

# Galicia

ao  
natural







## Lendas

-  **Parque Nacional**
-  **Parque Natural**
-  **Monumento Natural**
-  **Paisaxe Protexida**
-  **ZEPVN-LIC**
-  **Outros Espazos**
-  **Reserva da Biosfera**
-  **Sitio de Interese Turístico**
-  **Avistamento de paxaros**
-  **Sitio RAMSAR**
-  **Zona ZEPA**
-  **Zona de Protección do Oso Pardo**





## Comunicacións

- Autoestradas, autovías 
- Vías rápidas, corredores 
- Estatál 
- Primaria 
- Secundaria 
- Deputación 
- Outras estradas 
- FFCC 
- Feve 

## Límites

- Límite autonómico 
- Límite provincial 
- Límite de concello 
- Camión de Santiago 

## Toponimia

- Concello 
- Capital do concello 
- Poboación 
- Parroquia 

## Simboloxía

- |  |  |
|--|--|
| Apartamento   | Conxunto histórico          |
| Albergue de montaña   | Catedral                    |
| Albergue de peregrinos                                      | Mosteiro                    |
| Cámping / zona de acampada                                  | Igrexa de interese          |
| Hotel   | Ermida                      |
| Turismo rural   | Vila ou aldea pintoresca    |
| Vista panorámica    | Conxunto etnográfico        |
| Punto de interese paisaxístico                              | Palloza                     |
| Fervenza    | Hórreo                      |
| Lagoa   | Alvariza, cortín            |
| Formación rochosa   | Ferraría turística          |
| Formación glaciár   | Curro                       |
| Cova, pala    | Pazo                        |
| Fraga, devesa    | Castelo, torre, muralla    |
| Área de lecer   | Patrimonio romano         |
| Observatorio de aves                                      | Ponte                     |
| Centro de interpretación                                  | Museo                     |
| Estación invernal   |  |
| Aparcadoiro   | Castro                    |
| Centro de visitantes / Sede do parque / Aula da natureza  | Dolmen                    |
| Panel informativo   |  |
| Hotel-Balneario   | Patrimonio da Humanidade  |
| Embarcadoiro de catamaráns                                | Centro Comarcal           |
| Faro    |  |
| Praia bandeira azul                                       |  |
| Artesanía   |  |
| Socalcos    |  |
| Cruz vermella   |  |
| Parque eólico   |  |
| Acceso restrinxido                                        |  |



Estrada Santiago-Noia, Km. 3 · A Barcia | 15896 Santiago de Compostela | A Coruña · España  
 Tel.: +34 981 542 500 / 902 200 432 | Fax: +34 981 537 588 | [www.turgalicia.es](http://www.turgalicia.es) | [circ.turgalicia@xunta.es](mailto:circ.turgalicia@xunta.es)

**Textos** Serafín Álvarez e Ramón F. Ramón (INECO)

**Fotografías** Margen Fotografía (Alberto Pérez · Tino Viz) · Miguel Ángel Álvarez Alperi · Ramón F. Ramón · Álvaro Fernández Polo Xurxo Lobato  
 Mani Moretón · Carlos Rodríguez · José Vázquez Caruncho

**Cartografía** SITGA

**Diseño y maquetación** Línea Creativa Diseño, S.L. · [www.lineacreativa.eu](http://www.lineacreativa.eu)

**Impresión**

**D.L.**

## OFICINAS DE TURISMO

### PROVINCIA: A CORUÑA

- Dársena de la Marina, 15001, A Coruña.  
Tel. 981 22 18 22, Fax. 981 22 18 22, e-mail: oficina.turismo.coruna@xunta.es
- Edif. Admtvo. Praza Camilo José Cela. Esq. R/ de Vigo, 15402, Ferrol.  
Tel. 981 31 11 79 / 981 33 71 31, Fax. 981 33 70 13, e-mail: oficina.turismo.ferrol@xunta.es
- Avda. do Malecón, 3, 15960, Ribeira.  
Tel. 981 87 30 07. Abre sólo en verano.
- R/ Vilar, 30-32, 15705, Santiago de Compostela.  
Tel. 981 58 40 81, Fax. 981 56 51 78, e-mail: ot.santiago@xunta.es

### PROVINCIA: LUGO

- R/ Miño, 10-12, 27001, Lugo.  
Tel. 982 23 13 61, Fax. 982 23 13 61, e-mail: oficina.turismo.lugo@xunta.es

### PROVINCIA: OURENSE

- Edif. "Caseta do Legoeiro". Ponte Romana. Enlace N-120 con R/ Progreso, 32003, Ourense.  
Tel. 988 37 20 20, Fax. 988 21 49 76, e-mail: oficina.turismo.ourense@xunta.es
- Casa da Viúva, Avda. Beato Sebastián de Aparicio, s/n, 32540, A Gudiña.  
Tel. 988 59 40 03. Abre sólo en verano.
- Centro Comarcal de Carballiño, Avda. de Pontevedra, N-541 Km. 27, 32500, O Carballiño.  
Tel. 988 53 02 52.

### PROVINCIA: PONTEVEDRA

- R/ Gutiérrez Mellado, 1 - bajo (entrada galerías), 36001, Pontevedra.  
Tel. 986 85 08 14, Fax. 986 84 81 23, e-mail: oficina.turismo.pontevedra@xunta.es
- R/ Colón. Edif. Área Panorámica, 36700, Tui.  
Tel. 986 60 17 89, Fax. 986 60 17 89, e-mail: oficina.turismo.tui@xunta.es
- Av. Cánovas del Castillo, 22, 36202, Vigo.  
Tel. 986 43 05 77, Fax. 986 43 00 80, e-mail: oficina.turismo.vigo@xunta.es
- Estación Marítima, s/n, 36201, Vigo-Porto.  
Tel. 986 43 25 41. Abre sólo en verano.
- R/ Juan Carlos I, 37, 36600, Vilagarcía de Arousa.  
Tel. 986 51 01 44, Fax. 986 51 01 44, e-mail: oficina.turismo.vilagarcia@xunta.es

### MADRID

- R/ Casado del Alisal, 8, 28014.  
Tel. 91 595 42 14, Fax. 91 595 42 68, e-mail: ot.gal.madrid@xunta.es

### TURGALICIA

Carretera de Santiago-Noia, km 3 (A Barcia)  
15896, Santiago de Compostela  
Tel. 902 20 04 32 / +34 981 54 25 00, Fax. 981 54 26 59  
cir.turgalicia@xunta.es / www.turgalicia.es

### SECRETARÍA XERAL PARA O TURISMO

Praza de Mazarelos, 15  
15705, Santiago de Compostela  
Tel. 981 54 63 51, Fax. 981 54 63 56

### SERVIZO DE TURISMO DA CORUÑA

Praza de Luís Seoane, s/n. Edificio Servizos Múltiples  
15008, A coruña  
Tel. 981 18 46 80, Fax. 981 18 46 78

### SERVIZO DE TURISMO DE LUGO

Edificio Administrativo de la Xunta de Galicia.  
Ronda da Muralla, 70- Bajo 2  
27003, Lugo  
Tel. 982 29 42 23, Fax. 982 29 46 81

### SERVIZO DE TURISMO DE OURENSE

R/ Curros Enríquez, 1 – 3º  
32003, Ourense  
Tel. 988 38 60 41, Fax. 988 38 60 43

### SERVIZO DE TURISMO DE PONTEVEDRA

Edificio Administrativo  
R/ Fernández Ladreda, 43 - 6ª Planta  
36003, Pontevedra  
Tel. 986 80 55 73, Fax. 986 80 55 75



A Praia das Catedrais

Son exactamente 29.574 km<sup>2</sup> de terra galega no confín de Europa. Non diga que Galicia é pequena antes de percorrela.

Navegar é posible polos seus 1.195 quilómetros de costa, dos cales máis de trescentos son de praia, entre a ría de Ribadeo e a foz do Miño. O asolagamento mariño dos vales fluviais forma a paisaxe tipicamente galega das rías que permiten a contemplación de estampas mariñeiras en terras que doutro xeito serían interiores.

Da cota litoral elevámonos por riba dos dous mil metros de altitude no teito da comunidade, Pena Trevinca (2.127 m), e nos altos dos Ancares. Entremedias, Galicia é terra de vales e montes suaves como as serras da denominada Dorsal Galega que percorre o centro de Galicia de norte a sur. Pero sobre todo é o país dos mil ríos. Redondeo necesario debido ao difícil cómputo de regos, regueiros e regatos. A principal é a cunca hidrográfica Miño-Sil.

Sen esquecer nos da paisaxe como creación humana. Case a metade dos núcleos de poboación existentes en España son galegos. Un país de pontes e muíños, faros e portos, soutos e viñedos, cruceiros e hórreos, castros e pazos, igrexas e mosteiros de arte fundamentalmente románica ou barroca...

Todo isto sería imposible sen a súa privilexiada posición xeográfica, con amplas zonas de transición entre a rexión eurosiberiana e a mediterránea. Ata o momento Galicia conta cun total de 56 tipos de hábitats diferentes declarados de interese comunitario pola UE. Aproximadamente o doce por cento do territorio está suxeito a algún tipo de protección, e esta porcentaxe non vai parar de aumentar nos próximos anos.

Os ecosistemas submarinos e costeiros dos catro arquipélagos nas Rías Baixas gozan do máximo nivel de recoñecemento a nivel estatal. A súa declaración como Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia converteuno no verdadeiro buque insignia do noso patrimonio natural.

A Rede Galega de Espazos Protexidos inclúe ata o momento seis Parques Naturais, onde a mellora nas condicións de recepción de visitantes e a infraestrutura medioambiental para a súa conservación e divulgación vén sendo continua.

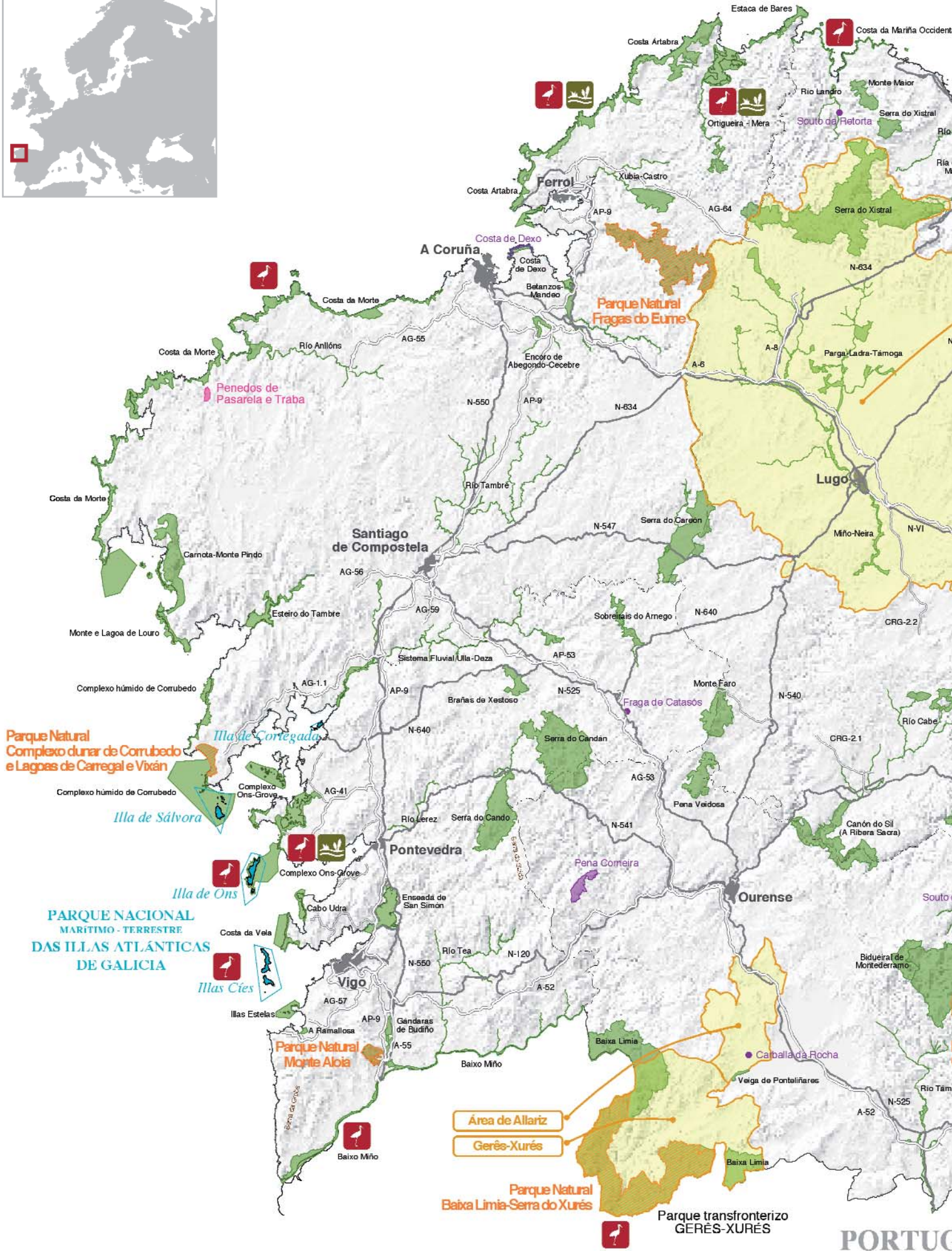
Xunto cos coñecidos Lugares de Importancia Comunitaria (LIC), atopará o lector a nova denominación autonómica de Zona de Especial Protección dos Valores Naturais (ZEPVN). É unha nova figura creada en Galicia asociada á gran Rede Natura 2000 da Unión Europea.

Por outra banda, contamos con cinco humedais de importancia internacional da convención RAMSAR.

E deixamos para o final as Reservas da Biosfera que baixo o amparo da UNESCO acolle en Galicia cinco espazos.

Coñeza Galicia.





PORTUGAL



## Galicia ao natural

- 01 Introducción

## Parque Nacional

- 04 Marítimo terrestre das Illas Atlánticas de Galicia

## Parque Natural

- 10 Baixa Limia-Serra do Xurés
- 14 Complexo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán
- 18 Fragas do Eume
- 22 Monte Aloia
- 24 O Invernadeiro
- 28 Serra da Enciña da Lastra

## Paisaxe Protexida

- 30 Penedos de Pasarela e Traba
- 30 Val do río Navea

## Monumento Natural

- 32 A Praia das Catedrais
- 31 Carballa da Rocha
- 31 Costa de Dexo
- 34 Fraga de Catasós
- 34 Pena Corneira
- 35 Souto da Retorta
- 35 Souto de Rozabales

## ZEPVN-LIC

- 70 A Marronda
- 70 A Ramallosa
- 32 As Catedrais
- 10 Baixa Limia
- 70 Baixo Miño
- 71 Betanzos-Mandeo
- 24 Bidueiral de Montederramo
- 71 Brañas de Xestoso
- 71 Cabo Udra
- 46 Canón do Sil (Ribeira Sacra)
- 72 Carballido
- 56 Carnota-Monte Pindo
- 14 Complexo húmido de Corrubedo
- 62 Complexo Ons-O Grove
- 50 Costa Ártabra
- 63 Costa da Mariña Occidental
- 53 Costa da Morte
- 72 Costa da Vela
- 31 Costa de Dexo
- 72 Cruzul-Agüeira
- 73 Encoro de Abegondo-Cecebre
- 73 Enseada de San Simón
- 58 Estaca de Bares
- 73 Esteiro do Tambre
- 18 Fragas do Eume
- 79 Gándaras de Budiño
- 04 Illas Cíes
- 79 Illas Estelas
- 24 Macizo Central
- 74 Miño-Neira
- 22 Monte Aloia
- 64 Monte e Lagoa de Louro
- 74 Monte Faro
- 79 Monte Maior
- 74 Negueira
- 36 O Courel
- 65 Ortigueira-Mera
- 41 Os Ancares
- 66 Parga-Ladra-Támoga
- 75 Pena Maseira
- 67 Pena Trevinca
- 79 Pena Veidosa
- 75 Ría de Foz-Masma
- 53 Río Anllóns
- 75 Río Cabe
- 60 Río Eo
- 76 Río Landro
- 76 Río Lérez
- 79 Río Ouro
- 76 Río Tambre
- 77 Río Támoga
- 77 Río Tea
- 28 Serra da Enciña de Lastra
- 77 Serra do Candán
- 79 Serra do Cando
- 78 Serra do Careón
- 68 Serra do Xistral
- 69 Sistema fluvial Ulla-Deza
- 78 Sobreirais do Arnego
- 79 Veiga de Ponteliñares
- 78 Xubia-Castro

## Outros Espazos

- 80 Serra da Groba
- 80 Serra do Suído

## Reservas da Biosfera

- 82 Área de Allariz
- 86 Gerês-Xurés
- 88 Os Ancares lucenses e montes de Navia, Cervantes e Becerreá
- 90 Río Eo, Ocos e Terras de Burón
- 92 Terras do Miño



Illas Cíes

Illas Cíes

Illa de Ons

## Situación

Nas *Rías Baixas*. Componse de catro arquipélagos que son Cortegada e Sálvora na ría de Arousa, Ons fronte á ría de Pontevedra e Cíes cerrando a ría de Vigo.

## Superficie

8.332,80 ha (1.194,80 ha terrestres e 7.138 ha mariñas).

En concreto: Cíes (2.658 ha marítimas e 433 ha terrestres), Ons (2.171 ha marítimas e 470 ha terrestres), Sálvora (2.309 ha marítimas e 248 ha terrestres) e Cortegada (43,8 ha terrestres).

## Acceso

Servizo regular de transporte marítimo de pasaxeiros ás Cíes desde os portos de Vigo, Baiona, e Cangas en temporada alta. De igual xeito, a Ons desde Portonovo, Sanxenxo, Bueu e Marín. Servizo de guía a Cortegada desde Carril (Vilagarcía de Arousa). Sálvora, sen servizo marítimo de transporte ten ademais acceso restrinxido.

## Servizos

Aloxamento: só nas Cíes e Ons.

Comida: só Cíes e Ons contan con servizos de restauración.

## Máis información

Sede do Parque Nacional: Rúa Eduardo Cabello s/n, Edif. CETMAR, Bouzas (Vigo).

Tel: 986246550.

## Equipamentos

Centro de Interpretación Illas Cíes.

Punto de Información Illa de Ons

(Tel. 986 687 696).

Observatorios de aves (illa de Ons e illas Cíes).

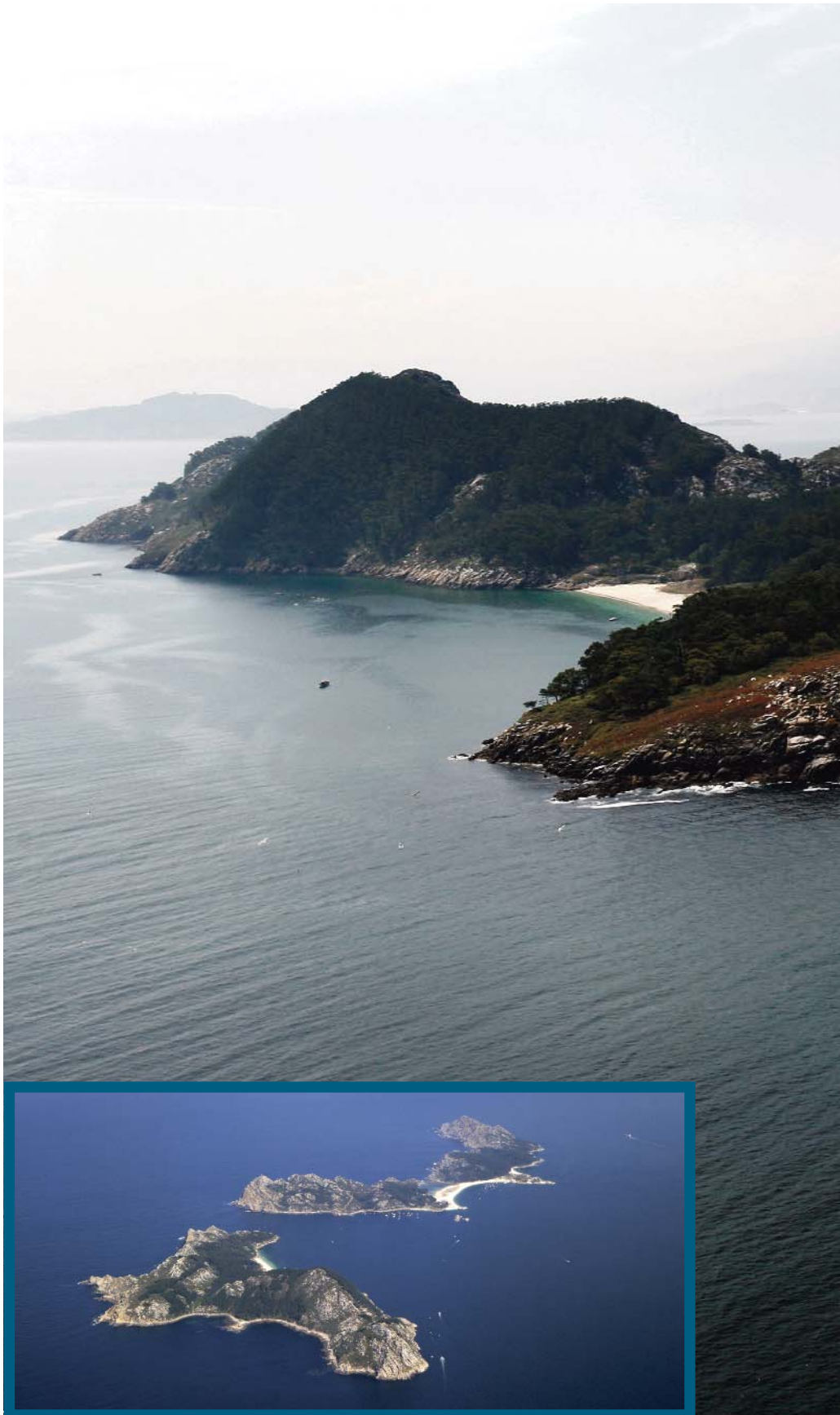
## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Complexo húmido de Corrubedo"

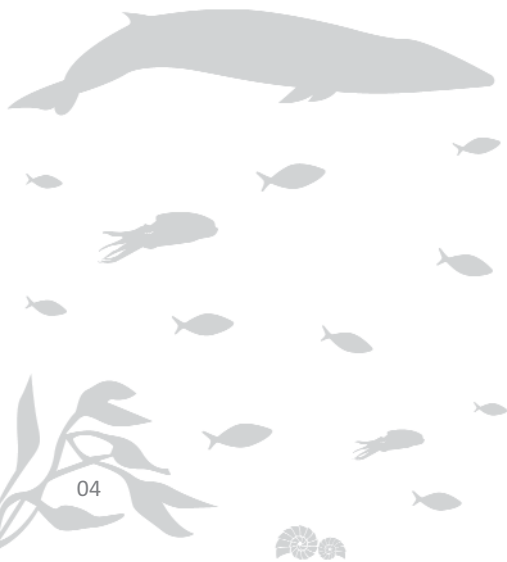
LIC "Complexo Ons-O Grove"

LIC "Illas Estelas"

LIC "Costa da Vela"



Vista aérea das Illas Cíes





## Atlántica maxestade

Navegar cara ao poñente é unha das grandes aventuras do litoral galego. Existen as illas galegas, estes son os seus nomes: Cíes, Ons, Sálvora e Cortegada. Palabras arquipélago de augas o bastante turquesa e area suficientemente branca para evocar praias caribeñas... “ata que metes un dedo na auga”. Isto afirma como mérito o diario The Guardian ao considerar o areal de Rodas nas Cíes como o mellor do mundo. Augas frías coas mellores propiedades do océano para a vida submarina e historias singulares de pecios afundidos.







Desde o barco da ría de Vigo albíscase a liña do contorno de tres illas que xogan a ser dúas. Son coñecidas como as Cíes porque seguimos a nomealas polo alcume romano de *Siccas*, as illas secas, aínda que ningunha por separado se chame así. A do norte ou do Monteagudo e a do medio ou do Faro únense polo finísimo areal de Rodas e un lago que completa a estampa paradisíaca. A illa do sur ou de San Martiño permanece afastada das outras por unha canle chamada porta do mar. O arquipélago abrangue ademais unha serie de illotes que se unen baixo a superficie nuns fondos de enorme e fráxil biodiversidade, desde a beleza microscópica nos prados de algas ata a grandiosidade dos cetáceos que non é raro observar.



Illas Cíes

Ons e a súa irmá Onza ou Onceta e o illote das Freitosas pechan a ría de Pontevedra cunha liña de costa perfilada con area de praias. Pola contra, a parte non visible desde terra é extremadamente agreste e propicia para a formación de furnas e cons. A paisaxe submarina desta cara oceánica fórmana paredes verticais ateigadas de vida grazas ao afloramento de augas profundas ricas en nutrientes. Soubérono ben os habitantes desta illa, a única actualmente poboadada do Parque Nacional, dedicados á pesca entre a que salienta a captura do polbo.



Illa de Ons



Praia de Melide. Illa de Ons



Illa de Ons

Illa de Sálvora

Illa de Cortegada





### Arquipélago de Sálvora



### Arquipélago de Cortegada



### Arquipélago de Ons



### Arquipélago de Cíes



## PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA



#### Itinerarios Arquipélago de Cíes

- Ruta de Monte Faro - 2h 30m ida e volta
- Ruta de Faro da Porta - 1h 45m ida e volta
- Ruta do Alto do Príncipe - 1h 15m ida e volta
- Ruta de Monteagudo - 1h 45m ida e volta

#### Itinerarios Arquipélago de Sálvora

- Ruta ao antigo poboado (só con guía)
- Ruta do Faro

#### Itinerarios Arquipélago de Ons

- Ruta Sur - 2h 30m (circular)
- Ruta Norte - 3h (circular)
- Ruta do Faro - 1h 15m ida e volta
- Ruta do Castelo - 40m (circular)

#### Itinerarios Arquipélago de Cortegada

- Ruta do sendeiro perimetral
- Ruta do sendeiro interior

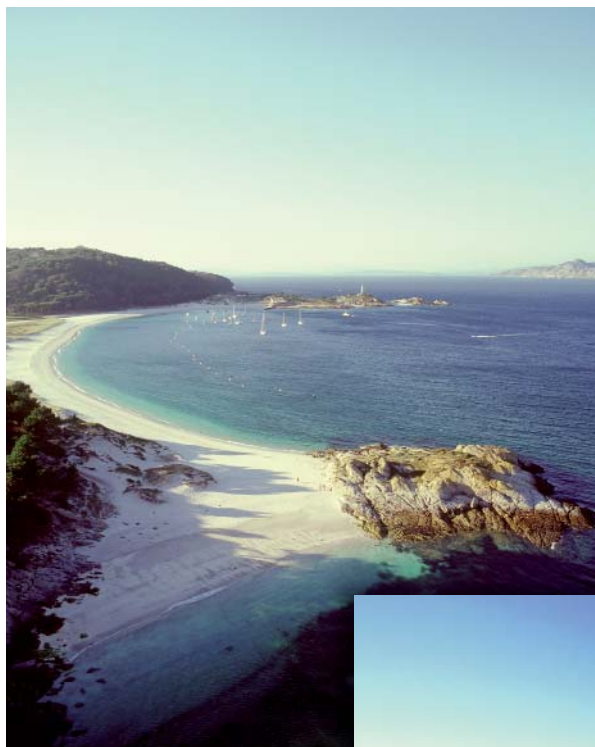
- Transporte regular
- Transporte charter
- Límite mariño do Parque Nacional
- Zona terrestre Parque Nacional



Illa de Sálvora

Sálvora, no extremo occidental da ría de Arousa, con toda a súa constelación de illas cargada de lendas e historias mariñeiras como as pequenas Noro, Vionta e Sagres, é a reserva total en fondo e superficie. Ao igual que nas anteriores Cíes e Ons, o paso do home deixou a existencia de edificacións humanas de uso relixioso (capelas, altar ou igrexa), civil (faros), militar (fortalezas) e industriais. En Sálvora a salgadeira converteuse en pazo con dúas torres e achamos ademais unha aldea de fermosa fasquía tradicional con oito hórreos e capela.

Cortegada e as veciñas Malveiras gozan da proverbial riqueza biolóxica do mar interior de Arousa. Para observarmos a actividade produtiva o peirao e paseo de Carril ofrecen boas leccións de marisqueo cos seus parques de cultivo de ameixa e berberecho. As mareas son a única fronteira da illa de Cortegada que semella conquistable a pé. En ocasións realízanse visitas guiadas que ademais da historia insular amosan tras o seu espeso piñeiral o tesouro vexetal que representa o bosque de loureiros con exemplares de ata doce metros de altura.



Praia dos Viños e de Rodas. Illas Cíes



Enseada de Caniveliñas. Illa de Ons





## Sen Perda

Non circulan vehículos por ningunha das illas que forman o Parque Nacional. Ademais, outro aspecto que debemos ter en conta é o control de lixo. Os visitantes deberán responsabilizarse dos envases e residuos que transporten ás illas.

Nas Cíes o acceso controlado a un número máximo 2.200 persoas diarias garante a tranquilidade. Desde o embarcadoro de Rodas resulta doado achar os percorridos principais a cada un dos tres faros existentes. Trátase de rutas de dificultade media, un pouco esixentes en días de calor e nalgúns treitos de ascenso. Porén, maior será a recompensa paisaxística. Unha das máis recomendadas é subida en zigzag ao Monte Faro, a unha distancia de 7 km entre ida e volta desde o peirao. Neste traxecto atoparemos ricos observatorios de aves en paisaxes como o da Campá, unha auténtica ventá labrada en pedra onde abouxa en época de cría unha importante colonia de gaivotas de pata amarela cunhas 22.000 parellas reprodutoras.

Na illa de Ons o visitante atopará desde o peirao a praia e o poboado do Curro de onde parte unha longa ruta con varias posibilidades. Subiremos ao miradoiro do Faro entre as construcións dos “illáns” ou ben ir cara ao norte e situámonos na solitaria e fermosa praia de Melide. Cara ao sur, por diferentes carreiros chegaremos ao miradoiro de Fedorentos pasando polo Buraco do Inferno, unha furna con forma de pozo onde se escoita o bruar do mar desde as entrañas da terra.

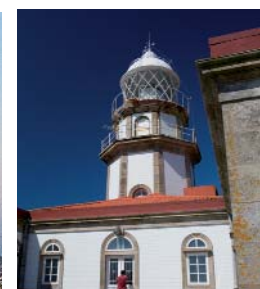
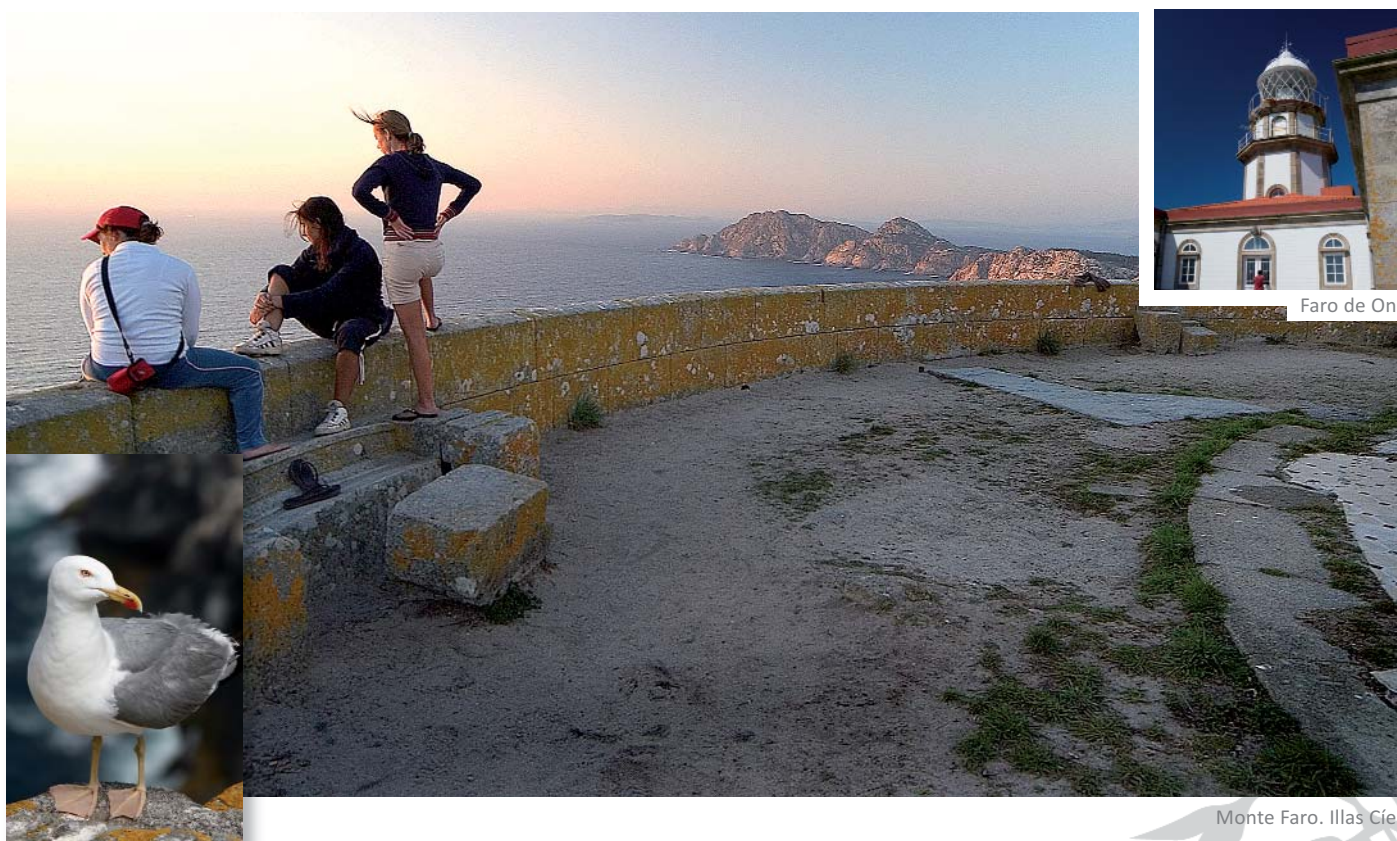
Os billetes de embarque emítense co regreso pechado en día e hora para a cota de visitantes establecido en cada arquipélago. Non existe transporte regular para saltar dunha illa a outra, pero pódense contratar cruceiros turísticos para visitar en conxunto os ecosistemas das rías.



## Natureza Senlleira

En todas as illas existen zonas de reserva para a cría de aves mariñas que o visitante deberá respectar.

