



PROVINCIA DA **CORUÑA**

seis destinos MÁXICOS de terra e mar

RÍAS ALTAS: FERROLTERRA

RÍAS ALTAS: A CORUÑA E AS MARIÑAS

COSTA DA MORTE

TERRAS DE SANTIAGO

RÍAS BAIXAS: RÍA DE MUROS E NOIA

RÍAS BAIXAS: RÍA DE AROUSA NORTE



Deputación
DA CORUÑA



Deputación
DA CORUÑA

PROVINCIA DA CORUÑA

seis destinos MÁXICOS de terra e mar

RÍAS ALTAS: FERROLTERRA



Banco de Loiba (Ortigueira)

RÍAS ALTAS: A CORUÑA E AS MARIÑAS



Torre de Hércules (A Coruña)

COSTA DA MORTE



Pedra de abalar (Muxía)

Ares, Cabanas, A Capela, Cariño, Cedeira, Cerdido, Fene, Ferrol, Mañón, Moeche, Monfero, Mugarbos, Narón, Neda, Ortigueira, As Pontes de García Rodríguez, Pontedeume, San Sadurniño, As Somozas, Valdoviño e Vilarmaior.

Abegondo, Aranga, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Coirós, A Coruña, Culleredo, Irixoa, Miño, Oleiros, Oza-Cesuras, Paderne e Sada.

Cabana de Bergantiños, Camariñas, Carballo, Carnota, Cee, Corcubión, Coristanco, Dumbría, Fisterra, A Laracha, Laxe, Malpica de Bergantiños, Mazaricos, Muxía, Ponteceso, Vimianzo e Zas.

A intensidade da costa agreste, a paz das augas calmas, o encanto dos bosques máxicos, a beleza dos vales fluviais con ecosistemas únicos, a solemnidade da cultura castrexa, o peso das lendas e tradicións, a rítmica saudade dunha gaita, o poder dunha cuncha de vieira, a emoción do peregrino, a afouteza dun percebeiro...

É imposible atopar unha única palabra para definir a provincia da Coruña. Son famosas as súas praias, o seu marisco, a Ruta Xacobeá

TERRAS DE SANTIAGO



Santiago de Compostela

RÍAS BAIXAS: RÍA DE MUROS E NOIA



Barca de pesca (Muros)

RÍAS BAIXAS: RÍA DE AROUSA NORTE



Corrubedo (Ribeira)

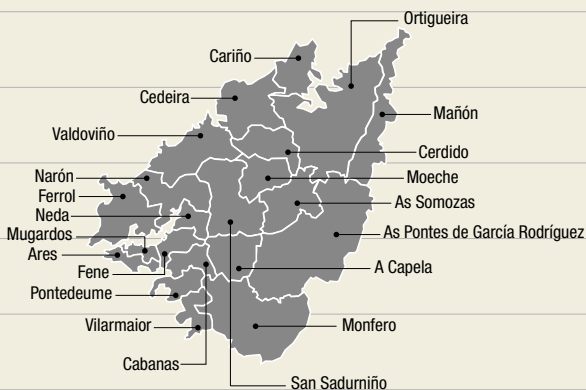
Ames, Arzúa, A Baña, Boimorto, Boqueixón, Brión, Cerceda, Curtis, Frades, Melide, Mesía, Negreira, Ordes, Oroso, Padrón, O Pino, Rois, Santa Comba, Santiago de Compostela, Santiso, Sobrado, Teo, Toques, Tordoia, Touro, Trazo, Val do Dubra, Vedra e Vilasantar.

Lousame, Muros, Noia, Outes e Porto do Son.

Boiro, Dodro, Rianxo, A Pobra do Caramiñal e Ribeira.

ou as súas festas estivais. Pero o viaxeiro tamén poderá atopar ríos interminables con pontes de pedra ou fervenzas que se escoitan desde mosteiros perdidos, que contrastan co estilo cosmopolita e a animada vida nocturna e cultural das súas principais vilas e cidades. O factor común é sempre a hospitalidade desta terra, que nos define como galegos, acrecentada por ser o portal atlántico do intercambio comercial e cultural, e o final dos miles de quilómetros que tecen a rede de Camiños que conducen a Compostela.

RÍAS ALTAS: FERROLTERRA



O mar é o eixe da historia e o desenvolvemento de Ferrolterra. A entrada á ría que xunto coas da Coruña, Ares e Betanzos conforma o golfo Ártabro, é espectacular. A súa bocana está custodiada e foi protexida durante séculos por dous castelos fortificados, o de San Felipe e o da Palma, que dan paso á fachada marítima da cidade e á vila mariñeira de Mugardos.

Ferrolterra agrupa as comarcas de Eume, Ortelgal e Ferrol, cidade de cabeceira, que destaca pola súa arquitectura racionalista, neoclásica ou modernista.



Ría de Ares

Rutas

En **Ferrol** existen numerosas rutas que poden levarnos desde o barrio mariñeiro de Ferrol Vello ata o da Magdalena, declarado conxunto histórico artístico en 1983. Entre ambas as dúas zonas presididas por prazas señoriais como a de Amboage, está o Arsenal, un imponente complexo militar que alberga o Museo Naval, ideal para coñecer a historia da cidade. Outra ruta singular é a das Meninas, que impulsou, a través da arte de rúa, o rexurdimento do barrio de Canido.

Un dos camiños máis completos e interesantes, que combina natureza, patrimonio e tradición, é o que leva ao santuario de **Santo André de Teixido**, segundo punto de peregrinaxe en Galicia ao que, como reza o dito, “vai de morto quen non vai de vivo”. Beber da fonte dos tres caños ou facerse cun amuleto de miga de pan, o famoso “sanandresiño”, son só algúns dos numerosos ritos que hai que cumprir na visita para non volver convertido en ánima.

Betanzos e Santo André están comunicados a través da denominada **Ruta do Medievalo**.

Este camiño transcorre polo norte da provincia, atravesando as grandes xoias naturais e patrimoniais desta comarca, desde o coto de Chelo ata os acantilados de punta dos Aguillóns, en cabo Ortegal, así como os mosteiros de Monfero e Caaveiro, no corazón das Fragas do Eume, ou os castelos de Moeche e Naraío. O percorrido remata na serra da Capelada, con mandas de cabalos en liberdade.

