

galicia

faros e praias salvaxes



XUNTA DE GALICIA

Contidos

08 | As catedrais do mar

Un percorrido para ver como o poderoso mar Cantábrico deu lugar a impresionantes cantís de caprichosas formas.

14 | Paseando polo norte do norte

Praias, cantís e unha costa abrupta conxúganse para dar lugar a impresionantes paisaxes.

20 | Praias de azucre

Praias de fina e branca area que se alternan con calas con encanto e con faros en cantís recortados.

26 | Faros e praias na fin do mundo

A sinuosa e desafiante orografía da Costa da Morte agasállanos cunha das paisaxes con máis feitizo de Galicia.

32 | Praias de “Mar Adentro”

Abraiantes e longas praias rodeadas dunha intensa natureza costeira.

38 | Areais da ría de Arousa

Un percorrido por unha ría chea de lendas de “mouros”, piratas e sereas nun entorno máxico que invita a soñar.

44 | Costa da Vela, triángulo máxico

Augas que bañan praias de area branca das que se contan impresionantes lendas.

50 | O paraíso dos deuses

As illas Cíes: unha conxunción de praias de area branca e augas turquesa, o escenario perfecto para sentir a liberdade.



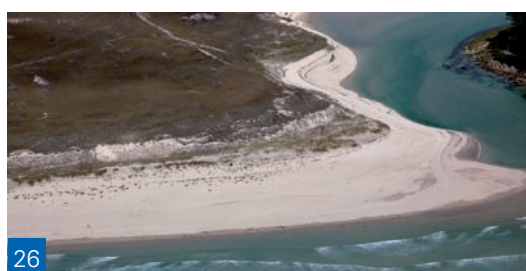
08



14



20



26



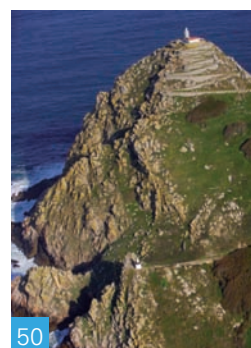
32



38



44



50

EDITA: Turgalicia. Estrada Santiago Noia Km. 3, 15896 Santiago
Tel.: 902 200 432 | Fax: 981 537 588 | cir.turgalicia@xunta.es
COORDINACIÓN: www.valoraconsultores.com
DESEÑO E MAQUETA: Versal Comunicación S.L.
FOTOGRAFÍA: Arquivo Turgalicia

IMPRIME:
DEPÓSITO LEGAL:





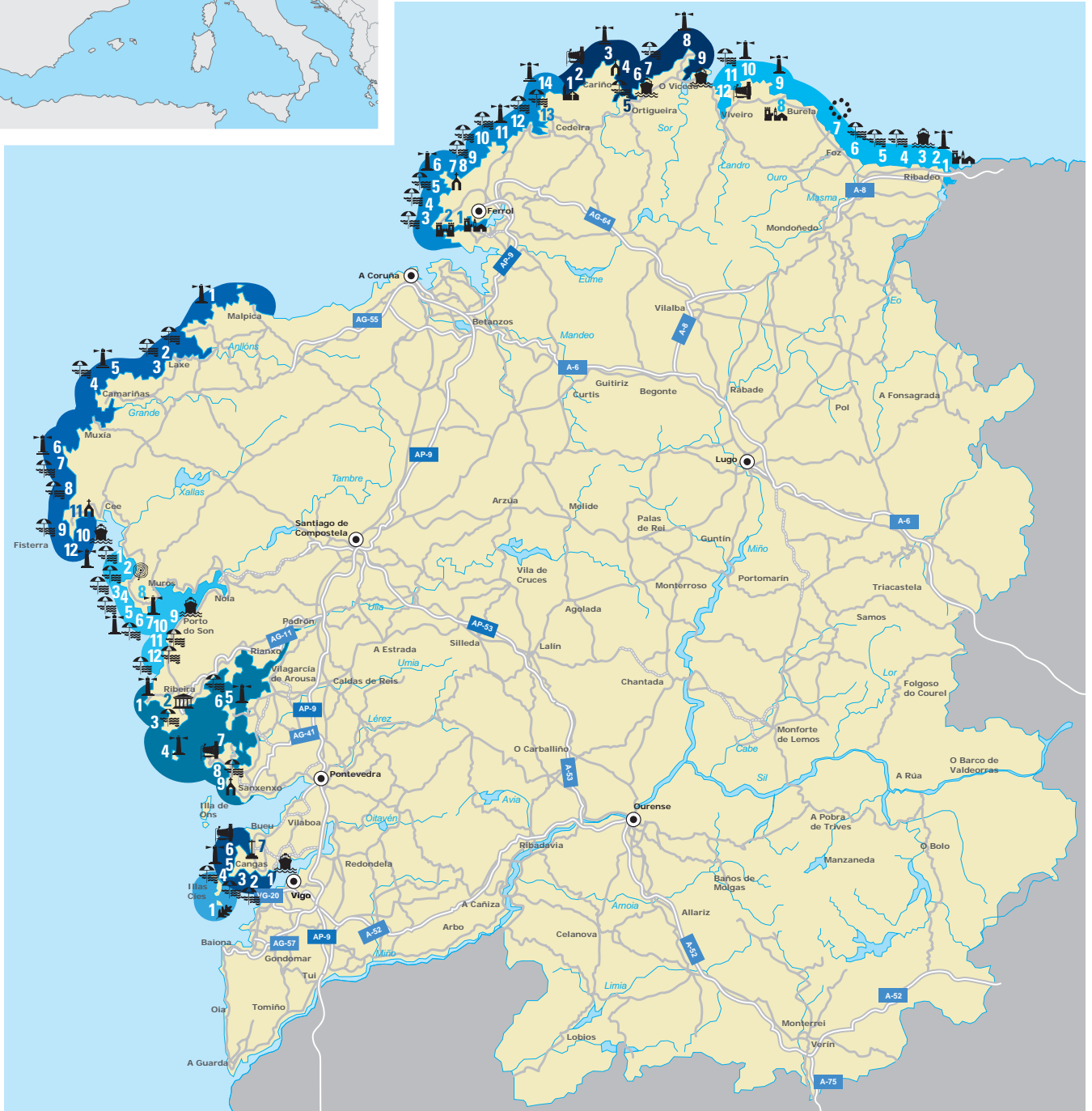
GALICIA SALVAXE

Se hai un son en Galicia que non cesa nunca ese é o bater do seu mar contra as rochas, un mar bravo no que ata os máis aguerridos mariños viviron momentos difíciles, no que nalgún tempo habitaron sereas. Marea tras marea, vaise moldeando a costa galega dando lugar a praias salvaxes, de ría e de mar aberto, areais infinitos ideais para percorrer coa salgada airexa mariña acariñando o rostro, sentindo a area húmida baixo os pés. Como non podía ser doutro xeito, a nosa costa atópase custodiada por numerosos faros, vixías situados en impresionantes enclaves que axudan, día tras día, ás embarcacións a chegaren a bo porto.

Percorrer a nosa costa pode ser unha experiencia única se, ademais de admirar a súa beleza, a vivides dun xeito diferente: mergulládevos nos nosos mares, sentide a brisa mariña facendo surf, navegade as nosas augas e achegádevos a lugares tan impresionantes coma as nosas illas, que albergan tesouros de todo tipo, coñecede un por un os nosos faros, todos eles testemuñas directas das travesías que fan os buques ao longo da nosa costa... En definitiva, deixade a vosa pegada nos nosos areais máis salvaxes e permitide que, pola súa vez, Galicia faga o mesmo convosco.



Faros e praias salvaxes



Autoestrada / Autovía	
Rede de alta capacidade	
Outras	



Experiencias propostas

As catedrais do mar

1	Villa de Ribadeo		Conxunto histórico
2	Faro de illa Pancha		Faro
3	Porto de Rinlo		Porto
4	Praia dos Castros-Illas		Praia
5	Praia das Catedrais		Praia
6	Praia de Peizás		Praia
7	Castro de Fazouro		Cultura castrexa
8	Complexo Siderúrxico e Cerámico de Sargadelos		Conxunto histórico
9	Faro do cabo de San Cibrao		Faro
10	Faro de punta Roncadoira		Faro
11	Praia de Esteiro		Praia
12	Miradoiro de monte Faro		Vista panorámica

Paseando polo norte do norte

1	Santuario de Santo André de Teixido		Santuario
2	Miradoiro de Vixia Herbeira		Vista panorámica
3	Faro de cabo Ortegal		Faro
4	Capela de San Xíao de Trebo		Capela
5	Praia de Morouzos		Praia
6	Porto de Espasante		Porto
7	Praia de Céltigos		Praia
8	Faro de Estaca de Bares		Faro
9	Porto de Bares		Porto

Praias de azucre

1	Barrio da Graña		Conxunto histórico
2	Castelo de San Felipe		Castelo
3	Praia de Lumbó		Praia
4	Praia de Doniños		Praia
5	Praia de Covas		Praia
6	Faro de cabo Prior		Faro
7	Ermida de Santa Comba		Ermida
8	Praia de Sartaña		Praia
9	Praia de Ponzos		Praia
10	Praia de Casal		Praia
11	Faro da Frouxeira		Faro
12	Praia de Pantín		Praia
13	Praia de Vilarrube		Praia
14	Faro de punta Candeira		Faro

Faros e praias na fin do mundo

1	Faro de punta Nariga		Faro
2	Praia de Soesto		Praia
3	Praia de Traba		Praia
4	Faro de cabo Vilán		Faro
5	Praia de Area de Trece		Praia
6	Faro de cabo Touriñán		Faro
7	Praia de Nemiña		Praia
8	Praia do Rostro		Praia
9	Praia de Mar de Fóra		Praia
10	Porto de Fisterra		Porto
11	Igrexa de Santa María das Areas		Igrexa
12	Faro de cabo Fisterra		Faro

Gárdasme o segredo?



Praias de "Mar Adentro"

1	Praia de Caldebarcos		Praia
2	Praia de Carnota		Praia
3	Praia de Lariño		Praia
4	Faro de Lariño		Faro
5	Praia de Anoradoiro		Praia
6	Praia de Area Maior e lagoa de Louro		Praia
7	Faro de monte Louro		Faro
8	Petróglifo da Laxe das Rodas		Petróglifo
9	Porto de Porto do Son		Porto
10	Praia e castro de Baroña		Praia
11	Praia de Río Sieira – Boca do río		Praia
12	Praia das Furnas		Praia

Areais da ría de Arousa

1	Faro de Corrubedo		Faro
2	Casa da Costa (CIELGA)		Museo
3	Areais do Vilar e Ladeira		Praia
4	Faro de Sálvora		Faro
5	Faro de punta Cabalo		Faro
6	Praia de Area de Secada		Praia
7	Monte Siradella		Vista panorámica
8	Praia da Lanzada		Praia
9	Capela de Nosa Señora da Lanzada		Capela

Costa da Vela, triángulo máxico

1	Porto de Cangas		Porto
2	Praia de Nerga		Praia
3	Praia de Barra		Praia
4	Praia de Melide		Praia
5	Faro de cabo Home		Faro
6	Miradoiro do Facho de Donón		Vista panorámica
7	Cruceiro do Hío		Cruceiro

O paraíso dos deuses

1	Illas Cíes		Espazo natural protexido
---	------------	--	--------------------------





As catedrais do mar

Gárdasme o segredo?

Praia das Catedrais



A Mariña Lucense é unha fonte inesgotable de marabillas naturais que cohabitan cun espectacular patrimonio histórico. Este tramo da costa galega, bañado polas augas do mar Cantábrico, agocha entre as caprichosas formas dos seus acantilados lendas máxicas sobre sereas e mariñeiros.





- 1 Vila de Ribadeo
- 2 Faro de illa Pancha
- 3 Porto de Rinlo
- 4 Praia dos Castros-Illas
- 5 Praia das Catedrais
- 6 Praia de Peizás
- 7 Castro de Fazouro
- 8 Complexo Siderúrxico e Cerámico de Sargadelos
- 9 Faro do cabo de San Cibrao
- 10 Faro de punta Roncadoira
- 11 Praia de Esteiro
- 12 Miradoiro de monte Faro

Día 1

Da vila de Ribadeo ata o castro de Fazouro

Comezamos a nosa andadura na vila de Ribadeo situada na desembocadura do río Eo, fronteira natural con Asturias, e en plena comarca da Mariña Lucense. O esplendoroso pasado da vila constátase dando un paseo polo encantador centro histórico repleto de fermosas construcións indianas. Ao chegar ao porto, poderemos realizar unha pequena camiñada polo bordo dun agreste acantilado. En plena ruta parade a gozar da *rasa cantábrica* no miradoiro de Santa Cruz, a case 200 metros sobre o nivel do mar. Dende alí tamén descubriredes a illa Pancha e dous pintorescos faros en branco e azul. O máis baixo, de planta cadrada, é de finais do século XIX, mentres que o outro, máis moderno, foi construído en 1987.

