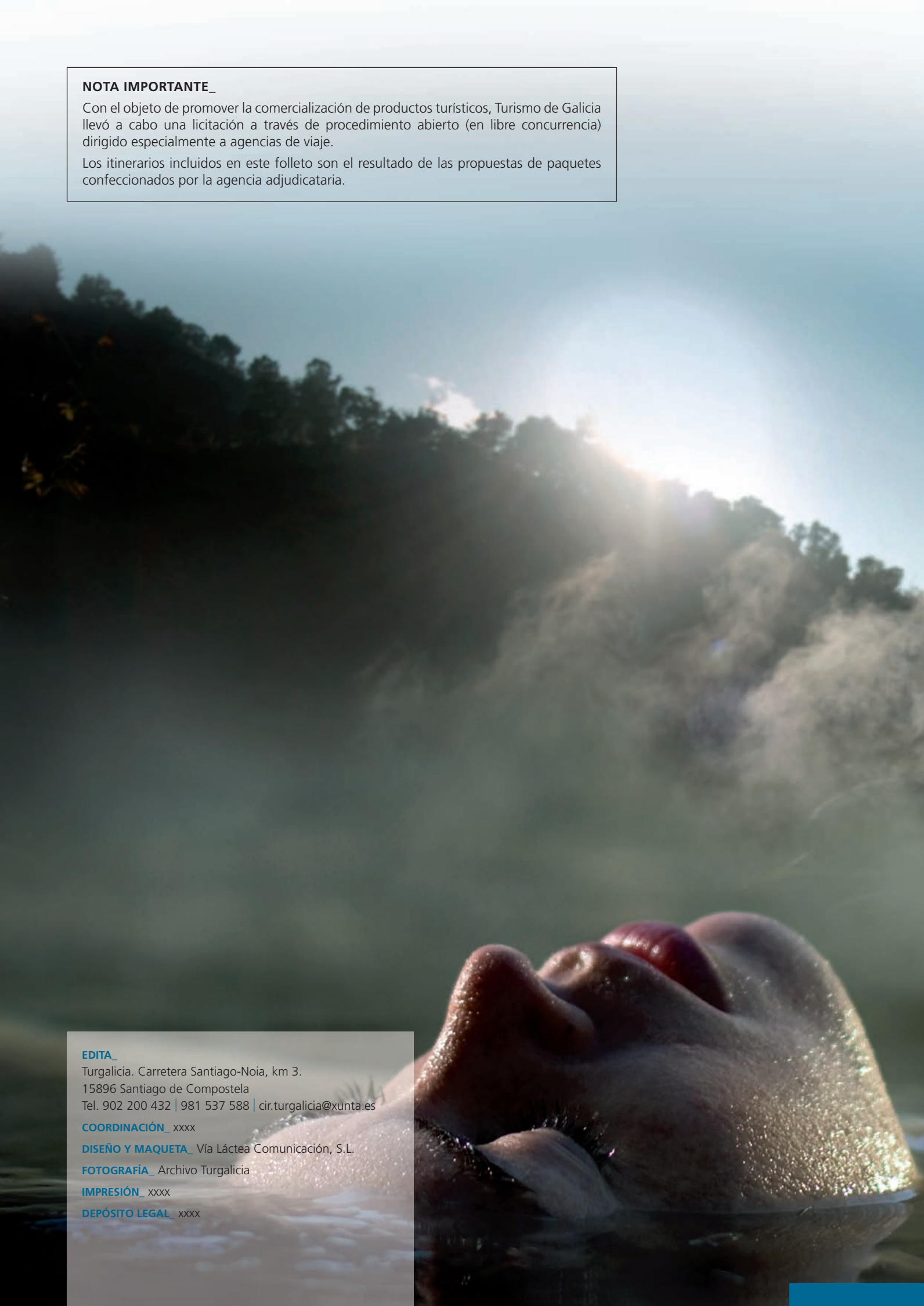
COORDINACIÓN_ xxxx

DISEÑO Y MAQUETA_ Vía Láctea Comunicación, S.L.

FOTOGRAFÍA_ Archivo Turgalicia

IMPRESIÓN_ xxxx

DEPÓSITO LEGAL_ xxxx



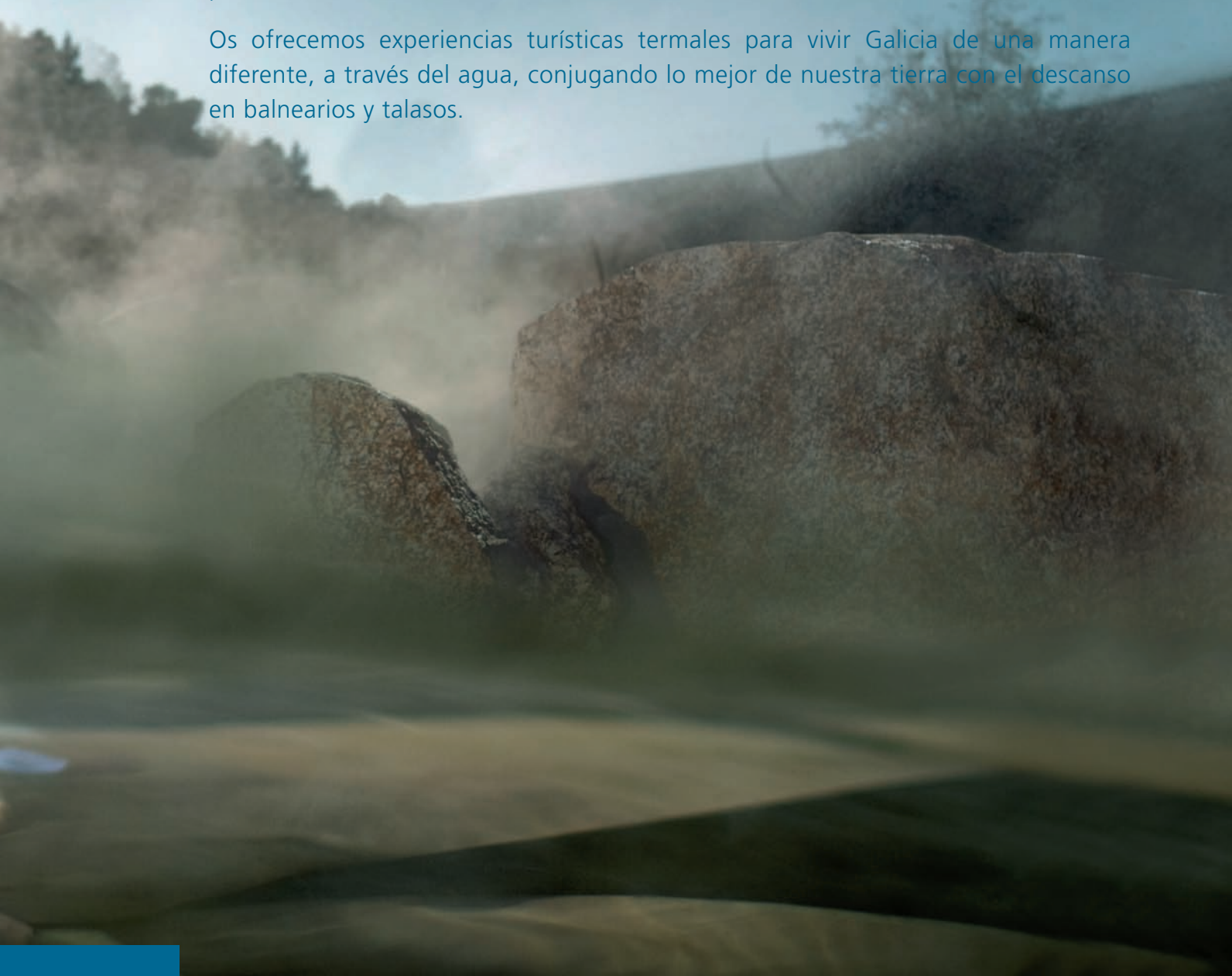
Galicia es agua

Galicia es el principal destino termal de España. El número de manantiales existentes en la comunidad supera los 300, lo que la convierte en una de las regiones europeas con mayor riqueza en aguas minerales y termales, que ya explotaban los romanos. Nuestros balnearios cuentan con una larga tradición como centros terapéuticos, de relax y de ocio.

El agua del mar también posee múltiples beneficios para relajar cuerpo y mente. En los talasos se concentran todas esas bondades. Además del agua, los tratamientos con algas, barros y sales marinas, combinadas con otros productos como el vino o el chocolate, proporcionan una vivencia estimulante.

En Galicia el mar ofrece los pescados y mariscos más selectos del mundo, guarda tesoros sumergidos en su océano, sus islas innumerables leyendas. Y el agua conforma paisajes de singular belleza, donde los viñedos encuentran las condiciones ideales para producir excelentes vinos.

Os ofrecemos experiencias turísticas termales para vivir Galicia de una manera diferente, a través del agua, conjugando lo mejor de nuestra tierra con el descanso en balnearios y talasos.



índice



1 Agua y naturaleza en Lugo

Un fin de semana para conocer la ciudad histórica de Lugo y disfrutar de sus aguas termales en familia. Pasearemos por su muralla romana, de algo más de dos kilómetros. Y visitaremos el parque zoológico Marcelle Natureza, donde veremos canguros, renos y hasta tortugas gigantes.

pág 8



2 Relax al final del Camino

Viviremos una jornada en Santiago de Compostela, entre sus piedras y sus aguas termales. Y conoceremos algunas de las villas marineras más pintorescas de Galicia, camino de Fisterra. Allí contemplaremos cómo el Sol muere en el Atlántico.

pág 14



3 Agua y aventura en el Parque Baixa Limia-Serra do Xurés

Una experiencia para gozar de las aguas mineromedicinales de Lobios, una villa termal del siglo XXI que comparte territorio con yacimientos arqueológicos de la época romana. Todo ello en un entorno de espectacular belleza y riqueza natural, que recorreremos a pie y a caballo.

pág 20



4 Agua, piedra y Cíes

En Oia nos sumergiremos en las aguas marinas de su talaso y nos beneficiaremos de sus tratamientos con algas, barros y sales. Luego navegaremos rumbo a las islas Cíes, un paraíso natural de gran valor ecológico, donde nos bañaremos en una de las mejores playas del mundo.

pág 26



5 Atlanticus

En Baiona rememoraremos el Descubrimiento de América. En el Talaso de Oia le sacaremos todo el provecho al Atlántico. Y a bordo de un velero surcaremos las aguas de la Ría de Vigo para conocer el archipiélago de San Simón, con una historia cargada de episodios gloriosos y también oscuros.

pág 32



6 Aguas termales y los vinos de O Ribeiro

Las villas termales de Laias y O Carballiño nos brindan las propiedades salutíferas de sus aguas mineromedicinales. Combinaremos esta experiencia con la riqueza vitícola de las tierras de O Ribeiro, donde visitaremos una bodega y degustaremos sus excelentes vinos.

pág 40



7 Camina y descansa

Una aventura de cinco días que une el esplendor termal de Galicia con la belleza del Camino de Santiago. Después de realizar un tramo diario del Camino Francés, el agotamiento se compensará con tratamientos relajantes en balnearios.

pág 46



8 Circuito spa peregrino – Fin del Camino

Una propuesta para vivir Santiago de una manera diferente después de hacer el Camino. Rodeados de piedra, degustaremos la esencia de la gastronomía gallega, conoceremos los rincones más “compostelanos” y relajaremos cuerpo y espíritu en un spa urbano.

pág 56



9 Guitiriz en familia

Disfrutaremos del agua de Guitiriz en familia. Recorreremos sus hermosos espacios naturales, llenos de fuentes, ríos y molinos. Y aprovecharemos las propiedades de las aguas mineromedicinales de su afamado balneario, mientras los niños gozan en la zona termolúdica.

pág 62



10 Relax marino en A Toxa

Esta isla paradisíaca nos ofrece los beneficios del mar en sus centros de talasoterapia. En O Grove probaremos el mejor marisco. Embarcaremos en su puerto para navegar por la Ría de Arousa; en sus aguas conoceremos el trabajo en las bateas, donde se cría el mejor marisco del mundo.

pág 68



11 Mondariz-Balneario

Mondariz-Balneario, referente termal en Europa desde finales del siglo XIX, nos ofrece un plan idóneo para zambullirnos en sus aguas terapéuticas. En su entorno nos deleitaremos con su rico patrimonio natural e histórico, un viaje que nos llevará también a Pontearreas, Soutomaior y Tui.

pág 74

Manantiales de Galicia



- AUTOPISTA DE PEAJE
- AUTOVÍA
- RED DE ALTA CAPACIDAD
- RED DE CARRETERAS DEL ESTADO
- RED AUTONÓMICA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA
- RED AUTONÓMICA SECUNDARIA
- - - FERROCARRIL VÍA ANCHA
- - - FERROCARRIL VÍA ESTRECHA
- PARQUES NACIONALES/NATURALES

experiencias

1

EXPERIENCIA Agua y naturaleza en Lugo

- día 1 | Lugo
- día 2 | Outeiro de Rei – Lugo
- día 3 | Lugo

2

EXPERIENCIA Relax al final del Camino

- día 1 | Santiago de Compostela
- día 2 | Noia – Muros – Carnota – Dumbría – Corcubión – Fisterra

3

EXPERIENCIA Agua y aventura en el Parque Baixa Limia-Serra do Xurés

- día 1 | Bande – Lobios
- día 2 | Lobios
- día 3 | Lobios

4

EXPERIENCIA Agua, piedra y Cíes

- día 1 | Baiona – Oia
- día 2 | Vigo – Islas Cíes – Vigo
- día 3 | Oia

5

EXPERIENCIA Atlanticus

- día 1 | Baiona – Oia
- día 2 | Vigo – Ría de Vigo – Archipiélago de San Simón – Vigo – Oia
- día 3 | Oia

6

EXPERIENCIA Aguas termales y los vinos de O Ribeiro

- día 1 | Cenlle
- día 2 | O Carballiño – Leiro
- día 3 | Cenlle – Punxín y San Amaro

7

EXPERIENCIA Camina y descansa

- día 1 | Palas de Rei
- día 2 | Palas de Rei – Melide – Arzúa – Palas de Rei
- día 3 | Arzúa – O Pino – Brión
- día 4 | O Pino – Santiago de Compostela – Brión
- día 5 | Santiago de Compostela

8

EXPERIENCIA Circuito spa peregrino – Fin del Camino

- día 1 | Santiago de Compostela
- día 2 | Santiago de Compostela

9

EXPERIENCIA Guitiriz en familia

- día 1 | Guitiriz
- día 2 | Outeiro de Rei – Friol
- día 3 | Guitiriz

10

EXPERIENCIA Relax marino en A Toxa

- día 1 | Isla de A Toxa
- día 2 | O Grove – Isla de A Toxa
- día 3 | Isla de A Toxa

11

EXPERIENCIA Mondariz-Balneario

- día 1 | Mondariz-Balneario
- día 2 | Mondariz-Balneario – Ponteareas – Soutomaior – Mondariz-Balneario
- día 3 | Mondariz-Balneario – Tui

Agua y naturaleza en Lugo

Te proponemos una escapada de fin de semana en familia para descubrir Lugo, una ciudad de historia milenaria y un entorno que gira alrededor del río Miño. Es posible pasear por su muralla romana, de más de dos kilómetros de longitud, admirar sus edificios casi a vista de pájaro y relajarse en los espacios termolúdicos de sus establecimientos hoteleros. Y, para completar la experiencia, visitaremos Marcelle Natureza, donde nos acercaremos a la vida animal en un espacio natural de gran belleza.



día 1 |

Lugo

- 1_ Lugo
- 2_ Centro histórico

día 2 |

Outeiro de Rei

- 3_ Parque zoológico Marcelle Natureza
- Lugo
- 4_ Muralla
- 5_ Catedral
- 6_ Centro de Interpretación de la Muralla

día 3 |

Lugo

- 7_ Museo Provincial de Lugo
- 8_ Praza Maior



INICIO_ Lugo
FIN_ Lugo
JORNADAS_ 3

MÁS INFORMACIÓN_

→ Balneario de Lugo – Termas Romanas_
www.balneariodelugo.com

→ Marcelle Natureza_ www.marcellenatureza.com

→ Centro de Interpretación de la Muralla.
Tel_ 982 251 658 / 982 297 347

→ Museo Provincial de Lugo_ www.museolugo.org



| día 1 |

Relax entre aguas termales

Nuestra llegada a Lugo será hacia el mediodía. Después de dejar las maletas en el hotel comeremos en el centro histórico, en cualquiera de los restaurantes que pueblan sus calles. Otra opción es ir de tapeo, una costumbre muy arraigada en la ciudad. No en vano su lema gastronómico es: “E para comer, Lugo”.

Regresaremos al hotel para disfrutar de su Club Termal, donde los padres podrán relajarse tranquilamente, mientras los niños se divierten en la zona infantil, anexa a la piscina para adultos, en condiciones de total seguridad. Podréis acceder a ambas instalaciones durante los tres días de estancia.



Visita a una reserva natural y viaje a la época romana

Un parque zoológico en plena naturaleza

Tras el desayuno cogeremos el coche hasta **Outeiro de Rei** (a 16 km de Lugo, dirección A Coruña), donde se encuentra ubicado **Marcelle Natureza**, un pequeño parque zoológico situado en un entorno natural. Aquí pasaremos una mañana en familia para acercarnos al mundo de la fauna y la flora.

El parque cuenta con distintas áreas por las que se distribuyen especies de distintos continentes, desde cebras, avestruces o bisontes a lobos, canguros, lincees o renos, entre otras muchas. En el reptilario nos sorprenderán tanto las serpientes como las tortugas gigantes.

Para disfrutar con calma de la visita, os recomendamos comer en las propias instalaciones del parque, o llevar vuestro propio *picnic* y dejarse envolver por la naturaleza y las riberas del río Miño, que cuenta con la declaración de Reserva de la Biosfera. Esta experiencia servirá para que pequeños y mayores se sensibilicen con el cuidado de la naturaleza.

La Catedral de Lugo es la única de Galicia que conserva la sillería del coro en el centro del templo



› Muralla romana de Lugo

La Muralla de Lugo y su catedral

De regreso a Lugo podemos dar un paseo por la muralla romana, Patrimonio de la Humanidad, incluso recorrerla en su totalidad, algo más de dos kilómetros. Otra alternativa es subir por las escaleras de **Campo Castelo** hasta la **Torre de A Mosquera**, que recrea cómo sería una de las torres de la muralla en la época de su construcción, y luego descender para ir descubriendo la figura de la catedral, bajando de la muralla por la rampa de la **Puerta de Santiago**, único acceso para personas con movilidad reducida o si vais con niños en carrito.

Adentrarse en la catedral nos llevará a un interior único ya que, de las cinco sedes episcopales gallegas, sólo Lugo conserva la sillería del coro en el centro del templo. En la cabecera nos aguarda otra sorpresa, la capilla de la **Virgen de los Ojos Grandes**, de gran devoción en la ciudad.



> Iglesia de San Pedro



> Río Miño. Lugo





> Balneario de Lugo – Termas Romanas



> Balneario de Lugo – Termas Romanas



> Balneario de Lugo – Termas Romanas



El Centro de Interpretación de la Muralla

Saldremos de la catedral por la puerta norte, adentrándonos en el dédalo de calles de la zona histórica hasta llegar a la **Praza do Campo**. Nos acercaremos al Centro de Interpretación de la Muralla para conocer más detalles de su construcción y de la vida diaria de la ciudad. Vídeos y pantallas táctiles permitirán a pequeños y adultos regresar en el tiempo hasta la época romana, cuando se levantaron los templos, casas, edificios y los muros de *Lucus Augusti*, nombre que recibió la ciudad al ser fundada como una de las capitales de *Gallaecia*, la Galicia romana.

Luego, en alguno de los restaurantes y bares de tapeo por los que es famosa Lugo nos dejaremos tentar por pescados, carnes o verduras de la gastronomía gallega.

El Museo Provincial de Lugo
acoge la recreación de
una cocina tradicional gallega



➤ Balneario de Lugo – Termas Romanas

| día 3 |

Aguas termales y un recorrido por la historia

Por la mañana aún hay tiempo para un último chapuzón en las piscinas del **Club Termal**. O mientras los niños disfrutan en la zona infantil (dependiendo de sus edades), los padres pueden recibir un tratamiento de salud, estética o belleza en una de las cabinas de las instalaciones del hotel.

Antes de dejar Lugo os recomendamos que os acerquéis hasta el **Museo Provincial**, instalado en un antiguo convento franciscano. Es de acceso gratuito y en sus salas nos trasladaremos a épocas pasadas. Veremos de cerca torques y otras joyas en oro usadas por los habitantes de nuestros castros, restos de mosaicos que decoraban los suelos de las casas más ricas de la ciudad, o la recreación de una cocina

tradicional gallega con *lareira*, *potes*, *cantareiros* y otros elementos y utensilios típicos. El conjunto se completa con pintura, escultura y una muestra de cerámica y porcelana de Sargadelos, junto con una colección de abanicos y relojes que os sorprenderá.

Nuestros pasos nos llevarán a la Alameda o **Praza Maior**, con sus terrazas, y a la Casa do Concello. Haremos una última foto familiar junto al monumento que representa a los fundadores de la ciudad. Luego regresaremos al hotel para recoger las maletas y poner punto final a este recorrido por la historia de Galicia, la naturaleza y los beneficios de nuestras aguas mineromedicinales.