Natureza

A zona de Ferrolterra dispón dunha das contornas naturais máis ricas e diversas de Galicia. Na costa as súas **praias** ascenden desde as tranquilas augas de Cabanas ou Ares, perfectas para gozar coa familia, ata a fermosura agreste e brava de Doniños, San Xurxo, Valdoviño ou Pantín, un dos paraísos do surf a nivel internacional. Coas ondas e rompentes contrastan algunhas praias como Doniños ou A Frouxeira, en Valdoviño, as grandes e mansas lagoas con ecosistemas únicos de gran valor, sobre todo ornitolóxico.

A natureza indomable de Ferrolterra faise presente nos cantís de Vixía de Herbeira, con algún dos acantilados máis altos do sur de Europa, situados na **serra da Capelada**. Desde a Capelada seguimos subindo e chegamos a Ortigueira, onde se atopa o banco de Loiba, coñecido como “o mellor do mundo”. Sentarse alí a contemplar a impresionante vista de **Estaca de Bares** e o **cabo Ortegal** pode ser unha experiencia inolvidable.

A natureza salvaxe contrasta coas máxicas **Fragas do Eume**, un dos bosques de ribeira mellor conservados de Europa. A súa flora é un tesouro cunha vexetación tan tupida que apenas deixa pasar a luz e que agocha ademais de caídas de auga, numerosas fontes e fervezas.

Exemplo de como unha paisaxe industrial pode converterse nun fermoso espazo natural é a localidade das **Pontes**, que conta co lago artificial máis grande de Europa, formado tras a explotación da mina que xerou a riqueza



Acantilados de Loiba (Ortigueira)

nesta vila, onde se combina o patrimonio medieval cun dos focos de desenvolvemento industrial máis importantes de Galicia.

Patrimonio e cultura

Na cidade de **Ferrol** destacan edificacións civís como o modernista teatro Jofre ou o centro cultural Torrente Ballester, que ocupa as instalacións do antigo hospital de Caridade, e relixiosas, como a concatedral de San Xulián, un exemplo do neoclásico e a igrexa máis importante da cidade xunto coa castrense de San Francisco. Saíndo da zona urbana e cara as terras de Serantes érguese a ermida de Chamorro, onde todos os anos se celebra unha famosa romaría.

Fóra da área urbana, no corazón das Fragas do Eume, atópase o **mosteiro de Caaveiro**, xoia da arte románica declarado Monumento Histórico-Artístico e principal reclamo do parque natural. O castelo e o torreón dos Andrade, en **Pontedeume**, deixan constancia do pulo das grandes familias señoriais, e vestixio duns tempos que remataron con revoltas como as que albergou o **castelo de Moeche**, nos célebres levantamentos dos campesiños contra os señores feudais que se conmemoran todos os anos nesta vila cun Festival Irmandiño. No concello de Ares atopámonos unha das vilas mariñeiras máis fermosas e singulares de Galicia, **Redes**, escenario de rodaxes de cine, como a película “Julietta”, de Pedro Almodóvar.

Lendas, tradicións, historia e relixión mestúranse nas manifestacións culturais que atopamos neste xeodestino. Entre elas a **Semana Santa de Ferrol**, declarada en 2014 Festa de Interese Turístico Internacional. Outra data senlleira na cidade é o día de San Xosé,



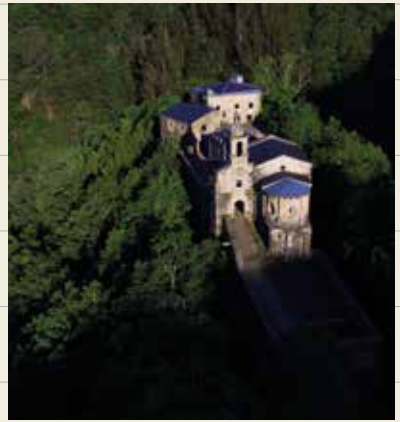
Castelo de Moeche

Festa das Pepitas, coas súas tradicionais habaneiras.

Multitudinario tamén, pero de moi distinta orixe, é o **Festival Internacional do Mundo Celta** de Ortigueira. Meca da música folk, concentra todos os veráns a artistas de primeiro nivel internacional e tamén a grupos emerxentes que teñen a oportunidade de actuar ante máis de 100.000 persoas. A música é a protagonista tamén noutras singulares propostas como o Felipop e o Fenerock en Fene ou a Festa da Terra e da Lingua en Narón.

Outras festas e romarías destacadas son as das **alfombras de Ares**, onde nenos e maiores pasan toda a noite confeccionando as fermosas decoracións florais nas súas rúas con motivo do Corpus Christi. Troula e tradición conviven tamén na **Romaría da Fraga** das Pontes de García Rodríguez, o Festival Irmandiño de Moeche ou o Oenach Atlántico de Narón.

As festas patronais son outro clásico en Ferrolterra, e podemos pasar todo o verán



Mosteiro de Caaveiro (A Capela)

saltando dunha a outra, sobre todo en datas de San Roque e a Virxe do Carme. As de Cedeira son famosas polas súas propostas de ocio, a súa romaría e a cantidade de visitantes.

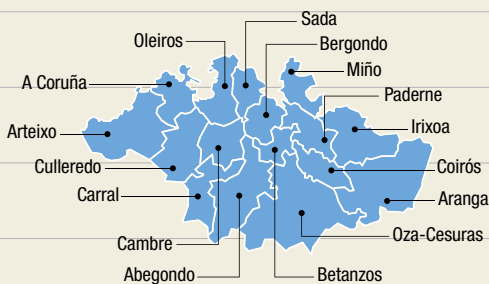
Gastronomía

O pan de Neda, o polbo de Mugardos, o pemento do Couto... son os reis da gastronomía con apelidos en Ferrolterra e como tal cada unha ten a súa propia festa ou romaría. Son as máis famosas pero non as únicas nun destino no que conviven o percebe de Cedeira, o grelo de Cerdido, o mel das Pontes, o requeixo da Capela, a ameixa de Maniños ou o mexillón de Barallobre.