Debido á orografía da costa cantábrica, estamos nunha zona ideal para os amantes do sendeirismo. Armádevos cun calzado cómodo porque as rutas a pé pola beira destes cantís son o mellor xeito de gozar desta costa.

INFORMACIÓN ÚTIL

Punto de inicio: Ribadeo.

Punto final: Viveiro.

Xornadas: 2

Distancia (aprox.): 90 Km.

Outros datos de interese:

- » Fábrica de Sargadelos. Contacto: 982 557 841 (www.sargadelos.com)

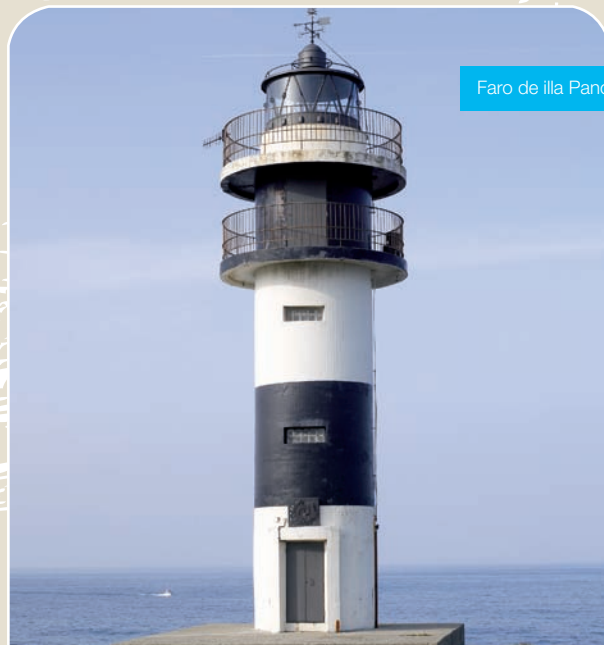
Continuando cara ao oeste, atoparémonos coa vila de pescadores de Rinlo, moi famosa pola súa gastronomía. Aínda que o seu prato estrela é o arroz con lumbrigante, nada lle teñen que envexar as tapas de polbo, as empanadas ou outros manxares que inclúen nos seus menús.

Se queremos baixar a comida, podemos continuar a pé ata a praia dos Castros para chegar ata a beira do mar pasando polo seu orixinal acceso a través dun túnel natural. Este areal invita a deitarse nas súas rochas completamente lisas onde, arrolados polo son rítmico das ondas do mar, poderemos gozar dun baño de sol ou dunha pracenteira sonada.



Unha experiencia case relixiosa


Coas forzas renovadas, poñemos rumbo de novo cara a unha das praias máis famosas de todo o norte, a praia de Augas Santas, internacionalmente coñecida como a praia das Catedrais. O seu nome vén dado polas características formacións rochosas en forma de arco, algún deles xa fracturado pola intensa acción do mar. Pero ademais da súa beleza, esta praia agocha numerosas furnas onde o mar bate con forza procurando un oco cada vez maior, polo que se recomenda extremar as precaucións durante o paseo. A visita con marea alta á praia das Catedrais pode facerse dende o alto do acantilado gardando a debida distancia de seguridade. E se vos coincide chegar aquí con baixamar, baixade pola escalinata ata a fina area para atoparvos coa magnitude destas impresionantes arcadas. Se queredes coñecer o estado do mar e o horario das mareas antes de visitar As Catedrais na páxina web de Meteogalicia ofrecen esta información.



Faro de illa Pancha



Faro de illa Pancha



A subida ao faro Roncadoira é a parte máis dura da ruta; as gaivotas parecen perder o equilibrio mentres as ondas baten con forza contra os cantís.

Solpor no mar

Se as horas de luz o permiten, podemos seguir un pouco máis pola liña da costa, onde atopamos grandes areais máis urbanizados, pero non por iso con menos encanto. Un bo momento para facer un alto é ao chegar á praia de Peizás, máis solitaria que outras da contorna. Para rematar a xornada, nada mellor que sentarnos a ver caer o sol no castro de Fazouro, un enclave ao pé do cantil. Aquí o vento sopra con forza e esta intensidade invita a acubillarse entre os ocos das paredes para sentir a súa calor despois de toda unha xornada expostos ao sol.

Día 2

Da fábrica de Sargadelos ata a vila de Viveiro

O segundo día deste itinerario continúa pola costa en dirección á fábrica de cerámica de Sargadelos, a medio camiño entre a vila mariñeira de Burela e a localidade de Cervo. Asentada nun coidado núcleo rural, descubriredes de inmediato a sede

desta característica louza, decorada e rematada a man, pola forma circular do edificio de 1970. O proceso de elaboración desta cerámica, que xurdiu inicialmente dunha iniciativa ilustrada nos primeiros anos do século XIX, é moi interesante. Animádevos a chegar en horario de visitas para acceder á planta de produción e despois dar unha volta pola exposición e pola tenda. Na galería atoparedes as primeiras porcelanas de Sargadelos e unha ampla mostra da cerámica popular española e estranxeira. As pezas máis actuais son tamén auténticas xoias cerámicas coas que sorprender a alguén cun agasallo típico de Galicia. A outra factoría de Sargadelos está situada no Castro, no concello coruñés de Sada.

Igual de chamativa é unha das lendas da zona que conta como diante do cabo de San Cibrao, no concello de Cervo, existen uns illotes coñecidos como “Os Farallóns”. Dise que alí vive unha serea chamada “A Maruxaina” que nos días de mal tempo sae dos illotes para chamar polos mariñeiros. Algúns opinan que para axudalos no caso de perigo, pero tamén hai partidarios que afirman que a súa intención é engaiolalos para que naufraguen.





En referencia a esta lenda, recuperouse hai anos unha vella tradición. Algúns veciños confeccionan unha serea de longos cabelos louros cunha roca. O segundo sábado do mes de agosto cando cae a noite, lévana dende Os Farallóns ata a praia de San Cibrao. Alí é sometida a un xuízo popular, no que queda absoluta. Ao rematar, volve ás illas, nas que permanece oculta o resto do ano.

Vento do nordés

Continuando coa nosa ruta, chegamos á localidade de Xove onde nos desviaremos cara ao norte rumbo ao imponente faro de punta Roncadoira. O seu acceso, ben sinalizado entre pequenas aldeas pintorescas e verdes prados, vai trocando a medida que ascendemos pola estrada,



facéndose cada vez máis bravo por causa dos grandes eucaliptos retortos pola forza do vento, das enormes rochas que nos fan sombra e sobre todo, debido ao frío. Lembra de ir preparados para o nordés que por estas terras sopra con forza. Ao bordo do acantilado sentiredes o ruxir do mar ao bater con toda a intensidade contra as rochas. É a parte máis dura da ruta. As gaivotas que parecen perder o equilibrio, as ondas que baten con forza... pero o impecable faro de Roncadoira déixanos namorados do lugar. O foco moi estilizado, branco impoluto, ben coidado e cun acceso moi cómodo permítenos botar unha ollada á costa cantábrica coas súas pequenas illas habitadas unicamente por gaivotas e outras aves mariñas.

Con esa sensación de paz salvaxe descendemos de Roncadoira en dirección a Viveiro para deternos na praia de Esteiro, aínda no concello de Xove. Ofreceranos unha imaxe máis amable, con zona de recreo ideal para facer un pícnic ou dar un paseo en calquera época do ano. Unha pasarela de madeira intérnanos na praia xa máis resgardada na entrada da ría de Viveiro.

Para deleitar o padal

Seguindo nesa mesma dirección, ascendemos ao monte Faro. Só polas vistas paga a pena e, xa que estades aquí, incluso poderedes dar un paseo ata o faro, que atoparedes agochado tras o bosque de eucaliptos.

Se sodes rápidos, aínda teredes tempo para coñecer a vila de Viveiro e para gozar dunha boa mesa. Unha pescada fresca do pincho da lonxa de Celeiro sería un excelente broche final para esta ruta marítima pola costa cantábrica de Lugo.

Faro de punta Roncadoira



A praia dos Castros invita a deitarse nas súas rochas completamente lisas para, arrolados polo son rítmico das ondas do mar, gozar dun baño de sol ou dunha pracenteira sonada.



Praia dos Castros

Paseando polo norte do norte

Gárdasme o segredo?

"Aguillóns" de cabo Ortegal



Estando en Cedeira, non deixedes pasar a oportunidade de visitar o santuario de Santo André de Teixido e cumprir o dito que reza: “vai de morto que non vai de vivo”. Non esquezades depositar unha pedra nos “milladoiros” (montonciños de pedras) que hai no camiño como proba da vosa visita. E, para os que queiran buscar parella, facédevos coa herba de namorar, nunca se sabe...



- 1 Santuario de Santo André de Teixido
- 2 Miradoiro de Vixía Herbeira
- 3 Faro de cabo Ortegal
- 4 Capela de San Xiao de Trebo
- 5 Praia de Morouzos
- 6 Porto de Espasante
- 7 Praia de Céltigos
- 8 Faro de Estaca de Bares
- 9 Porto de Bares

Día 1

Dende Santo André de Teixido ata os cantís de Loiba

Continuamos agora en dirección a Cariño, ascendendo a serra da Capelada ata a Garita da Herbeira. Dende este miradoiro, veredes como os cantís caen case en vertical nun mar salpicado de rochas. Son dos máis altos de Europa. Cando chegedes onda o miradoiro da Herbeira, o punto máis alto deste ascenso, respirade profundo e sentide a inmensidade da terra, a forza do vento e a paz que transmite este lugar.

Espectáculo en Ortegal

Continuamos agora ata cabo Ortegal, onde está situado un dos faros máis fotografados da zona. A súa importancia contrasta coa sinxeleza da torre cilíndrica pintada de branco e vermello. Varias son as razóns da súa sona, pero o que máis destaca nesta paisaxe son os "Aguillóns", unhas grandes rochas que emerxen feras preto do cabo e contra as que as ondas baten con forza, sobre todo nos días de temporal, converténdose nun espectáculo

INFORMACIÓN ÚTIL

Punto de inicio: Cedeira.

Punto final: Mañón.

Xornadas: 2

Distancia (aprox.): 60 Km.

impresionante e de gran forza. Á súa dereita esténdese a ría de Ortigueira cos seus tramos de cantís e de praias.

A beleza deste lugar, onde o vento intentará xogar convosco, merece outro momento de inspiración mirando ao mar antes de seguir cara á pequena capela de San Xiao de Trebo. Desde o recinto do templo, unha senda permite o percorrido a pé ata a vila mariñeira de Cariño. Se vos coincide estar por esta zona á hora de xantar, non perdades a oportunidade de degustar un saboroso "guiso de raia" ou un "revolto de ourizos e algas", produtos típicos da gastronomía local que vos inundarán co sabor salgado do salitre. En días laborables, atoparedes abertas unhas fábricas de conservas artesanais das que poderedes levar un delicioso e saboroso anaco de mar.

Praia de Esteiro e Estaca de Bares



A nosa viaxe continúa cara a Ortigueira, onde o río Mera forma una preciosa desembocadura que xa se avista de regreso de cabo Ortegal. Desde o porto da vila, poderedes dar un paseo duns catro quilómetros ata a praia de Morouzos. Tranquila e calma para o baño, ás súas costas hai un piñeiral e unha zona de marismas e xuncos; á dereita, localízase a pequena enseada de Ladrido. A mediados de xullo, o piñeiral convértese nunha gran zona de acampada para o público do Festival de Ortigueira, cita ineludible do verán e un dos referentes mundiais do folk desde 1978.

Un castro á beira do mar

Os restaurantes a pé de praia danlle fama á nosa seguinte parada, Espasante, onde poderedes probar un delicioso marisco. Pola noite, algunha tasca ofrece un acolledor ambiente con música tradicional onde os clientes se animan con cancións populares. Pero este momento de diversión deixámolo para máis tarde. Agora, os cantís próximos daravos unha sorpresa ao atopar ao final do peirao o castro costeiro de punta dos Prados. Preto, está a praia de Céltigos, practicamente virxe, dende a que teredes unhas fermosas vistas de cabo Ortegal e dos seus “Aguillóns”. Tamén pasaredes

Faro de cabo Ortegal



Faro de cabo Ortegá





polas praias de San Antonio, pola de Eirón, onde está unha das furnas máis grandes da zona, e pola do Vimbieiro, a única praia de cantos rodados deste tramo da costa de Loiba. Zona de altos cantís, un paseo polos camiños dos percebeiros faravos comprender as dificultades ás que se afrontan a diario estes áxiles mariscadores. Se a ruta coincide con mareas vivas, podedes baixar ás praias para ver a fauna mariña; e, se ademais é día laborable, probablemente atopedes percebeiros, polbeiros, algueiras, ouriceiras ou pescadores de barbadas realizando o seu traballo cotián, unha bela estampa que deixa patente a riqueza destas augas.

