

Provincia da Coruña

GUÍA TURÍSTICA





Provincia da Coruña

GUÍA TURÍSTICA



Deputación
DA CORUÑA



Edita

Deputación da Coruña

Produce

Item-Aga Comunicación

Fotografía

Arquivo Deputación da Coruña

Depósito legal

C 1592-2023

© Deputación da Coruña



Índice

Conellos para viaxar e vida local.....	6
O esencial da provincia.....	8
8 Xeodestinos	
Ferrolterra.....	9
Especial Ferrol.....	15
As Mariñas.....	18
Especial A Coruña.....	25
Costa da Morte.....	28
Terras de Santiago.....	35
Especial Santiago.....	41
Terras da comarca de Ordes.....	44
Ulla - Tambre - Mandeo.....	51
Ría de Muros e Noia.....	57
Barbanza-Arousa.....	63
O Camiño de Santiago en feitos.....	71
Directorio dos Xeodestinos.....	72
Diagrama de tempos.....	75



Guía rápida: consellos para viaxar e vida local

A Deputación da Coruña comprácese en informarche que isto non é unha guía turística convencional, isto é un resumo selectivo afastado das fórmulas tradicionais. Esta publicación ten como finalidade debullar as primeiras pinceladas do teu percorrido polos oito xeodestinos. Porque isto é o punto e partida da túa viaxe, ti tamén es parte da provincia.

O itinerario: á hora de planificar a viaxe os oito xeodestinos turísticos son unha boa referencia, xa que estes entes supramunicipais levan a cabo accións de desenvolvemento turístico conxuntas e gozan dunha total cohesión. Tes como referencia ao final da guía un pequeno directorio con máis información.

Unha vez na Provincia: procura ter en conta o diagrama de tempo que propoñemos e adáptao ao teu itinerario. As comunicacións entre vilas e cidades, os medios de transporte, as características da viaxe... tenta aproveitar ao máximo dun xeito viable e sostible.

Se algunha vez reparaches no escudo de Galicia, puidiches comprobar que hai sete cruces brancas. Isto evoca ás antigas provincias galegas que foi a división territorial vixente até 1883. Agora son catro provincias e a da Coruña é a máis nor-occidental. Tamén é a provincia peninsular con máis quilómetros de costa e a que conta co punto máis setentrional e o máis occidental.

Galicia é unha das capitais gastronómicas europeas e, por suposto, a provincia da Coruña é un referente. O produto de tempada é excepcional e as nosas cociñeiras e cociñeiros foron quen de darlle unha proxección até antes nunca vista. As elaboracións tradicionais e a vangarda van da man sustentadas por un produto de alta calidade.

A Deputación da Coruña, a través da súa área de Turismo, puxo en marcha a iniciativa “A provincia que sabe” co obxectivo de identificar a excelencia dos produtos agroalimentarios e da gastronomía da provincia.

Hai tres grandes áreas de poboación nas contornas da Coruña, Santiago de Compostela e Ferrol que, sumadas a vilas e aldeas, contan cunha poboación arredor do millón cen mil persoas, semellante a países como Estonia ou Chipre. Industria punteira, sector servizos e, por suposto, a industria turística fan desta provincia o motor económico de Galicia.

Chove... e vai sol! O clima atlántico é unha auténtica marabilla grazas ás súas temperaturas moderadas ao longo de todo o ano. Non hai unha época mellor ou peor para coñecer este lugar, a aposta pola desestacionalización e a sostibilidade do destino fai que haxa durante todo o ano unha ampla rede turística e cultural disposta a ofrecer o mellor aos viaxeiros e turistas.

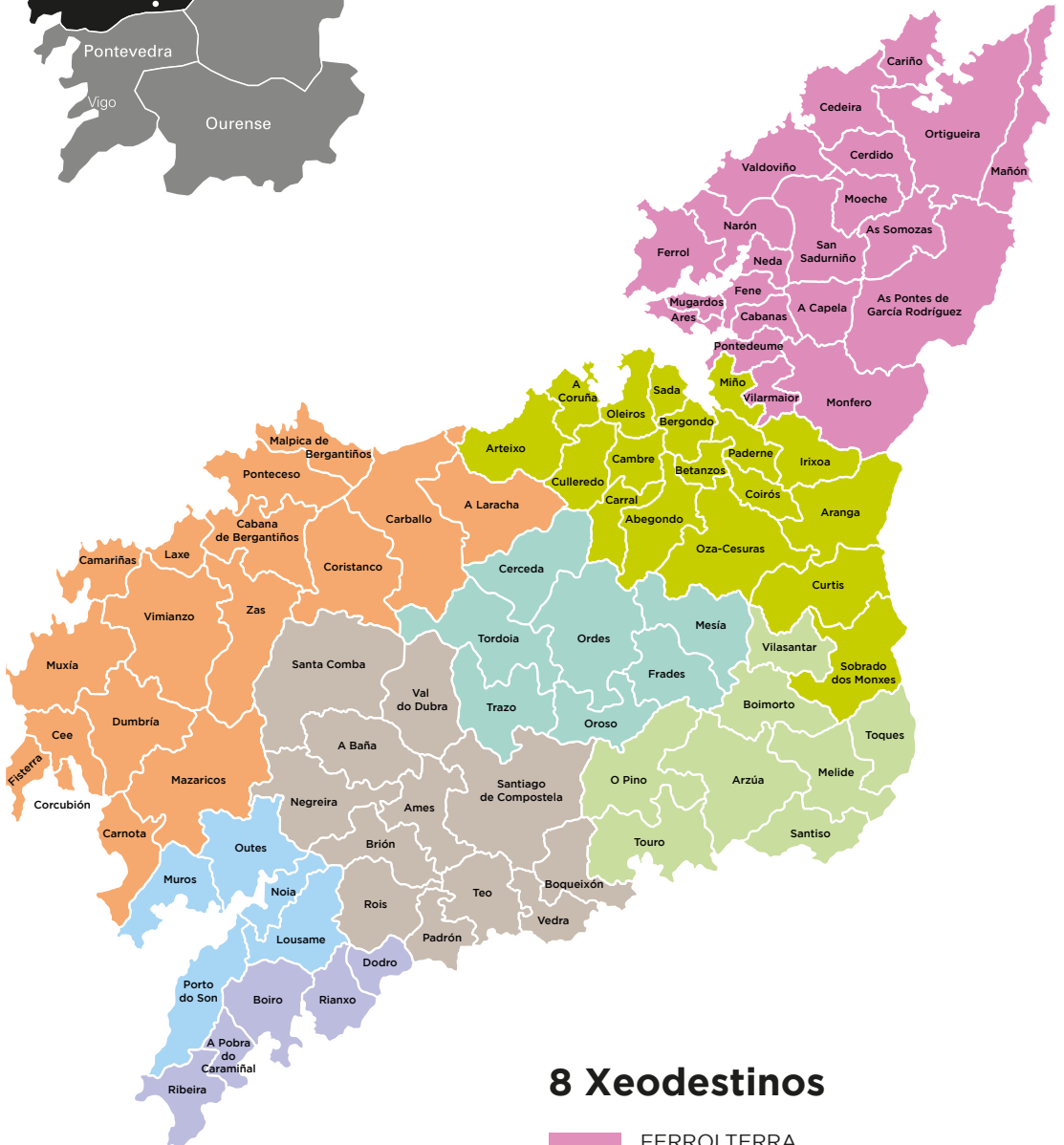
A provincia é un fervedoiro cultural desde os núcleos de poboación máis pequenos ata as grandes vilas e cidades; música, arte, literatura, teatro e deporte forman parte do xeito de vivir nesta provincia. Actuamos local, pensamos en global. A nosa cultura chega a todo o mundo.

Despois disto pensarás... e como chego? É ben sinxelo! A provincia da Coruña conta con boas comunicacións: por vía terrestre a través da AP-9, A-6 e AG-64. Mediante avión a través dos aeroportos de Santiago-Rosalía de Castro e Alvedro. Os camiños de ferro chegan ata as tres cidades e a principal entrada marítima de turismo é a través dos portos da Coruña e Ferrol.

Conta a historia que unha barca de pedra chegou navegando desde Palestina ata Padrón... pero de momento non ofrecemos ese servizo.



***A Provincia da Coruña é un destino seguro, pero non está de máis ter esta información a man (perda de documentación, problemas sanitarios urxentes, etc.).
Policía: 091, Emerxencias 112, Servizo de denuncias telefónicas para turistas estranxeiros 902 102 112.***



8 Xeodestinos

- FERROLTERRA
- AS MARIÑAS
- COSTA DA MORTE
- TERRAS DE SANTIAGO
- TERRAS DA COMARCA DE ORDES
- ULLA - TAMBRE - MANDEO
- RÍA DE MUROS - NOIA
- BARBANZA - AROUSA



Arsenal Militar Ferrol



Fervenza Ézaro

Guía rápida: O esencial da provincia

A cidade vella de Santiago de Compostela é Patrimonio Mundial da Humanidade desde 1985 pola súa catedral e o conxunto histórico que a rodea. Capital galega e cidade europea de referencia milenaria na que a cultura, a tradición, o patrimonio e a gastronomía converxen.

O imperio romano asentouse nesta *finisterrae* e a súa máxima expresión témola na **Torre de Hércules**, Patrimonio da Humanidade, e único faro romano en funcionamento na actualidade.

O **Xeoparque do Cabo Ortegal** é unha das iniciativas de posta en valor do territorio máis importantes que se están a levar a cabo. A zona presenta un patrimonio xeolóxico de relevancia mundial cun grande valor científico.

O **Ferrol da ilustración** aspira a converterse en patrimonio mundial debido á súa singularidade, salientando a obra civil do barrio da Magdalena, as defensas militares, o Arsenal e o seu porto natural de abrigo.

A **Costa da Morte** é unha zona dunha forte tradición dedicada ao mar. A inmensidade do océano e unha natureza salvaxe convértena nun lugar único.

A forza vertebradora dos **mil ríos** está presente desde a Galicia interior das terras de Ordes ata a desembocadura xa nas Rías Baixas do Tambre e os seus afluentes.

Un valor seguro da provincia é a súa **gastronomía**, procura buscar sempre, tanto nos mercados como na hostalería, o produto de proximidade, de tempada, sostible e certificado.



Aproveita para coñecer o noso patrimonio inmaterial, o noso modo de vida, as nosas tradicións, as nosas festas, a nosa Terra!



Torre de Hércules



Santiago de Compostela



FERROLTERRA

Ao norte da provincia, podes atopar unha natureza salvaxe na que o Atlántico confronta cos cantís; ao norte do norte podes desfrutar de praias quilométricas; ao norte hai un patrimonio arquitectónico único; ao norte do norte está o xeodestino Ferrolterra.





Patrimonio cultural e etnográfico

Ferrol da Ilustración

Ferrol viviu o seu grande crecemento no século XVIII grazas á consolidación da industria naval e ao asentamento do departamento militar. Os edificios singulares e o urbanismo que se desenvolveu grazas a este crecemento foron declarados Conxunto Histórico-Artístico en 1983 e hoxe en día aspiran a se converter en Patrimonio da Humanidade.

Segundo a túa procedencia, podes coñecelo por Jugendstil, Sezession, Nieuwe Kunst ou Floreale; para nós é **Modernismo**. Ferrol é o maior expoñente deste estilo sendo vangarda en Galicia. Os seus numerosos edificios de característicos forxados, galerías, e elementos ornamentais van aparecendo polas rúas do barrio da Magdalena a medida que vas camiñando; xa sabes, cabeza ergueita, cámara na man e a captar todos os detalles deste estilo único.

Canido, arte na rúa

Situadas no barrio alto da cidade departamental, as **Meninas de Canido** comezaron coma unha expresión de arte urbana na que se denunciaba o desleixo das



Castelo de San Felipe

administracións ante a deterioración do distrito. Este movemento é hoxe un referente cultural a nivel estatal e europeo que ten o seu propio festival anual a comezos do mes de setembro.

Hai dous **espazos culturais** nas que o contedor é tan importante coma o contido, é o caso do Museo Naval e Exponav; dous centros adicados á historia naval e á construción de barcos que ocupan dependencias do antigo estaleiro de Ferrol.

A **rede de museos** complementa noutros espazos como o Océano Surf Museo (Valdoviño), Museo

etnográfico da Capela, Museo Mares de Cedeira e o Museo do Humor (Fene).

Pontedeume medieval

A vila de Pontedeume fundada hai máis de 750 anos é parada obrigatoria. O seu pasado medieval segue moi presente no día a día; o bo estado de conservación do seu casco vello, e o legado da familia feudal dos Andrade son parte da identidade dos eumeses e eumesas. O Castelo de Nogueirosa e o Torreón dos Andrade mantéñense no tempo lembrando antigas épocas de gloria. Se podes deixa tempo para coñecer o renovado mercado de abastos.



Meninas de Canido



Torre dos Andrade

O **Festival Internacional do Mundo Celta** de Ortigueira fai desta vila, capital mundial do folk e da cultura dos países celtas cada mes de xullo desde fai máis de corenta edicións. Natureza, unión de culturas e concertos fan deste festival un auténtico referente.

A **Semana Santa ferrolá**, referente en toda Galicia e das máis importantes do Estado, foi declarada de Interese Turístico Internacional. Cada ano, preto de 300.000 persoas visitan a cidade para gozar dunha semana de marcado carácter cultural e relixioso.



Semana Santa de Ferrol

As Pontes en xullo é unha festa! A vila mineira celebra as súas festas patronais na honra da Virxe do Carme (entorno ao día 16) que enlazan coa Romaría ou Festa da Fraga (entorno ao día 25), declarada de Interese Turístico Galego. Son dúas semanas cunha ampla programación e unha serie de concertos de grande nivel, incluíndo un festival folk a noite do 24.

Patrimonio natural

Xeoparque do Cabo Ortegal

O Xeoparque do Cabo Ortegal (recoñecemento outorgado pola UNESCO) é unha das iniciativas de

posta en valor do territorio máis importantes que se están a levar a cabo. A zona presenta un patrimonio xeolóxico de alto valor científico. A súa singularidade fundamental é que podemos atopar na codia terrestre rochas que habitualmente se atopan a 70 quilómetros de profundidade; un lugar onde as pedras non falan pero din moitas cousas.

<https://proxecto.xeoparquecabortegal.gal/es/el-proyecto/>

A liña costeira de Ferrolterra é pura natureza virxe cunhas praias de ría e de mar aberto: Cabanas, Vilarube, Bares (Mañón), Figueiras (Cariño) e Eirón (Ortigueira); os cabos Prior e Prioriño son unha visita obrigada para captar a beleza e forza do océano.

Os deportes náuticos e a observación de aves teñen un lugar en común: **a contorna da Lagoa e a Praia da Frouxeira en Valdoviño**. Por unha banda a praia presenta durante todo o ano unhas condicións perfectas para deportes que mesturan o vento e o mar como o windsurf ou o kitesurf; por outra banda a lagoa é lugar de parada de aves migratorias durante os meses de inverno o que fai que sexa un punto perfecto para a práctica do *birding*.

<https://www.concellodevaldovino.com/que-facer/birding/>



Surf. Pantín

Falar de surf é falar de Pantín.

Cada ano a proba puntuable da World Surf League, organizada polo Club Praia de Pantín, reúne a milleiros de afeccionados e afeccionadas de todas as partes do mundo durante unha semana en verán nesta capital europea das ondas.

O norte xeográfico da provincia da Coruña é un lugar de récord. **Na Serra da Capelada** vas encontrar os cantís máis altos da Europa continental; o seu punto máis elevado é a Vixía de Herbeira (615 m.); **O Cabo Ortegal** coroado co seu faro e os tres Aguillóns que emerxen das profundidades fan de liña divisoria entre o Océano Atlántico e o Mar Cantábrico; e o cabo de **Estaca de Bares** é o lugar máis ao norte da Península Ibérica.