Vista aérea de punta Frouxeira (Valdoviño)

RÍAS ALTAS: A CORUÑA E AS MARIÑAS



Un destino único no que convive o Atlántico bravo e aberto coas abrigadas rías do golfo Ártabro, as paisaxes fluviais coa natureza agreste do interior, a puxanza da industria cos plácidos miradoiros, a pesca e a caza cos deportes náuticos... Podemos gozar das galerías de cristal e o patrimonio da cidade da Coruña, visitar as batidas praias de Arteixo ou as máis tranquilas de Sada, Miño e Oleiros. As xoias do románico compiten en conservación nos diferentes concellos desta área e as lendas e as brumas galegas atopan o seu esplendor no “Bosque animado” de Cecebre. Se optamos pola elegancia modernista, podemos sentar a tomar un café na Terraza de Sada ou pasear pola Ruta Picasso da Coruña, onde o artista máis influente do século XX pasou a súa mocidade. Para perdernos polas rúas nada mellor que o conxunto histórico-artístico do núcleo urbano de Betanzos, e para respirar aire puro podemos elixir unha das numerosas rutas de sendeirismo das poboacións do interior.



Dársena da Coruña coas características galerías da Mariña de fondo

Rutas

Entre as rutas de sendeirismo deste xeodestino destacan as chamadas **rutas das Mariñas**, que abranguen distintos percorridos en catro concellos: o río Sisade e a costa de Arteixo, o monte Xalo e os sete regos en Cambre, o porto de Dexo e o Seixo Branco en Oleiros ou a Costa doce de Sada.

Entre as rutas culturais, un imprescindible son as visitas guiadas dramatizadas na **Coruña**: desde o tour pola Cidade Vella da man de María Pita, a heroína local, ata a Cidade

de Picasso con Eusebio da Guarda, o pazo municipal con “Picadillo” ou unha noite no cemiterio de Santo Amaro coa ánima de Fiz de Cotobelo.

A Coruña é, xunto con Ferrol, punto de partida do **Camiño Inglés**, que atravesa o corazón da provincia, pasando por 18 concellos como Carral, Betanzos ou Cambre ata chegar a Santiago de Compostela. O seu nome determina a súa orixe, pois era a ruta elixida polos peregrinos medievais procedentes de Inglaterra e todo o norte de Europa.



Lumeradas de San Xoán (A Coruña)

Natureza

Desde Riazor ata o Orzán, Lapas ou o Matadoiro, as **praias** urbanas da Coruña conforman un dos paseos marítimos urbanos máis longos de Europa. Cara a Arteixo atopamos a beleza do mar aberto nas praias de Barrañán ou Valcobo, fronte á serenidade dos areais desde Oleiros ata Sada. A paisaxe fluvial é espectacular nas **Mariñas e Terras do Mandeo**, que conforman unha reserva da biosfera que abrangue 17 concellos das comarcas da Coruña, Betanzos e Terra de Melide.

Nesta rexión consérvanse as tradicionais fragas de ribeira e as marismas na desembocadura do río Mandeo. Todo un espectáculo natural nesta contorna é o **lugar de Chelo**, unha paraxe situada no val da Espenuca (Coirós), que foi declarada paisaxe

pitoresca e atrae a numerosos pescadores cada ano. Ademais, conta cun Centro de Interpretación do Río Mandeo, cunha interesante exposición interactiva.

Xa en **Cecebre**, o encoro é un dos humedais máis importantes de Galicia. A presa de Cecebre non só garante o abastecemento a boa parte da área metropolitana da Coruña, senón que é tamén referente en flora e fauna.

Cultura e patrimonio

Museos científicos na Coruña, capital da divulgación onde está “prohibido non tocar”, casas-museos nas que naceron ou viviron artistas como Picasso, escritoras como Emilia Pardo Bazán ou Rosalía de Castro, e mesmo a loitadora María Pita; Belas Artes, Arte Sacro, exposicións en distintas fundacións... A Coruña é a cidade que concentra a maior



Vista aérea da señorial vila de Betanzos



Xardíns do pazo de Mariñán (Bergondo)

parte da oferta museística da comarca, onde destacan tamén espazos como o Museo das Mariñas en Betanzos, con numerosas pezas arqueolóxicas e etnográficas, e o Museo do Xacemento Romano en Cambre, que nos leva a unha viaxe aos tempos do imperio.

No reino das festas impera a noite meiga. **As Fogueiras de San Xoán** como Festa de Interese Turístico Internacional enchen as praias urbanas da Coruña cada 23 de xuño. A súa orixe remóntase a tempos anteriores ao cristianismo, coa celebración do solsticio de verán, para purificar corpos e almas na noite máis curta do ano. Os rituais máis populares son saltar sobre as fogueiras e lavar a cara con auga impregnada das herbas de San Xoán.

“Vivir na Coruña que bonito é, andar de parranda e durmir de pé”. No mes de

agosto a cidade sublima o espírito de troula que reflicten as rimas populares coas **Festas de María Pita**, heroína local e eixe dunhas celebracións que combinan música e espectáculos con romarías e ambiente nocturno, cunha clara vocación de festas de rúa, convivencia veciñal e tamén reclamo turístico.

Outra opción son as **feiras medievais** da Coruña e Betanzos, que coa súa perfecta recreación lévanos de viaxe aos tempos dos mercaderes e dos señores feudais.

Festas destacadas na comarca son as de **San Roque** en Betanzos, coa tradicional solta do famoso globo de papel o 16 de agosto e as dúas xiras fluviais rumbo ao campo dos **Caneiros**, cantando e bailando nas barcazas que sucun o río Mandeo. Hónrase tamén a San Roque en Sada, combinando



Festas de María Pita (A Coruña)



Pazo de Mariñán (Bergondo)

música, gastronomía e romarías cun animado ambiente nocturno.

Visita de obrigado cumprimento é a **Torre de Hércules**, sinal de identidade da Coruña, Patrimonio da Humanidade e o faro en funcionamento máis antigo do mundo, que data do século II e foi testemuña do nacemento, desenvolvemento e pulo comercial da cidade.

Entre os conxuntos históricos urbanos, o de **Betanzos** é unha xoia declarada Ben de Interese Cultural. Está conformado polo centro da vila, as murallas ou o parque do Pasatempo. Unha boa proposta para coñecer

como era a vida da fidalguía galega no século XVIII é o **pazo de Mariñán** en Bergondo, no que o edificio e os maxestosos xardíns conforman un valioso conxunto histórico-artístico e monumental. Outro paseo fermoso é o que transita polas prazas da cidade vella coruñesa, como a das Bárbaras, a da Fariña ou a de Santo Domingo, que abrigan árbores centenarias e xoias da arquitectura como a colexiata de Santa María ou a igrexa de Santiago. No resto do xeodestino podemos atopar numerosos vestixios do esplendor románico, entre os que destaca a **igrexa de Santa María** en Cambre.