Relax al final del Camino

Desde que en el siglo IX se descubrieran en Compostela los restos que la tradición atribuye al Apóstol Santiago, miles de peregrinos llegan cada año a este destino. Son diversas las rutas históricas que nos conducirán hasta esta ciudad Patrimonio de la Humanidad. Sea cual sea la que escojamos, con cada paso sentiremos el palpitar de la magia jacobea.



día 1 |

Santiago de Compostela

- 1_ Porta do Camiño
- 2_ Casas Reais
- 3_ Praza de Cervantes
- 4_ Acibechería
- 5_ Monasterio de San Martiño Pinario
- 6_ Praza do Obradoiro
- 7_ Oficina del Peregrino
- 8_ Catedral
- 9_ Rúa do Franco
- 10_ Casco histórico

día 2 |

Noia

- 11_ Casco histórico
 - 12_ Iglesia de Santa María A Nova
- Muros**
- 13_ Localidad de Muros
 - 14_ Iglesia de San Pedro de Muros
 - 15_ Ermita de San Roque
- Carnota**
- 16_ Hórreo
- Ézaro (Dumbria)**
- 17_ Cascada de O Ézaro
- Corcubión**
- 18_ Localidad de Corcubión
- Fisterra**
- 19_ Faro



INICIO_

Santiago de Compostela

FIN_ Fisterra

JORNADAS_ 2

MÁS INFORMACIÓN_

 → Oficina del Peregrino (Santiago)_ www.peregrinossantiago.es

 → Catedral de Santiago_ www.catedraldesantiago.es


| día 1 |

Monumentalidad, gastronomía y aguas termales en Santiago

Entrar en Compostela después de realizar el Camino de Santiago durante largas jornadas de marcha -en algunos casos incluso semanas o meses- nos producirá una sensación única.

Un sinfín de hermosas calles y plazas

Nos dirigiremos hacia la **Porta do Camiño**, por donde de antiguo entraban los peregrinos del Camino Francés en la ciudad amurallada de Compostela. Las murallas medievales de Santiago ya no se conservan aunque en la ciudad se siguen utilizando los nombres de Porta de Mazarelos, Porta Faxeira, Porta da Mámoa y Porta do Camiño.

Subiremos por la **Rúa das Casas Reais**, donde podremos contemplar en algunas fachadas los blasones nobiliarios que hacen honor al nombre de la calle. Atravesaremos la coqueta **Praza de Cervantes** antes de sumergirnos en la **Rúa da**

Acibechería, así denominada por el gremio de artesanos que tallaban la piedra del azabache. Todavía hoy en día hallaremos numerosos orfebres que nos ofrecerán sus creaciones.

Antes de encontrarnos con la majestuosa basílica compostelana, dejaremos a nuestra derecha el **Monasterio de San Martiño Pinario**, fundado por los monjes benedictinos en el siglo X. Fue el más poderoso de Galicia y el conjunto, que ocupa unos 20.000 metros cuadrados, es una de las mayores construcciones de este género que existen en España.

San Martiño Pinario, que ocupa unos 20.000 metros cuadrados, es uno de los monasterios más grandes de España



La Praza do Obradoiro es una de las más hermosas del mundo

Un misterioso arco de piedra nos permitirá atravesar las dependencias del **palacio del arzobispo Gelmírez**, el más célebre de la historia de Santiago, construido en el siglo XII. Y al instante nos toparemos con la maravillosa Praza do Obradoiro, kilómetro cero de todas las rutas jacobeanas.

El momento será sublime y seguramente compartiremos nuestra alegría con decenas de peregrinos que allí se asombran contemplando tantas obras de arte. A un lado el **Hostal dos Reis Católicos**, obra renacentista mandada edificar por Isabel de Castilla y Fernando de Aragón. Al otro, el **colegio de San Xerome**, obra del gótico tardío del siglo XV. A nuestra espalda, el **Pazo de Raxoi**, sede actual del ayuntamiento y recreación neoclásica de equilibradas formas.

A nuestro frente, la sinfonía pétreo de la fascinante fachada barroca del Obradoiro, así llamada por ser el lugar donde trabajaban los canteros que esculpían el granito gallego, transformando la fría piedra en exquisitas formas plásticas. Nos sobrecogerá la contemplación de esta plaza, una de las más hermosas del mundo.

Recogemos la “Compostela” y visitamos la catedral

Antes de entrar en el templo catedralicio os sugerimos que os acerquéis a la **Oficina del Peregrino**, donde certificarán vuestra peregrinación mediante el documento de origen medieval que se conoce como la “Compostela”. Podéis depositar aquí vuestras mochilas y realizar así una visita más descansada por la ciudad.

La misa de mediodía se dedica a los peregrinos y durante el Año Santo o en fechas litúrgicas señaladas se hace funcionar el gran incensario conocido como el *botafumeiro*. Su contemplación nos cortará la respiración y permanecerá para siempre entre nuestros mejores recuerdos.

La Catedral de Santiago nos ofrece multitud de tesoros. El más universal de todos ellos es el **Pórtico da Gloria**, obra culmen del arte románico, esculpido en piedra por el Maestro Mateo y su escuela de canteros. Resulta obligada la visita a la cripta, donde se encuentra el sepulcro del Apóstol, y el tradicional abrazo a su imagen, que preside el altar central.



> Pórtico da Gloria. Catedral de Santiago



Los manjares más exquisitos de la cocina gallega

Es el momento de buscar un restaurante donde saborear la apreciada gastronomía gallega. En la cercana **Rúa do Franco** -así llamada por identificar a los peregrinos, fundamentalmente de origen francés, que allí se asentaban- encontraremos una gran diversidad de establecimientos especializados en los productos frescos de la cocina autóctona. Pescados, mariscos y carnes se exponen al público en vitrinas refrigeradas, cautivando la atención de los transeúntes, sobre todo de los foráneos, a los que suele sorprender este muestrario culinario. Será también una buena oportunidad para degustar la afamada **tarta de Santiago**, hecha de almendras desmenuzadas.

Tras la comida podemos dar un paseo sosegado por el **casco histórico** de la ciudad. La Rúa do Vilar, la Rúa Nova, las plazas que rodean a la catedral y el resto de las calles de origen medieval nos irán mostrando sus secretos. Y nos resultará fácil encontrar algún café con encanto donde descansar, mientras asistimos al espectáculo del continuo deambular de turistas.

De relax en un balneario o en un spa

Para acabar el día sugerimos una opción relajante destinada a aliviar la fatiga de nuestro peregrinaje. En Santiago encontraremos varias ofertas de establecimientos con spa y algún balneario con aguas mineromedicinales así certificadas. Un circuito termal, seguido de un buen masaje, será la mejor forma de concluir la jornada. Y, como broche final, la cena en nuestro hotel-balneario.

Villas marineras camino de Fisterra

Santiago de Compostela es el final tradicional de la peregrinación jacobea. Pero miles de personas deciden continuar su senda de espiritualidad hasta llegar a Fisterra, el “fin de la tierra” como la denominaron los romanos.

Este segundo día lo dedicaremos a acercarnos al mundo marinero de Galicia a través de sus villas más pintorescas. Os proponemos que reservéis un coche de alquiler para realizar una apasionante excursión en busca del lugar donde el Sol se hunde en el inmenso océano Atlántico.

La desembocadura en cascada
del río Xallas en el mar,
un fenómeno único en Europa

El casco histórico de Noia

La primera parada será en la pequeña localidad de Noia. Podemos pasear por su casco histórico de traza medieval y acercarnos hasta la **iglesia de Santa María A Nova** para conocer la colección de laudas gremiales que allí se exponen. Son lápidas sepulcrales sobre las que se grababan marcas o signos que identificaban al gremio al que pertenecían los difuntos (marineros, herreros, canteros, zapateros...). En ocasiones, estos signos fueron interpretados como oscuros mensajes simbólicos.





En Muros degustamos los mejores pescados y mariscos

Desde Noia continuamos nuestro camino hacia Muros, bordeando el litoral de su ría y descubriendo en cada curva paisajes marítimos que nos embelesarán. En esta villa encontraremos buenos lugares donde degustar los pescados y mariscos del mar gallego, una selección de frescura y sabor que los sitúan entre los mejores del mundo.

Muros, fundado en el siglo X, fue durante la Edad Media uno de los puertos más importantes de Galicia y declarado conjunto histórico-artístico en 1970. De su frente marítimo, enmarcado por acogedores soportales, parten estrechas callejuelas que nos conducirán a plazas rodeadas de sólidas edificaciones nobles y otras más rústicas y marineras. Aprovecharemos para visitar la **iglesia de San Pedro de Muros**, de estilo gótico mariner, o la **ermita de San Roque**, situada en el punto más alto de la villa, desde el que tendremos una bonita vista de toda la comarca.

Hórreos, cascadas y el sabor del mar

Por esta ruta de la costa iremos encontrando lugares que nos invitarán a detener el vehículo y nos regalarán vistas y extraordinarios paisajes de faros y playas salvajes. En **Carnota** dicen que se localiza el hórreo más grande de Galicia, cuya espectacular belleza merece nuestra visita.

En la pequeña población de **Ézaro** descubriremos otra maravilla natural, la desembocadura en cascada del río Xallas directamente en el mar, una rareza en la Europa continental. Desde el mirador de lo alto de la cascada contemplaremos una de las más hermosas imágenes marítimas de Galicia.

Más adelante valdrá la pena hacer una pequeña parada en **Corcubión**, antes de acabar nuestra excursión en la villa de Fisterra. Es un enclave muy pintoresco que nos ofrece toda la autenticidad y el aire mariner de los pueblos costeros gallegos. Probaremos el delicioso pan trenzado con huevo, elaborado aquí con gran maestría.

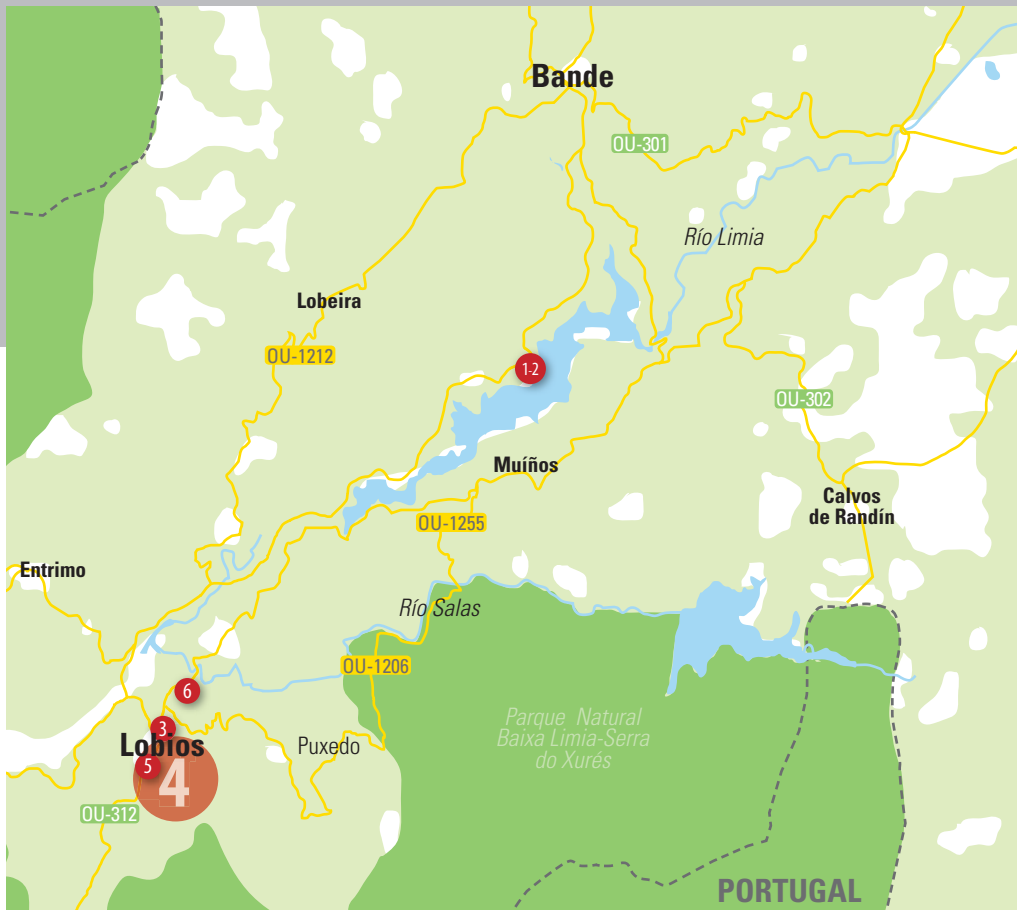
La puesta de Sol sobre el mar en Fisterra

La visita al **faro de Fisterra** nos proporcionará el instante más esperado del día. Si hemos calculado bien el tiempo podremos detenernos aquí lo suficiente para contemplar la hechizante escena de la puesta de Sol, que desde época inmemorial ha dado lugar a ritos de culto en este lugar, identificado como una "ara solis", un altar solar primitivo. Tras la última luz llega el momento de regresar a Santiago de Compostela o bien aprovechar alguno de los numerosos restaurantes de la localidad para agasajar a nuestro fatigado cuerpo con una apetitosa cena.

Agua y aventura en el Parque Baixa Limia-Serra do Xurés

La experiencia termal en Lobios funde sus aguas calientes y sanadoras con el fascinante entorno del Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés. Villas termales del siglo XXI y asentamientos del antiguo Imperio Romano se rodean de cumbres, valles glaciares, embalses, saltos de agua, erupciones de granito en forma de agujas y bolos, bosques de ribera y de montaña que cobijan a lobos, corzos o caballos salvajes. Una arquitectura natural que convive con la humanizada de los megalitos, las calzadas romanas, los hórreos y los molinos de agua.





día 1 |
Bande

- 1_ Centro de Interpretación *Aquae Querquennae Via Nova*
- 2_ Yacimiento Aquis Querquennis
- Lobios
- 3_ Villa termal de Lobios

día 2 |
Lobios

- 4_ Ruta da Corga de Fecha
 - Restos arqueológicos de la *mansio Aquis Originis*
 - Corga da Fecha
 - Puente sobre el río Caldo
 - Cabaniña do Curro
- 5_ Balneario de Lobios

día 3 |
Lobios

- 5_ Balneario de Lobios
- 6_ Ruta a caballo desde el lugar de San Martiño

INICIO_ Bande
FIN_ Lobios
JORNADAS_ 3

MÁS INFORMACIÓN_

- Centro de Interpretación *Aquae Querquennae Via Nova*. Tel_ **988 444 401**
- Balneario de Lobios. Tel_ **988 448 440**

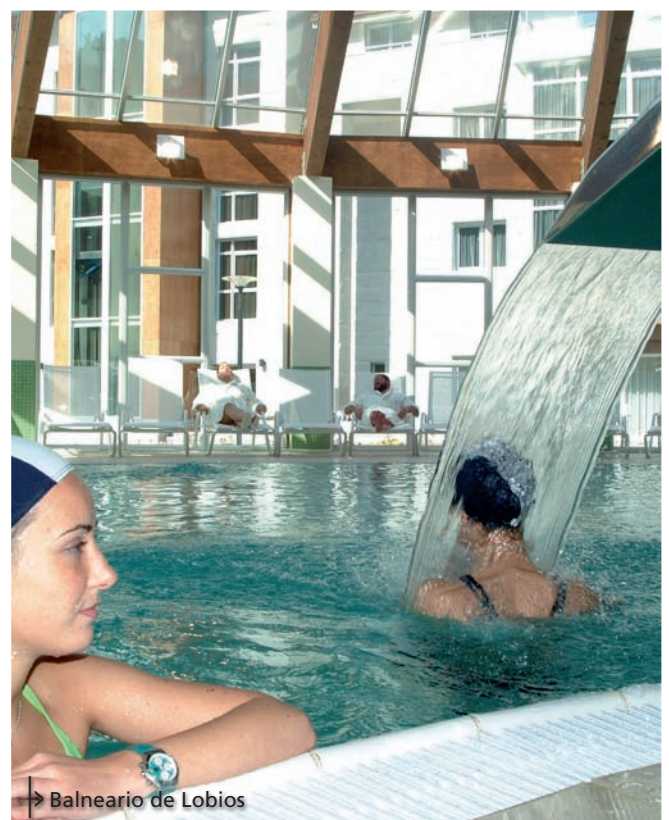


| día 1 |

De una villa romana a una villa termal

Las excavaciones del poblado romano de Aquis Querquennis

De camino a la villa termal de Lobios, seguimos la carretera OU-540 que atraviesa el municipio de Bande, donde se encuentra una singular muestra del patrimonio de la comarca Baixa Limia muy ligada al termalismo, los yacimientos romanos de Aquis Querquennis. Os aconsejamos llegar a esta altura del trayecto a primera hora de la tarde para visitar este importante enclave. El desvío es pequeño y sencillo; está señalizado pocos kilómetros después del pueblo de **Bande**.



→ Balneario de Lobios

Se trata de un gran campamento militar romano del siglo I o II después de Cristo, desde donde se impulsó la construcción de la *Vía Nova*, importante calzada romana que unía Astorga y Braga, próxima al yacimiento. Se sitúa a orillas del río Limia, sobre una lengua de tierra que come espacio al **embalse de As Conchas**, de donde parece emerger aún semihundido cuando el agua va crecida. Su telón de fondo es azul y verde, marcado por las aguas y el bosque ribereño y una cadena de montañas.

El yacimiento es muy extenso. Hasta el momento se han excavado más de dos mil metros de muralla rectangular y se han encontrado multitud de elementos constructivos en su interior, como hileras de pilares cuadrados, restos de hermosas columnas y arcos en pie.

Al lado del campamento también apreciaremos lo que queda de una antigua *mansio* romana, una especie de hospedería para los viajeros que recorrían la *Vía Nova* y que contaba con horno de pan, aposentos, cocina y patio. De entre los restos veréis multitud de manantiales de los que brotan generosas aguas termales. Podéis aprovecharlas como antiguamente hicieron los romanos y como continúan haciendo los vecinos de las poblaciones cercanas, que les atribuyen propiedades para combatir el reumatismo y enfermedades de la piel.

Os sugerimos que, antes de hacer el recorrido por los restos arqueológicos, entréis en el **Centro de Interpretación *Aquae Querquennae Vía Nova***, que está camino al yacimiento. Recrea el trazado de una calzada romana y los elementos que se encuentran a su paso, como los miliarios. Una guía os facilitará la visita a las excavaciones.



Yacimiento romano Aquis Querquennis



> Ermita de Nosa Señora do Xurés



> Pozas de Vilameá. Lobios



A las aguas termales que brotan entre estos restos arqueológicos se les atribuyen propiedades curativas ya desde la época romana

En la villa termal de Lobios

Retomamos el viaje hasta la villa termal de Lobios, situada en la parroquia de Río Caldo, de la que sólo nos separa una media hora de trayecto. El municipio, que forma parte del territorio del Parque Natural da Baixa Limia-Serra do Xurés, cuenta con gran variedad de establecimientos donde alojarnos como casas, apartamentos u hoteles rurales y un hotel-balneario de cuatro estrellas en la misma villa termal.

Una vez instalados os sugerimos aprovechar lo que queda de tarde para recibir los beneficios de estas aguas bicarbonatadas, sódicas y cloruradas que emanan de los manantiales a más de 70 grados de temperatura. Podemos hacerlo en las piscinas interiores del hotel-balneario, que gozan de privilegiadas vistas a las montañas de la Serra do Xurés, conjugando las propiedades mineromedicinales del agua con un masaje o un tratamiento de estética, relax o salud. O bien en el exterior, donde hay un paseo fluvial y una amplia área acondicionada para el baño al lado del río Caldo, con una gran piscina pública y gratuita de aguas termales humeantes que se mezclan con las más frescas del río.

Para cenar, carne de caza o de vaca

Os aconsejamos cenar en el alojamiento elegido, pero teniendo presentes los productos de esta tierra. Destaca la carne de caza o de vaca *cachena*, una raza autóctona, pequeña y de grandes cuernos. Vive en régimen de semilibertad en rebaños de extensivo en las llanuras próximas de Leboreiro, O Quinxo, Santa Eufemia, Xurés y Pisco.

Ruta de senderismo por el Parque Natural y relax en el balneario

Después del desayuno os sugerimos comenzar a disfrutar de los increíbles paisajes, naturaleza y riqueza etnográfica y arqueológica del Parque Natural, con una ruta de senderismo, de las muchas que existen aquí. Podéis pedir que os preparen un *picnic* en el restaurante del alojamiento.

Una antigua *mansio* romana, con calefacción bajo el suelo

Os proponemos la llamada **Ruta da Corga de Fecha**, que comienza en el Balneario de Lobios y sigue el paseo fluvial del río Caldo, donde estuvimos el día anterior. A unos cien metros, al lado de la *Vía Nova*, asoman los restos arqueológicos de la ***mansio Aquis Originis***, donde las excavaciones actuales nos dejan distinguir lo que era una cocina y la zona termal. También tiene hipocausto, un sistema de calefacción que hacía circular el aire caliente por canalizaciones bajo el suelo, utilizado sobre todo en las termas del Imperio.

Molinos restaurados, cascadas y pozas azuladas

Continuamos el recorrido por el valle del río Caldo hasta cruzar la **Corga da Fecha**, donde se inicia el ascenso que nos conducirá a unas pozas cristalinas bordeando toda la Corga. A unos cincuenta metros de aquí podéis cruzar el **punto sobre el río Caldo**, a vuestra derecha, y admirar un molino restaurado de los varios que existen en el curso del río.

Después volved sobre vuestros pasos retomando la ruta antes del puente e iniciaréis un ascenso hacia unas hermosas pozas y cascadas o *corgas*. Son una serie de saltos de agua en el tramo final del regato de Fecha que superan un desnivel de doscientos metros en la búsqueda del encajado cauce del río Caldo. A cada salto las aguas se remansan formando pozas donde el agua adquiere una bella coloración azulada.

Una pequeña cabaña usada por los pastores

Si continuamos en ascenso ganaremos unas bonitas vistas sobre el valle del Río Caldo y de la Serra de Santa Eufemia. Después se llega a un terreno llano, donde se puede conectar con otra de las rutas del Parque, la conocida como **Cabaniña do Curro**, con la posibilidad de visitar esta pequeña cabaña o *chivana*, una curiosa construcción empleada por los pastores para resguardarse.