No interior temos as indescribibles **Fragas do Eume, un bosque atlántico que medra nas marxes do Río Eume** e os seus afluentes formando un Parque Natural de máis de 9.000 hectáreas de extensión cun importante patrimonio natural, arquitectónico e paisaxístico. Unha forma moi interesante de coñecer este lugar é practicando unha ruta en *kaia*. Hai varias empresas adicadas a ofrecer estes paseos polo Eume onde terás outro punto de vista das fragas practicando deporte e en conexión coa natureza.



Mosteiro de Caaveiro



Santo André de Teixido

Rutas e itinerarios

Conta a lenda que “vai de morto, quen non foi de vivo” a **Santo André de Teixido**. Isto fai referencia a que polo menos unha vez hai que coñecer esta pequena vila entre cantís situada na Comarca de Ortegal e na que as primeiras referencias da ermida datan de 1703. Se o que queres é facer a ruta a pé e manter viva a tradición, son varios os percorridos que podes realizar, escolle o que máis se axuste a ti e adiante! Non esquezas mercar o teu *sanandresiño*, figura protectora por excelencia feita con miga de pan.

Todos os concellos están a desenvolver roteiros polos que realizar paseos para así dar a coñecer dun xeito sostible o diferente patrimonio etnográfico, cultural e natural. A nosa recomendación é que visites as diferentes web de turismo dos concellos onde é habitual atopar un apartado adicado a estas sendas; só tes que escoller unha que se axuste ao teu nivel de dificultade e ao tempo que teñas para así gozar dunha xornada saudable.

Sempre hai un plan atractivo para ti: un paseo polo río, polas praias e cantís ou un roteiro polas vilas e cidades son sempre un éxito asegurado. As diferentes rutas

polas Fragas do Eume, a ruta dos Miradoiros, a senda Ártabra con parada en Pena Molexa, a Ruta Industrial na contorna do Lago das Pontes son algúns exemplos dos centos de propostas que che ofrecen os diferentes concellos.



Sanandresiños

Restauración e gastronomía

Do mar

Os portos do Barqueiro, Cariño, Ceceira e Ferrol traen do mar ás lonxas os **mellores peixes** que podes gozar en moitos dos bares e restaurantes das diferentes comarcas: raia, sardiña, congro, pescada, etc.

Das rías obtemos **cefalópodos** como o polbo ou o choco e as nosas **mariscadoras** e mariscadores traen ás nosas cocinas un produto sen par: percebes, ameixas, berberechos, centolas ou nécoras son exemplos dunha materia prima nutritiva e saborosa.



O Barqueiro



Mugardos



Pementos do Couto

Da terra

Son moitos os produtores e produtoras do interior que nos seus negocios crían, elaboran ou ofrecen unhas materias do máis alto nivel. Os gandeiros e gandeiras extensivos do Forgoselo e o seu bo facer crían unhas vacas cunha carne de excepcional calidade.

Os elaborados como o Pan de Neda, o Requeixo da Capela, o Queixo de Moeche ou o Mel das Pontes teñen cada vez máis gañada a súa fama.

E se falamos de vexetais temos como grandes valedores os grelos de Monfero e os pementos do Couto así como os tomates negros de Santiago.

Se vas de compras procura sempre buscar os produtos de tempada. Tanto peixes como mariscos teñen os seus ciclos de cría e é importante respectalos por varios motivos como a sostibilidade, o prezo xusto, o medio ambiente e sobre todo o punto exacto de consumo, sabor e valores nutricionais.

A cesta da compra

A compra do produto de proximidade é necesaria e é posible. Os mercados de abastos de Ferrol e Pontedeume son referencia, tamén os pequenos comercios de cada vila que achegan aos com-



Mel das Pontes

pradores os xéneros máis frescos e de quilómetro cero. Ademais dos mercados e peixarias, se tes a oportunidade procura achegarte ás lonxas e confrarías que teñen venda directa ao público.

Aloxamento e compras

En caravana, de camping; nun hotel ou hostel; nunha casa rural ou nun apartamento turístico. Todas as opcións son válidas e a oferta é ampla dabondo.

<https://turismoferrolterra.es/donde-dormir/>

A ría de Ferrol é o grande núcleo de poboación da zona, polo que a maior actividade do sector servizos desenvólvese aquí. O comercio local moderno, dinámico e de calidade está localizado nas vías principais de cada concello; mentres que as áreas comerciais, franquicias e centros especializados concéntranse nos polígonos comerciais como o da Gándara en Narón ou o Boial (Parque Ferrol) en Ferrol.

Top lugares de obrigada visita

1 Desfrutar dun solpor na praia de Doniños é un auténtico agasallo da natureza. A orientación da praia permite apurar os últimos raios de sol e facelo desde o areal ou desde o seu outeiro vendo aos surfistas coller as últimas ondas é unha experiencia inesquecible.

2 O Eume é historia, cultura e natureza, polo que para entender a importancia deste lugar na época medieval hai que coñecer sí ou sí o Mosteiro de Caaveiro (data de 934) en pleno corazón das Fragas do Eume.

3 Saíndo do ferrolán Peirao de Curuxeiras se percorres a primeira milla do Camiño Inglés, onde a tradición da peregrinaxe, a ilustración do século XVIII e o modernismo vanse descubriendo á vez que camiñas.

4 Visita as vilas pesqueiras do Barqueiro, Cariño, Cedeira, Redes e Mugardos e a súa contorna, así entenderás a esencia da vida mariñeira tradicional que se mantén ata os nosos días.

5 Procura probar os pratos típicos que atopas nas cartas dos restaurantes: por exemplo o polbo á mugardesa (Festa do Polbo, segundo sábado de xullo), o rape á cedeiresa ou o guiso de raia son un auténtico pracer para os sentidos.



Chalet do Adriano

Un paso máis

Patrimonio indiano

A finais do século XIX e comezos do XX houbo un dramático fenómeno migratorio, por diversos motivos, especialmente ao Caribe e América do Sur. Os que conseguían progresar e poder conseguir unha vida economicamente próspera procuraban ao volver á súa vila levar a cabo labores filantrópicos para cos seus veciños e veciñas: creación de escolas, centros culturais, etc. Todo ese patrimonio segue presente especialmente na península de Bezoucos con exemplos como vivendas, antigos cines e salas de festa, igrexas ou escolas públicas.

Arqueoloxía e tradición



Castro Sarridal

En Cedeira, na contorna de Punta Sarridal estanse a levar a cabo dous grandes proxectos de recuperación. Por unha banda destaca a rehabilitación das antigas cetáreas na área próxima á praia de Sonreiras que datan dos anos 50 e agora, fóra do seu uso, serven para entender este xeito de cría de marisco.

Por outra banda estanse a realizar as obras de escavación e consolidación do Castro Sarridal e son perfectamente visibles a través dun magnífico paseo que nos leva por esta zona de cantís.

https://castrosarridal.es/es_es/



Via Ferrata

Vía ferrata

Vía ferrata dálle nome ás sendas de escalada con instalación previa para que poidan ser disfrutadas por persoas sen experiencia previa. A Senda do Santo (en alusión a Santo André de Teixido) é un percorrido guiado de tres horas de duración a 20 metros de altura. Son, probablemente as mellores vistas da Serra da Capelada.

https://orixen.es/wordpress_0/via-ferrata/

Un lugar de película

Ferrolterra – Rías altas está de moda; nos últimos anos as grandes producións estatais do cine e as series están sendo rodadas aquí. A serie *La Fortuna* de Amenábar, *Rapa* protagonizada por Javier Cámara ou o filme *El verano que vivimos* con Blanca Suárez e Javier Rey son tres dos exemplos máis recentes nos que podes atopar múltiples localizacións destas comarcas.

Caldoval e o pasado romano

Na antiga enseada de Santa Lucía en Mugar dos atopáronse uns baños romanos que corresponden a un asentamento entre os séculos I e V da época actual. Podes visitalos e coñecer a fondo o seu funcionamento no Centro de Interpretación de Caldoval.



Centro de Interpretación de Caldoval



FERROL



Lumbó. Doniños

O nome de Ferrol trae á memoria dúas imaxes icónicas: os seus estaleiros e o seu departamento militar. Dous pivotes sobre os que se desenvolveu desde o século XVIII. Pero esta cidade portuaria do noroeste galego ten moito máis que iso. O seu casco histórico foi todo un exemplo para a Europa da ilustración, ese mesmo barrio que logo daría paso a grandes expresións de arquitectura modernista. Tres museos de referencia, un movemento artístico que esperta o interese nacional e internacional e, por suposto os seus quilómetros de natureza virxe que viven mirando ao Atlántico.

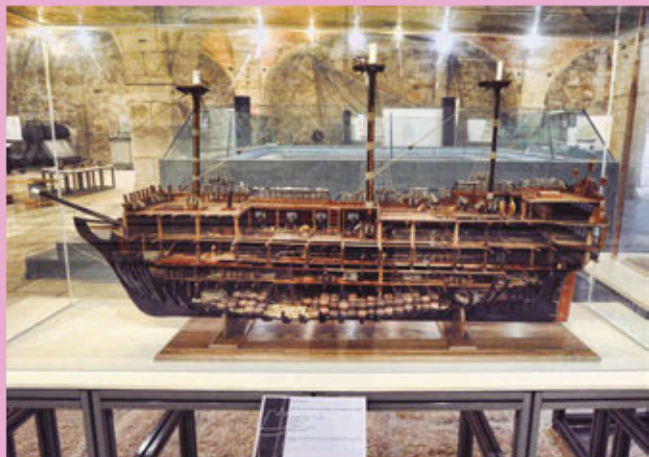
Dentro dos maiores atractivos do concello de Ferrol destaca a súa contorna natural. Nela atoparás grandes praias de area fina e branca de mar aberto (Doniños, Esmelle, San Xurxo, Santa Comba, Ponzos), tamén pequenas calas e cantís que viven en

constante desafío coa forza do Atlántico. Montevencoso presenta as mellores vistas; unha atalaia sobre a costa de Ferrolterra. Para entender a importancia do medio natural da zona, fai unha visita ao Museo de Historia Natural.

Canido é o barrio coa poboación máis nova da cidade e conta con grandes proxectos urbanísticos. As súas periódicas festas e a programación cultural que, en moitos casos, son iniciativa veciñal, dan vida a un barrio que tempo atrás dedicaba a súa actividade á agricultura. Este rexuvenecemento e impulso do distrito veu da man das “Meninas de Canido”, un proxecto artístico de denuncia do desleixo mediante a reivindicación a través de accións de arte urbana. Con base na obra de Velázquez que comezou en 2012 e hoxe está totalmente consolidado (máis de 500 mu-



Arsenal militar



Museo Exponav

rais), despertando interese internacional. Conta co seu propio festival artístico de carácter anual a comezos de setembro.

En pleno centro están o mercado de abastos onde os aromas a pan recién feito dan paso aos queixos, aos embutidos, á carne de polo, tenreira e porco e ás verduras. Ao saír do mercado, nunha nave de arquitectura modernista, está a praza do peixe, onde os diferentes tendeiros asesoran e ofrecen os mellores produtos do mar aos ferroláns e ferrolás no día a día.

A ría de Ferrol, en realidade formada por cinco concellos diferentes, é o motor da comarca. As actividades industriais e do sector primario desenvólvense nos seus peiraos. Polas súas características xeográficas esta ría tamén acolle o departamento naval militar do noroeste do Estado, desde o século XVIII, ao ser unha zona de resguardo natural e complicado acceso para as diferentes embarcacións. Isto queda patente nas fortificacións defensivas doutras épocas que aínda vixían a ría, coma os castelos da Palma (Mugar dos) e San Felipe (Ferrol).

Ferrol Vello e A Magdalena son dous dos tres barrios históricos de Ferrol. O primeiro é o pequeno porto medieval no que naceu a cidade; o segundo foi a expansión. De pasar de ser unha pequena vila pesqueira a un importante porto industrial e militar. Mentres que as rúas de Ferrol Vello son estreitas, de casas baixas e dispostas de xeito desordenado, A Magdalena é un exemplo do racionalismo europeo, da creación lóxica dunha cidade adaptada ás novas necesidades e con proxección de futuro.

A medida que vaias paseando pola Magdalena irás descubrindo unha obra civil e relixiosa singular. Entre as súas rúas paralelas e perpendiculares

coas prazas de Amboaxe e Armas (Praza do Concello) desenvolveu gran parte da súa obra o arquitecto modernista Rodolfo Ucha. De obrigada visita tamén é a Concatedral de San Xiao, os Xardíns de Herrera (panorámica sobre o Arsenal) e a contorna da Praza de Galicia.

A Praza de Galicia conta con cinco elementos relevantes. O primeiro é o Teatro Jofre, o principal auditorio da cidade; enfronte ao edificio da Oficina de Correos e á Alameda de Suanzes (foi a primeira alameda pública galega); á dereita a Casa Romero, un dos mellores exemplos de arquitectura modernista; e á esquerda a Porta do Dique do Arsenal (S. XVIII, foi o primeiro reloxo público da cidade).

O Museo Naval e EXPONAV son os principais museos da cidade. O primeiro ocupa o lugar da antiga prisión de San Campio, recolle unha ampla colección de pezas relacionadas coa historia naval e marítima do Estado e a súa relación coa cidade; EXPONAV trata o desenvolvemento da construción na industria naval desde as antigas ferrerías do estaleiro.

A animada vida hosteleira da cidade conta con varios polos de atracción. Ferrol Vello é unha perfecta zona aberta a calquera hora tanto para desfrutar das súas terrazas con vistas ao peirao, facer unha pausa rápida para un café ou incluso xantar e cear. A oferta gastronómica continúa nas rúas que parten desde o concello; a boa cociña tradicional na contorna da rúa María e unha oferta variada na zona do Callao e Pardo Baixo. Son tamén moitos hostaleiros e hosteleiras que apostan por establecer os seus negocios no barrio de Esteiro; barrio histórico dos antigos obreiros do estaleiro no que hoxe está a zona universitaria.



Museo Exponav



Parador de turismo

AS MARIÑAS

Xeodestino formado por dezaseis concellos, A Coruña é o maior polo de atracción turística grazas á súa arquitectura, á súa historia, á súa intensa vida cultural, á programación de eventos todo o ano ou incluso como destino de compras.

Os outros concellos da súa área de influencia buscan diversificar a súa oferta e potenciar un turismo sostible da man do ecoturismo baixo o paraugas da *Reserva da Biosfera das Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo*. Unha oferta complementaria máis que atractiva e centrada no desenvolvemento local.







Patrimonio cultural e etnográfico

Torre de Hércules

Esta monumental torre, funciona de faro e guía para os navegante que atravesan a brava costa atlántica desde hai máis de dous mil anos. Desde 2009 está catalogada como Patrimonio da Humanidade e é o principal atractivo turístico da zona. Desde a súa terraza poderás inmortalizar a mellor vista panorámica da cidade. Bota un ollo ás visitas guiadas.

Despois do uso defensivo das antigas baterías de costa do golfo ártabro chegou o seu abandono; e máis tarde a súa recuperación. O **Monte de San Pedro** é hoxe un lugar de ocio onde por un lado pódese entender parte da historia militar e defensiva nun período chave para Europa (estivo activo de 1933 a 1996) e por outro lado pasar un tempo ao aire libre desde unha atalaia coa mellor panorámica da península coruñesa e o Golfo Ártabro.

A Coruña é unha cidade na que a ciencia ábrese aos veciños e veciñas e visitantes da man da súa rede de **museos científicos**: a Casa das Ciencias, a Domus e o



Fachada galerías

Aquarium Finisterrae. Podes visítalos por separado ou ben sacando un bono conxunto. Antes de ir revisa a programación de eventos, seguro que algún é do teu agrado.