Os sistemas naturais representativos do parque son as zonas costeiras e a plataforma continental atlántica. A vida vexetal está condicionada polos ventos cargados de salitre. A flora máis representativa atópase en cantís e dunas. Abundan as toxearas; e as rarezas do parque son a camariña, a xesta de Ons e as flores chamadas paxariños da Linaria arenaria. Gran parte dos animais terrestres tamén dependen do mar. Numerosas colonias de aves, principalmente de gaivota de pata amarela e corvo mariño cristado. No mar, posibilidade de avistamento de cetáceos coma o rorcual común que no verán frecuentan estas augas. Ademais, no medio mariño son importantes as comunidades de algas pardas.



Faro de Ons

Monte Faro. Illas Cíes



## PARQUE TRANSFRONTEIRIZO "GERÊS-XURES"

### Situación

Suroeste da provincia de Ourense, fronteira con Portugal. Nos concellos de Entrimo, Lobios e Muíños. O LIC esténdese ademais polos municipios de Padrenda, Quintela de Leirado, Verea, Bande, Calvos de Randín e Lobeira.

### Superficie

29.762 ha.LIC: 34.248,13 ha.

### Acceso

Desde Ourense, dirección Celanova e Portugal, pola OU-540. Desde Xinzo de Limia pola estrada comarcal OU-301 ata Bande.

### Servizos

Comer: Si.  
Aloxamento: Si.

### Máis información

Sede do Parque, en Lobios,  
Tel. 988 448 048 e 988 448 181.

### Equipamentos

Centro de Interpretación do Parque Natural, en Lobios, Tel. 988 448 048 e 988 448 181.  
Centro de Interpretación Arqueolóxica *Aquae Querquennae - Via Nova*, en Porto Quintela (Bande)  
Tel. 988 444 401.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC Veiga de Ponteliñares  
Monumento Natural Carballa da Rocha



Vacas Cachenas



## Paisaxes da raia seca

Limia é un río único. Escavou un corredor natural á beira do cal foi deixando a historia a súa humana pegada. E nel recolle todo un tecido fluvial que se descolga en fervenzas e saltos, repousa en encoros sucesivos, atravesa unha fronteira e rende ao final as súas augas ao Atlántico. Únense así o maior Parque Natural da nosa comunidade co de maior importancia en Portugal, o Parque Nacional da Peneda-Gerês. Xuntos abranguen un só espazo protexido de carácter transfronteirizo único en Europa.

Trátase da raia seca, pois o trazado fronteirizo non se sitúa nos ríos senón no alto das serras: O Laboreiro, Queguas e Quinxo ao norte; Santa Eufemia, Xurés e O Pisco, ao sur. Os puntos máis elevados ascenden ata os 1.500 metros de altitude, combinan as formas suaves dos vellos montes galegos coas máis esgrevias. Agullas e bolos graníticos que o tempo encabalgou en complicados equilibrios son un dos sinais de identidade da zona.

Acharemos monumentos megalíticos, lendas de ouro e o testemuño do paso dos lexionarios romanos pola calzada XVIII ou Vía Nova.

Aínda permanecen en pé os fitos viarios ou miliarios que deixaron na calzada que unía as capitais romanas de Braga e Astorga polo único paso natural entre estes montes, a mítica Portela do Home, punto fronteirizo de acceso ao territorio portugués.

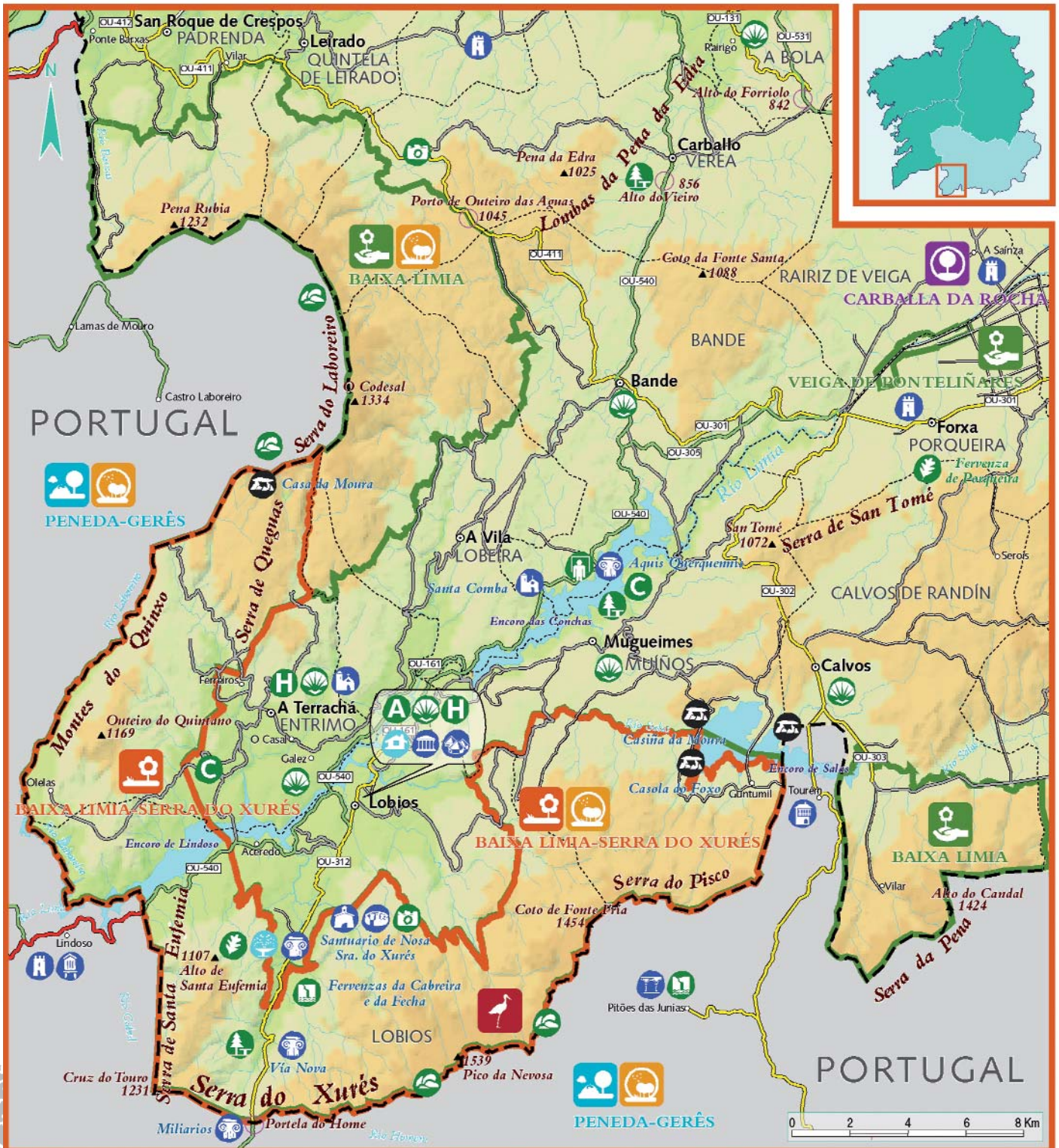




As construcións populares como muíños, colmeas amuralladas (alvarizas), cabanas de pastores (*chivanas*), hórreos, fornos, camiños e valados revelan a alma da máis creativa dos seus poboadores. Un patrimonio herdado da tradición na ducia de núcleos rurais que ata a actualidade mantiveron a actividade agropecuaria dentro do parque. Así como as aldeas do Couto Mixto, o territorio que mantivo ata o ano 1868 un estatuto de privilexios independente de España e Portugal.



Olelas. Entrimo



Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.



## Sen Perda

Antes de entrar no parque, a principal vía de acceso pola estrada OU-540 ofrece aos visitantes importantes paradas para coñecer o patrimonio histórico da zona. Aquis Querquernis é o xacemento romano formado por un campamento e unha *mansio* viaria situada á beira do encoro das Conchas, no concello de Bande. Nas proximidades sitúase o moderno Centro de Interpretación *Aquae Querquenae - Via Nova*. Tamén nesta altura salienta a igrexa prerrománica de Santa Comba de Bande cuxa nave e as pinturas murais son de obrigada visita.

Xa no parque existen rutas en automóbil que enlazan os miradoiros naturais e paraxes significativas; unha ruta equestre; e moitas posibilidades de sendeirismo por cada unha das serras que forman a raia. Algunhas de trazado moi esixente.

Lobios, na marxe esquerda, e Entrimo, na dereita, son as capitais do parque. Na vila balneario de Lobios, coas augas termais do río Caldo, sitúase a Sede e Centro de Interpretación. Na mesma localidade, a escasos metros do balneario, atopamos os restos romanos visitables da *mansio Aquis Originis*. O traxecto pola estrada que continúa desde Lobios ata o paso fronteirizo de Portela do Home permite observar desde a distancia a ferverza da Fecha, a máis alta de Galicia en época de chuvias, e tamén coñecer o conxunto de numerosos miliarios da calzada romana.

Desde A Terrachá, capital municipal de Entrimo, que conta cunha interesante igrexa de fachada barroca, parten os desvíos cara á serra de Queguas e O Quinxo. Por exemplo, o que conduce ata a aldea de Olelas, un dos mellores sitios para ver os exemplares da vaca cachena. É a raza bovina autóctona, de pequeno tamaño e longos cornos, adaptada á dureza da serra e que nos últimos anos está saíndo do perigo de extinción.

## Natureza Senlleira

O Xurés é diverso en paisaxes e vida. Zona de transición floral eurosiberiana (atlántica) e mediterránea coa conxugación de factores altitudinais e orientación dos vales. Nos cumes, vexetación de monte baixo. Nas zonas do val, carballeiras e outras especies. Importancia dos bosques de galería nos cursos fluviais.

Mandas de lobo e as súas presas. Tamén cabra montés nun programa de reintrodución, e recuperación do cabalo chamado poni galego ou garrano.



Cortizos

Olelas. Entrimo







## Situación

O Parque Natural, integramente no concello de Ribeira (A Coruña).

O LIC abrangue tamén a illa de Sálvora (Ribeira) e esténdese pola franxa litoral do concello de Porto do Son.

## Superficie

996,25 ha. LIC: 9.265 ha.

## Acceso

Polo sur, autovía do Barbanza desde Padrón. Tamén estrada AC-550 no treito Noia-Santa Uxía de Ribeira con desvíos cara á costa. Dous accesos directos ao Parque con remate en zonas de aparcamento, un á duna móbil en Olveira e outro ao centro de recepción no Vilar.

## Servizos

Aloxamento: localidades próximas.

Comer: Si.

## Equipamentos

Centro de Recepción de Visitantes Casa da Costa (Tel. 981 878 532).

Centro de Interpretación do Ecosistema Litoral de Galicia (CIELGA).

Cafetaría-restaurante e área recreativa do Vilar.

Aparcadoiros en Olveira, O Vilar, praia da Ladeira e Vixán.

Observatorios de aves.

Paneis informativos.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Parque Nacional marítimo-terrestre das Illas Atlánticas

LIC "Complexo Ons-O Grove"



Vista aérea do Parque Natural



## Froito do vento

Corrubedo é o fogar da maior duna de Galicia. A duna móbil deste espazo aberto entre as rías de Arousa e a de Muros e Noia resalta polas súas dimensións. Máis dun quilómetro de lonxitude en curvada fronte de avance. Acada nos máis duros meses de inverno os vinte metros de altura. Calcúlase entre os 200 e 250 metros de ancho, aínda que antigamente disque era meirande. Entre a lenda e a fachenda, figura que a finais do século XIX superaba os 60 metros de altura.

A barlovento, fronte ao mar, é longa e tendida, coma o lombo dun animal. Derrúbase pola banda de sotavento, cara a terra, e sen vexetación que a conteña avanza pola chaira a unha velocidade de dous ou tres centímetros cada ano.



# Complexo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán



A omnipresencia da raíña do parque non debe facernos esquecer os outros atractivos que a acompañan: dúas lagoas, unha de auga salgada e outra doce, con extensas brañas asociadas e zonas húmidas de importancia internacional.

Vixán, a lagoa doce, aliméntase das augas do modesto regato do Muíño suxeito a oscilacións de caudal estacionais. Carregal, a salobre, comunícase co océano dividindo en dous a longa praia fronte aos cons denominados Pedras da Ferreira. É esta canle do mar pola que circulan as mareas un dos puntos centrais do complexo Corrubedo. Nos tremedais latexa o pulso da vida e neles afinca o parque a súa elevada riqueza ecolóxica en apenas mil hectáreas de extensión total.



A gran Duna



Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.



## Sen Perda

Trátase dun dos Parques Naturais máis visitados de España. Hai unha rede de camiños para non invadir a zona dunar e pasarelas que ensinan o lugar ao camiñante do xeito máis completo e respectuoso. O punto de partida é a Casa da Costa ou Centro de Recepción de Visitantes, situada no Vilar. Conta ademais con outro edificio denominado Centro de Interpretación do Ecosistema Litoral de Galicia (CIELGA) formulado como museo divulgativo das cuestións naturais, xeolóxicas e históricas polas que o parque merece ser coñecido. A proposta de itinerarios autoguiados (*Camiño da auga*, *Camiño do mar* e *Camiño do vento*) permite o achegamento á maioría destes aspectos. Non esqueza os prismáticos na casa.

Na contorna do recinto protexido está o miradoiro do Castrocidá que ofrece boas vistas da totalidade deste treito costeiro. Tamén son moi recomendables as visitas ao dolmen megalítico de Axeitos, moi ligado ao parque, e ao **castro galaico-romano de Baroña**, xa no extremo da franxa costeira que leva ata a bocana da ría de Muros e Noia. Neste traxecto pola estrada AC-550 acharemos indicacións a outras dúas **lagoas protexidas, a de Xuño e a de Muro**, próximas á fermosa praia das Furnas inmortalizada por Amenábar na súa película *Mar adentro*.



## Natureza Senlleira

Boa representación natural dos ecosistemas litorais. Vexetación especializada dos complexos dunares unida a un interesante mostrario floral. Asemade, carrizais e xunqueiras propias das marismas. Paraíso botánico para especialistas interesados en plantas endémicas raras e outras con valores singulares.

O mesmo ocorre coa fauna: hábitats diversos con moitas posibilidades. Destacan as comunidades de aves ligadas ao medio acuático, salgado ou doce: anátidos, limícolas, aves mariñas e paxaros.

Casa da Costa





## Situación

Concellos coruñeses de Cabanas, A Capela, As Pontes de García Rodríguez, Monfero e Pontedeume.

## Superficie

9.125,65 ha. LIC: 9.076,82 ha.

## Acceso

De Pontedeume ao mosteiro de Caaveiro, pasando por Ombre, por estrada local. Acceso á ribeira dereita como a central do Eume nos desvíos desde As Neves e Goente, na estrada AC-141 Cabanas-As Pontes de García Rodríguez. Ribeira esquerda pola estrada local que pasa xunto ao mosteiro de Monfero.

## Servizos

En varias poboacións na contorna do Parque.

## Máis información

Oficina do Parque Natural (Esteiro, 23, Nogueirosa - Pontedeume; Tel. 981 495 580).

## Equipamentos

Centro de Recepción na estrada Ombre-Caaveiro, km 5. (Tel. 981 432 528)  
Paneis informativos.  
Parque Eólico Experimental Sotavento (Reservas: Tel. 981 563 777).

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Xubia-Castro"

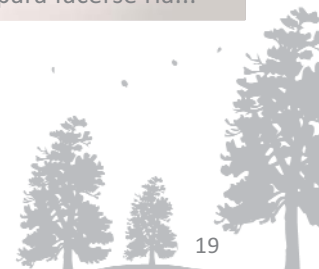


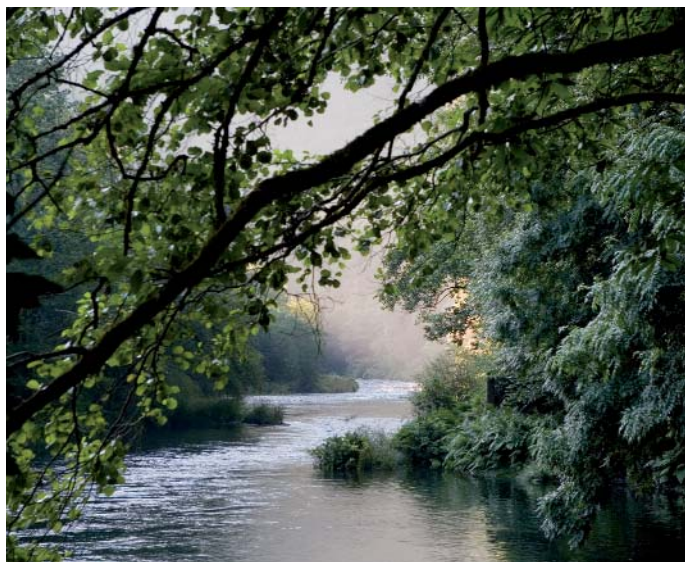
Centro de recepción



## O bosque soñado

O río Eume, duns cen quilómetros de lonxitude total, labrou na maior parte do seu treito medio e final un profundo canón. As abruptas ladeiras, nalgúns puntos de ata 300 metros de desnivel, conservan o manto vexetal orixinal dos bosques atlánticos. Un bosque coma todos soñamos: a espesura, as estacións transformadas en cores, un río que coñece a aventura do salmón e busca a proximidade do mar para facerse ría...





Río Eume



Canón do Eume



Encoro do Eume

Porque fraga significa bosque con árbores de diferentes especies. Carballos e castiñeiros forman o manto caducifolio acompañados de bidueiros e ameneiros, freixos e teixos, abeleiras e froiteiras silvestres; e dos perennes loureiros, acivros e érbedos. Todos forman unha heteroxénea selva na que cada especie ocupa o seu lugar. As sobreiras, por exemplo, teñen nas voltas destas ladeiras orientadas ao sur, o seu límite setentrional en Galicia. Nas ribeiras húmidas e sombrías consérvase unha ampla colección de liques, carrizas e fentos que son unha das xoias dos bosques climáticos como Eume, relictos da Era Terciaria.

## Sen Perda

O parque ten establecidos catro portais de acceso, sen comunicación entre eles. O máis visitado é o que fixa como destino o mosteiro de Caaveiro. As ladeiras inclinadas só permiten esta entrada seguindo o curso do río a través do couto pesqueiro de Ombre, a dez quilómetros de Pontedeume. Desde o refuxio de pescadores de Cal Grande parten os itinerarios a través das fragas.

As fins de semana o paso con vehículos está restrinxido, pero existe transporte colectivo ata a ponte da Figueira, a máis próxima ao mosteiro. Neste punto, pé en terra, comeza a subida duns quince minutos ata o cenobio beneditino de San Xoán de Caaveiro, recentemente rehabilitado. Todo un monumento de arte románica en plena natureza con vistas panorámicas ás frondosas e ao ceo. A entrada é gratuíta con visita guiada, xeralmente en quendas de 45 minutos. Sen problema durante as fins de semana, festivos e temporada alta. O resto do ano, consultar. O horario sofre modificacións estacionais.

Xa gañado o alto, e visitado o mosteiro, a senda pode continuarse nunha breve baixada ata o rumor do Sesín, que desauga no Eume un pouco máis abaixo do mosteiro. Paga a pena admirar a súa bravura de pozas e fontes verdes filtradas de carrizas. O mesmo Sesín pode ser abordado augas arriba por outro itinerario diferente a este. Desde a estrada de Cabanas ás Pontes de García Rodríguez, tomando o desvío nas Neves que conduce a Gunxel cos muíños do Sesín e logo continúa cara á antiga central hidroeléctrica de Ventureira. A pista estréitase a partir de aquí nas numerosas curvas das ladeiras arboradas deste itinerario que enlaza, na beira esquerda coa estrada de Rebordelo (Monfero).



Mosteiro de Caaveiro



Río Sesín

Na mesma estrada Cabanas-As Pontes, xa no desvío de Goente, accédese á presa do Eume. Salienta como miradoiro privilexiado sobre o salto de auga que durante as cheas invernais se converte en fervenza debido ao deseño da comporta. Todo iso entre paredes verticais e espido granito sen que a paisaxe perda nunca o encanto da súa vizoidade.

Pola beira esquerda destacamos a visita ao mosteiro de Monfero coa súa fachada barroca axadrezada con lascas de lousa. Despois podemos penetrar no Parque onde a cola do encoro do Eume recibe ao río de Frei Bermuz en medio dunha frondosa paisaxe.

Nos altos da Serra da Loba, entre Monfero e Xermade, atopamos o Parque Eólico Experimental Sotavento dedicado á divulgación das enerxías renovables, con todo tipo de actividades, visitas guiadas e cesión de bicicletas.

## Natureza Senlleira



Bosque mixto de frondosas considerado un dos máis extensos da Galicia litoral e relevante a nivel europeo como bosque climático. Os carballos cobren as abas do canón fluvial acompañados dun amplo repertorio vexetal e bosques de ribeira. A humidade propicia variedades de fentos de grande interese. Cómpre mencionar as 103 especies de aves, 41 de mamíferos e 8 de peixes. Especies endémicas de invertebrados e réptiles como a ra ibérica.



Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.





## Situación

Integramente no concello de Tui (Pontevedra).

## Superficie

746,29 ha.

## Acceso

Desvío próximo a Tui, na estrada comarcal PO-340 Gondomar-Tui.

## Servizos

Aloxamento: Non, en Tui.  
Comer: Si.

## Equipamentos

Centro de Interpretación da Natureza "Casa Forestal Enxeñeiro Areses" (Tel. 986 685 095).  
Paneis informativos.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Baixo Miño"  
"Serra da Groba"



Centro de visitantes



## O lecer da natureza

O Aloia sábese atractivo nunha terra tocada pola bondade no climatolóxico e exuberante no natural. Un monte verde que ten ademais sólidas raíces no subsolo de granito. Coñeceu ao longo da súa historia usos defensivos, relixiosos, forestais e recreativos. Foi o primeiro Parque Natural de Galicia, e aquí permanece en complicidade co río que aos seus pés comeza a despedirse antes de se entregar ao mar.

A serra do Galiñeiro, que se eleva como pequeno cordal montañoso en primeira liña de costa, parte de cotás por baixo dos cen metros de altitude e ascende ata os 629 metros no alto de San Xián. O outeiro domina a paisaxe, cualificada como atalaia sobre o Miño. Todos os regatos que do Aloia nacen buscan o val do Miño nun curto traxecto de brava revelación do seu pasado muiñeiro.

A localización do parque, nunha das zonas máis densamente poboadas de Galicia e o norte de Portugal, dótao de grandes posibilidades orientadas á educación ambiental. Así a casa que o enxeñeiro de montes tudense Rafael Areses levantou no ano

1921 emprégase na actualidade como centro de visitantes.

Nos días claros Aloia non defrauda coas vistas panorámicas. É un lugar moi ligado á práctica de actividades de lecer ao aire libre entre as que salienta o sendeirismo, integrado na rede de rutas por todo o Baixo Miño e que ata aquí se estira desde a cidade de Vigo.

## Natureza Senlleira

Abundante vexetación. Manchas do bosque autóctono, principalmente con especies caducifolias. Repoboacións con piñeiros, e masas de árbores exóticas que roldan xa os cen anos. Acompañase da fauna propia do monte. Neste sentido, Aloia representa un refuxio entre toda a presión circundante para especies comúns como o coello, aves rapaces e anfibios.

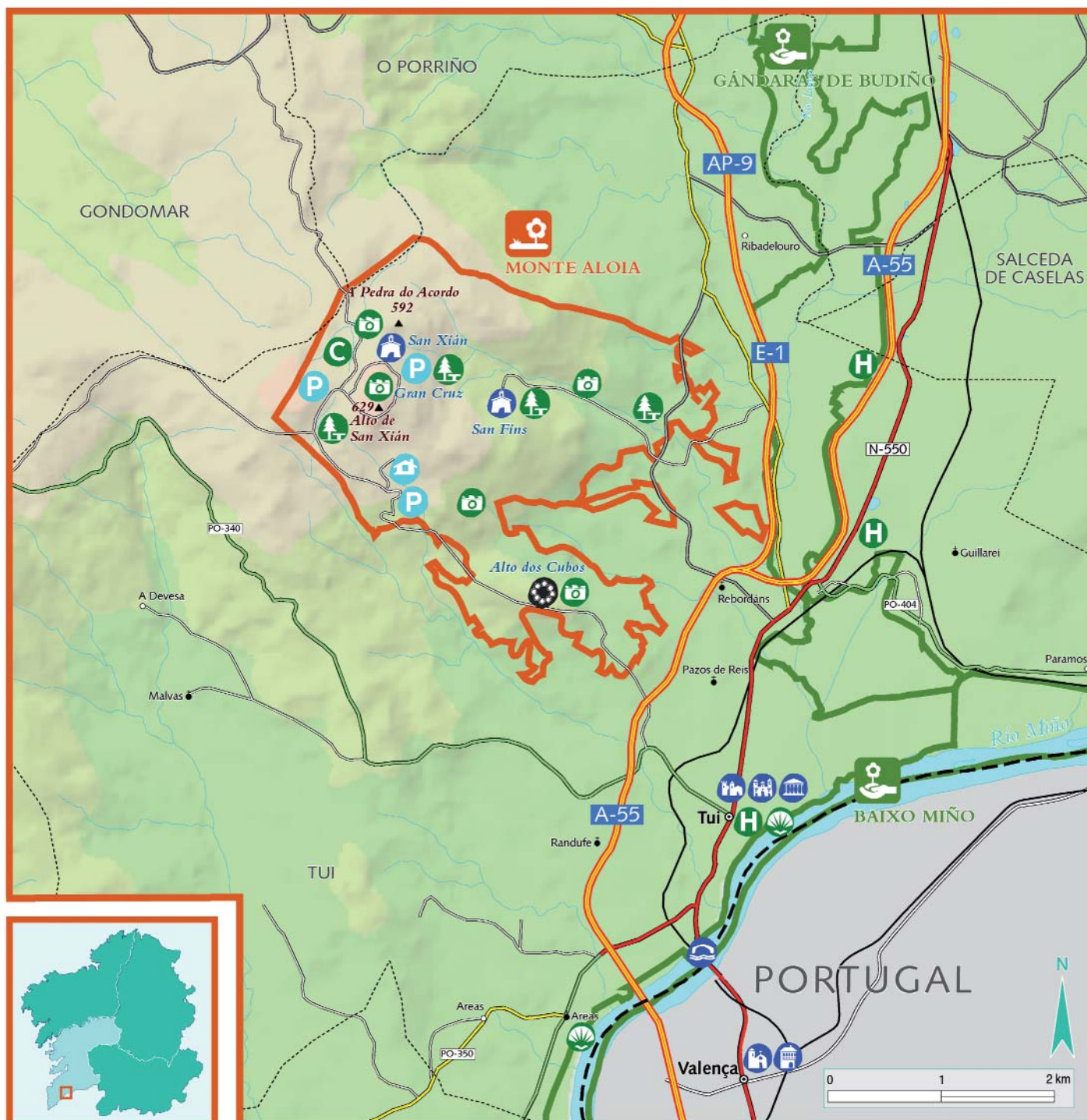


## Sen Perda

No centro de visitantes Casa do Enxeñeiro Areses acharemos unha exposición permanente e ampla información sobre o parque. De aquí parten os seis roteiros para coñecer o monte. Os itinerarios enlazan cinco miradoiros, outras tantas áreas recreativas, sete muíños de auga visitables (*Ruta dos Muíños do Tripes e Ruta dos Muíños de Paredes*). En total, máis de dez quilómetros de percorridos. Entre eles inclúese unha senda botánica que mostra con paneis explicativos a diversidade vexetal e ensina a identificar as especies a través de xogos.

O lugar máis visitado e centro das tradicións populares é a ermida do Alto de San Xián. O santuario de orixe románica e a escalinata ata a fonte do santo reconstruídos no século XVIII responderían a unha antiga cristianización do culto ás pedras e outros elementos da natureza. Os rituais falan da laxe da cama na cal disque durmía o santo e onde non medra a herba, ou a pedra da auga e a pedra do sol para realizar peticións meteorolóxicas.

A máis vella ruta a pé é a do Castro do Alto dos Cubos, unha citania da cal se conserva o muro de 1.250 metros de lonxitude que por estar feito de grandes pedras sen argamasa recibe o curioso nome de muralla ciclópea.





Canón do Bibei  
Bidueiral de Montederramo  
Macizo Central

## Situación

Parque Natural, integramente no concello de Vilariño de Conso.

O **Macizo Central** abrangue a área montañosa das comarcas centrais ourensáns, nos concellos do Bolo, Chandrexa de Queixa, Laza, Manzaneda, A Pobra de Trives, Viana do Bolo, Vilariño de Conso, Quiroga, Larouco e Montederramo.

O Bidueiral esténdese entre os concellos de Montederramo e Vilar de Barrio.

## Superficie

5.722 ha. LIC: 46.829,43 ha. LIC "Bidueiral de Montederramo" 1.948,55 ha.

## Acceso

Ao Parque desde Verín pola estrada comarcal OU-114 de Laza, e alí tomar o desvío a Campobeceros. Para o **Macizo Central**, polo norte, a estrada C-536 con desvíos en O Castro de Caldelas ou na Pobra de Trives para chegar a Manzaneda. Para o **Canón do Bibei**, polo leste, estrada C-533 Petín-A Gudiña e desvío ao santuario das Ermidas.

## Servizos

Aloxamento e comida nas localidades dentro do LIC **Macizo Central**.

## Máis información

Para visitar o Parque Natural, permiso expedido por escrito polo Departamento Territorial da Consellería de Medio Rural de Ourense Tel.: 988 386 029 - Fax: 988 386 135.

## Equipamentos

Centro de recepción (Tel. 988 386 376).  
Aula da Natureza, na Ribeira Grande.  
Observatorios de fauna (cercado cinexético de ungulados silvestres).  
A Aula da Natureza conta con dormitorios e outras instalacións como laboratorio e aula de proxeccións para a realización de actividades coordinadas por monitores.

## Outros espazos naturais protexidos

Monumento Natural "Souto de Rozabales"  
Paisaxe Protexida "Val do Navea"  
LIC "Pena Trevinca"



Encoro das Portas.Macizo Central



## Lección de montaña

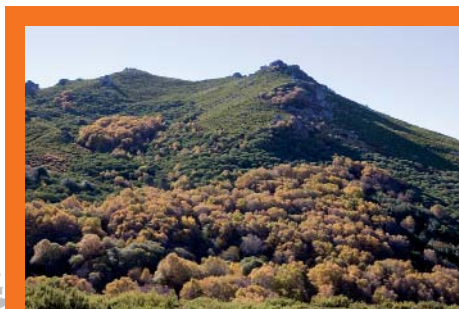
Non existen asentamentos humanos dentro dos límites do Invernadeiro. Todo é natureza. A súa historia vén de antigo, sempre como propiedade non dividida desde a Idade Media, dedicada daquela ao pastoreo e á caza. A mediados do século pasado converteuse nunha zona autorizada de repoboacións forestais ata que no ano 1981 sufriu un incendio e cambiou o seu destino. Das cinzas renaceu cunha aposta pola recuperación ambiental que se consolidou definitivamente no verán de 1997 coa súa declaración como Parque Natural. Na actualidade é unha das mellores aulas da natureza da comunidade para coñecer con intensidade a vida do **Macizo Central** ourensán.

As vellas montañas galaicas, que superan nas estremas do parque os 1.500 metros de altitude, combinan o encanto agreste da rocha coa suavidade dos grandes volumes arredondados. Son as serras propicias para acoller gran parte da vida salvaxe representada na súa cúspide polo lobo e as súas presas corzo e xabaril. Os ríos, igual ca en tempos primitivos os glaciares, viven neste espazo o gran momento da montaña. Os cauces xemelgos Ribeira Grande e Ribeira Pequena poñen o ritmo fluvial.

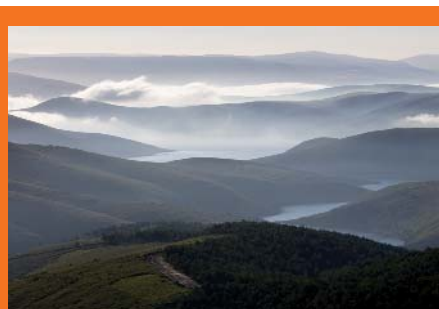




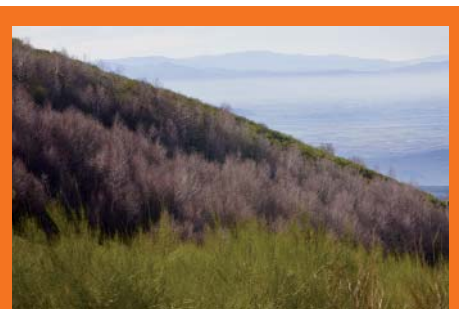
Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.



Bidueiral de Montederramo



Macizo Central



Bidueiral de Montederramo



## Sen Perda

Cómpre solicitarmos con antelación o permiso de acceso e efectuar todos os percorridos a pé polas rutas marcadas. As visitas para grupos realízanse a partir dun mínimo de cinco persoas. É amplamente recomendable para grupos escolares e outros colectivos a aula da natureza da Ribeira Grande e as súas actividades. Ofrece unha experiencia única, illados na natureza percorrendo os grandes terreos de caza do lobo. Algunha destas rutas permite observar un abraiante circo glaciar e varias fervezas como a de Arcos.

Na Ribeira Pequena salienta a ruta dos cercados que nos achega aos espazos dos cervos e outros ungulados en semiliberdade. Son precisamente cervos, cabras do monte, gamos, rebezos, muflóns as estrelas do parque. Habitan espazos valados que facilitan o control das poboacións e fai do seu albiscamento unha das experiencias de máis grato recordo dos visitantes.

### Macizo Central

O Invernadeiro é o corazón dunha vasta zona montañosa practicamente despoboadada. As maiores elevacións atópanse na Serra de Queixa, que ostenta o punto máis alto na estación de montaña de Manzaneda (1.782 m), e na Serra de San Mamede (1.619 m). Rexistran abundantes precipitacións en forma de chuvia e neve, pero tamén importantes períodos estacionais de seca.

Desde A Proba de Trives podemos ascender ata a estación invernal de Manzaneda con múltiples opcións turísticas xa que non limita a súa actividade tan só á temporada de esquí. É o punto de partida de varias rutas de sendeirismo á busca da antiga actividade glaciar da montaña. Tamén podemos optar por continuar ata Celeiros, capital municipal de Chandrexa de Queixa.

Na outra vertente do macizo, dúas son as posibilidades. Por unha banda, no concello de Vilariño de Conso, os encraves de Pradoalbar, onde o río enche o val de gran beleza; e Chaguazoso, onde veremos unha espectacular morena glaciar e a ferveza do río Cenza.