Si la ruta se realiza en pleno esplendor primaveral, además de sentir la vista inundada de bellos paisajes, nuestro olfato apreciará la enorme cantidad de aromas que desprende la abundante flora que nos sale al paso.

Por la tarde, de vuelta al alojamiento, os recomendamos poneros en manos de los profesionales del **Balneario de Lobios** para recibir un masaje que os reponga de la caminata y disfrutar de la piscina de chorros, de los sillones termales y del resto de los servicios con los que cuentan las instalaciones termolúdicas.

En la cena degustaremos queso ecológico de cabra y miel

En la cena disfrutaréis de la cocina tradicional gallega, en el restaurante del balneario o en otro de la zona. Aquí se produce un exquisito queso ecológico de cabra. Hace unos años se reintrodujo una especie de la familia de la extinta cabra del Xurés, cuyo último refugio fueron estas montañas, a finales del siglo XIX. La buena adaptación de la especie actual al lugar ha permitido poner en valor antiguas costumbres y tradiciones de la zona como la producción de este queso de forma artesana. Para el postre considerad que, gracias a la flora rica y variada del Parque Natural, la miel de este territorio es excelente.



| día 3 |

Una ruta a caballo

Tras el desayuno aún hay tiempo para un último baño o tratamiento termal en el **hotel-balneario de Lobios**. Luego os animamos a que disfrutéis de las mismas panorámicas del día anterior pero desde una perspectiva distinta, a lomos de un caballo.

La ruta, de gran interés paisajístico, se puede escoger de una, dos o incluso cuatro horas de duración por el entorno de Lobios, partiendo del lugar de **San Martiño**. A lo largo del recorrido descubriréis lugares de gran belleza. Tendréis la oportunidad de atravesar aldeas que revelan los detalles de su arquitectura popular, cruzar puentes e incluso salvar pequeños cauces de agua.



Agua, piedra y Cíes

Una escapada a Oia permite disfrutar del Atlántico en todas sus vertientes. La más saludable, beneficiándose de sus aguas en las instalaciones de un balneario marino. La más excitante, surcando el océano hasta las costas de las islas Cíes, un paraíso natural donde admirar la belleza de sus paisajes y tomar conciencia de su gran valor ecológico en el Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia.



- día 1 |
Baiona
- 1_ Faro de Cabo Silleiro
 - Oia
 - 2_ Talaso Atlántico
- día 2 |
Vigo
- 3_ Muelle de Bouzas
 - Islas Cíes
 - 4_ Islote de Boeiro – Isla de San Martiño – Isla de Monte Faro – Isla de Monte Agudo – Playa de Rodas – Centro de Interpretación da Natureza
- Vigo
- 3_ Muelle de Bouzas
 - 5_ Mercado de A Pedra
- día 3 |
Oia
- 2_ Talaso Atlántico
 - 6_ Monasterio de Santa María

INICIO_ Baiona
FIN_ Oia
JORNADAS_ 3

MÁS INFORMACIÓN_
→ Talaso Atlántico_ www.talasoatlantico.com
→ Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia_ www.iatlanticas.es
→ Monasterio de Santa María de Oia_ www.monasteriodeoia.com



| día 1 |

Las aguas del Atlántico, concentradas en un talaso

Por una pintoresca carretera costera se llega al municipio de Oia, en la comarca del Baixo Miño. Es el destino que os sugerimos para experimentar los efectos de las reconocidas propiedades mineromedicinales del agua marina del Atlántico y de sus algas, limos, sales y lodos; aplicados en tratamientos de salud, de estética y de relax.





› Cabo Silleiro



La brisa del mar en Cabo Silleiro

Os recomendamos llegar a primera hora de la tarde a esta zona limítrofe entre el ayuntamiento de Oia y el de Baiona. Así tendréis la oportunidad de entrar en contacto con el espectacular paisaje de esta costa abierta al océano, que os impresionará. Podéis hacerlo desde el mirador del **faro de Cabo Silleiro**. Se toma una carretera que parte de Baiona hacia A Guarda y, a unos cinco kilómetros, un desvío a la izquierda nos permite subir hasta el mismo faro. Es una ubicación privilegiada para contemplar cómo las olas golpean esta rocosa costa y divisar la villa de Baiona, las islas Cíes y, oteando a lo lejos, Cabo Home.

El faro de Cabo Silleiro, vestido de las características rayas rojas y blancas, se encuentra a 85 metros sobre el nivel del mar. Se inauguró en 1924 para sustituir al antiguo de 1866 y hoy es uno de los principales puntos de orientación para los navíos que surcan estas aguas. Su lámpara de 3.000 w se ve a 40 millas cuando el tiempo está despejado. Más arriba hallaréis antiguas baterías de artillería y los restos del cuartel militar, que servían de defensa de este tramo de la costa.

Aguas marinas a 34 grados, algas, barros y sales minerales

El resto de la tarde podemos disfrutar en las instalaciones termales del talaso. Su piscina de agua de mar calentada a 34 grados tiene diferentes sistemas de hidroterapia, orientados a proporcionar un estado de relax y bienestar siguiendo un circuito marino. Otra opción es experimentar las propiedades de las algas, los barros o las sales en forma de tratamientos remineralizantes, hidratantes, antioxidantes o antiestrés.

Para cenar, pulpo, nécoras, vieiras o erizo de mar

A la hora de la cena podéis considerar quedaros en el restaurante del hotel-talaso o elegir otro de la zona. A ambos márgenes de la carretera costera que atraviesa todas las poblaciones de Oia abundan los restaurantes que incluyen en sus cartas los productos de estas costas, en especial el pulpo, la nécora, la vieira y el erizo de mar, en sus distintas preparaciones. A la hora de elegir el vino tened en cuenta que nos encontramos próximos a la zona de O Rosal, que pertenece a la Denominación de Origen Rías Baixas.



› Baiona y las islas Cíes



› Velero en las islas Cíes

| día 2 |

En velero a las islas Cíes

Embarcamos en el muelle de Bouzas, en Vigo

Si la víspera conocimos la faceta más terapéutica y relajante relacionada con el mar, os animamos ahora a poner un contrapunto de aventura. Así que, tras el desayuno, os proponemos embarcaros en un velero para acercarnos al archipiélago de las islas Cíes, que pertenecen al Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia.

Existen varias empresas de chárter náutico que organizan este tipo de salidas al mar desde el muelle de Bouzas, en Vigo. Hasta allí debemos desplazarnos para embarcar a media mañana. Tanto si somos navegantes experimentados como si es nuestro bautizo de mar, podemos vivir la excitante sensación de gobernar nosotros mismos la embarcación durante la travesía, bajo la supervisión y las indicaciones de la tripulación.

Zona de Especial Protección para las Aves

El archipiélago de las Cíes comienza al sur por el **islote de Boeiro** y la **isla de San Martiño**, conocida también como isla Sur, cuyo perfil bordeamos primero. Iremos observando desde el mar su orografía montañosa y sus distintas caras. Apreciaremos suave y arenosa la que mira a la ría; mientras que la occidental, enfrentada a mar abierto, la encontraremos abrupta, con fuertes pendientes que acaban en acantilados.

Durante la travesía avistaremos aves, como la gaviota patiamarilla, que cuenta en las Cíes con una de las colonias más numerosas del mundo. No en vano, el archipiélago está declarado como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA).

Después pondremos rumbo a las islas de **Monte Faro** (isla del Medio) y **Monte Agudo** (isla Norte), ambas unidas por la gran lengua de arena que es la **playa de Rodas**, donde fondeará la embarcación para visitar la isla. Podéis aprovechar para pasear por su clara y suave arena y mojar los pies en las aguas color turquesa o incluso daros un chapuzón si el tiempo lo permite. El lugar, coronado de pequeñas dunas, es paradisíaco. Al otro lado del arenal encontramos una laguna de aguas cristalinas. En el año 2007 el diario británico *The Guardian* calificó esta playa como una de las mejores del mundo.

A la hora de comer regresaremos al velero a por nuestro *picnic*. Tras descansar podemos hacer un tramo de la senda conocida como **"Ruta del Monte Faro"**. Su recorrido parte de la caseta de información y en poco tiempo nos conduce a la **isla del Medio**, a través del dique que une ambas islas. Esta ruta nos permite conocer puntos emblemáticos. El primero será la laguna, donde podremos observar peces, crustáceos y algas, que constituyen una muestra de los ricos ecosistemas acuáticos de este entorno.

El diario británico "The Guardian" calificó la playa de Rodas como una de las mejores del mundo



Cientos de gaviotas patiamarillas

A continuación podremos visitar el **Centro de Interpretación da Natureza** para conocer mejor los valores naturales y culturales del Parque. Al final del ascenso se encuentra un observatorio de aves, desde el que contemplaremos cientos de gaviotas patiamarillas en los acantilados donde anidan. Con suerte también se pueden ver grupos de cormoranes moñudos, que escogen las zonas más próximas al mar para hacer su nido. Desde aquí hay unas vistas magníficas de la laguna y de la playa de Rodas. Tras la ruta volvemos a embarcarnos en el velero, surcamos las aguas hacia el interior de la ría hasta atracar en el muelle de Bouzas.

Si antes de regresar al hotel decidís quedaros a cenar en Vigo, os aconsejamos ir al **mercado de A Pedra**. Allí, las famosas *ostreiras* de la calle Pescadería, con décadas de oficio en sus manos, os abrirán con maestría el fresquísimo bivalvo, que podéis degustar con un albariño de la Denominación de Origen Rías Baixas.

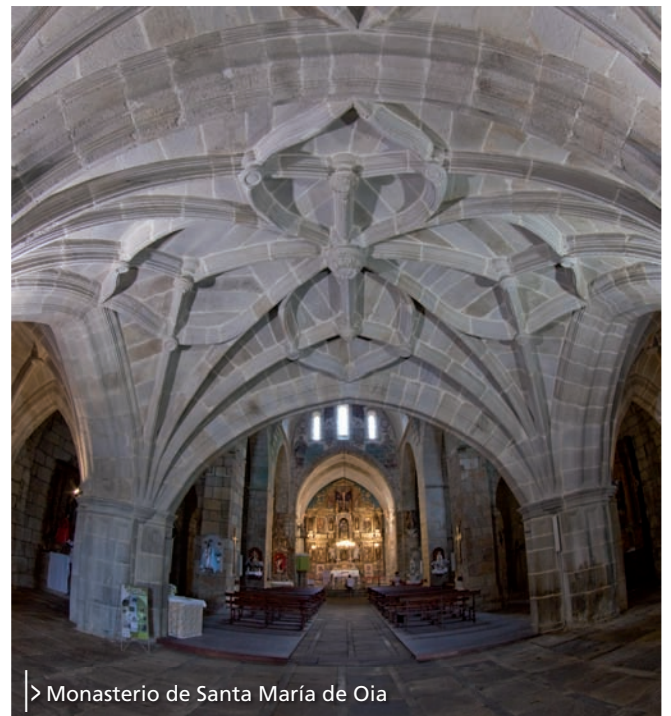


> Playa de Rodas

| día 3 |

Un tratamiento en el talaso y visita al monasterio de Santa María

Después del desayuno, un último tratamiento en las instalaciones termales del talaso o un baño en la piscina lúdico-terapéutica con agua de mar puede ser un magnífico plan para la despedida. Y si después aún os queda tiempo, os aconsejamos una visita al edificio más emblemático del municipio de Oia, el monasterio de Santa María, del siglo XII, a donde llegaremos fácilmente siguiendo la carretera costera. Encontraremos esta joya cisterciense, declarada Monumento Histórico Artístico, frente al mar, con su fachada barroca vigilando el Atlántico o dando la cara a los embates de sus olas, cuando el tiempo está más revuelto.



> Monasterio de Santa María de Oia

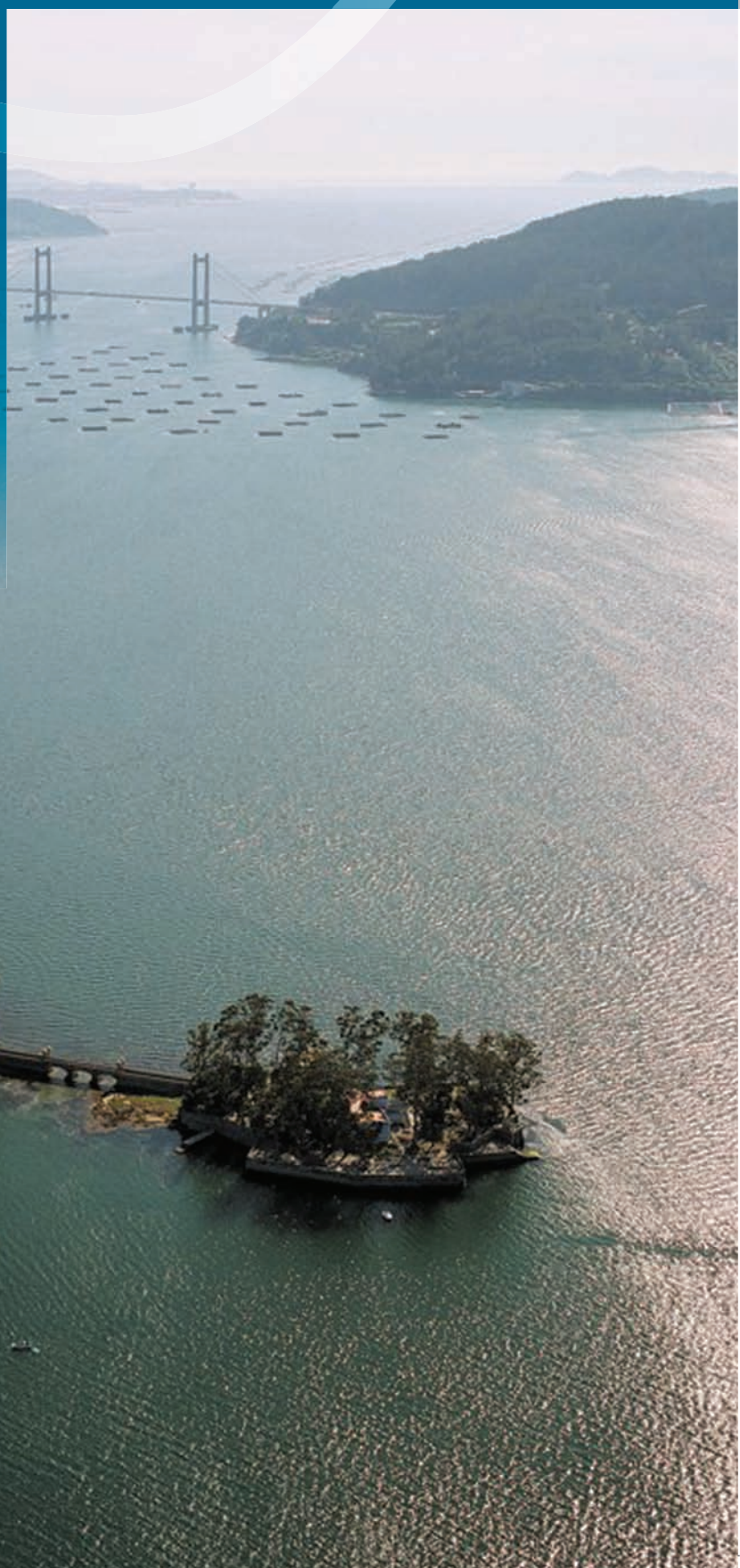


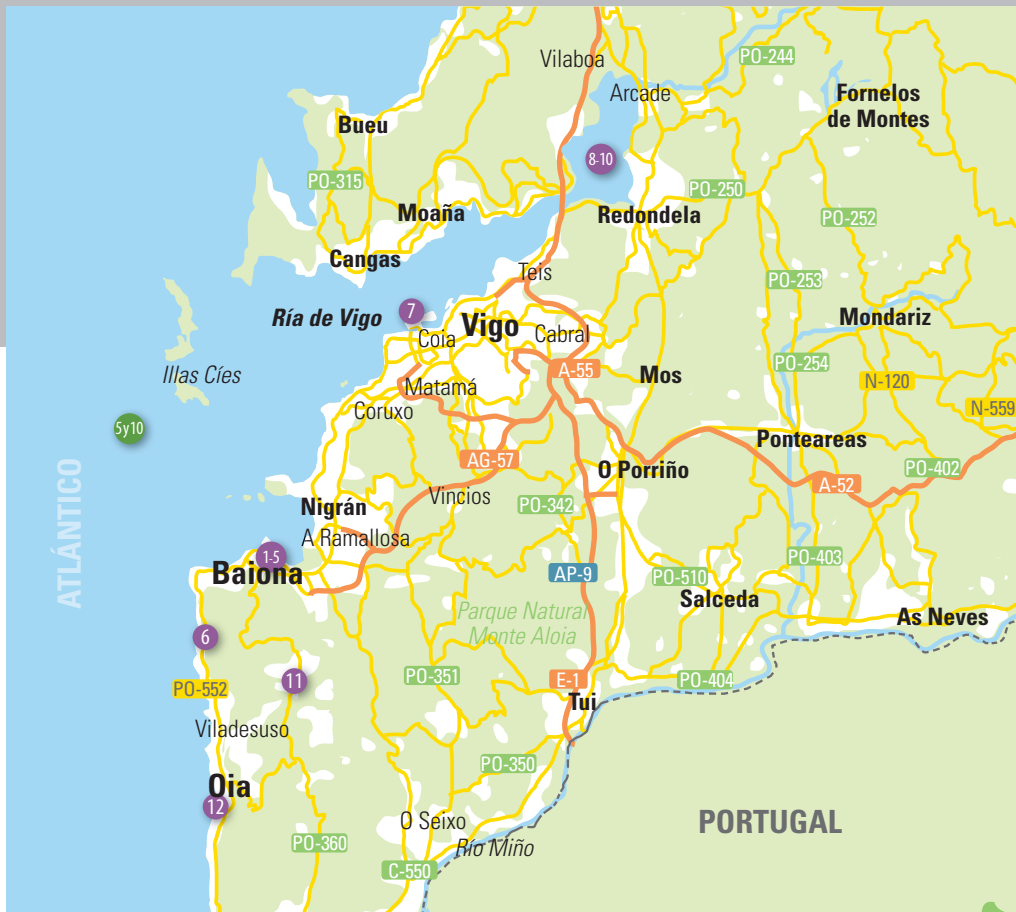
> Talaso Atlántico

Atlanticus



El municipio de Oia nos muestra la cara más relajante y emocionante del Atlántico. Podemos aprovecharnos de los beneficios de sus aguas aplicadas a la talasoterapia. Y dejarnos atrapar por el espectacular paisaje, fauna y flora de la bahía de Vigo y la ensenada de San Simón, Zona de Especial Protección de los Valores Naturales y Lugar de Importancia Comunitaria en la Red Natura 2000. Mientras, nos sumergimos en apasionantes historias de corsarios, batallas navales y tesoros hundidos en su mar.





- día 1 |
Baiona
- 1_ Paseo Marítimo
 - 2_ Puerto deportivo
 - 3_ Fortaleza
 - 4_ Reproducción de la carabela "La Pinta"
 - 5_ Casco histórico
- Oia
- 6_ Talaso Atlántico
- día 2 |
Vigo
- 7_ Muelle de Bouzas
- Ría de Vigo / Archipiélago de San Simón
- 8_ Muelle del Capitán
 - 9_ Isla de San Antón (Centro de Interpretación y Documentación)
 - 10_ Isla de San Simón (Paseo dos Buxos)
- Vigo
- 7_ Muelle de Bouzas
- Oia
- 6_ Talaso Atlántico
- día 3 |
Oia
- 6_ Talaso Atlántico
 - 11_ Serra da Groba
 - 12_ Monasterio de Santa María

INICIO_ Baiona
FIN_ Oia
JORNADAS_ 3

MÁS INFORMACIÓN_

- Talaso Atlántico_ www.talasoatlantico.com
- Fundación Illa de San Simón_ www.fundacionilladesansimon.org
- Monasterio de Santa María de Oia_ www.monasteriodeoia.com



| día 1 |

Historia en Baiona y agua marina en Oia

La propuesta que os hacemos para disfrutar de los beneficios de la talasoterapia nos conducirá a las instalaciones del balneario marino del Talaso Atlántico, situado en As Mariñas, en el ayuntamiento de Oia.



> Talaso Atlántico

Rememoramos el Descubrimiento de América

Os sugerimos llegar a primera hora de la tarde a la zona, separada de la localidad de Baiona por apenas un cuarto de hora en coche por la PO-552. Por eso os aconsejamos parar previamente en esta villa llena de atractivos. Lo que primero salta a la vista es el **Paseo Marítimo**, muy cuidado y de seis kilómetros de extensión. Podéis comenzar la caminata desde A Ramallosa, frente a la playa Ladeira, y continuar hacia el puerto pesquero y el deportivo.

Si pensáis en algo más relajado conducid hacia el centro y comenzad desde el propio **puerto deportivo**, ya en la avenida Monterreal. Disfrutaréis de las vistas sobre su animada bahía, llena de barcas pesqueras y modernas embarcaciones deportivas. Al final podréis observar la **fortaleza**, hoy Parador de Turismo, coronando la península de Monterreal.

De entre los barcos, amarrada al final de un largo espigón, os llamará la atención una embarcación más antigua que os recordará a las carabelas que acompañaron a Colón en el Descubrimiento de América. Se trata de una reproducción exacta de la **carabela La Pinta**, muy vinculada a la historia de Baiona. A este puerto llegó en 1493 la original con la primera noticia de la existencia del Nuevo Mundo. Y, en conmemoración de este hito histórico, Baiona celebra todos los años, el primer fin de semana de marzo, la **Festa da Arribada**, declarada de Interés Turístico.

Es posible visitar el interior de la carabela, una forma entretenida de revivir la gesta del Descubrimiento. Dentro alberga un pequeño museo colombino con figuras que representan a la tripulación y a los indígenas americanos. Posee reproducciones de metales, plantas, alimentos y animales exóticos que, en el primer viaje de regreso, trajeron del Nuevo Mundo a Europa.