Podemos afirmar sen dúbida que o **Castelo de San Antón** é un dos grandes protagonistas do patrimonio de cidade. Este edificio que desde a súa construción sobre unha illa no S. XVI, pasou por varios usos como fortaleza defensiva, cárcere ou lazareto, aloxa agora unha ampla colección de restos arqueolóxicos e pezas que forman parte da historia do pobo galego.

Pasea, pasea, pasea. **A Coruña** é unha cidade de contrastes onde sempre vas ser ben recibido. En tanto que vaias coñecendo as súas rúas e prazas vas poder identificar estilos arquitectónicos e configuracións urbanas de diferentes épocas: modernismo e racionalismo dan paso a fachadas con amplas galerías que teñen a súa orixe na tradición mariñeira ou a edificios con deseño de vanguardia. Tamén o trazado da cidade divide á mesma en diferentes épocas históricas, desde a cidade vella de época medieval ás zonas de expansión máis actuais.



Castelo de San Antón



Noroeste Estrella Galicia



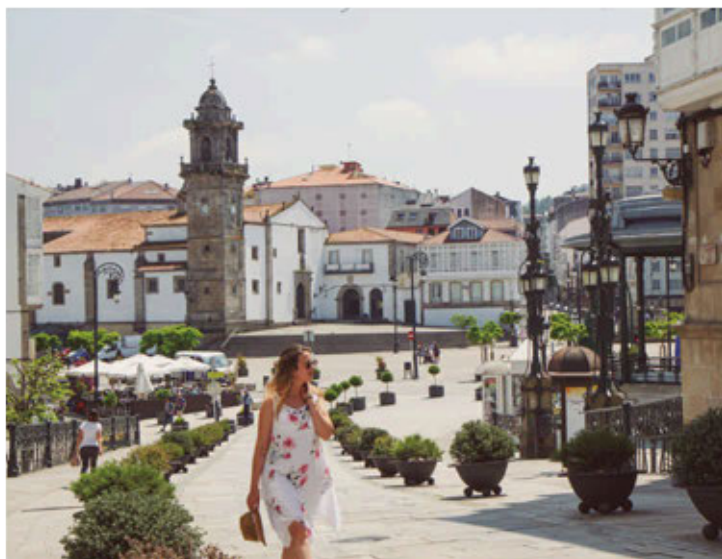
Noite de San Xoán

Dentro da axenda cultural da provincia está marcado en vermello o **Noroeste Estrella Galicia**, un festival gratuito de música que achega á cidade da Coruña os mellores artistas e que conta xa con trinta e cinco edicións onde unha das súas particularidades é que os escenarios esténdense por todos os barrios.

Sen lugar a dúbidas unha das datas marcadas no calendario local é a **noite de San Xoán**. Esta celebración da noite máis curta do ano (solsticio de verán)

é unha tradición moi arraigada. A xente en cada barrio sae celebrar arredor dunha lumieira; sempre acompañados de sardiñas á grella.

A uns quilómetros da Coruña, nas beiras do río Mandeo, a **vila de Betanzos** garda a reminiscencia dun esplendoroso pasado medieval. Descubrir o casco histórico é unha volta ao pasado cando Henrique IV, no século XV, otorgoulle o título de cidade e que, posteriormente os Reis Católicos nomearían como capital dunha das antigas sete provincias galegas. Declarado Conxun-



Betanzos

to Histórico-Artístico desde 1970, vive con fachenda o seu pasado e a Feira Franca Medieval revive cada ano esta época.

Patrimonio natural

Cidade a pé de praia

As praias urbanas poden ser a túa opción para pasar unha tarde. Na propia cidade da Coruña e con todos os servizos, son perfectas para complementar a túa visita: Riazor, Orzán e Matadoiro son as máis concorridas polos coruñeses e coruñesas para aproveitar uns instantes de sol. Tamén podes aproveitar para percorrer o paseo marítimo máis longo de Europa (13 quilómetros).

Deporte no mar

En cuestión de deportes acuáticos sempre hai que facer caso das preferencias da comunidade local. Aquí van tres recomendacións para a práctica de surf, bodyboard, windsurf, kite, etc.: a praia de Bastiagueiro en Oleiros e as praias de Sabón, Valcobo e Barrañán en Arteixo.

Se estás buscando **augas tranquilas** para un plan apto para todos os públicos tamén te podes achegar ata as praias de Sada ou Miño, ou ben ata a praia de Gandarío dentro do concello de Bergondo. Son lugares ideais para pasar un día en familia en areas protexidos.

Afastado do fervedoiro turístico e frecuentado polos propios veciños, é recomendable unha visita ao **encoro de Abegondo-Cecebre**. Unha contorna natural perfecta para relaxarse e que inspirou a obra literaria de Wenceslao Fernández-Flórez **O Bosque Animado**. Por certo, é un lugar ideal para o *birding*, xa que é un refuxio, un auténtico oasis para diferentes tipos de aves.



Surf en Arteixo

O **Seixo Branco** é un dos lugares máis *instagrammeables*. Leva este nome debido á veta de seixo que predomina nestes cantís considerados Monumento Natural. Como curiosidade, este filón serviu en tempos para que os mariñeiros se orientaran na sempre complicada navegación por esta zona, pois como di a cultura popular: *Quen pasou A Marola, pasou a mar toda*, en referencia a un pequeno illote de rocha que emerxe no bravo mar do Golfo Ártabro.

Rutas e itinerarios

A **ruta do faro de Mera** é un percorrido de 11 quilómetros, de baixa dificultade e en pleno contacto coa natureza por unha zona singular de alto valor natural e estratéxico no Golfo Ártabro.



O Seixo Branco

Máis info:

<https://rutadosfaros.gal/faros-mera-monumento-natural-costa-dexo-serantes/>

Desde A Coruña comeza unha variante do **Camión Inglés**, leva este nome debido a que os peregrinos e peregrinas que realizaban este trazado viñan principalmente de terras británicas e nórdicas, máis info:

<https://www.caminodesantiago.gal/gl/planifica/as-rutas/camino-ingles>
<https://www.caminoingles.gal/es/>

Sabías que Pablo Picasso viviu na Coruña? Se queres saber máis sobre a vida do excelso pintor entre 1891 e 1895 e a pegada que deixou na cidade tes aquí máis info:

<https://www.visitcoruna.com/turismo/gl/que-facer-na-coruna/arte-e-cultura/ruta-picasso?argldioma=gl>



Faro de Mera

Restauración e gastronomía

As Mariñas son un grande exemplo de despensa con **produto sostenible e de proximidade**. Por unha banda diariamente chega á Coruña parte do peixe e marisco mellor valorado e fresco das rías galegas. Por outra banda, a contorna que forma parte da Reserva da Biosfera ofrece uns produtos agroalimentarios de primeira orde: froitas, verduras, legumes. Tes máis información neste enlace:

<https://turismo.marinabetanzos.gal/restaurantes-alojamentos/>

Hai infinidade de tascas, tabernas, bares e restaurantes que compoñen a oferta de hostalería desta zona e cada un ten a súa proposta; desde a cociña



Ruta Picasso



Mexillón de Lorbé



Tortilla de Betanzos



Pan de Carral



Marineda City



Rúa Real

con elaboracións tradicionais, a outras nas que prima o produto con nomeados cocifeiros e cocifeiras de vangarda.

Que tes que probar?

Por produto, por receita, e por elaboración aí van catro consellos:

- **Mexillón de Lorbé.** Achégate a ver as bateas de mexillóns deste encantador porto de Oleiros e degusta de diferentes formas este produto excepcional en todos os sentidos.
- **Tortilla de Betanzos.** Patacas, ovos e xeito son o único segredo para que cada ano tanto galegos coma foráneos peregrinen ás Mariñas para degustar este prato.
- **Viño da Terra de Betanzos.** Xa desde o século XVIII, e coa axuda dos ríos Mandeo e Mendo, Betanzos é terra propicia para a viticultura. Estes viños, con Indicación Xeográfica Protexida de Galicia non deixan a ninguén indiferente.

- Todo isto debe estar acompañado, como en toda boa mesa, cun **pan de Carral**. Produto artesanal coa codia crocante e a miga esponxosa.

Aloxamento e compras

De compras, de *shopping*, ou de tendas, tres sinónimos que na Coruña teñen a súa capital. Na cidade e a súa contorna poderás atopar un emerxente comercio local que non para de reinventarse coas propostas máis innovadoras así como establecementos das empresas de moda máis punteiras a nivel mundial. A oferta tamén se diversifica nos grandes espazos como os centros comerciais, outlets, polígonos, etc.

Xunto coa área de Compostela, A Coruña e as Mariñas conta coa maior oferta de aloxamento hoteleiro tanto a nivel de capacidade como de calidade.

<https://www.turismocoruna.com/web/corTurServer.php?idSecweb=97&idCategoria=48>

Por outra banda, no seguinte enlace podes coñecer toda a rede de casas rurais e hoteis con encanto que están a apostar por un turismo sostible e integrados da reserva de calidade da Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo.

<https://turismo.marinabetanzos.gal/alojamentos/?lang=gl>

Top de lugares de obrigada visita

1 A Torre de Hércules. É imprescindible a súa visita, tanto ao xacemento romano da súa base como subir ata o balcón da Torre; podes completar a visita cun paseo polo parque escultórico que se atopa nas inmediacións.

2 Goza dun paseo pola zona da mariña e a cidade vella e aproveita para mercar un xeado nunha das múltiples xaderías que atoparás.

https://www.turismocoruna.com/media/documentos/FolletoCIUDADVIEJA18_ESP_Corregido.pdf



3 Ao final do paseo marítimo está O Portiño, unha desas *secret places*. Un sitio con encanto para desfrutar do solpor.

4 As visitas guiadas dan sempre un valor engadido á viaxe e cada vez son máis os profesionais que desenvolven rutas innovadoras. Podes preguntar polas visitas nas oficinas de turismo.

5 Un paseo pola ría en barco eléctrico, coñecer Betanzos e adentrarse no seu pasado medieval é de obrigado cumprimento. Aproveita para facer parada aquí para xantar ou cear, a súa reputada hostalería ten a fama ben merecida.

6 O mosteiro cisterciense de Santa María de Sobrado dos Monxes, cuxa construción comeza no século XII, foi declarado Monumento Artístico Nacional en 1931. Pódese visitar e conta con posibilidade de aloxamento.

Un paso máis

Mundo Estrella Galicia

Támén coñecido como MEGA é unha experiencia sensorial que te achega ao mundo da cultura da cervexa a través dunha viaxe pola elaboración da mesma.



O Mosteiro de Santa María de Sobrado dos Monxes

Unha visión 360° sobre esta bebida da man da prestixiosa cervexeira que xestiona tanto este espazo como a fábrica anexa.

Castro de Elviña

A escasos 10 minutos en coche da cidade da Coruña tes un bo exemplo de asentamento castrexo que nos leva ás orixes da cidade e no que se estima que viviron ata 2000 persoas entre os séculos III a.C. ata o século I d.C.

Sada

O patrimonio arquitectónico de Sada cada vez é máis coñecido. A aposta por poñer en valor o legado

modernista é firme e está consolidándose da man da Feira Modernista. Podes coñecer máis da man da oficina de turismo municipal.

<https://www.sada.gal/archivos/secciones/conoce%20sada/guias%20y%20folletos/ga/rutas-urbanas.pdf>

Dous pazos

Visita o **Pazo de Mariñán**. Este antigo pazo do século XV actualmente ten un uso polivalente dentro do cal está a exposición de fondos propios da Deputación da Coruña; os seus xardíns son formidables e imprescindibles na túa ruta.

<https://turismo.dacoruna.gal/es/descubre/patrimonio-provincial/pazo-de-marinan>

O **Pazo de Meirás** tamén é pura historia de Galicia. Tras pasar por varios propietarios e propietarias, entre eles a escritora Emilia Pardo Bazán, hoxe tamén é símbolo da recuperación de espazos públicos para o pobo en cumprimento da Lei da Memoria Histórica. O ideal é concertar unha visita guiada.

<https://pazodemeiras.sada.gal>



Mundo Estrella Galicia



A CORUÑA



Panorámica desde a Torre

A Coruña é testemuña da historia de Europa. Esta pequena península do noroeste viviu desde asentamentos do Imperio Romano a grandes episodios das guerras napoleónicas. Na actualidade é a cidade con maior número de habitantes da provincia e un importante polo industrial e turístico.

É unha cidade viva barrio a barrio. Os diferentes distritos teñen diferenzas ben marcadas pero se hai algo que une aos veciños e veciñas é o seu sentimento de pertenza á cidade. Un marcado orgullo propio que lles outorga aos seus habitantes un carácter aberto, diverso e plural e unha hospitalidade da que fan gala ante turistas e universitarios; estes últimos constitúen unha importante poboación flotante nos meses lectivos.

Sen dúbida o mellor xeito de coñecer A Coruña é a pé. Polas súas dimensións podes ir andando a calquera lugar e, incluso, percorrer en bici o seu perímetro costeiro contemplando o Atlántico.

A Mariña é a fachada marítima que saúda ao porto coas súas características vivendas con galerías soportadas por unhas arcadas de intensa vida comercial: restaurantes, bares, cafés e terrazas, instalados nos baixos deste paseo balaustrado e nunha zona completamente peonil, son lugar de encontro dos coruñeses e coruñesas ao carón dun peirao onde con certa frecuencia podemos coincidir cos maiores transatlánticos do mundo que fan escala aquí.



Os Cantóns



A cidade vella

Tras esta entrada á cidade por mar atopamos a Casa do Concello, na praza que leva o nome da heroína da cidade, María Pita, líder na defensa da Coruña contra a armada británica no século XVI. Esta praza porticada do século XIX é a unión entre dous barrios, A Pescaría e a Cidade Vella.

A antiga vila a partir da cal medrou a cidade é hoxe a coñecida como Cidade Vella. Este barrio data do século XII e foi deseñado sobre o antigo asentamento romano da *Crunia*. O trazado das rúas, os edificios sacros e edificios palacianos singulares dan boa conta do pasado medieval e barroco.

Na outra banda da praza comeza a Pescaría, zona comercial e de restauración. Os coruñeses e coruñesas son de bares, de prazas, de facer vida na rúa e esta sucesión de corredores dá boa conta disto. Tascas, tabernas, restaurantes, son lugares de reunión habitual; un fervedoiro de vida de día e de noite.

Na fachada marítima oposta ao porto atopamos a zona do Orzán, onde destacan as praias urbanas de Riazor, Orzán e o Matadoiro, divididas pola chamada “coiraza” que son os restos da antiga defensa da cidade.

O Aquarium Finisterrae, A Domus e a Casa das Ciencias son tres museos que tratan de divulgar o coñecemento en diversas áreas como o medio mariño, o ser humano ou a ciencia. Cómpre destacar o edificio da Domus, unha obra dos prestixiosos arquitectos Arata Isozaki e César Portela que simula unha vela integrada no atlántico e é sen dúbida unha das edificacións máis icónicas da fachada marítima. A oferta museística non deixa de medrar e, ademais de varias casas-museo visitables no casco histórico, temos o MUNCYT (Museo Nacional de Ciencia y Tecnología) adscrito á Rede de Museos de España.

O Museo Arqueolóxico e Histórico Castelo da Santo Antón alberga unha boa colección de restos da provincia da Coruña. Destacan a colección de ourivería castrexa e a sección dedicada á historia da cidade. Formou parte do entramado defensivo da cidade xunto cos restos da muralla que protexen o Xardín de San Carlos e a tumba do xeneral inglés Sir John Moore. Aproveita para visitar o parque de San Carlos.