Gastronomía



Recreación histórica na Torre de Hércules (A Coruña)

A Coruña e as Mariñas reúnen o mellor da tradición e da vangarda gastronómica galega. Desde os máis laureados restaurantes de autor ata as pequenas tascas, tabernas e casas de comidas nas que o denominador común é a altísima calidade da materia prima. Entre os produtos típicos desta terra destacan tanto o viño da Terra de Betanzos coma a súa famosa tortilla e o seu repolo. O reino do pan é Carral, coa súa propia festa gastronómica, ao igual que o queixo é moi apreciado en Abegondo, o cocido en Barrañán e o roscón de Lañas en Arteixo.

COSTA DA MORTE



O océano bravo, as augas axitadas e unha paisaxe inconfundible son os sinais de identidade da Costa da Morte. Terra de misterio, lendas e mitos, a súa personalidade está marcada pola condición de fin do mundo, outorgada polos romanos. Ademais é unha das zonas máis ricas de Europa en mostras de cultura megalítica, e os seus impresionantes cabos, como os de Fisterra, Touriñán e Vilán, que penetran nun océano bravío, contrastan coa terra do interior que forma suaves outeiros, tapizados de campos de millo, pastos e forestas.

Pero se por algo é ben coñecida a Costa da Morte é pola súa trágica historia vinculada aos numerosos naufraxios acontecidos nun dos canais polos que navega boa parte do tráfico marítimo do Atlántico Norte.



Vista aérea do faro do cabo Fisterra

Rutas

A ruta de sendeirismo máis destacada é a coñecida como **Camiño dos Faros**, un percorrido de 200 quilómetros pola franxa litoral que une Malpica con Fisterra. Este itinerario que ten o mar como protagonista percorre as 13 edificacións de sinalización

marítima, así como os principais puntos de interese da Costa da Morte.

O **Camiño de Santiago** non remata para todos os peregrinos na cidade compostelá. Moitos deles deciden percorrer a pé os 90 quilómetros do Camiño que separa Santiago de Fisterra. Unha vez chegados á fin da terra,

a tradición obriga a queimar algunha peza de roupa que se levou durante as etapas como símbolo de renovación interior que todo peregrino sofre durante o Camiño. Quémase o vello para dar cabida ao novo, xa que como di a tradición, Fisterra é un lugar de finais, pero tamén de comezos.

Natureza

Na Costa da Morte atopamos desde as **praias** máis tranquilas e familiares, como o quilométrico areal de Langosteira ou as de Balarés e Baldaio, ata as máis salvaxes como as de Caión e Razo, perfectas para a práctica de deportes acuáticos como o surf.

Un lugar de beleza excepcional é o coñecido como o “Niágara galego”, a **fervenza do Ézaro**, que é a única de toda Europa que desemboca directamente no Océano Atlántico. Outro pequeno enclave que visitar é o **Refuxio de Verdes**, situado nas ribeiras do río Anllóns, en Coristanco.

Un dos elementos máis emblemáticos da Costa da Morte é, sen dúbida, o **cabo Fisterra**. O miradoiro ao cabo do mundo, rodeado de misterio, lendas e crenzas, é un lugar único. Desde a antigüidade considerouse este lugar o fin da Terra, ou “finis terrae”, como o bautizaron os romanos. Ademais, desde alí gózase dunhas impresionantes vistas da ría de Corcubión e da costa de Carnota, na que destaca o imponente **monte Pindo**, tamén coñecido como o “Olimpo celta”, catalogado como Zona Especial de Conservación.

Unha das vistas panorámicas máis espectaculares da Costa da Morte atoparémola no Val de Traba, onde se alzan os escarpados e rochosos **Penedos de Pasarela e Traba**, que agochan misteriosos segredos do pasado.

Patrimonio

Na antigüidade, o final de etapa dos peregrinos despois de visitar o Apóstolo realizábase no **santuario da Virxe da Barca** en Muxía, un edificio de culto de estilo barroco con influencias do clasicismo, construído para cristianizar un lugar onde se realizaban cultos pagáns.

Un bo xeito de coñecer como era a vida nun pazo galego no século XV é visitar o pazo das **Torres do Allo**, de estilo gótico-renacentista. Situado en Zas, ten detrás unha forte historia familiar e na actualidade alberga o Centro de Información e Recursos Patrimoniais. Regresaremos á época medieval visitando o **castelo de Vimianzo**, construído por unha das familias máis relevantes da época.

O innegable encanto das pequenas **vilas mariñeiras** como Camariñas, Malpica ou Caión atrápanos co seu olor a mar, as súas xentes e a súa característica arquitectura civil coas casas colgadas das rochas mirando ao Atlántico.

Cultura

Na cultura funeraria o referente é o **dolmen de Dombate**, situado no municipio de Cabana de Bergantiños e considerado a “catedral do



Praia de Razo (Carballo)



Castelo de Vimianzo

megalitismo" en Galicia. Outra mostra da importancia da cultura ancestral é o **castro de Borneiro**, enclave de gran valor que non fará retroceder miles de anos no tempo.

A Costa da Morte mantén as tradicións dos seus antigos oficios e labores de **artesanía**.

Un exemplo é Camariñas e o seu encaixe de palillos. Asistir ao traballo das palilleiras e ver os seus dedos manexar habilmente os fíos ao ritmo do seu son característico é un espectáculo en si mesmo. Tamén destaca a artesanía doutras localidades como Buño, coa súa importante actividade oleira e a famosa fía do liño en Baio (Zas).

A Costa da Morte é terra de festas. As celebracións de San Xoán en Carballo, a **romaría da Virxe da Barca** en Muxía ou os Milagres na parroquia larachesa de Caión, na súa vertente máis tradicional, contrastan coas propostas máis innovadoras de Ponteceso Con V de Balarés e Nordestazo Rock en Malpica.

A natureza como escenario tiña que estar presente nas celebracións desta terra, con referentes que rexurdiron con forza nos últimos anos como a **carballeira de Zas**. A comarca de Bergantiños tamén conta con romarías destacadas como a de San Fins

do Castro, en Cabana, e Santo Hadrián en Malpica.