> Festa da Arribada

Un paseo por el casco histórico de Baiona

Tras la visita tendréis la sensación de seguir viajando atrás en el tiempo si os adentráis en las calles angostas, con soportales y empedradas del casco histórico, al que podéis acceder desde el puerto marítimo. Seguro que disfrutaréis de un pequeño recorrido, pues a cada paso se encuentra un templo, una fuente o una casa nobiliaria. En Baiona, como en cualquiera de las villas y ciudades gallegas, hay mucho ambiente de tapeo, por si os apetece disfrutar de esta costumbre.

En 1493 la carabela "La Pinta" llegó al puerto de Baiona con la primera noticia de la existencia de América



> Fortaleza de Monterreal. Baiona



Talaso Atlántico

Tratamientos con productos marinos en el talaso de Oia

Después de las tapas habrá llegado la hora de dirigirse al municipio de Oia para disfrutar de los beneficios del agua y otros elementos marinos. En la zona encontraréis una amplia variedad de alojamientos, donde también se incluye el hotel de cuatro estrellas que alberga las instalaciones del talaso.

Acomodado el equipaje en el establecimiento escogido, es momento de probar un recorrido marino en la piscina de agua de mar calentada a temperatura corporal o alguno de los tratamientos a base de algas, limos, fangos o sales, con propiedades remineralizantes y rehidratantes.

Percebes, erizos de mar, bígamos o chorizo para la cena

Tras el tratamiento conviene reposar un poco antes de la hora de la cena. Para ese momento existen muchas alternativas. A uno y otro lado de la carretera costera y en las poblaciones que atraviesa se apostan restaurantes, bares y marisquerías. Debemos tener en cuenta que el percebe, el erizo de mar, el *caramuxo* (bígamo) o los chorizos tienen fiesta gastronómica propia en este ayuntamiento.



La historia gloriosa y oscura del archipiélago de San Simón

Durante el segundo día de estancia os proponemos aprovechar la cercanía con la ría de Vigo para descubrir su paisaje, valor ambiental, historia y leyendas, tanto las que atesora en los fondos marinos como las que afloran a la superficie, como en el pequeño archipiélago de San Simón.

La tripulación nos dejará manejar el timón y las velas

Las distintas empresas de chárter náutico de la zona ofrecen recorridos a bordo de embarcaciones. Esto puede ayudarnos a añadir aún más emoción a la experiencia, por ejemplo surcando las aguas en un velero. El punto de embarque

será en los **muelles de Bouzas**, en Vigo, a donde podemos dirigirnos tras el desayuno. Acordaos de coger una prenda de abrigo, la crema solar y evitar el calzado con suela negra.

Antes de zarpar, la tripulación nos da todas las indicaciones y el material de seguridad necesario. Además, si es nuestro primer bautizo de mar, nos dejará ensayar las maniobras de manejo de las velas y el timón. Éste será el instante de recordar lo que el capitán Nemo dijo al profesor Aronnax: *“en estos momentos estamos en la bahía de Vigo y sólo depende de usted penetrar en los misterios encerrados en ella”*. Porque también en esta ría Julio Verne halló inspiración para sus *20.000 leguas de viaje submarino*.

Julio Verne se inspiró en la ría de Vigo para escribir “20.000 leguas de viaje submarino”



> Ría de Vigo

Nos detenemos ante una batea de ostra o de mejillón

Ya a bordo ponemos rumbo a la ensenada de San Simón, que constituye el punto final en el interior de la ría de Vigo. Los polígonos de bateas para el cultivo de bivalvos como la ostra y el mejillón flanquean ambos extremos de la ría haciéndonos como un corrillo. Un poco más adelante la ruta contempla la parada en una de ellas para conocer de cerca el proceso de cría en estas plataformas flotantes.

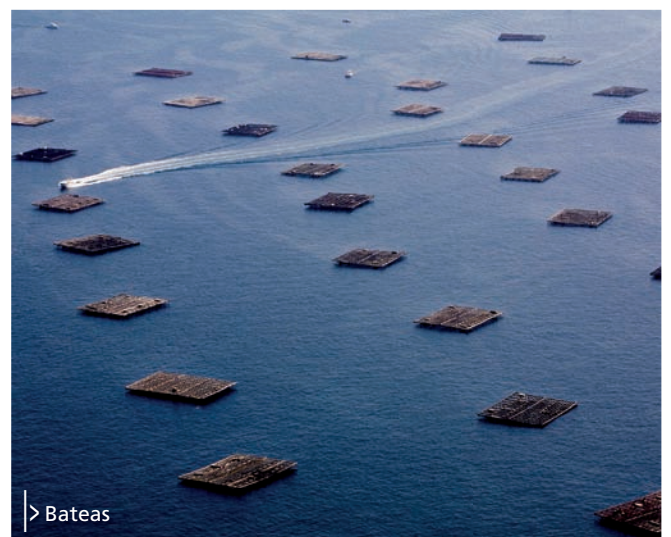
Continúa la travesía y vemos cómo los márgenes de la ría se estrechan hasta unirse por el atirantado **punto de Rande**, el de mayor longitud del mundo de este tipo en el momento de su inauguración. Tras él entramos en la ensenada de San Simón. Dicen que en sus fondos se encuentran los tesoros que trajeron de América los galeones españoles atracados aquí y que la escuadra franco-española mandó hundir cuando se vieron derrotados por la coalición anglo-holandesa en la memorable batalla de Rande, librada el 23 de octubre de 1702.



Colonias de patos, garzas, gaviotas y cormoranes

El aspecto de la ensenada nos recordará una gran laguna. Aquí confluyen las corrientes de las aguas saladas del Atlántico y las dulces de los ríos Verdugo y Maceira. De este fenómeno surge un ecosistema único, reconocido como Zona de Especial Protección de los Valores Naturales y Lugar de Importancia Comunitaria en la Red Natura 2000. Ante nuestros ojos se extiende un paisaje de estuario y de marisma. Si sois aficionados a la ornitología, las colonias de patos y aves limícolas (garzas reales, gaviotas y cormoranes) os ofrecerán un magnífico espectáculo.

Los fondos de la ensenada de San Simón podrían albergar los tesoros que los galeones españoles trajeron de América



> Bateas

En San Simón nos recibe una escultura del capitán Nemo

Al ir aproximándonos a las islas de San Simón y San Antón, unidas por un bonito puente de tres arcos, vemos en mitad del agua la escultura del capitán Nemo, señor del submarino Nautilus. Cuando baja la marea aparecen dos buzos a sus pies que las aguas vuelven a engullir en pleamar.

Entraremos en San Simón tras haber atracado en el **muelle del Capitán**. A partir de este momento nos sumergiremos en la historia del archipiélago, que revivió tras años de abandono. Se ha convertido en un *think tank*, un laboratorio de ideas que sirve de plataforma de expresión y libre circulación de pensamiento para distintos colectivos. Un proyecto de recuperación del entorno incluyó la rehabilitación de sus antiguos edificios. Con esta iniciativa se homenajea el pasado glorioso y también oscuro de la historia de las islas.

A lo largo de diez siglos fueron asentamiento de monjes templarios, lugar de inspiración en la lírica galaico-portuguesa medieval, objeto de saqueos vikingos y piratas y testigos de batallas navales. Y, más tarde, lazareto, campo de concentración y prisión franquista, orfanato y residencia vacacional de la guardia de Franco. Los detalles de esta historia los podemos descubrir en el **Centro de Interpretación y Documentación**, que ocupa el edificio conocido como "hospitalillo" en la isla de San Antón.

Comemos y paseamos por la isla de San Simón

Tras la visita podemos cruzar el puente hacia la otra isla de San Simón para comer en el edificio destinado a cafetería y restaurante y después dar un paseo. La belleza de su paisaje no deja indiferentes a los visitantes. Su vegetación exuberante cuenta con muchas especies foráneas, incluso exóticas. Destaca el **Paseo dos Buxos**, una bóveda de bojes que va camino de la segunda centuria. Aunque la pequeña extensión del archipiélago permite recorrerlo en media hora, os recomendamos una caminata pausada e ir descubriendo la multitud de detalles naturales y artísticos, que unas veces saltan a la vista y otras están más escondidos.

A media tarde, una vez que atraquemos en Vigo, puede ser muy apetecible regresar al talaso y disfrutar del circuito termal antes de la cena.

El archipiélago de San Simón fue hospital de leprosos, campo de concentración y prisión franquista

"Sedime eu na ermida de San Simón e cercáronme as ondas, que grandes son; ¡eu atendendo o meu amigo, eu atendendo o meu amigo!"

"Estaba yo en la ermita de San Simón y me cercaron las olas, que grandes son; ¡esperando yo a mi amigo, esperando yo a mi amigo!"

Mendinho, trovador gallego-portugués

Ensenada de San Simón. Cesantes

Del mar a la montaña

Tras el desayuno aún queda tiempo para un chapuzón en la piscina de agua marina del **talaso**. También podemos darnos un masaje o un último tratamiento relajante, estético o de salud.

Entre caballos en libertad

Al terminar podéis dirigiros hacia el sur del municipio de Oia, siguiendo la carretera costera para, tras un fin de semana muy marino, explorar también la montaña. En este trayecto os animamos a tomar alguna de las carreteras que desde Viladesuso o Mougás ascienden hacia la **Serra da Groba**. Sus pistas forestales se prestan a descubrir el mundo de las brañas y los caballos en estado de libertad.

Estamos en la tierra de los *curros* más tradicionales de Galicia, uno de los espectáculos más populares y concurridos en la zona que consiste en el acorralamiento de los caballos de estas montañas y su posterior rapado y marcado. Su celebración transcurre entre los meses de mayo y junio.



Aquí se celebran los *curros* más tradicionales de Galicia, una lucha entre el hombre y el caballo cuyo fin es rapar y marcar a los animales

Un monasterio frente al mar

También os recomendamos que continuéis algo más al sur hasta la localidad de Oia, donde se halla el **monasterio de Santa María la Real de Oia**. Además de la magnífica construcción de este austero cenobio cisterciense, fundado en el siglo XII con la ayuda del rey Alfonso VII, os sorprenderá su ubicación, frente al mar.



> Monasterio de Santa María de Oia



Aguas termales y los vinos de O Ribeiro

Os proponemos aprovechar la particular simbiosis entre termalismo y enoturismo en el corazón de Galicia con una escapada a las tierras de O Ribeiro y O Carballiño. Aquí las aguas curan, generan paisajes de gran belleza y ejercen una influencia beneficiosa en el cultivo de la vid.





día 1 |

Cenlle

- 1_ Villa termal de Laias
- 2_ Pueblo de Barbantes-Estación
- 3_ Pazo de Rioboo
- 4_ Balneario de Laias

día 2 |

O Carballiño

- 5_ Templo de la Veracruz
- 6_ Gran Balneario de O Carballiño
- 7_ Parque Municipal

Leiro

- 8_ Bodega Viña Meín

día 3 |

Cenlle

- 4_ Balneario de Laias

Punxín y San Amaro

- 9_ Castro de San Cibrao de Las

INICIO_ Cenlle

FIN_ Punxín y San Amaro

JORNADAS_ 3

MÁS INFORMACIÓN_

→ Denominación de Origen O Ribeiro: www.ribeiro.es

→ Balneario de Laias (Cenlle). Tel_ **988 280 409**

→ Gran Balneario de O Carballiño. Tel_ **988 270 926**

→ Bodega Viña Meín_ www.vinamein.com



| día 1 |

Aguas mineromedicinales y paisajes con encanto en Laias

Las aguas de Laias se disfrutan desde la época romana

Las comarcas de O Carballiño y O Ribeiro, en la provincia de Ourense, se conocen desde antiguo por el agua termal y el vino de la Denominación de Origen O Ribeiro, que hoy siguen siendo la base de su economía. En este entorno, el municipio de Cenlle proporciona espacios donde el agua, que brota a más de cincuenta grados, sana y además genera lugares de espectacular belleza.

Para alojarnos, el lugar cuenta con casas rurales y un hotel-balneario en la parroquia de Laias, donde los antiguos romanos se establecieron para explotar las arenas de oro que arrastraba el Miño. Os aconsejamos llegar a Cenlle a primera hora de la tarde para disfrutar de manera relajada del paisaje y de sus aguas mineromedicinales, cuyos beneficios ya apreció en el año 999 el rey de León Bermudo II, que acudía aquí acompañado del príncipe Alfonso V para curarse y aliviarse de su gota.

Una caminata por la ribera del Miño

Una vez instalados en el alojamiento elegido, os sugerimos empezar a entrar en contacto con este paisaje de agua y bosque. En el exterior de la villa termal de Laias existe un paseo de algo más de dos kilómetros que permite caminar entre la vegetación de ribera, siguiendo el curso del Miño hasta el pueblo de **Barbantes-Estación**.

A lo largo del sendero, señalizado y de fácil recorrido, apreciamos como las aguas mansas y embalsadas del río reflejan como un espejo estas laderas pobladas de viñedos, de pequeñas aldeas y de una frondosa vegetación de *carballos*, *cerquiños* y otras especies ribereñas. En el camino sentiremos la frescura y también cierto misterio al caminar junto a los troncos retorcidos y cubiertos de musgo de los robles que van saliendo al paso.

Otros tramos tienen un aire más romántico cuando las hojas caen y van mullendo el camino. En la otra orilla del río se alzan casas señoriales como el **Pazo de Rioboo**, del siglo XVII, cuyo bello portalón de estilo barroco con influencias compostelanas parece saludarnos amigablemente.



Una sesión termal en el balneario

Al terminar el paseo, podemos culminar la tarde en las instalaciones del balneario, dejando que los beneficios de sus aguas hipertermales y predominantemente bicarbonatadas y alcalinas hagan efecto sobre nuestra salud. Su piscina exterior de agua caliente y la terraza contigua son como un balcón con vistas privilegiadas al **embalse de Castrelo de Miño**.

La cena, a base de empanada y carne, con vino de O Ribeiro

A la hora de cenar, estas tierras cuentan con excelentes productos de la cocina tradicional gallega. Podemos empezar el menú con empanada y seguir con carne *richada*, *cachucha* (cabeza de cerdo) o lacón con grelos, acompañados por los vinos de la Denominación de Origen O Ribeiro. Os aconsejamos aplazar la degustación del pulpo *á feira* para la jornada de mañana en O Carballiño, donde las *polbeiras* gozan de fama merecida.



Una jornada en la villa termal de O Carballiño

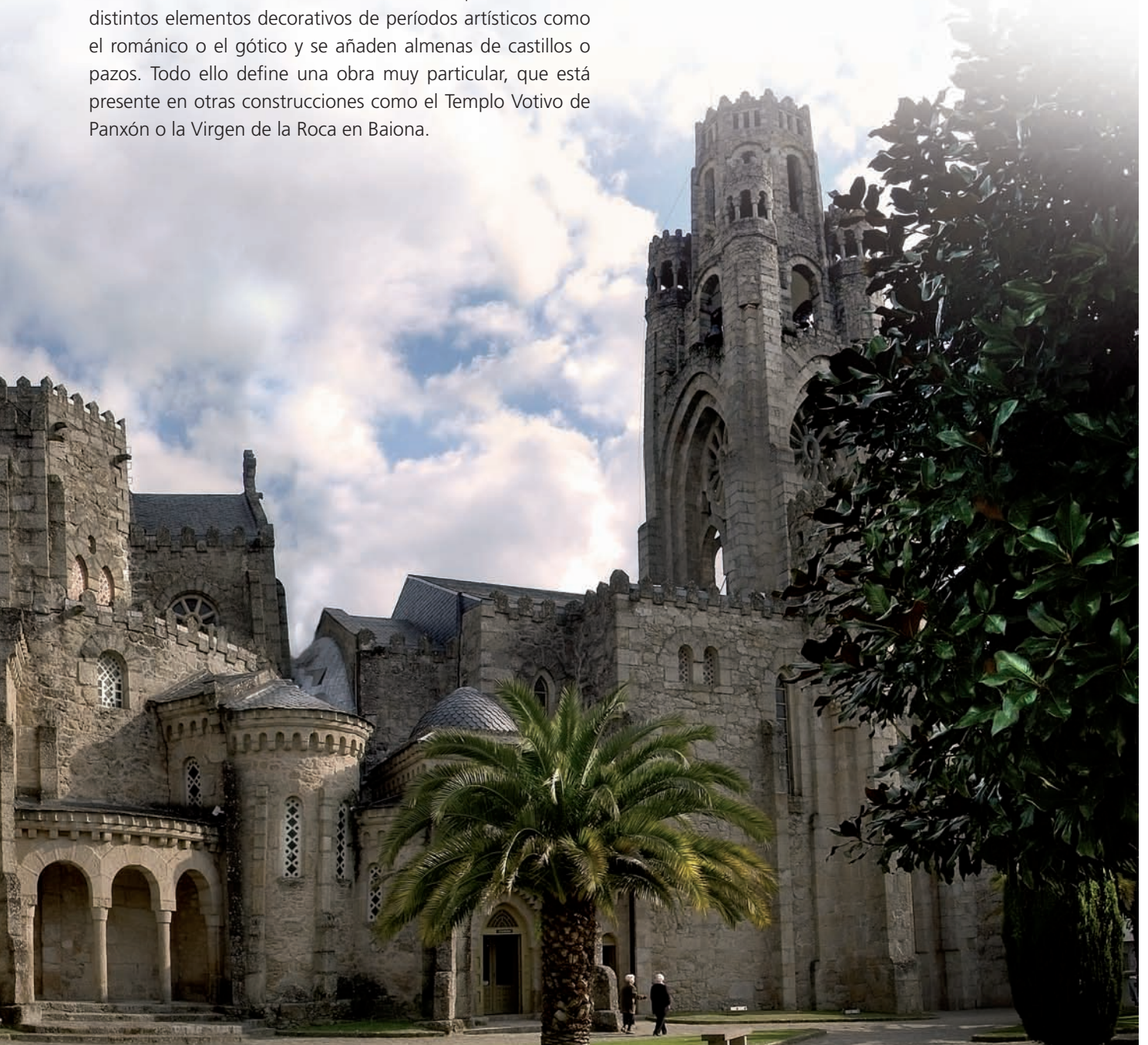
Después de desayunar os proponemos acercaros en coche a la villa termal de O Carballiño, a la que llegaréis por la AG-53 y luego tomando las salidas señalizadas hacia la localidad. Originales edificios, balnearios y paseos fluviales a orillas del **río Arenteiro** la hacen ideal para pasar parte del día.

El sorprendente estilo del Templo de la Veracruz

Podemos empezar visitando una de las construcciones que más llama la atención a quien llega por primera vez, el Templo de la Veracruz, del arquitecto gallego Antonio Palacios. Es un edificio de estilo "historicista" en el que se mezclan distintos elementos decorativos de períodos artísticos como el románico o el gótico y se añaden almenas de castillos o pazos. Todo ello define una obra muy particular, que está presente en otras construcciones como el Templo Votivo de Panxón o la Virgen de la Roca en Baiona.

El agua medicinal del Gran Balneario de O Carballiño

Después, siguiendo la calle Marcelino Parrondo, alcanzamos la avenida do Balneario y pronto veremos el Gran Balneario de O Carballiño emerger tras su verja entre una magnífica arboleda de robles y hayas centenarias. Este bosque incrementa el encanto que tiene de por sí el edificio, con su torre almenada, su gran galería blanca y su linterna acristalada en el centro. Os sugerimos que entréis en el recinto, donde se encuentra el **Pabellón de Agüistas**, que alberga el manantial de agua medicinal, y probéis sus salutíferas aguas.



Un paseo a orillas del río

La mañana culminará de manera perfecta si la completáis con un paseo a orillas del río Arenteiro, recorriendo uno de los lugares de ocio más emblemáticos de esta población, el **Parque Municipal**. Es una gran extensión de arbolado surcado por caminos, avenidas y plazas, pasarelas y puentes de madera. Aquí es donde se celebra cada segundo domingo de agosto la **Festa do Polbo**, la romería por excelencia de O Carballiño. Os animamos a seguir hasta el final del paseo, después del paraje conocido como **isla do Filomeno**, donde se ubica una piscifactoría, hasta encontrar la **Pena dos Namorados**, una gran roca en lo alto de un conjunto granítico, envuelta de leyendas sobre tesoros y amoríos.

Pulpo á feira y pan de Cea

A la hora de comer podemos recordar el dicho de la zona: “*Para carne, pan e viño, O Carballiño*”. Pero no renunciaremos a unas raciones de pulpo á feira, cortado sobre los platos de madera de aliso, con sal gruesa, pimentón y aceite de oliva, por las afamadas *polbeiras* de la localidad. El pan de Cea, población próxima reconocida por este producto, y los vinos de la Denominación de Origen O Ribeiro serán unos acompañantes de lujo. Para concluir, de postre podéis degustar unas cañas rellenas de crema, dulce típico de O Carballiño, y un licor café, tan popular en la provincia.

De visita a una bodega, en la cuna de O Ribeiro

Por la tarde os proponemos visitar alguna de las bodegas amparadas por la Denominación de Origen O Ribeiro y probar sus vinos. Una opción interesante es acercarse hasta la parroquia de San Clodio, en el ayuntamiento de Leiro, donde se cree que, en la época medieval, los monjes cistercienses plantaron las primeras cepas.

Pasaremos por una plantación de *treixadura*, una de las variedades de blanco preferentes de la denominación. Junto al viñedo se levanta un coqueto alojamiento de turismo rural, pionero del enoturismo en Galicia, que nació de un viejo y gran casal rehabilitado. Desde aquí veremos ascender los viñedos por la ladera. Con la degustación de sus caldos concluimos la visita y regresamos al hotel para cenar.



> Castro de San Cibrao de Las



> Viñedos y monasterio de San Clodio. Leiro



> Pulpo

Tratamiento en el balneario y visita a un castro

Durante la mañana de la despedida podemos aprovechar las instalaciones termales del balneario para recibir un tratamiento de estética, salud o de relax, que nos prepare para volver a casa liberados por completo del estrés.