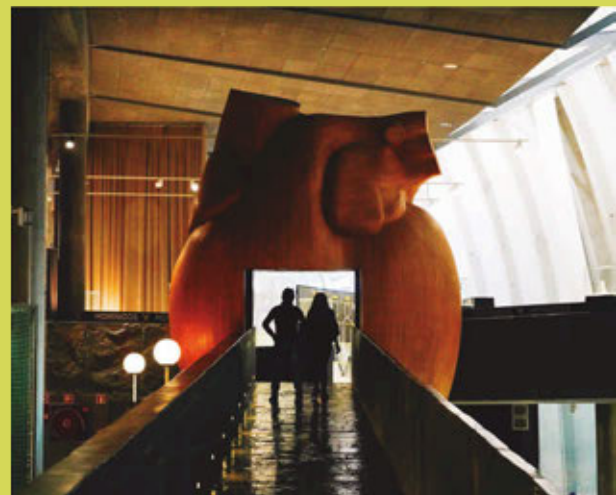
Esta cidade industrial é a sede dunha das empresas máis importantes de Galicia e con máis arraigamento, *Hijos de Rivera*, coñecida especialmente pola súa cervexa Estrella Galicia. Sexas un amante ou non desta bebida o seu espazo “MEGA” é un lugar de visita recomendada. Unha experiencia completa sobre a cultura cervexeira localizada na súa propia fábrica.

A expansión da cidade e o seu rápido crecemento demográfico propiciou o nacemento dun excelente miradoiro e espazo de recreo, o Monte de San Pedro. O que antes eran unhas antigas baterías militares defensivas son hoxe un parque aberto ao público que ten probablemente as mellores vistas do Golfo Ártabro.

Pero se por algo é coñecida A Coruña... ademais de polo seu equipo de fútbol, é pola Torre de Hércules. O único faro romano do mundo en funcionamento que data do século I e que é, máis que merecidamente, Patrimonio da Humanidade. Esta lanterna que guía desde hai máis de dous mil anos aos mariñeiros é visitable no seu interior; moi recomendable coñecela nunha visita guiada. Podes complementar esta visita co conxunto do parque escultórico nos arredores da Torre.



Praia de Riazor

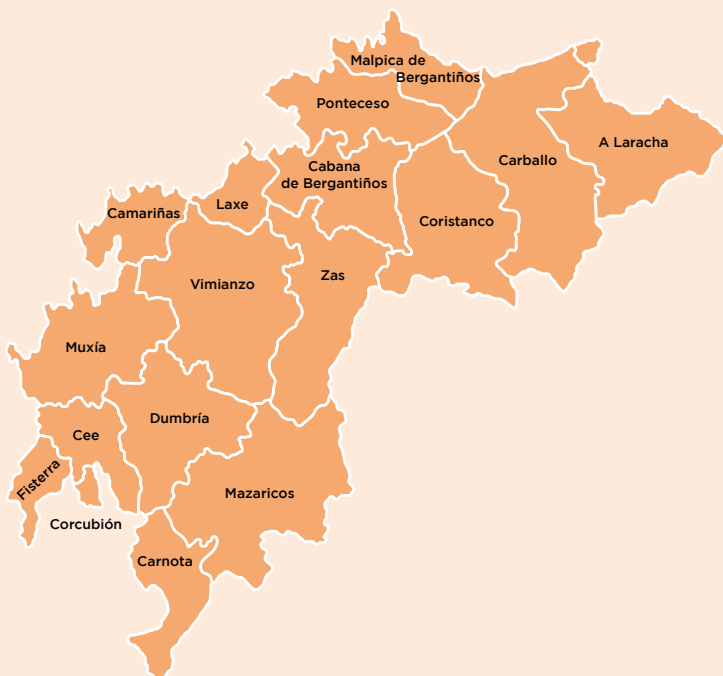


Domus



COSTA DA MORTE

A Costa da Morte é a denominación da franxa costeira entre os concellos da Laracha e Carnota. O seu nome é impactante. Pódese deber aos numerosos naufraxios nesta rochosa costa ou á crenza romana no Finis Terrae, o lugar onde se remataba o mundo coñecido e morría o sol no océano. Hoxe é un xeodestino cheo de lendas, tradicións e sobre todo de vida. O seu variado patrimonio, a súa natureza brava e salvaxe ou a súa rica gastronomía ben merecen unha visita.







Patrimonio cultural e etnográfico

A prehistoria

A Costa da Morte sempre estivo habitada. Boa proba disto son os **restos prehistóricos** megalíticos ou os numerosos castros. Dous bos exemplos son o Dolmen de Dombate ou o Castro da Cidá de Borneiro pero hai moitos outros como nos concellos de Vimianzo ou Dumbria. De feito toda esta pegada dos antepasados que se relacionou coa mitoloxía celta tivo forte influencia na obra do escritor Eduardo Pondal, natural de Ponteceso e autor da letra do himno galego.

A **Idade Media** foi unha época especialmente importante para Galicia sobre todo en cuestións de poder e de territorio. Desta época quedan importantes vestixios na Costa da Morte como As Torres de Mens ou o Castelo de Vimianzo, no que aínda hoxe en día se recrea a revolta popular dos Irmandiños. Xa da Idade Moderna, temos abundantes pazos como o máis antigo de Galicia, As Torres do Allo.

Na Costa da Morte tamén destacan os labores artesanais. Destacan so-



Dolmen de Dombate

breto do **Encaixe de Camariñas**, de sona internacional e a **Olería de Buño** (Malpica de Bergantiños). Nestes dous concellos podemos visitar o Museo do Encaixe e o Eco-museo Forno do Forte. Por outra banda, tamén son de grande interese o tecido do liño en Zas ou os sancosmeiros de Mazaricos.

Dentro dos proxectos culturais que van collendo pouso no tempo destaca **Derrubando Muros con pintura** en Carballo. Nacido en 2013 como un proxecto de rexeneración

urbana, loita contra o *feísmo* urbano e procura a creación de novos espazos. Hoxe é un referente estatal e unha auténtica galería de arte ao aire libre que xa conta cunha programación paralela de seu.

E se falamos de arte, nunca esqueceremos a **Manfred Gnädiger**, Man ou o alemán de Camelle foi un home que chegou un día á Costa da Morte e chegou para quedar. Alí desenvolveu o seu propio proceso creativo en perfecta integración coa natureza; él e a súa obra eran



Encaixe de Camariñas



Derrubando Muros

un. Achégate a Camelle (Camariñas) para coñecer un legado único:

<https://www.mandecamelle.com>

E non deixes de visitar o Museo do Mar de Laxe que alberga no seu interior o Arquivo Fotográfico Vidal, con máis de 67.000 fotografías, que foi declarado BIC recentemente.

Tampouco te esquezas de visitar un lugar máxico, obxecto de culto e tradición, como é o **Santuario da Virxe da Barca** e a súa contorna. Bota un ollo:

<https://concellomuxia.com/item/santuario-da-virxe-da-barca/>

E deberás visitar tamén as igrexas de Sta. Mª da Atalaia, xoia do gótico mariñeiro en Laxe así como Santiago de Traba, ámbalas dúas BIC.

Os hórreos, constituídos para gardar e secar o millo chegado de América, son un exemplo único de arquitectura popular galega. Dous exemplares que impresionan polo seu tamaño atopámoslos en Carnota e Lira.

Patrimonio Natural

Son moitos os areas ao longo desta liña de costa, e hainos para todos os públicos. De **ampla tradición surfeira** son Razo e Soesto, en Carballo, capital do surf da Costa da Morte. Máis tranquilas son as de Estorde de Gures. E pola súa beleza



Cabo Touriñán

e inmensidade cómpre destacar os areas de Laxe, Traba, Langosteira e Carnota.

Lugares icónicos

Tres lugares especiais para contemplar o solpor son o **Cabo Fisterra**, o **Cabo Touriñán** e o **Cabo Vilán**. O primeiro por ser a fin de todos os camiños e fin do mundo para os romanos; o segundo por ser o punto máis occidental da España peninsular; e o terceiro polos seus cantís espectaculares e o seu monumental faro eléctrico mais antigo de España.

O Ézaro

A Fervenza do Ézaro é a desembocadura natural do río Xallas no concello de Dumbría. A súa singularidade reside en que é o único río de

Europa que desemboca nun salto de auga directamente ao mar.

O coñecido como Olimpo Celta, o **Monte Pindo**, é un macizo de granito de altísimo valor natural, xeolóxico e paisaxístico erixido sobre o Atlántico a máis de 600 metros de altura. As formas caprichosas dos seus penedos e as pegadas do ser humano son fonte de lendas, mitos e historias seculares.

E non deixes de visitar os Penedos de Pasarela e Traba, paixaxe natural protexida, na que destaca o escenario onírico creado pola acumulación de formas pétreas, tanto xomorfas como antropomorfas, que con cada mirada poñen a proba a imaxinación dos e das visitantes.



Refugio de Verdes



Surf en Carballo



Muiños dos Batáns do Mosquetín

Paz, tranquilidade e sosego, son algunhas das sensacións que podemos percibir se visitamos a área recreativa coñecida como o **Refuxio de Verdes** (Coristanco). Aquí, os carballos na beira do río Anllóns, os vellos muiños de auga e as pequenas fervenzas fan deste lugar un espazo especial.

<https://www.coristanco.gal/turismo-e-patrimonio/refuxio-de-verdes/>

Rutas e itinerarios

A **Ruta dos Naufraixios** é un trazo de 23 km que percorre o Val de Esmelle, desde o Museo Man de Camelle ata Camariñas, pasando por



Fervenza de Sta. Leocadia de Mazaricos

puntos como Faro Vilán e o Cemiterio dos Ingleses. Máis info:

<https://turismo.dacoruna.gal/es/descubre/ruta-de-sendeirismo/ruta-dos-naufraixios>

Cada vez son máis os peregrinos e peregrinas que deciden non rematar o Camiño en Santiago de Compostela e continúan a súa **ruta chegando a Fisterra e Muxía**. Os e as camiñantes ven este último percorrido como un último paso de superación persoal ao chegar ao antigo fin do mundo, máis info:

<https://www.caminodesantiago.gal/es/planifica/las-rutas/camino-de-fisterra-e-muxia>

A **ruta das fervenzas de Mazaricos** tamén é unha completa proposta de sendeiros de río que nos levan a ocultas e sorprendentes fervenzas de auga visitables en calquera época do ano. Máis info:

<http://www.mazaricos.gal/turismo/ruta-fervenzas/>

Restauración e gastronomía

A Costa da Morte é mar, peixe e marisco, pero tamén ten abundantes ríos que regan fértiles terreos para cultivar os produtos de horta ou agrícolas.



Santuario da Virxe da Barca



Percebes



Longueirós



Museo do Mar no Castelo de San Carlos (Fisterra)

Do mar

Percebes: este reputado marisco de difícil extracción é símbolo de Corme. O percebe do Roncudo é un dos mellores de Galicia e, polo tanto, do mundo.

Os longueiróns e as navallas de Fisterra son de degustación obrigada, o xeito máis común é á grella, ao natural ou cunha allada.

As rías producen exquisitos **bivalvos**, a saber: berberecho, ameixa e navalla.

Do río

As boas augas do Anllóns e o Xallas enchen as **despensas de excelente produto**.

Regan os cultivos de fabas na zona de Bergantiños, as patacas de Coristanco ou de grelos, nabizas e verzas que son a estrela do caldo.

E se hai boa auga ten que haber bo pan, e haino. Carballo ten moita tradición panadeira e os seus fornos de leña teñen sona en toda Galicia.

As feiras tradicionais son un lugar extraordinario para coñecer, mercar ou degustar a gastronomía da Costa da Morte.

Aloxamento e compras

Atopar aloxamento na Costa da Morte é cuestión de preferencias. Hai unha ampla rede de aloxamentos; desde hoteis con encanto, a casas rurais perfectas para unha escapada, pasando por albergues, hostais ou campings e ata Paradores ten un establecemento en Muxía que é considerado como o mellor do Estado. Tes máis información aquí:

https://www.turismo.gal/planifica-a-tua-viaxe/onde-aloxarse?langId=es_ES



Patacas de Coristanco



Festa da faba en Pontecesó



Monte Pindo



Cemiterio dos Ingleses

Top de lugares de obrigada visita

1 Subir ao Monte Pindo para contemplar a inmensidade do mar nunha contorna case virxe é algo que hai que facer si ou si cando chegas á Costa da Morte.

2 Tes que visitar o Ézaro pola súa singularidade. O recomendable é ir ata o cumio para ter unha visión panorámica e despois baixar ata as inmediacións da central hidroeléctrica onde hai un paseo habilitado para achegarte ao pé da ferverza.

3 Axuda a derribar os muros! Pasea por Carballo e sítete nunha auténtica galería de arte ao aire libre.

4 Chega á fin do mundo e inmortaliza o momento nos cabos de Fisterra e Touriñán.

5 Lembra que isto é turismo slow, non teñas présa. Planifica a túa viaxe e déixate levar pola improvisación. Desde unha sobremesa relaxada a ficar nunha praia ata o solpor.

Un paso máis

O Cemiterio dos Ingleses ten orixe no naufraxio do buque *The Serpent* en 1890 no que faleceron 175 persoas e só sobreviviron 3. Tras unha dura xornada de navegación o barco rematou nestas costas e os mariñeiros descansan neste singular cemiterio.

https://www.turismo.gal/recurso/-/detalle/277440224/cemiterio-dos-ingleses?langId=es_ES&tp=9&ctre=40000100

Galicia é potencia europea en augas mineromedicinais e as augas de Carballo son óptimas para afeccións reumáticas, problemas respiratorios e dixestivos. Máis info:

<http://www.turismocarballo.com/info.php?sec=26&idioma=es>



Castelo de Vimianzo



Balneario de Carballo

TERRAS DE SANTIAGO

A capital de Galicia, a súa universidade e proxección internacional, conflúen neste xeodestino. Santiago de Compostela é o referente sobre o que se asentan outros 11 concellos cheos de historia, natureza e patrimonio.





Patrimonio cultural e etnográfico

Unha visita ao **casco histórico de Padrón** é sempre un acerto. Esta bonita vila pola que pasear ás beiras do Sar garda na súa Igrexa de Santiago o comezo da tradición Xacobeá: o Pedrón. Afirmar que foi aquí onde o Apóstolo Santiago desembarcou despois da *traslatio*. Máis info:

<https://blog.turismo.gal/experiencias-es/el-pedron-de-padron-comienzo-de-la-tradicion-jacobeá/>

Padrón é terra fértil de escritores

Por unha banda, en Iria Flavia naceu o Premio Nobel de Literatura Camilo José Cela. Por outra banda Padrón foi o lugar que viu nacer a Rosalía de Castro, a escritora galega máis popular e internacional. Se queres coñecer máis en profundidade a súa vida e obra:

<https://rosalia.gal/a-casa/a-casa-museo/>

<https://fundacioncela.gal/es/visitas-guiadas>



Padrón

Unhas fieis testemuñas do pasado medieval galego, desde as loitas dinásticas ata as revoltas irmandiñas son as **Torres de Altamira** (Brión). Erixidas no século IX, foron un centro de poder durante séculos desde a súa localización estratéxica no val da Mahía. Máis info:

<https://turismo.dacoruna.gal/es/descubre/patrimonio-provincial/torres-de-altamira>

As Terras de Santiago tamén albergan un importante **patrimonio prehistórico**. A riqueza e variedade dos petróglifos ou gravados rupestres que forman parte do proxecto Compostela Rupestre son un bo exemplo do pasado habitado deste lugar. Se queres saber máis:

<https://compostelarupestre.gal/es/>



Torres de Altamira



Casa-museo Rosalía de Castro



Praza do Obradoiro

Santiago de Compostela

A Cidade Vella de Santiago de Compostela é Patrimonio Mundial da Humanidade desde 1985 pola súa catedral e o conxunto histórico que a rodea. Desde hai séculos, é un dos polos de atracción cultural máis importantes de Europa de xeito secular. A mellor forma de coñecer a cidade e o seu patrimonio é descubríndoa paso a paso. De visita obrigada é o Pórtico da Gloria, obra cumio do Mestre Mateo.