Outra fermosa tradición, que nos lembra a terra na que estamos, é o **naufraxio de Laxe**, instaurado por un mariñeiro desta vila que sobreviviu a tres afundimentos. De orixe relixiosa son tamén as festas do Santísimo Cristo de Fisterra, que se celebran durante a Semana Santa e nas que os propios veciños escenifican a paixón de Xesús.

Gastronomía

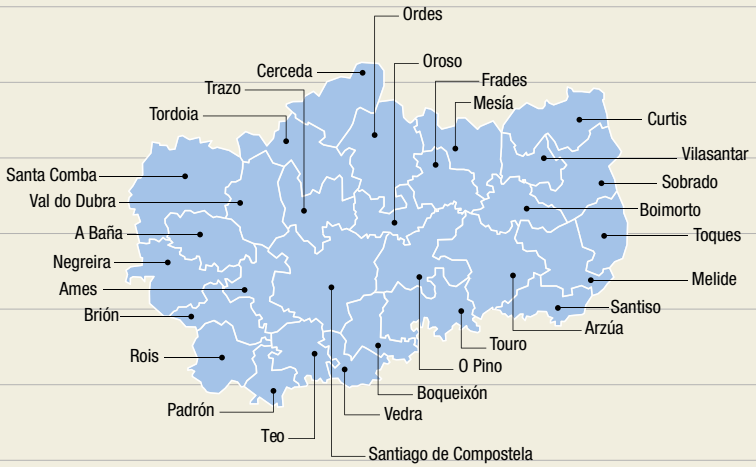
A forma de vida dos habitantes da Costa da Morte está estreitamente ligada ao mar, polo que a gastronomía saca partido da gran calidade e variedade do seu marisco e peixe. Unha das imaxes máis representativas desta zona é a do traballo dos percebeiros, saltando de rocha en rocha para esquivar os golpes de mar. De feito, o percebe de Roncudo está considerado como un dos mellores de toda Galicia e celebra a súa exaltación na festa gastronómica de Corme no mes de xullo. Ademais, podemos gozar doutros produtos con moita e moi merecida sona como o longueirón de Fisterra ou a pataca de Coristanco.

Outra romaría destacada é a Faguía do Carnés, en Vimianzo, onde a comida e a relixión mestúranse culminando cunha masiva degustación de callos. Para a sobremesa podemos elixir cereixas de Paosaco, en Laracha, famosas pola súa calidade e pola súa propia festa, que se celebra a principios de xullo.



Faro de cabo Vilán (Camariñas)

TERRAS DE SANTIAGO



Cando o viaxeiro pon rumbo a Galicia, Santiago é un deses destinos que non pode deixar pasar. A cidade de Compostela, Patrimonio da Humanidade da Unesco desde 1985, conta cunha das zonas históricas máis importantes do mundo.

Pasear por Compostela, perderse nas caellas e atopar de súpeto unha maxestosa praza, un mosteiro ou mesmo unha solemne facultade universitaria é unha experiencia única que nos invita a viaxar no tempo. E para coñecer o territorio, que mellor maneira que facer algún tramo do Camiño de Santiago e vivir a emoción dos peregrinos de pisar por vez primeira a praza do Obradoiro.

Unha das experiencias que non se poden perder é a vista que teñen os paxaros de Compostela desde as cubertas da Catedral, e que xa recomendaba o Códex Calixtinus hai nove séculos. A Alameda é outra atalaia privilexiada para contemplar a zona histórica rodeada de árbores centenarias.



Panorámica da Catedral e a cidade de Santiago de Compostela



Cidade da Cultura de Galicia (Santiago de Compostela)

Camiño de Santiago

O mellor xeito de chegar a Compostela, desde hai xa dez séculos, é percorrer o **Camiño de Santiago**. Máis de 300.000 persoas ao ano utilizan a ruta máis antiga de Europa para chegar a divisar as torres da Catedral desde o monte do Gozo e poder darlle a tradicional aperta ao Apóstolo.

O itinerario xacobeo máis coñecido e de maior tradición é o **Camiño Francés**. Chega a Terras de Santiago por Melide, tras atravesar a ponte medieval de Furelos, unha das xoias da arquitectura civil da vía francesa. A continuación chegamos á vila queixeira de Arzúa. A última etapa do Camiño é a de Arca a Santiago, co seu punto áxido na pequena elevación do monte do Gozo, desde onde se divisa a Catedral por primeira vez en todo o percorrido.

Xa dentro da Catedral, un dos espectáculos máis fermosos e desexados polos peregrinos é o voo do botafumeiro, un dos grandes símbolos de Compostela. Este enorme incensario móvese desde a cúpula central por todo o templo a vinte metros de altura cun sistema de poleas accionado polos coñecidos "tiraboleiros", que poden facelo voar ata 68 quilómetros por hora.

Entre os itinerarios xacobeos acadan cada vez máis pulo outras vías históricas como o

Camiño Portugués e a **Vía da Prata**, que proceden do sur e conectan aos veciños lusos e a Andalucía con Galicia. Recuperouse tamén o **Camiño Primitivo**, moi frecuentado durante o Medievo e recoñecido como Patrimonio da Humanidade pola Unesco, xunto co **Camiño do Norte**, polo que chegan viaxeiros de toda Europa, menos os ingleses que teñen a súa propia ruta, o **Camiño Inglés**, procedente da Coruña ou Ferrol. Os itinerarios acuáticos están presentes tamén na **Ruta do Mar de Arousa e río Ulla**, que conmemora a chegada a Galicia do corpo do Apóstolo tras o seu martirio en Xerusalén.



Fachada da Catedral (Santiago de Compostela)



O río Tambre ao seu paso por ponte Maceira (Negreira)

Natureza

As paisaxes fluviais son o gran tesouro do interior destas terras, onde dous ríos, o Tambre e o Ulla, xeran uns ecosistemas únicos tanto pola súa vexetación como pola fauna que se agocha nos seus bosques máxicos, acadando a categoría de Zona Especial de Conservación. Un dos puntos máis impresionantes do curso do río **Tambre** é a Ponte Maceira, entre os municipios de Ames e Negreira. A gran ponte de pedra, do século XIII, e o conxunto monumental formado polo poboado primitivo, un antigo muíño, a presa, a capela e un pazo moderno, rodéanse dunha frondosa vexetación e dos saltos de auga do río nunha das imaxes máis fotografadas do xeodestino por turistas e peregrinos.