El castro de San Cibrao de Las es uno de los más grandes de Galicia

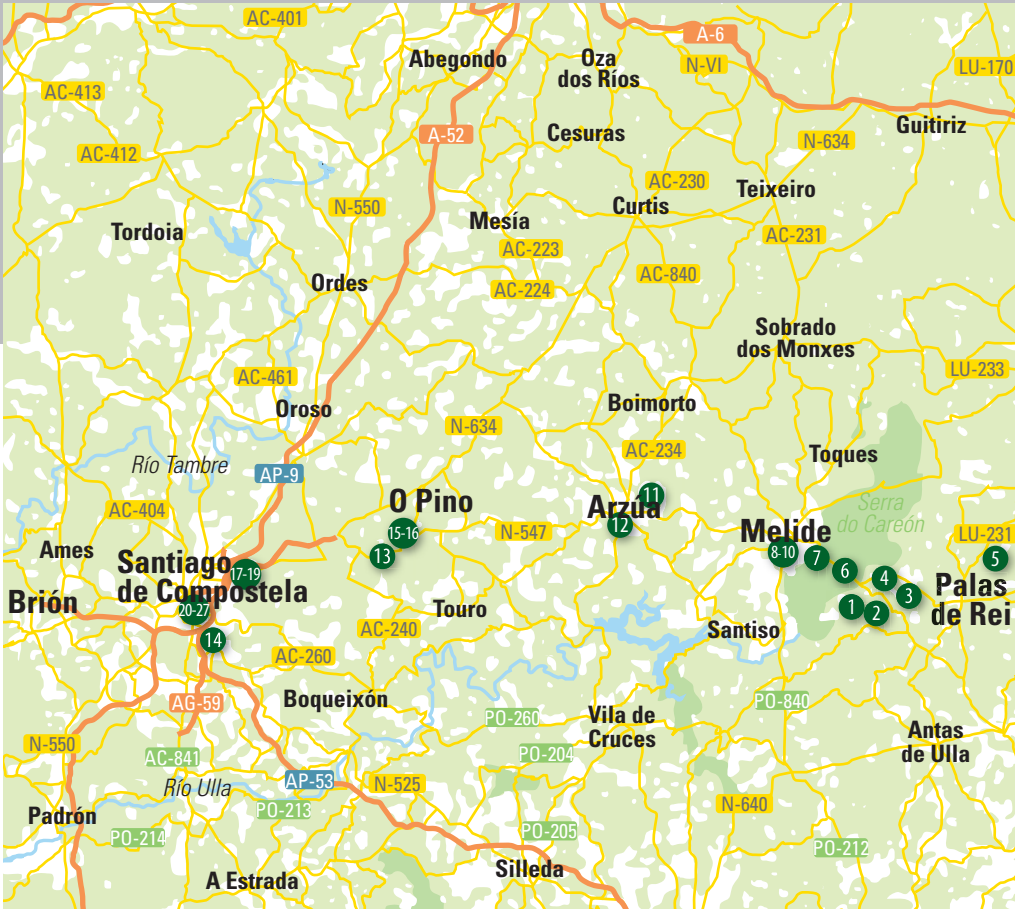
Una vez concluido el tratamiento, podéis aprovechar los escasos kilómetros que separan estas instalaciones del Castro de San Cibrao de Las, uno de los más grandes de Galicia. También es conocido como *A Cidade* y se encuentra a caballo entre los ayuntamientos de Punxín y San Amaro. Estuvo habitado entre los siglos II antes y después de Cristo, durante la etapa final de la cultura *castrexa*.

Distinguiréis fuertes y extensas murallas, una dentro de otra, formando dos elipses casi concéntricas. La superficie intramuros se aproxima a los 100.000 m², de los que prácticamente 9.000 pertenecen a la acrópolis. Con esta extensión es difícil reparar en todos los elementos interesantes que encierra. Os recomendamos que os fijéis en una de sus construcciones más singulares, la **fuelle-aljibe** situada al lado de la puerta oeste de la anteaocrópolis.



Camina y descansa

Esta propuesta hermana el Camino de Santiago con la riqueza balnearia de Galicia para que cuerpo y espíritu aprovechen lo mejor de ambos. El Camino Francés es la vía de peregrinación a Santiago más conocida, declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, Itinerario Cultural Europeo por el Consejo de Europa y Premio Príncipe de Asturias de la Concordia. Cada día combinaremos un tramo de esta ruta jacobea por Galicia con el descanso y la relajación en balnearios, que reviven la edad de oro del termalismo con modernas instalaciones *wellness* adaptadas a las exigencias del siglo XXI.



día 1|

Palas de Rei

- 1_ Balneario Río Pambre
- 2_ Castillo de Pambre

día 2|

Palas de Rei

- 3_ Aldea de San Xulián do Camiño
 - 4_ Ponte Campaña
 - 5_ Casanova
- Melide
- 6_ Leboeiro (hórreo e igrexa de Santa María)
 - 7_ Puento de Furelos
 - 8_ Praza do Convento
 - 9_ Carballal
 - 10_ Río Catasol

Arzúa

- 11_ Albergue de Ribadiso
- 12_ Localidad de Arzúa

Palas de Rei

- 1_ Balneario Río Pambre

día 3|

Arzúa

- 12_ Localidad de Arzúa

O Pino

- 13_ Aldeas de A Calzada – Ferreiros – A Salceda – A Brea – Santa Irene – A Rúa – Arca

Brión

- 14_ Balneario de Compostela

día 4|

O Pino

- 15_ Albergue de Pedrouzo
 - 16_ Aldea de Santo Antón
- Santiago de Compostela
- 17_ A Lavacolla
 - 18_ Río Sionlla
 - 19_ Monte do Gozo

Brión

- 14_ Balneario de Compostela

día 5|

Santiago de Compostela

- 20_ Rúas de San Lázaro – O Valiño – As Fontiñas – Os Concheiros – San Pedro
- 21_ Porta do Camiño
- 22_ Casas Reais – Praza de Cervantes – Acibechería
- 23_ Monasterio de San Martiño Pinario
- 24_ Praza da Inmaculada
- 25_ Praza do Obradoiro
- 26_ Catedral de Santiago
- 27_ Rúa do Franco

INICIO_ Palas de Rei

FIN_ Santiago de Compostela

JORNADAS_ 5

MÁS INFORMACIÓN_

- Balneario Río Pambre (Palas de Rei)_ www.balnearioriopambre.com
- Albergue Los Caminantes (Arzúa)_ www.albergueloscaminantes.com
- Queso Arzúa-Ulloa_ www.arzua-ulloa.org
- Balneario de Compostela (Brión)_ www.hbcompostela.com
- Catedral de Santiago_ www.catedraldesantiago.es



Hotel Balneario Río Pambre



Castillo de Pambre

| día 1 |

Aguas termales rodeadas de naturaleza en Palas de Rei

Nuestro punto de partida será la población de Palas de Rei, en la comarca de A Ulloa, pleno centro geográfico de Galicia. La atraviesan dos vías principales: la LU-231 y la N-547. Ésta última conecta Lugo con Santiago de Compostela.

Un balneario a orillas de un río

Será conveniente llegar a primera hora de la tarde para disfrutar de su patrimonio, de las instalaciones termales del balneario y de la gastronomía del territorio. Es un punto emblemático del Camino Francés, por eso cuenta con hoteles, casas rurales, pensiones, albergues y con el **Hotel Balneario Río Pambre**, con categoría de tres estrellas, que aloja la estación termal del lugar.

Encontraréis el desvío bien señalizado desde la N-547. Nada más llegar apreciaréis la arquitectura tradicional de la zona. El edificio principal del balneario es de piedra, madera y pizarra. La construcción de los otros dos, más pequeños, imita a las

pallozas, con planta circular y techo de paja. El conjunto, subido en la ladera del **río Pambre**, se rodea de jardín y áreas de paseo, dentro de un entorno de bosque autóctono con las aguas cristalinas del río discurriendo al fondo.

Visita al castillo de Pambre

Desde las instalaciones se divisa el castillo de Pambre. Desde aquí se pueden tomar buenas panorámicas de su gran torre cuadrada de tres plantas, flanqueada por otras cuatro de menor altura, todas almenadas en punta o en triángulo y unidas por una muralla. Esta fortaleza, icono de la arquitectura militar medieval de Galicia y uno de los pocos supervivientes de las revoluciones *Irmandiñas*, levantamientos de campesinos contra el poder señorial sucedidos durante el siglo XV, merece una visita. Podéis ir paseando desde el balneario, acompañados de la sombra y la protección de árboles centenarios.



➤ Balneario Río Pambre

Un circuito termal antes de la cena

Tras la visita os recomendamos regresar al balneario y realizar un circuito termal en sus aguas sulfuradas, fluoradas y bicarbonatadas, indicadas para mejorar las funciones del aparato locomotor y respiratorio, muy aconsejables para afrontar la primera etapa del Camino al día siguiente. Luego podéis descansar en el área de reposo contemplando las vistas al bosque y al río hasta antes de la hora de cenar.

El rey de la gastronomía local es el **queso con Denominación de Origen Arzúa-Ulloa**. Una tabla que combine el curado y el de granja, más fresco y cremoso, puede ser un entrante ideal a un plato de la excelente carne de esta zona, eminentemente ganadera.



➤ Balneario Río Pambre

El Camino entre Palas de Rei y Arzúa

En Galicia existen agencias de viajes que pueden organizar los traslados entre los alojamientos y los balnearios y cada inicio y fin de etapa, así como encargarse del transporte de vuestro equipaje y procuraros un vehículo de apoyo a lo largo de toda la ruta. Os recomendamos acudir a ellas o solucionarlo por cuenta propia a través de servicios de taxi o alquiler de vehículos.

Cualquier itinerario del Camino se inicia con un pequeño madrugón que será más llevadero gracias a un buen desayuno. Durante esta jornada haremos la etapa del Camino Francés entre Palas de Rei y Arzúa. Un vehículo nos acercará hasta **San Xulián do Camiño**, donde empezamos la caminata al lado de su iglesia románica y su *cruceiro*. Hasta Melide no es un tramo fácil pero su belleza nos recompensará.

Un hórreo circular con techo de paja

Entre **Ponte Campaña** y **Casanova** nos asombrará el paso entre un espectacular bosque de ramas retorcidas que parece recrear el imaginario de Tolkien. El pueblo de **Leboreiro** es la primera parroquia coruñesa de la etapa, un hito en el Camino por su *cabazo*, un hórreo circular semejante a un gran canastro trenzado con techo de paja. Con la **iglesia románica de Santa María** al fondo nos proporciona la escenografía perfecta para inmortalizar con una foto nuestro paso por aquí. La antesala de Melide es el **punte medieval de Furelos**, considerado una joya de la arquitectura civil del Camino.



> Puente de Leboreiro

En Melide, pulpo á feira y sus dulces típicos

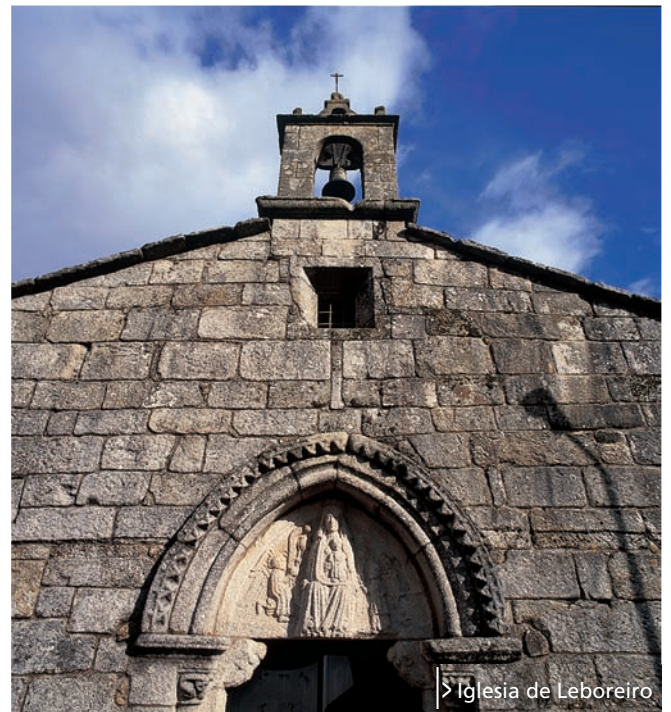
Ya en Melide alcanzamos la hermosa plaza empedrada de **O Convento**, centro del casco histórico, donde se citan el antiguo hospital de peregrinos, el convento de Sancti Spiritus y un pazo del siglo XVIII que alberga el Ayuntamiento. Si tenemos fino olfato notaremos en las calles los aromas de los hornos tradicionales, que amasan los típicos melindres, los *ricos* y los almendrados. Reservando estos exquisitos dulces para el postre no podemos renunciar a la costumbre de tomar aquí unas raciones de pulpo á *feira*, famosas por ser de las más sabrosas de Galicia.



Visitamos un bonito albergue en Arzúa

Abandonamos Melide por la Rúa Principal con intención de completar la etapa hasta Arzúa. Es un tramo fácil y en buen estado, que intercala senderos y pequeñas carreteras entre las poblaciones. En ocasiones nos sentiremos como dentro de una postal, por ejemplo tras pasar **Carballal**, donde el paisaje se rodea de eucaliptos, especies de hoja caduca y prados hasta el paso empedrado del **río Catasol**.

En **Ribadiso** os sugerimos que visitéis uno de los albergues más bonitos del Camino Francés. Es un conjunto de casitas rehabilitadas y un gran jardín con escaleras directas al río, donde podéis daros un chapuzón si es verano. Ya en Arzúa nos puede recoger el vehículo en el lugar convenido para regresar al balneario de Palas de Rei, donde os sugerimos acompañar el tratamiento termal con un masaje que os deje como nuevos antes de cenar y os asegure un buen descanso.



> Iglesia de Leboreiro



> Melindres de Melide



> Camino de Santiago. O Pino

| día 3 |

El Camino, de Arzúa a Arca

Tras el desayuno nos desplazaremos en coche hasta el inicio de etapa en Arzúa, con el objetivo de llegar a la población de Arca, situada en el término municipal de O Pino. La mayor parte del Camino discurre por este ayuntamiento, con muchos tramos entre prados, robles, eucaliptos y cultivos de maíz alrededor de pequeñas aldeas como **A Calzada, Ferreiros, A Salceda, A Brea** o **Santa Irene**. Aquí podemos acercarnos a su coqueta ermita dedicada a la santa portuguesa, junto a una fuente de aguas curativas rodeada por frondosos árboles.

Tras la aldea de **A Rúa** llegaremos a Arca, la capital de **O Pino**, bien entrados en la hora de comer. Mesones, restaurantes y asadores incluyen en sus cartas productos autóctonos, entre los que destaca la carne de gallina *piñeira*, una raza autóctona cuyo sabor se define entre el pollo de corral y el ave de caza, y que resulta perfecta para platos de guiso, salteado y horno.

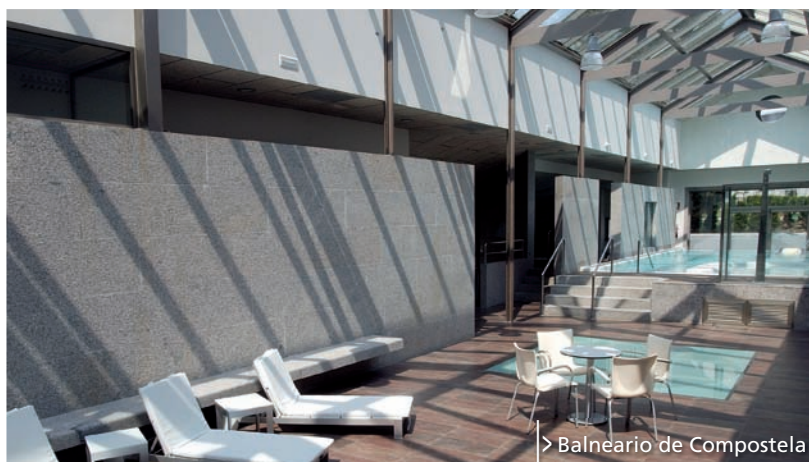
Nos relajamos de la caminata en el balneario de Compostela, en Brión

Tras la comida seguro que os apetece una tarde de relax y reposo. Uno de los balnearios más próximos está en **O Tremo**, en el municipio de Brión. Se llega en media hora en coche por la N-634, después la AP-9 para circunvalar Santiago y, finalmente, la AG-56 en dirección Noia.

El balneario se encuentra en las instalaciones del Hotel-Balneario de Compostela, construidas sobre el histórico manantial de Nuestra Señora de los Ángeles. Su recorrido termal incluye un circuito indicado para mejorar la circulación en las piernas, que puede sernos de gran alivio tras la caminata. También podéis solicitar un masaje o un tratamiento específico.

Después, una pequeña siesta servirá para restituirmos totalmente del esfuerzo realizado. Además del hotel, en la zona existe una oferta de establecimientos rurales de calidad donde alojarse. Para cenar podéis quedaros en el propio hotel o en los restaurantes y bares de la cercana población de **Bertamiráns**.

Antaño los peregrinos se lavaban en el río Sionlla antes de llegar a Santiago



| día 4 |

El Camino, de O Pino a Santiago

Después de desayunar nos trasladamos en coche hasta el **albergue de Pedrouzo**, en el municipio de O Pino, punto de salida para la última etapa del Camino Francés a Compostela. Tras el pueblo un sendero cubierto por las hojas nos interna en un bosque de eucaliptos hasta la aldea de **Santo Antón**, desde donde ascendemos hacia el municipio santiagués por otro bosque de pinos y eucaliptos reforestados que aparecen juntos y alineados, con algunos robles.

Tras la última aldea de O Pino, un monolito esculpido con el bordón, la calabaza y la vieira nos anuncia la entrada en el municipio de Santiago. Después de rodear el perímetro del aeropuerto compostelano comienza un descenso hacia **A Lavacolla**, donde cruzamos el **río Sionlla**. Antaño los peregrinos se despojaban aquí de sus vestimentas y se lavaban antes de llegar a la ciudad del Apóstol.

Desde el Monte do Gozo se ven las torres de la catedral por primera vez

Ya estamos cerca del Monte do Gozo, una elevación donde las torres de la Catedral de Santiago asoman a los ojos emocionados de los peregrinos por primera vez en el Camino. Con motivo del Xacobeo 93 el lugar se reconvirtió en una extensa y bonita zona que presta todos los servicios al peregrino.

Cuenta con un gran albergue, restaurantes, hoteles, bares, capilla y una fuente. Será el lugar indicado para reposar, comer y compartir con decenas de peregrinos nuestras sensaciones y experiencias en la ruta jacobea. Una foto de despedida junto al **monumento al peregrino** que se alza en la cima del promontorio será un agradable recuerdo.

Con la emoción y la imagen de la catedral en la retina os aconsejamos regresar al **balneario** y disfrutar el resto de la tarde de sus espacios termolúdicos o de un tratamiento de hidroterapia o masoterapia, culminado con una pequeña siesta antes de cenar.

El último tramo del Camino Francés en Santiago

Atravesamos calles y plazas llenas de encanto

Tras el desayuno os aconsejamos limitar la mañana al tramo urbano del Camino Francés en Santiago, que comienza en la prolongada **Rúa de San Lázaro**, que enlazaremos con las **rúas de O Valiño, As Fontiñas y Os Concheiros**, que conecta con la **Rúa de San Pedro**. Esta calle tiene un auténtico sabor medieval, por sus edificios de poca altura y de piedra oscurecida por el tiempo y la lluvia. Sin embargo, la encontraréis alegre y llena de vida, animada por un comercio muy activo y de calidad, donde destacan sus tiendas de artesanía, cafeterías y donde los bares y tascas de toda la vida comparten acera con las propuestas más modernas en el mundo de la restauración.

Después atravesamos la **Porta do Camiño**, paso que aún conserva el nombre de una de las puertas de la extinta muralla medieval que rodeaba Santiago. Ascendemos por la **Rúa das Casas Reais**, donde nos salen al paso sus casas blasonadas y la **iglesia de As Ánimas**. Fijaos en su bajorrelieve sobre la portada que muestra una expresiva imagen de las almas del purgatorio en llamas.

Alcanzamos la **Praza de Cervantes**, que suele bullir de actividad pues en ella desemboca una de las calles comerciales más activas del casco histórico, **O Preguntoiro**. Luego descendemos por la **Rúa da Acibechería**, que debe su nombre a los artesanos que tallaban el azabache. Hoy se siguen viendo bellas piezas de esta piedra en los escaparates. Más adelante, a nuestra derecha se alza el **Monasterio de San Martiño Pinario** y la **Praza da Inmaculada**, que revela la fachada norte de la catedral, a la izquierda.

El mágico descenso por las escaleras bajo el arco del **Pazo de Xelmírez**, generalmente acompañado por la música que tocan los artistas que buscan aquí su refugio, es paso previo a la **Praza do Obradoiro**. Y aquí por fin, ante los ojos se erige como suspendida en el cielo la magnífica fachada barroca de la **Catedral de Santiago**. Para entonces la emoción, seguramente compartida con decenas de peregrinos, será difícil de describir.



> Rúa de Fonseca



> San Martiño Pinario

La Misa del Peregrino se celebra a las doce del mediodía

Llegaremos a tiempo de escuchar en el interior del templo la Misa del Peregrino, que se oficia todos los días a las doce del mediodía. Si coincide en fechas litúrgicas señaladas, el maravilloso espectáculo de ver volar el *botafumeiro*, un incensario gigante, será un recuerdo imborrable. También podemos darle el tradicional abrazo al Apóstol, ascendiendo al camarín del altar mayor y visitar sus reliquias en la cripta situada bajo el mismo.