A rede museística de Santiago de Compostela ten tres piares fundamentais: O Centro Galego de Arte Contemporánea; O Museo do Pobo Galego, que alberga unha ampla colección etnográfica da cidadanía galega; e a Cidade da Cultura, un contedor cultural de referencia de grande interese arquitectónico con salas polivalentes así como diferentes edificios administrativos e a biblioteca de Galicia.

Patrimonio Natural

O Pico Sacro é unha formación de seixo de grande importancia xeolóxica; tamén foi fonte de inspiración de mitos e lendas. Desde o seu punto máis alto abránguese gran parte da Galicia central, isto ten especial importancia para os peregrinos e peregrinas chegados polo camiño do Sueste-Vía da Prata, que xa albiscan as torres da Catedral.

Hai **tres ríos principais** que son o fogar da flora e fauna das Terras de Santiago e vertebran desde hai séculos a vida dos seus habitantes: o Sar, o Xallas e o Ulla.

A Alameda é un dos pulmóns verdes de Compostela, perfectamente integrada entre a cidade e o campus universitario. A Alameda é o paseo habitual dos *picheiros*, un percorrido entre numerosos carballos, cereixos e outras árbores senlleiras que ten o seu cumio na **igreja de Santa Susana**, mandada construír polo arcebispo Xelmírez no século XII.



Río Sar



Alameda

Rutas e itinerarios

Procura realizar, polo menos, unha das moitas **visitas guiadas** que ofrecen os guías oficiais. Ademais dos típicos paseos pola cidade tamén realizan visitas temáticas, especializadas ou, incluso, teatralizadas.

O **Río Sar** atravesa, entre outros lugares, Compostela e pasear polas súas brañas é un reconfortante xeito de estar en contacto co medio natural á vez que se descobre o patrimonio da cidade.

<https://www.santiagoturismo.com/parques-e-xardins/paseo-fluvial-do-rio-sar>

Restauración e gastronomía

Ata o corazón de Galicia chegan os mellores produtos de toda a provincia da Coruña. Os mercados de Abastos de Compostela e Padrón son as grandes despensas da zona onde tanto os negocios habituais como a venda ambulante ofrecen os mellores produtos de proximidade.

A hostalería compostelá ten gañada a pulso a súa fama e bo facer. Levan alimentando a peregrinos e peregrinas e estudantes que forman parte da poboación

flotante da cidade durante séculos. A rúa do Franco é a gran vía gastronómica da cidade que se vai espallando polas rúas adxacentes.

En canto a produto KM.0 de referencia van tres dos imprescindibles:

- **Pemento de Herbón:** probablemente a variedade de pemento máis coñecida de Galicia e con maior proxección internacional.
- **A lamprea** é un produto de tempada con alto valor tanto nas cociñas máis tradicionais como nos fogóns de vangar-



Centro histórico de Santiago



Praza de abastos



Mercado dominical

da. As do Ulla e Xallas gozan dunha fama ben merecida.

- **O viño con D.O. Rías Baixas**, esténdese máis aló da provincia de Pontevedra. Os concellos de Boqueixón, Padrón, Teo e Vedra tamén cultivan uva dentro da subzona Ribeira do Ulla.
- **A Tarta de Santiago** é un dos doces máis icónicos non só deste xeodestino senón de todo o territorio galego. Feita a base de améndoas, azucre e ovo é cunha textura esponxosa e unha sobremesa típica para acompañar o café.

Aloxamento e compras

Xunto coa cidade da Coruña, Compostela ten unha oferta de aloxamentos de primeira orde. Desde o Hostal dos Reis Católicos (Paradores) pasando por apartamentos turísticos a albergues, hostais ou hoteis con encanto. Fóra da capital a oferta está centrada, sobre todo, no turismo rural. Máis info:

https://www.turismo.gal/planifica-a-tua-viaxe/onde-aloxarse?langId=es_ES

Varios son os polos de atracción para os amantes das compras. O comercio local dos diferentes concellos ofrece un produto de máximas garantías e un trato persoal de confianza. A grande área comercial é Santiago de Compostela, onde tendas tradicionais conviven con produtos específicos para turistas e peregrinos e peregrinas. Fóra do casco histórico, nas arterias principais, atopamos unha oferta máis diversa e innovadora. Xa nas áreas comerciais da contorna das Cance-las atoparás as grandes marcas globais.



Churros



Tarta de Santiago



Ponte Maceira

Top de lugares de obrigada visita

1 Son 9 rutas oficiais as que chegan a Compostela e outra oficial que ten saída desde Compostela e con destino Fisterra-Muxía. Busca a que máis se axuste ao teu tempo e accesibilidade e percorre os últimos quilómetros.

<https://www.caminodesantiago.gal/es/planifica/las-rutas>

2 Fai unha pausa na praza do Obradoiro. Cando chegues á praza descansa nos seus bancos e repara na inmensidade que estás a contemplar. Máis alá da propia marabilla arquitectónica, o seu significado relixioso e cultural a nivel galego e europeo ben merece uns minutos.

3 As présas non son boas, dedica parte dun día a descubrir os seus mercados e tendas tradicionais, non teñas reparo en probar os produtos locais e fai parte da cultura gastronómica da capital.

4 Escapa dos núcleos de poboación e sube ata o Pico Sacro. Alí poderás ver en perspectiva gran parte da provincia interior e ter unha das mellores panorámicas sobre a cidade de Compostela.

Un paso máis

Ponte Maceira

Se tes tempo visita Ponte Maceira, no concello de Negreira, lugar de menos de 100 habitantes, considerado como unha das localidades máis bonitas do Estado. Ademais da súa icónica ponte do século XIII sobre o Río Tambre, destaca tamén a Capela de San Brais, o antigo muiño ou o Pazo de Baladrón. Un pobo no que o tempo parece deterse entre a arquitectura tradicional, a natureza e a tradición da peregrinación.

En Vedra temos unha das mellores **paisaxes sobre o Río Ulla**. Desde o miradoiro de Gundián, entre a antiga vía de tren e a nova vía de alta velocidade, poderás contemplar o paso do río entre dúas paredes verticais de 50 metros de caída.



Peregrinos



SANTIAGO



Catedral de Santiago

A capital de Galicia é unha das capitais europeas da cultura. Baixo a crenza de que nesta cidade descansan os restos do Apóstolo Santiago comezou un movemento de peregrinación centenario no que europeos chegados de todos os lugares intercambiaban experiencias, coñecemento e vertebraban unha unión entre pobos a través da fraternidade. A día de hoxe ese espírito segue patente.

Compostela é tres veces patrimonio da humanidade e conta cunha prestixiosa universidade, polo que durante os meses de setembro a xuño os propios habitantes e os estudantes tecen redes nas que se desenvolve unha ampla programación de todo tipo: ciclos de cinema, arte, literatura, música. Non é raro pasear polo casco vello e atopar algún concerto, unha mostra fotográfica ou algún evento en pequeno formato.

Toda esta vida cultural popular ten o seu complemento en diversos espazos co apoio institucional: os propios edificios públicos e os da universidade, o Museo do Pobo Galego, o Centro Galego de Arte Contemporánea e a Cidade da Cultura; todas con programación constante.

Cabe destacar a Cidade da Cultura por dous motivos principais: O primeiro por ser a sede da Biblioteca e o Arquivo de Galicia. O segundo por ser unha magna obra do recoñecido arquitecto Peter Eisenman.

Tamén foron moitos os galegos e galegas que traballaron a prol da arte, da cultura, da lingua ou da política. E algúns deles descansan no Panteón de Galegos Ilustres no convento de San Domingos de Bonaval. Recomendable visita.



Belvis



Bonaval



Cidade da Cultura

A Cidade Vella hai que descubrila paso a paso comezando pola contorna da Alameda e a Carballeira de Santa Susana, entre o campus sur, a zona vella e a zona nova. A configuración do seu antigo trazado e o nome das rúas son a testemuña do pasado compostelán e son moitos os edificios destacados (Facultade de Historia, San Martiño Pinario, Fonseca, etc). Pero se hai un lugar onde resida a esencia e universalidade ese é sen dúbida a Praza do Obradoiro. Por unha banda a imponente catedral, enfrontada ao Pazo de Raxoi (Casa do concello). E nos outros dous laterais o antigo hospital de peregrinos (hoxe Hostal dos Reis Católicos) e o Reitorado da Universidade. O poder relixioso, o poder administrativo, o coñecemento e a hospitalidade nun mesmo lugar.

En xeral en toda Galicia a gastronomía e a restauración son unha institución máis. E en Santiago de Compostela en particular temos unha variada oferta. Pequenas tascas, bares, restaurantes e coñeiros de vangarda decidiron establecer aquí os seus negocios, xeralmente no casco antigo. Podemos afirmar que a Rúa do Franco é a principal zona de alterne que despois segue a medrar a través das zonas adxacentes.

Moi interesante é o mercado de abastos, zona onde os tendeiros da praza, xunto coa venda ambulante, traen os mellores produtos día a día. De feito estes poden ser consumidos nos locais máis próximos cunha oferta que rota en función da tempada.



Catedral desde a Alameda



Cidade Vella



TERRAS DA COMARCA DE ORDES

Dentro dos novos xeodestinos está Terras de Ordes. Formado polos concellos de Cerceda, Frades, Mesía, Ordes, Oroso, Tordoia e Trazo. A súa oferta pivota na natureza e a paisaxe, nunha vasta historia e unha arquitectura civil e relixiosa de grande interese.

O río Tambre é unha das correntes de auga máis importantes de Galicia. Nace en Sobrado dos Monxes, morre na ría de Muros e Noia e ao longo dos séculos, foi fonte de vida para moitas especies, así como vertebrador do desenvolvemento da zona ao longo dos séculos.

Gran parte do patrimonio que hoxe presenta este destino está ligado dalgún xeito ao río Tambre ou aos seus afluentes xa que nas súas beiras temos as pegadas de diferentes asentamentos.







Patrimonio cultural e etnográfico

A **antiga estación Ferroviaria da Pontraga**, construída en 1943 e símbolo da chegada dos camiños de ferro, está ligada a súa construción á liña A Coruña-Zamora. Obra do arquitecto Ramón Cortázar de Urruzola e rehabilitada como edificio polivalente en 2008; tamén conta cunha área recreativa.

Museo da minería

Non se entende o desenvolvemento industrial nin os movementos veciñais e sociais da zona e da provincia sen a antiga mina de lignito das Encrobas e todo o que iso supuxo. Este museo situado nunha antiga estación de ferrocarril fai un repaso a través da historia desde os comezos das prospeccións en busca de carbón e a oposición veciñal, pasando polos anos de desenvolvemento industrial e demográfico grazas á central térmica de Meirama e rematando pola creación do artificial Lago das Encrobas e a recuperación dos espazos naturais.



Antiga estación Ferroviaria da Pontraga

Batáns e muíños

Antes de que a central térmica subministrase enerxía, a forza da auga proporcionaba enerxía hidráulica para os diferentes labores. Proba disto son os diferentes batáns e muíños que podemos atopar ao longo do curso dos ríos. Os máis antigos datan do século XVIII.

De ponte a ponte...

As pontes son lugares de paso, pero elas permanecen durante séculos. E aquí temos tres exemplos arquitectónicos representativos:

- **A ponte medieval de Sigüeiro**, datada no século XIV e que forma parte do trazado do Camiño Inglés. Foi mandada erixir polo nobre Fernán Pérez de Andrade.
- **A Ponte Albar**, outra icónica ponte para salvar as comarcas de Ordes e Compostela ao paso do Tambre e que foi reconstruída en 1734.



Pasos de Alazo



Lago das Encrobas

- **Os pasos de Aiazo** son parte da pegada da antiga enxeñaría que conserva Frades. Antes das pontes estas ringleiras de pedras axudaban a salvar as canles dos ríos sen interromper o seu curso e aquí atopamos un dos exemplos máis representativos.

A Torre Fortaleza de Mesía

Esta fortaleza foi edificada a finais do século XIII ou comezos do XIV, converténdose nun gran centro de poder na comarca ata o ano 1467, cando foi tomada e destruída por mor das Revoltas Irmandiñas. Á súa marcha o arcebispo Fonseca restaurouna aínda que pasaría por distintas mans ata 1859, ano no que debeu derrubarse. Actualmente forma parte do escudo heráldico do concello de Mesía.

E antes de todo isto?

A pegada da prehistoria queda patente en numerosos fitos de todo o destino, as nosas recomendacións por se queres afondar son as seguintes: A misteriosa e xigantesca Pedra Maza-facha, o Dolmen de Cabaleiros (pertencente ao neolítico e con arredor de 6.000 anos de historia) e a Pedra Faladora, un lugar ao que rodean rituais pagáns e moita superstición.

Patrimonio natural

O Tambre é vida e tamén todos os ríos e regatos que achegan auga a esta canle. Numerosas especies acuáticas, anfibias e paxaros teñen neste espazo o seu hábitat. E é posible convivir en perfecta harmonía con eles, aquí cinco puntos fortes:

Río Mercurín e paseo Ramiro Recouso

No casco urbano de Ordes comeza o Paseo Ramiro Recouso, unha grande oportunidade para bordear o Río Mercurín e desfrutar da fauna e flora propias dos bosques de ribeira. Ademais podes coñecer os muíños que se atopan na zona, todos eles en bo estado de conservación.

Lago das Encrobas

Este lago agocha baixo as súas augas unha antiga mina de lignito pardo, un mineral que foi moi utilizado na central térmica de Meirama. A súa extracción foi a actividade principal da zona ata que o lignito se esgotou. Anos máis tarde comezou un proceso para recuperar o espazo da maneira máis sostible posible. Agora é un lugar con gran biodiversidade e unha excelente paraxe para a observación das estrelas.

Encoros

Preto da antiga central térmica de Meirama atópanse os **encoros de Vilasenín e Vilagudín**. Foron construídos nos anos setenta coa finalidade de prover de auga á central e á poboación. Dada a distribución da superficie e á mesta vexetación de carrizos convertéronse nun excelente hábitat para aves e, polo tanto, para a observación ornitolóxica.

Brañas de Valga

As **Brañas de Valga** son hoxe unha braña recuperada de xeito natural de grande interese para a vida da flora e da fauna así como un lugar de recreo para as persoas. Noutro tempo foi un punto de extracción de arxila para a elaboración, sobre todo, de tellas. Se queres coñecer máis sobre esta actividade así como a recuperación da zona nesta espléndida braña podes achegarte polo seu Centro de Interpretación. Máis info:

<http://www.concellodemesia.gal/turismo/branas-valga/inicio>



Dolmen de Cabaleiros



Bosque de Poulo

Fervenza de Portociños

No percorrido do río Bustelo, na parroquia de Santaia de Gorgullos, atópase a **Fervenza de Portociños**. Unha caída duns 10 metros de altura que remata nunha pequena poza, o que converte os seus arredores nun lugar de gran valor ecolóxico. Non esquezas visitar a Acea de Estevo.

Rutas e Itinerarios

Ruta da Fraga aos Muíños PR-G17

Percorrido duns 13 quilómetros de distancia no que podes coñecer a antiga actividade dos muíños (algúns deles completamente rehabilitados como os de Ribeira, Queiroga, Batán e Cubela) nunha contorna de flora e fauna autóctona a través de camiños antigos ben acondicionados. Dificultade baixa.