A media altitude son frecuentes as extensións arboradas. Bosques autóctonos de interese botánico pola presenza conxunta de especies atlánticas e mediterráneas como carballos e cerquiños. Unha das manchas máis curiosas é o **Bidueiral de Montederramo**, dunhas 250 hectáreas na parroquia de Gabín, propiciado pola necesidade desta madeira para os outrora numerosos zoqueiros e carpinteiros da zona.

Por outra banda, nas terras do Bolo, o **Canón do río Bibei**. A fotografía por antonomasia encádrase co santuario barroco das Ermidas pendurado no monte entre ladeiras de viñedos e un bo definidor climático como é a presenza de oliveiras. A paisaxe dos socalcos para vencer o forte desnivel acada aquí unha das súas mellores mostras. O río asiste e resiste a esta longa historia de humanización que vén de lonxe, como a sólida ponte romana do Bibei capaz de soportar aínda o tráfico moderno.



As Ermidas. Canón do Bibei



### Natureza Senlleira



Boa recuperación do estrato arbóreo e dos piñeirais. Ao abeiro de abruptas abas, consérvanse bosques maduros de carácter autóctono.

Excelente representación arbustiva de media montaña. A fauna presenta a pirámide trófica completa.

Bioindicadores da saúde dos ecosistemas fluviais como a lontra e outras especies aínda máis escasas a nivel ibérico.



## Situación

Integramente no concello de Rubiá, pertencente á comarca ourensá de Valdeorras, limítrofe co Bierzo (León).

## Superficie

3.151,67 ha.

## Acceso

Atravesa o Parque Natural por Covas a estrada N-120 Ponferrada-Ourense e a liña ferroviaria. Rodea a serra desde a N-120, cara ao norte, a comarcal OU-622. Tamén desvío cara a Biobra.

## Servizos

Na zona, fóra do Parque.

## Máis información

Oficina do Parque Natural, Centro de Visitantes. Biobra (tel. 988 324 319).

## Equipamentos

Observatorios de fauna.  
Refuxio de espeleoloxía en Covas, con licenza deportiva..



Penedos de Oulego



## O tesouro do Sil

A Serra da Lastra é o oriente natural de Galicia. Aquí a aciñeira é unha árbore con historia de seu. Fálanos de clima mediterráneo e dos solos calcarios que precisa para existir. Por iso resulta escasa no resto do territorio galego. Dá nome ao parque natural pois disque unha *enciña* de grandes dimensións servía outrora de guía aos viaxeiros por estas encrucilladas. É só unha historia, pero unha aciñeira coma esa pódese admirar nun predio próximo ao cemiterio de Covas, e conta co recoñecemento de árbore senlleira.

Acompañan á aciñeira outras especies de tipo mediterráneo: sobreiras, rebolos, amendoeirás e oliveiras. Tamén falamos dos castiñeiros e recuamos dous mil anos. Daquela pasaron os romanos que levaron destes montes o ouro para enriqueceren o imperio. Deixaron a cambio dous

tesouros: a lingua e os soutos das castañas, elementos maxistras desta paisaxe.

A ninguén deixará indiferente a beleza das torres montañosas dos Penedos do Oulego, as formas do cavorco do Val do Inferno, os cortados de Pena Falcueira. O Sil divide este sistema montañoso xerando un canón de fortes pendentes. O estreito de Covas constitúe a experiencia estética dos viaxeiros que atravesan en tren a comarca.

E aínda nos sorprenderá o interior da terra coas "palas", palabra de orixe prerromana que significa covas. Aquí está a meirande rede de cavidades subterráneas da comunidade e as maiores colonias de morcegos nas preto de dúascentas simas e covas censadas. Algunhas de gran lonxitude, como a cova da Zorra (600m) e fitos na espeleoloxía galega como a Pala de Xilberte, a do Pombo, a de Trasmonte ou a pala de Tralapala.



## Sen Perda

A viaxe polas estradas locais que comunican as pequenas poboacións no interior ou limítrofes serve por si mesma para admirar a beleza da paisaxe. O parque conta con zonas de acceso restrinxido. Para a exploración das palas ou covas é necesario o contacto con asociacións de espeleoloxía.

Deste espazo salientamos os lugares de Covas e Biobra, onde radica o centro de visitantes. A ruta entre Vilar desilva e Covas discorre pola marxe dereita do Sil, descubríndonos o canón fluvial con increíbles gargantas que encoran as augas e serven de caza de aves rapaces.

Por outra banda, poderemos achegarnos aos Penedos de Oulego cun sendeiro moi esixente que aproveita as pistas forestais e agocha paraísos naturais e paisaxísticos que son o segredo mellor gardado das duras serras do oriente.



## Natureza Senlleira

Destacan os bosques de aciñeiras, soutos e matogueiras mediterráneas que contan con peculiaridades como a presenza de campos de tomiñares silvestres. Endemias florais de chans calcarios, e outras rarezas como as máis de 25 especies de orquídeas. Os canóns e cantís fluviais propicia son hábitats de aves de rapina e outras aves que fan do parque un interesante refuxio ornitolóxico. Acolle a meirande concentración de aves nidificantes de Galicia. Nas covas existen grandes colonias de morcegos.



Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.





## Situación

Concellos de Laxe e Vimianzo, na Costa da Morte coruñesa.

## Superficie

212 ha.

## Acceso

Varios desvíos desde a AC-552 cara á costa de Laxe.

## Servizos

Aloxamento e comida, nas proximidades.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

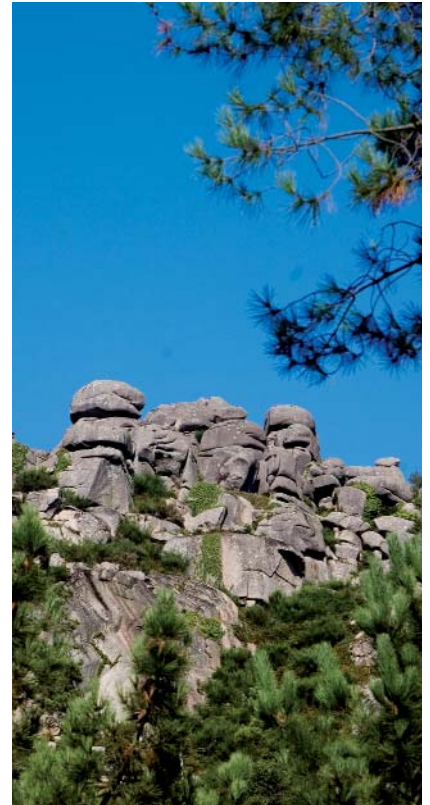
LIC "Costa da Morte"  
LIC "Río Anllóns"

## Corpo de pedra, alma de lenda

Admirados miradoiros son os catro cumes que rodean o val do Traba, aberto ao océano nun extenso areal con lagoa costeira incluída. Desde a praia, eles mesmos son unha das vistas panorámicas máis espectaculares da Costa da Morte (LIC). Pedra sobre pedra elévanse ata os 274 metros de altitude e proclaman o seu nome, segundo a forma ou a lenda con que a tradición os bautizou. A Pena dos Mouros, Pena Forcada, O Castelo e a Torre da Moa son os nomes dos catro picos que delimitan o espazo.

Podemos ascender a pé desde o lugar da Costa, na parroquia de Traba, ou mellor desde o sur, nun itinerario que comeza en Pasarela, parroquia de Calo. Aquí a imaxinación popular dotou de nomes descritivos as rochas máis singulares da paisaxe. A Cachucha, O Berrón, A Aguiá, A Tartaruga, O Gardián son algún deles. Nos mesmos documentos legais que os protexen, fálase de escenario onírico creado pola acumulación de formas pétreas. Morfoloxías animais e humanas que en cada nova ollada poñen a proba a imaxinación.

A parte do seu valor estético ou paisaxístico as formas teñen un enorme valor científico porque permiten coñecer cal foi a evolución da paisaxe.



# Val do río Navea



## Situación

Concellos ourensáns de San Xoán de Río e A Pobra de Trives

## Superficie

706 ha.

## Acceso

Desvío por estradas locais a partir da OU-536 (Ourense-A Rúa) ao seu paso polo concello da Pobra de Trives.

## Servizos

Aloxamento e comida: Si.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

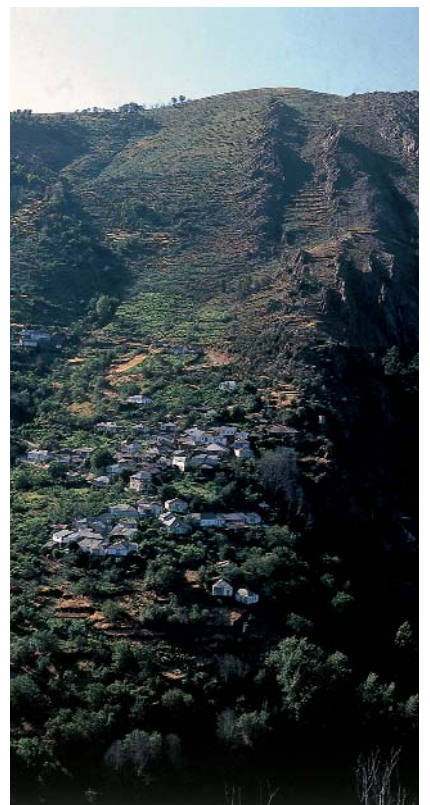
LIC "Macizo Central"  
Monumento Natural "Souto de Rozabales"

## Ribeira dos castiñeiros

O río Navea rende as súas augas no Bibei pouco antes de que este desaugue á súa vez no Sil, ao cal lle espera o mesmo no Miño. Toda unha carambola das augas que pon en contacto o Macizo central ourensán co maior sistema fluvial do noroeste peninsular, o Miño-Sil.

Todos estes ríos labraron corredores naturais cunha paisaxe a medida. O val do Navea é o que se conserva menos alterado. Destaca polo predominio da vexetación arbórea, como a gran fraga de San Xoán de Río a un lado do río e ao outro un dos afamados soutos da comarca de Trives. Históricos castiñeiros acompañados dos sequeiros, construcións dun andar empregadas para secar as castañas. Algúns están a ser rehabilitados.

No comezo do espazo protexido está un dos seus principais atractivos: Ponte Navea, construído na Idade Media sobre os restos da antiga ponte romana.



**Situación**

Na localidade da Saínza, no concello de Rairiz de Veiga pertencente á comarca da Limia (Ourense).

**Superficie**

0,63 ha.

**Acceso**

Estrada OU-531 de Xinzo de Limia a Celanova.

**Servizos**

Aloxamento: Si. Comer: Si.

**Equipamentos**

Paneis informativos

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

Parque Natural “Baixa Limia-Serra do Xurés”

LIC “Veiga de Ponteliñares”

**Raíces para gañar o ceo**

En galego, o carballo (*Quercus robur*) adopta o xénero feminino cando se trata dun exemplar vello, de tronco voluminoso e copa moi desenvolvida. A Carballa da Rocha ou da Saínza presenta un porte magnífico. A súa medición oficial é de 6,90 metros de perímetro que deben tomarse a unha altura de 1,30 metros do chan. Máis arriba esgállase en dúas grandes pólas que superan os trinta metros de altura.

Ademais do seu interese botánico, á árbore da Saínza posúe un notable valor cultural. As súas raíces fúndense na historia de onde está plantada, nas proximidades da capela da Virxe da Mercé, e na memoria das xentes do lugar (Ver Reserva da Biosfera “Área de Allariz”).

Cada 24 de setembro, co gallo das festas patronais, a sombra desta carballeira acolle tamén unha senlleira romaría, unha das poucas recreacións en Galicia das batallas entre mouros e cristiáns. O denominado “ataque” represéntase no Campo do Castelo e está declarado Festa de Interese Turístico.

**Situación**

Concello de Oleiros, preto da cidade da Coruña.

**Superficie**

Monumento Natural 266 ha.  
LIC 349,96 ha.

**Acceso**

Desde A Coruña, á saída da Ponte Pasaxe cara a Santa Cruz-praias. En Mera, desvío ao faro, ou continuar ata o porto de Lorbé.

**Servizos**

Aloxamento: en Mera.  
Comer: nas proximidades.

**Máis información**

CEIDA (Centro de Extensión Universitaria e Divulgación Ambiental de Galicia).

Castelo de Santa Cruz, Liáns.

Tel: 981 630 618 - Fax: 981 614 443.

**Equipamentos**

Aula do Mar: Centro de Recepción de Visitantes do Monumento Natural Costa de Dexo-Serantes. Casa do Fareiro (Mera). Tel.: 981 630 618.

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

Parque Natural “Fragas do Eume”  
LIC “Costa Ártabra”  
LIC “Betanzos-Mandeo”

**Amar A Marola**

O faro de Mera constitúe un balcón privilexiado para observar o horizonte atlántico ao que asoman as bocanas de tres rías. A da Coruña, co perfil da cidade tras o mascarón de proa da Torre de Hércules; á de Betanzos e Ares, que agocha unha costa doce no corazón das Mariñas; e, medio camuflada nos cantís, a ría de Ferrol (ver LIC *Costa Ártabra*). Esta é a paisaxe que ten en primeiro termo a punta do Seixo Branco, coa súa vertical veta competindo en albura coa espuma mariña, e a illa da Marola. Practicamente inaccesible como outros illotes achegados á costa, é un enclave importante para aves.

A antiga casa do fareiro converteuse nunha Aula do Mar desde a que os visitantes poden coñecer os ecosistemas e planificar itinerarios. A costa é como unha serra de entrantes e saíntes con espazo para algunha praia como a de Canabal ou o portiño de Dexo.

“Quen cruza a Marola, cruza a mar toda” di a cantiga popular desta ruta marítima cuxos ventos e correntes provocaban como mínimo non poucos mareos.





## Situación

No concello de Ribadeo, na Mariña Oriental luguesa. O LIC esténdese entre os concellos de Barreiros e Ribadeo.

## Superficie

Monumento Natural: 28,94 ha, das cales 20 ha son augas mariñas. LIC: 304,36 ha.

## Aceso

Pola estrada N-634 (A Coruña-Santander), desvíos cara á costa no tramo entre San Miguel de Reinante e Rinlo. Pistas locais paralelas á costa.

## Servizos

Aloxamento e comida nas poboación próximas e ao pé da estrada.

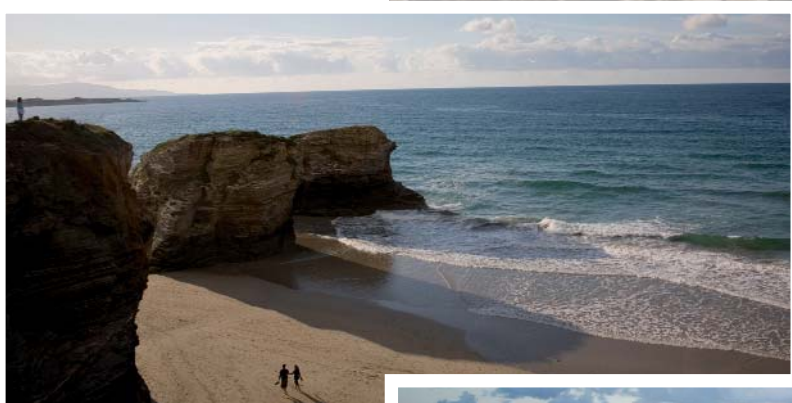
## Equipamentos

Paneis informativos.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Ría de Foz-Masma"

LIC "Río Eo"





## Arquitectura do mar

O chanzo que forma a denominada rasa cantábrica acada aquí categoría de monumento xeolóxico. O mar esculpiu nos cantís todo un repertorio arquitectónico de arcos, columnas e bóvedas que levaron a bautizar turisticamente o espazo entre os areas de Augasantas e Carricelas como praia das Catedrais.

O acceso resulta doado. Conta ademais cun paseo acondicionado polo bordo superior e paneis informativos. Emporiso, deixar a nosa pegada na area só é posible durante o devalo das mareas. Camiñarmos pola superficie libre da baixamar e internarnos nas furnas co permiso momentáneo do mar incrementa a sensación de aventura. As Catedrais atesouran nos últimos anos milleiros de fotografías, todas coa emoción dun momento irrepetible. Cada imaxe é única.

Cada visita é diferente. O mar sempre borra as pegadas anteriores, pero permanece a sucesión de arcos monumentais. Ademais o espazo protexido dentro da Rede Natura 2000 abrangue un treito costeiro duns quince quilómetros de longo nos que podemos atopar outros fermosos areas como o dos Castros e o pintoresco porto de Rinlo.



## Situación

Lugar de Quintela, na parroquia de Catasós, concello de Lalín (Pontevedra).

## Superficie

4,52 ha.

## Acceso

A catro quilómetros de Lalín en dirección Ourense pola estrada N-535.

## Servizos

Aloxamento e comida en Lalín e lugares próximos.

## Equipamentos

Paneis informativos.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Serra do Candán"

## Navegar polo bosque

Dereitiños coma mastros de veleiros no centro de Galicia, plantáronse boa parte destes exemplares que agora forman esta fraga tamén chamada Carballeira de Quiroga. As longas trabes que facían falta na construción dos pazos e casas grandes do campo galego necesitaban árbores esveltas. Só se lles podaban as pólas, pero nunca se descabezaban polo que medraban cara ao ceo sen engordaren demasiado pola base.

Carballos e principalmente castiñeiros acadan os 30 metros de altura e cinco de perímetro. Polo seu porte lanzal, están considerados os mellores exemplares de castiñeiros centenarios de Europa. Foron plantados a comezos do século XIX na propiedade do pazo da familia Quiroga, emparentados con dona Emilia Pardo Bazán que pasou tempadas nesta casa e mesmo se afirma que escribiu aquí varios capítulos da novela *Los Pazos de Ulloa*.

O paseo pola fraga é curto e doado, pero a espesura dos camiños depara sempre amenas sorpresas. Por exemplo, os troncos caídos coa forza dos vendavais dos que algunha torada se aproveitou para contar anel a anel a súa historia aos visitantes.

Xa a mediados do século pasado a FAO, Organización das Nacións Unidas para a Agricultura e a Alimentación, reclamara a protección desta fraga. Na actualidade é un dos Monumentos Naturais galegos para o século XXI e forma parte do catálogo de Árbores Senlleiras da comunidade.



# Pena Corneira



## Situación

Comarca ourensá do Ribeiro, concellos de Carballeda de Avia, Leiro e Avión.

## Superficie

998 ha.

## Acceso

Desvíos na estrada provincial OU-504 (Ribadavia-O Carballiño), ben en Leiro ou ben Beade, (OU-212) cara ao concello de Avión.

## Servizos

Aloxamento e comida nas localidades próximas.

## Equipamentos

Paneis informativos.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

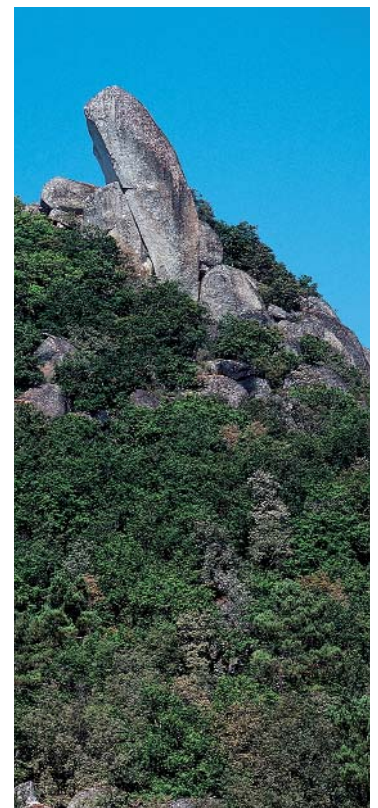
"Serra do Suído"

## O "menhir" do Ribeiro

O corno de pedra duns dez metros en vertical érguese sobre outros grandes pelouros para asomar íntegro entre a vexetación. Deste xeito, Pena Corneira constitúe o referente visual desde case calquera punto do val do Avia, na comarca vitivinícola do Ribeiro. Acompañano ademais moitos outros penedos de curiosa feitura ou combinación. Entre eles predominan os bolos de formas arredondadas, amontoadas, corredores entre paredes pétreas, pías e outras formas erosivas. Todo isto nunha paisaxe de media montaña que conserva ademais a súa cuberta vexetal autóctona en moitas partes.

A subida pode realizarse a pé pola ruta de sendeirismo que parte do parque fluvial de Leiro, a uns nove quilómetros do cume. O camiño está acondicionado con pasarelas e escaleiras nos treitos máis abruptos e ten interesantes derivacións á área etnográfica do Regato do Foxo, cun conxunto de seis muíños e trinta hórreos rehabilitados, ou cara á igrexa románica de San Tomé (Serantes). Tamén se pode acceder en coche ata o parque forestal próximo á propia base de Pena Corneira ou, desde o mesmo lugar, ao miradoiro do Outeiral. Sen dúbida os mellores sitios desde onde gozarmos deste Monumento Natural, por extensión o meirande da comunidade autónoma.

Linda con este espazo protexido o bosque de Ridimoas (Beade), propiedade da asociación cultural-ecolóxica do mesmo nome que promove a súa rexeneración e difusión didáctica.





### Situación

Na parroquia de Chavín, concello de Viveiro (Lugo).

### Superficie

3,19 ha.

### Acceso

A seis quilómetros de Viveiro pola estrada cara a Mondoñedo (LU-540) e desvío a Chavín (LU-161).

### Servizos

Aloxamento e comida nos arredores e en Viveiro.

### Equipamentos

Paneis informativos.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Costa da Mariña Occidental"  
LIC "Río Landro"  
LIC "Monte Maior"  
LIC "Serra do Xistral"

## O avoengo dos eucaliptos

O Avó de Chavín poida que sexa a árbore máis alta de España e unha das de maior envergadura de Europa, pero sen dúbida é o eucalipto máis grande de Galicia. Na súa declaración oficial como Monumento Natural, xunto con outros 600 exemplares do Souto da Retorta tamén de grandes dimensións, calcúlanselle 61,78 metros de altura e 7,55 de perímetro. Outras medicións elévano por riba dos oitenta metros.

Os eucaliptos centenarios de Chavín foron plantados a partir de 1860 para drenar os terreos baixos como protección contra as enchentes. As ribeiras do río Landro forman parte da historia natural da comunidade, onde seguindo con datos oficiais preto da metade da súa superficie total está arborada.

O espazo límitase ademais por varias canles históricas como a da antiga fábrica da luz de Chavín. A rede fluvial do Landro conserva tamén á súa beira mostras de vexetación autóctona, por exemplo a área boscosa chamada Val do Naseiro, e lugares de interese como a ferverza do Pozo da Ferida (río Loureiro) cun desnivel de trinta metros de altura.



### Situación

Na comarca das Terras de Trives, concello de Manzaneda (Ourense).

### Superficie

1,80 ha.

### Acceso

Desde A Pobra de Trives, na estrada Ourense-A Rúa OU-536, desvío local cara á aldea de Rozabales en dirección a Manzaneda.

### Servizos

Aloxamento e comida en Manzaneda e A Pobra de Trives.

### Equipamentos

Paneis informativos.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Macizo Central"  
Paisaxe Protexida "Val do Navea"

## Mil outonos

Cando o descubrimento de América, disque algún destes castiñeiros do lugar Rozabales, na parroquia de San Martiño de Arriba (Manzaneda), era varias veces centenario. Entre eles salienta o castiñeiro de Pumbariños, cuxo perímetro acada os 12,15 metros.

Trátase dun exemplar enxertado, como a maioría dos seus venerables compañeiros. Estamos diante dun espazo natural de orixe artificial e explotado secularmente en equilibrio coa natureza. Pumbariños segue a pingar outono a outono o seu froito doce, como cando a castaña era tan necesaria para a mantenza antes da chegada da pataca do novo continente.

O souto é un ecosistema altamente valioso, non só para a explotación humana de madeira e castaña. Ao pé do tronco colocáronse bancos para observalo como unha obra de arte e acompañalo ao ritmo das estacións. Coa paciencia e discreción poderemos observar a gran cantidade de aves silvestres que dependen do souto.





## Situación

Extremo sur-oriental da provincia de Lugo. Concellos das Nogais, Pedrafita do Cebreiro, Folgoso do Courel, Samos, Triacastela, O Incio, A Pobra do Brollón, Quiroga e Ribas de Sil.

## Superficie

LIC "Ancares-Courel" 102.438,90 ha.

## Acceso

Atravesa O Courel de norte a sur a estrada LU-651. Desde o norte chégase a ela na baixada do Cebreiro na LU-633 Pedrafita-Sarria. Desde o sur, desvío en Quiroga na N-120 Ponferrada-Ourense.

## Servizos

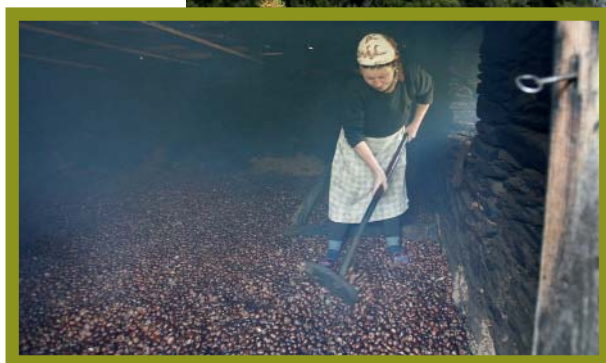
Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Equipamentos

Aula da Natureza de Moreda do Courel (Folgoso do Courel).

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Cruzul-Agüeira"  
Os Ancares (LIC "Ancares-Courel")



Sequeiro de castañas





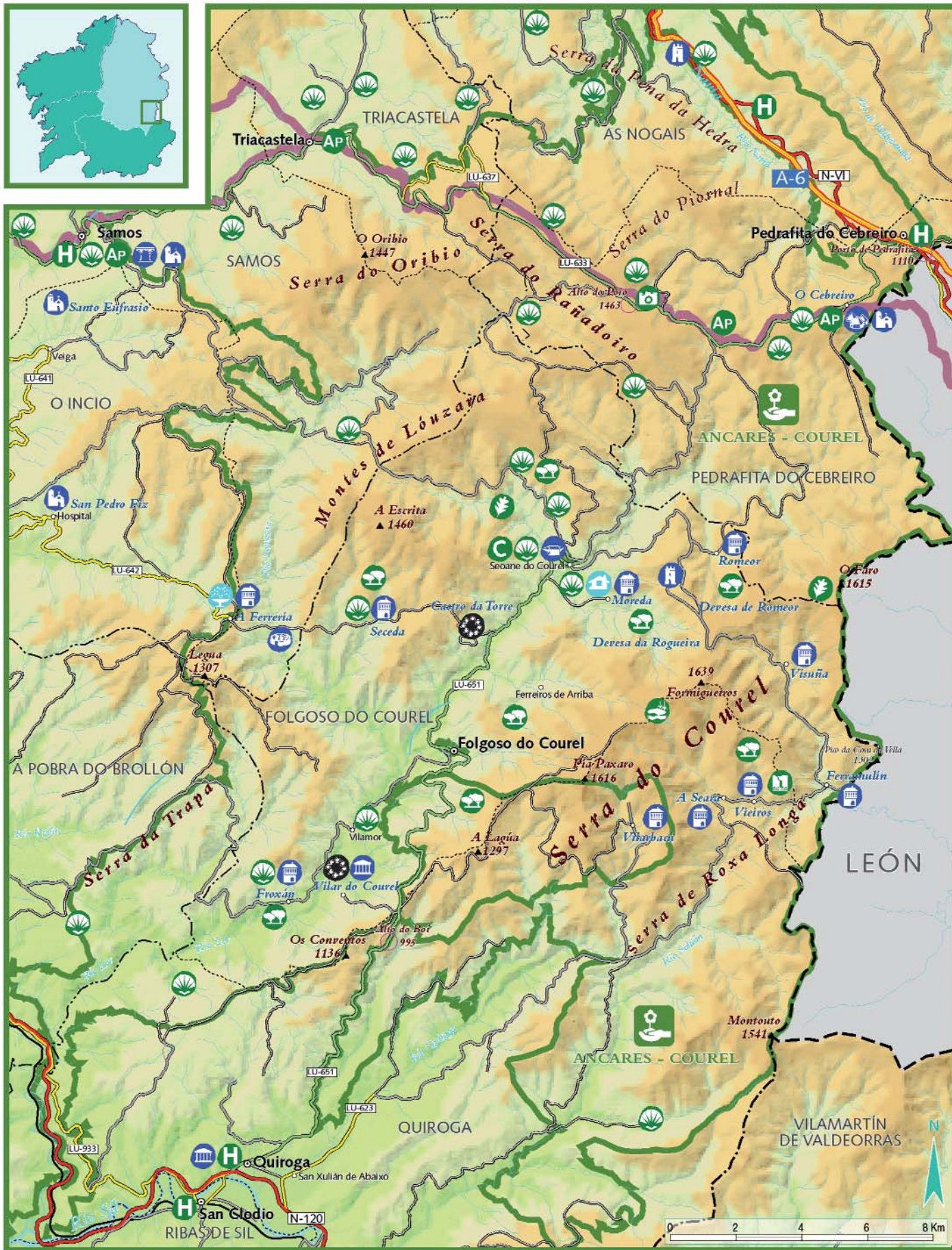
### Sobre lousa viva

*O Courel dos tesos cumes que ollan de lonxe* esténdese entre O Cebreiro, punto de entrada do Camiño de Santiago en Galicia, e o río Sil polo sur, pero sen chegar a tocalo. Vén sendo unha das terras máis vellas da península. O seu interese xeolóxico é manifesto: multitude de covas vivas e gateiras ou o espectacular pregamento de Campodola (Quiroga), cualificado como un dos monumentos xeolóxicos de Europa.

*Terras do lobo, cavorcos do xabaril...* O Courel é a gran reserva verde de Galicia. Todas as especies, agás as litorais, teñen representación neste cruce xeográfico de montaña, co mellor das características atlánticas e mediterráneas. Castiñeiros ao redor das aldeas e un reduto das oliveiras en Quiroga. As formacións boscosas típicas do Courel son as devesas, nome empregado para se referir ás fragas de moitas outras especies vexetais, xeralmente nas cabeceiras dos ríos.







Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.





*Eiquí síntese ben pouco o que é un home...* continúa o canto á beleza natural dos versos do seu poeta nacional Uxío Novoneyra. A escasa poboación destas paraxes, onde conflúen as provincias de Lugo e Ourense coa comarca leonesa do Bierzo, é na actualidade unha das máis envellecidas de Europa. Pero a vida respira verdadeira diversidade e historia nos entalados vales dos ríos Lor e Lóuzara, Selmo e Sondón. Sobre as abas verdes descóbrese esoutro patrimonio do Courel que son as súas aldeas de lousa, o corazón da serra. De Romeor a Froxán e da Ferrería a Ferramulín, os catro puntos cardinais.



## Sen Perda

Sen dúbida, O Courel é a gran reserva verde de Galicia e conta tamén cun rico patrimonio histórico. O concello de Folgoso do Courel ocupa o espazo central da serra. Desde as súas principais localidades, Seoane e Folgoso, a vella e nova capital municipal respectivamente, tense acceso a este territorio pois as dúas están na estrada comarcal que vertebra de norte a sur, desde Pedrafita do Cebreiro ata Quiroga, o territorio. Pero a natureza do Courel demandará os nosos pasos para internarnos pé en terra polos camiños do bosque.



De Seoane arrinca o primeiro desvío cara á aldea de Romeor. Desde aquí cómpre camiñar uns poucos quilómetros penetrando nunha magnífica devesa e inspeccionar o túnel da Louseira, construíndo en época romana para a condución de auga.

No desvío da estrada de Seoane cara a Moreda e Parada achegámonos a un dos puntos de visita obrigada: a devesa da Rogueira. Moreda conta cunha Aula da Natureza, aberta desde a primavera ata comezos do outono e os períodos de vacacións invernais. A grandeza deste bosque está na súa reserva botánica con grande variedade de especies, mais de 800 contabilizadas nunha pequena extensión de 200 ha. O itinerario desde a parte baixa da devesa percorre uns tres quilómetros de abrupta pendente. Polas ladeiras precipítanse os regatos que nacen no cume como a Fonte do Cervo. Trátase dun gran penedo con dous canos dos que agroman ambas as augas de cores e sabores diferentes. Unha é cristalina e calcaria; a outra, marrón e ferruginosa.



O Cebreiro

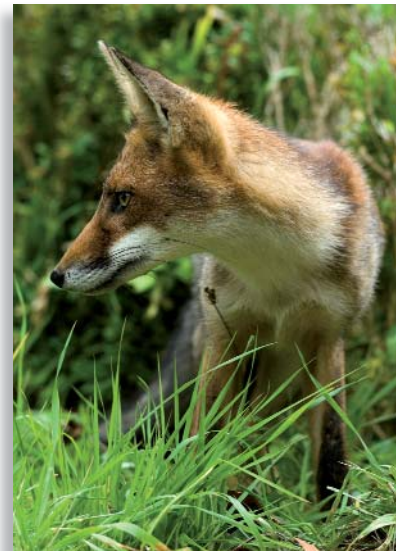
Outra forma de acceso á devesa pola súa parte alta tras o pico Formigueiros (1.639 m) é desde a estrada local de Visuña, Ferramulín, Vieiros, A Seara e Vilarbacú, todas elas poboacións pintorescas. Desde aquí tamén se pode planificar o ascenso a dous dos atractivos naturais do Courel. Por unha banda a lagoa de Lucenza, de orixe glaciar e que estiña nalgúns veráns. Por outra, a Buraca das Choias, unha cova polo que aflora un regato.





Cara ao oeste da comarca, o percorrido máis recomendable é o da aldea recuperada de Seceda e A Ferrería. O traxecto conduce ata o balneario do Incio e a fermosa igrexa románica do Hospital do Incio que nos sorprenderá entre outros detalles pola coloración azulada do mármore en que está levantada a fachada. Nos montes son salientables as alvarizas hoxe abandonadas que eran os conxuntos de colmeas valados para protexer a produción de mel das visitas do oso. A vexetación que as rodea revela a procedencia do mel das uces que no tempo da floración abrollan nun extenso pano colorido que cobre o monte.

Desde Folgoso do Courel tamén podemos ir á busca do castro do Vilar, ou visitar as aldeas restauradas de Vilamor e Froxán que nos ofrecerán unha lección da adaptación das comunidades humanas a un dos contornos naturais máis sorprendentes de Europa.



## Natureza Senlleira



Cumes adscritos aos piornais e en xeral con predominio do monte baixo tamén de uces e xesteiras. Bosques nas altitudes medias de carballos, bidueiros, faias. Masas frondosas ben conservadas e salientables como a Devesa da Rogueira.

Abondosa fauna con máis de 170 especies de vertebrados: lobos, raposos, xabarís, teixugos, martas... Interesantes colonias asociadas ás simas e covas.