Día 2

O faro de Estaca de Bares e o seu porto

Para o segundo día da viaxe, dirixímonos ao Barqueiro pero, antes de entrar na vila, collemos a desviación cara a Bares para subir ao cabo e ao faro. As coordenadas 43° 47' 9.26" N, 07° 41' 2.23" W son as que sempre se inclúen na carta de presentación da punta Estaca de Bares, o cabo máis setentrional da Península Ibérica e división entre o océano Atlántico e o mar Cantábrico. Se levades uns prismáticos, comprobaredes que esta é unha importante zona de paso de aves migratorias do Atlántico, do Mediterráneo e do Ártico.



A beleza dos cantís de Picón-Loiba foi elixida en moitas ocasións como set de rodaxe de varias películas de cine.

Onde o océano se converte en mar

Podedes achegarvos ao antigo Semáforo de Bares, que deixou no recordo as antigas funcións militares para converterse nun pequeno hotel con encanto. Dende alí, podedes gozar dun solpor moi especial e simbólico.

Moi preto do faro, nos cantís, atoparedes unha sucesión de muíños en liña, algún rehabilitado, que vos deixará unha bonita imaxe.

Acabade o día baixando ata o porto de Bares, onde teredes a oportunidade de saborear un peixe fresco ou un arroz con lumbrigante nunha terraza á beira da praia. Rodeada de hortas e xeralmente baleira, está inmersa nun ambiente máxico.

Dúas xornadas de praias, de cantís e de faros situados en lugares emblemáticos, sempre co vento do nordés como compañeiro de viaxe, o que vos propiciará ceos despexados.



Praia de Loiba

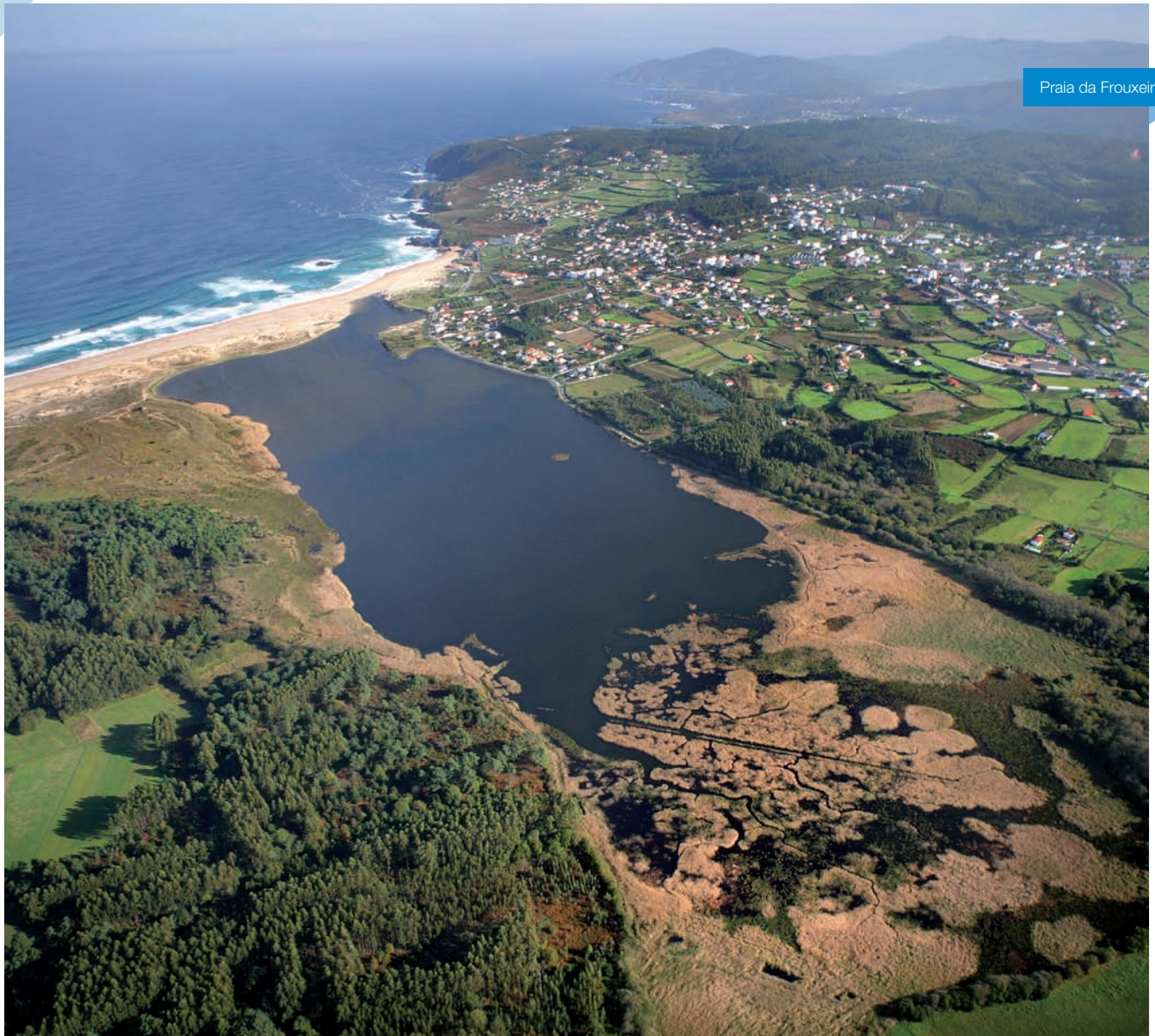
Estaca de Bares é a punta situada máis ao norte da Península Ibérica e división entre o océano Atlántico e o mar Cantábrico.



Vila de Cariño

Praias de azucre

Gárdasme o segredo?



Praia da Frouxeira

Desde a ría de Ferrol ata a de Cedeira son moitas as praias de fina e branca area, e de varios quilómetros de lonxitude, que se alternan con calas con encanto e con faros en cantís recortados. Esta é unha zona ideal para agradables paseos e para a práctica de deportes náuticos como o surf ou o windsurf.



- 1 Barrio da Graña
- 2 Castelo de San Felipe
- 3 Praia de Lumbó
- 4 Praia de Doniños
- 5 Praia de Covas
- 6 Faro de cabo Prior
- 7 Ermida de Santa Comba
- 8 Praia de Sartaña
- 9 Praia de Ponzos
- 10 Praia de Casal
- 11 Faro da Frouxeira
- 12 Praia de Pantín
- 13 Praia de Vilarrube
- 14 Faro de punta Candieira

Día 1

De Ferrol á praia de Casal, en Narón

Partimos de Ferrol. Comezamos a nosa ruta polo barrio mariñeiro da Graña, coas súas típicas casas estreitas e rúas empedradas que nos levarán cara ao castelo de San Felipe. Esta fortaleza é un fiel reflexo do estilo dos modelos académicos da súa época, a Ilustración.

Contemplando desde aquí as magníficas vistas sobre a ría e o castelo da Palma, situado no municipio de Mugarodos, será imposible non recordar a importancia histórica e cultural do conxunto formado polas fortalezas defensivas da ría de Ferrol e do Arsenal Militar, que facían desta entrada un fortín inexpugnable desde o mar, sobre todo para as incursións inglesas.

Unha praia de lenda

Continuamos o noso camiño en dirección a Cariño para acceder a Doniños, a primeira praia salvaxe da nosa ruta, ao lado da lagoa do mesmo nome. Esta última, ademais de contar cunha lenda que asegura que aquí está afundida a antiga cidade

INFORMACIÓN ÚTIL

Punto de inicio: Ferrol.

Punto final: Cedeira.

Xornadas: 2

Distancia (aprox.): 100 Km.

de Valverde por castigo divino, figura na historia da Batalla de Brión, pois foi por onde os ingleses desembarcaron e se retiraron derrotados polas tropas e veciños de San Felipe e da Graña. Este enfrontamento conmemórase o 25 de agosto cunha representación e, ademais, argumenta as visitas teatralizadas cada vez máis frecuentes no castelo de San Felipe.

No areal atoparedes restos dunha batería de costa e, desde o seu extremo esquerdo, accederedes á pequena praia de Lumbó. Se a visita vos coincide en marea baixa e no remate do día, a fortuna regalaravos un impresionante solpor entre esculturas de pedra naturais. No outro extremo da praia, poderedes continuar o paseo por unha pasarela de madeira e, no caso de levar bicicleta, poderedes seguir polo carril habilitado, case todo o traxecto, cara a Covas.



A nosa seguinte parada é a praia de San Xurxo, situada no extremo sur de cabo Prior. Con forma de cuncha, area moi branca e ventosa por influencia do nordés, é unha das preferidas polos veciños durante o verán. Quizais tamén porque os seus máis de dous quilómetros a converten nun lugar ideal para longos paseos polas dunas ou pola beira do mar, en marea baixa, sentindo as ondas romper contra os pés. Desde punta Herbosa, á que se chega por un sendeiro próximo, teredes unha panorámica do arco completo que forman os areais de San Xurxo, Esmelle e O Vilar, coñecidos popularmente como as praias de Covas. Un encadramento perfecto de augas cor turquesa entre altos piñeiros.

*Cando chove e mais vai sol,
vai o demo por Ferrol
cargadiño de culleres
chamando polas mulleres.*



Auga esmeralda

En cabo Prior, atoparedes tamén o faro do mesmo nome activo desde 1853. Neste lugar existía un destacamento militar do que xa só quedan as infraestruturas, cunha curiosa forma vista desde a distancia. Na parte traseira do faro, hai unha escaleira que permite baixar un treito deste istmo de 171 metros e ver ao norte a praia e a illa de Santa Comba, coa súa ermida. Podedes achegarvos tamén ata a cala das Fontes, onde o mar vos deixará pozas de auga verde esmeralda: un lugar perfecto para mollar os pés e tombarvos ao sol. Pasamos agora as dúas pequenas praias de Sartaña e Medote para chegar a Ponzos, a máis salvaxe das tres. No seu extremo dereito hai unha zona nudista e, con baixamar, poderedes atravesar as rochas para chegar ao solitario areal de Casal, xa no veciño municipio de Narón. Camiñar descalzos pola area, mentres o vento vos enreda os cabelos, é unha experiencia que non debedes perder en calquera destes bravos areais.

Marraxo, peixe sapo, bonito e percebes son as especies máis comúns para elaborar os pratos máis demandados da gastronomía local desta zona.



Praia de Santa Comba

Do faro da Frouxeira ata punta Candieira

A primeira parada desta segunda xornada segue cara a Valdoviño, para obsequiarvos coa primeira panorámica do día desde o faro da Frouxeira. Admirade a inmensidade da praia do mesmo nome, deixade as vosas pegadas na lingua de area de tres quilómetros ata que as bravas ondas, ou os fortes ventos que aquí sopran, as varran. Perdédevos tamén polos túneles que hai debaixo do faro. Ao final deles, comprobaredes a forza coa que rompe o mar e caeredes na conta do arriscado traballo dos percebeiros que manteñen unha tradición viva. Por eles prégame na romaría da Virxe do Porto, a primeiros de xullo, igual que por todos os mariñeiros da zona. A capela está situada moi preto de aquí, a uns tres quilómetros, sobre un pequeno illote ao que se accede por unha estreita escaleira. Pequena, de estrutura sinxela e paredes brancas, amósase maxestosa neste escenario natural.

A praia dos surfeiros

Deixando atrás a parte máis salvaxe da praia da Frouxeira, entrade no espazo protexido da lagoa do mesmo nome: aberta ao mar de maneira natural, é unha importante zona para avistar aves, sobre todo no inverno. Aquí viven especies como o parrulo real, o pilro común ou a galiñola negra. Cara ao norte, pola mesma beira dos cantís, o miradoiro do Paraño ofreceravos unha panorámica do outro extremo da praia da Frouxeira para despois empezar a baixar por unha estrada que desemboca directamente na praia de Rodo ou Pantín. Este último é o nome co que se coñece máis popularmente o campionato de surf que se celebra aquí desde 1988 e no que se reúne a elite do surf mundial. A nosa seguinte parada será o areal de Vilarrube: encantadora praia de augas tranquilas, ideal para longos paseos, e con propostas gastronómicas como a de degustar unhas racións de navallas ou de percebes nas tascas que hai nas súas proximidades. Se tedes oportunidade e a climatoloxía



acompaña, mergulládevos nestas augas ricas en iodo para favorecer o bronceado.

O faro das mil curvas

Chegados a Cedeira, cando a tarde aínda concede unhas horas de luz, atravesade a zona histórica ata a branca ermida de Santo Antón. Este miradoiro natural ofreceranos unha magnífica panorámica da entrada da ría conforme comezamos a ascensión ata o faro de punta Candieira. Aquí, no cumio do monte Purrido, podedes baixar as famosas dez curvas da estrada en “forma de lazo” cara a este sinal marítimo, activo desde 1954, ou ben admirar esta paisaxe agreste desde a aba da montaña mentres vos cruzades con algunha cabra ou cabalo salvaxe.