Ruta Buscás - Poulo

Atravesando sendeiros tradicionais entre bosques de árbores como o carballo e terras de cultivo podes realizar este percorrido de 7 quilómetros que tamén ten como aliciente compartir tramos do Camiño Inglés.

https://turismo.ordes.gal/web/uploads/adjuntos/archivo/475/5dcd4d6616-panel-ruta-buscas-poulo_compressed.pdf

Ruta do Camiño Inglés

A ruta do Camiño Inglés ten un final e inicio de etapa tradicionalmente nas Terras de Ordes. Chegar ata Bruma é, quizais, a etapa máis complexa desta ruta e os peregrinos e peregrinas senten en Ordes que xa están a piques de conseguir o seu obxectivo. Polo que secularmente as Terras de Ordes son lugar de acollida de xentes chegadas de todo o mundo.

Restauración, gastronomía, compras e aloxamento

Hai un produto por excelencia ao que hai que render homenaxe de xeito anual: a troita. Este peixe que vive nas augas do Tambre e os diferentes ríos da zona é unha auténtica delicia. Dependendo da veda podemos atopala entre marzo e xullo.



Festa da troita. Oroso



Festa do champiñón. Ordes

Tamén hai dúas festas gastronómicas principais na zona que teñen xa certa permanencia no tempo e que fan as delicias dos veciños e dos visitantes que se achegan: a **fiesta do champiñón** e a **fiesta do lacón con grelos**, as dúas no concello de Ordes. Bota unha ollada á axenda do concello antes de viaxar.

Todos os mércores no centro de Ordes ten lugar unha **feira especializada** en distintos produtos e que conta con aproximadamente 150 tendeiros e tendeiras: marroquinería, téxtil, produtos do campo,

viveiros. É de obrigada visita se pasas pola zona un mércores e máis importante aínda é acompañalo co tradicional chocolate con churros.

Festa do Cochiño

Cada verán Arceda é lugar de culto para os amantes da boa mesa e, nomeadamente, do leitón ao espeto. A Festa do Cochiño (último sábado de xullo) despacha racións desta elaboración, tamén polbo e outros produtos típicos. Paralelamente hai actividades para todas as idades e

actuacións musicais. Neste enlace tes os principais lugares de restauración recomendados:

<https://mancomunidadeordes.gal/gastronomia-da-comarca/>

Enfocados á natureza e sostibilidade, a oferta de aloxamentos da zona está especializada no turismo rural e, na súa maior parte, pequenos establecementos familiares. Aquí tes o directorio:

<https://mancomunidadeordes.gal/aloxamentos-da-comarca/>



Festa do Cochiño



Ermida de San Lourenzo de Mesía



Monte Xalo



Vía Verde

Top de lugares de obrigada visita

1 En plena temporada estival o Aquapark de Cerceda é un éxito asegurado para todas as familias grazas ás súas atraccións adaptadas a todas as idades.

<https://www.aquaparkcerceda.es/index.php>

2 Sube ao Monte Xalo para descubrir unha das mellores vistas do interior da provincia. Desde este lugar a unha cota duns 500 metros podemos divisar o océano e ata a propia cidade da Coruña.

3 Un paseo por Ordes visitando os murais que deixan as Desordes Creativas é un plan perfecto. Contribúe a este movemento artístico difundindo imaxes das mellores obras entre as túas amizades!.

Un paso máis

O camiño de ferro que cubría a antiga ruta A Coruña - Santiago de Compostela está hoxe sen o seu uso orixinal; o que noutra época foi o trazado do tren é hoxe, grazas ao impulso da De-

putación da Coruña, unha **Vía Verde** recoñecida pola *Fundación de los Ferrocarriles Españoles*. Trátase dunha recente ruta de sendeirismo e cicloturismo inaugurada no verán de 2022 que percorre Cerceda, Tordoia, Ordes e Oroso e que ten previsión de poder enlazar co último tramo ata Santiago de Compostela. Máis info en:

<https://www.viasverdes.com/itinerarios/itinerario.asp?id=180>

Casa grande de Xanceda

Unha casa do século XVIII e 200 hectáreas de prados e bosque autóctono son o acubillo de arredor de 300 vacas e un proxecto empresarial de referencia na comarca. A Casa Grande de Xanceda é un dos maiores

produtores ecolóxicos de derivados lácteos dun xeito sostible, responsable e respectuoso. Podes coñecer o seu xeito de traballar nas súas distintas visitas guiadas así como eventos que realizan de maneira continuada durante todo o ano. Máis info en:

<https://www.casagrandexanceda.com>

DesOrdes

O festival DesOrdes Creativas é un proxecto de rexeneración de espazos mediante arte urbana no concello de Ordes que xa conta con máis de 15 edicións. Cada verán este festival internacional pon a crítica, o diálogo e o modelo urbanístico sobre a mesa á par que ofrece un auténtico museo ao aire libre.



DesOrdes Creativas



ULLA - TAMBRE - MANDEO

Tres grandes ríos son os que dan nome a este xeodestino do centro de Galicia. Formado por 8 concellos e limítrofe coas provincias de Lugo e Pontevedra, esta área turística é un paraíso interior.

O feito de estar nun cruce de camiños fai que esta terra sexa única. Alén do seu patrimonio natural, a súa pegada histórica e cultural é abraiante. Hai que ter en conta que até tres camiños milenarios de peregrinación a Compostela pasan por aquí.





Patrimonio cultural e etnográfico

Cinco mil anos non son nada, e todas as épocas conviven polas terras do Ulla - Tambre - Mandeo.

A pegada histórica comeza co **Dolmen de Forno dos Mouros** (Toques). Trátase dun dos mellores exemplos de monumento funerario megalítico de Galicia e está datado 3 milenios antes da era actual.

Toques tamén foi refuxio e vivenda para os castrexos na Idade de Ferro; o asentamento do **Castro da Graña** foi un dos máis destacados dos que aínda conservamos vestixios (S VIII - II antes da era actual).

Polos séculos dos séculos. As diferentes correntes arquitectónicas sacras son facilmente apreciáveis en Santo Antolín de Toques (prerrománico), Santa María de Mezonzo (románico galego en Vilasantar) ou a igrexa ecléctica de Sancti Spiritus (Melide) completan este percorrido secular. Se queres afondar en cuestións arqueolóxicas e etnográficas podes visitar o Museo Terra de Melide.

<https://museos.xunta.gal/es/museos/museo-terra-melide>



Dolmen Forno dos Mouros

En Galicia o Entroido ten un grande arraigo. No Val do Ulla celebran o tradicional entroido dos **Xenerais da Ulla** do que se ten constancia desde o século XIX e que é considerado como Festa de Interese Turístico Galego. Máis info:

<https://xeneraisdaulla.gal/es/>

Milleiros e milleiros de persoas visitan anualmente Boimorto cunha motivación común: a boa música

e a solidariedade. O **Festival da Luz**, impulsado pola artista Luz Casal, une aos mellores músicos ano tras ano. En cada edición conseguen acadar importantes recadacións para diferentes causas. A Deputación da Coruña participa activamente neste festival levando a cabo o “Mercado da Deputación da Coruña”, un espazo para a promoción de produtos locais, artesanais e ecolóxicos.



Castro da Graña



Fervenza das Brañas

Patrimonio natural

A paleta de cores da paisaxe galega que todos podemos ter no noso imaxinario vese reflectida aquí. As cores verdes, azuis, amarelas, laranxas e marróns que varían co paso das estacións fan da Terra de Ordes o *pantone* de Galicia.

Aquí a súa rica e variada natureza está protexida. A Rede Natura 2000 que inclúe zonas LIC e zonas ZEPA ás que pertence a **Serra do Careón** é singular pola súa riqueza xeolóxica e botánica; lugar onde está a Fervenza das Brañas e onde ríos e regatos dan vida aos bosques autóctonos.

Rutas e roteiros

A pé, a cabalo ou en bicicleta, a cuestión é que hai infinidade de rutas, as máis recomendables son as homologadas xa que están ben acondicionadas, sinalizadas e xeorreferenciadas.



Serra do Careón

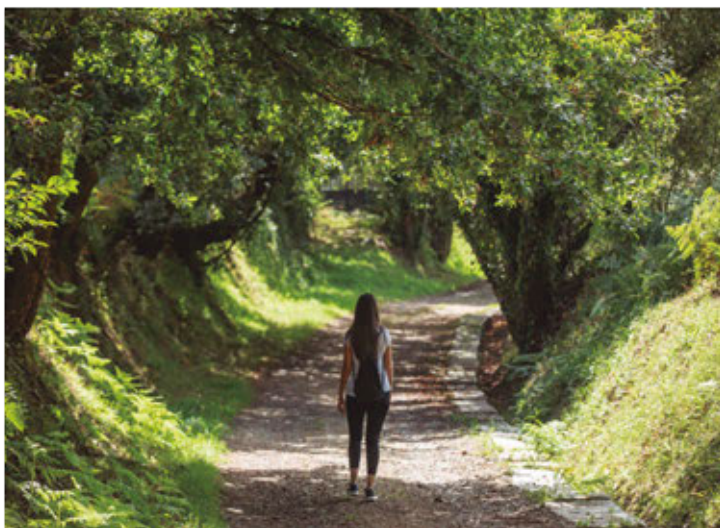
A **Ruta das Fervenzas** (Toques PR-G166) discorre, ao longo de 9 quilómetros, de xeito paralelo ás correntes e saltos de auga do río Furelos. É circular e o tempo estimado de duración son 4 horas.

A **Ruta dos Megalitos** (PR-G 168) é perfecta para coñecer o Forno dos Mouros tras un percorrido entre a serra e o prado por estreitos sendeiros. Máis info:

<http://www.gdrullatambremandeo.gal/index.php/territorio/rutas-sendeirismo-web-gdr>

As rutas por excelencia que percorren estas terras son as do **Camión de Santiago**. Aquí conflúen ata tres deles: o Camión Francés, o Camión Primitivo e o Camión do Norte. Se queres afondar neles:

<https://www.caminodesantiago.gal/gl/inicio>



Camión de Santiago



Festa do queixo de Arzúa

Restauración e gastronomía

Produto de primeira, elaboración superior. A tradicional e animada vida hostaleira desta zona ofrecerache unha experiencia gastronómica sen par. Que teño que probar? Que teño que levar para a casa despois da viaxe para encher a miña despensa? Son preguntas recorrentes para as que temos a resposta.

QUEIXO! Pero non un queixo calquera, tes que pedir un Arzúa-Ulloa DOP, o queixo de vaca por excelencia desta zona. Este exquisito queixo é motivo de fachenda local, ata tal punto que ten a súa propia festa de carácter anual.

E para acompañar ao cafeño da mañá ou unha sobremesa? Os doces de Melide son un referente. A tradición reposteira e panadeira na zona pasa de xeración en xeración ofrecendo os mellores produtos: ricos (un certo tipo de bolacha), melindres e amendoados. De feito a exaltación da tradición reposteira ten o seu lugar na Festa do Melindre.



Doces de Melide



Polbo á Feira

Non deixes de probar as roscas, rosquillas, filloas, flores de entroido...

Que pedir nun bar? Son as costas galegas as que enchen os nosos mercados de polbo, pero onde mellor se prepara é no interior. As polbeiras desta zona e o seu xeito de elaboración do polbo á feira son referente nacional.

Aloxamentos

A oferta de aloxamentos é diversa. É un destino eminentemente de turismo de natureza polo que o turismo rural e as áreas de caravana teñen o seu espazo de mercado. Grazas aos tres camiños son moitos os peregrinos que atravesan este xeodestino e os hoteis e hospederías existentes responden á necesidade dun merecido descanso complementan a oferta. Máis info:

<http://www.gdrullatambremadeo.gal/index.php/hoteis>



Flores de Entroido



Aloxamento rural. Arzúa



Festival da Luz

Top de lugares de visita obrigada

1 A intensa vida do día a día deste lugar acada o seu pico en dous eventos principais: a Festa do Queixo de Arzúa e o Festival da Luz. Un en marzo e outro en agosto ofrecen a mellor programación musical da zona. A non perder.

2 Dentro de Melide é de visita obrigada a Igrexa de Santa María. Esta xoia do románico decorada no seu interior con pinturas renacentistas está catalogada como Monumento Nacional.



Igrexa de Santa María de Melide

Un paso máis

O **Sobreiral do Ulla** é un bosque cheo de árbores centenarias de grande interese situado no concello de Touro. Podes coñecelo a través da Ruta da Ribeira do Ulla PR-G 93 de baixa dificultade que se estende ao longo de 15 km.

O **Salto das Pombas** é unha ferrenza de abraiante beleza e un dos lugares máis interesantes que descubrir dentro da ruta dos tres ríos (PR-G 121), pois este salto de auga pertence ao Río Lañas, afluente do Ulla.



Sobeiral de Ulla



RÍA DE MUROS E NOIA

O mestre Manuel María nun dos seus versos máis coñecidos dicía que “Galiza é o que vemos: a terra, o mar, o vento.” Isto podería referirse perfectamente á ría que capitalizan as vilas mariñeiras de Muros e Noia. A tamén coñecida como Ría da Estrela e a súa contorna teñen unha natureza abraiante e unha fonda tradición ligada ao mar. Outes, Lousame e Porto do Son son os outros tres concellos que forman parte deste xeodestino.





Patrimonio cultural e etnográfico

Muros

A zona histórica de Muros está declarada como Conxunto Histórico-Artístico desde 1970. En canto percorras as súas rúas de pintoresco nome poderás acreditar un esplendoroso pasado de tradición mariñeira ligada á pesca e ás fábricas de conservas. Fontes, prazas e cruceiros irán aparecendo ao teu paso así como os restos da antiga muralla que protexía a vila. Non esquezas visitar a Colexiata de Santa María do Campo, unha das mellores expresións do gótico mariñeiro.

Noia

Foi considerada o “Portus Apostoli” por ser a saída ao mar máis próxima a Santiago de Compostela e isto fixo que na Idade Media houbera unha intensa actividade comercial. Desde 1985 o seu casco histórico é un Ben de Interese Cultural. A súa importancia a nivel civil e sacro está patente nos seus edificios. Procura visitar a Igrexa de Santa María a Nova e o seu Museo de Laudas Gremiais; tamén a Igrexa de San Martiño.



Castro de Baroña

Restos megalíticos, petróglifos e outras representacións están presentes en todos os concellos e documentan a presenza de **asentamentos prehistóricos** neste lugar. O maior expoñente é o **Castro de Baroña** en Porto do Son, un dos mellores exemplos de castro costeiro fortificado da Idade de Ferro.

Na desembocadura do río Tambe e unindo Outes con Noia está a famosa ponte medieval de **Ponte Nafonso**. A datación

no tempo da súa edificación orixinal é incerta. O que si sabemos é que antes contaba con 27 arcos e que tras diversas remodelacións pasou a ter 20. É considerada unha das pontes máis relevantes da Idade Media galega, sendo unha das máis longas con arredor de 270 metros.

A tradición dos **deportes de castro rodas** está presente a ambos lados da ría. Noia celebra cada ano o seu Rally puntuable para o campionato galego. Mentres que



Porto de Muros



Ponte Nafonso

Esteiro (Muros) aposta desde hai máis de 30 anos pola competición de carrilanas (vehículos sen motor), enmarcada dentro dos deportes de inercia. O seu Gran Prix anual de carrilanas está considerado de Interese Turístico Nacional.

Por outra banda, os amantes da boa música, nomeadamente o rock e subxéneros, teñen unha cita anual no **Castelo Rock**. Debe o seu nome á praia do Castelo en Muros e é unha cita consolidada na que cada ano pasan as mellores bandas estatais a finais de xullo.

Reivindicar o esplendoroso pasado, dinamizar o presente e celebrar. Estas son as premisas baixo as que cada ano Noia se viste de gala para celebrar a súa **Feira Medieval**. A implicación da vila é total e conta cunha serie de actividades paralelas para todos os públicos: teatro, música, talleres, etc.