Vista desde o Alto do Boi



Aldea de Seceda





Ancares-O Courel



### Situación

Leste da provincia de Lugo limítrofe con León. Inclúe os concellos de Cervantes, Navia de Suarna e parte do municipio de Becerreá.

### Superficie

Ancares lucenses: 53.664 hectáreas. Ancares leoneses: 56.786 hectáreas nos municipios de Candín, Peranzanes, Vega de Espinareda e Villafranca del Bierzo.

### Acceso

Autovía A-6 e N-VI ata Becerreá. A estrada LU-722 comunica coa Pobra en Navia de Suarna e posúe os principais desvíos cara á serra.

### Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

### Máis información

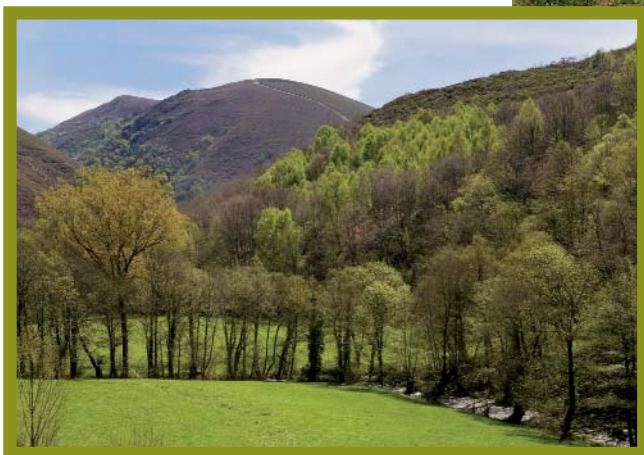
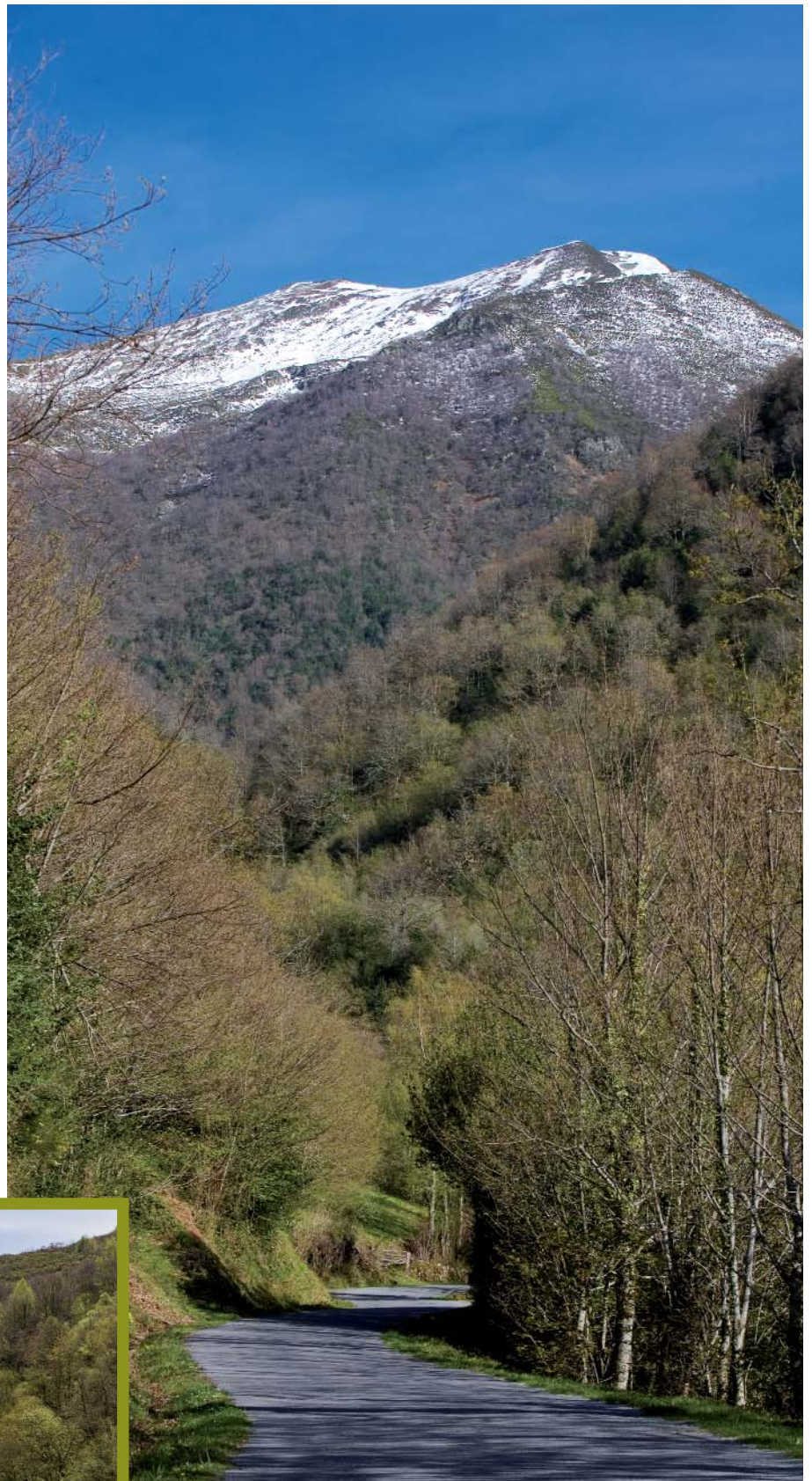
Instituto Lucense de Desenvolvemento Económico e Social (INLUDES).  
Tel.: 982 227 812.

### Equipamentos

Centro de Interpretación e Xestión da Reserva Nacional de Caza dos Ancares (Campo da Braña) e Aula da Natureza en Campa da Braña-Degrada (Cervantes)  
Tel.: 982 181 252.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

O Courel (LIC "Ancares-Courel")  
LIC "Cruzul-Agüeira"





## Feitizos de montaña

Ancares é nome orixinal de río que prestou a súa sonoridade ás montañas máxicas entre Galicia e León. Exercen o seu magnetismo desde lonxe, prendidas de horizontes a dous mil metros escasos. Éntrase nelas cun especial estado de admiración e respecto, por camiños que buscan os cumes abeirados a estreitos e fondos vales.

Nas poboacións máis altas descubriremos as pallozas, ancestrais construcións de planta circular e teito de palla mallada. Semella que as súas formas curvas pero rexas se inspiran nos cumes das montañas, suaves e agrestes.



Vista desde A Campa da Braña



Piornedo





Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.





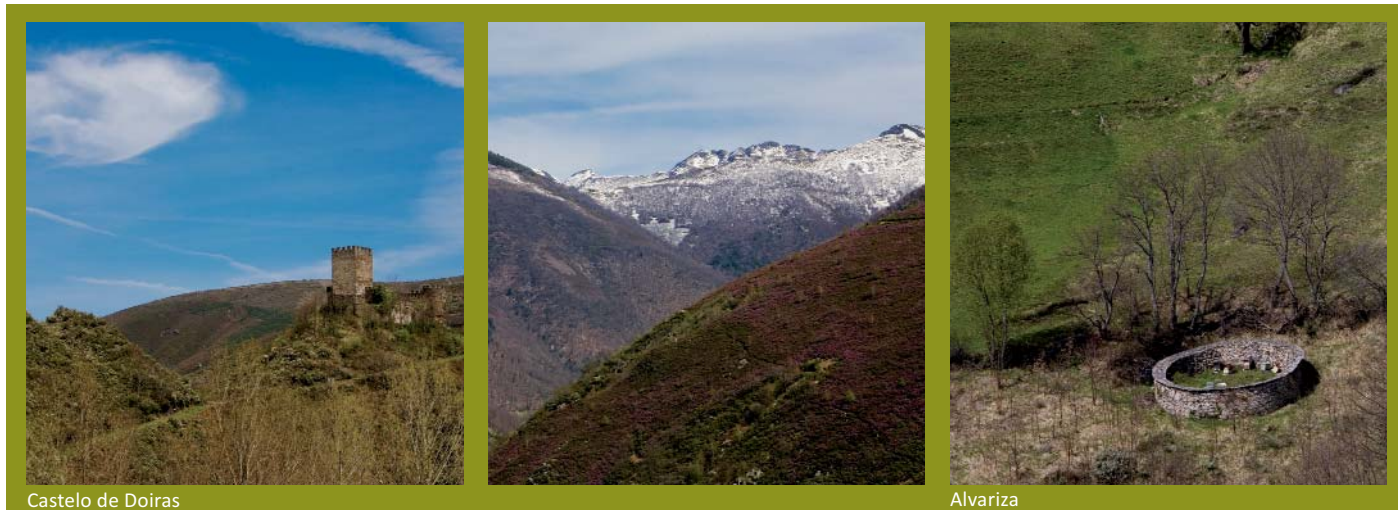
Os ríos que descenden pola vertente galega todos buscan o Navia, que cingue completamente o espazo protexido polo oeste e conduce as augas cara ao Cantábrico. Un bo exemplo é o fermoso val labrado polo río Ser ou as gargantas do río Rao, no concello de Navia de Suarna. A vertente leonesa, pola contra, desauga cara ao sur, á conca do Sil.

A declaración dos Ancares como Reserva da Biosfera en Galicia e Castela e León supón a súa incorporación como unidades da próxima Gran Cantábrica, toda unha sucesión de espazos naturais de alto valor ambiental no norte da península. O oso pardo, o seu símbolo máis recoñecido, ten tamén este extremo lugués como zona de paso.

## Sen Perda

A principal vía de acceso aos Ancares parte da vila de Becerreá ata Liber, onde se ofrecen tres posibilidades por estradas da rede secundaria e local. Cara ao norte, seguindo o curso do río Navia chegamos á Proba, capital do municipio de Navia de Suarna. O concello conta cun amplo patrimonio artístico e cultural representados pola pintoresca estampa do castelo medieval e a ponte románica de único arco construída en lousa. Pero tamén destacan os vintecinco castros localizados, como os de Cantón e Cabanela unidos por un corredor de 300 metros; catro campos de mámoas; as “alzadas” que eran antigos poboados de verán en zonas elevadas como Bismor ou Tesón; “cortíns” ou alvarizas de colmeas para protexelas do oso; pallozas...

O segundo itinerario desde Liber cara ao sur lévanos ata Degrada, ben pola capital municipal de Cervantes en San Román, ben por Doiras e o seu castelo inexpugnable pola factura da construción pétreo e a súa situación nun outeiro de difícil acceso sobre o río. O castelo, de propiedade privada, tamén é famoso literariamente pola lenda da Muller Cerva, a filla dun pobre encantada por un mouro (personaxe recorrente na mitoloxía popular galega) e cazada traxicamente polo seu irmán.



Castelo de Doiras

Alvariza





En Degrada está o albergue dos Ancares e o Centro de Interpretación. Desde aquí parte a ruta a pé de dificultade media-alta que conduce á Campa de Tres Bispos (1.795 m). Porén, o itinerario máis transitado continúa pola sinuosa estrada ata a aldea de Piornedo. De obrigada visita son as pallozas, vivendas circulares de ancestral orixe habitadas ata o século XX. Algunhas abren ao público como museos deste pasado ben gardado na memoria familiar dos seus propietarios.

Desde a ermida de Piornedo parte a ruta do Mustallar (1.935 m), o punto máis alto dos Ancares lucenses, cuxa ida e volta require todo un día de camiñada por sendeiros de montaña.

Ademais das galerías fluviais e os ecosistemas de montaña que na actualidade se inclúen como zona de paso do oso pardo, a zonas núcleo da reserva inclúe extensas superficies arboradas algunhas con nome propio. Por exemplo o valioso faial da Pintinidoira, entre os concellos das Nogais e Cervantes, inmerso nun bosque de rebolos e abeleiras. No concello de Becerreá, o curioso aciñeiral de Cruzul e o souto de Agüeira. A presenza de aciñeiras tipicamente mediterráneas illadas neste punto é un relicto asociado a un afloramento calcario do solo (Ver LIC *Cruzul-Agüeira*).

E sempre é recomendable a visita ao castro de Cervantes, un lugar tocado pola maxia da beleza natural dos Ancares onde se reúnen ademais os valores dun conxunto castrexo ben conservado á par da igrexa rodeada do seu pequeno cemiterio en curiosa estampa.



Castro de Cervantes

## Natureza Senlleira



Monte baixo cobre gran parte das abas orientais. Importantes colonias arbustivas pola produción de bagas como os acivros e arando. Abundan os soutos e as carballeiras.

Na fauna cómpre unha mención ás especies emblemáticas que non se achán noutras partes de Galicia como o oso pardo ou a pita do monte que tivo aquí os últimos cantadeiros da comunidade. Proliferan os xabarís, corzos, cervos, coellos.







## Situación

En sentido amplo, a Ribeira Sacra comprende territorios dos concellos de Castro Caldelas, Montederramo, A Teixeira, Parada de Sil, Nogueira de Ramuín e A Peroxa na provincia de Ourense; e os de Chantada, Carballedo, O Saviñao, Pantón, Sober, Monforte de Lemos, A Pobra de Brollón e Ribas de Sil na provincia de Lugo. O canón do Sil abrangue os últimos 25 km do río anteriores á súa desembocadura no Miño, na localidade dos Peares.

## Superficie

5.914 ha.

## Acceso

Varios desvíos ao canón do Sil polo sur desde a OU-536 A Rúa-Ourense. Estrada local desde Castro Caldelas ata Luíntra por Parada do Sil. Acceso a varios puntos do Sil e do Miño desde Os Peares, entre Ourense e Monforte de Lemos. Para o canón do Miño, desde Chantada ou desde Monforte de Lemos comunicadas entre elas polo CRG-2.1.

## Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Río Cabe"



Socalcos





## Cultura interior

A erosión fluvial do Sil labrou sen pausa a profunda fenda que o conduce ata desembocar na esquerda do Miño. Na súas paredes imposibles buscaron refuxio monxes e eremitas que coa mesma paciencia secular as poboaron de mosteiros. Ata unha ducia de cenobios, románicos e beneditinos a maioría, que lle deron o nome xa documentado desde a Idade Media de *Rivoyra Sacrata*.

Aínda que se trate dun dos mellores espazos naturais definidos polos dous grandes ríos, ninguén sabe onde comeza e remata exactamente a Ribeira Sacra. Poida que os seus límites verdadeiros veñan dados pola presenza das vides nas ladeiras de solaina. De aquí saían os viños de Amandi que acadaron sona de exquisitos xa en tempos do Imperio romano, e hoxe contan cunha Denominación de Orixe que os ampara.

Os mosteiros foron exclaustados e as augas remansadas en sucesivos encoros, pero a forza da paisaxe segue latexando en cada colleita dos seus froitos. Admira a difícil vendima nas fortes pendentes só cultivables en socalcos, na mellor mostra de paisaxe humanizada sen présa.





A natureza máis agreste atopa o seu sitio nos afloramentos graníticos revestidos de matogueiras e bosques de castiñeiros e carballos. As peculiares condicións climáticas das zonas máis resgardadas favorecen a presenza de especies mediterráneas como as sobreiras e os érbedos. Os rochedos altos das gargantas téñense citado en ocasións como un dos últimos refuxios das aves rapaces máis ameazadas.



San Pedro de Rocas



Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.



## Sen Perda

Os Peares é o punto preciso onde se xuntan os dous grandes ríos do noroeste. Segundo o dito popular, o Sil leva a auga e o Miño, a fama. Augas arriba, os dous por separado, formaron profundos canóns que no caso do Sil acadan o punto máximo nos 500 metros de profundidade. A estrada de servizo ás presas hidroeléctricas que parte dos Peares introdúcenos nesta paisaxe cunha abraiante sensación de aventura.

Unha das formas máis espectaculares de coñecer a Ribeira Sacra é pola auga. Os dous cursos fluviais son navegables en catamarán. O Sil desde os embarcadoiros ourensáns de Santo Estevo (Nogueira de Ramuín) e Abeleda (Castro Caldelas). O Miño desde a localidade luguesa de Belesar (O Saviñao). Os itinerarios turísticos teñen o seu percorrido polo corazón mesmo da paisaxe.

Os mosteiros máis apegados ao fluír do Sil son os de Santo Estevo de Ribas de Sil e o de Santa Cristina. Ao primeiro, convertido en establecemento hoteleiro, accédese desde a localidade de Luíntra (Nogueira de Ramuín) ou, se queremos alongar o camiño, polo mosteiro de San Pedro de Rocas (desvío na OU-536 en Tarreirigo, Esgos). O centro de interpretación do cenobio de Rocas, considerado o primeiro de Galicia, dálle valor engadido á visita. Ao de Santa Cristina, desde Parada do Sil por unha estrada de ida e volta. A baixada ata este mosteiro realízase entre a espesura de árbores centenarias. Tamén desde Parada de Sil, unha breve pista de terra conduce ata o denominado Balcóns de Madrid. Trátase dun miradoiro de vertixe sobre o abismo, e na outra beira do río veremos o santuario de Cadeiras (Sober) e a chaira de Monforte como horizonte. Non faltarán no camiño outros miradoiros, como a *andamiaxe* entre Vilouxe e Caxide onde o canón acada a súa máxima altitude.



Santo Estevo de Ribas de Miño. Canón do Miño



O Cabo do Mundo. Canón do Miño

## Natureza Senlleira



Sorprendentes paisaxes de socalcos para o cultivo da vides. As condicións climáticas permiten que especies tipicamente mediterráneas atopen aquí refuxio. Por exemplo, as sobreiras e os érbedos que acompañan ás manchas boscosas autóctonas de carballos e castiñeiros. As aves rapaces como a aguia real e o falcón peregrino tamén atopa os seu hábitat nos rochedos de máis difícil acceso do canón.

Desde O Castro de Caldelas, cuxo castelo permite outear previamente a paisaxe, parte unha estrada que curva a curva se perde polos segredos da Ribeira Sacra.

O canón do Miño é de pendentes máis suaves, pero obriga ao río a dobrarse en maxistrais revoltas. Provocan un espectacular cambio de dirección, por exemplo, no lugar da Cova (O Saviñao), ás veces denominado como o Cabo do Mundo. As abas orientadas ao sur embelécense de viñedos nun longo abrazo co río. A estrada local pola beira esquerda do río desde a aldea de Belesar é merecente de paseniño percorrido, principalmente en tempos de vendima e a posterior explosión colorida do outono.

Neste sector case todos os mosteiros están situados na marxe esquerda. As mellores posibilidades de acceso sitúanse desde Chantada e Monforte de Lemos. Igrexas como a da Cova, San Miguel de Eiré, San Fiz de Cangas; ou o convento de San Salvador na capital municipal de Pantón, Santo Estevo de Ribas de Miño e San Paio de Diomondi fan da Ribeira Sacra do Miño unha auténtica ruta do románico.





## Situación

Costa setentrional da Coruña. Concellos de Cariño, Ortigueira, Cedeira, Valdoviño, Narón, Ferrol, Mugardos e Ares.

## Superficie

7.658,53 ha, das cales 548 ha son augas mariñas.

## Acceso

As **Lagoas de Doniños e Valdoviño**, están próximas a Ferrol. Á **Serra da Capelada** desde Cedeira ou Cariño por estradas locais. A **Cabo Ortegal**, desde Cariño.

## Servizos

Aloxamento: Si.

Comer: Si.

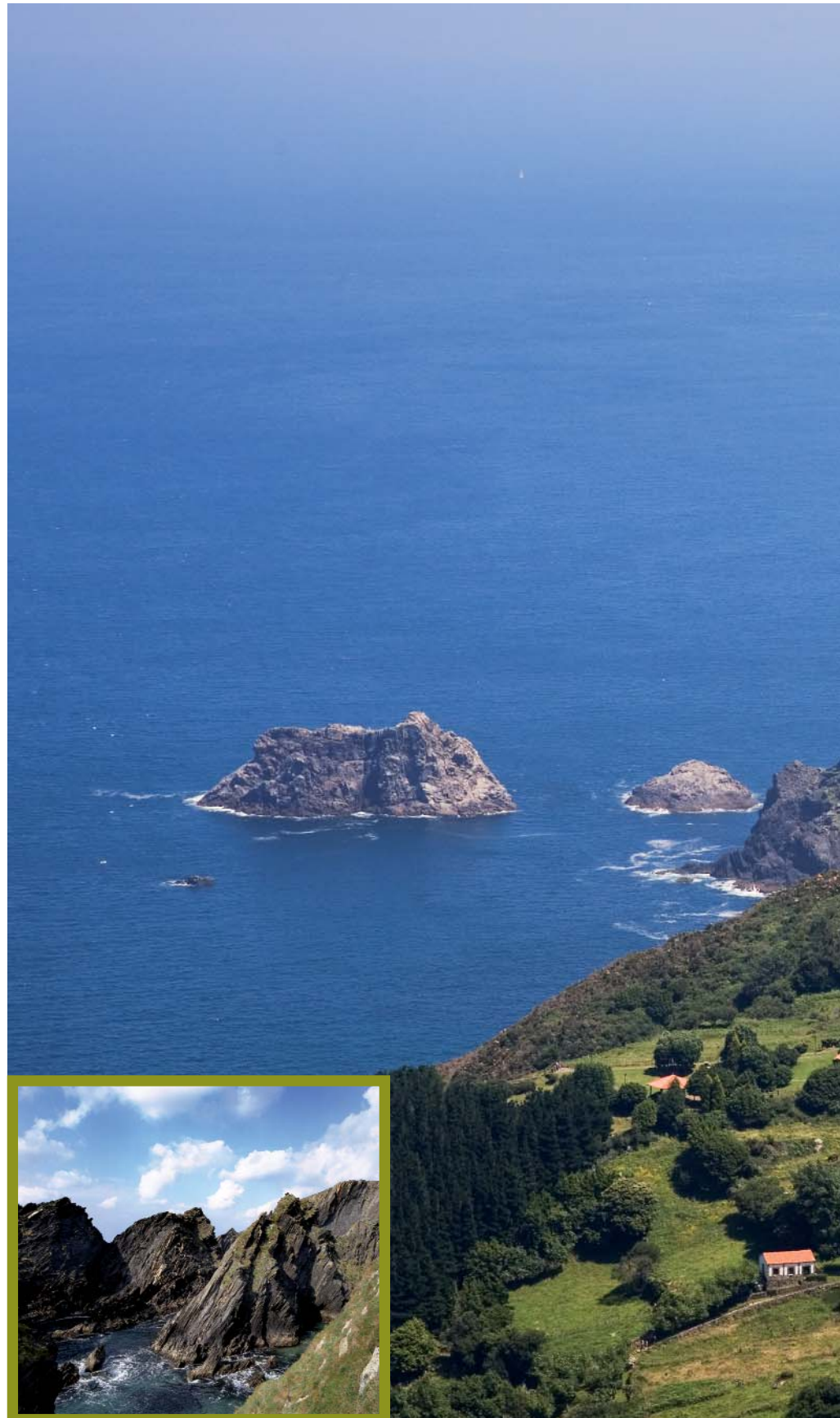
## Equipamentos

Observatorio de aves na lagoa da Frouxeira (Valdoviño).

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Costa de Dexo"

LIC "Ortigueira-Mera"





Santo André de Teixido

### Camiño dos sete faros

O *Magnus Portus Artaborum* é o nome con que os romanos denominaron un lugar do ángulo noroeste da costa de Galicia, entre as rías de Ares e a de Ortigueira, cuxo emprazamento exacto descoñecemos. Cen quilómetros de liña costeira coas combinacións paisaxísticas de mar e terra máis espectaculares do arco atlántico: tres rías, areais xenerosos en ondas e dunas, lagoas litorais e os cantís máis altos de Europa. Este é un lugar declarado de alto interese xeolóxico, e o seu renome internacional xustificárase por si só na variedade de rochas na que se alicerzan estas auténticas serras como a da Capelada debruzadas sobre o océano. Na súa aba sitúase un dos lugares de peregrinación máis ancestrais, Santo André de Teixido, onde o dito popular claramente afirma que *vai de morto o que non foi de vivo*. En verdade é unha das mecas da Galicia máxica cos seus ex votos de miga de pan e a súa capela dos ofrecidos.





Lagoa de Valdoviño



Santo André de Teixido

Neste treito cóntanse ademais numerosos e humildes faros. Os camiños por terra que ata eles conducen contaxian a emoción escénica dese fronte a fronte coa inmensidade. Na ría de Ferrol, o do cabo Prioriño e, un pouco máis ao norte, o seu irmán do cabo Prior son dúas desas pequenas luces solitarias. Entre elas sitúase a praia de Doniños que posúe a primeira das lagoas litorais características desta zona. Supera en profundidade ás dos outros areas de San Xurxo ou Pantín, tamén con espazos lacustres de auga doce. Con todo, a meirande é a lagoa da Frouxeira, a única de augas salobres, situada na praia de Valdoviño. Trátase dunha zona húmida protexida e importante acubillo de aves.

### Sen Perda

Desde Cedeira, as posibilidades de acceso aos treitos máis espectaculares desta costa son varias. Algunhas curtas como a que parte cara ao faro da punta Candieira, con pronunciadas curvas finais que poden asustar aos propensos de vertixe. Outra un pouco máis intensa en dirección a Santo André de Teixido é a estrada local que sobe ata o cruceiro do Chan dos Cadrís co seu espectacular miradoiro antes de principiar o descenso ata o lugar de peregrinación rodeado de tipismo.

Entre este santuario de Santo André de Teixido e Cariño atravesa a **Serra da Capelada** unha das estradas máis aventureiras de Galicia. Con doses de precaución achará cabalos e vacas que aquí se pastorean en liberdade entre aeroxeradores a alturas que oscilan entre os 500 e 600 metros literalmente sobre o nivel do mar. Os cantís na Vixía de Herbeira (613 m) ostentan o récord de ser os máis altos do vello continente.

Con todo a visita ficaría incompleta sen a rematar no faro do **Cabo Ortegal**, accesible desde a localidade de Cariño, contemplando Os Aguillóns, afiadas rochas emerxentes dun mar en perenne furia.



Garita de Herbeira



Serra da Capelada





Cabos Fisterra,  
Touriñán e Vilán

Marismas e  
Areal de Baldaio

Río Anllóns

## Situación

Franxa costeira dos concellos coruñeses de Arteixo, Cabana de Bergantiños, Camariñas, Carballo, Cee, Fisterra, A Laracha, Laxe, Malpica de Bergantiños, Muxía, Ponteceso e Vimianzo.

## Superficie

12.094,43 ha.

## Acceso

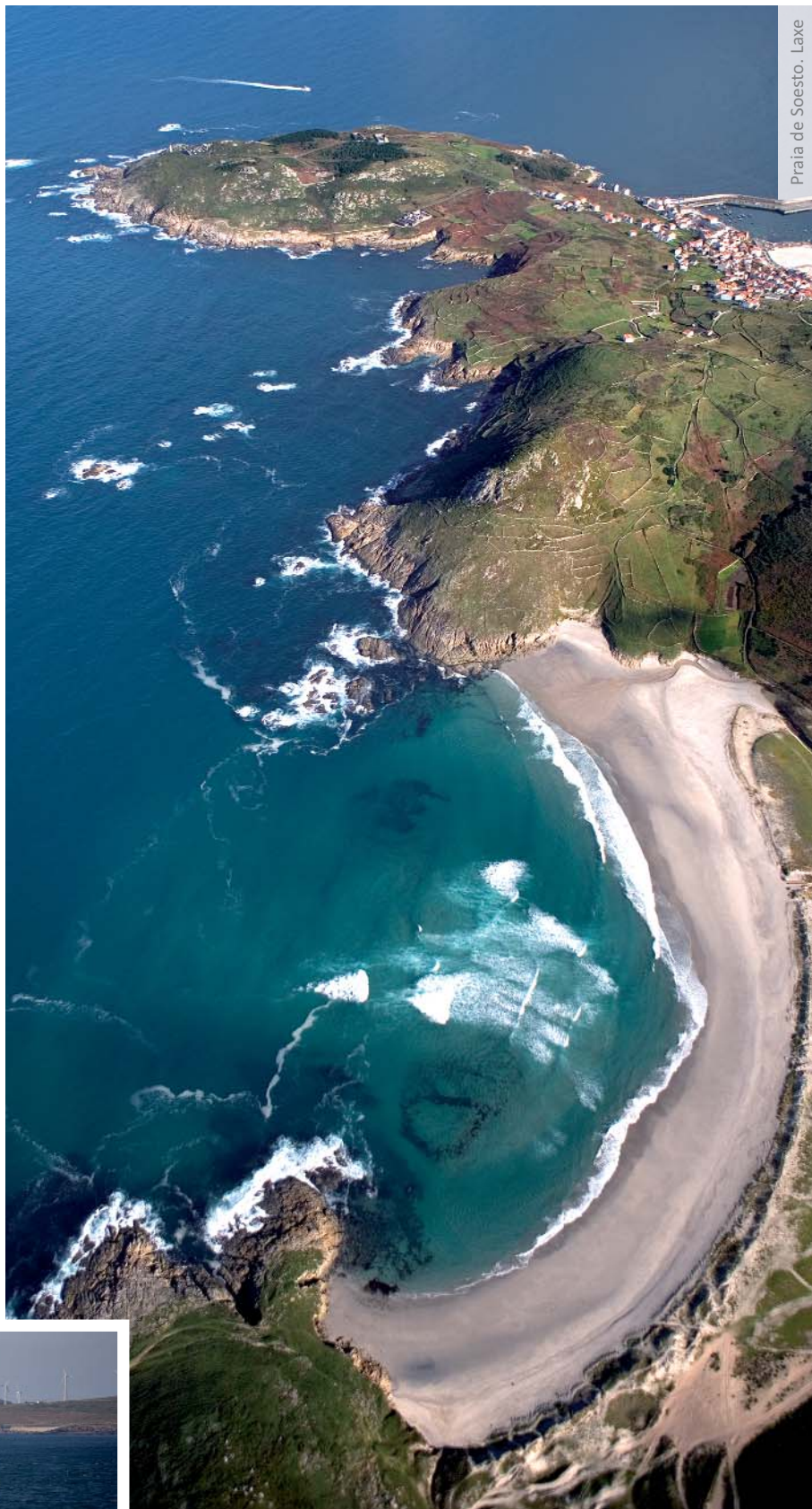
Desde A Coruña ata Carballo pola AG-55 ou a estrada AC-552 que continúa ata Cee con desvíos cara ás localidades da costa. Non existe transporte marítimo de pasaxeiros ás illas Sisargas.

## Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Paisaxe Protexida “Penedos de Pasarela e Traba”  
LIC “Carnota-Monte Pindo”  
LIC “Monte e lagoa de Louro”



Praia de Soesto. Laxe



Cabo Vilán







## Fin da terra no medio do mundo

O devalo do sol ilumina cada tardiña as cruces nos cantís orientadas ao mar en lembranza de mortos e desaparecidos. Nese momento ofrécense xuntos os dous elementos, solpores e traxedias, que renomearon o latino Finisterrae para convertelo en Costa da Morte.



Praia da Cruz. Muxía



Praia do Trece. Camariñas



Punta Roncudo. Ponteceso

Na actualidade segue a ser un dos puntos estratéxicos máis transitados das rutas marítimas intercontinentais e un dos máis perigosos para a navegación. O rexistro cartográfico de naufraxios e salvamentos échese de cruces que representan máis dun centenar e medio de embarcacións afundidas no último século, pero pérdese a conta dos sustos cotiáns na memoria colectiva dun pobo mariñeiro, por outra parte alegre e vital.

Por iso a Costa da Morte non é un cemiterio. Son uns cento cincuenta quilómetros de vida mariña e mariñeira mellor conservados da fachada atlántica europea. Abrangue, de norte a sur, desde as proximidades da cidade da Coruña ata o **Cabo Fisterra**. Contén as rías de Camariñas, Corme-Laxe e Lires nas cales se sitúan xunto co de Fisterra os principais portos, pero non os únicos pois existen outros como o de Caión ou o de Malpica que ofrecen refuxio a mar aberto.

Fóra das pequenas rías altas, trátase principalmente dunha costa acantilada nunha sucesión de amplas enseadas que acada os mellores exemplos de puntas agrestes nos **Cabos Vilán, Touriñán** ou no Roncudo. Aquí acharemos os treitos litorais máis salvaxes con sitio para os areais revestidos coa beleza do vento: Balarés en Ponteceso; O Trece en Camariñas, Mar de Fóra en Fisterra. Completan a riqueza medioambiental as zonas húmidas de Baldaio e Razo ou a lagoa de Traba. Sen esquecer, a sonora soidade das illas Sisargas.





## Sen Perda

A estrada provincial AC-552 A Coruña-Fisterra vén sendo a principal vía de comunicación da cal parten os principais desvíos cara á costa. Comeza este espazo protexido na praia de Alba, próxima á máis coñecida de Barrañán (Arteixo), e un pouco máis ao oeste, xa na comarca de Bergantiños, acharemos o ecosistema das marismas de Baldaio. Aquí o extenso areal, prolongado coa turística praia de Razo (Carballo), reprégase nun complexo dunar tras o cal se atopa a lagoa cunha estreita canle de mar e o tremedal, importante refuxio de avifauna.

Neste sector do litoral, o porto de Malpica conserva a súa fasquía de antigo enclave baleeiro. Ademais, é o punto de referencia máis próximo ás illas Sisargas, fronte ao cabo de Santo Adrián. O faro da illa é a única testemuña das abouadoras colonias nidificantes nos cantís inaccesibles. Na costa, os seguintes pasos que procuren a luz dos faros dirixiranse á punta Nariga e ao Roncudo, verdadeiros mascaróns de proa ao mar, onde os percebeiros gañan a vida.

Dun lado Corme abre a ría que se pecha na enseada da Insua coa fermosa praia de Balarés a un lado, o Monte Branco no medio co seu chan de area, e o esteiro que forma o río Anllóns ao fondo. Este leito, protexido aproximadamente 40 km do seu sinuoso percorrido augas arriba, entre as localidades de Carballo e Ponteceso. Un bo lugar para coñecer o río Anllóns en maxestade é o couto de Verdes en Coristanco.

A partir do esteiro, o tramo costeiro continúa por Laxe ata a praia de Traba. Ademais da lagoa, son salientables as caprichosas formas pétreas do monte declaradas Paisaxe Protexida “Penedos de Pasarela e Traba”.

O desvío de Vimianzo, ao pé do castelo que acolle na actualidade unha completa representación en vivo de traballos artesanais, conduce ata Camariñas. Trátase dun dos puntos principais da Costa da Morte: o faro do **Cabo Vilán**. O enclave xa foi declarado sitio de Interese Natural no ano 1933. É interesante efectuar a aproximación polo camiño da costa, o máis difícil, o que se asoma sobre o mar na pista de terra e area que, desde Arou, pasa pola enseada do Trece e a espectacular duna que cabalga sobre o monte. Aquí a costa rende honor ao seu nome no Cemiterio dos Ingleses.