Na última comida desta viaxe polas Rías Altas non deberiades esquecer incluír no voso menú “guiso de marraxo”, un tipo de quenlla, “peixe sapo á cedeiresa”, “bonito en salsa” ou o “pastelón”, un tipo de empanada feita con follado, en lugar de masa de pan, e enchida con delicias como bonito, bacallau con pasas, congro,... Tamén os percebes son prato habitual que evocarán no padal os inconfundibles sabor e olor que lles dá este bravo mar.



Faros e praias na fin do mundo

Gárdasme o segredo?



Se tiverades a posibilidade de voar e de alzarvos uns cantos metros xusto por enriba do cabo Fisterra, poderíades ver a sinuosa e desafiante orografía da Costa da Morte que entra e sae altiva neste fero Atlántico. Avisa dos perigos aos navegantes cos seus históricos faros, pero tamén deixa que a forza das ondas se apodere das súas praias de area fina e branca, agasallándonos cunha das paisaxes con máis feitizo de Galicia.



- 1 Faro de punta Nariga
- 2 Praia de Soesto
- 3 Praia de Traba
- 4 Faro de cabo Vilán
- 5 Praia de Area de Trece
- 6 Faro de cabo Touriñán
- 7 Praia de Nemiña
- 8 Praia do Rostro
- 9 Praia de Mar de Fóra
- 10 Porto de Fisterra
- 11 Igrexa de Santa María das Areas
- 12 Faro de cabo Fisterra

Día 1

Do faro de punta Nariga ata o monte Facho

Din que o nome da comarca da Costa da Morte, entre outras teorías, fai referencia á gran cantidade de catástrofes mariñas sucedidas en tempos pasados, e tamén nos recentes, debido á perigosidade dos cantís que se afunden no mar e aos frecuentes temporais.

O faro que era un barco

Nos puntos estratéxicos, levantáronse desde a antigüidade sinais marítimos que chegaron ata os nosos días, reformados e convertidos en iconas dun territorio marcado pola dureza do océano. Hai algúns que incluso se construíron en tempos recentes como é o caso do moderno faro de punta Nariga, en Malpica de Bergantiños, primeira parada do noso itinerario. Construído en 1995 e deseñado polo arquitecto galego César Portela, érguese rexio no cabo do mesmo nome. Feito con granito rosa do Porriño, ao miralo detidamente descubriredes un gran barco unido en tres corpos que se alza por

INFORMACIÓN ÚTIL

Punto de inicio: Malpica de Bergantiños.

Punto final: Fisterra.

Xornadas: 2

Distancia (aprox.): 150 Km.

Outros datos de interese:

- » Museo do Faro de Cabo Vilán (Centro de interpretación dos naufraxios, faros e sinais marítimas). Aberto todos os días en horario de mañá e tarde. Contacto: 687 521 167 / 678 621 062.

enriba dos 50 metros sobre o mar. Esta estrutura intégrase nunha contorna de pedras erosionadas polo vento e a auga que semellan esculturas zoomorfas, compoñendo unha insólita paisaxe que se completa coas Illas Sisargas cara ao norte ou o cabo Roncudo, en dirección sur. Non deixedes pasar a oportunidade de degustar os percebeos que medran neste cabo, dos que algúns din que son os mellores de Galicia.

*Penedos de Pasarela,
cando vos vexo, penedos,
suspiro de amor por ela.*

Eduardo Pondal

A nosa viaxe continúa cara a Camariñas pero antes faremos dúas paradas en Laxe. Lonxe da concorrida praia que baña a vila, están os areais virxes de Soesto e de Traba que, aínda que tamén teñen forma de enseada, é moi probable que vos reciban con forte vento e ondada. En ambos os dous casos, teredes que deixar o coche nas proximidades e cruzar as dunas polos pasos habilitados ata pisar a area branca e fina que marca o límite co mar aberto. Soesto esténdese uns 860 metros entre punta e punta, mentres que Traba supera os 2,5 quilómetros. Unha boa distancia que podedes aproveitar para recorrer dando un paseo e ver entre os xuncos das dunas baixas as aves mariñas: gaivotas, picapeixes, píldoras ou lavadeiras, que habitan este grande observatorio ornitolóxico. E, se alzades a vista un pouco máis, seguro que na distancia descubrirdes algunha das curiosas pedras talladas polo vento e o tempo nos Penedos de Traba e Pasarela, declarados Paisaxe Protexida pola Xunta de Galicia.

Vilán e o Cemiterio dos Ingleses

Precisamente, esta parte oriental da serra de Pena Forcada esténdese desde Traba de Laxe ata a punta do cabo Vilán, a nosa seguinte parada no territorio de Camariñas. Neste escenario pétreo e en certa maneira intimidante pola forza coa que o aire o arrasa, levántase outro dos faros máis coñecidos da Costa da Morte tanto pola súa estrutura coma pola súa situación e, agora, por acoller o Museo dos



Cabo Vilán

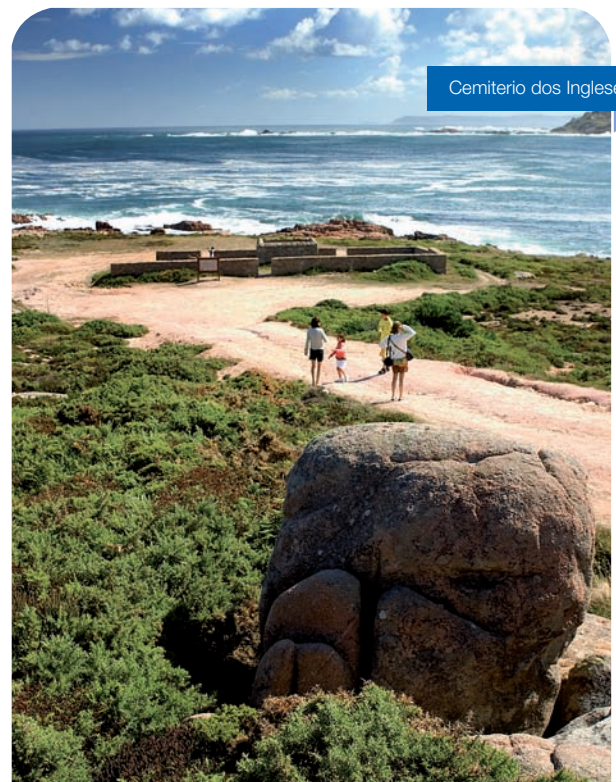


Naufraixios. Na visita á exposición, coñeceredes de cerca os faros e os seus segredos e saberedes por que a fermosura deste lugar contrasta coa súa extrema perigosidade. Neste tramo de costa contabilízanse máis de 150 afundimentos, sendo o máis coñecido o do buque militar inglés HMS *Serpent*, o 10 de novembro de 1890. Excepto tres sobreviventes que conseguiron chegar malferidos á costa, os restantes 172 tripulantes foron enterrados no coñecido como “Cemiterio dos Ingleses”. Subide ata o antigo faro, situado ás costas do actual, de 1896. Dende aquí veredes en toda a súa magnitude a torre octogonal de cabo Vilán. Velaí tedes o Cíclope da Costa da Morte, que se eleva 105 metros sobre o mar para lanzar o seu sinal luminoso a todos os buques que navegan por estas augas. Este foi o primeiro faro eléctrico das costas españolas. Outra curiosidade é o túnel cuberto que une o edificio dos fareiros coa lanterna por un dos lados do cantil.

O areal máis remoto

Desde a estrada de acceso ao faro, hai un sendeiro que conduce ata a salvaxe praia de Trece. Deixade o coche e internádevos a pé ou en bicicleta por este camiño que vos permitirá admirar unha magnífica panorámica: o perfil maxestoso de Vilán, praias de bolos, o mar rompendo incesantemente... De novo en camiño, atoparedes o Foxo do Lobo. Trátase dun sistema de caza, de probable orixe prehistórica, que consistía en construír muros de pedra converxentes que se utilizaban para cazar o animal que lle dá nome, porcos bravos ou cervos. Aquí atoparedes tamén unha gran diversidade biolóxica. De feito, este é o único lugar de Galicia, xunto coas illas Cíes, onde medran os últimos exemplares en perigo de extinción do arbusto da camariña, que lle dá nome a este municipio. Na contorna, fixédevos tamén nos piñeiros mansos torcidos pola forza do vento. A paisaxe ao noso redor fainos pensar na impresionante forza da natureza. Máis adiante, e continuando co sendeiro, chegamos ao Cemiterio dos Ingleses. Ao final do

*Asombra a beleza indómita
das praias do Rostro e de Mar de
Fóra pola competencia que
parecen manter nelas a auga,
o vento e a terra.*





vieiro, atoparedes a enseada de Trece, custodiada pola figura dunha duna rubideira, que parece querer alcanzar o cumio do monte Branco.

Continuamos cara ao sur para chegar á tardiña deste primeiro día ao punto máis occidental da España peninsular: o cabo Touriñán. Esta é unha pequena península que entra retadora no mar case un quilómetro. Mentres contemplades a paisaxe atlántica da Costa da Morte en todo o seu esplendor co pequeno faro ao fondo, a forza do vento empuxaravos polo sendeiro ata un recuncho dos case mil metros que abarca a praia salvaxe de Nemiña, para ver como o ceo se arroiba con cores cálidas nestes últimos momentos dos días. O luscofusco tamén pode ser un bo momento para que subades ao monte Facho a contemplar a beleza da península de Muxía. Ou ao mellor, envoltos nesta hora máxica, decidides unirvos aos deportistas que atopan neste areal un paraíso para o surf.

Día 2

Desde o areal do Rostro ao cabo Fisterra

Reservade o segundo día para chegar a Fisterra, a fin do mundo coñecido na Antigüidade. Antes de que entredes na vila e acompañedes a algún dos peregrinos que cada día atopan aquí a súa fin do Camiño de Santiago, visitade dúas praias de beleza indómita pola competencia que a auga, o vento e a terra parecen manter nelas. Son os areais do Rostro e de Mar de Fóra, abertos ao Atlántico e sempre envoltos nunha aparente soidade. Aínda que non forman parte da zona habitual de baño estival, son parada obrigada. No contorno do Rostro, a liña de area supera os dous quilómetros. É un lugar moi concorrido por amantes da natureza e afeccionados ao sendeirismo. Relacionada con esta praia, existe ademais unha lenda que afirma que debaixo da súa branca e fina area se atopa a mítica cidade de Dugium, fundada polos nerios e que sucumbiu baixo unha enorme onda. Mar de Fóra, máis preto do núcleo urbano fisterrán, conta coa compañía eterna do cabo Fisterra e do cabo da Nave nos seus extremos.



Cabo Touriñán

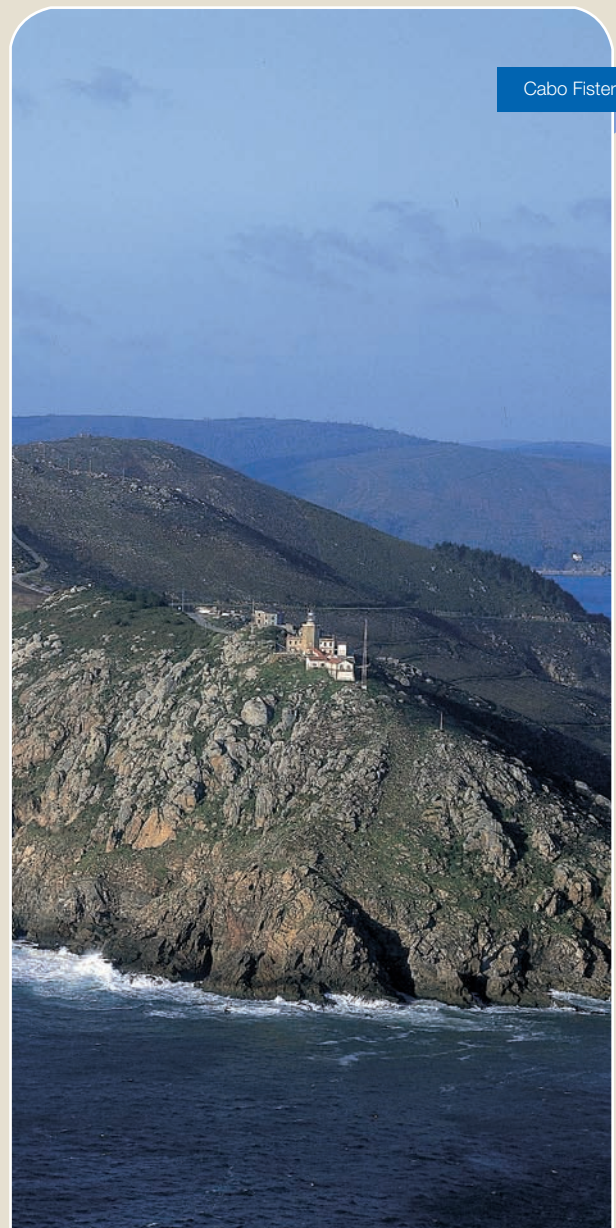
O faro da fin do mundo

A estadia en Fisterra é unha excelente escusa para probar as delicias deste mar vivo e ás que, na tempada estival, se lle dedican populares festas gastronómicas. Estes pratos típicos son tamén menú habitual nos establecementos locais todo o ano: longueiróns, ameixas, percebes, robaliza á grella, polbo á feira...