La mejor gastronomía gallega, concentrada en la Rúa do Franco

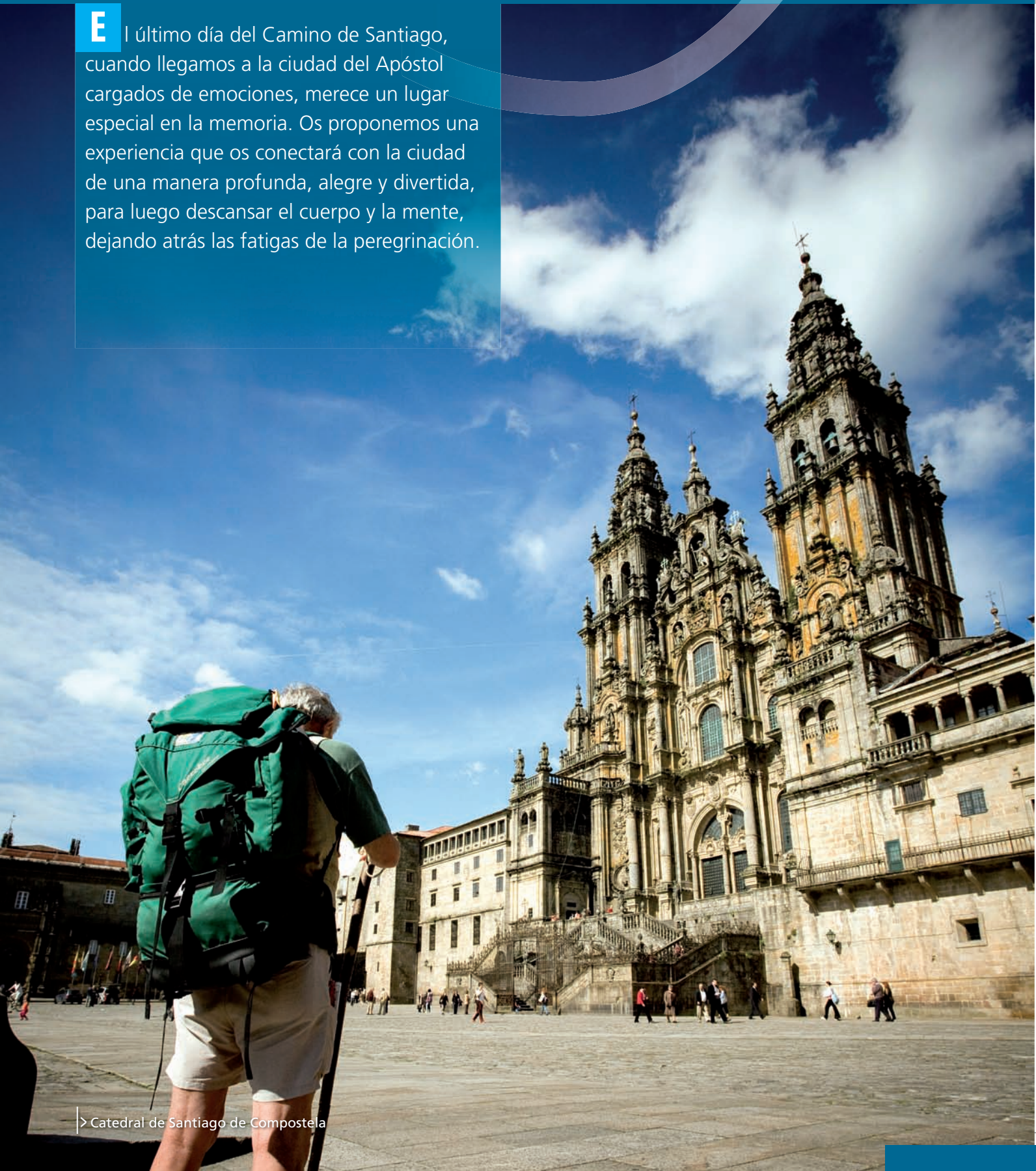
Nuestro último día en Santiago puede concluir disfrutando de los manjares de la gastronomía gallega. En la cercana Rúa do Franco hallaremos una síntesis de las mejores carnes, mariscos y pescados, que se exponen en vitrinas refrigeradas a las puertas de los restaurantes. Además de comer de plato, aquí es costumbre pedir raciones variadas, que nos permiten gozar de muchos sabores y preparaciones.

Compostela todavía conserva multitud de tiendas dedicadas al azabache



Circuito spa peregrino – Fin del Camino

El último día del Camino de Santiago, cuando llegamos a la ciudad del Apóstol cargados de emociones, merece un lugar especial en la memoria. Os proponemos una experiencia que os conectará con la ciudad de una manera profunda, alegre y divertida, para luego descansar el cuerpo y la mente, dejando atrás las fatigas de la peregrinación.





EXPERIENCIA

día 1 |

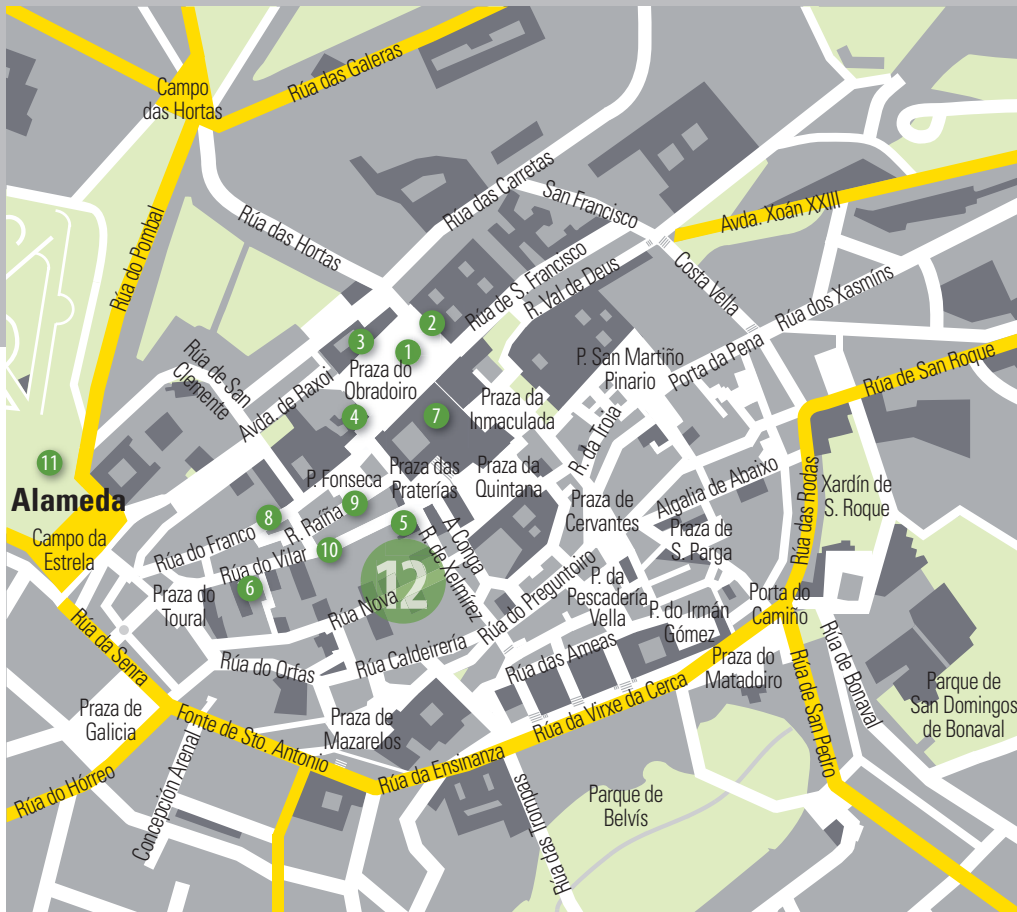
Santiago de Compostela

- 1_ Praza do Obradoiro
- 2_ Hostal dos Reis Católicos
- 3_ Pazo de Raxoi
- 4_ Pazo de San Xerome
- 5_ Oficina del Peregrino
- 6_ Oficina Municipal de Turismo
- 7_ Catedral
- 8_ Rúa do Franco
- 9_ A Raíña
- 4_ Pazo de San Xerome
- 10_ Rúa do Vilar
- 11_ Alameda
- 12_ Casco histórico

día 2 |

Santiago de Compostela

- 7_ Catedral (cubiertas)



INICIO_ Santiago de Compostela
FIN_ Santiago de Compostela
JORNADAS_ 2

MÁS INFORMACIÓN_

- Oficina del Peregrino_ www.peregrinossantiago.es
- Catedral de Santiago_ www.catedraldesantiago.es

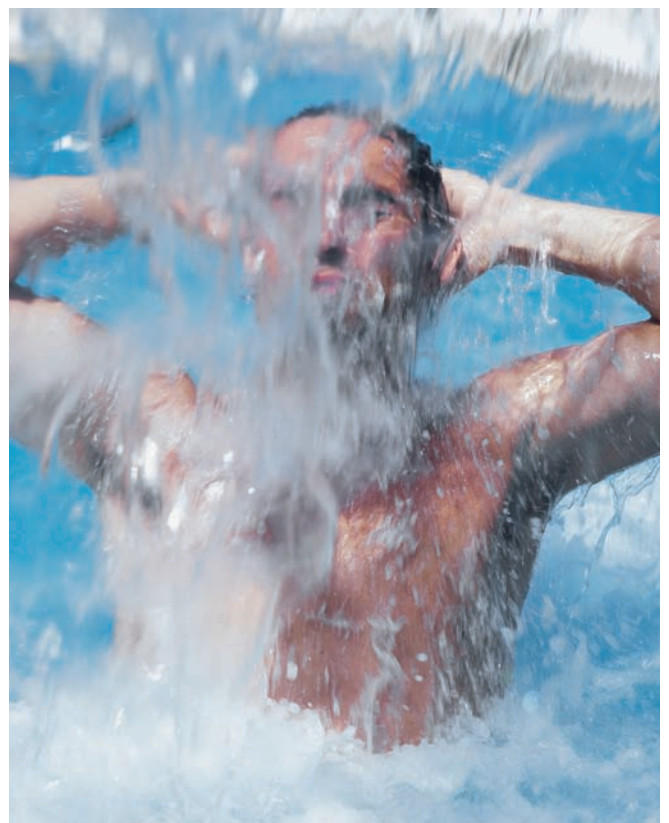


| día 1 |

Piedra, gastronomía y el poder relajante del agua

La Praza do Obradoiro, punto de llegada de todos los Caminos

A medida que entramos en Compostela por el tramo urbano del Camino de Santiago es inevitable sentir cómo crece la emoción hasta alcanzar la Praza do Obradoiro. Una vez aquí veréis recompensado cualquier esfuerzo hecho durante la peregrinación. En el centro de la misma está señalado el kilómetro cero, punto de llegada de todos los Caminos, una placa labrada en el suelo donde puede leerse la declaración de Primer Itinerario Cultural Europeo hecha por el Consejo de Europa en 1987. En este punto confluyen todos los pasillos radiales que, en forma de estrella, cubren el pavimento del Obradoiro.





> Rúa do Vilar

La majestuosidad de la catedral y los edificios que la rodean

Desde aquí nos sobrecoge la belleza de la fachada de la catedral, aupada hacia el cielo por sus torres barrocas, junto a la monumentalidad de todos los edificios que la rodean. A nuestra izquierda está el **Hostal dos Reis Católicos**, antiguo hospital de peregrinos y hoy Parador; a nuestra espalda el **Pazo de Raxoi**, sede del Gobierno municipal y de la Presidencia de la Xunta de Galicia; y a la derecha el **Pazo de San Xerome**, sede del rectorado de la Universidad de Santiago de Compostela.

Uno barroco, otro gótico de transición, otro neoclásico y otro renacentista. Y todos conviven dentro de la armonía proporcionada por el granito. También todos ellos están unidos por la figura omnipresente del Apóstol Santiago, bajo distintas representaciones: como Santiago Matamoros, el guerrero sobre su caballo, como peregrino, caminante con vieira y bastón y como Apóstol.

En la Oficina del Peregrino recibimos la “Compostela”

Os aconsejamos realizar la visita al interior de la catedral a las doce del mediodía, cuando comienza la Misa del Peregrino. Antes podéis dirigirlos a la Oficina del Peregrino para dejar vuestra mochila en las consignas y así desplazarnos con mayor comodidad por la ciudad.

En la Oficina también podréis sellar las “credenciales de peregrino”, que además os sirven para obtener descuentos en algunos de los lugares que visitéis y solicitar el certificado tradicional de la peregrinación, la famosa “Compostela”, de origen medieval. Se concede a aquéllos que han recorrido a pie o a caballo los últimos 100 kilómetros del Camino o 200 kilómetros en bicicleta y manifestar, como mínimo, que se hace por motivo religioso. La Oficina está situada cerca del Obradoiro, en la **Rúa do Vilar**, anexa a la plaza catedralicia de **Praterías**.

En la misma calle se encuentra la **Oficina Municipal de Turismo**. Puede ser buena idea que os acerquéis hasta allí y os hagáis con una de las audioguías sobre la ciudad, opción que os permitirá aprovechar la tarde recorriéndola a vuestro ritmo.



La magia del botafumeiro en la catedral

Si vuestra llegada coincide en fechas litúrgicas señaladas tendréis la suerte de vivir una experiencia única y emocionante: ver el vuelo pendular del *botafumeiro*. Fuera de estos días se puede pedir con antelación, con coste para quien lo solicite. Ocho hombres, los *tiraboleiros*, tiran con fuerza y precisión de una maroma de la que pende este enorme incensario para elevarlo y que llegue a rozar la bóveda del transepto, mientras las brumas de incienso impregnan el ambiente de una atmósfera mágica y un olor particular.

Tened en cuenta que en la catedral está permitido fotografiar y grabar en los espacios de libre acceso pero sin flash ni trípode. Además de la obra más universal del templo, el **Pórtico da Gloria**, su interior guarda una gran riqueza artística que iremos descubriendo. Es tradicional la visita al Santo subiendo al camarín del altar mayor y darle el habitual abrazo a su estatua. Y luego bajar a la cripta, donde se custodian las reliquias que la tradición afirma que pertenecen al Apóstol y que se conservan dentro de una urna de plata labrada.



Botafumeiro en la Catedral

Raciones de la mejor gastronomía con vino gallego

Si el momento en el que abandonemos la catedral coincide con la hora de comer, podemos dirigirnos hacia la **Rúa do Franco** o **A Raíña**. Ambas están repletas de restaurantes en los que siempre encontraremos las típicas raciones gallegas de pulpo á feira, empanada, raxo, orejas, carne ao caldeiro, sardinas, xoubas y pimientos de Padrón -cuando es temporada-, además de mejillones, berberechos y todo tipo de mariscos. Podremos acompañar tan ricas viandas con cualquiera de los vinos gallegos de las cinco denominaciones de origen y de postre probar la afamada tarta de Santiago y las *filloas*.

Los lugares más “compostelanos”

Tras la comida recorreremos a nuestro ritmo las calles que circundan la catedral y los principales puntos del centro histórico de Santiago. Con la audioguía escogida sabremos el significado que tienen estos lugares para los compostelanos, que además de un gran atractivo artístico y reclamo turístico son, sobre todo, muy suyos.

Cerca de la catedral, en el ala del **Pazo de San Xerome** que mira a la Rúa Fonseca, podemos realizar el mismo rito que suele practicar todo universitario que llega a Santiago por primera vez ante el **“árbol de la ciencia”**. Se trata de señalar con el brazo, de espaldas al árbol, una de sus ramas de conocimiento. Al volvernos para mirar descubrimos para qué disciplina de las artes, las letras o las ciencias estamos dotados, según los diseños del árbol.

Una sombrerería con un siglo de existencia

Después podemos pasear por la céntrica y transitada **Rúa do Vilar**, donde se ubicaba el entrañable **Cine Yago**, en el que se proyectaron las primeras películas de manos de la compañía Lumière y donde se hacían los espectáculos de variedades. También se encuentra una de las tiendas más antiguas de Santiago, una coqueta sombrerería de un siglo de existencia, que sigue conservando el toque auténtico de época.

Luego nuestros pasos nos llevarán hasta la Alameda. Aquí obtendremos una de las más bellas panorámicas de la ciudad. Además, tendremos la oportunidad de probar la especial acústica de un banco semicircular situado junto al palco de música, tal como lo hacían los enamorados en la época decimonónica para dedicarse palabras de amor en la distancia pero que sonasen como si casi las dijese al oído.

En la Alameda hay un banco semicircular con una acústica especial, usado por los enamorados desde el siglo XIX



Relajamos cuerpo y mente en un spa urbano

Tras haber recorrido esta ciudad Patrimonio de la Humanidad, os proponemos dedicar lo que queda de tarde al relax. En Santiago existen varios spas urbanos, que tienen en cuenta el carácter de Compostela como lugar de peregrinación. Algunos disponen de programas diseñados de manera específica para aliviar la fatiga del Camino. Se centran en relajar cuerpo y mente y mejorar posibles molestias musculares y articulares a base de circuitos termales y masajes.

Carnes, pescados y mariscos

Ya en perfecto estado podemos buscar un lugar donde cenar antes de ir a descansar al albergue. En el casco histórico, cerca unos de otros, encontramos desde restaurantes selectos y de autor a casas de comidas, mesones, tabernas tradicionales o tentadoras marisquerías. Todas las opciones están abiertas: irse de vinos y tapas o decantarse por platos más elaborados, como los pescados en *caldeirada* o los mariscos al vapor y a la parrilla, sin olvidar la excelencia de la ternera gallega.



Un singular paseo por los tejados de la catedral

Tras el desayuno os recomendamos despediros de Santiago con una mirada sorprendente de la ciudad a vista de pájaro, programando una visita a las cubiertas de la catedral. Una experiencia única en la que, acompañados por un guía, recorreremos las salas del **Palacio de Xelmírez**, joya del Románico civil.

Luego subiremos y pasearemos por los tejados de granito que cubren las naves y apreciaremos de cerca las torres que miran al Obradoiro. Destaca la **Berenguela**, que marca las horas en la ciudad. Y la denominada **Cruz dos farrapos**, trasladada aquí desde su ubicación original y donde los peregrinos, en tiempos, dejaban sus viejas vestiduras y el Cabildo les proporcionaba unas nuevas.

También podemos echar una ojeada al interior de la catedral a través de los rosetones que se abren hacia el sur y hacia el norte, y, si tenemos suerte, ver “volar” el *botafumeiro*. Este paseo nos ofrecerá una perspectiva totalmente nueva de las plazas que circundan el complejo catedralicio y los tejados de los edificios que conforman el centro histórico de la ciudad, desde los más imponentes de **San Martiño** o **San Paio de Antealtares** a las viviendas más modestas, pero no por ello menos ricas. Las chimeneas, que veremos por doquier, indicaban en otro tiempo la riqueza de la casa: a mayor dimensión, mejor cocina y, por tanto, menos hambre se pasaba en su interior.

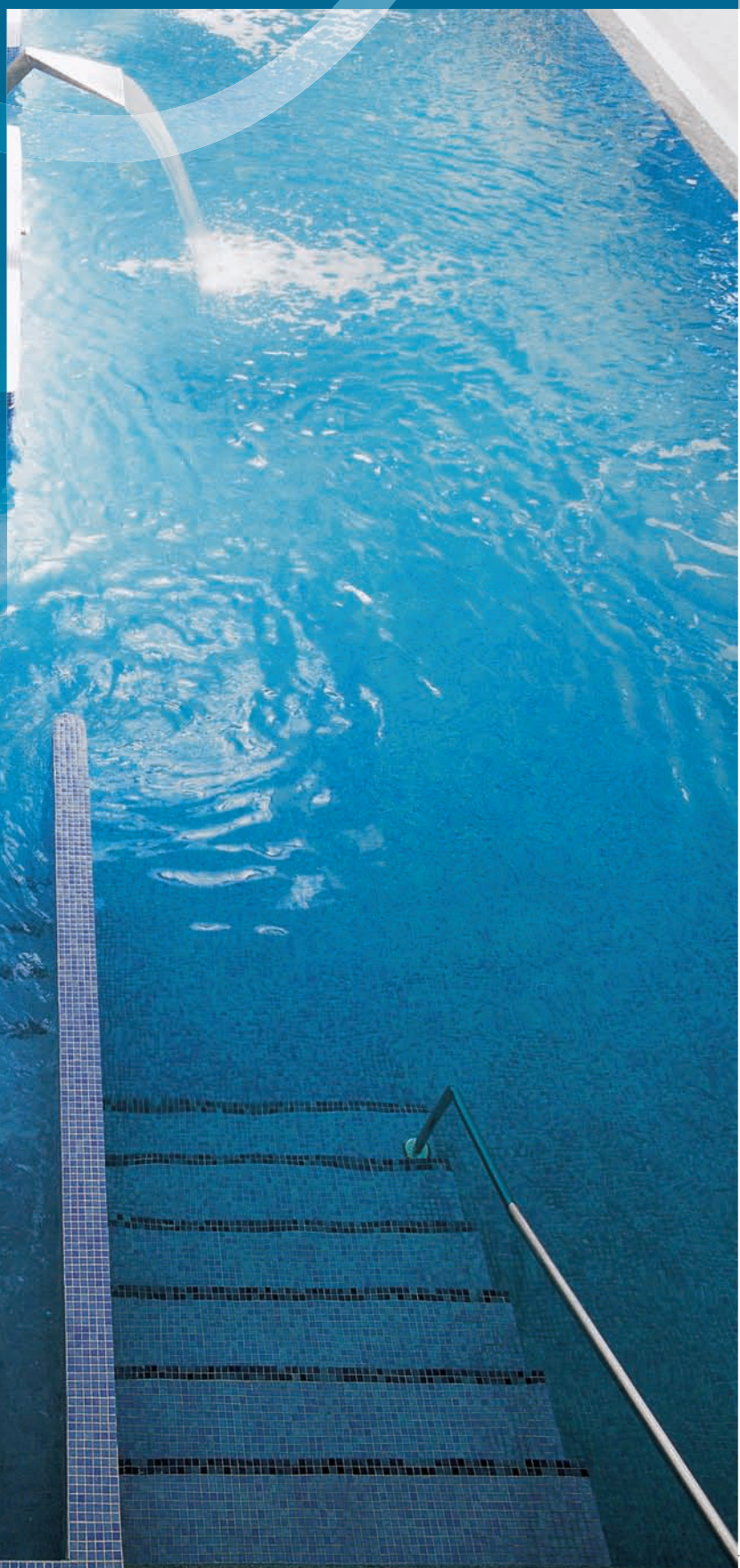
Además de este paisaje urbano, las cubiertas también ofrecen horizontes verdes de las montañas que rodean Compostela, como **O Pedroso**, magnífico mirador natural de la comarca, de fácil acceso a pie desde la catedral.