Do outro lado da ría, tamén Muxía ofrece a singularidade do seu porto e o Santuario da Virxe da Barca coa *pedra de abalar* e outras rochas con nome propio.

Por último, o **Cabo Fisterra**, sempre un punto de chegada. A punta é un cantil en ascensión desde os temidos illotes do Petonciño e da Centola ata o monte do Facho (242 m) onde disque estaba o Ara Solis da antigüidade para a celebración dos ritos solares. O punto máis concorrido é o miradoiro do faro co luz de lusco e fusco irradiando o horizonte. Tradicionalmente considérase o punto máis occidental do continente, aínda que en puridade non lle corresponda tal título. Ata aquí se prolonga o Camiño de Santiago para os peregrinos que segundo a tradición queiman na beira do mar as roupaxes e comeza o regreso á casa.

Fin do Camiño. Fisterra



Río Anllóns



## Situación

Concellos de Cee, Dumbría, Mazaricos e Carnota, na Coruña.

## Superficie

4.628,87 ha., das cales 438 ha de augas mariñas.

## Acceso

A estrada C-550, entre Cee e Carnota.

## Servizos

Aloxamento: Si.

Comer: Si.

## Máis información

Turismo mariñeiro ([www.mardelira.net](http://www.mardelira.net)).

## Equipamentos

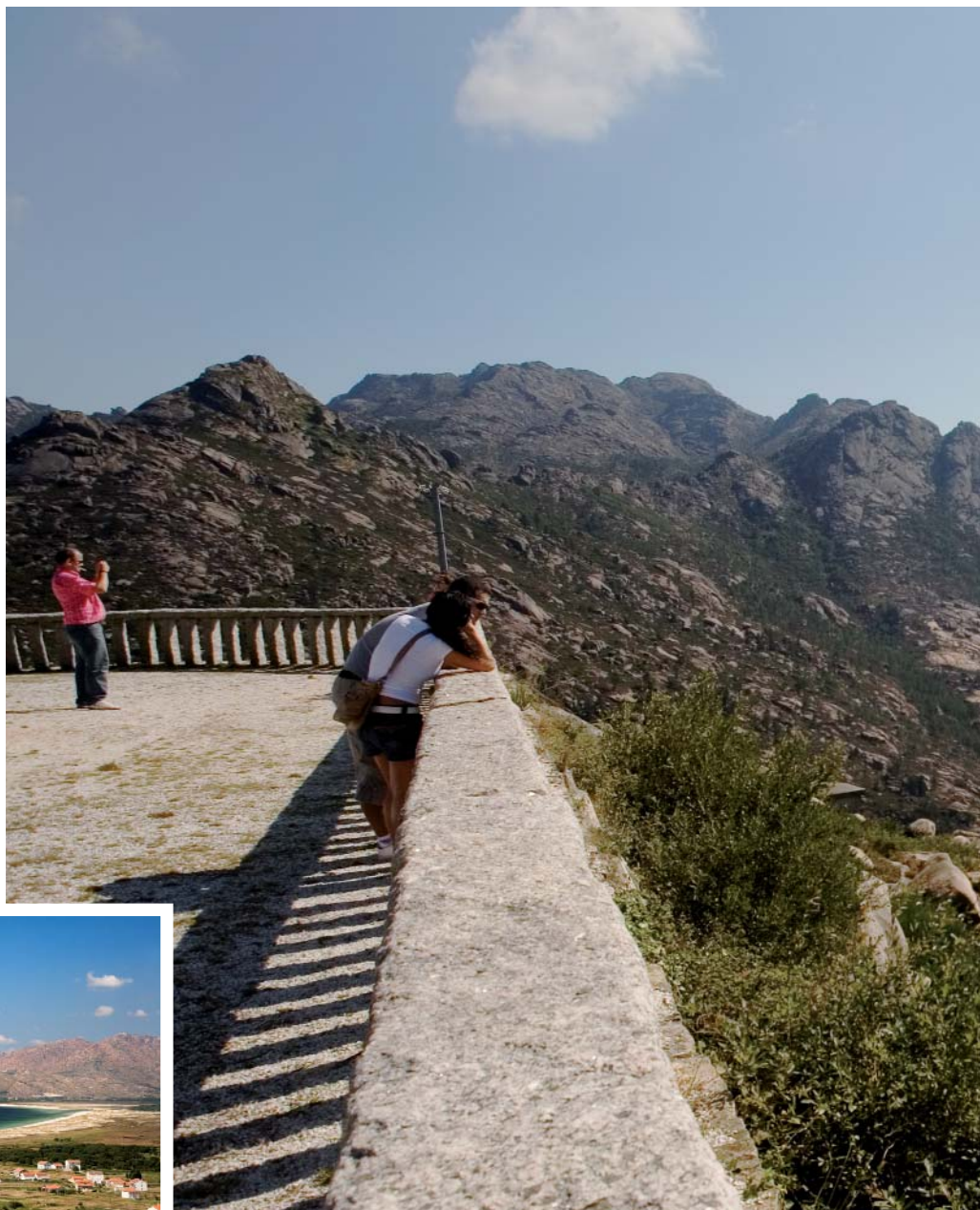
Centro de Interpretación Paisaxística

(A Cabana-Lira).

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Costa da Morte"

LIC "Monte e Lagoa de Louro"



Praia de Carnota



Hórreo de Carnota





## Un “Olimpo” particular

Praias, dunas e marismas; cantís, illas Lobeiras e reserva mariña; o río Xallas coa lendaria ferverza de Ézaro, o Olimpo celta do Pindo coas súas esculturas naturais en granito, Punto de Interese Xeolóxico nacional... Todo isto forma un dos espazos litorais máis variados da comunidade, onde o natural reborda grandeza.

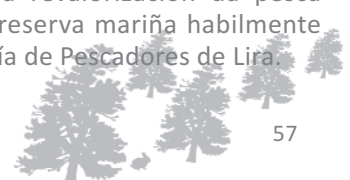
A praia de Carnota pasa por ser a máis extensa de Galicia. O areal, de sete quilómetros de longo por medio de largo prolongado en dunas, ábrese nunha canle na zona norte por onde penetra o mar creando unha chaira intermareal de gran produtividade natural. Da fertilidade da veiga contigua ás marismas dan testemuño os soados hórreos ou cabaceiras de Carnota. Son os depósitos de gran e almacenamento hortícola máis longos de Galicia.

O Monte Pindo érguese 627 metros a escasos dous quilómetros do mar. Ao camiño de subida ata o cumo da

Moa cómpre dedicarlle un par de horas e moita precaución, sobre todo na baixada. O sendeiro está vixiado polas figuras pétreas de formas humanas como o “guerreiro” e outros castelos de granito que poñen a proba a gravidade e a imaxinación.

De máis doado acceso é o lugar onde o Xallas se precipitaba sobre o mar en forma de ferverza antes da represa do río augas arriba. Cando en datas sinaladas da temporada turística se abren as comportas do encoro, aínda se pode admirar a bravura dun dos cadoiros únicos en Europa. Por todo isto, O Pindo é un particular Olimpo Celta. Baseado ademais na similitude fonética co grego monte Pindhos.

Existe tamén pola costa de Carnota unha iniciativa pioneira: é o turismo mariñeiro para a revalorización da pesca artesanal e a creación dunha reserva mariña habilmente promovida pola propia Confraría de Pescadores de Lira.





## Situación

Extremo norte da provincia da Coruña, concellos de Ortigueira e Mañón.

## Superficie

935,79 ha.

## Acceso

Pola estrada AC-862 (Ferrol-Viveiro) ata a ría do Barqueiro e desvío cara ao porto de Bares, pola AC-100.

## Servizos

Aloxamento: Si.

Comer: Si.

## Equipamentos

Estación Ornitolóxica de Estaca de Bares (lugar de Muíños, parroquia de Bares).

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Costa da Mariña Occidental"

LIC "Ortigueira-Mera"



Porto de Bares





## A ollada do norte

Latitude 43° 47' 23.6" N, lonxitude 7° 41' 17.9" W. Na carta de presentación da punta Estaca de Bares sempre se inclúen as súas coordenadas como punto máis setentrional da península Ibérica e, ademais, divisoria xeográfica entre o océano Atlántico e o mar Cantábrico. Este enclave xa fora declarado Sitio Natural de Interese Nacional nos tempos da II República.

A esta situación estratéxica debe gran parte da súa sona internacional como paso obrigado para centos de miles de aves. A este punto conducen varias rutas migratorias de especies mariñas e terrestres procedentes do Atlántico, o Mediterráneo e o Ártico. As valoracións máis optimistas acadan cifras que exceden os dous millóns e medio de exemplares voando cara ao oeste os que por aquí pasan. É o lugar ideal para observar non só aves como, por exemplo, o mascato, senón tamén cetáceos en augas próximas.

Ademais do faro, existe un miradoiro no antigo semáforo da mariña, convertido na actualidade nun hotel de natureza. Desde alí podemos ver os restos da base de control marítimo colgada sobre os cantís a carón da cal se pendura en vertixe unha sucesión de muíños que forman un conxunto que nos trae imaxes de terra máis ao norte. Con todo a intervención humana máis antiga é o peirao prerromano de Bares (Mañón).



Praia de Esteiro



Faro de Bares

O espazo protexido abrangue tamén a costa de Loiba (Ortigueira) cuxos xigantes cantís protexen algunha das praias máis solitarias de Galicia debido ao seu difícil acceso. A forza do mar explica o curioso sistema de amarre das lanchas que nesta zona se sosteñen nas ladeiras por roldanas para evitar que as leve a preamar.

Moi próximo ao espazo protexido paga a pena achegarnos á vila mariñeira do Porto do Barqueiro e á estampa idílica do río Sor na súa desembocadura.





## Situación

Curso do río polos concellos da provincia de Lugo de Ribadeo, Trabada, A Pontenova, Riotorto, Meira, Ribeira de Piquín e A Fonsagrada, no límite co Principado de Asturias.

## Superficie

LIC 781,13 ha..

## Acceso

De Ribadeo cara ao sur pola estrada N-640.

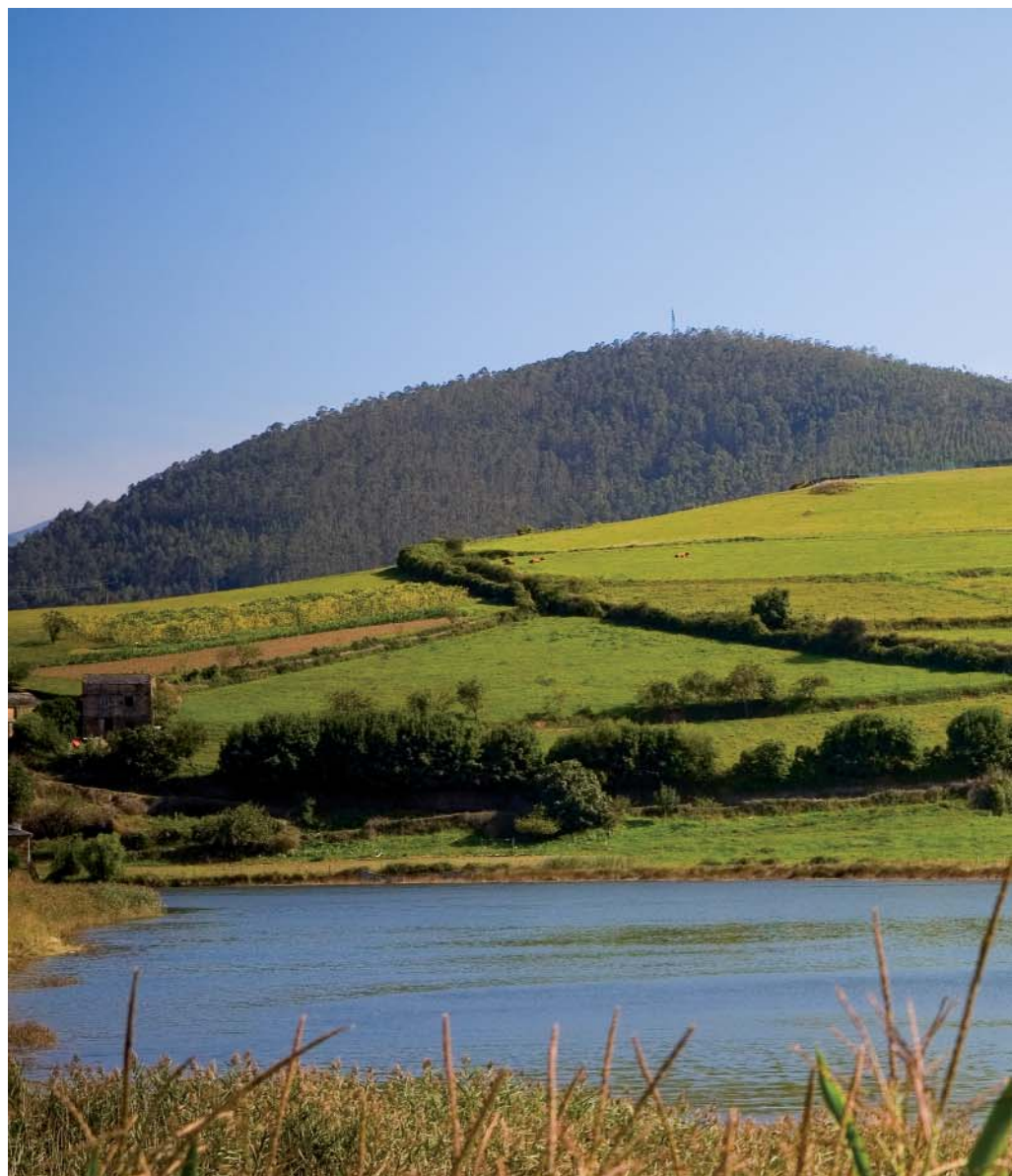
## Servizos

Aloxamento: Si.

Comer: Si.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural "A praia das Catedrais"  
LIC "Carballido"





## O reino do salmón

Ese tramo fluvial protexido abrangue o curso medio e final do Eo, aproximadamente desde a confluencia co seu principal afluente o Rodil ata o final cantábrico sinalado polo faro de illa Pancha. Forma unha ría estreita, cunha anchura media de 800 metros, que en realidade desde a altura de Castropol é un esteiro e xa na zona máis interna se converte en marismas de gran valor ecolóxico.

Entre outros valores naturais do río Eo figura o ser a principal masa habitada polo salmón en Galicia. A delimitación das zonas de pesca comprende seis coutos salmoeiros e troiteiros, a metade compartidos con Asturias. Un dos mellores puntos neste sentido atópase na localidade denominada Ría de Abres (Trabada).

Augas arriba a principal poboación sitúase na Pontenova. O Eo transcorre por diante das cinco chemineas dos antigos fornos industriais. Desde aquí tamén onde podemos acceder á fraga das Reigadas (Ver LIC “Carballido”).







## Situación

Entre a ría de Pontevedra e o sur da ría da Arousa. Concellos de Bueu, Sanxenxo, O Grove, Meaño, Ribadumia, Cambados e A Illa de Arousa..

## Superficie

LIC: 7.506,75 ha (das cales 5.517 ha son augas mariñas).

## Acceso

Autovía do Salnés (AG-41) e estradas desde Sanxenxo (PO-308) e Vilagarcía de Arousa (PO-549) ata O Grove, esta última con desvío á ponte da Illa de Arousa.

## Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Máis información

Oficina do Parque Nacional das Illas Atlánticas (tel. 986 246 550).  
Punto de Información Illa de Ons (tel. 986 687 696).

## Equipamentos

Centro de Interpretación da Natureza do monte Siradella, O Grove (tel. 986 680 284).  
Observatorios de aves (illa de Ons e O Grove).

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Parque Nacional marítimo-terrestre das Illas Atlánticas  
Parque Natural Complejo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán



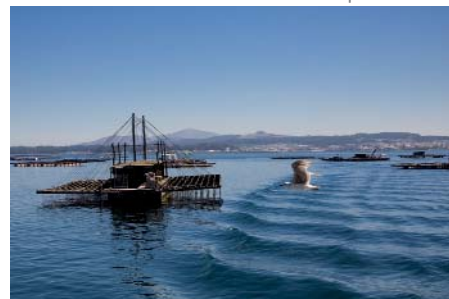
Enseada do Bao desde o Monte Siradella



Illa de Arousa



Capela da Toxa



Bateas na Ría de Arousa

## Mar de Arousa

O istmo da Lanzada, ademais de atar O Grove co continente, é o punto de unión de dous ecosistemas de rica biodiversidade marítima. En mar aberto o espazo protexido abraza o arquipélago das Ons cunha grande extensión de augas mariñas (Ver Parque Nacional). Os cetáceos como a toniña ou marsopa, o golfinho e o arroz teñen presenza común nesta zona. Pola banda interior, abraza unha ampla chaira suxeita ás mareas que nalgúns mapas figura co nome de enseada do Bao, que acolle a Illa da Toxa e as famosas praias do Grove. O complexo intermareal na desembocadura do peculiar río Umia. Un vasto recinto de lama, fondos areosos e pradarías de vexetación mariña pousadas no devalo das augas.

O lugar está considerado pola Sociedade Española de Ornitoloxía (SEO/BirdLife) como un dos lugares de invernada e paso de aves acuáticas máis importante do litoral norte peninsular. Elévanse ata quince mil o número de acuáticas invernantes, incluíndo medias de case catro mil anátidos e dez mil limícolas.

O espazo protexido tamén inclúe o treito costeiro exterior da península grovense, entre os lugares de Reboredo e San Vicente do Mar. Aquí figura a lagoa Bodeira, única neste sector litoral das Rías Baixas. Tamén, o ascenso ao monte Siradella, o punto máis elevado que goza desde os seus modestos 159 metros de altitude das mellores vistas a este complexo natural de primeira orde.

No interior da ría, un bo lugar para o paseo é a ruta pola Punta Carreirón, na tranquilidade da illa de Arousa.



## Situación

Costa da provincia de Lugo. Concellos do Vicedo, Viveiro, Xove e Cervo.

## Superficie

487,58 ha.

## Acceso

Comunican as localidades principais as estradas LU-862 e N-642. Desvíos locais pola costa. Non existe transporte marítimo de pasaxeiros a ningunha das illas.

## Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural "Souto da Retorta"  
LIC "Río Landro"  
LIC "Monte Maior"  
LIC "Estaca de Bares"



Río Sor



Esteiro do Sor



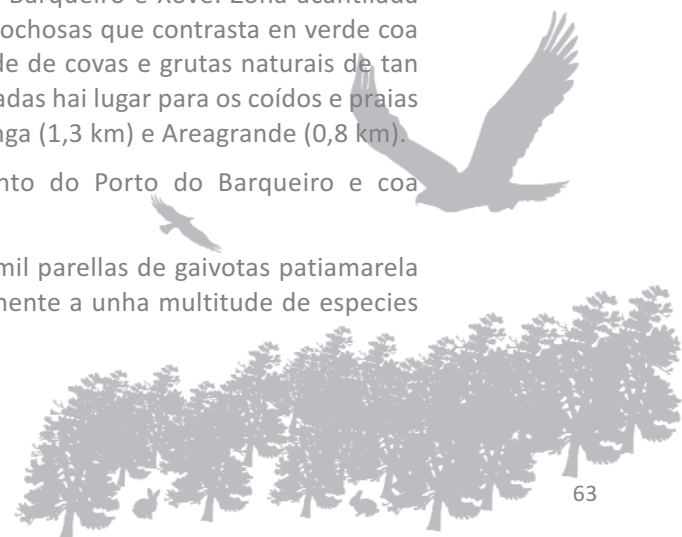
Praia de San Román. O Vicedo

## Mar de ardora

A illa Coelleira (O Vicedo), ao oeste, e a illa de Sarón (Xove), ao leste, son os límites insulares deste espazo que protexe ademais unha estreita franxa costeira entre a ría do Barqueiro e Xove. Zona acantilada prolongada en illotes onde só medra a vexetación das pendentes rochosas que contrasta en verde coa estilizada branca orla litoral. A masa granítica féndese en multitude de covas e grutas naturais de tan fermosa contemplación como difícil ou imposible acceso. Nas enseadas hai lugar para os coídos e praias solitarias, algunhas de ben gañada reputación estival como Arealonga (1,3 km) e Areagrande (0,8 km).

Unha visita a este espazo natural débese completar co encanto do Porto do Barqueiro e coa monumentalidade da vila de Viveiro

Sen dúbida, as raíñas deste territorio son as aves mariñas. Catro mil parellas de gaivotas patiamarela poboan os illotes e cantís, pero o reconto amplíase considerablemente a unha multitude de especies observables nos períodos migratorios.





## Situación

Concellos de Carnota e Muros (A Coruña).

## Superficie

1.160,88 ha das cales 491 ha de augas mariñas.

## Acceso

A estrada AC-550 Noia-Cee limita o espazo protexido.

## Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Máis información

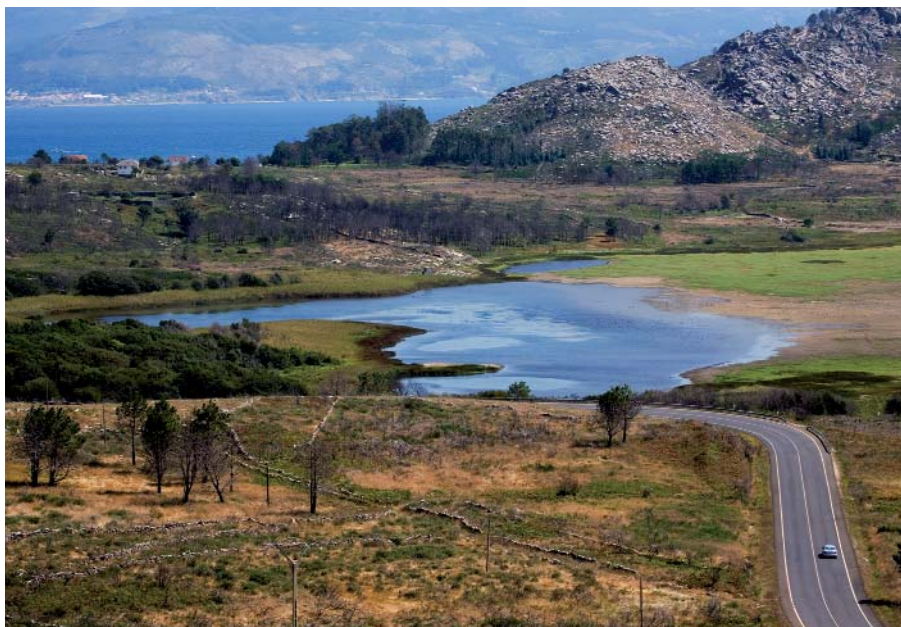
Turismo mariñeiro *Mar de Lira*  
(Tel.: 981 761 252 - 636 294 796).

## Equipamentos

Centro de Interpretación Paisaxística  
(A Cabana-Lira).

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Carnota-Monte Pindo"  
LIC "Esteiro do Tambre"



## Mar gran reserva

Monte Louro (241 m) agroma solitario na punta norte da entrada á ría de Muros e Noia. Toda a paisaxe que se estende aos seus pés está dotada dunha gran forza interior. Por mar, Reserva Mariña de Interese Pesqueiro promovida pola Confraría de Lira (Carnota). Por terra, Punto de Interese Xeolóxico de importancia nacional. Na superficie é un treito aberto ao mar dotado de elementos afortunados: lagoa, praias, coídos, faros e horizonte.

A lagoa das Xarfas está pechada ao mar polas dunas da praia de Area Maior, máis coñecida como Praia de Louro. A zona húmida rodéase dun pequeno bosque inundable pois nas épocas máis chuviosas o regato que a alimenta énchea ata os dous metros de profundidade.

Xunto a lagoa ábrese a branca praia ao pé do monte. En conxunto é unha perfecta postal paradisíaca. Séguenlle outros areais finos de augas batidas e frías como o de Ancoradoiro/Lariño, cun piñeiral adxacente e faro. Pero tamén toda unha sucesión de rochedos entre os que quizais o máis famoso sexa o Simprón.

Entre as iniciativas pioneiras en Galicia cóntase a do turismo mariñeiro para a revalorización da pesca artesanal e a creación dunha reserva mariña.



## Situación

No norte da provincia da Coruña, concellos costeiros de Ortigueira e Cariño e interiores de Cerdido, As Pontes de García Rodríguez e As Somozas.

## Superficie

LIC: 3.795,09 ha.

## Acceso

Ortigueira na estrada AC-862 Ferrol-Viveiro. Desvío en Ponte Mera cara a Cariño e cabo Ortegál. Acceso por estrada local ata a praia de Morouzos.

## Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Equipamentos

Observatorio de aves.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC “Costa Ártabra”  
LIC “Estaca de Bares”

## Auga esmeralda

O río Mera, de apenas 30 km de lonxitude, acada a beleza final na formación da ría de Ortigueira. Acompañano leitos doutros ríos menores que desaugan neste amplo val anegado e forman un labirinto acuático onde xogan as mareas. É un dos meirandes tremedais de Galicia. As entradas do mar permiten a navegación cautelosa ata o porto da vila, que complementa cos edificios modernistas do seu núcleo urbano estoutra arquitectura natural sobresaliente.

Todos os itinerarios pola costa conducen ata a praia de Morouzos. Tres quilómetros de areal que por unha banda conta cun sistema dunar propio refreado na actualidade por un piñeirál; e por outra, prolóngase nunha barra areosa tras a cal se ampara a enseada de Ladrído. En realidade, outra pequena ría formada pola desembocadura do río Baleo.

O conxunto péchase a pouca distancia da costa pola illa de San Vicente, testemuña de todo canto entra e sae polas canles do mar. Principalmente, os continxentes de numerosas especies avícolas que as marismas e xunqueiras poden chegar a albergar na época invernal.

Ademais o espazo natural amplíase cos ecosistemas fluviais de todo o río Mera ata o seu nacemento na serra da Faladoira. Esta proximidade montañosa da beiramar é outro dos atractivos, xunto co importante patrimonio cultural, da zona.

Dentro deste espazo a ZEPA “Ría de Ortigueira e Ladrído” é un emprazamento perfecto para o avistamento de aves.



Ría de Ortigueira





## Situación

Na Terra Cha luguesa, concellos de Abadín, Baleira, Begonte, Castro de Rei, Cospeito, Friol, Guitiriz, Lugo, Outeiro de Rei, Rábade, Vilalba e Xermade.

## Superficie

5.013,01 ha.

## Acceso

As principais vías son a autovía A-6 e a estrada N-VI no traxecto entre Lugo e Guitiriz. Desvíos cara ao norte. Cara a Vilalba pola N-634.

## Servizos

Aloxamento: Si.

Comer: Si.

## Máis información

Promoción Turística "Terras do Miño"

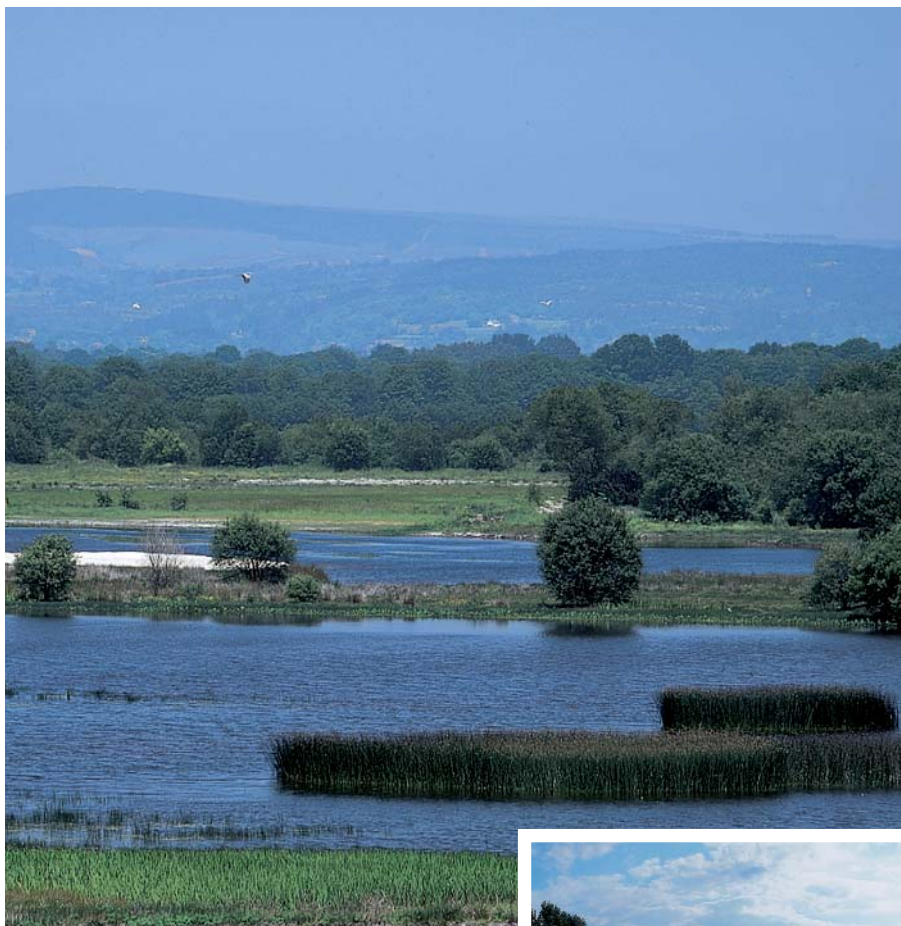
Tel.: 902 101 117.

## Equipamentos

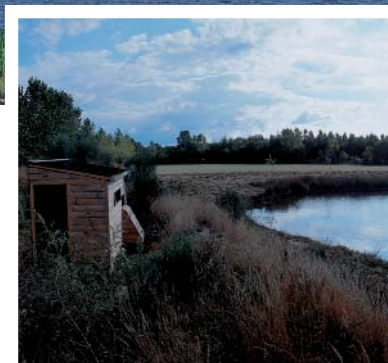
Observatorios ornitolóxicos na [Lagoa de Cospeito](#), lagoa de Bardancos e [Lagoa do Rei](#) (Rábade); e senda de circular na [Lagoa de Cospeito](#).

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Serra do Xistral"



Lagoa de Cospeito



Lagoa do Rei

## Delicada leividade

O denominado "complexo húmido da Terra Chá" comprende esta parte da conca alta do Miño onde recibe os afluentes principais pola beira dereita: o Ladra, co seu tributario o Parga, o Támoga e o Narla, así entre moitos outros leitos como o Labrada, o Trimaz, o Madalena.

Ademais da horizontalidade que provoca trazados lentos e sinuosos, adiviñados pola vexetación, outra característica é a pouca permeabilidade deste terreo arxiloso que orixina a formación de charcas. Algunhas temporalmente, dependentes da pluviosidade; pero outras como a [Lagoa de Cospeito](#) e a lagoa de Caque forman dous dos principais sistemas lacustres de Galicia. Ambos espazos son lagos de carácter seminatural, cuxa forma actual é debida a proxectos de rexeneración que deixan atrás os intentos de desecación de tempos pasados. Os observatorios e paseos circulares conxugan a súa accesibilidade coa conservación dos fráxiles humidais.

Trátase dunha paisaxe modelada pola actividade agrícola e gandeira na que aínda hai espazo para a conservación de manchas boscosas autóctonas. Carballeiras e especies asociadas ás ribeiras fluviais converten o paseniño flúir das augas nun espello perfecto dos lentos cambios estacionais.





Teixadal de Casaio



## Situación

Concellos ourensáns de Carballeda de Valdeorras, A Veiga, Viana do Bolo, Manzaneda e O Bolo, nos límites coa Comunidade Autónoma de Castela e León.

## Superficie

24.860,33 ha.

## Acceso

Desvío cara á Veiga na estrada comarcal OU-533 A Rúa-A Gudiña. Desde A Veiga ata Xares por estradas locais. Desde O Barco de Valdeorras, pola OU-121 ao encoro de Prada (A Veiga); ou por Sobradelo (Carballedo de Valdeorras) con desvío pola OU-122 en dirección a Casaio.

## Servizos

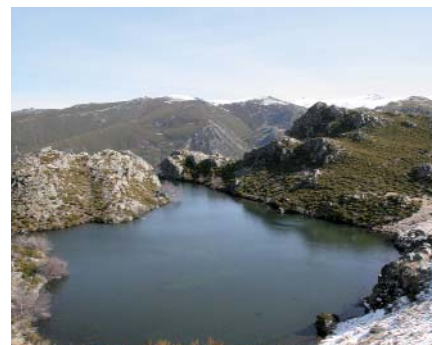
Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Pena Maseira"  
LIC "Macizo Central"



Aldea da Ponte. A Veiga



Lagoa da Serpe



Aldea de Vilanova. A Veiga

## Alta montaña

Paisaxes subalpinas, por riba dos dous mil metros de altitude, só se ofrecen en Galicia na confluencia das serras do Eixe, Calva e Segundeira. Acádase o teito da comunidade nos tres altos da Pena Trevinca (2.127 m), Pena Negra (2.123 m) e Pena Survia (2.122 m) que coroan este amplo espazo protexido unido ao Parque Natural Lago de Sanabria (Zamora).

Salientan daquela a formación de lagos naturais e outros elementos de orixe glaciar. Na vertente oeste galega, que desauga cara á conca do Sil, o Xares e o Bibei deixan fermosas estampas de ríos de alta montaña nas épocas do desxeo.

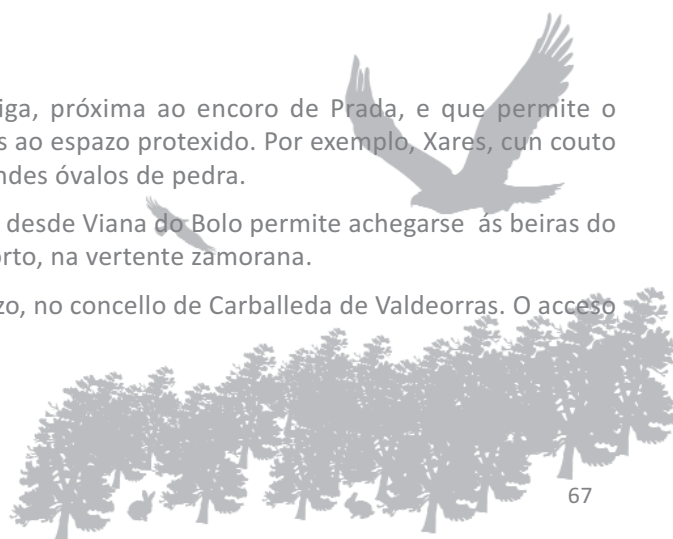
Polas condicións de afastamento a zona mantívose relativamente illada aínda que tamén en fráxil equilibrio. Un dos seus símbolos cada vez máis recoñecido é a conservación do **Teixadal de Casaio**. Trátase dun reducido grupo de trescentos teixos centenarios que forman un bosque único en Europa. O outro, a subsistencia dunha parella de aguias reais como elemento significativo da avifauna.