Como puntos de referencia paisaxística e natural atopamos tamén a **carballeira da Mota**, en Arzúa, onde os pais plantaban os carballos pola crenza de que así os seus fillos librarían do servizo militar. Xa en Touro, o sobreiral do Ulla é un bosque cheo de árbores centenarias que compite en riqueza paisaxística con fervezas como as do Inferniño ou Salto das Pombas, na mesma localidade, así como as das Hortas, en Arzúa, e Ínsua, en Val do Dubra.

Agochadas entre os bosques de ribeira, as augas caídas das fervezas e os impresionantes miradoiros consérvanse os mitos e lendas como o do impresionante

Pico Sacro, en Boqueixón. Alí a Raiña Lupa mandou construír un sepulcro para o Apóstolo, sen saber que no lugar estaba a Cova do Inferno, onde vivía un dragón. O miradoiro da Pena ou Coto de San Sebastián, en Touro, e o do Picoto, en Val do Dubra, son outras dous atalaias perfectas para contemplar o esplendor da paisaxe do corazón de Galicia.

Patrimonio e cultura

O patrimonio artístico e cultural das Terras de Santiago é dun valor incalculable. Ademais de todas as igrexas vinculadas ao Camiño, existen importantes conxuntos de arquitectura relixiosa como o **mosteiro de Santa María de Sobrado**, e de edificación civil, como os pazos de Faramello, en Rois, e Santa Cruz de Ribadulla, en Vedra, que nos levan aos tempos do esplendor das grandes familias.

O interior deste xeodestino ofrece tamén numerosas mostras do noso vínculo celta como o castro de Socastro en Rois, con vellas lendas de tesouros agochados, ou a **Pedra do Home** en Val do Dubra, un antigo cemiterio que segue o rito Cristián. Na arquitectura funeraria destacan o famoso **dolmen de Cabaleiros** en Tordoia, que permanece nun excelente estado de conservación, e os petróglifos de San Xoán da Riba na Baña.

Os visitantes que queiran percorrer aldeas con encanto están no destino correcto,



Dolmen de Cabaleiros (Tordola)

salpicado en toda a súa extensión por casas de pedra cos seus **hórreos típicos**, entre as que figuran os de Angueira de Castro en Rois ou o de Furelos en Melide.

As Terras de Santiago están pragadas de citas importantes no eido artístico e tamén festeiro. Un imprescindible son as **festas do Apóstolo**, de Interese Turístico Internacional, que se celebran cada ano do 15 ao 31 de xullo e acadan o seu máximo esplendor cando coincide Ano Santo.

Alta cultura para cinéfilos é Cineuropa no mes de novembro, un importante ciclo de cinema coas últimas novidades e con grande prestixio gañado durante décadas. No eido da música atopamos festivais como o Vía Stellae, con xéneros que van dende o clásico ata o jazz, ou o **festival da Luz** en Boimorto, que se celebra en setembro, cos artistas máis relevantes do panorama galego e estatal.

A rede de museos tamén é importante e variada, abrangendo desde os históricos e etnográficos, como o Museo do Pobo Galego, que alberga o Panteón de Galegos Ilustres, ata propostas máis modernas como o Centro Galego de Arte Contemporánea e a espectacular **Cidade da Cultura** de Galicia, que se erixe no cumio do monte Gaiás como un formidable fito arquitectónico do século XXI dedicado a conservar, espallar e internacionalizar o coñecemento e a creatividade de Galicia.

Para descansar dos percorridos a pé, as actividades culturais e a animada vida nocturna de Compostela, nada mellor que un baño no río. Podemos elixir entre a praia fluvial do Refuxio en Oroso, rodeada de vexetación,

ou a de Chaián, en Trazo, que conta cunha área recreativa con merendeiros á sombra dos carballos e castiñeiros. Para visitantes con nenos, o parque acuático Aquapark de Cerceda é unha parada obrigada.

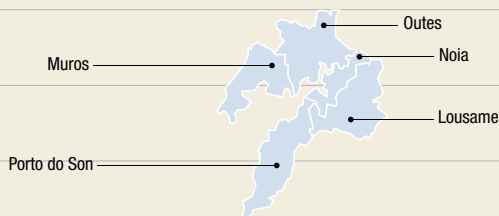
Gastronomía

Se o patrimonio cultural é amplo, a oferta gastronómica nas Terras de Santiago aínda o é máis. Os afeccionados á boa mesa poden probar produtos típicos como a torta de Santiago, o polbo de Melide, os pementos de Herbón ou o queixo Arzúa-Ulloa. Tamén a augardente de Vedra, as filloas de Lestedo en Boqueixón ou as troitas de Oroso, sen esquecer os champiñóns de Ordes ou o galo piñeiro do Pino... Case todas estas delicias teñen asociadas a súa propia festa gastronómica, moitas das cales son de interese turístico. Outras citas succulentas son a Festa da Filloa da Pedra da Baña, a da Augardente do Ulla en San Mamede de Ribadulla, a da Empanada en Bembibre, o Melindre en Melide ou o Escalo en Vedra. Imposible esquecer tampouco as festas do Cochiño en Cerceda.



Mosteiro de Santa María de Sobrado (Sobrado)

RÍAS BAIXAS: RÍA DE MUROS E NOIA



A Ría de Muros e Noia forma parte das Rías Baixas e está situada entre a ría de Corcubión ao norte e ría de Arousa ao sur. A desembocadura do río Tambre fai destas augas un hábitat único no que se desenvolven os bivalvos, as ameixas e os berberechos, auténtico motor económico das vilas que as circundan.

As augas da ría comezan a partir da praia de San Francisco, en Louro, pola súa beira norte, e acaban na praia de Aguieira en Porto do Son, pola súa beira sur.

As localidades máis destacadas desta zona, tanto pola súa cifra de habitantes como polo seu carácter singular e patrimonial son precisamente as que lle dan nome a ría: Muros, fundada detrás do monte Louro como unha vila mariñeira agochada da vista de piratas e corsarios, e Noia, vila medieval por excelencia. Completan o conxunto Porto do Son e Portosín, con fermosas praias e rutas de sendeirismo.