Aproveitade a sobremesa para percorrer a vila de Fisterra acompañados polo arrecendo a mar e polo balbordo cosmopolita dos visitantes, sobre todo nas proximidades do albergue e das cafeterías e bares próximos ao porto. Entrade no Castelo de San Carlos, de 1757, convertido en Museo da Pesca. Se é domingo, atravesade a solemne aura do Santuario de Santa María das Areas para comprobar se á talla case humana do Cristo da Barba Dourada lle medran o pelo e as unllas, como di a tradición, pero non perdades de vista o ceo...

Pouco antes de que o sol morra deberíades chegar ao contorno do faro de Fisterra e estar sentados nunha das pedras do camiño que rodea o promontorio para despedirvos do astro rei neste seu antigo altar, a Ara Solis dos fenicios. O edificio anexo ao faro é o da Serea, máis coñecido como “a Vaca de Fisterra” polos estridentes sons que emite nos días de néboa mesta ata as 25 millas (46 km). O terceiro edificio do conxunto é o do Semáforo, situado a certa distancia dos anteriores. Antes servía á mariña de guerra e agora é unha hospedaría rehabilitada polo arquitecto César Portela.

A sombra do mítico faro, o bruar da Serea, a vista do mar infinito e brillante aló abaixo, algún barquiño ao lonxe, o perigoso illote do Centolo ou a mole pétreo do monte Pindo, do outro lado da ría de Corcubión serán os vosos mellores compañeiros para poñer fin a esta viaxe por un mar duro, pero calmo, de morte, pero de vida.

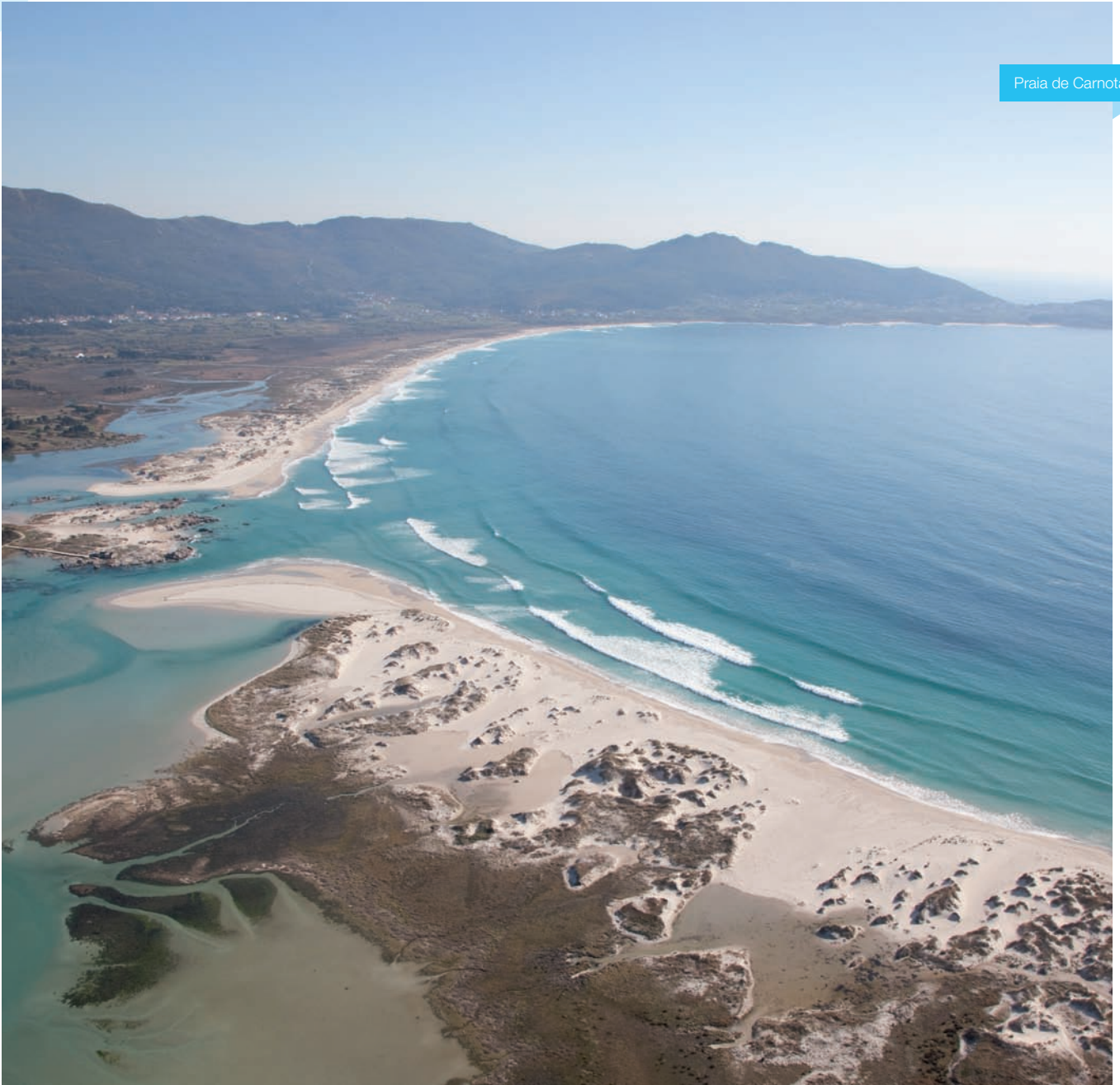


Cabo Fisterra

Praias de “Mar Adentro”

Gárdasme o secreto?

Praia de Carnota



O que pode considerarse o último tramo da Costa da Morte seguido da ría de Muros e Noia, ofreceranos aos cinco sentidos abraiantes e longas praias rodeadas dunha intensa natureza.



- 1 Praia de Caldebarcos
- 2 Praia de Carnota
- 3 Praia de Lariño
- 4 Faro de Lariño
- 5 Praia de Ancoradoiro
- 6 Praia de Area Maior e lagoa de Louro
- 7 Faro de monte Louro
- 8 Petróglifo da Laxe das Rodas
- 9 Porto de Porto do Son
- 10 Praia e castro de Baroña
- 11 Praia de Río Sieira-Boca do Río
- 12 Praia das Furnas

Día 1

Da praia de Caldebarcos ao petróglifo da Laxe das Rodas

Sexa cal sexa o camiño que elixades para chegar a Carnota, nunca esqueceredes a primeira vez que vexades as súas praias. Se o punto de partida é Cee, os impresionantes 627 metros do monte Pindo acompañaranvos todo o camiño ata chegar a destino; e se elixides a estrada de Negreira, teredes unha increíble panorámica a vista de paxaro de toda a liña de costa.

Carnota: a praia infinita

A praia de Caldebarcos é o areal máis setentrional do concello de Carnota. Mide algo máis de 1,5 quilómetros e, igual cás seguintes praias que visitaremos, ten unha area de cor branca que se podería confundir coa das zonas máis cálidas do planeta. Ademais do seu contorno, chamaránvos a atención as casetas de pescadores ligadas á actividade pesqueira e marisqueira da zona; así como o contorno natural da Berberecheira, onde as mariscadoras extraen os berberechos faenando

INFORMACIÓN ÚTIL

Punto de inicio: Carnota.

Punto final: Porto do Son.

Xornadas: 2

Distancia (aprox.): 65 Km.

a pé. Ventosa e con frecuentes brisas costeiras, Caldebarcos reúne unhas boas condicións para a práctica de deportes náuticos como o surf ou o windsurf, ademais de ser lugar habitual de fondeo de embarcacións de recreo. Un paseo pola zona pode ser unha boa forma de lembrar que nos baixos de Caldebarcos afundiron varias naves da Armada Invencible cando ían camiño de conquistar Inglaterra, en 1588. Se é a hora de xantar, degustar un exquisito prato de polbo con ameixas nun dos restaurantes da zona tamén se pode converter nunha experiencia única.

Seguimos por esta doce liña de costa cara á praia de Carnota, que foi cualificada como unha das cen mellores do mundo pola prestixiosa publicación alemá *Traumstrände*. Xa desde a estrada, vese inmensa. Cos seus máis de 7 Km de lonxitude,



está considerada como a praia máis longa de Galicia. Con baixamar, supera os mil metros de anchura nalgúns tramos. Na ampla zona de marismas e dunas habitan unha gran variedade de aves migratorias e de flora endémica. De feito, este é un dos poucos lugares de Galicia onde aniña a píllara papuda. A extensa frecha de area na desembocadura do río Valdebois, máis coñecida como Boca do Río, deu lugar a un dos espazos naturais de maior interese ecolóxico e paisaxístico de Galicia: as marismas de Caldebarcos e a praia de Carnota.

Carnota, cos seus máis de 7 Km de lonxitude, está considerada como a praia máis longa de Galicia.



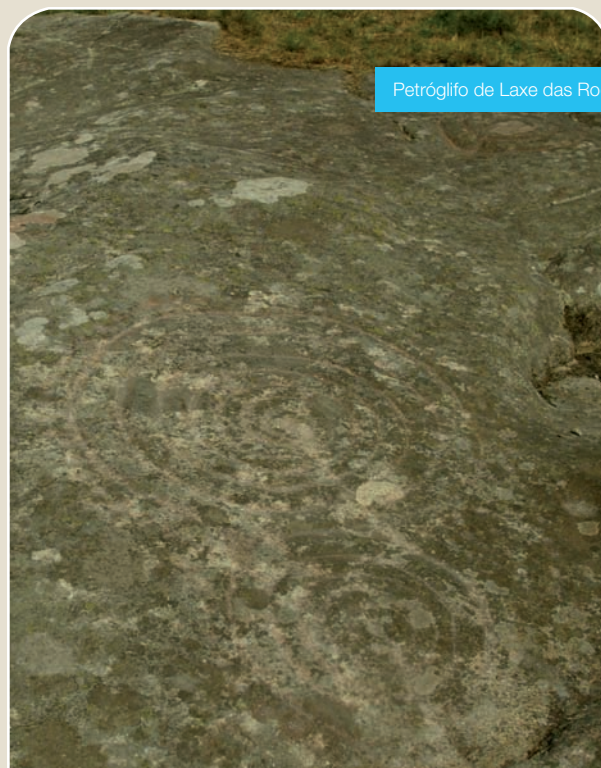
Playa de Lariño



Se tedes sorte, poderedes ver algunha destas especies mentres atravesades a gran pasarela de madeira que parece flotar sobre este humidal ata desembocar en primeira liña de costa. Nesta enseada entre as Puntas de Caldebarcos e Sargas, a auga de cor turquesa, de novo a branca e fina area, o intenso sol, a pouca compañía das primeiras horas do día e a vista dun mar en completa calma crearán en vós unha sensación máxica e evocadora. Non deixedes de dar un paseo pola beira do mar gozando deste ambiente paradisíaco mentres as vosas pegadas van desaparecendo conforme chegan as ondas. Ao fondo, na outra punta da ría de Corcubión, o mítico cabo Fisterra miraravos de lonxe. Despedídevos do lugar botando unha última ollada; se tedes sorte, poderedes atopar unha botella cunha mensaxe no seu interior...

Calas, dunas, xuncos e lagoas

Tamén en territorio carnotán, pero xa no límite con Muros, chegamos á praia de Lariño. O areal divídese en dúas partes ben diferenciadas. Por un lado, unha lingua de area duns dous quilómetros e, por





outro, pequenas calas situadas sobre rocas. Na coñecida como punta da Insua, o punto xeográfico que axuda a fixar a entrada no arco de Fisterra e da ría de Corcubiión, atoparedes o faro de Lariño, dos anos 20 do século pasado, ao lado dos restos dun antigo muíño de vento. Preto de aquí naufragou en 1966 o destrutor “Ariete”, propiedade da Armada española que lle concedeu ao concello de Carnota o título de “Moi humanitario” por axudar a salvar a tripulación do barco.

Ancoradoiro inaugura o prolífico tramo de praias do municipio de Muros, estando só separada da nosa anterior parada por un piñeiral. De novo, veredes como os ventos de compoñente norte empuxan táboas de surf e de windsurf; e tamén a quen quere dar un paseo ata a praia de Area Maior e de Lagoa de Louro por un estreito camiño entre dunas e xuncos. Estando aquí, teredes a sensación de que o monte Louro vos vixía como se fose unha sentinela de pedra. Ao seu lado, as dunas fan de barreira natural coa lagoa de auga doce das Xarfas e cos solitarios areais de Area Maior. Conta a lenda que neste humidal desapareceu unha aldea e que o monte Louro foi un templo solar na antigüidade, como o do cabo Fisterra.

Unha beleza de ría

Continuando cara á vila de Muros atoparedes un desvío que vos conducirá ata o faro de Louro. Dende alí, teredes unhas bonitas vistas da entrada da ría de Muros e Noia, da serra da Barbanza e, incluso, de Corrubedo.