## Sen Perda

O principal punto de acceso realízase desde a localidade da Veiga, próxima ao encoro de Prada, e que permite o achegamento ao macizo montañoso por pequenas aldeas limítrofes ao espazo protexido. Por exemplo, Xares, cun couto de caza maior; os muíños da Ponte ou as casas de Corzos entre grandes óvalos de pedra.

Ao sur, o acceso á aldea de Pradorramisquedo pola sinuosa estrada desde Viana do Bolo permite achegarse ás beiras do río Bibei modeladas na pedra. Desde aquí é doado continuar ata Porto, na vertente zamorana.

Pola contra, o **Teixadal de Casaio** sitúase no extremo norte do espazo, no concello de Carballeda de Valdeorras. O acceso a pé é longo desde a estación da Fonte da Cova (1.800 m).





## Situación

No norte de Lugo, concellos de Abadín, Alfoz, Cervo, Mondoñedo, Muras, O Valadouro, Orol, Vilalba, Xermade, Xove, Viveiro; e toca tamén no municipio coruñés das Pontes de García Rodríguez.

## Superficie

22.480,98 ha.

## Acceso

Desde Vilalba enlace coa LU-540 con desvíos ao leste en Muras e Orol cara ao Valadouro. Pola outra vertente, accesos locais desde Mondoñedo.

## Servizos

Aloxamento e comida nas poboacións próximas.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural "Souto da Retorta"  
LIC "Monte Maior"  
LIC "Parga-Ladra-Támoga"



## Fértil vento

O intenso aproveitamento eólico desta pequena cordilleira de interposición entre a costa cantábrica e os interiores da Terra Chá delata a presenza constante do vento. Entre eles a xistra, ese golpe de vento húmido e xélido que aquí varre os cumes sen máis amparo que a rocha espida dalgúns picos.

O macizo setentrional está formado polo Xistral co punto máis elevado no Cadramón (1.062 m), os montes da Toxiza (832 m) e os da Carba (908 m). Ademais do vento, tamén son o reino da néboa. Atrapan as nubes cargadas que deixan todos os anos cantidades significativas de precipitacións. Malia a proximidade do mar, non son raras as nevaradas invernais. A auga depositase nas chairas elevadas enchoupando os pasteiros naturais e creando extensos depósitos de turba. Son as turbeiras de cobertor que popularmente reciben o nome de barreiras, tremoal ou lago. Por exemplo, nos lugares das Barreiras do Lago, Lagoa das Furnas, Tremoal da Charca de Santa Cruz...

Os principais ríos que teñen a súa cabeceira nestas montañas son o Eume, na vertente atlántica; e o Landro, Ouro e Masma, na cantábrica. Os cabalos salvaxes en liberdade son unha imaxe frecuente nesta serra.



**Situación**

Concellos de Catoira, Ames, Brión, Rois, Boqueixón, Dodro, Padrón, Rianxo, Teo, Touro e Vedra na provincia da Coruña. Concellos da Estrada, Pontecesures, Silleda, Valga e Vila de Cruces na provincia de Pontevedra.

**Superficie**

1.633 ha.

**Acceso**

Acceso á desembocadura desde Padrón a Catoira. Treitos medios, desde A Ponte Ulla ou A Bandeira na N-525. Na Bandeira, desvío cara a Merza pola PO-204 para a fervenza do Toxa.

**Servizos**

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

LIC “Brañas de Xestoso”

**Corazón de auga**

Desde o nacemento na comarca luguesa da Ulloa ata a desembocadura na ría de Arousa, o río Ulla percorre uns 130 quilómetros. Por lonxitude é o terceiro río galego, tras o Miño e Sil, e serve completamente de límite provincial entre A Coruña e Pontevedra. Por ambas as beiras recibe as achegas de múltiples afluentes que forman unha extensa rede fluvial no centro de Galicia. Pola dereita, o río de Santiago de Compostela, o Sar cantado por Rosalía de Castro. Pola esquerda, o Deza que dá nome a unha das comarcas de forte tradición gandeira máis puxantes da comunidade.

A paisaxe amósase, daquela, moldeada pola actividade humana tradicional. Terra de camiños entre prados e os grandes pazos como o de Oca (A Estrada) ou o de Santa Cruz de Ribadulla (Vedra), con xoias vexetais nos respectivos xardíns. Por iso mesmo un bo lugar para observar as ribeiras fluviais son as numerosas pontes cargadas de significados históricos.

Con todo, en ocasións a natureza do río reclama a súa bravura en fervenzas de altos voos. A máis soada é a do río Toxa, tributario do Deza, polos seus 25 metros de caída. Fermosos sendeiros conducen ata o cadoiro e comunícano coa contorna do mosteiro de Carboeiro que é outro dos atractivos da zona.



Muíños de Vento. Catoira



Fervenza do Río Toxa. Silleda





## A Marronda



### Situación

Nos concellos de Baleira e A Fonsagrada (Lugo).

### Superficie

1.211,97 ha.

### Acceso

Desde Lugo, con acceso directo na autovía A-6, pola estrada á Fonsagrada (LU-530) e desvío no Cádavo dirección a Meira (LU-750).

Outra alternativa desde a N-VI é tomar en Baralla a LU-710.

### Máis información

Asociación de Amigos da Marronda (amigosmarronda@gmail.com)

### Equipamentos

Centro de Interpretación do Río Eo e da Fraga da Marronda, Fonteo (Baleira).

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Carballido"



A trinta quilómetros da cidade de Lugo, a fraga da Marronda é unha grande extensión frondosa en excepcional estado de conservación. Considérase a nai de todos os bosques maduros das montañas de Baleira que acompañan o nacemento dos cantábricos ríos Eo e Neira, en Fonteo e A Fontaneira respectivamente. Á bravura dos cursos fluviais resolta en espectaculares meandros, engádeselle a beleza arborada das ladeiras cubertas de especies caducifolias. Entre elas unha abundosa presenza de faias singular dentro do territorio galego.

Os sendeiros integrados na ruta de Gran Recorrido GR-1 permiten realizar variados itinerarios sempre suxeitos ás condicións meteorolóxicas estacionais. De doado acceso son as áreas recreativas de Fonteo e a de Cortevella cun interesante miradoiro sobre os meandros do Eo.

## A Ramallosa



### Situación

Ría de Vigo, concellos de Nigrán e Baiona (Pontevedra).

### Superficie

91,85 ha.

### Acceso

Estrada pola costa PO-552 (Vigo-Baiona).

### Servizos

Aloxamento: Si. Comer: Si.

### Equipamentos

Observatorio municipal Casa Rosa de Sabarís (Baiona).

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Parque Nacional "Illas Atlánticas de Galicia"  
LIC "Illas Estelas"  
"Serra da Groba"



O espazo protexido abrangue o esteiro do río Miñor pechado case completamente pola praia da Ladeira, de máis dun quilómetro de lonxitude. Neste treito costeiro de forte presión humana como zona marisqueira e turística, mantéñense as marismas da Foz nas que conflúen coas mareas ademais do Miñor os regatos Groba e Belesar.

O observatorio de Sabarís dispón de amplas ventás e material telescópico para divisar a variada fauna do tremedal.

## Baixo Miño



### Situación

Curso final do Miño limítrofe con Portugal que atravesa os concellos da Guarda, O Rosal, Tomiño, Tui, Salvaterra de Miño, As Neves, Arbo, Crecente, A Cañiza e Padrenda. A ZEPA só na desembocadura, concellos de Tomiño, O Rosal e A Guarda.

### Superficie

LIC: 2.791,64 ha.

### Acceso

Principais vías de comunicación ata Tui. A estrada PO-552 discorre entre Tui e A Guarda.

### Servizos

Aloxamento: Si. Comer: Si.

### Equipamentos

Observatorio de aves en Salcidos (A Guarda).

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Parque Natural "Monte Aloia"  
"Serra da Groba"

### Val miñoto

Os oitenta quilómetros finais do Miño están amparados por ambas as marxes nun espazo transfronteirizo dentro da Rede Natura. Comprende desde o derradeiro encoro na presa da Frieira (Crecente) ata a entrega no Atlántico, xunto con algúns afluentes como o Tea e o Tamuxe na vertente galega e o Coura na portuguesa. A fronteira do Miño une ecosistemas. Principalmente, os hábitats do estuario cunha extensa zona de xunqueiras e pradarias húmidas (denominadas na zona *morraceiras*) e illas e bancos de area (*ariños*). As mellores posibilidades de achegarse a estas paraxes están na praias da desembocadura como Camposancos, que conta ademais cun interesante sistema dunar, e os observatorios ornitolóxicos de probado éxito como o de Salcidos (A Guarda), fronte a illa de Canosa. As elevacións do terreo tamén son excelentes atalaías naturais como a subida ao castro de Santa Tegra ou ao Monte Aloia (Ver Parque Natural).

Tradicionalmente, o río é navegable ata Tui. Augas arriba o río estréitase entre penedos e *pesqueiras*, muros de pedra construídos para a pesca da lamprea. Na actualidade consérvanse unhas catrocentas entre Salvaterra de Miño e Crecente. Un bo sitio para observalas é na localidade de Arbo.

No fermoso concello do Rosal parecen de obrigada visita os trinta e seis muíños en liña dos conxuntos etnográficos do Folón e o Picón.



**Situación**

No fondo da ría de Betanzos (A Coruña), concellos de Aranga, Bergondo, Betanzos, Coirós, Irixoa, Miño, Oza dos Ríos e Paderne.

**Superficie**

864,58 ha.

**Acceso**

A autovía A-6, a autoestrada AP-9 e a nacional N-VI comunican con Betanzos e discorren preto do espazo natural. Para o couto de Chelo, desvío na N-VI en Queirís-Collantres (Coirós).

**Servizos**

Aloxamento: Si. Comer: Si.

**Equipamentos**

Aula da Natureza de Chelo. Tel. 981 541 789.

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

Parque Natural "Fragas do Eume"  
LIC "Costa de Dexo"  
LIC "Encoro de Abegondo-Cecebre"



Ata o século XVIII o porto de Betanzos foi un dos máis importantes centros pesqueiros e comerciais do antigo Reino de Galicia. Os sedimentos fluviais que colmataron a ría e minguaron o seu calado fixeron esmorecer entre outros factores o tráfico marítimo. A ría de Betanzos conta na actualidade cunha das maiores extensións de marismas litorais de Galicia e aínda conserva un pequeno porto e embarcacións na confluencia dos dous ríos Mendo e Mandeo que abrazan o recinto urbano. As ribeiras fluviais forman a outra parte deste espazo protexido que chega no caso do Mandeo ata 25 quilómetros augas arriba.

O mellor observatorio do humidal está nos accesos que circulan pola marxe esquerda da ría. Por aquí atoparemos o pazo de Mariñán (Bergondo) e poderemos entrar en horario de visita aos xardíns que reúnen entre os seus valores naturais ata cinco taxons vexetais catalogados como Árbores Senlleiras. Os itinerarios interiores atopan en Chelo (Betanzos), ademais da Aula da Natureza, o comezo dos sendeiros que penetran no corredor vexetal do río Mandeo. O curso fluvial acelérase por veces neste treito entre os afloramentos de granito frecuentes ofrecendo fermosas estampas ao ritmo das augas.

**Situación**

Entre os límites dos concellos da Estrada, Forcarei e Silleda (Pontevedra).

**Superficie**

1.080,12 ha.

**Acceso**

A N-640 entre A Estrada e A Bandeira (Silleda) percorre o límite norte do espazo con desvío cara Curantes e Olives. Tamén pola estrada Silleda-Forcarei, desvío cara Xestoso.

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

Monumento Natural "Fraga de Catasós"  
LIC "Serra do Candán"  
LIC "Sistema fluvial Ulla-Deza"



Os montes que separan as comarcas de Tabeirós e Deza culminan en amplas chairas que historicamente permanecían enchoupadas durante todo o ano. Nestes terreos húmidos que caracterizan as brañas conserváronse pequenas áreas de turbeiras e zonas asolagadas polas chuvias. A máis significativa é a Lagoa Sacra de Olives, formada nunha pequena depresión do terreo a uns 650 metros de altitude e que só adoita secar na época estival.

Resultan moi curiosos os valados de pedra que rodean o espazo inundable. Segundo a lenda, a lagoa foi amurada para evitar a profanación dos cadáveres arroxados á auga tras unha batalla da antigüidade xa esquecida.

**Situación**

No extremo da península do Morrazo, separa a ría de Pontevedra da pequena ría de Aldán, nos concellos de Bueu e Cangas.

**Superficie**

623,36 ha, das cales 443 son augas mariñas.

**Acceso**

Desde Pontevedra a Bueu pola estrada PO-551, desvíos finais no tramo de Beluso.

**Servizos**

Aloxamento e comida nas proximidades.

**Equipamentos**

Paneis informativos. Aula da Natureza (Beluso, Bueu)

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

Parque Nacional Illas Atlánticas de Galicia  
LIC "Costa da Vela"



A ría de Aldán ábrese no extremo da península do Morrazo entre a punta do Couso (Ver LIC *Costa da Vela*) e o cabo Udra. A súa costa desde a praia da Mourisca (Bueu) e Mendiña (Cangas) é un collar de rochedos e pequenos areais tocados de beleza e riqueza submarina.

Os golfiños, arroaces e toniñas son relativamente frecuentes nestas augas tamén amparadas pola área protexida. Desde terra a súa observación cunhas vistas panorámicas que non defraudan convértese nun dos principais atractivos para a súa visita. Existe unha ruta sinalizada desde Bueu e unha Aula da Natureza na parroquia de Beluso.

No percorrido descubriremos os peculiares chozos, construcións dos pastores ao abeiro dos numerosos penedos da zona, e baterías militares abandonadas.





## Situación

No límite co Principado de Asturias, concellos da Pontenova, Ribeira de Piquín, A Fonsagrada (Lugo).

## Superficie

4.633,94 ha.

## Acceso

Desde A Pontenova ou A Fonsagrada pola estrada LU-740.

## Servizos

Turismo rural.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "A Marronda"  
LIC "Río Eo"

A estrada local que une as localidades da Pontenova, ao norte, e A Fonsagrada, ao sur, é a principal vía de acercamento a dous extensos bosques autóctonos, separados entre si, e de difícil acceso que cobren a rede tributaria da conca alta do Eo. O primeiro é a fraga do río Reigadas e outros regatos. É recomendable a visita a partir da ferrería de Bogo (A Pontenova), onde se recuperou a un interesante conxunto etnográfico do século XVIII relacionado coa riqueza férrica da comarca.

O segundo bosque, no concello da Fonsagrada e Ribeira de Piquín, é a fraga de Carballido. O río de referencia é o Rodil e a multitude do seus tributarios, principalmente o Veiga de Logares. Existen referencias da presenza esporádica do oso pardo.



# Costa da Vela



## Situación

Concello de Cangas, no extremo occidental da península do Morrazo (Pontevedra).

## Superficie

1.384,81 ha das cales 1.003 ha son de augas mariñas.

## Acceso

Desvíos na estrada PO-551 entre Bueu e Cangas cara ao norte polo Hío ou ao sur por Donón.

## Servizos

Aloxamento e comida nas proximidades.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia.  
LIC "Cabo Udra"

Xa na antigüidade este lugar debuzado espectacularmente en cantís de máis de 150 metros sobre o mar era un lugar de peregrinación. A beleza dos miradoiros mariños xunto coas praias e os xacementos arqueolóxicos seguen a ser na actualidade os atractivos deste excelente destino natural entre as rías de Vigo e de Pontevedra.

Os achados do alto do Facho de Donón puxeron de manifesto un singular santuario, un "bosque de aras" composto por case duascenas laxes consagradas ao deus Berobreo, conservadas no Museo Municipal de Vigo. No castro galaico-romano descubríronse ata o momento 60 vivendas nun amplo recinto amurallado. Ten doado acceso desde a localidade de Donón nunha ascensión de aproximadamente trinta minutos. É o punto central elevado da Costa da Vela desde o que as vistas panorámicas acadan un amplo treito das bocanas das Rías Baixas co Parque Nacional das Illas Atlánticas en primeiro termo.

No extremo sur sitúase o Cabo de Home con tres puntas e cadanseu faro. Entre elas acollen unha pequena enseada coa praia de Melide e protexen, xa no interior da ría de Vigo, a sucesión destoutros areas: Barra, Viñó e Nerga, cun sistema dunar de formas pouco comúns.

A zona de protección baixo as augas amplíase fronte a costa ata a cota dos trinta metros de profundidade.



# Cruzul-Agüeira



## Situación

Nos Ancares lucenses, concellos de Becerreá e As Nogais.

## Superficie

618,46 ha.

## Acceso

Pola A-6 ou pola N-VI ata Becerreá.

## Servizos

Aloxamento e comer nas proximidades.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Ancares-Courel"

O outono descobre por contraste a presenza das perennes aciñeiras rodeadas de especies caducifolias. É un dos momentos estelares do bosque maduro que acompaña o conca alta do río Navia, entre Doncos e Becerreá, con algúns dos seus afluentes. A beleza do lugar non necesita aviso mesmo para os viaxeiros que circulan rápidos pola autovía que cruza este espazo natural.

En Agüeira atravesamos un excelente souto de castiñeiros con tendencia a converterse en bosque mixto de carballos nas cotas altas. E xa nas proximidades de Cruzul, próximo a Becerreá, acharemos o estraño caso do aciñeiral mediterráneo encravado aquí no dominio atlántico, nunha zona de montaña. A súa presenza está asociada ao substrato rochoso calcario nunhas zonas concretas do val.

Nalgúns treitos as rutas de sendeirismo seguen o trazado das vellas corredeiras cargadas tamén de significado histórico. É o caso, por exemplo, da ponte do río Cruzul, escenario de acontecementos bélicos ocorridos hai douscentos anos, na Guerra da Independencia.



**Situación**

Concellos de Abegondo, Betanzos, Cambre, Carral e Oza dos Ríos, ao sueste da cidade da Coruña..

**Superficie**

493,41 ha.

**Acceso**

Desde A Coruña, estrada por Cambre; ou varios desvíos na estrada N-VI. A local AC-221 pasa pola presa e cruza o encoro.

**Servizos**

Aloxamento: Si. Comer: Si.

**Equipamentos**

Aula da Natureza de Crendes (Abegondo). Tel.: 981 647 916. Observatorio de aves.

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

LIC "Betanzos-Mandeo"



O encoro dos ríos Mero e Barcés, a pouco máis de vinte quilómetros da cidade da Coruña, converteuse desde a súa creación no ano 1976 no espello dunha plácida estampa terreal. Benigna no climatolóxico e xenerosa por natureza, a paisaxe ao servizo do abastecemento urbano de augas conseguiu un alto grao de adaptación natural.

Ademais das zonas onde o nivel das augas rolda unha media de seis metros de profundidade, con puntos máximos de quince, formáronse nas colas fluviais senllas áreas pantanosas con prados e bosques inundables de gran valor ecolóxico. O espazo protexido desprégase augas arriba polas ribeiras de ambos os ríos. No corazón de todo isto sitúase a Aula da Natureza de Crendes (Abegondo) con forte vocación de visitas escolares e todo un clásico dos afeccionados á observación de aves.

Próxima tamén está Villa Florentina (981 676 052), a casa museo do escritor Wenceslao Fernández Flórez que inmortalizou a fraga de Cecebre coa novela *El bosque animado*.

**Enseada de San Simón****Situación**

Interior da Ría de Vigo, concellos de Moaña, Pontevedra, Redondela, Soutomaior e Vilaboa.

**Superficie**

2.252,06 ha.

**Acceso**

Estradas entre Vigo e Pontevedra: pola banda dereita a N-550 e a AP-9; pola esquerda, núcleo de comunicacións en Redondela (N-552, N-555).

**Servizos**

Aloxamento: Si. Comer: Si

**Equipamentos**

Centro de Interpretación das Illas San Simón e San Antonio. Reserva de barco e xestión de visitas durante o verán: Tel.: 986 903 884 - 671 035 030 Web: [www.illadesansimon.org](http://www.illadesansimon.org) Aula da Natureza de San Xulián-Cotorredondo. Solicitudes no Servizo de Conservación da Natureza de Pontevedra e web.



Semella un lago. A enseada final da ría de Vigo de case oito quilómetros de lonxitude por catro de anchura vese reducida no estreito de Rande a uns 700 metros. Ese é ademais o seu límite en profundidade, pois unha boa parte da cubeta desáugase durante a baixa mar e outra parte son augas superficiais. Verde é a chaira que se descobre coas mareas, rica en mariscos bivalvos como as ostras de Arcade e aves acuáticas. Pero tamén rica en literatura: cantigas de amigo dos trobadores da ría de Vigo e aventuras de *Vinte mil leguas baixo dos mares* de Verne mesturadas cos tesouros dos galeóns afundidos en Rande.

As antigas salinas do Ulló, no barrio de Paredes (Vilaboa), permiten un doado acceso polos seus murallóns a este espazo natural. O referente cultural da enseada está na illa de San Simón, cun centro de interpretación para explicar a súa longa historia e diferentes usos desde lazareto a campo de concentración. VISIBLE principalmente no verán desde os portos de Cesantes (Redondela) e Santo Adrán de Cobres (Vilaboa). Fóra deste espazo protexido, na península do Morrazo, sitúase o Parque de Cotorredondo que conta cunha Aula da Natureza xunto ao lago Castiñeiras.

**Esteiro do Tambre****Situación**

Curso baixo e desembocadura do río Tambre na ría de Muros e Noia. Concellos de Brión, Negreira, Noia, Outes, Porto do Son (A Coruña).

**Superficie**

1.582,61 ha.

**Acceso**

Para a beira esquerda, desvío cara á Graña-Cornada na estrada AC-543 Santiago de Compostela-Noia. Para a beira dereita, pola Ponte Nafonso cara a Negreira.

**Servizos**

Aloxamento: Si. Comer: Si.

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

LIC "Monte e lagoa de Louro"



A arca de Noé con pomba e oliveira no peteiro representan no escudo municipal de Noia a súa fundación lendaria. É a cabeceira dunha ría onde conflúen co Tambre numerosos ríos de menor percorrido como o Traba, que cruza a ponte de Noia. Entre todos forman un entramado sistema estuárico, apenas navegable coa marea alta, onde as paisaxes campesiñas conviven coas mariñeiras. Tres cuartas partes do espazo protexido pertencen a este hábitat marítimo-terrestre deica o porto do Freixo (Outes) dun lado e a praia de Boa Grande do outro.

A foz do Tambre pode contemplarse desviándose pola estrada vella na Ponte Nafonso, con vinte arcos, un por cada ano que tardou en se construír no século XIV e o último medio torto segundo o dito popular. A poboación entre xunqueiras rodeada de elevacións arboradas transmite toda a serenidade da paisaxe. Existen numerosos paseos e miradoiros como o do monte Tremuzo (514 m).

O curso fluvial do Tambre merece unha visita. Os seus últimos tres quilómetros discorren nunha pronunciada garganta sobre paredón de granito entre os lugares de Lueiro (Negreira) e Cornada-A Graña (Brión). Un bo sitio de partida é o edificio histórico da central hidroeléctrica Tambre I, deseñado polo arquitecto galego Antonio Palacios. Desde a súa área de recreo e a ponte colgante, con vistas ás antigas pesqueiras de lamprea, un sendero conduce entre bosquetes autóctonos ata a Devesa de Nimo.



## Miño-Neira



### Situación

Augas abaixo da cidade de Lugo. Concellos de Guntín, Lugo, O Corgo e O Páramo.

### Superficie

842 ha.

### Acceso

Saída cara a Sarria na autovía A-6 e logo desvíos na estrada N-VI.

### Servizos

Aloxamento e comida nas localidades de referencia.

O Neira deita as súas frías augas das montañas orientais de Lugo pola marxe esquerda do Miño. Trátase dun río con gran riqueza ecolóxica que desde o lugar da Ponte de Neira ata a desembocadura no gran cauce forma parte deste espazo protexido. Ao estar integrado na Reserva da Biosfera "Terras do Miño" posúe rutas de sendeirismo e áreas recreativas fluviais.

Atópanse excelentes representacións de bosques de galería que conta ata cunha insua arborada. Tamén son salientables as paisaxes agrarias entre cuxos valores naturais figuran as sebes.



## Monte Faro



### Situación

Límite provincial de Pontevedra e Lugo, nos concellos de Carballedo, Chantada e Rodeiro.

### Superficie

3.002,29 ha.

### Acceso

A vila de Chantada atópase na estrada N-540 (Lugo-Ourense) e desde aquí cruza a parte norte da serra a CRG 2.1 Monforte de Lemos-Lalín.

### Servizos

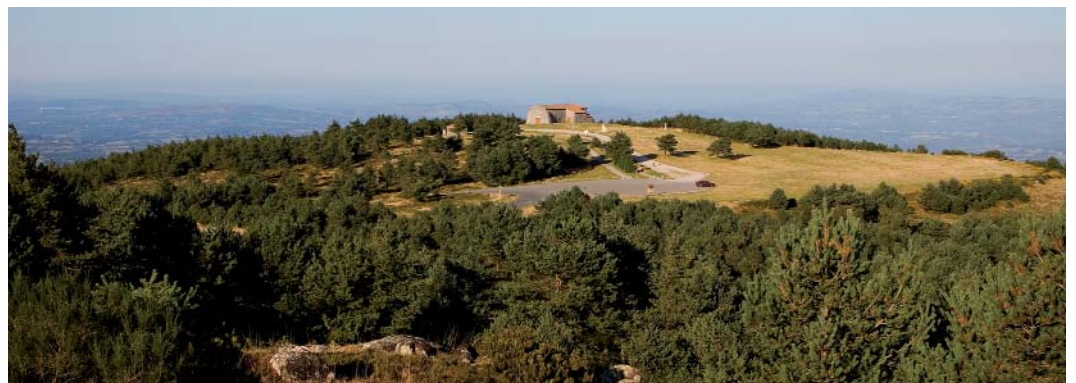
Aloxamento e comer nas proximidades.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Pena Veidosa"

A ermida e área recreativa do Monte Faro (1.187m) coroa o cume desde o que se dominan amplas vistas das catro provincias galegas. Os altos desta serra son suaves, lixeiramente achairados, e pola súa situación na Dorsal Galega reciben abundantes precipitacións, con anos de nevaradas.

Nas abas as formacións boscosas autóctonas adquiren relevancia na paisaxe, tradicionalmente moldeada pola actividade agrogandeira. Consérvanse entre as terras de labor boas mostras de carballeiras, con exemplares de gran porte nalgunhas zonas.



## Negueira



### Situación

Concello de Negueira de Muñiz, extremo oriental da provincia de Lugo limitrofe con Asturias.

### Superficie

4.511,88 ha.

### Acceso

Desde a estrada da Fonsagrada-Oviedo, desvío antes do porto do Acevo.

### Servizos

Aloxamento e comida: turismo rural.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Os Ancares (LIC "Ancares-Courel")

A construción do encoro de Salime nos anos sesenta do pasado século dividiu de norte a sur o concello de Negueira de Muñiz, o cal aumentou o illamento da beira dereita e provocou un forte movemento migratorio. O municipio que leva o apelido do promotor da súa independencia administrativa como concello é na actualidade o menos poboado de Galicia pois non acada os trescentos habitantes.

Unha historia recente complicada ao igual que o territorio que presenta un relevo moi accidentado e cheo de fermosos contrastes naturais. Achamos frondosas manchas vexetais dominadas polos carballos, pero alí onde o val suaviza o clima de montaña permite a existencia de especies como as sobreiras e mesmo viñedos.



**Situación**

Limítrofe con Portugal e asemade coa provincia de Zamora. Concellos da Gudiña e A Mezquita (Ourense).

**Superficie**

5.853,81 ha.

**Acceso**

Na autovía das Rías Baixas A-55 ou na nacional N-525, saída cara á Mezquita con desvío pola estrada provincial OU-311.

**Servizos**

Nas localidades de referencia.

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

LIC "Pena Trevinca"

Este lugar oriéntase na liña do corredor verde desexable entre o Macizo Central ourensán e o grande Parque Natural portugués de Montesinho, que abrangue toda a raia lusitana desde Zamora ata Ourense. Na parte galega comprende a serra da Esculqueira (1.149 m) e o sonoro Penedo dos Tres Reinos (1.004 m), punto de unión da tripla fronteira histórica dos reinos medievais de Portugal, Galicia e León.

Teñen merecida sona as amplas masas de castiñeiros que se forman nesta comarca de media montaña. Nos altos predomina o monte baixo que acolle poboacións estables de lobo e corzo.

**Ría de Foz-Masma****Situación**

Entre A Mariña Central e Oriental de Lugo, nos concellos litorais de Foz e Barreiros e interiores de Mondoñedo e Lourenzá.

**Superficie**

LIC 575,17 ha das cales 343 ha son augas mariñas.

**Acceso**

Estradas N-642 (Ferrol-Ribadeo) e N-634 (desde Mondoñedo).

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

Monumento Natural "A praia das Catedrais"

O Masma é un digno representante dos ríos da vertente cantábrica galega. Curto percorrido (46,2 km); nacemento sobre os 900 metros de altitude e forte poder erosivo que se traduce en amplos vales como o de Mondoñedo; galería vexetal autóctona entre bosques de repoboación; e, por último, formación de Rías Altas acompañada na desembocadura de chairas intermareais rodeada de marismas. No caso da ría de Foz, pechada polas praias da Rapadoira, na marxe esquerda, e a praia do Altar, na dereita. O esteiro é un punto de parada migratoria e invernada de aves recoñecido internacionalmente.

Ao redor do río, uno dos grandes na pesca do salmón de Galicia, existen moitas rutas. Unha das máis recomendables, aínda que hai que estar en forma para vencer a subida a pé, é a da pena Cornería (437m). O tesouro está na paisaxe coas panorámicas de todo litoral mariñán. Existen outros miradoiros accesibles como o Pico da Lebre (Foz), e áreas recreativas como a da Fervenza (Viloalle) con piscinas fluviais artificiais nun afluente do Masma próximo a Mondoñedo.

**Río Cabe****Situación**

Na comarca de Terras de Lemos, ao sur de Lugo, concellos de Bóveda, O Incio, Monforte de Lemos, A Pobra do Brollón, Pantón e Sober.

**Superficie**

1.576,53 ha.

**Acceso**

A estrada LU-546 (Lugo- Monforte de Lemos) atravesa de norte a sur este espazo.

**Servizos**

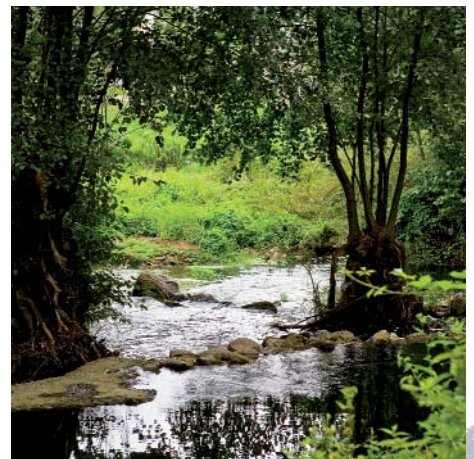
Aloxamento e comida nas vilas de referencia.

**Outros espazos naturais relacionados / próximos:**

LIC "Ancares-Courel"  
"Canón do Sil"

A metade do espazo pertence aos ameneiros, salgueiros e freixos acompañadas doutras masas forestais autóctonas e de repoboación. Trátase dunha galería vexetal á beira do Cabe, na conca do Sil, desde as montañas do Courel ata a chaira de Monforte de Lemos. Recoñece ademais moitos dos seus tributarios como o Carabelos, o Cinsa e o Mao dentro da rede fluvial protexida.

A variabilidade climática do territorio tamén se traduce en diversidade de escenas. Por exemplo, a pouco frecuente en Galicia dun río conxelado como a do Cabe baixo a Ponte Vella de Monforte de Lemos. Pontes e muíños modestos e fermosos son o patrimonio, pero tamén os pazos señoriais, adegas entre viñedos e arte relixiosa.



## Río Landro



### Situación

Concellos de Viveiro e Oroul, na Mariña Occidental de Lugo.

### Superficie

88,94 ha.

### Acceso

Desde Viveiro na estrada N-642 (Ferrol-Ribadeo).

### Servizos

Aloxamento: Si. Comer: Si.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural "Souto da Retorta"

LIC "Costa da Mariña Occidental"  
LIC "Monte Maior"

Antes de se entregar definitivamente ao mar tras as pontes de Viveiro, o Landro minora a súa velocidade en sucesivos meandros que cinco quilómetros augas arriba, ata Landrove, aínda reciben a influencia das mareas. Desde o miradoiro de San Roque (375 m) admíranse boa parte deste territorio de gándaras e da ría de Viveiro, con mar e montes como protagonistas nunha éxtase de verdes e azuis.



Alén da zona húmida mencionada, o curso fluvial abrangue ata dezaseis quilómetros terra dentro e os do seu pequeno afluente río Bravos. Figura entre os ríos salmoeiros do norte e a calidade das augas mesmo permite a existencia dunha comunidade viable de mexillón de río. As ribeiras están ocupadas por frondosas masas arbóreas entre as que destaca o eucalipto, cunha introdución na zona xa histórica (Ver Monumento Natural Souto da Retorta).

## Río Lérez



### Situación

Tramo final ata a desembocadura na ría de Pontevedra. Concellos de Campo Lameiro, Cotobade e Pontevedra.

### Superficie

18,60 ha. LIC.

### Acceso

Desde Pontevedra a estrada N-541 discorre en paralelo ao río, con varios desvíos (PO-223, PO-231).

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Serra do Candán"  
LIC "Serra do Cando"

A capital da arte rupestre de Galicia esténdese polas beiras do río Lérez, nos concellos de Campo Lameiro e Cotobade, próximos á cidade de Pontevedra. Posúe unha das concentracións de petróglifos da Idade do Bronce máis asombrosa de Europa. Salienta principalmente polas escenas de caza de cervos e os deseños abstractos como as combinacións circulares. Neste entorno está prevista a localización do centro de interpretación do Parque Arqueolóxico no monte Paradela, entre os lugares de Paredes e Praderrei, que abranguerá ás zonas limítrofes localizadas nas inmediacións do río Lérez a través de itinerarios e rutas.



O espazo natural coincide con coñecidos coutos pesqueiros do Lérez e algúns afluentes como o Almofrei. Existen numerosas áreas recreativas fluviais e traxectos por boas paisaxes de pontes e muíños.