Panorámica do concello de Noia

Rutas

Para coñecer esta zona podemos elixir entre varias rutas, tanto costeiras como de interior. As máis importantes son as de Albán e monte Tremouzo en Outes, a Cova de Gatos, en Muros, ou a do Castro de Baroña en Porto do Son. Este conxunto castrexo é un dos enclaves máis fermosos e máis fotografados da costa galega, tanto polos debuxos que crean na terra os restos dos antigos poboados celtas como o lugar onde están enclavados.

O viaxeiro tamén pode realizar interesantes visitas guiadas aos cascos históricos de Muros ou Noia. Un dos vestixios históricos máis interesantes é o “Joaquín Vieta”, o barco máis antigo dedicado ao transporte marítimo que se conserva en Galicia.

Natureza

A ría ofrece innumerables **praias**, a maioría de area branquísima, situadas na zona menos urbanizada das Rías Baixas. Partindo da



Colexiata de San Pedro (Muros)



Praia de Lariño (Muros)

zona norte atopamos as escarpadas costas rochosas e se imos baixando rumbo á parte máis meridional poderemos comprobar como se suaviza a silueta da contorna. Unha praia moi suxestiva deste destino é a de Louro, protexida polo propio monte Louro e cunha beleza espectacular con lago incluído. As de Area Maior, As Furnas, San Francisco, Broña, Aguieira e Lariño son igualmente praias de singular beleza.

Outro punto que o viaxeiro non debe perder é a vista dende **monte Louro** e a **lagoa das Xarfas**, espazo de interese natural. Tamén é recomendable a visita á Illa da Creba en Muros.

Patrimonio e cultura

O conxunto patrimonial máis destacado é o **castro de Baroña**, conformado polos restos da ocupación dun poboado celta entre os séculos I antes e despois de Cristo. Na totalidade do conxunto consérvanse aproximadamente unhas vinte vivendas de planta circular ou oval, sen portas nin fiestras e con banco corrido en todo o perímetro.

As minas de estaño e volframio de **San Finx** son outro punto a destacar, coa rehabilitación do poboado da mina, que inclúe un museo e centro de interpretación na antiga escola. Este xacemento, atopado por Thomas Winter Burbury na década de 1880, chegou a ser o motor económico de Lousame e de toda a contorna nas décadas centrais do século XX.

Tamén é recomendable a visita ás zonas históricas de Muros e Noia. Mentres **Muros** aparece como unha inesperada mestura de arquitectura popular e señorial onde conviven antigas casas de pescadores con pequenos pazos góticos, **Noia** sorprende polas súas casas brasonadas, os seus magníficos edificios civís e as numerosas igrexas e capelas... como “unha pequena Compostela”. Nesta localidade podemos atopar a **igreja de Santa María a Nova**, un dos monumentos relixiosos e históricos máis representativos da vila, construída en estilo gótico mariñeiro no século XIV sobre outra máis antiga do século XII, e situada no centro do cemiterio histórico da cidade. A escasos quilómetros de Noia atopamos o **mosteiro de San Xusto de Toxosoutos**, un pequeno santuario de gran beleza ao que se accede por un empinado camiño rodeado dunha paisaxe natural



Castro de Baroña (Porto do Son)



Imaxe panorámica da praia do Acoradoiro, en Muros, coa lagoa e o monte Loura ao fondo



Portosín (Porto do Son)



Mosteiro de San Xusto de Toxosoutos (Lousame)

espectacular, á beira do río San Xusto, con fervenzas, zona recreativa e merendeiros.

Como citas culturais relevantes, ademais das festas patronais e o Entroido, en Muros destaca o Festival Castelo Rock, que se celebra en agosto desde o ano 2002, sen ánimo de lucro e con grupos de rock de primeira categoría, sen esquecer as bandas emerxentes. Cita singular tamén é o **Gran Premio de Carrilanas de Esteiro** en Muros, así como a Feira Medieval, a Concentración Moteira e a Mostra de Curtas Vila de Noia. A simpática Festa Hortera de Porto do Son, que se celebra desde o ano 2000, tamén conta cada vez con máis seguidores.

O espírito e a tradición mariñeiras da ría de Muros e Noia exprésase no pulo dos deportes náuticos, especialmente na zona de Porto do Son, onde se celebran numerosas regatas. Os Clubs Náuticos desta vila e da veciña Portosín desenvolven unha intensa actividade tanto en vela como en pesca deportiva e mesmo surf.

Gastronomía

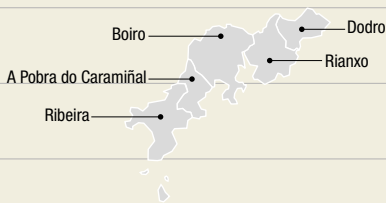
Ninguén pode marchar da ría de Muros e Noia sen probar o marisco, toda unha experiencia gastronómica e tamén unha forma de vida.

A empanada é outro dos pratos típicos, especialmente a elaborada con millo. Como festas gastronómicas destacan a do Polbo en Porto do Son ou as Xornadas de Exaltación do Peixe e o Marisco en Muros.



Igrexa de San Martiño (Noia)

RÍAS BAIXAS: RÍA DE AROUSA NORTE



A maior ría de toda Galicia é símbolo de natureza, acougo e calidade. Situada no corazón da nosa costa atlántica, está bordeada polas penínsulas do Barbanza e do Salnés. No norte, a Ría de Arousa está conformada pola localidade de Rianxo, berce de grandes literatos como Castelao, Rafael Dieste ou Manuel Antonio, e pola fermosa vila costeira da Pobra do Caramiñal, coa súa impresionante praia de Cabío, as piscinas naturais do río Pedras e o miradoiro da Curota.

Cara o interior destaca Dodro pola súa posición privilexiada na fronteira con Padrón e o seu rico ecosistema fluvial na Veiga das Brañas, formada pola confluencia dos ríos Sar e Ulla. Unha das poboacións máis destacadas, capital do Barbanza, é Ribeira, onde poderemos viaxar no tempo e gozar da cultura castrexa co coñecido dolmen de Axeitos. En Boiro ofrécennos a súa beleza natural o estuario do río Coroño e a ferverza de Cadarnoxo.

A fértil ría de Arousa, que baña estes concellos, é unha das máis prestixiosas e recoñecidas pola calidade da súa gastronomía, as súas vilas mariñeiras, os seus espazos naturais ou o gran abano de praias e rutas de sendeirismo.