En Outes, os restos de San Campio chegaron á parroquia de San Ourente desde Roma no século XVIII e desde aquela, cada 29 de setembro celébrase a **Romaría de San Campio** á que acoden miles de devotos de toda Galicia.

A San Campio atribúeselle a cura de toda clase de enfermidades pero especialmente do coñecido como “mal cativo”, que ven sendo un feitizo ou posesión demoníaca que é reparada a través dun ritual de curación consistente en dar sete voltas ao cruceiro e beber e lavarse coa auga da fonte que alí emana.

Patrimonio natural

A Ría da Estrela

O río Tambre desemboca na ría de Muros e Noia. Unha ría moi aberta que presenta moitas praias tranquilas de prácidas augas ao resguardo do Océano Atlántico. Broña, San Francisco, Coira, Agueira, Caveiro,... son só algúns exemplos entre os moitos que escoller neste pequeno paraíso das Rías Baixas.

En contraste coas praias tranquilas de ría temos a **praia de Area Maior**. Un quilométrico areal nunha contorna única que remata ao norte na praia do Acoradoiro, no sur do monte Louro e cunha barreira formada polo sistema dunar e a lagoa. Visita obrigada.

A **praia das Furnas** forma parte dun extenso areal na entrada da Ría de Muros e Noia. Polas súas características é óptima para deportes acuáticos como o surf. Destacan tamén as súas piscinas naturais formadas pola erosión das rochas. Cabe salientar que é onde o activista pola eutanasia, Ramón Sampedro, tivo o accidente que o deixou tetraplético; hai un memorial na súa homenaxe. Podes coñecer a historia do acontecido na película “Mar Adentro” de Amenábar, onde diversas escenas foron rodadas nesta zona. De feito nos últimos tempos é unha localización habitual de gravación.

Rutas e itinerarios

A **Ruta da Cova de Gatos** é un percorrido accesible que ten como principal interese afondar na arte rupestre que está datada nuns 4.000 anos de antigüidade. Ademais o sendeiro ofrece unhas vistas realmente espectaculares.

<https://riademurosnoia.com/tour-item/ruta-cova-gatos-muros/>



Praia do Acoradoiro



Mosteiro de Toxosoutos

A **Ruta Emocional dos Carpinteiros cos Pés Mollados** é un percorrido polas marxes da ría a través das testemuñas do tradicional oficio da carpintaría de ribeira. Podes consultar unha ampla variedade de recursos audiovisuais e levalos no teu móbil. Máis info neste enlace:

<https://turismo.outes.gal/ruta-dos-carpinteiros/>

A **Ruta de Sendeirismo do Río Vilacoba** e San Xusto describe a maior parte do seu trazado polo Concello de Lousame, exceptuando un pequeno tramo polo Concello de Rois. Nesta senda, de grande valor natural e paisaxístico, poderás descubrir o amplo patrimonio arquitectónico e industrial de épocas pasadas como o Mosteiro de Toxosoutos, os antigos muíños ou as fábricas de papel. Máis info:

<http://www.concellodelousame.gal/index.php/gl/turismo/rutas-de-sendeirismo/38-turismo/sendeirismo/140-ruta-de-sendeirismo-rio-vilacoba-e-san-xusto>

Ao longo dos anos, a pesca da lamprea no Río Tambre tivo unha intensa actividade. Facíanse grandes capturas para despois seren despachadas na Vila de



Serra de Outes

Noia ou exportadas ao resto do territorio galego ou peninsular. A **Ruta Devesa do Nimo**, de 7 quilómetros, realiza un percorrido polas zonas chave desta actividade que comeza na Central Hidroeléctrica do Tambre, obra do recoñecido arquitecto Antonio Palacios. Máis info:

https://www.turismo.gal/osdam/filestore/2/5/8/7/4_b96d692d90b8087/25874_d053a13c9ffd24c.pdf

Se estás buscando unha ruta máis esixente tes que subir ao **Monte Tremuzo**. Este roteiro comeza na beira do mar, pasa á beira de pequenos areais e zonas de marisqueo ata o porto do Freixo para despois comezar a subida.

<https://riademurosnoia.com/tour-item/ruta-alban-monte-tremuzo-outes/>

Para os amantes da **BTT** hai infinidad de posibilidades. As rutas combinan un percorrido divertido nunha contorna espectacular por sendas ben definidas e acondicionadas. Bota un ollo en:

<https://riademurosnoia.com/rutas-btt-2/>

Restauración e gastronomía

A gastronomía galega, neste caso da provincia da Coruña, das vilas e portos teñen o mar como despensa: nécora, centola, berberecho, mexillón, polbo, xouba, sargo, lirio, etc. Un produto espectacular e con excelentes receitas. Os preparados tradicionais conviven coas elaboracións que buscan novos puntos de cociñado e novos sabores.

Algunhas recomendacións sobre elaboracións tradicionais da ría de Muros e Noia:

Os berberechos dos bancais da zona de Noia son especialmente saborosos. Proba a **empanada de millo con berberechos**, a súa particularidade é que dentro do recheo da empanada van os berberechos con cuncha, facendo así que todo o mollo da cocción quede dentro da masa.

A **tortilla romana** ou tortilla muradana é un poste tradicional propio da zona que se elabora ao forno a partir de azucre,



Empanada de millo con berberechos

ovos, fariña e viño escumoso; o remate da tortilla é cun recheo de crema.

Dentro da cociña tradicional os **Bolos de Pote** son desas elaboracións que están no imaxinario colectivo dos habitantes desta zona. É unha elaboración a base de fariña (como un pan con forma redonda) cociñada en caldo de cocido. Pódense atopar en festas populares.

A trazabilidade, o quilómetro cero, a sostibilidade e o respecto polas épocas de cría e extracción ou pesca son unha máxima na que todos temos que implicarnos. Busca nos establecementos o distintivo **KM.0 Mar Galaica**. Marca que garante que o produto é de proximidade e sostible. Forman parte deste distintivo as marcas de calidade: Polbo de Lonxa, Azul de Portosín (en referencia a peixes azuis) e Berberecho de Noia. Máis info:

<https://costasostible.com/carta-km-0-mar-galaica/?lang=es>

Sempre é interesante implicarse en causas xustas na defensa do patrimonio. Actualmente estase a levar



Mariscadoras

a cabo un proxecto para que a UNESCO outorgue ao **marisqueo da ría de Muros e Noia o recoñecemento de Patrimonio Cultural Inmaterial e ti podes colaborar:**

- Consume os produtos locais e de proximidade cando visites a Ría da Estrela.
- Dá a coñecer ás túas amizades o *savoir faire* da hostalería local.
- Valora o produto e a tradición dunha actividade milenaria e un xeito de vivir.
- Respecta o traballo das mariscadoras; procura afectar o mínimo o seu labor e as zonas de marisqueo.

Info: <http://marisqueomurosnoia.com>

Aloxamento e compras

As amables condicións climatolóxicas desta zona ao sur da provincia favorecen que moitos turistas decidan pasar a súa es-

tancia en cámpings, *bungalows*, ou ben coas súas caravanas e autocaravanas en zonas habilitadas (de propiedade privada). Máis aló diso hai unha potente oferta de aloxamentos adaptada a todas as esixencias que farán da túa estancia unha segunda casa. Bota unha ollada tamén aos establecementos de turismo rural. Tes máis información no directorio:

<https://www.ariadaestrela.com/comer-beber-dormir/>

Top de lugares de visita obrigada

1 Coñecer Muros e Noia é das mellores formas de entender a vida mariñeira e a súa importancia secular no desenvolvemento do pobo galego. Se podes realizar unha visita guiada sempre será algo máis enriquecedor. Tes información sobre elas nas Oficinas de Turismo.

2 Visita os portos pesqueiros de Portosín e O Freixo, repara nas embarcacións, no xeito de vida e, se tes tempo, para nos seus bares e tascas a degustar o produto local.



Praia Coira



Porto deportivo

3 Sube a Monte Louro, unha das mellores postais do litoral galego. Adentrado xa no Atlántico, é lugar de acubillo de aves migratorias e fogar de especies endémicas.

4 Saca tempo para adicarllo ao patrimonio industrial. Coñece as antigas minas de San Finx (Lousame), símbolo da tradición mineira da zona onde en diferentes épocas foron extraídas todo tipo de materiais (estaño, volframio, seixo, ferro, etc).

5 O aproveitamento do mar non só vén pola parte do marisqueo e a pesca. As mareas propiciaron a construción de muiños que empregaban estes movementos para xerar enerxía. Un dos muiños de mareas máis importantes do Estado é o do Pozo de Cachón (Muros).

6 Non todo é mar, sal e area. O Mosteiro de Toxosoutos (S. XII) está localizado nunha pequena fraga rica en árbores autóctonas coma os carballos ou ameneiros que beben da auga do Río San Xusto que discorre saltando de fervenza en ferven-

za. Un paseo de madeira permite facer un percorrido accesible por este bosque atlántico e desfrutar dun refrescante paseo por este lugar singular.

https://www.turismo.gal/recurso/-/detalle/19954/san-xusto-de-toxosoutos?langId=es_ES&tp=8&ctre=33

Un paso máis

O recentemente rehabilitado **Estaleiro de Ciprián** é un ambicioso proxecto que funciona como centro de interpretación da carpintería de ribeira, ao xeito tradicional de fabricación de barcos nestas vilas costeiras.

<https://costasostible.com/rehabilitacion-do-astaleiro-ciprian/>

Antes de chegar ao Castro de Baroña fai unha parada no **Miradoiro de Punta Cabeiro** para poñer en perspectiva a ría, a orografía do terreo e contemplar Porto do Son e o Monte Louro.

Son dous os certames cinematográficos de grande relevancia cultural e impulsado por un amplo grupo de persoas con inquietanzas na sétima arte. Por unha banda está a **Mostra de Curtas Vila de Noia**, impulsada polo Concello de Noia e levado a cabo no centenario Teatro Noela. Por outra banda está **Mares da Fin do mundo**, no Concello de Outes, centrado no medio mariño e na pesca sostible. Máis info:

<http://www.mostradecurtas.com>

<https://maresdafindomundo.gal>



Minas de San Finx (Lousame)

BARBANZA-AROUSA

Dodro, Rianxo, Boiro, A Pobra do Caramiñal e Ribeira son os cinco concellos da zona norte da ría de Arousa. É un destino que ten unha estreita conexión coa natureza, a gastronomía e a etnografía.





Patrimonio cultural e etnográfico

A orografía do terreo e unha ría con grandes recursos naturais fixeron desta zona un lugar de **establecemento dos nosos antergos**. É polo que aínda hoxe podemos coñecer excepciónais asentamentos cun alto grao de conservación.

É realmente abraiante como en tan pouco espazo podemos atopar **arte rupestre** como o petróglifo dos Mouchos en Rianxo ou o da Laxe das Cabras en Ribeira; grandes exemplos de megalitismo ou arte funerario coma o Dolmen de Axeitos e a Arca do Barbanza (Ribeira e Boiro respectivamente); ou asentamentos da **Idade de Ferro** como os Castros de Neixón, O Achadizo e A Cidá.

A interpretación do patrimonio arqueolóxico continúa en dous espazos de divulgación. Por unha banda o **Centro de Interpretación Arqueolóxica de San Roque** (Ribeira), localizado nun parque periurbano con réplicas de xacementos do concello; e por outra, o **Centro Arqueolóxico do Barbanza** (Boiro), cunha sala na que se expoñen os restos arqueolóxicos máis salientables atopados nas escavacións realizadas nos Castros de Neixón.



A Pobra do Caramiñal

O casco histórico da **Pobra do Caramiñal** é un *must*. A súa arquitectura civil e relixiosa son testemuña da relevancia deste lugar desde a Idade Media ata a actualidade, desde pazos e casas particulares a cruceiros e calzadas, pasando por igrejas e edificios administrativos de especial relevancia. Máis info:

<https://apobra.gal/turismo/es/ruta-cultural-polo-nucleo-historico/>

Rianxo ten un patrimonio secular. Un paseo pola súa zona histórica fará que sintas a pegada do seu esplendoroso pasado, da súa tradición e da idiosincrasia dun pobo que leva ao mar no seu ADN. O entorno de Praza Castelao, pasando polas rúas

de Abaixo, Medio e Arriba ata a Praza de Rafael Dieste son de obrigada visita que te transportarán tanto ao Rianxo medieval como ao contemporáneo dos seus ilustres veciños, como Castelao, Manuel Antonio e Rafael Dieste. Podes rematar este paseo coa visita á zona do peirao e a fachada marítima. Máis info:

<https://omarfeitotradicion.gal/unpaseoporrianxo>

Precisamente na Rúa de Abaixo pódese visitar Casa - Museo do poeta vangardista do século XX **Manuel Antonio**. Máis info:

<https://omarfeitotradicion.gal/museodemanuelantonio>



Centro de Interpretación Arqueolóxica



Rianxo



Virxe de Guadalupe

Quen non escoitou nunca entoar “**A Rianxeira**”? Este himno oficioso de Galicia ten a súa orixe en 1947 na Arxentina. É unha cantiga composta por Anxo Romero e Xesús Friero Dourado “Pinciñas” en Bos Aires e en homenaxe a rianxeiro máis ilustre, Daniel Castelao, probablemente o político, debuxante e escritor máis relevante de Galicia. Esta canción fala da Virxe de Guadalupe, unha figura protectora con moito arraigo en Rianxo á que lle dedican unha festa de Interese Turístico de Galicia na que se inclúe unha das procesións mariñeiras máis destacadas da provincia e que conta cunha tradición de máis de século e medio.

En Ribeira ten lugar a **Festa da Dorna**, de Interese Turístico Galego; cultura, tradición, irmandade e moitas ganas de pasalo ben xúntanse a mediados de xullo nun ambiente festivo, cunha programación ampla e lúdica para todos os públicos. Estas actividades están marcadas pola súa orixinalidade grazas ao bo facer das Peñas que fan parte da organización do evento.

Hai outras dúas Festas de Interese Turístico: **San Ramón de Bealo** (Boiro) e a **Festa das Mortallas** (A Pobra do Caramiñal). A primeira é unha das romarías máis antigas de Galicia; comezou en 1756 como un ritual de

fertilidade. Celébrase nos días próximos ao 31 de agosto, dura preto dunha semana e conta con todo tipo de actividades complementarias. A segunda é unha festa singular na que o pobo sae en procesión (cada terceiro domingo de setembro) co Nazareno e detrás del persoas de todas as idades con ataúdes, en agradecemento pola súa intercesión ante unha enfermidade grave ou accidente.

Un dos elementos etnográficos por excelencia do pobo galego son os seus hórreos. Estas construcións destinadas a resgardar, fundamentalmente, gran e alimentos das inclemencias meteorolóxicas e dos animais son un grande exemplo de arquitectura popular galega. En Imo están, perfectamente conservados os **Hórreos de Lavandeira**. Once edificacións que datan do século XVIII orientadas ao sur para evitar o vento e que tiñan como función principal a despena da plantación de millo.

Patrimonio natural

Na costa destaca o contraste das súas praias: augas tranquilas na zona da ría e forte ondada nas praias máis occidentais. Estes areais son perfectos para pasar un día en familia, coller as vitaminas



Casa-museo Manuel Antonio



Festa da Dorna



Tres cruces. Rianxo

que nos proporciona o sol ou realizar actividades deportivas. Aquí podes consultar unha guía concello a concello:

<https://barbanzarousa.gal/playas.php?k=25733&f=es&f1=&f2=&f3=>

Moita xente vén á ría de Arousa polo seu alto valor natural, é unha zona protexida pola Rede Natura e tamén os seus ecosistemas están declarados como **Zona de Especial Protección dos Valores Naturais**. Polo tanto é un refuxio perfecto para diferentes especies e, por suposto, aquí atopan

acubillo os paxaros. Se queres iniciarte no **birding** (observación ornitolóxica) ou xa es un experto, aquí tes máis info:

<https://barbanzarousa.gal/turismo-ornitologica/>

O **miradoiro de Castro Barbudo** ofrece unha das mellores panorámicas, non só da zona norte, senón de toda a ría de Arousa. Vale a pena ir para poñer en perspectiva a ría, a división provincial e ademáis ter unhas vistas panorámicas sen par.