Pola súa proximidade, poderedes achegarvos ao petróglifo da Laxe das Rodas. Aquí veredes gravados rupestres tallados en rochas graníticas que varios expertos relacionan co culto ao sol, mentres outros os interpretan como un calendario astronómico, unha mesa de ofrendas para conseguir boas colleitas ou os vinculan coa morte ou a fecundidade. Louro é unha pequena localidade estival con ampla tradición turística. Nas súas tascas e restaurantes, atoparedes moitas das delicias gastronómicas da ría e deste mar coas que inundar o padal de sabores intensos e completar as experiencias desta primeira xornada.



Día 2

De Porto do Son á praia de Río Sieira

Deixade para a vosa segunda xornada a visita á vila de Porto do Son. Podedes aproveitar para tomar un café nas proximidades do porto ou mesmo para dar un pequeno paseo: o recendo a salitre, embarcacións que chegan logo dun longo día de faena e outras que marchan, ou mariñeiros reparando os seus aparellos son boa proba do importante que é o traballo no mar para esta atractiva vila mariñeira.

Continuamos a viaxe cara á praia e o Castro de Baroña. Unha vantaxe que aquí nos brinda a natureza: estas augas son perfectas para conseguir un bo bronceado debido á alta concentración en iodo. O areal do Castro de Baroña está abrigado dos ventos pola súa boa situación ao acubillo de dous outeiros rochosos duns 50 metros de alto. Alí atoparedes un dos castros máis coñecidos de Galicia: o de Baroña. Este asentamento prehistórico ten case vinte construcións e unha espléndida

muralla que defendía aos seus habitantes. A cronoloxía sitúao arredor dos séculos I a.C. e I d.C.

Unha praia de película

O itinerario continúa cara á praia das Furnas, pero paga a pena facer un alto no camiño para visitar a ponte do río Sieira, próxima á ferverza do mesmo nome, unha cita coa época medieval. A construción ten arco de pedra lixeiramente apuntado, para dar continuación a un vello Camiño Real baixo a sombra dun bosque de ribeira. A corrente desemboca na praia próxima do mesmo nome. De aspecto virxe e ondada moderada, a súa area case branca está unida á da praia das Furnas por unha pasarela de madeira. De seguro, a moitos de vós soaravos este areal, pois nel foi onde Alejandro Amenábar filmou o seu coñecido filme “*Mar Adentro*”. Río Sieira-As Furnas son as últimas praias que visitaremos no concello de Porto do Son. Tamén son destino habitual dos veraneantes que percorren o seu pouco menos dun quilómetro de extensión, superficie de area e rochas, como se dun paseo marítimo se tratase.

De seguro, a moitos de vós soaravos este areal, pois nel foi onde Alejandro Amenábar filmou o seu coñecido filme “Mar Adentro”.

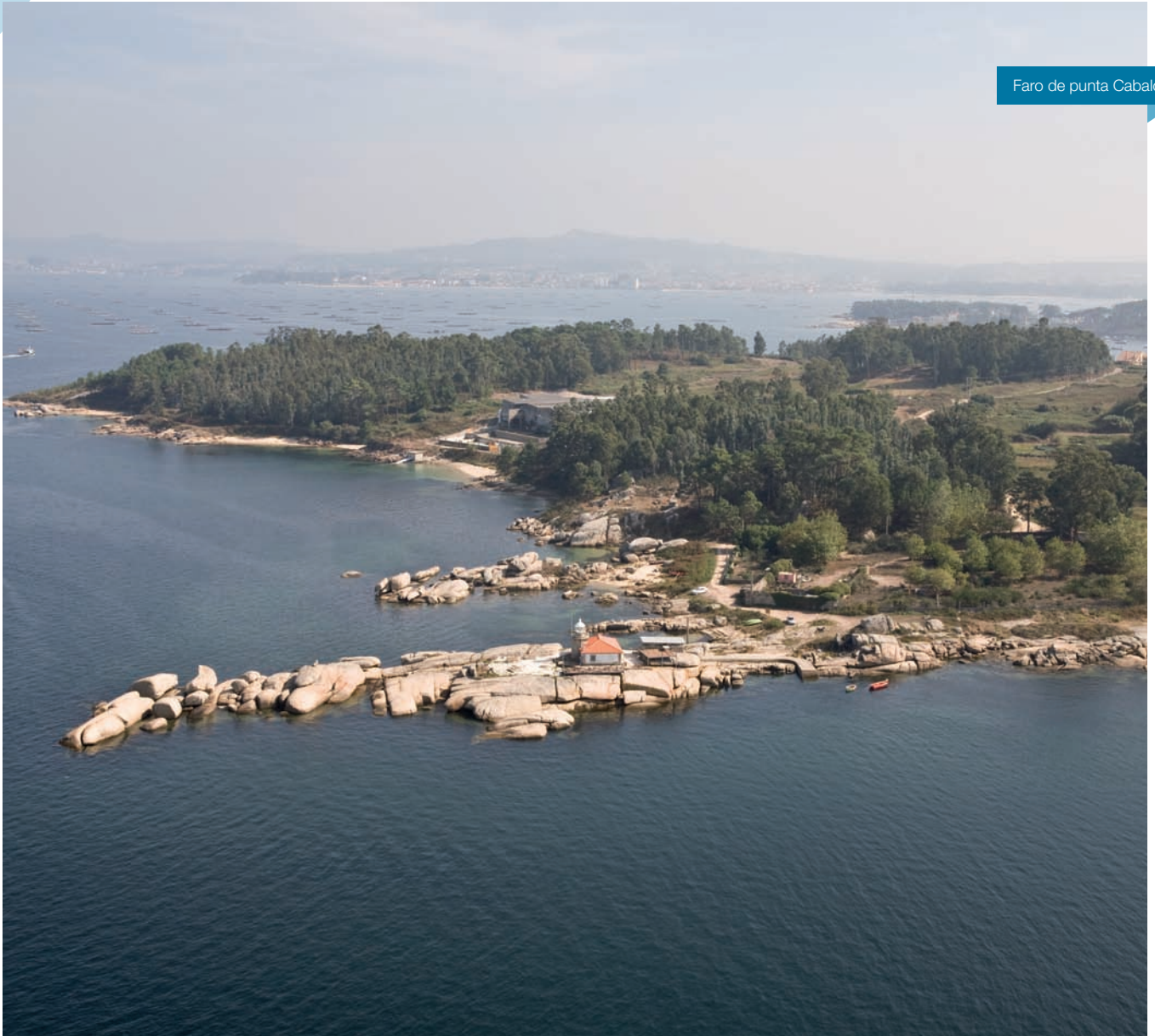


Praia de Xuño

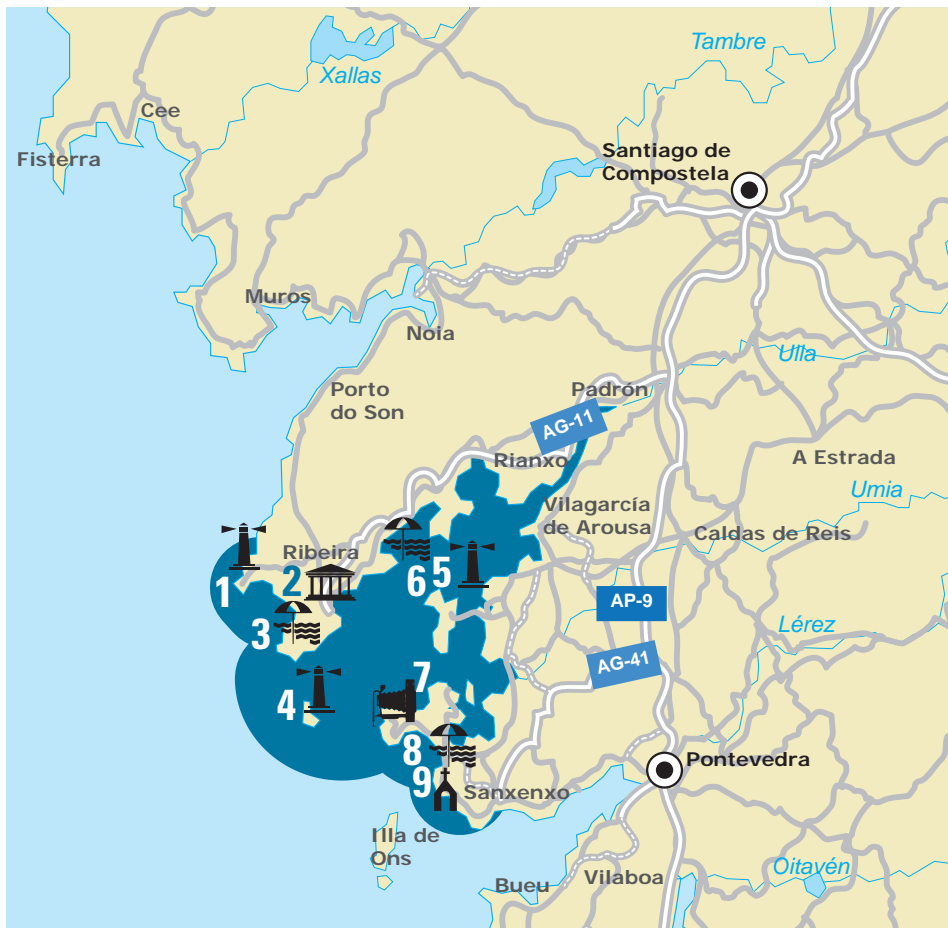
Areais da ría de Arousa

Gárdasme o secreto?

Faro de punta Cabalo



Conta a lenda que cando Deus acabou de crear o mundo, descansou pousando as súas mans sobre Galicia dando lugar ás rías galegas. Neste itinerario pola ría de Arousa, teremos a ocasión de descubrir unha ría chea de lendas de mouros, de piratas e de sereas que se mesturan cun contorno máxico que invita a soñar.



- 1 Faro de Corrubedo
- 2 Casa da Costa (CIELGA)
- 3 Areas do Vilar e Ladeira
- 4 Faro de Sálvora
- 5 Faro de punta Cabalo
- 6 Praia de Area de Secada
- 7 Monte Siradella
- 8 Praia da Lanzada
- 9 Capela de Nosa Señora da Lanzada

Día 1

Do Parque Natural de Corrubedo ata a illa de Sálvora

A primeira xornada desta ruta comezámola nun dos puntos clave da fermosa liña costeira da ría de Arousa: no concello de Ribeira agárdanos unha das xoias naturais de Galicia, o Parque Natural do Complexo Dunar de Corrubedo e Lagoas de Carregal e Vixán. Antes de sentir as súas impresionantes dunas, o primeiro protagonista da nosa xornada será o gran vixía do Atlántico, o faro de Corrubedo, activo dende 1854. A súa fachada presenta forma semicircular cara ao mar e rectangular cara á terra para así paliar os efectos dos fortes temporais que adoitan sacudir a zona. Dende alí, apreciaredes o poder e a intensidade do Atlántico sen que nada, agás este último, se opoña entre vós e o Novo Continente.

Ante a gran duna

O propósito inicial deste faro era chamar a atención sobre o alto risco dos baixos que abundan nesta liña de costa, aínda que non sempre o conseguiu.

INFORMACIÓN ÚTIL

Punto de inicio: Ribeira.

Punto final: Sanxenxo.

Xornadas: 2

Distancia (aprox.): 123 Km.

Outros datos de interese:

- › Centro de Interpretación Casa da Costa-CIELGA. Contacto: 981 878 532 (www.riveira.es; www.arousa-norte.es).
- › Aula de Interpretación da Natureza do Monte Siradella. Contacto: 986 680 284 / 986 805 469. (www.turismogrove.es).

Ao longo de tantos anos de actividade, esta torre foi testemuña dalgún que outro afundimento. O naufraxio do transatlántico *Santa Isabel* fronte á illa de Sálvora, probablemente por unha confusión entre o faro de Corrubedo e o de Sálvora, foi o causante de que se trocara a luz branca por unha vermella, o que lle valeu o alcume de “faro comunista”. Deixando atrás este enclave, poñémonos en camiño cara ao noso seguinte destino. Trocamos



o asfalto por camiños de madeira e area, internándonos no Parque Natural de Corrubedo. Alí, camuflado entre o contorno salvaxe da zona, atopáredes o Centro de Interpretación Casa da Costa (CIELGA). Trátase dun espazo didáctico que conta con exposicións sobre este particular ecosistema. A auténtica perla do conxunto é o propio complexo dunar de Corrubedo e as lagoas de Carregal e Vixán, que ocupa unha área de 1.000 hectáreas entre as parroquias de Corrubedo, Artes e Carreira. Preguntádelles aos biólogos calquera dúbida que teñades e logo poñede en práctica o aprendido, explorando e deixando as vosas pegadas sobre as brancas areas das praias do Vilar e da Ladeira, pertencentes ao Parque Natural. Animádevos, tamén, a visitar o espectacular cordón de area formado nun lento proceso por unha represa da auga que configurou a lagoa de Carregal. O transporte exercido polo vento permitiu o desenvolvemento de varios cordóns litorais de dunas, moitas delas semiestabilizadas pola vexetación, pero tamén unha móbil, a meirande do noroeste peninsular.