## Río Tambre



### Situación

Na zona central da provincia da Coruña. Concellos de Tordoia, Ordes, Mesía, Trazo, Oroso, Frades, Santiago de Compostela e O Pino.

### Superficie

151,70 ha.

### Acceso

A estrada N-550 no treito entre Ordes e Santiago de Compostela, permite achegarse por medio de múltiples desvíos á conca media do Tambre.

### Servizos

Aloxamento e comida nas localidades de referencia.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

LIC "Esteiro do Tambre"

Atravesa nos seus 125 km de lonxitude as comarcas centrais de Galicia, na súa conca media, anterior ao paso polo concello de Santiago de Compostela, vertebrando unha rede fluvial de pequenos cauces.



Os seus bosques de galería dan vida a unhas fermosas paisaxes das ribeiras. Unha das formas de achegamento son as Áreas Recreativas á beira do río. Por exemplo, no concello de Oroso, partindo de Sigüeiro: a Illa do Refuxio; Penateixa; Ponte Arderiz na confluencia co río Samo; e Cachopal, co río Maruzo. O acolledor núcleo da Ponte Maceira, no Camiño de Fisterra-Muxía, é un dos mellores puntos para achegarse a desfrutar do río.





### Situación

No sur de Ourense, concellos de Castrelo do Val, Laza, Monterrei, Verín e Oímbra.

### Superficie

718,76 ha.

### Acceso

Desde Verín, río arriba pola comarcal OU-113 cara a Laza, río abaixo pola N-532 ata Oímbra.

### Servizos

Aloxamento e comida nas localidades de referencia.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Parque Natural "O Invernadeiro"

O gran Castelo de Monterrei, sen dúbida un dos máis fermosos de Galicia, ocupa o outeiro perfecto para a contemplación do val que o Támega percorre de norte a sur, e recibe pola dereita as augas do tributario Bubal. Atravesa por Verín o cálido val que é zona vitivinícola e rica en augas mananciais. A zona protexida abrangue todo o curso do río en territorio galego, ata a fronteira portuguesa.



O Támega nace nos altos da Alberguería (Laza) e axiña forma un corredor de bosques de ribeira e estreitos vales de montaña como o de Laza con boa calidade das augas. A zona protexida tamén contempla as veigas e charcas naturais con rica vexetación flotante.

### Situación

Concellos de Covelo, Fornelos de Montes, Mondariz, Mondariz-Balneario, Pontearreas e Salvaterra de Miño, ao sur da provincia de Pontevedra.

### Superficie

357,13 ha.

### Acceso

Desde Pontearreas, para a desembocadura en Salvaterra do Miño pola comarcal PO-403; augas arriba pola PO-254 cara a Mondariz.

### Servizos

Aloxamento: Si. Comer: Si.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Parque Natural "Monte Aloia" LIC "Baixo Miño"

A variedade de paisaxes fluviais do río Tea, en apenas cincuenta quilómetros de lonxitude, convérteo no referente ecolóxico da comarca do Condado. Desde o seu nacemento no alto de Moncelos, entre as serras do Suído e Faro de Avión, ata desembocar no Miño mantén importantes formacións de bosques de ribeira.

As praias fluviais e áreas de lecer permiten o achegamento da poboación en numerosos puntos. Algúns delas son de gran beleza, como o vao dos *pasos de Tatín* ou a ponte de Cernadela, de orixe romana, impresionante polos cos seus cinco e irregulares arcos. Outro dos lugares destacados do río Tea é o seu paso por Mondariz-Balneario. É este o concello máis pequeno de Galicia, pero alberga as formidables edificacións históricas do famoso balneario.



### Situación

Concellos pontevedreses de Forcarei, Lalín, Silleda; limítrofes cos ourensáns de Beariz e O Iríxo.

### Superficie

10.683,18 ha.

### Acceso

Desvío na estrada N-541 Ourense-Pontevedra. Acceso polo norte desde Silleda.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural "Fraga de Catasós" LIC "Serra do Cando"

A comarca denominada significativamente Terra de Montes está formada por paisaxes de media montaña entre as que O Candán é unha das súas serras máis extensas. A altura máxima do espazo apenas toca os mil metros, pero a súa media altitudinal é suficiente para lle imprimir unha singular personalidade entre as elevacións da Dorsal Galega.

Aquí teñen o seu nacemento os ríos Lérez, Umia e varios tributarios do Deza. Os cumes están dominados pola vexetación das matogueiras e agrestes afloramentos rochosos. Son espazos de horizontes abertos con escasos núcleos de poboación, con boas mostras da arquitectura popular e patrimonio artístico como o mosteiro de Aciveiro, reconvertido en Hotel Monumento.





## Serra do Careón



### Situación

Concellos de Melide, Santiso e Toques na Coruña; Friol e Palas de Rei en Lugo; Agolada en Pontevedra.

### Superficie

6.567,87 ha.

### Acceso

O acceso pola estrada N-547, desde Santiago ou desde Lugo; e a AC-840 desde A Coruña, por Betanzos.

### Máis información

Aula da Natureza de Toques (981 506 421).

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Reserva da Biosfera "Terras do Miño"  
LIC "Sobreirais do Arnego"

Os montes do Careón forman o último treito do esixente Camiño Primitivo antes de xuntarse no centro de Melide co Camiño Francés de Santiago. Trátase dunha serra de moderada altitude (798 m, máximo) e características especiais no subsolo que a converten nunha área de grande interese xeolóxico a nivel peninsular.

Son abundantes os regatos de montañas que se xuntan no río Furelos, afluente final do Ulla. Existen numerosas rutas de sendeirismo que percorren o espazo, e mesmo as estradas locais que cruzan os altos son de interese paisaxístico

Un dos puntos máis destacados é a ermida de San Antolín de Toques rodeada pola fraga, ou o itinerario ata o lugar das Fervenzas (Toques) cunha caída das augas duns 40 metros ao carón dun antigo muíño.



## Sobreirais do Arnego



### Situación

Concellos de Agolada, Lalín e Vila de Cruces (Pontevedra).

### Superficie

1.080,83 ha.

### Acceso

Para chegar ao lugar de Carmoega, desvío na estrada local entre Vila de Cruces e Agolada.

### Servizos

Nas localidades de referencia.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural "Fraga de Catasós"  
LIC "Serra do Careón"

A sobreira, só presente en Galicia nas zonas máis abrigadas dos vales fluviais, ten na conca do Ulla ás beiras do seu afluente o Arnego un dos bosques mixtos mellor conservados da comunidade. Acompáñase principalmente de carballo. Os exemplares de maior porte poden chegar ata os 25 metros de altura, e nas zonas máis accesibles mostran as cicatrices da explotación secular da cortiza.

Un dos mellores sitios para achegarse ao Arnego, onde o sobreiral forma unha masa densa de vexetación, é o val de Carmoega, en Agolada. No camiño dos muíños existe unha boa senda de pescadores con área recreativa.



## Xuvia-Castro



### Situación

Concellos da Capela, Moeche, Narón, Neda, San Sadurniño, As Somozas e As Pontes de García Rodríguez, na provincia da Coruña.

### Superficie

1.985,91 ha.

### Acceso

Desvíos cara ao río en Naraío ou Moeche na estrada entre Neda e San Sadurniño.

### Servizos

Aloxamento e comida nas proximidades.

### Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Parque Natural "Fragas do Eume"  
LIC "Costa Ártabra"

Esta zona protexida abrangue dous espazos naturais diferentes. Por unha banda, o treito do Río Grande de Xuvia co seu afluente o Castro; por outra, a serra de Forgoselo.

A antiga fábrica e muíño de fariñas de Ponte Xuvia sinala a punto da desembocadura no fondo da ría de Ferrol, entre os concellos de Narón e Neda. No seu breve curso fluvial atravesamos húmidos vales como o de Moeche, que conta cun famoso castelo restaurado, e San Sadurniño onde a cor verde triunfa na paisaxe. Recibe tamén a achega do río Castro, que reflicte o outeiro da torre de Naraío.

A serra do Forgoselo destaca polas súas formas suavemente onduladas que roldan os 500 metros de altitude. A orografía e as abundantes chuvias son favorables para a formación de áreas húmidas e vexetación asociada de moito interese como a coñecida como Veiga das Lagoas.





### Gándaras de Budiño



#### Concellos (Provincia)

O Porriño, Salceda de Caselas e Tui (Pontevedra)

#### Superficie

727 ha



### Illas Estelas



#### Concellos (Provincia)

Nigrán (Pontevedra)

#### Superficie

725 ha



### Monte Maior

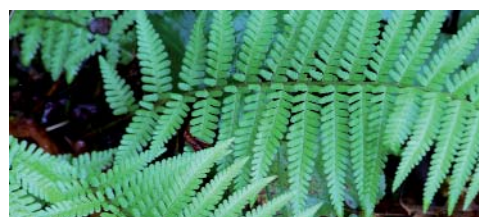


#### Concellos (Provincia)

Viveiro e Xove (Lugo)

#### Superficie

1.243,49 ha



### Pena Veidosa



#### Concellos (Provincia)

Carballedo e San Cristovo de Cea (Ourense)

#### Superficie

2.321 ha



### Río Ouro



#### Concellos (Provincia)

Alfoz, Foz e O Valadouro (Lugo)

#### Superficie

109 ha



### Serra do Cando



#### Concellos (Provincia)

Cerdedo, Cotobade, Forcarei, A Lama (Pontevedra) e Beariz (Ourense)

#### Superficie

5.458 ha



### Veiga de Ponteliñares



#### Concellos (Provincia)

Porqueira e Rairiz de Veiga (Ourense)

#### Superficie

160 ha

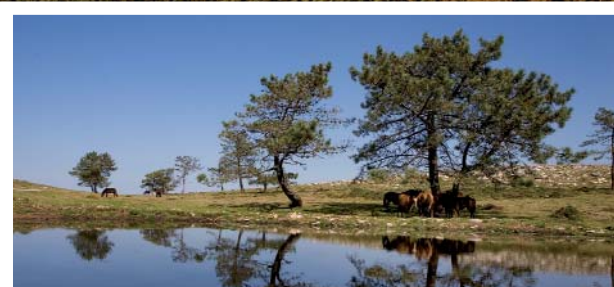




O que nos mapas figura cun litoral case rectilíneo, desde o cabo Silleiro ata a punta de Santa Tegra, nos concellos de Baiona, Oia e A Guarda, convértese *in situ* nunha costa de múltiples recortes graníticos orlados de salseiros onde a única recta é o horizonte mariño. A serra arrímase todo o que pode ao Atlántico e ofrece miradoiros como o do Cortelliño, situado no camiño do alto da Groba (663 m), a once quilómetros de Baiona, onde a paisaxe se explica por si mesma. A bocana da ría de Vigo coas illas Cíes adquire unha perspectiva novidosa desde este extremo meridional.



Ademais de paisaxes, A Groba é coñecida por outros aspectos da vida e da arte. Acolle a máis importante concentración de cabalos de raza galega en liberdade. *A ruta dos curros* guíanos ata as parroquias de Torroña e Mougás, no concello de Oia.



E da arte rupestre. Posúe unha das concentracións de rochas gravadas máis numerosa de Galicia. De Baiona parte *A ruta dos petróglifos* ata Campos e Outeiro dos Lameiros, pero existen moitas outras laxes como o grande labirinto da pedra escrita de Burgueira, A Cabeciña en Mougás ou a pedra do cazador en Pedornes.

Despois dos percorridos pola serra, tamén eran moi buscadas no verán as pozas para baño e refresco dos camiñantes.

## Serra do Suído



Teñen en común os montes da denominada Dorsal Galega, que percorre o centro de Galicia, altiplanos erosionados con poucas altitudes máximas por riba dos mil metros, suficientes para formar unha barreira que recolle un gran volume de precipitacións atlánticas. Xeralmente na vexetación dos altos predominan uces, toxos, pero deixan nas súas abas bos exemplos de bosques autóctonos e masas forestais. Todo isto é especial en cada unha das serras. Tamén na do Suído, nos concellos pontevedreses da Lama, Fornelos de Montes e Covelo; e os ourensáns de Avión e Beariz.

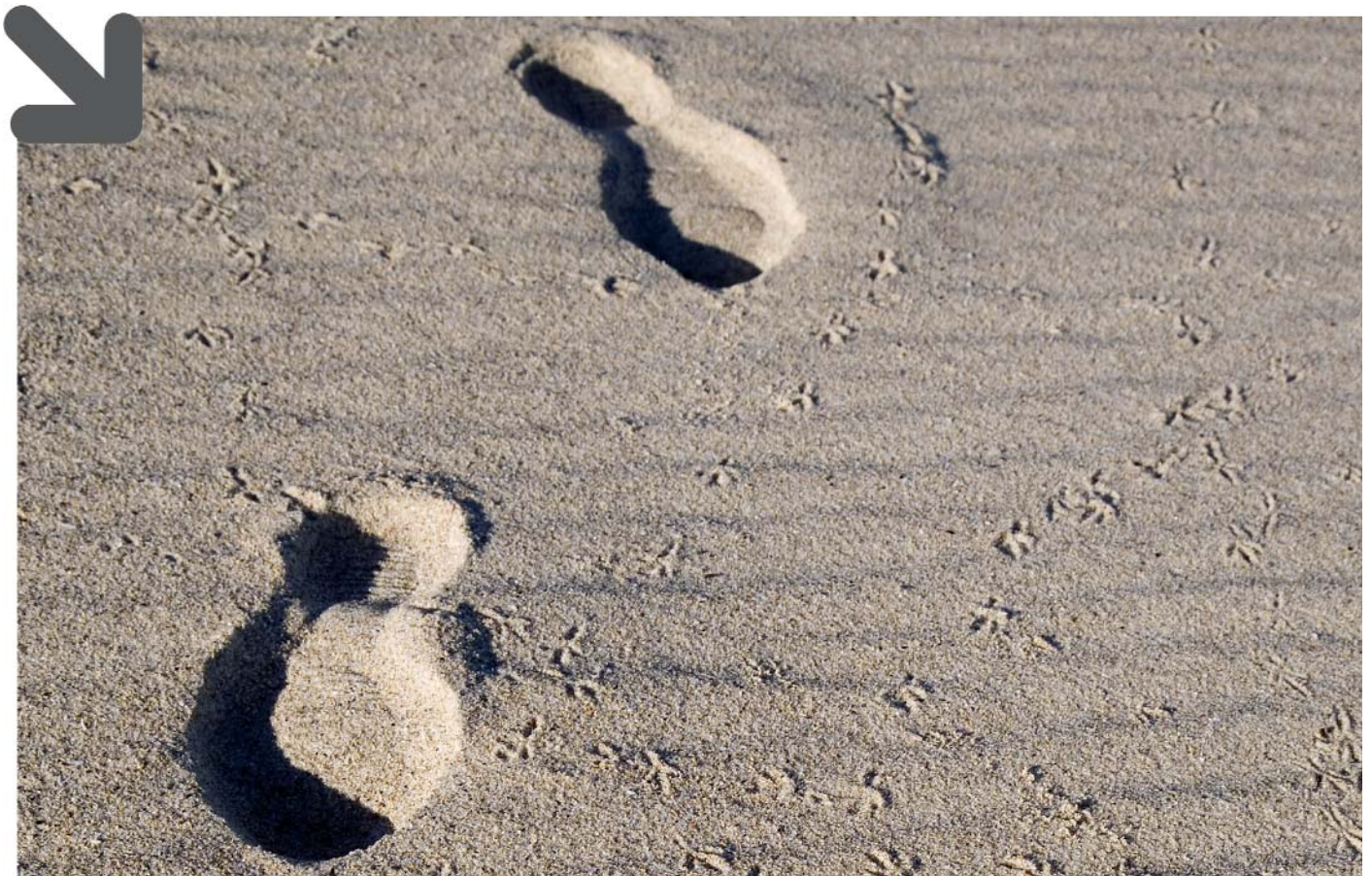
Nos altos son frecuentes os pasteiros e, precisamente, o aproveitamento gandeiro orixinou a construción de *chozos*. Son robustas edificacións (cuxa orixe se remonta á Idade Media), con grosas paredes de granito e teitos de grandes laxes sobre as que a carriza serve de illante térmico. No interior, sorprende a súa amplitude conseguida a base de arcos. Desde a localidade de Avión parte unha das rutas que permite achegarse a estes refuxios de pegureiros. Por exemplo, os de Cernadas e San Xusto co atractivo engadido da Fonte Avia onde nace este importante río afluente do Miño.

Na vertente pontevedresa, son as carballeiras un importante punto de interese. A principal quizais sexa a da Xesta, preto da localidade da Lama, que conta co engadido de contar cunha ruta de senderismo ata o recuncho do Foxo do Lobo, sistema ideado para caza deste animal.



Chozo

- Non prenda lume. Coidado coas cabichas de cigarros acendidas ou apagadas, poden provocar incendios.
- Colabore na limpeza dos espazos naturais. Non bote lixo e se o atopa, por favor recóllao e deposíteo nos lugares acondicionados para tal fin.
- Non está permitido molestar ou ferir os animais silvestres. A caza e a pesca son actividades sometidas a control e regulamento. Nos Parques Naturais está prohibido mesmo permanecer ou transitar con calquera tipo de armas e fusís submarinos.
- Non arrincar, cortar ou estragar a vexetación. Lembre que a recolección de cogumelos esixe coñecer e respectar un certo protocolo.
- A introdución de especies non autóctonas de flora e fauna está suxeita a vixilancia.
- Evite acampar fóra das instalacións autorizadas.
- Goce do percorrido ao aire libre. Respecte os sendeiros. As rodas dos vehículos danan a cuberta vexetal.
- Cómpre non alterar a tranquilidade natural con ruídos, altofalantes ou luces innecesarias. Son aconsellables as excursións en grupos, pero non moi numerosos.





## Situación

Nos concellos ourensáns de Allariz, Vilar de Santos, A Bola e Rairiz de Veiga.

## Superficie

21.482 hectáreas totais.

## Acceso

A autovía das Rías Baixas A-52 e a estrada N-525 ata Allariz. Tamén, desvíos cara a outros puntos en Xinzo de Limia. A Carballa da Rocha (A Saínza) e a Veiga de Ponteliñares en Rairiz de Veiga, pola estrada OU-531 Xinzo de Limia-Celanova.

## Servizos

Aloxamento: Si.

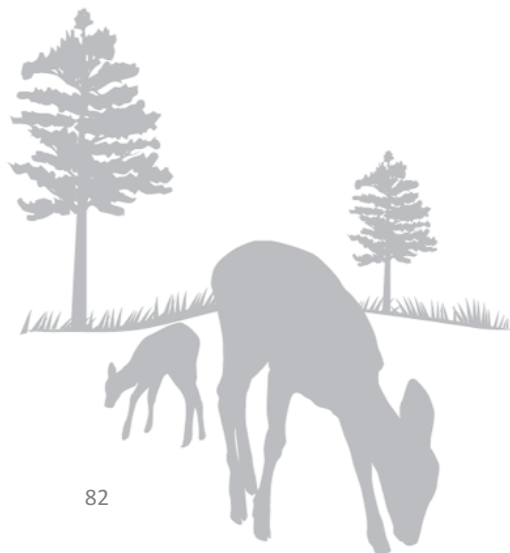
Comer: Si.

## Máis información

Área xestionada polos concellos. Concellería de Medio Ambiente de Allariz ,  
Tel.: 988 440 001.  
Centro Promoción Económica (Allariz) .  
Tlf. 988 442 210.

## Equipamentos

Parque etnográfico do río Arnoia (Allariz).  
Tel. 988 440 859.  
Aula da Natureza – Ecoespazo O Rexo (Fundación Ramón Glez. Ferreiro).  
Tel.: 988 436 182.  
Museo etnográfico da Limia (Vilar de Santos).  
Tel.: 988 465 883.  
Xardín Botánico – Finca Sanguñedos (Vilar de Santos).  
Próximo á reserva: Centro de Interpretación da Lagoa de Antela. Sandiás.  
Tel.: 988 465 001.  
Paneis informativos.



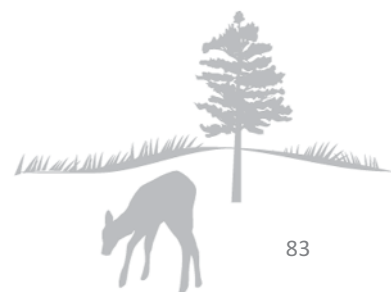


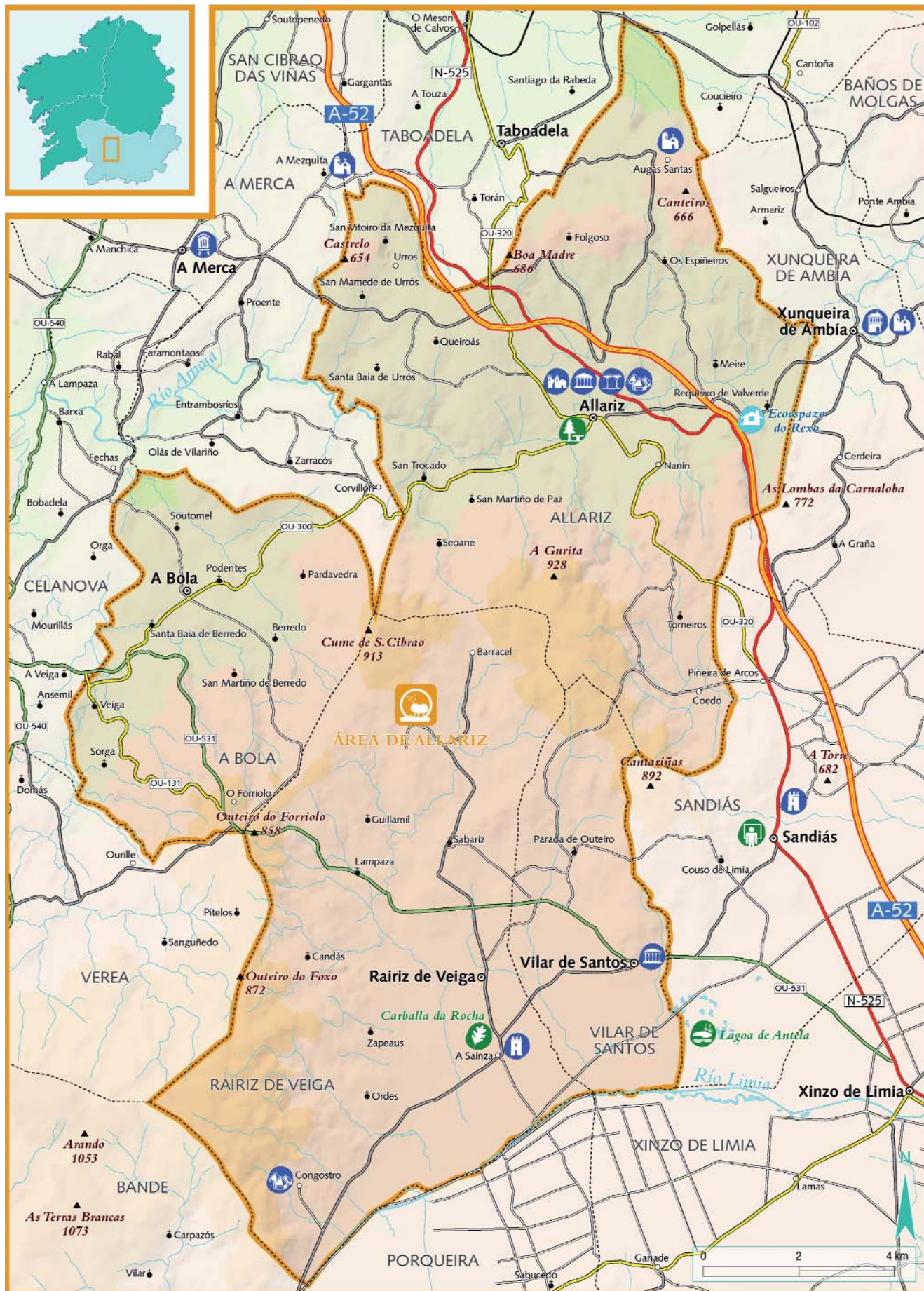
Río Arnoia, Allariz

## Prados, ríos, arboredas

Ás cores verdes e azuis da natureza, engádeselles o vermello no logotipo en forma de mosaico que representa a Área Allariz na rede mundial de reservas da biosfera. Vermello dos tellados. Contados pola vella, trinta e dúas parroquias, dez mil almas. Segundo o padrón oficial, algo menos de tres mil habitantes na vila e outros sete mil repartidos en pequenos núcleos de poboación. Só no concello de Allariz existen oitenta pequenos núcleos de poboación.

É un mosaico humano e natural elaborado con séculos de paciencia campesiña. O labor humano ao redor da auga configura daquela esta paisaxe. Dous son os ríos principais da reserva con camiños diferentes: Arnoia, tributario do Miño, e Limia, compartido con Portugal.





Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.





Museo do Coiro. Allariz

### Sen Perda

Ao paso do Arnoia por Allariz chámalle Arnado e conserva un dos paseos fluviais máis fermosos de Galicia. Del salienta o Parque Etnográfico cun muíño visitable e museos dedicados ao liño e ao coiro, pois a curtitoría de peles foi unha actividade importante antano. É imperdible a visita ao dédalo de ruelas en excelente estado de conservación da zona histórica. Lonxe de ser unha zona adormecida, concentra o pulso da vila.

O paseo pola ribeira pode prolongarse desde a área de lecer de Acearrica e seguir o curso do río augas abaixo ata unha das zonas núcleo da Reserva: O Briñal. É un extenso e fermoso traxecto á sombra do bosque da galería fluvial.

En sentido contrario, augas arriba de Allariz, con acceso en coche, está o ecoespazo do Rexo (Requeixo de Valverde) famoso pola intervención escultórica e pictórica do artista vasco Agustín Ibarrola sobre as árbores da ribeira e as pedras.

O outro dos ríos, o Limia, nesta altura é unha lembranza viva dun pasado diferente. Alimentaba a Lagoa de Antela, un dos maiores humidais da Península Ibérica ata a súa desecación completa na década de 1960. A lagoa segue a ser o referente mítico en toda a comarca. Conta cun interesante museo etnográfico en Vilar de Santos e, no concello veciño de Sandiás, dun centro de interpretación do antigo ecosistema lacustre que na actualidade se está a recrear parcialmente nas charcas das explotacións areeiras abandonadas e en proceso de rexeneración natural.

### Veiga de Ponteliñares

Tras o longo treito canalizado, alí onde o Limia recupera o seu leito, fica este reduto das veigas onde as beiras fluviais se estenden polos pasteiros asolagados principalmente na época invernal. A chaira de inundación dentro da Rede Natura 2000 acada as cento trinta hectáreas que se identifican con facilidade pola súa vexetación característica. É un importante refuxio da avifauna como cegoñas, anátidos e rapaces.

Para observalas con perspectiva un bo sitio é o castro de San Miguel (Rairiz de Veiga), ademais de contar con especiais valores patrimoniais de seu. Neste mesmo concello, na localidade da Saínza está a Carballa da Rocha (Ver *Monumento Natural*).



Ecoespazo do Rexo



Santa Mariña de Augas Santas







## Situación

Os municipios incluídos na Reserva da Biosfera ascenden a un total de 11. Seis en Galicia: Lobios, Entrimo, Muíños, Lobeira, Calvos de Randín e Bande. Cinco en Portugal: Melgaço, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Terra de Bouro e Montalegre.

## Superficie

259.496 hectáreas (62.916 ha en Galicia e 205.580 ha en Portugal).

## Acceso

Desde Ourense, dirección Celanova e Portugal, pola OU-540. Desde Xinzo de Limia pola estrada comarcal OU-301 ata Bande. Por Portugal, múltiples accesos por estrada. Dentro do Parque Nacional portugués existen rutas con restricións ao acceso con vehículos.

## Servizos

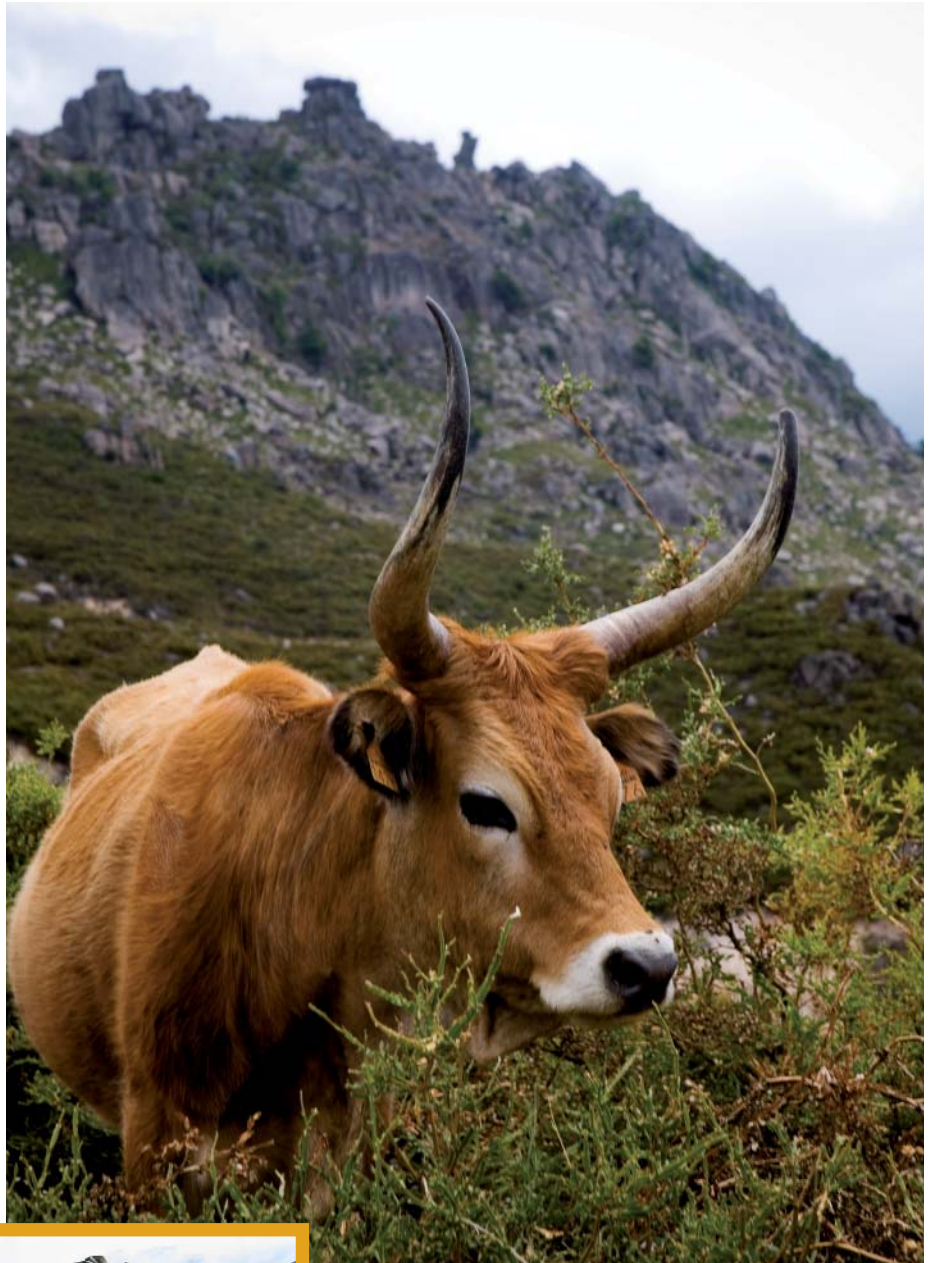
Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Máis información

Sede do Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés, en Lobios.  
Tel. 988 448 048 e 988 448 181.

## Equipamentos

Centro de Interpretación do Parque Natural, en Lobios, Tel. 988 448 048 e 988 448181.  
Centro de Interpretación Arqueolóxica *Aquae Querquennae - Via Nova*, en Porto Quintela (Bande)  
Tel. 988 444 401.



## Horizontes de granito

Onde a fronteira abraza os mapas de Galicia e Portugal, as serras recortan o horizonte celeste coas cores do granito. Ao redor deste núcleo rochoso, que agroma en cumes con erosión de séculos, botou raíces un bosque inmenso. Atlántico pola humidade, mediterráneo por temperatura, semialpino por altitude. É esta unha das reservas transfronteirizas meirandes da Unión Europea. Destaca, segundo o seu recente recoñecemento como Reserva da Biosfera pola UNESCO “pola variedade dos seus ecosistemas de bosque e turbeira, así como polo considerable número de especies endémicas baixo a influencia conxunta do clima oceánico e mediterráneo”.





As matas da Albergaría, do Cabril, do Beredo e Ramiscal son espazos de acceso restrinxido dentro do Parque Nacional luso e que figuran como un dos mellores bosques peninsulares; ao igual que a fraga da Barxa, na zona de reserva do Parque Natural galego.

### Sen Perda

Non será difícil atoparmos topónimos de case todas as orixes e pobos que ocuparon estas terras, así como os vestixios monumentais e artísticos que nos deixaron. A cultura dos pobos prerromanos representada nos impresionantes dolmens espallados por toda a zona. Monumentos latinos de primeira orde como o acampamento romano de *Aquis Querquernis*, visible e visitable cando as augas do encoro das Conchas baixan o seu nivel. Pero todo o ano conta cunhas instalacións que serven de excelente exemplo explicativo do proceso da romanización polas armas e a palabras deste extremo do imperio romano. Preto dela tamén se encontra a igrexa de Santa Comba de Bande, exemplo senlleiro do estilo arquitectónico visigodo. Para mostras da arquitectura barroca, o concello de Entrimo ofrece a magnífica fachada da igrexa de Santa María a Real. En calquera recuncho, as construcións populares como os muíños, alvarizas, “chivanas” (refuxios de pastores no monte), “canastros” no galego da zona e “espigueiros” en portugués (hórreos), fontes, cruceiros, camiños, valados... amósannos no seu corpo de pedra a fonda e rica creatividade popular.

Na vertente portuguesa, o punto de peregrinación popular máis importante sitúase no santuario da Peneda e a súa soada fervenza en época de chuvias, no concello de Melgaço. Os itinerarios de acceso posibles sitúanse desde a vertente do Miño ou atravesando a raia desde Entrimo, tamén polo interesante punto do Castro Laboreiro.

(Ver mapa *Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés*)



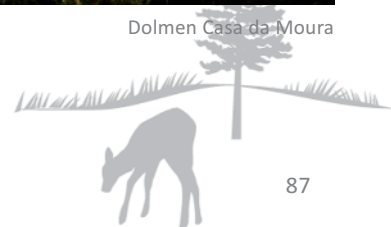
A Cela. Lobios



Santa María A Real. Entrimo



Dolmen Casa da Moura





## Situación

Leste da provincia de Lugo limítrofe con León. Inclúe os concellos de Cervantes, Navia de Suarna e parte do municipio de Becerreá.