En otros tiempos
la altura de las chimeneas
indicaba si las casas eran
ricas o modestas



Guitiriz en familia

En Guitiriz el agua inunda los sentidos: viéndola correr por ríos y riachuelos cristalinos, oyéndola caer desde pequeñas cascadas, bebiéndola y oliéndola en sus manantiales o bañándonos en sus balnearios. La riqueza de su ecosistema hídrico lo convierte en Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) y la cuenca fluvial a la que pertenece es Reserva de la Biosfera. Los paisajes bellos y serenos que provoca este líquido elemento son perfectos para disfrutar con paseos y baños en familia.





día 1 |

Guitiriz

- 1_ Localidad de Guitiriz
- 2_ Área recreativa Sete Muíños
- 3_ Balneario de Guitiriz

día 2 |

Outeiro de Rei

- 4_ Parque zoológico Marcelle Natureza
- Friol
- 5_ Fortaleza de San Paio de Narla

día 3 |

Guitiriz

- 3_ Balneario de Guitiriz
- 6_ Puente de San Alberte
- 7_ Capilla de San Alberte
- 8_ Fonte da Fala
- 9_ Fonte de Valdobín
- 10_ Pueblo de Parga

INICIO_ Guitiriz
FIN_ Guitiriz
JORNADAS_ 3

MÁS INFORMACIÓN_

- Balneario de Guitiriz_ www.balneariodeguitiriz.com
→ Parque zoológico Marcelle Natureza_ www.marcellenatureza.com



| día 1 |

El valor del agua en Guitiriz

Os aconsejamos llegar cerca del mediodía a Guitiriz, situado en la comarca de A Terra Chá, en la provincia de Lugo, para aprovechar mejor el día en contacto con la naturaleza y el agua. Nuestro destino es uno de los balnearios de referencia en Galicia, famoso por unas aguas mineromedicinales muy singulares porque brotan frías y están especialmente indicadas para el aparato digestivo y renal.

El nombre de Guitiriz traspasó fronteras gracias a su hotel-balneario. Tras llevar cerrado largo tiempo comparte el renacer del termalismo en Galicia. En el año 2003 se sometió a una importante reforma, en la que se respetó el imponente aspecto original del edificio y se construyó uno nuevo que alberga el balneario y el club termal. El bosque de más de 40 hectáreas que lo rodea, en el que se integra un campo de golf, incrementa la sensación de sumergirse en plena naturaleza.



> Balneario de Guitiriz

Patatas, grelos y queso, productos estrella de la comarca

Una vez instalados os proponemos comer en un mesón, en una parrillada o en un restaurante de la zona. A Terra Chá es un vergel del buen producto gallego, con denominaciones e indicaciones geográficas protegidas que amparan muchos de sus productos, como la patata, los grelos o el delicioso queso de San Simón da Costa. Por eso un lacón con grelos, un cocido gallego, también con grelos, o incluso una sencilla tortilla de patata son un regalo al paladar, si además lo coronamos con la típica torta de maíz de Guitiriz.

La Ruta del Agua

El valor que en Guitiriz tiene el agua nos permite aprovechar este recurso de muchas maneras. Sus tierras pertenecen a la Cuenca Alta del Río Miño, llamada "Terras do Miño", declarada Reserva de la Biosfera por la Unesco. Y, dentro de ésta, están en el Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) Parga-Ladra-Támoga.

Tras la comida, os proponemos empezar la tarde haciendo un poco de senderismo por este paisaje de gran valor medioambiental siguiendo la ruta homologada PR-G 99, conocida como "Ruta del Agua". Discurre a orillas de los **ríos Parga y Ladroil**, uniendo las tres fuentes guitiricenses de aguas curativas más importantes: **Valdobín, San Xoán de Lagostelle y Fonte de Santo Domingo**. Su trazado sin desniveles es perfecto para hacerlo con los niños.

Molinos a orillas del río

El recorrido total alcanza casi veinte kilómetros. Por eso os sugerimos limitarlo en esta ocasión a la parte que une las inmediaciones del **Balneario de Guitiriz** con el **área recreativa Sete Muíños**, donde los "peques" se sentirán a sus anchas tras la caminata. Llegaremos apenas un kilómetro y medio después de cruzar la capital municipal. Hallaréis un espacio natural de gran belleza con los molinos que se encuentran a la orilla del **río Escádebas**, que le otorgan un importante valor etnográfico al área recreativa.

Con nosotros parecen caminar los alisos, abedules, robles, castaños y pinos de la ribera. Los puentes de madera y pasos sobre el río permiten recorrer sin peligro esta zona y contemplar las cascadas que se forman antes de caer en una poza, hoy reconvertida en una piscina natural. Si el tiempo lo permite podemos darnos un chapuzón en ella. Los más pequeños pueden pasar un rato divertido jugando en el parque infantil situado en esta zona.

Una sesión en el balneario para niños y adultos

Tras el paseo podemos completar la tarde en los espacios termolúdicos del balneario. Los niños se divertirán en la piscina termal infantil y en su zona de juegos. Mientras, los mayores pueden relajarse haciendo un circuito termal y aprovechando las propiedades mineromedicinales de estas aguas, antes de la cena en el restaurante del hotel.



> Fonte da Fala y capilla de Santo Alberte



> Puente de Santo Alberte de Parga

Naturaleza salvaje en Outeiro de Rei e historia medieval en Friol

Animales de varios continentes en un mismo entorno natural

Tras el desayuno os sugerimos que os encaminéis hacia **Outeiro de Rei** para pasar la mañana en el parque zoológico **Marcelle Natureza**. Llegaréis en media hora en coche por la N-VI. Se trata de un espacio natural donde aproximarnos a animales autóctonos y de otros puntos del planeta y conocer más sobre la diversidad biológica que nos rodea, tanto fauna como flora.

En este entorno encontramos llamas y ñandús de Sudamérica, bisontes y wapitis de Norteamérica, emúes y canguros australianos, cebras y elands africanos o muflones y linceos boreales europeos. Podremos ver osos desde seguros

miradores y lobos que gozan de un minibosque reservado para ellos. También nos sorprenderán las serpientes y tortugas gigantes del reptilario.

El parque cuenta con zonas de merenderos cubiertos, ideales para descansar y reponer fuerzas para continuar con la visita. Podemos traer nuestro propio *picnic*, que nos preparará el restaurante del hotel, y disfrutar aquí de él si el tiempo lo permite. Si no es así, en el parque hay un chiringuito y un restaurante, en cuya carta se incluyen especialidades de carnes exóticas.



Visitamos una fortaleza medieval

Por la tarde os proponemos visitar la **Fortaleza de San Paio de Narla**, conocida popularmente como Torre de Xiá, que se eleva en una colina junto al **río Narla**, en el ayuntamiento de Friol. Se encuentra a una media hora de distancia por las carreteras provinciales LU-234 y LU-232.

Aseguraremos una tarde entretenida junto a los niños recorriendo este gran conjunto fortificado del siglo XIV, que se compone de la llamada Torre del Homenaje, cuerpo central, torreón y capilla. Víctima de algunos capítulos de las revueltas *irmandiñas*, rebeliones del campesinado contra la opresión señorial en la Edad Media, fue reconstruida en el siglo XVI. Hoy nos abre sus puertas como museo etnográfico y de historia.

Cada cual verá atrapado su interés por la enorme variedad de elementos que se exponen: telares, mobiliario antiguo, aperos de labranza en la bodega, sillas de montar en las caballerizas y una gran colección de armas blancas y de fuego en el tercer piso de la Torre del Homenaje. Entre ellas destacan armaduras de placa y de samurái. También nos fijaremos en la originalidad de una chimenea renacentista decorada con elementos zoomorfos y fitomorfos.

Pan, queso y truchas para la cena

Si tras la visita pensamos en cenar en la zona, no olvidéis acompañar la comida con pan de Ousá y pedir una tabla del queso artesano de Friol, dos de sus exquisiteces gastronómicas, junto con las truchas del río Narla.



Nos despedimos de Guitiriz en el balneario

El último circuito termal

Tras el desayuno podemos realizar un tratamiento de estética o de salud, recibir un masaje o aprovechar los jacuzzis de chorros y burbujas, la pulverización con aromaterapia o el área de masaje jabonoso, incluido en el circuito termal. Los niños disfrutarán en su zona de juegos y dándose los últimos chapuzones en su piscina de agua mineromedicinal, exprimiendo al máximo el tobogán acuático.

Una caminata entre curiosas fuentes

Si deseáis dilatar más la salida, podéis animaros a hacer un tramo más de la "Ruta del Agua". Os proponemos comenzar en el magnífico **punto medieval de San Alberte**, por donde pasa el Camino del Norte a Santiago de Compostela. Cerca encontraremos la **capilla** del mismo nombre, en un entorno natural de gran belleza. Se trata de un edificio gótico del siglo XIII con reminiscencias árabes y a sus pies, brotando agua, la **Fonte da Fala**, así conocida porque una mezcla de tradición y leyenda atribuye a sus aguas el poder de curar la tartamudez.

Si avanzáis un poco más llegaréis hasta la **Fonte de Valdobín**, emplazada en una bonita área acondicionada a orillas del río Parga, próxima a **Parga**. En esta población también hay un hermoso robledal donde disfrutar de un apacible descanso y quedarnos a comer si nos apetece.

"Solo en el reino de Galicia se encuentran tantas fuentes minerales que en este punto no se iguala a otro alguno del resto de España".

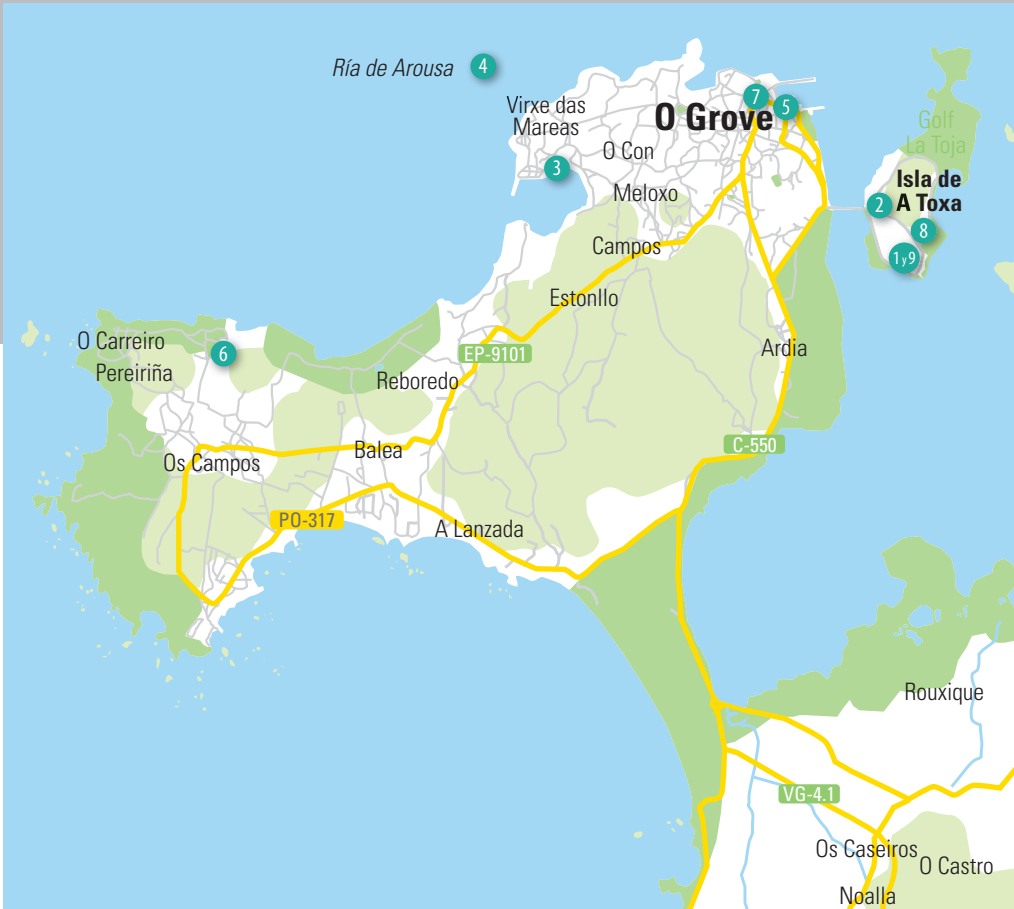
Pedro Gómez de Bedoya,
médico de la Ilustración (1772)



Relax marino en A Toxa

La isla de A Toxa es un refugio para vivir el mar a fondo. Se puede aprovechar su efecto beneficioso sobre la salud, disfrutar los manjares que de él se extraen o recrearse en paisajes costeros y submarinos. Queremos proponeros una escapada en pareja a sus centros de talasoterapia. Aquí es posible combatir el estrés, embellecer cuerpo y espíritu, divertirse o relajarse. Y, además, saborear su espléndida gastronomía y contemplar el azul intenso de su horizonte.





día 1 |

Isla de A Toxa

- 1_ Talaso Hotel Louxo La Toja
- 2_ Isla de A Toxa (paseo por la isla)

día 2 |

O Grove

- 3_ Puerto deportivo
- 4_ Ría de Arousa
- 5_ Puerto
- 6_ San Vicente
- 7_ Localidad de O Grove

Isla de A Toxa

- 1_ Talaso Hotel Louxo La Toja

día 3 |

Isla de A Toxa

- 8_ Capilla de las Conchas
- 9_ Tienda-museo

INICIO_ A Toxa
FIN_ A Toxa
JORNADAS_ 3

MÁS INFORMACIÓN_

- Talaso Hotel Louxo La Toja_ www.louxolatoja.com
- Hotel Balneario Hesperia Isla de La Toja. Tel_ 986 730 050
- Gran Hotel La Toja_ www.granhotellatoja.com



| día 1 |

La tranquilidad de la isla

El itinerario más habitual para llegar a la isla de A Toxa sigue la autovía de O Salnés AG-41, en dirección Sanxenxo-Cambados-O Grove. Llegados a esta localidad, cruzamos el puente que la une con la isla.

La península de O Grove abraza la isla de A Toxa, protegiéndola de la fuerza más embravecida del mar. Se encuentra, asimismo, favorecida por el clima suave que domina en todo el valle de O Salnés. Ambos son hechos que preludian la serenidad que venimos buscando. Esta sensación de tranquilidad se acentuará en el hotel escogido, de entre la lujosa oferta de alojamiento que hay en la isla. Además del hotel talaso existen dos hoteles balneario.



> Hotel Balneario Hesperia Isla de La Toja

El poder salúfero y relajante del agua del mar

Os recomendamos llegar a primera hora de la tarde. Tan pronto como acomodemos el equipaje, podemos dirigirnos al spa y a los espacios talasoterapéuticos del hotel. Encontraremos un abanico muy grande de programas de relax, belleza, adelgazamiento, salud e incluso rehabilitadores.

Y ya podemos empezar a comprobar el poder salúfero de la talasoterapia, basada en tratamientos que usan principalmente elementos marinos. El agua de mar se eleva a temperatura corporal para que, al sumergirnos en ella, la piel se vuelva permeable a los minerales que la componen. Al mismo tiempo, la densidad de este líquido elemento nos descarga de buena parte del peso del cuerpo.

Podemos acompañar el baño con distintas técnicas de masaje manual que ofrecen estas instalaciones. Algunas las practican varios profesionales al unísono. Sus manos se entrecruzan en perfecta sincronía y consiguen relajarnos de pies a cabeza. Al finalizar, apreciaremos los efectos sobre cuerpo y espíritu.

En este punto el estado de relax es total, así que, para coronar el tratamiento, resulta recomendable, y hasta muy deseable, una pequeña siesta para asimilar íntegramente los beneficios talasoterapéuticos, como una parte más de la experiencia termal.

“Las aguas y baños de A Toxa curan de los males horribles, de los males que aterra nombrar”.

“As augas e baños da Toxa curan dos males horribles, dos males que estarrece nomear”.

Emilia Pardo Bazán

Un paseo por la isla

Tras un descanso reparador, dejarnos invitar por la isla a un paseo es una opción vivificante. Sus orillas ofrecen vistas privilegiadas a la ría, a veces desde blancas balaustradas. Sus sendas jalonadas de palmeras y pinos estimulan nuestro ánimo y así apreciaremos, más intensamente si cabe, los sabores de pescados y mariscos de la Ría de Arousa. Su calidad tiene justa fama y, acompañados por los albariños de la tierra, suelen ser una elección irrenunciable.



En el talaso el agua marina se eleva a temperatura corporal para que los minerales que la componen penetren en la piel



> Gran Hotel La Toja

Las rías gallegas son uno de los mayores depósitos de fitoplancton del planeta, lo que hace que el marisco crezca con rapidez

| día 2 |

En O Grove disfrutamos del mar y de su marisco

Navegamos por la Ría de Arousa

Después de una víspera tan relajante estaremos rebosantes de energía. Podemos dedicar la mañana a una actividad apasionante, como explorar el fondo submarino y la costa de la Ría de Arousa. Se puede hacer en velero, en catamarán o en barcos de fondo transparente, que parten del **puerto deportivo** de O Grove.

Llegaremos en poco más de cinco minutos en coche, tras cruzar el puente que une la isla con esta localidad. En la primera rotonda tomamos el primer desvío hacia la avenida de Beiramar y continuamos hasta ver los pantalanes, a la derecha.

Una vez a bordo, la embarcación dejará su estela por el perfil de la ría y sus islotes. Si la opción es el catamarán, fondeará al lado de verdaderos bosques de algas, fáciles de observar desde el fondo acristalado del barco. No olvidemos que las rías gallegas son uno de los mayores depósitos de fitoplancton del planeta, según la FAO. Esta característica otorga a las aguas una calidad excepcional y permite que los bivalvos criados en ellas crezcan en tiempo récord. Y lo comprobaremos deteniéndonos en algunas de las **bateas**, plataformas de madera sobre el mar, donde se crían mejillones, ostras y vieiras.

El trabajo en las bateas

Es fácil encontrar un marinero de faena sobre las bateas, dado que esta actividad es uno de los motores económicos de la zona. A pesar del apoyo mecánico, la dureza del trabajo es perceptible. Cada cuerda que sujeta los bivalvos puede pesar hasta trescientos kilos y hay que manipularla para limpiarla de algas o parásitos. También es necesario desdoblar las cuerdas a medida que los bivalvos van creciendo. Desde el interior del barco es posible ver cómo las cuerdas penden de las bateas hacia el fondo marino.

Siguiendo la travesía, con toda probabilidad atravesaremos bancos de peces, donde podremos encontrar bogas o sargos, entre otros. Algunos, como el pez ballesta, resultan muy llamativos por sus vivos colores. Y, si la suerte nos sonríe, quizá divisemos una familia de delfines próxima a la costa, dispuesta a divertirnos durante un rato con sus cantos y piruetas.

Los productos del mar

Desembarcados en el puerto de O Grove, pensaremos en disfrutar de la calidad culinaria del lugar. Las marisquerías y restaurantes del **puerto** son una buena opción. Están surtidas de productos de la ría como mejillones, ostras, vieiras, almejas, berberechos, centollo o buey de mar. También destacan los pescados de su flota de bajura que se subastan en lonja. Si preferimos carne, encontraremos productos asociados a la matanza del cerdo y ternera.

Si buscamos cocina de autor y ambiente vanguardista, hacia **San Vicente** hallaremos restaurantes reconocidos por la biblia gastronómica, la guía Michelin. Probar allí un buey de mar desmigado o un crujiente de arroz de choco son ejemplos que demuestran que la relación con el producto autóctono jamás se pierde.



Paseos al borde del mar

Después de comer podemos continuar la ruta por la misma comarcal, hasta el propio San Vicente, en el otro extremo de la península. Es perfecto para oxigenar el cuerpo con aire puro con un paseo por sus sendas de madera, como la de **Con Negro**, que discurren entre los acantilados más agrestes del municipio.

Y si preferimos un plan más relajado, antes de volver a la isla podremos dar un pequeño paseo por las calles y plazas de O Grove y admirar una red de más de 50 esculturas de granito, que crece cada año gracias a los participantes en el Simposio de Escultura, una de las actividades que tienen lugar a principios de octubre durante la celebración de la **Fiesta del Marisco**.

Tratamientos a base de vino o chocolate

De vuelta en A Toxa aconsejamos probar nuevos tratamientos para reponer energías. Encontraremos numerosas propuestas a base de vino, algas, aromas, colores o chocolate, siempre combinadas con agua de mar.



Nos despedimos de la isla entre conchas, sales y jabones

Una capilla recubierta de conchas de vieira

Antes de poner punto final al viaje no podemos dejar de visitar uno de los edificios religiosos más singulares de Galicia. Se trata de la conocida como **Capilla de las Conchas**, en pleno centro de la isla. Conserva su culto a San Caralampio y a la Virgen del Carmen desde el siglo XII. Su interior, con cierto aire marinero, es modesto. Pero la verdadera atracción es el exterior, completamente recubierto de conchas de vieira.