Conta a lenda, que na lagoa de Carregal está asolagada a cidade de Valverde onde habitaban os mouros que foron vencidos por Carlomagno.

A illa da serea

Seguindo o fío desta lenda, poñemos rumbo ao porto de Aguiño para que unha embarcación de recreo nos conduza ata á misteriosa illa de Sálvora.

*Ai Sálvora, ai San Vicente
Ai Sálvora, adiós Mourente
Ai Sálvora, ollos da ría
para boas mozas, en Vilagarcía.*

Canción popular galega



Duna de Corubedo

Segundo conta a historia, Roldán ferido, conseguiu escapar da contenda de Roncesvalles refuxiándose nesta illa arouzá. Un día, mentres paseaba pola praia, atopou unha rapaza de gran beleza que saía do mar, caendo perdidamente namorado dela... Resultando ser unha serea! Tan grande foi o seu amor por Mariña (como así a bautizou el mesmo) que tiveron un fillo, dando lugar á estirpe dos Mariño. Froito desta mítica historia, atoparedes a estatua de pedra con forma de serea dándovos a benvida á illa e marcando o camiño de pedra que conduce ao faro de Sálvora, gardián da ría de Arousa, xunto co de San Vicente, no Grove.

Día 2

Do faro de punta Cabalo á capela de Nosa Señora da Lanzada

E dunha illa á outra. Nesta segunda xeira, deixamos atrás terras barbancesas para emprender camiño cara á illa que lle dá nome a esta afamada ría: a Illa de Arousa. Durante o século XIX, foi un importante centro conserveiro; de feito, foi aquí onde se instalou unha das primeiras fábricas da era moderna. A principal actividade da illa era, e segue sendo, o mar en todas as súas vertentes.

Ría de Arousa





Atrevédevos a descubrir as distintas opcións de ocio acuático, así como as xoias gastronómicas cociñadas ao estilo local.

Un mar en calma

Comezaremos a visita polo faro de punta Cabalo, construído no 1852. Nos seus inicios era atendido por dous torreiros e, tras sucesivas reformas, foi convertido en restaurante. Este faro que xorde entre as rochas é un lugar perfecto para gozar do solpor despois dunha intensa xornada de actividade na natureza. Sentados nalgunha das grandes rochas que hai xusto diante da torre e acariñados pola suave airexa mariña, conseguiredes albiscar a grandeza da ría de Arousa: dende as illas de Areoso e Rúa ata a desembocadura do río Ulla. Neste tramo, centos de bateas arroladas polo mar dan lugar á meirande produción de mexillón do mundo.

Toda a illa é un relanzo de paz, pero un lugar moi especial é Area de Secada, unha praia de area branca que conta cun contorno forestal virxe. A ela chegaremos atravesando un frondoso piñeiral por unha pasarela de madeira. O único son que escoitaredes é o relaxante bater das ondas e o rechouchío dalgún paxaro na busca de alimento. Esta é unha praia de augas tranquilas, ideal para a práctica de relaxantes deportes náuticos. Animádevos a alugar un kaiak para navegar entre as bateas de mexillóns e algún que outro arroz curioso. Un erro que non debedes cometer é abandonar a illa sen dar conta dun bo prato de polbo, preparado ao característico estilo insular.

De volta ao “continente” visitamos O Grove, situado na entrada da ría de Arousa que, de non ser polo túmulo areoso da Lanzada, aínda sería unha illa. Internacionalmente coñecido pola súa gastronomía, O Grove celebra no mes de outubro a deliciosa festa do marisco, que non deberíades perder se vos coincide pola zona.

Un paraíso para as aves

Se queredes ter unha inmejorable panorámica da ría, subide ata o cumio do monte Siradella. O pequeno esforzo que supón a subida aos seus 167 metros sobre o nivel do mar é

Istmo da Lanzada desde o monte Siradella



amplamente recompensado polas espectaculares vistas do istmo da Lanzada e o espazo natural Complexo Ons - O Grove, co Atlántico como pano de fondo. Xa que chegastes ata aquí, aproveitade o momento para visitar a Aula de Interpretación da Natureza onde, a través de material didáctico, comprenderedes a importancia de coidar o delicado ecosistema da zona.

Nove ondas máxicas

Como colofón, nada mellor que rematar este percorrido pola costa salvaxe nun dos areais máis coñecidos e visitados das Rías Baixas, a praia da Lanzada. Aberta ao Atlántico, é ideal para a práctica de deportes como o surf ou o windsurf. Os seus máis de dous quilómetros de area branca e fina, así como a calidade das súas augas, fana digna merecedora de toda a súa sona. Fama que, por outra parte, tamén lle vén dada polas lendas que lle atribúen poderes máxicos ao seu santuario. A tradición di que para remediar a infertilidade hai que tomar un baño de nove olas na media noite do último domingo de agosto, día da romaría, ou na noite de San Xoán. Outra versión sostén que as mulleres que queiran completar o ritual de fecundidade deberán deitarse sobre o berce da Virxe que se atopa na capela de Nosa Señora da Lanzada. O santuario é unha igrexa románica de finais do século XII desde onde podemos contemplar unha das mellores vistas do areal.

*Ide tomar nove ondas
antes de que saia o día
e levaredes convosco
as nove follas da oliva.*

Romance popular

Praia de Area de Secada



Praia da Lanzada



Costa da Vela, triángulo máxico

Gárdasme o segredo?



Faro de cabo Home

O itinerario desta xornada lévanos por unha das costas máis agrestes da ría de Vigo. A Costa da Vela dános a benvida ás súas augas, que bañan praias de area branca das que se contan impresionantes lendas sobre monstros mariños.



- 1 Porto de Cangas
- 2 Praia de Nerga
- 3 Praia de Barra
- 4 Praia de Melide
- 5 Faro de cabo Home
- 6 Miradoiro do Facho de Donón
- 7 Cruceiro do Hío

Día 1

Do porto de Cangas ata o cruceiro do Hío

Comezamos o noso percorrido na parte máis occidental da península do Morrazo, nas exóticas praias con vistas ás Cíes do concello de Cangas. Un paseo polo centro desta vila e tomar un aperitivo nas súas animadas terrazas son a mellor maneira de comezar esta xornada de praias salvaxes.

A praia de Nerga será a nosa primeira parada. Esta destaca especialmente polo complexo dunar e polas súas augas tranquilas. Quedos na beira do mar, sentados a carón dalgún dos penedos ou das coloridas barcas de pescadores que repousan na area, deixádevos levar polo son hipnótico do cercano bater das ondas.

Praias desertas

Seguindo a ruta pola costa, acadamos a praia de Barra. Para chegar ata ela, teredes que acceder por pistas sen asfaltar que vos irán introducindo na salvaxe natureza, ao tempo que o estrés desaparece mentres se reactivan todos os vosos sentidos. Tras atravesar a pé un camiño de terra e seguindo o

INFORMACIÓN ÚTIL

Punto de inicio: Cangas.

Punto final: Cangas.

Xornadas: 1

olor do salitre, chegaredes á máis coñecida praia nudista das Rías Baixas, que conta cun areal de máis dun quilómetro. Despois da camiñada entre árbores, toca descalzarse e regalarlles aos pés unha suave masaxe coa area fina. Xogar a cubrir as pegadas doutros camiñantes ou as das propias gaivotas que ategan as rochas mentres agardan pola súa comida, relaxaravos decontado. A praia de Barra é ventosa, pero ideal para o baño por ter unha ondada moderada.

Completando este conxunto, atoparedes unha praia un pouco máis íntima, pero de igual beleza. A praia de Melide agárdavos rodeada dun gran piñeiral encargado de proporcionar acubillo nas horas de máis calor. Dende este areal a vista sobre as Cíes é grandiosa; parecen tan próximas que non dá a impresión de que estean separadas da terra.



O faro que aluma as Cíes

Outro lugar que vos ofrecerá vistas espectaculares das illas é o faro de cabo Home, o punto máis próximo ás Cíes. Rodeado por agrestes cantís, pertence á formación luminosa que permite a entrada á ría de Vigo. A densa néboa que invade a costa frecuentemente fixo necesaria a instalación en 1888 dunha serea similar á de Fisterra, á que se lle puxo o alcume “Vaca de Fisterra”, como a do mítico faro da Costa da Morte, para avisar os navegantes do perigo existente.

Como moitos outros lugares no que ocorreron traxedias, cabo Home alberga lendas sobre monstros causantes de naufraxios. A máis popular é unha que perdura, grazas á tradición oral, desde hai máis de cinco séculos. Por aquela época, todos os pescadores que sobrevivían á forza do mar salvaxe de cabo Home anunciaban que a maioría dos barcos se afundían de xeito estraño, e que albiscaban como uns dentes afiados. Un día escuro de tormenta o monstro mariño saíu da auga e ameazou con devorar todos os habitantes do Hío. Segundo contan, era máis grande ca 143 elefantes, pero un guerreiro chamado Oridón decidiu enfrontarse a el. Despois de moitos intentos, atopou o xeito de acabar con el grazas ao seu escudo e á aversión do monstro á luz solar. O monstro de cabo Home, agonizando, derrubouse no mar deixando as súas púas fóra e pouco a pouco foise petrificando. Hoxe en día, esas púas aínda son visibles, xa que agora son as rochas afiadas que hai a carón do cantil de cabo Home. Achegádevos a velas, pero coidado con espertalo...

*Vexo Vigo, vexo Cangas,
tamén vexo Redondela,
vexo a Ponte de Sampaio,
camiño da miña terra*

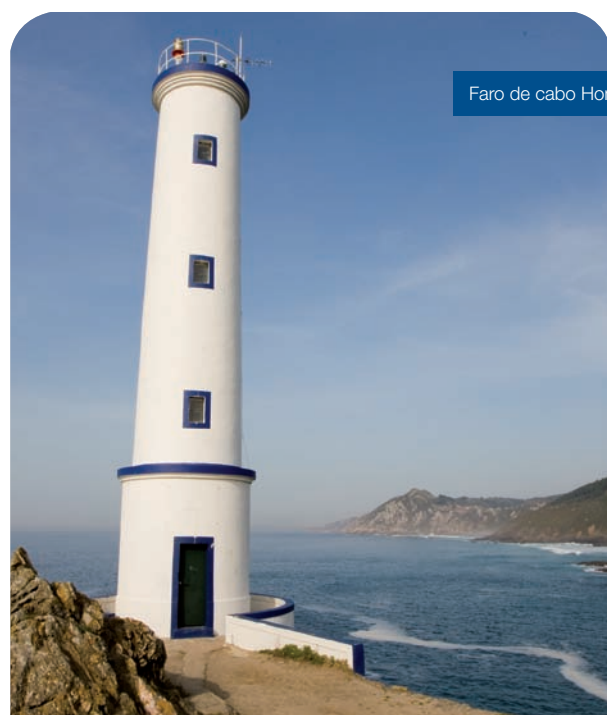
Canción tradicional galega



Camiñar polo contorno do faro é unha invitación a mesturarse coa natureza en estado puro. Sentarse nos acantilados e contemplar como un mar branco de espuma loita coas duras rochas da costa cun bater rítmico é unha experiencia inesquecible. Tamén poderedes perdervos polos camiños que rodean os distintos faros e as praias da zona mentres a brisa da ría vos aloumiña. En cabo Home non hai espazo para o asfalto, a man do home é practicamente imperceptible e a fauna e a flora fanse donas do lugar.

Vixiando a chegada de piratas

Indo pola estrada da abrupta Costa da Vela deixade por un intre a liña do mar para subir ao Facho de Donón, situado na parroquia do mesmo nome. Chegaredes a el tras una camiñada por una corredeira de pedras que se vai empinando a medida que nos achegamos ao cumio. A palabra facho alude á pequena torre do século XVII construída con restos de aras romanas, que puido



Faro de cabo Home



ser empregada como torre de vixilancia para avisar dos ataques dos piratas turcos. A súa situación privilexiada no máis alto da zona garante as mellores vistas das illas Cíes, da illa de Ons, así como das entradas da ría de Vigo e de Pontevedra. En días de bo tempo, incluso poderedes chegar a albiscar Baiona. Segundo a tradición popular, neste alto acostumábase prender unha fogueira que servía como faro para os mariñeiros da zona ao tempo que alertaba os poboados veciños do interior de calquera perigo que se achegase pola costa.

Pero o monte Facho de Donón non é só especial polas increíbles vistas, senón tamén porque xusto no punto máis alto poderedes atopar os restos dun poboado castrexo e un santuario galaico-romano do século III d. C. dedicado ao deus Berobreus.

Preto de Donón, a próxima e última parada é a parroquia do Hío. Aquí agárdanos o seu artístico cruceiro, unha das grandes marabillas do patrimonio etnográfico de Galicia. Este cruceiro do século XIX está tallado case na súa totalidade nun só bloque de granito. Adán e Eva ante o pecado orixinal, a Virxe do Carme auxiliando as ánimas do purgatorio ou a Virxe María pisando a cabeza do demo-dragón son só algunhas das pasaxes bíblicas que poderedes observar.