## Superficie

Ancares lucenses: 53.664. Ancares leoneses: 56.786 hectáreas nos municipios de Candín, Peranzanes, Vega de Espinareda e Villafranca del Bierzo.

## Acceso

Autovía A-6 e N-VI ata Becerreá. A estrada LU-722 comunica coa Proba en Navia de Suarna e posúe os principais desvíos cara á serra.

## Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Máis información

Instituto Lucense de Desenvolvemento Económico e Social (INLUDES).  
Tel.: 982 227 812.

## Equipamentos

Centro de Interpretación e Xestión da Reserva Nacional de Caza dos Ancares (Campa da Braña) e Aula da Natureza en Campa da Braña-Degrada (Cervantes) Tel.: 982 181 252.



Donís





## Gran Cantábrica

Desde Os Ancares ata os Picos de Europa estenderase a Gran Reserva da Biosfera da Cordilleira Cantábrica, formada coa suma das diferentes unidades xa declaradas e as que se engadan no futuro. Os Ancares lugueses son o seu límite occidental, plurais como a súa diversidade; máxicos por natureza.

As poboacións humanas que se souberon afincar neste difícil territorio tamén o modelaron e conservaron o legado do seu patrimonio. Aínda se abren ao visitante as portas dalgunhas *pallozas*. Encerrado baixo o seu teito de palla que lles dá nome, estas peculiares vivendas permiten chegar a nós todo un xeito de vida ancestral.

A montaña agroma en tonalidades infinitas de verde en toda a ampla escala de altitudes. Sorprenden os Ancares non por grandes alturas, senón polos fortes desniveis. Desde o encaixamento dos vales afundidos por baixo dos 300 metros ata os picos de case os 2.000 en poucos quilómetros. Os ríos da vertente galega son Navia, Rao e Ser; os altos, entre outros, Mustallar e os Tres Bispos.

(Ver mapas e rutas en Os Ancares (LIC “Ancares-Courel”))





## Situación

No límite da Comunidade Autónoma de Galicia e o Principado de Asturias. Sete concellos galegos: Ribadeo, Trabada, A Pontenova, Ribeira de Piquín, Baleira, A Fonsagrada, Negueira de Muñiz; e sete asturianos: Castropol, Vegadeo, Taramundi, San Tirso de Abres, Villanueva de Ocos, Santa Eulalia de Ocos e San Martín de Ocos.

## Superficie

158.883 hectáreas das cales 108.007 ha na parte galega.

## Acceso

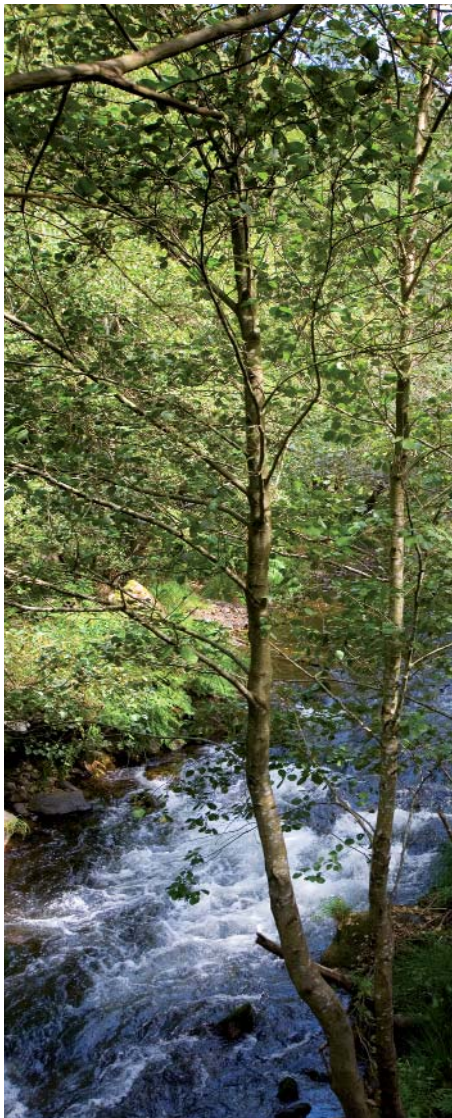
As vías principais son ademais da autovía transcantábrica A-8, as estradas N-634 (A Coruña-Santander) e N-640 (Lugo-Oviedo). A estrada LU-740 (A Fonsagrada-A Pontenova) e a estrada local a Ribeira de Piquín desde a N-640 (na Pontenova) permiten achegarnos ao curso alto do Eo e varios afluentes.

## Servizos

Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Equipamentos

Aula da Natureza Casa da Ría. Monte de Santa Cruz, Ribadeo.  
Centro de Interpretación do Río Eo e da Fraga da Marronda. Fonte (Baleira).



Cargadoiro. Ribadeo



Illa Pancha. Ribadeo

## Unidos polo río

Fonte, no municipio de Baleira, é como evidencia o seu nome un inicio. A fonte do Eo recolle as augas da montaña e comeza un camiño de pouco menos que oitenta quilómetros ata o Cantábrico. Axiña se verá rodeado de extensas carballeiras e recibirá achegas doutros ríos. Primeiro o Rodil, que baixa das terras do Burón, nome histórico da área da Fonsagrada; logo o Turia, procedente da comarca asturiana dos Ocos, que se xunta ao Eo na Pontenova. E xa veñen logo os afamados coutos pesqueiros de Abres (Asturias). Pasarelas e pontellas permiten situarse no medio do río e gozar das estampas fluviais en ribeiras ás veces fortemente encaixadas e remansos.

O salmón segue a ser o rei do río. Na súa audaz viaxe polo océano, algúns ata as costas de Canadá e Grenlandia, para retornar ás augas doces do seu nacemento encerra unha aventura natural que os ríos cantábricos transmiten con forza. Eo pertence a esta emoción. Paisaxes líquidas e unha luz especialmente sensible as tonalidades verdes.

O curso final é unha sucesión de meandros suxeitos paulatinamente á influencia das mareas. Desde a localidade da Veiga/Vegadeo o val inundado convértese nun grande esteiro con xunqueiras onde pasan o inverno continxentes de anátidos e outras aves que aquí atopan refuxio durante os temporais.

## Sen Perda

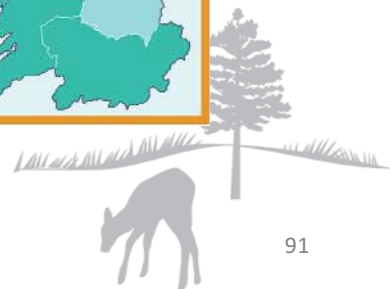
A localidade galega de Ribadeo e as asturianas de Castropol e Vegadeo/A Veiga concentran a maior parte da poboación. Son o acceso a puntos turísticos como o treito costeiro e as praias tamén incluídas dentro da Reserva (Ver Monumento Natural *A Praia das Catedrais*).

Existen dúas excelentes maneiras de coñecer a diversidade paisaxística da zona. Unha é percorrer a Vía Verde do Eo que recuperou once quilómetros do histórico trazado ferroviario vinculado ás minas do ferro. O punto de partida da ruta está ao pé das vellas chemineas dos fornos da Pontenova. Para acompañar o río travésanse varios húmidos túneles e pontes colgantes ata o lugar do Cairo, onde ao Eo lle entra a présa por chegar a San Tirso de Abres, meta da Vía Verde. A importancia do tren do ferro rexorde en Ribadeo, recuperando o antigo percorrido ata o Cargadoiro, próximo á fortaleza de San Damián. Todo nun paseo marítimo ata o límite de Illa Pancha.





Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.





## Situación

Os municipios incluídos na Reserva da Biosfera ascenden a un total de 26: Abadín, Alfoz, Baralla, Begonte, Castro de Rei, Castroverde, O Corgo, Cospeito, Friol, Guitiriz, Guntín, Láncara, Lugo, Meira, Mondoñedo, Muras, Ourel, Outeiro de Rei, O Páramo, A Pastoriza, Pol, Rábade, Riotorto, O Valadouro, Vilalba e Xermade.

## Superficie

363.668,9 hectáreas.

## Acceso

Principais enlaces varios de leste a oeste: autovía A-6 e N-VI; de norte a sur: N-640.

## Servizos

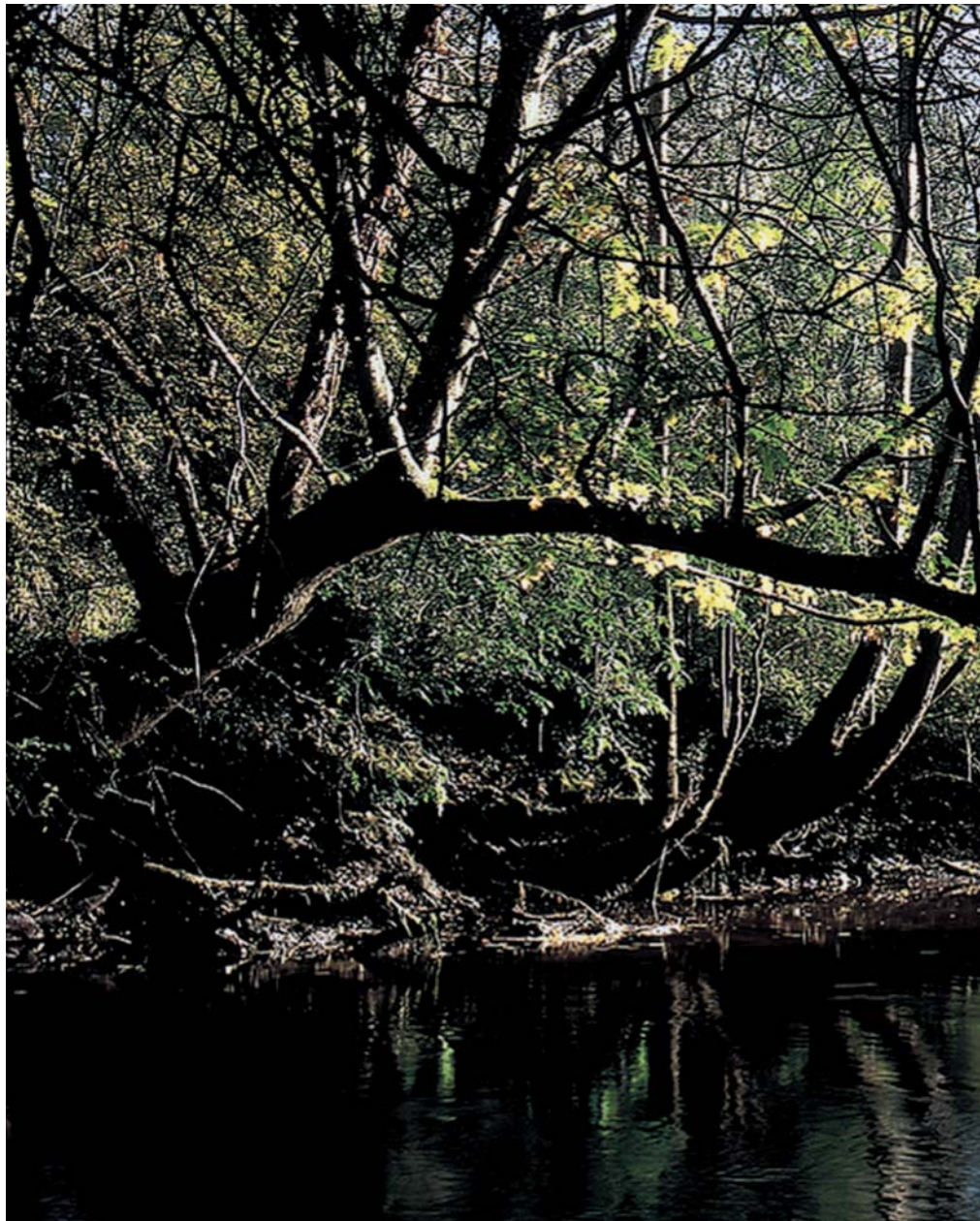
Aloxamento: Si.  
Comer: Si.

## Máis información

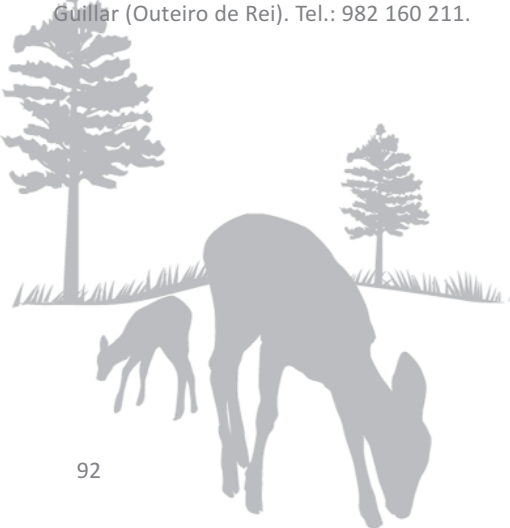
Deputación Provincial de Lugo. Reserva da Biosfera "Terra do Miño", Tel.: 982 265 358.  
Instituto Lucense de Desenvolvemento Económico e Social (INLUDES).  
Tel.: 982 227 812.  
Promoción Turística "Terras do Miño"  
Tel.: 902 101 117.

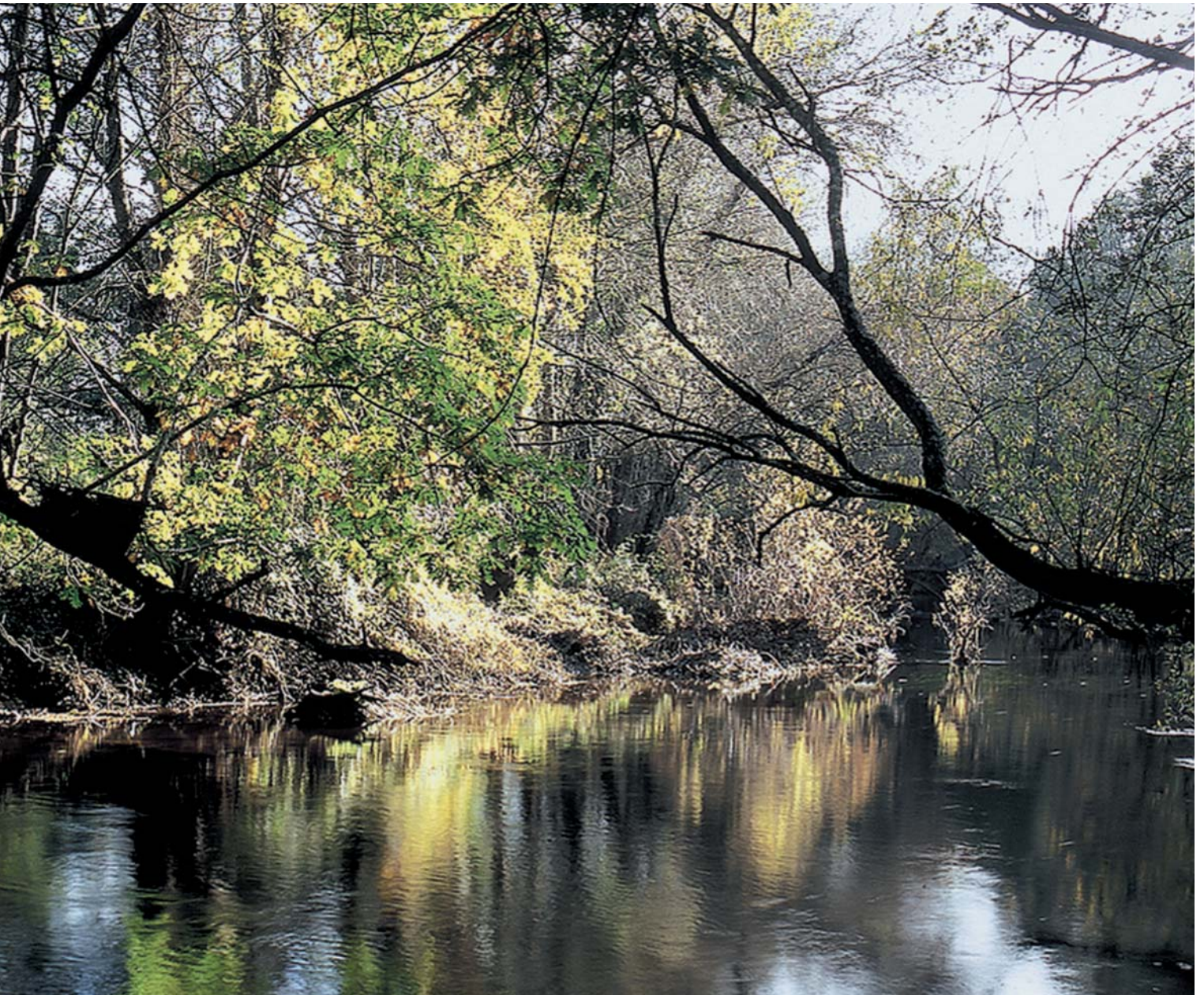
## Equipamentos

Aula de Natureza do Veral (Lugo) e Centro de Recuperación de Fauna Salvaxe O Veral. Estrada de Friol (Lugo). Tel.: 982 207 705.  
Centro de Interpretación Terras do Miño. Río Fervedoira (Lugo). Tel.: 902 101 117.  
Conxunto Etnográfico A Fervenza. Estrada Lugo-Páramo (O Corgo). Tel.: 982 150 610.  
Centro de Interpretación Insuas do Miño (Rábade).  
Observatorios ornitolóxicos na lagoa de Cospeito, lagoa de Bardancos e Lagoa do Rei (Rábade).  
Paneis informativos.  
Titularidade privada:  
Centro de interpretación Avifauna. Lugar de Bravos (Outeiro de Rei). Tel.: 610 522 435 - 982 242 053 - 982 175 136.  
Parque Marcelle Natureza. San Martiño de Guillar (Outeiro de Rei). Tel.: 982 160 211.



Nacemento do Río Miño





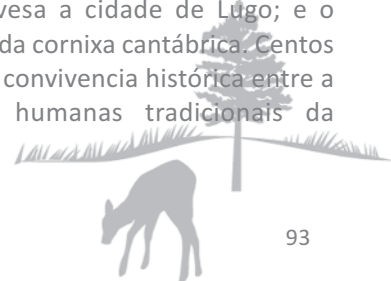
## O río como bandeira

O bosque sagrado que significaba palabra latina lucus da que é doado derivar Lugo non se entende sen o río Miño, venerado coma un pai ata a actualidade. A Reserva da Biosfera abrangue desde as serras do norte ata o sur da cidade amurallada. En total, o corenta por cento da provincia de Lugo, que conta ademais con outras dúas reservas declaradas pola UNESCO, e máis da metade da súa poboación.

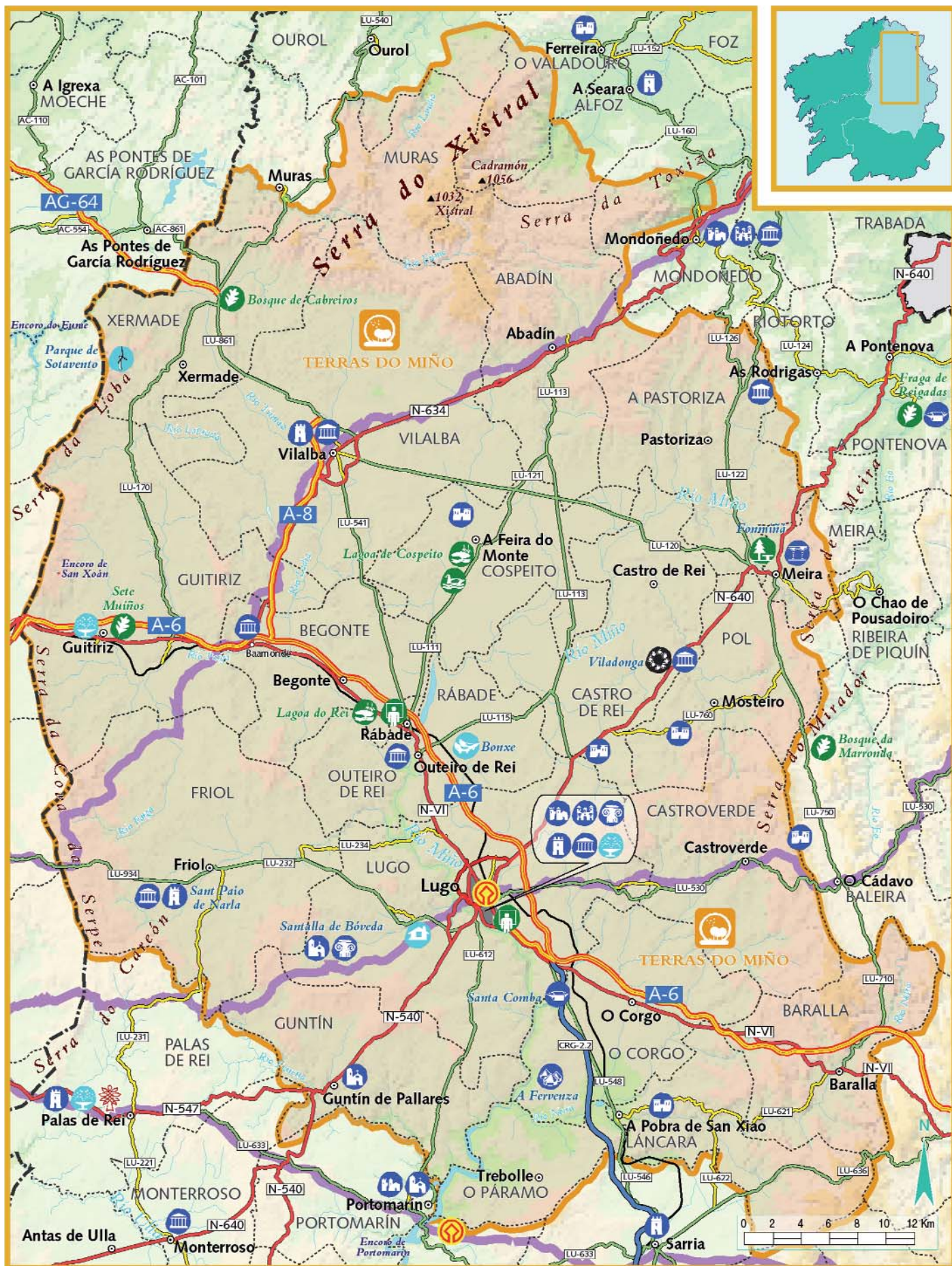
Estamos na conca alta, pero non rápida. Permítenos saborear o camiño con tranquilidade. Primeiro, Fonmiñá, gravado na memoria escolar como lugar de nacemento do río Miño, é ben merecente dunha visita que se prolongue ata as fontes máis altas da serra de Meira como o Pedregal de Irimia. Aquí acharemos un humilde regato entre grandes moles de pedra, acumulación de orixe glaciar.

As augas axiña se remansan nas paisaxes horizontais da comarca da Terra Chá. Outros ríos únense á rede fluvial e, sobre todo, gañan protagonismo as lagoas. Logo acaroase á cidade de Lugo cunha historia bimilenaria concentrada nas Murallas Romanas (Patrimonio da Humanidade) que poderemos percorrer integramente polo adarve. Pero a dez minutos extramuros chámamos o rumor paseniño das augas se andamos á procura dos bosques sagrados e outras marabillas naturais como as insuas ou illas de río.

As rutas da auga conectan e aproveitan os camiños de Santiago: o Camiño Francés, no límite sur da reserva; o Camiño Primitivo, que atravesa a cidade de Lugo; e o Camiño do Norte, procedente da cornixa cantábrica. Centos de quilómetros que amosan a convivencia histórica entre a natureza e as actividades humanas tradicionais da agricultura e a gandería.







Cartografía elaborada polo SITGA (Sistema de Información Territorial de Galicia), da Sociedade para o Desenvolvemento Comarcal de Galicia.





## Sen Perda

O parque fluvial de Lugo esténdese en paseos, sendeiros e pasarelas que enlazan entre si os recursos naturais e culturais vencellados ao río. Un bo lugar de partida, a poucos minutos de Lugo, é o centro de interpretación na ribeira do río Fervedoira. O paseo pola ribeira deste pequeno cauce enlaza coa marxe esquerda do Miño recuperada como unha estupenda área de lecer da cidade.

No centro de interpretación acharemos toda a información sobre o patrimonio natural e etnográfico que ao desprazarnos pola reserva poderemos ver en directo: as insuas, algunhas con pasarelas de acceso; os caneiros, numerosas presas baixas dedicadas ás famosas pesqueiras de anguía do Miño; ferrarías como o Mazo de Santa Comba. Neste aspecto, salienta tamén o Complexo Etnográfico da Fervenxa que conta con muíño, pesqueira e fragua.



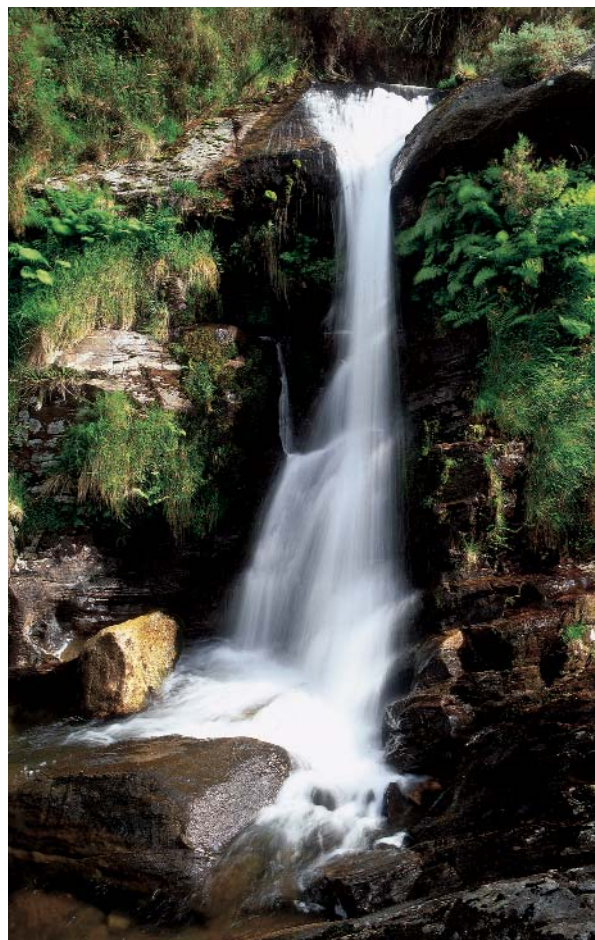
Complexo Etnográfico da Fervenxa

As principais vías de comunicación que atravesan a reserva permiten acceder de xeito rápido a outros lugares de interese. Dun extremo a outro acharemos excelentes mostras arquitectónicas como o mosteiro de Meira ou a fortaleza de San Paio de Narla (Friol), visitable e convertida en museo; restos arqueolóxicos como o castro de Viladonga ou os achados romanos de Santalla de Bóveda; ou exemplos de artesanía tradicional como a olaría de Bonxe (Outeiro de Rei).

## Paisaxes da auga

Ao recitado destes tributarios do Miño poderíanselle engadir moitos outros nomes de ríos e lagoas que forman o Complexo Húmido da Terra Chá. As lagoas de Cospeito e a de Caque ou Bardancos (Castro de Rei) son das máis grandes. Conta con bos observatorios de aves e algúns treitos de circunvalación. Existen outras lagoas permanentes ou de carácter estacional como as de Pedroso e Riocaldo (Begonte) ou acondicionadas artificialmente como a Lagoa do Rei (Rábade).

Por outra banda, neste sector é de recomendable visita o Castro de Viladonga (Castro de Rei) que se acompaña dun museo arqueolóxico con exposicións dos achados no xacemento e material explicativo da cultura castrexa.



## Paisaxes da montaña

O cordal montañoso, que separa as terras interiores do mar, ao norte acadará o punto máximo no alto do Cadramón (1.062 m). En conxunto son cumes suaves varridos en todas as estacións polas néboas que enchoupa os terreos e forma un dos mellores ecosistemas de turbeiras de Europa. As acumulacións no substrato en forma de turba acadan nalgúns puntos do Xistral os tres metros de grosor. Poden ter máis de sete mil anos de existencia.

Os difíciles itinerarios realízanse desde Mondoñedo ou Ferreira do Valadouro por pistas locais moitas veces de ida e volta ata os puntos máis elevados, habitados por greas de cabalos ceibos.



Serra do Xistral



## FLORA

Abeleira	Avellano	Corylus avellana
Acifeira (enciña)	Encina	Quercus ilex
Acivro, xardón	Acebo	Ilex aquifolium
Ameneiro (amieiro)	Aliso	Alnus glutinosa
Bidueiro, bido	Abedul	Betula alba
Buxo	Boj	Buxus sempervirens
Camariña	Camariña	Corema album
Capudre, cancereixo	Serbal de los cazadores	Sorbus aucuparia
Carballo albar/Carba	Roble albar	Quercus petrae
Carballo	Roble, carballo	Quercus robur, Q. pyrenaica
Cardo da ribeira	Cardo marítimo	Eryngium maritimum
Castiñeiro	Castaño	Castanea sativa
Cerquiño	Melojo	Quercus pyrenaica
Érbedo, albedo	Madroño	Arbutus uned
Espadana	Espadaña	Typha latifolia
Esparragueira	Esparraguera	Asparagus
Faia	Haya	Fagus sylvatica
Fento	Helecho	Calcitra macrocarpa, Hymenophyllum tumbrigense, Woodwardia radicans
Feo da praia	Amófila de las dunas	Ammophila arenaria
Freixo	Fresno	Fraxinus excelsior, F. angustifolia
Herba de namorar	Hierba de enamorar	Armeria pubigera
Loureiro	Laurel	Laurus nobilis
Oliveira	Olivo	Olea europaea
Piñeiro	Pino	Pinus pinaster, P. radiata, P. sylvestris
Sabugueiro	Sáuco	Sambucus nigra
Salgueiro	Sauce	Salix atrocinerea
Sanguiño	Arraclán	Fragula alnus
Sobreira	Alcornoque	Quercus suber
Teixo	Tejo	Taxus baccata
Toxo	Tojo (aulaga)	Ulex europaeus
Uceira	Matorral atlántico	Erica vagans
Uz	Brezo	Erica arborea
Xesta mansa	Escoba mansa	Osyris alba
Xesta	Escoba/Retama	Genista spp.
Xunco	Escoba/Retama	Juncus gerardi, J. Maritimus

## FAUNA

Agüa albela	Águila culebrera	Circaetus gallicus
Agüa peixeira	Águila pescadora	Pandion haliaetus
Alavanco real	Ánade real	Anas platyrhynchos
Anduriña	Golondrina	Hirundo rustica
Andurón, vencello	Vencejo	Apus apus
Avelaiona	Cáрабо	Strix aluco
Becacina	Agachadiza común	Gallinago gallinago
Bubela	Abubilla	Upupa epops
Bufo real	Búho real	Bubo bubo
Carrán patinegro	Charrán patinegro	Sterna sandvicensis
Carrán	Charrán	Sterna spp.
Carriza	Chochín	Troglodytes troglodytes
Cerceta común	Focha común	Anas crecca
Corvo mariño	Cormorán moñudo	Phalacrocorax aristotelis
Cullereiro	Espátula común	Platalea leucorodia
Cullerete	Cuchara común	Anas clypeata
Curuxa	Lechuza	Tyto alba
Charrela	Perdiz pardilla	Perdix perdix hispaniensis
Choia piquivermella	Chova piquirroja	Pyrrhocorax pyrrhocorax
Escribenta das canaveiras	Escribano palustre	Emberiza schoeniclus
Falcón peregrino	Halcón peregrino	Falco peregrinus
Fulepa grande	Carricero tordal	Acrocephalus arundinaceus
Gabián	Gavilán	Accipiter nisus
Gaivota clara	Gaviota argétea (patiamarilla)	Larus cachinnans
Gaivota chorona	Gaviota reidora	Larus ridibundus
Gaivota escura	Gaviota oscura	Larus fuscus
Gaivota patiamarela	Gaviota patiamarilla	Larus cachinnans
Gaivota tridáctila	Gaviota tridáctila	Rissa tridactyla
Galiñola	Focha	Fulica atra
Galo da braña	Avefría	Vanellus vanellus
Garza pequena	Avetorillo común	Lxobrychus minutus
Garzota	Garceta común	Egretta garcetta
Gabita	Ostrero	Haematopus ostralegus
Mascato	Alcatraz	Sula bassana
Mazarico real	Zarapito real	Numenius arquata
Miñato	Ratonero	Buteo buteo
Moucho	Mochuelo común	Athene noctua
Paporrubio, Pisco	Petirrojo	Erithacus rubecola
Parrulo chupón	Porrón común	Aythya ferina
Pato asubión	Silbón europeo	Anas penelope
Pato careto	Ánade rabudo	Anas acuta
Pato frisado	Ánade friso	Anas strepera
Pega	Urraca	Pica pica
Pernileiro	Alcaraván	Burhimus oediconemus
Picapeixe	Martín pescador	Alcedo atthis
Píldora raiada	Vuelvepiedras	Arenaria interpres
Píllara cincenta	Chorlito gris	Pluvialis squatarola
Píllara papuda	Chorlito patinegro	Charadrius alexandrinus
Pirlo curlibico	Correlimos común	Calidris alpina
Pita do monte	Urogallo	Tetrao urogallus
Rascón de auga	Rascón	Rallus aquaticus
Donicela	Comadreja	Mustela nivalis
Esquíu	Ardilla	Sciurus vulgaris
Furón bravo	Hurón	Mustela putorius
Gato bravo	Gato montés	Felis sylvestris
Lontra	Nutria	Lutra lutra
Morcegos	Murciélagos	Rinolophus ferrumequinum
Murgaño	Musaraña	Neomys anomalus
Ourizo	Erizo	Erinaceus europaeus
Porco teixo	Tejón	Meles meles
Raposo	Zorro	Vulpes vulpes
Rato de almizcle	Rata almizclera	Galemys pyrenaicus
Xabari, porco bravo	Jabalí	Sus escrofa
Arroaz real	Tursón	Tursiops truncatus
Golfiño	Delfín común	Delphinus delphis
Escáncer ibérico	Eslizón ibérico	Chalcides bedriagal
Lagartixa de Bocage	Lagartixa de Bocage	Podarcis bocagei
Lagartixa de brañas	Lagartixa de turbera	Podarcis bocagei
Píntega rabilonga	Salamandra rabilarga	Lacerta vivipara
Sapoconcho	Galápagu común europeo	Chioglossa lusitanica
Vacaloura	Ciervo volante	Emys orbicularis
Vermella	Bermejuela	Lucanus cervus
		Rutilus arcasii



[www.turgalicia.es](http://www.turgalicia.es)



902 200 432