Desembocadura do río Ulla

Rutas

Unha das rutas de sendeirismo máis destacadas é a do castelo de Vitres en Boiro, unha mestura da pegada que o home deixou ao longo da historia na natureza, así como os distintos ríos cos que nos cruzamos durante o

percorrido ou a ferverza que forma o río Lérez preto da cima.

A **ruta das Mámoas** é outra boa opción se queremos descubrir os monumentos funerarios que gardan a memoria dos antepasados, onde o silencio é o maior aliado da memoria. Un encontro coa natureza,



Dolmen de Axeitos (Ribeira)

digno de película, é o paseo fluvial polo río Té ao seu paso por Rianxo, acompañado por numerosos muiños durante todo o percorrido. Tamén en Rianxo destaca a ruta arqueolóxica dos petróglifos, con 59 estacións rupestres catalogadas.



Museo Valle-Inclán (A Pobra do Caramiñal)

Natureza

O punto que mellores vistas presenta de todas as Rías Baixas está no municipio de Ribeira, no **miradoiro da Curota**. Situado nunha cima de 500 metros, permite gozar dunha panorámica espectacular do litoral

comprendido entre o cabo Fisterra e o monte de Santa Tegra, o que lle valeu o título de Sitio Natural de Interese Nacional.

A formación montañosa da Curota está repleta de pequenos torrentes de auga que dan lugar a dous ríos principais: o Sieira e o Pedras, que na súa desembocadura na ría, forma un conxunto de pozas ao longo das rochas orixinando fermosas **piscinas naturais**.

Outro dos espazos naturais máis representativos da zona é o **Parque Natural de Corrubedo**, máis de catro quilómetros de dunas, praias paradisíacas, lagoas de auga doce e salgada, marismas e unha gran variedade de fauna e flora. A duna móbil, única en Galicia, e as **lagoas de Carregal e Vixán**, cun alto nivel de salinidade, son os seus principais atractivos. Nos seus arredores podemos percorrer numerosas praias de area fina e suaves correntes como as de Ladeira, ou Cabío.

Admirar a riqueza de flora e fauna da zona en estado puro é posible na illa de Sálvora, situada na bocana da ría e rodeada de numerosos illotes. É unha das poucas zonas vírxes que aínda quedan en Galicia. Outra paraxe natural de beleza incomparable é a **ferverza de Cadarnoxo**, en Boiro, ou o estuario do Ulla, que se estende desde a confluencia deste río co Sar ata Catoira e Rianxo. A transición entre as augas doces do curso fluvial e as salgadas da ría de Arousa conforman unha paraxe de gran beleza na súa planicie fluvial con amplas zonas de xuncos, carrizais e vexetación.



A Pobra do Caramiñal



Fauna no monte da Curota (A Pobra do Caramiñal)

Cultura

A pequena vila mariñeira da Pobra do Caramiñal alberga un dos grandes tesouros culturais da zona: o **museo de Valle-Inclán**, situado na torre de Bermúdez e declarado Monumento Histórico-Artístico. Nel consérvase a obra dun dos escritores galegos máis célebres na literatura en lingua castelá, caracterizado pola eterna memoria do mundo rural de Galicia.

Entre o patrimonio da ría de Arousa Norte destaca o **pazo da Ermida** en Lestrove, un dos lugares máis singulares do concello de Dodro. Situado nunha ladeira, ofrece unha vista única da localidade de Padrón, onde Rosalía de Castro buscaba inspiración para as súas obras. O hórreo é outra das figuras representativas da zona de Arousa, como tamén o son os cruceiros do Abelán e de Bustelo. Mostra do seu gran patrimonio é a capela de estilo barroco na que se lle rende tributo á **Virxe de Guadalupe**, patroa rianxeira.

O relevante papel dos deportes náuticos deu lugar na ría de Arousa a celebracións como a **Festa da Dorna** de Ribeira, e a relixión



Ferverza de Cadarnoxo (Boiro)

preside tamén moitas celebracións como a Festa de Xesús O Nazareno e das Mortallas, na Pobra do Caramiñal, ou a Romaría de San Ramón de Bealo en Boiro.

Gastronomía

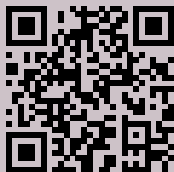
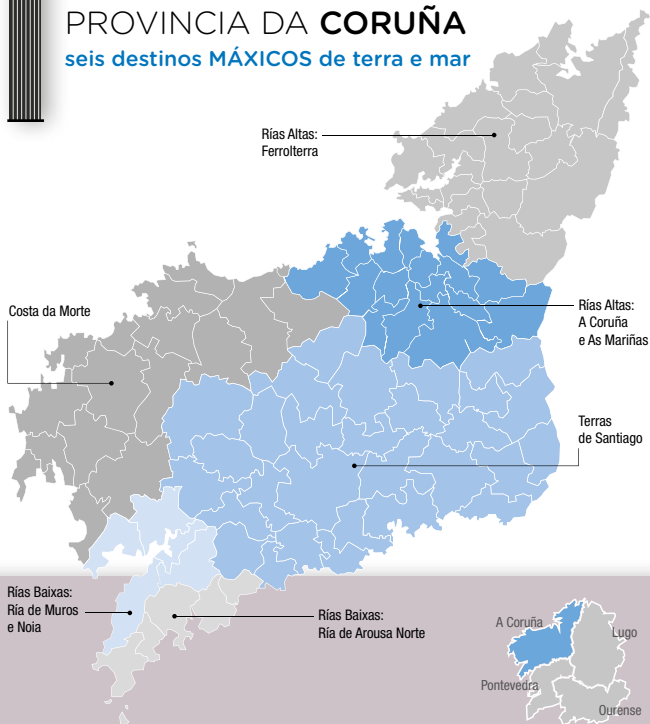
Unha das xoias da ría son os seus mariscos, nunha zona na que a tradición mariñeira é tamén un motor de riqueza. Por isto, a maioría das festas que se celebran polas localidades da comarca réndenlle tributo aos froitos do mar, caso da feira do marisco e a de exaltación do Mexillón de Cabo de Cruz en Boiro ou a da xouba en Rianxo.



Panorámica do Parque Natural das dunas de Corrubedo (Ribeira)

PROVINCIA DA **CORUÑA**

seis destinos MÁXICOS de terra e mar



**Deputación
DA CORUÑA**



turismo.dacoruna.gal

@DACTurismo

Turismo da Deputación da Coruña

Dacturismo