A danza dos peregrinos

O 16 de agosto, día do santo, ten lugar diante deste mesmo cruceiro a danza de San Roque do Hío, tamén chamada dos Peregrinos. Participan nela vinte bailaríns, todos homes, que se encargan tamén dos papeis femininos, ataviados cun traxe moi similar ao dos peregrinos.

Sen dúbida ningunha, deixamos esta terra máxica da costa das Rías Baixas mergullados na súa natureza e nas súas fermosas e por veces aterradoras historias mariñeiras, férreas testemuñas dunha terra acostuada a convivir co mar.

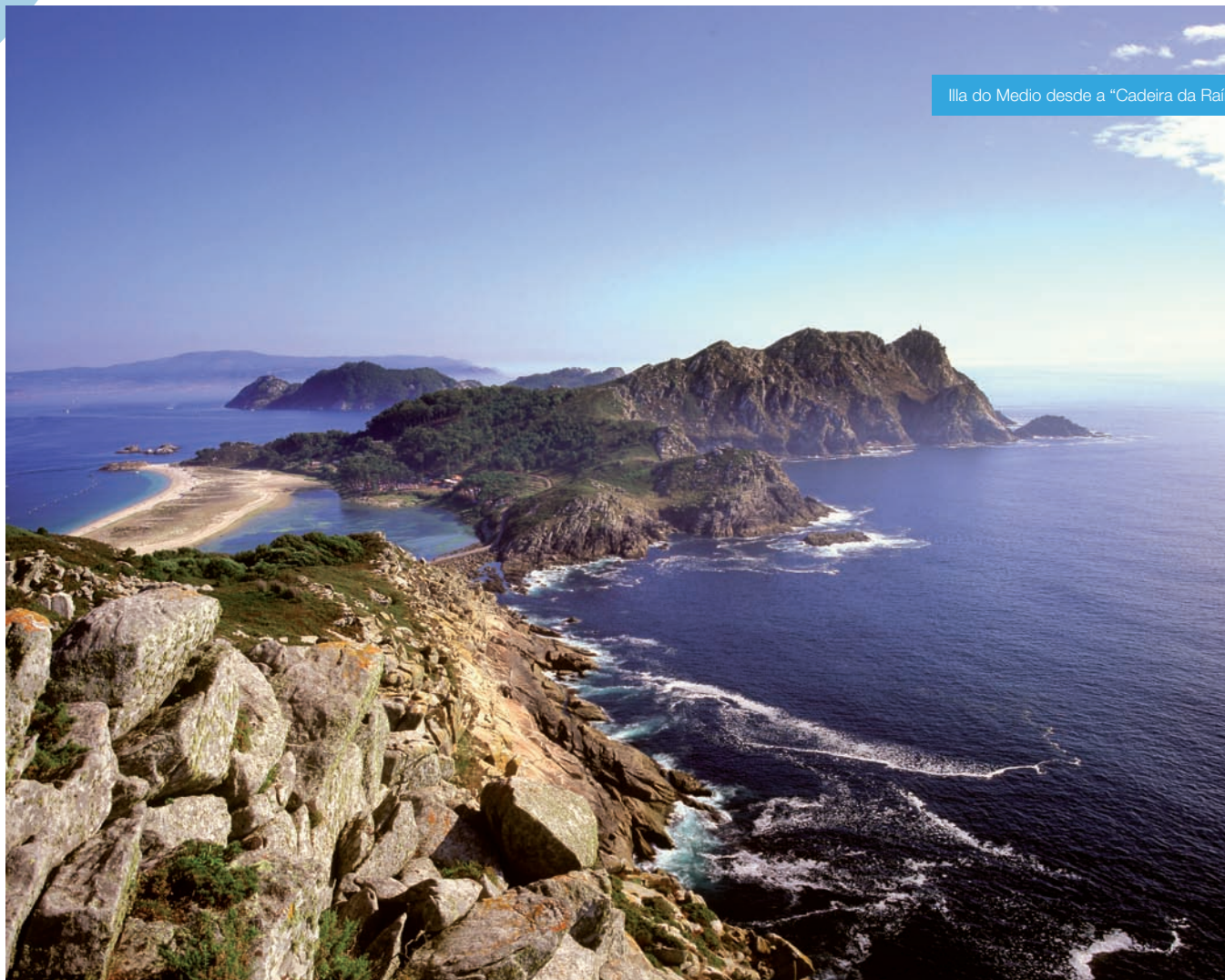
Logo desta inmersión na cultura e na natureza da zona e, como broche final a esta xornada, poderedes satisfacer o padal nalgún dos restaurantes de Cangas onde atoparedes unha gran selección dos mellores e máis frescos mariscos e peixes, así como viños brancos.



O paraíso dos deuses

Gárdasme o segredo?

Illa do Medio desde a "Cadeira da Raiña"



En 1997, o diario británico *The Guardian* publicou un “Top 10 de praias no mundo”. Entre elas atopábase a de Rodas, nas illas Cíes. Xa antes, a sona deste paraíso na entrada da ría de Vigo era coñecida por veciños e por visitantes, pero desde aquela converteuse nun lugar de referencia para turistas de todo o mundo. Rodeado por arboredo, este areal de 1,3 quilómetros con forma de ampla cuncha, fina area branca e augas turquesa é o escenario perfecto para sentir a liberdade, o mar e a natureza.



1 Illas Cíes

INFORMACIÓN ÚTIL

Punto de inicio: Portos de Vigo, Cangas ou Baiona.

Punto final: Illas Cíes.

Xornadas: 1

Outros datos de interese:

- ▮ Oficina do Parque Nacional de Illas Atlánticas.
- Contacto: 886 218 090
- (www.iatlanticas.es).

Día 1

Da praia de Rodas ata o Alto do Príncipe

Vigo, Cangas ou Baiona son os tres portos desde os que, en temporada alta, as embarcacións de liña regular saen cara a este arquipélago. Desde logo, ben paga a pena facer este traxecto marítimo de menos dunha hora. Neste tempo, estaredes acompañados polo abaneo do barco, mentres a brisa fresca arroupa a visión neste miradoiro privilexiado en pleno océano Atlántico. Durante a travesía poderedes aproveitar para descubrir as vilas máis importantes deste tramo da costa de Pontevedra e o perfil inconfundible de Vigo. As Cíes só distan 14 quilómetros desta última.

A praia máis fermosa do mundo

A mellor fotografía das tres illas, a Norte ou Monteagudo, a do Medio ou do Faro e a Sur ou San Martiño, queda pequena ao lado da súa beleza natural. O embarcadoiro pode considerarse o centro neuráxico desde o que comezar a explorar este paraíso. Xa Ptolomeo alcumou o arquipélago como as “Illas dos Deuses”.

A pesar da súa aparente soidade na entrada da ría de Vigo, a modo de gran dique protector, unha vez aquí saberedes que as Cíes ocupan un importante lugar na historia. Foron territorio do home no Paleolítico e no Neolítico. Da Idade do Bronce data o castro “As Hortas”, situado na aba do monte Faro, que tamén foi ocupado durante a época romana. Algúns autores incluso sosteñen que Xulio César pisou este territorio. Non quedan restos das invasións suevas, pero no século VI instaláronse aquí dous conventos: San Martiño na illa Sur e Santo Estevo na illa do Medio. Sobre as ruínas deste último construíuse o actual centro de interpretación, xunto ao cal aínda poderedes ver un sepulcro antropomorfo.

Ataques piratas ás illas

Os ataques piratas dos turcos, tunesinos e ingleses na ría de Vigo tamén chegaron ás illas Cíes, que incluso foron arrasadas polo famoso corsario inglés Francis Drake.

Estes asaltos provocaron plans de fortificación posteriores, a construción dun almacén de artillería en 1810 no antigo mosteiro de Santo Estevo, un cuartel de carabineiros e o cárcere próximos á praia de Nosa Señora.



O arquipélago de Cíes está formado pola illa Norte ou Monteagudo, a do Medio ou do Faro e a do Sur ou San Martiño.

Avanzados os anos, o auxe da actividade conserveira na costa tamén fixo que sobre 1840 se levantaran aquí dúas fábricas de salgadura, entre outras construcións, pero que foron cesando a produción debido á competencia ata chegar a desaparecer. Igual que o fixo a sempre intermitente e pequena poboación local, a maioría orixinaria de Cangas, á par que medraba o interese turístico por este destino.

Non vos deixedes levar pola tentación de permanecer tombados en calquera destas praias que, polas súas características naturais, ben parecen asociadas a destinos tropicais, igual que outras de Galicia. A máis longa de Rodas, a de Nosa Señora, a nudista das Figueiras, a cala da Cantareira,... Aproveitade para explorar as illas Norte e a do Medio, unidas entre si por un pequeno dique que deu lugar a unha lagoa de auga salgada, e polo areal de Rodas.

A mellor panorámica

Sen dúbida, a ruta cara ao monte Faro é a preferida debido á espectacularidade da subida: en pronunciada pendente e en zigzag, acadando os 175 metros sobre o nivel do mar. Neste cumio atópase o faro de Cíes, que data de 1852. Desde aquí teredes unha magnífica panorámica do arquipélago que compensará o esforzo previo e a falta de alento.



Illa Norte



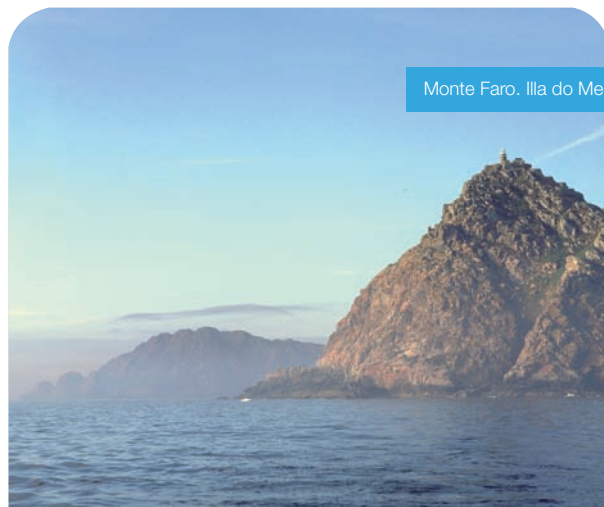
Esta camiñada permitiravos explorar boa parte da illa do Medio e os seus valores naturais e culturais: o centro de interpretación da natureza; a praia de Nosa Señora, a Pedra da Campá, perforada pola forza dos ventos atlánticos cargados de salitre, e o observatorio de aves. Veredes corvos mariños, pero sobre todo gaivotas patiamarelas. Aquí vive a maior colonia desta especie na Península Ibérica, sendo os habitantes máis numerosos das Cíes. Esta ruta tamén vos conectará co faro da Porta, un sinal marítimo que custodia o estreito do mesmo nome, e desde o que ver en toda a súa plenitude a solitaria illa de San Martiño, só accesible en barco, e onde está situado o faro dos Bicos.

A privilexiada “cadeira da raíña”

Cara ao norte, case no extremo da illa de Monteagudo, atoparedes o cuarto faro deste enclave, chamado O Peito. Aínda que situado preto do punto máis elevado do arquipélago, o Alto de Cíes de 193 metros sobre o nivel do mar, o camiño é livián. Neste traxecto veredes tamén as ruínas dun antigo asentamento e outro observatorio de aves, ademais de sentirvos máis preto de terra. A

Os ataques piratas de turcos, tunesinos e ingleses tamén chegaron ás Cíes. Un dos corsarios que pisou este chan antes de atacar a costa foi o famoso Francis Drake.

Monte Faro. Illa do Medio



Praia de Rodas







Vista xeral das Illas Cíes

razón é que este punto só dista 2,5 km da Costa da Vela e de cabo Home. Ao norte divisaredes o perfil da illa de Ons protexendo a ría de Pontevedra.

De volta cara ao punto de partida, aproveitade para subir ao Alto do Príncipe, a 111 metros sobre o nivel do mar. Apoiádevos na caprichosa forma da rocha coñecida como a Cadeira da Raíña. Como se esta pedra fose un balcón natural, asomádevos ao océano Atlántico e observade o contraste entre as dúas vertentes das illas: con paredes de cantís case verticais na cara oeste e suaves dunas e praias na leste.

Andando por esta parte das Cíes, acordarédesevos de Camariñas ou da Pobra do Caramiñal, porque

no complexo dunar de Figueiras - Muxieiro medra a camariña, un arbusto protexido e en perigo de extinción, de bagas brancas que lles dá nome a estes dous municipios coruñeses.

Chegado o final do día, despedídevos deste reduto de paz e de vida mentres o mar das Cíes se vai confundido co ceo xa avermellado, e só o ronsel do voso barco vos une con este paraíso celestial na terra.



Praia de San Martiño. Illa Sur

Gárdasme o segredo?

cubiertas: marujas creativas