A Toxa, como estandarte termal, extendió esta alquimia natural a la fabricación de uno de los jabones con más tradición de España. Donde en otro tiempo se encontraba la fábrica, hoy existe una **tienda-museo** con los productos de la marca "La Toja", cuya historia podemos recorrer en paneles explicativos. Encontraremos sales, jabones, cremas y productos de estética y salud.

Las pintorescas vendedoras de collares

Tanta tradición como los jabones tienen las vendedoras de collares de conchas. Sus manos han enhebrado durante décadas las sinuosas formas que el Atlántico les acerca hasta su costa. Apostadas junto a la carretera, bajo sus sombrillas de playa, nos dan la bienvenida y también nos despiden de la isla.

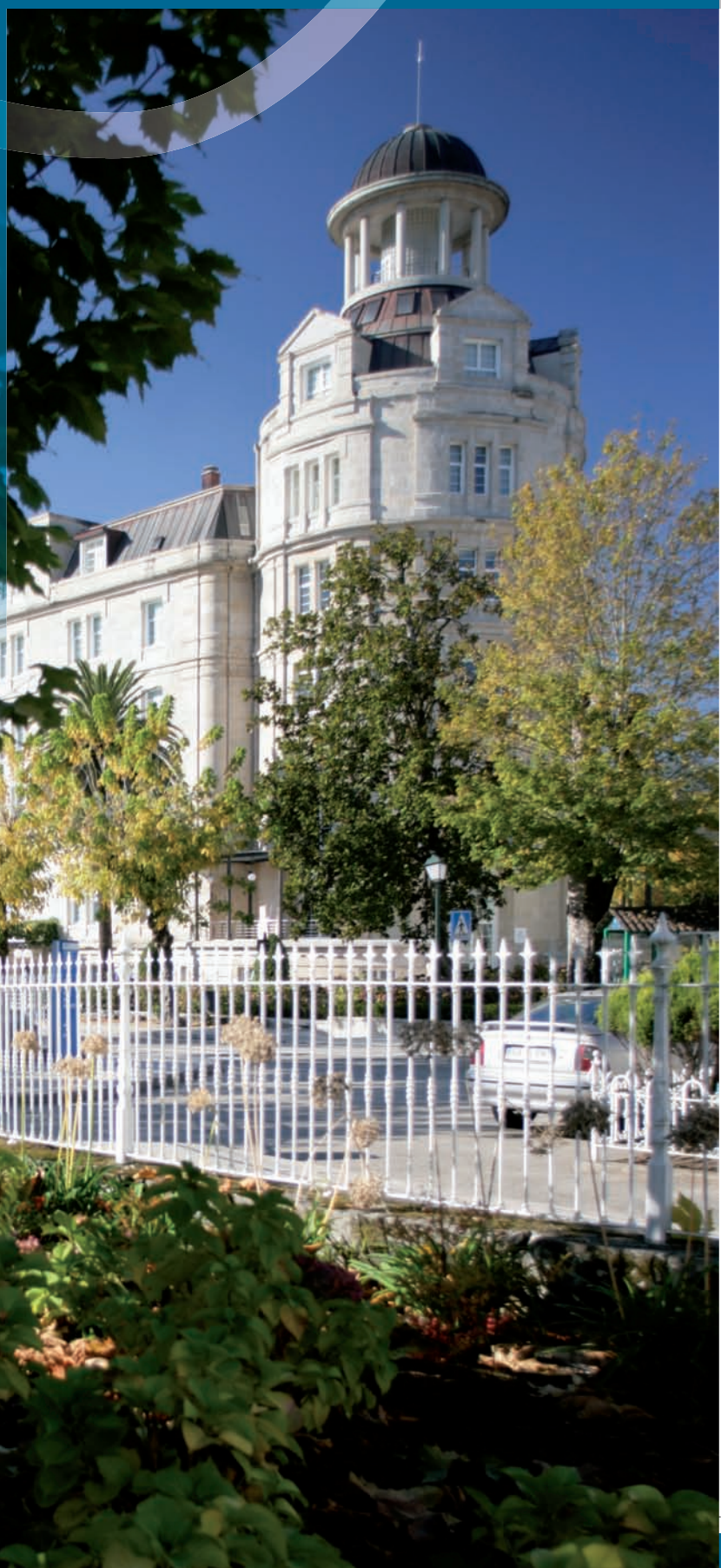


> Capilla de las Conchas. A Toxa



Mondariz-Balneario

La “Muy Hospitalaria Villa” de Mondariz-Balneario es un destino excelente para vivir una experiencia centrada en el relax termal. Este minúsculo ayuntamiento de 2,4 km², el más pequeño de España, concentra múltiples maravillas patrimoniales, históricas y naturales, y un rico anecdotario alrededor de la cultura balnearia. Aquí recuperamos los ecos de la *Belle Époque* y los años dorados del termalismo a finales del XIX y principios del XX, cuando Mondariz era un referente obligado de lujo y grandiosidad.





INICIO_ Mondariz-Balneario
FIN_ Tui
JORNADAS_ 3

MÁS INFORMACIÓN_

- Balneario de Mondariz_ www.balneariodemondariz.es
- Castillo de Sobroso (Centro de Recuperación de la Cultura Popular).
Tel_ **986 654 305**
- Castillo de Soutomaioir_ www.hotelpousadadelcastillo.com



día 1|

Mondariz-Balneario

- 1_ Balneario de Mondariz
 - 2_ Área recreativa de San Pedro
 - 3_ Dolmen das Tres Cruces
 - 4_ Capilla de San Pedro
 - 5_ Antiguo Gran Hotel
 - 6_ Monumento a Enrique Peinador Vela
 - 7_ Edificios "Baranda" y "Antonio Palacios"
 - 8_ Fuente de Gándara
 - 9_ Fuente de Troncoso
 - 10_ Playa fluvial de Mondariz-Balneario
 - 11_ Campo de golf
- 1_ Balneario de Mondariz

día 2|

Mondariz-Balneario

- 1_ Balneario de Mondariz
- #### Ponteareas
- 12_ Castro de Troña
 - 13_ Capilla del Dulce Nombre de Jesús
- #### Mondariz

- 14_ Castillo de Sobroso

Soutomaioir

- 15_ Arcade
- 16_ Puerto de Arcade
- 17_ Playa de O Peirao
- 18_ Castillo de Soutomaioir

Mondariz-Balneario

- 1_ Balneario de Mondariz

día 3|

Mondariz-Balneario

- 1_ Balneario de Mondariz
- 19_ Playa fluvial de Cernadela

Tui

- 20_ Catedral de Tui
- 21_ Parque Natural Monte Aloia
- 22_ Casa do Enxeñeiro Areses



De ruta por el entorno del Balneario de Mondariz

En la comarca de O Condado, en la provincia de Pontevedra, se encuentra Mondariz-Balneario, asentado en el apacible valle del Tea, a tan sólo 30 km de Vigo. Está muy bien comunicado debido a la proximidad de importantes arterias viales como la AP-9, la A-52 o la N-120 y la N-550.

Os recomendamos llegar a primera hora de la tarde para instalaros en el Hotel Balneario de Mondariz. Una vez acomodado el equipaje, es el momento de empezar a empaparse de este entorno, protagonizado por sus aguas mineromedicinales, vestidas de espectaculares edificios, monumentos, estatuas, jardines y paseos fluviales.

Os proponemos hacer una ruta de familiarización de algo más de dos horas siguiendo las indicaciones de una audioguía de descarga gratuita en la web del ayuntamiento. Conoceremos así los elementos más destacables de Mondariz-Balneario y disfrutaremos de amenas y entretenidas explicaciones históricas y de jugosas anécdotas.

Un curioso dolmen

Desde la puerta del Hotel Balneario, la voz virtual os conducirá primero hasta las inmediaciones del **área recreativa de San Pedro** para ver el **Dolmen das Tres Cruces**. Es un curioso vestigio megalítico, cristianizado en la Edad Media, cuando clavaron sobre sus piedras tres cruces inclinadas. Según el momento de vuestra visita quizás coincidáis con los romeros que se paran a rezar en su peregrinación al **Santuario da Virxe da Franqueira**, cuya popular romería se celebra el Lunes de Pentecostés y el 8 de septiembre en el vecino ayuntamiento de A Cañiza. Próxima en el recorrido está la **capilla de San Pedro**. De camino a ella, si el día es claro, incluso divisaréis el **castillo de Sobroso**, que nos reservaremos para la jornada de mañana.

El Gran Hotel hospedó a personajes ilustres como Rockefeller, Primo de Rivera o la Infanta Isabel de Borbón





Las ruinas del antiguo Gran Hotel, referencia termal en Europa desde finales del XIX

El siguiente tramo discurre desde la capilla hasta el vallado del antiguo Gran Hotel, desde donde ya podemos echar una ojeada a los jardines del balneario. Os sorprenderán las ruinas de los edificios y las viejas bañeras conviviendo con plantas y árboles.

Por el sendero indicado volvemos a desembocar en el centro neurálgico de Mondariz-Balneario, frente al **monumento granítico de Enrique Peinador Vela**. Este doctor, hijo predilecto de la villa, fue quien ideó el colosal proyecto para Mondariz-Balneario, encumbrándolo a referencia termal en Europa desde finales del siglo XIX. Cuando se enteró del espectacular auge de la llegada de agüistas hasta aquí se propuso construir un hotel monumental, que se inauguró en 1898.

El "Gran Hotel", proyectado por el arquitecto Genaro de la Fuente, caracterizado por su lujo y grandiosidad, adquirió fama mundial y atrajo a huéspedes ilustres como el mismísimo magnate Rockefeller. También Primo de Rivera, la Infanta Isabel de Borbón, Luis Peral, Emilio Castelar o Ramón Cabanillas subieron algún día las impresionantes escalinatas de corte imperio que conducían a una de sus 250 habitaciones. Llegaron a acuñar una moneda propia, a tener un programa operístico propio y a editar una gaceta. Estos son sólo algunos de los numerosos ejemplos que os harán imaginar la magnitud e importancia del complejo.

En abril de 1973 un incendio asoló el espectacular edificio, dejando en pie sólo las piedras que hicieron posible una fiel reconstrucción de su fachada original, tras la que hoy se encuentra un bloque de viviendas. Sentados en los bancos del palco de la música, cercano al monumento al doctor Enrique Peinador, podemos pararnos a admirarla.



> Fuente de Gándara



> Fuente de Gándara



> Fuente de Troncoso

Las propiedades curativas de la Fuente de Gándara

En las calles aledañas veréis los edificios “Baranda” y “Antonio Palacios”. El primero albergó un teatro y hoy acoge el balneario, parte de los cuartos del hotel y una tienda de productos del centro termal. El segundo lo distinguimos por su torre, donde se encuentra la “Suite del Mirador” del hotel y el centro de congresos.

Tampoco se os pasará por alto la Fuente de Gándara, un exquisito templete de estilo clasicista, obra del arquitecto Antonio Palacios. Os sugerimos que accedáis al interior de la cúpula y aprovechéis alguno de los bancos de la entrada para descansar.

Os llamará la atención la curiosa forma de la fuente. Bajad hasta ella y en el depósito observaréis el tono ferruginoso del agua. Siempre hay un vaso al lado para probarla. No debe desanimaros su olor, mientras que su sabor es similar a cualquier agua con gas. Su composición carbogaseosa, bicarbonatado-cálcica y ferruginosa es indicada en afecciones metabólicas, locomotoras, respiratorias, nerviosas y cardiovasculares, entre otras. Si echáis un vistazo a la placa colgada en la pared izquierda os asombraréis de cuántas dolencias puede combatir.



El origen de las aguas mineromedicinales de Mondariz-Balneario

Y de un manantial nos dirigimos a otro, conocido como **Fuente de Troncoso**. El recorrido discurre paralelo al cauce del río Tea, ideal para disfrutar del sonido del agua y del colorido y frescor de la vegetación. De camino toparéis un puente. Cruzadlo si os apetece visitar la **playa fluvial de Mondariz-Balneario**, de fina y blanca arena. Mojar los pies en las transparentes aguas del Tea seguro que os reconforta.

Tras el refrescante inciso debéis atravesar de vuelta el puente y seguir siempre en línea recta hasta la fuente, que identificaréis por su estructura de hierro forjado y su tejado de uralita azulada. De aquí brotaron las primeras aguas mineromedicinales descubiertas y con ellas el origen de una historia de esplendor y un hito del termalismo en Galicia. Si nos sentimos con ganas, podemos continuar por el paseo peatonal hasta el **campo de golf** del complejo, de 18 hoyos.

Un circuito termal en el Palacio del Agua

Otra opción muy apetecible es culminar la caminata de vuelta al punto de partida, la puerta del Hotel Balneario de Mondariz, y gozar de un circuito termal en el Palacio del Agua para quedar como nuevos. El recinto acoge cerca de 3.000 metros cuadrados dedicados al ocio y al relax, pero también espacios lúdicos específicos para niños donde garantizan su diversión y cuidado.

La gran piscina central, de 300 metros de lámina de agua, bajo una inmensa cúpula acristalada que inunda el recinto de luz natural, es la protagonista. También existen minipiscinas panorámicas en el piso superior, saunas a distintas temperaturas y humedades y un gran número de recursos que completan el circuito. Para cuando hayamos concluido estará próxima la hora de cenar. Os recomendamos permanecer en el hotel y disfrutar de la carta de sus restaurantes.



> Balneario de Mondariz

Un recorrido por la historia en castros y castillos

Después de un buen desayuno os proponemos explorar la riqueza patrimonial del entorno haciendo una ruta que permite apearnos en dos momentos diferentes de la historia: dos mil años atrás, en el Castro de Troña; y en la Edad Media, con una visita al castillo de Sobroso. De nuevo podéis descargar una audioguía de esta ruta a través de la web del ayuntamiento.

La vida en una aldea prerromana

Desde el complejo termal subimos en coche por la calle Ramón Peinador, que es la PO-254, en dirección a Pontearreas. Cuatro kilómetros bien indicados nos separan del **Castro de Troña**, asentado a 225 metros de altitud sobre el Monte del Dulce Nombre de Jesús. Después de dejar el coche nos situamos delante de los paneles informativos, colocados en el acceso al castro, y comenzamos a subir hasta la mitad de la rampa, para luego tomar un sendero a la izquierda. En todo momento seguimos los paneles, que trazan un recorrido circular, para observar mejor el castro y evitar una visita caótica.

En el ascenso ya saltan a la vista las soluciones arquitectónicas, como rampas y escaleras, con las que los antiguos pobladores salvaban los desniveles del terreno. Primero encontramos las excavaciones de las viviendas en la ladera, de estructuras circulares y semejantes entre sí. También distinguiréis almacenes, escaleras, muros de contención o enlosados, que os darán una idea de cómo era la vida en una aldea prerromana.

Siguiendo el camino llegamos a otro empinado que baja hacia el bosque, donde encontraréis un *cruceiro* envuelto en leyendas que hablan de serpientes que robaban el ganado a los lugareños. Y, en la cima del monte, topamos la hermosa **Capilla del Dulce Nombre de Jesús**, de estilo barroco. Su interior sólo es visitable los días de romería (el segundo mes de enero y el 6 de agosto), cuando la explanada se llena de gente y los fieles dejan sus ofrendas en el manto de la imagen de Jesús, que pasean por el exterior.



> Castillo de Sobroso

El castillo de Sobroso

Tras este recorrido retomamos la conducción para dirigirnos al castillo de Sobroso. Tres kilómetros después de cruzar A Ermida, en el ayuntamiento de Pontearreas, está el acceso principal con el nombre del castillo. Desde allí nos introducimos en un parque forestal que se extiende por 30 hectáreas de monte arbolado con hasta 40 especies diferentes y fauna en semilibertad.

Seguimos con el vehículo por la pista que atraviesa el parque, pudiendo detenernos ante los elementos que llaman nuestra atención, como un hórreo rodeado de castaños o áreas recreativas. Os aconsejamos estacionar cerca del cruce que indica el camino al castillo y el de salida y seguir a pie el recorrido circular hasta la fortaleza, que nos va descubriendo su silueta y desde donde se controlaban las comunicaciones entre el interior y la ciudad de Tui en el Medioevo.

Existe constancia de la existencia del castillo desde 1117, cuando la Reina Doña Urraca fue cercada aquí por los partidarios de su hijo, Alfonso VII. La leyenda habla de su huida por un pasadizo (hoy el paseo de Troncoso, en Mondariz-Balneario) hacia Compostela buscando la protección del arzobispo Xelmírez.

Durante la subida podemos ir reparando en la estructura arquitectónica. El muro exterior, de 140 metros de perímetro, se caracteriza por sus paredes irregulares. Al franquear la puerta del muro vemos la **torre del Homenaje**, en cuyas piedras los canteros labraron sus marcas, y la zona residencial del castillo, convertida en centro de recuperación de la cultura popular. En su interior nos aguardan cuatro salas expositivas dedicadas a la indumentaria, a la preparación del lino, a los oficios tradicionales de la comarca y a la reproducción de estancias de un típico hogar gallego con todos sus elementos.

Las ostras de Arcade

Tomaos vuestro tiempo para disfrutar de este interesante museo y, para cuando hayáis acabado, os sugerimos poner rumbo hasta el pueblo costero de Arcade, famoso por sus ostras, que, regadas con un vino albariño de la D.O. Rías Baixas, constituye el tándem perfecto para la comida. Y, en la sobremesa, nada mejor que un paseo por el pantalán del **puerto** y la **playa de O Peirao** para divisar el perfil interior de la ría de Vigo.

La Reina Doña Urraca huyó en 1117 a Santiago de Compostela tras ser cercada en el castillo de Sobroso por los partidarios de su hijo, Alfonso VII



> Puente sobre el río Tea



> Castro de Troña

Una expedición botánica por los jardines del castillo de Soutomaior

Elegimos este lugar, además de por sus atractivos gastronómicos y paisajísticos, por su proximidad al castillo y los jardines de Soutomaior, que os recomendamos visitar por la tarde, ya que se llega en apenas diez minutos en coche. En la parte extramuros se encuentra este parque botánico, que ostenta el título de “Jardín de Excelencia Internacional”, concedido por la Sociedad Internacional de la Camelia.

El jardín posee una mimada colección de más de 500 ejemplares de 25 especies diferentes de camelia, conocida como la “flor de invierno”. Entre ellos destaca el camelio más antiguo, con 18 troncos que crecen desde su base, lo que lo sitúa en el de mayor porte de Galicia.

Palmeras y secuoyas; un bosque autóctono, con un castaño de 800 años; una plantación de frutales; y la panorámica que se obtiene de los viñedos de *albariño* dispuestos en bancales sobre la colina convierten este paseo en una deliciosa expedición botánica. En la entrada encontraréis folletos que guiarán vuestra visita, abierta gratuitamente al público.

Para acceder al conjunto amurallado atravesamos un puente levadizo, en cuya puerta distinguimos el escudo de los marqueses de Mos. Esta fortaleza fue el feudo de Pedro Madruga, figura clave de la Galicia del siglo XV, tanto en las revueltas campesinas como contra los Reyes Católicos. La Torre del Homenaje y el Palacio, con sus estancias totalmente restauradas, son las partes principales. El acceso al interior para contemplar el Salón del Tapiz, el de Batalla o la Galería de Damas está sujeto a horarios de mañana y tarde, excepto los lunes, que permanece cerrado.

Una sesión terapéutica y relajante en el balneario

Tras habernos sumergido en la cultura y la naturaleza, os proponemos regresar al Hotel Balneario de Mondariz para probar alguno de los tratamientos de salud, relax, belleza o de un amplio catálogo de masajes, tanto terapéuticos como relajantes. Una pequeña siesta es el broche perfecto para concluir la experiencia termal, antes de la hora de cenar.



El jardín del castillo de Soutomaior posee más de 500 ejemplares de camelios, de 25 especies diferentes, entre ellos el de mayor tamaño de Galicia

De Mondariz-Balneario a Tui

Tras el desayuno, os animamos a gozar del último baño en el **Palacio del Agua**. Pero si lo que os apetece es estirar las piernas, podéis dar un pequeño paseo hasta la **playa fluvial de Cernadela**, en el punto donde el río Tea es atravesado por el puente del mismo nombre, una excelente construcción de origen románico con cinco arcos ojivales y el central de medio punto.



› Castillo de Soutomaioir

La catedral de Tui, el Miño y sus angulas

A la vuelta será hora de recoger el equipaje y despedirnos de Mondariz-Balneario. Si disponemos de tiempo para aprovechar la mañana y el mediodía antes de volver a casa, os sugerimos dirigirnos a la villa de Tui, a poco más de media hora en coche, accesible por la A-55.

Tui fue una de las siete capitales de Galicia hasta 1833 y tiene una catedral-fortaleza, la única de la provincia de Pontevedra, que corona el promontorio donde se asienta la villa. Disfrutaréis de una joya del gótico español, además de unas estupendas vistas sobre el paisaje fluvial del río Miño, teñido de los verdes propios del bosque de ribera y de su otra orilla, Portugal.

Para cuando sea hora de comer pensad que a Tui se le conoce como la “capital do meixón” (angula), aunque también es famosa por otros manjares de río, como la lamprea o el sábalo, que maridan a la perfección con los vinos de O Rosal, de la Denominación de Origen Rías Baixas.

El Parque Natural Monte Aloia

Si el día se presta a ello, otra opción es encargar un *picnic* y disfrutarlo en el cercano Parque Natural Monte Aloia, al que accedemos desde la carretera comarcal PO-340. Allí podemos deleitarnos con el almuerzo, protegidos por la sombra de un bosque autóctono y de especies exóticas con más de un siglo, contemplando pequeñas cascadas y riachuelos. En el Centro de Visitantes “Casa do Enxeñeiro Areses”, un pintoresco edificio de piedra y madera situado a la entrada del Parque, podrán ayudarnos a encauzar la visita para exprimir el tiempo al máximo.



› Monte Aloia

colinas, mangos, tréboles



FONDO EUROPEO DE
DESARROLLO REGIONAL
"Una manera de hacer Europa"

galicia
el buen camino



**XUNTA
DE GALICIA**