Por outra banda temos o **miradoiro do Pico Muralla**, unha espectacular plataforma elevada a 678 metros sobre o nivel do mar que, en días despexados, deixa ver a ría de Arousa, a ría de Muros e Noia e até incluso as torres da Catedral de Santiago de Compostela, todo un luxo.

<https://barbanzarousa.gal/miradores/Mirador%20Pico%20Muralla/>

Dentro do Sistema Fluvial Ulla-Deza (Rede Natura 2000), están as **Brañas de Laiño**; constitúen unha das zonas húmidas



Illa de Sálvora



Corrubedo



Miradoiro do Pico Muralla

máis grandes de Galicia. Constan dunha importante flora e fauna así como son refuxio de especies endémicas.

O **Miradoiro da Pedra da Ra** debe o seu nome a unha rocha elevada coa forma deste anfibio, erguido 190 metros sobre o nivel do mar e que conta con premios de arquitectura pola súa boa remodelación.

O **Monte da Curota** (de case 600 m de altura) conta cun conxunto de miradores como son A Curotiña e o Alto da Lagoa. Desde aquí

terás a mellor panorámica das Rías Baixas, e dos seus portos, bateas e vilas. En días despexados pódese ver o Monte de Santa Trega (A Guarda) na fronteira con Portugal.

Pensar no Barbanza leva consigo pensar na inmensidade do mar, pero hai certos lugares onde o río é igual de abraiante. O río Pedras, tras séculos baixando ao seu encontro co mar erosionou a pedra ao seu paso creando unha serie de **piscinas naturais** de auga cristalina que son dignas de admirar: as Pozas do Río Pedras. Contan cunha ruta de senderismo defini-

da nas que algunhas son de máis fácil acceso que outras.

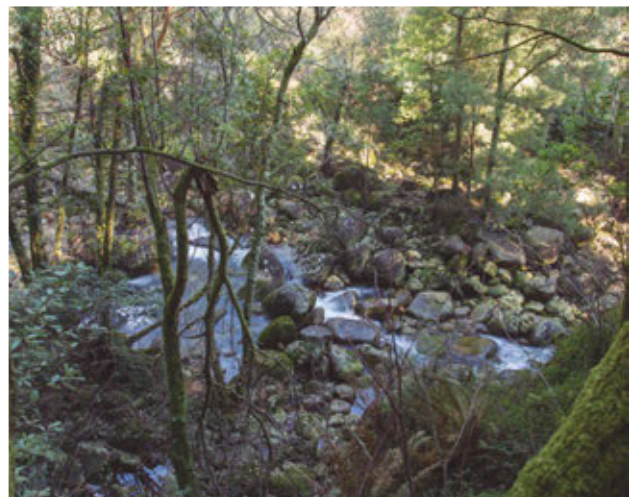
Illa de Sálvora

Dentro das poucas zonas case virxes cunha ampla riqueza de flora e fauna que quedan destaca a Illa de Sálvora e os seus illotes que, xunto coas Illas Cíes, Ons e Cortegada forman o Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas. É visitable e tes máis información neste enlace.

<https://illasatlanticas.gal/es/visita-el-parque/visita-salvora>



Miradoiro A Curota



Piscinas naturais

*Parque Natural de Corrubedo**Dolmen de Axeitos***Corrubedo**

O Parque Natural de Corrubedo e o seu entorno ao que se lle suman a lagoas de Vixián e Carregal son puro espectáculo para os sentidos. O seu atractivo é o salvaxe. Destacan a súa duna móbil e a praia do Vilar. Completa a túa visita no centro de interpretación do Parque Natural, onde terás información sobre os diferentes roteiros.

https://www.turismo.gal/que-visitar/espazos-naturais/parques-naturais/complexo-dunar-de-corrubedo?langId=es_ES

Rutas e itinerarios

Barbanza – Arousa é un lugar con infinitas posibilidades. Existen roteiros culturais, grandes paseos á beira do mar, roteiros temáticos e unha serie de visitas guiadas que son unha auténtica delicia. O mellor que podes facer é informarte nas oficinas de turismo ao chegar ao destino. De momento aquí tes algúns bos exemplos:

Ruta Muiños do Breiro

Pequena ruta duns 6 quilómetros que dá a coñecer os antigos muiños que desenvolvían a súa actividade grazas ás augas do Río Breiro. De dificultade baixa.

<https://boiroturismo.gal/Rutas/Ruta%20Muiños%20do%20Breiro/>

Ruta do río Té

Se queres disfrutar dunha ruta singular, sen dúbida a Ruta do Río Té é unha inmejorable opción. O percorrido ao carón deste pequeno río está perfectamente sinalizada e descubrirás un amplo patrimonio natural de gran beleza así como os restos da actividade que noutroa se realizaba nesta ribeira (figuras de antigos muiños, represas, zonas de paso, etc.)

Ruta Castelao

Coñece a vida do destacado artista e político galego Daniel Castelao a través das principais localizacións que significaron algo para él, como a súa casa, o restaurante Feliciano, o Concello o Pazo de Manuel Vituro ou os diferentes cruceiros. Tes máis info en:

<https://omarfeitotradicion.gal/roteirocastelao>

Ruta de Sendeirismo SR 1

Partindo de Corrubedo, esta ruta dá a coñecer a Península do Barbanza durante un percorrido circular de 12 quilómetros de nivel baixo-medio. A forza do mar e da natureza dominan este paseo. Procura parar no Faro de Corrubedo e na Igrexa de Santa María.

Ruta do Mar de Arousa e Río Ulla

É unha das rutas de peregrinación a Santiago de Compostela máis singulares. Trátase dun percorrido marítimo e fluvial que conmemora a chegada do apóstolo desde Palestina arredor do ano 44. Proba a facer parte do percorrido seguindo o seus singulares monumentos:

<https://boiroturismo.gal/Rutas/Ruta%20Muiños%20do%20Breiro/>

Restauración gastronomía e aloxamento

Como non pode ser doutro xeito, o produto principal vén do mar. Son moitas as especies que chegan aos diferentes portos, dos cales cómpre salientar:



Bateas

O **mexillón**, coñecido como *ouro negro*, un dos mariscos máis económico, saboroso e nutritivo. Baixo o amparo da Denominación de Orixe protexida Mexillón de Galicia obtivo o estatus que merece.

O **percebe** é un dos mariscos que non deixa indiferente a quen o proba. Concretamente os extraídos en Aguiño e Sálvora gozan dunha fama ben merecida. A festa de exaltación deste produto é de Interese Turístico de Galicia.

De entre todos as especies de **peixe** que poden chegar aos mercados e lonxas un dos máis agradecidos é a xouba. E é que admite todo tipo de elaboracións: guiso, escabeche, fritida, empanada... para todos os gustos.

Varias **conserveiras** levan a cabo a súa actividade nesta zona e as súas elaboracións, cada vez máis variadas, son unha aposta segura. Podes achegarte ao comercio local e levar unha parte do Barbanza na maleta.



Percebeiros

A oferta regulada de aloxamentos chega case ás 14.000 prazas entre aloxamento convencional, vivenda turística, casas rurais ou campings. Podes consultar todas as opcións no seguinte enlace.

https://www.turismo.gal/planifica-a-tua-viaxe/onde-aloxarse?langId=es_ES



Lonxa de Ribeira

*Parque natural de Corrubedo**Estatua Valle-Inclán*

Top de lugares de visita obrigada

1 No núcleo urbano da Pobra do Caramiñal está o Museo Valle - Inclán. Un palacete do século XVI vencellado á familia do célebre escritor que garda os fondos patrimoniais do artista. A identificación do escritor Valle - Inclán coa Pobra do Caramiñal deixaría unha fonda pegada na súa obra literaria. A Ruta Vital e Literaria de Valle-Inclán segue os seus pasos por lugares chave na vida deste escritor universal. O recomendable é comezala pola Torre de Bermúdez, onde está o seu museo. Máis info en:

<https://www.museovalleinclan.gal/gl/index.html>

2 Non deixes de visitar as vilas mariñeiras de Cabo de Cruz, Palmeira e Corrubedo. Unhas pequenas vilas pintorescas que posúen un encanto e personalidade propia.

3 Dedicar parte dun día en percorrer algún dos paseos marítimos. Estas sendas en pleno contacto co medio natural son perfectas para exercitarse, desconectar e "cargar pilas" durante as vacacións. Bota un ollo:

<https://barbanzarousa.gal/Paseos-maritimos/>

Un paso máis

As ruínas do **Castelo da Lúa** dan boa conta do pasado e da importancia medieval do norte da ría de Arousa. A súa localización privilexiada na desembocadura do Río Té forma unha contorna perfecta.

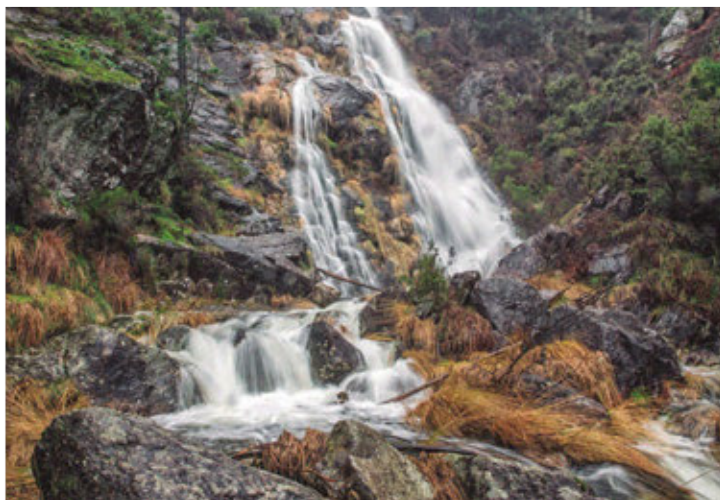
Moi recomendable é realizar unha **visita guiada ao Pazo de Goiáns**. Unha casa señorial que data do século XVI e que garda os segredos da historia medieval de Galicia.

https://www.turismo.gal/recurso/-/detalle/20329/pazo-de-goians?langId=es_ES&tp=9&ctre=36

O Museo de Artes do Gravado (en Ribeira), único na súa clase, conta cunha colección de sinaturas de nomes tan relevantes como Laxeiro, Rubens, Picasso ou Goya, entre outros.

No concello de Boiro está a **Fervenza de Cadarnoxo**, un dos saltos de auga máis grandes de Galicia, froito da erosión milenaria da auga contra a pedra. A súa espectacularidade vese afectada polo caudal que leve o río.

<https://boiroturismo.gal/espacios-naturales/Cascada%20de%20Cadarnoxo/>

*Fervenza de Cadarnoxo*



O Camiño de Santiago en feitos

- O Camiño Francés foi inscrito na lista do patrimonio mundial como ben cultural en 1993. Xa en 2015 este recoñecemento estendeuse baixo o nome de “Camiño de Santiago de Compostela” ás rutas dos Camiños do Norte (Camiño Costeiro, Camiño Primitivo, Camiño Lebaniego e Camiño Interior Vasco-Rioxano).
- O camiños de peregrinación xorden a partir do século IX, de xeito espontáneo e a raíz do descubrimento dos restos do Apóstolo Santiago nun lugar próximo ao que hoxe é a capital de Galicia.
- As primeiras motivacións para facer a peregrinación eran relixiosas; hoxe en día non todos os peregrinos percorren os camiños con ese fin. Algúns fano como práctica deportiva, reto persoal, turismo de natureza, a modo de desconexión, etc.
- O Camiño de Santiago tivo a súa época dorada entre os séculos XII e XIII. Coa chegada do Renacemento a Europa esta ruta perde interés. Sería a partir do século XIX cando a peregrinación toma un novo pulo. O Papa León XIII proclama en 1884 que os restos do Apóstolo son os auténticos e comeza volver a estar en auxe a peregrinación.
- Estas rutas milenarias van máis alá da profesión dunha fe. Supuxeron un vieiro de comunicación da Península Ibérica con Europa na que xente de todo o mundo compartía experiencias, culturas, intercambiaban idiomas, xeitos de ser e de pensar. A día de hoxe e ao nivel de globalización no que vivimos, os camiños son un lugar de encontro de persoas de todo o mundo o que fai que sexa unha experiencia enriquecedora.
- O papa Calixto II outorgou á Diocese de Santiago de Compostela o dereito a emitir a Indulgencia Plenaria (perdón de todos os pecados) para quen peregrine ata o sepulcro do apóstolo todos os anos no que o 25 de xullo sexa domingo. Isto sucede cada 6, 5, 6 e 11 anos; é o que coñecemos como Ano Santo ou Ano Xacobeo.
- O Camiño de Santiago ten nove rutas recoñecidas, sendo todas motivadas tradicionalmente por diferentes condicionantes: culturais, patrimoniais, debido á condición do terreo ou ás estacións do ano, etc. O máis coñecido é o Camiño Francés.
- Existe unha décima ruta oficial, pero non remata en Santiago de Compostela. É a que levan a cabo os peregrinos e peregrinas que, motivados polo tan coñecido berro de ánimo peregrino Ultra! (imos máis alá) queren chegar ata antiga fin da terra. Trátase do Camiño de Fisterra e Muxía.
- A certificación de ter feito o camiño é a <<Compostela>>, que se lle outorga a quen garanta ter realizado, polo menos, os últimos 100 quilómetros dalgún dos camiños a pé ou 200 en bicicleta.
- Para verificar ter feito o camiño é necesario presentar unha credencial do peregrino/a oficial ao rematar o camiño na Oficina do Peregrino. Esta credencial ten que ter, polo menos dous selos que marquen o lugar de inicio e o lugar de finalización da etapa. Pódese selar, de forma xeral, en edificios relixiosos ou aqueles lugares públicos que den servizo a peregrinos e peregrinas: albergues, hoteis, farmacias, locais de restauración, etc.
- 2022 foi unha excepción na cadencia dos Anos Santos xa que de xeito excepcional debido á pandemia e por mediación do Papa Francisco, o ano santo 2021 prolongouse durante todo o 2022 con todos os beneficios relixiosos do xubileo.
- Sabías que non todos os camiños fanse a pé? Desde 2020 a ruta navegable está recoñecida. Para iso é preciso realizar 90 millas náuticas e, mínimo, 12 a pé.
- As rutas navegables están documentadas desde o século XII, cando os peregrinos orixinarios dos países escandinavos e das illas británicas atracaban, sobre todo, nos portos de Ferrol e A Coruña para comezar a viaxe a pé. Son os precursores do que agora é coñecido como o Camiño Inglés.



Directorio de xeodestinos

Ferrolterra



https://www.turismo.gal/que-visitar/xeodestinos/ferrolterra?langId=gl_ES



<https://turismoferrolterra.es>

As Mariñas



https://www.turismo.gal/que-visitar/xeodestinos/as-marinas?langId=gl_ES

A Costa da Morte



https://www.turismo.gal/que-visitar/xeodestinos/costa-da-morte?langId=gl_ES

Terras de Santiago



https://www.turismo.gal/que-visitar/xeodestinos/terras-de-santiago?langId=gl_ES

Terras da Comarca de Ordes



https://www.turismo.gal/que-visitar/xeodestinos/terras-da-comarca-de-ordes?langId=gl_ES



<https://mancomunidadeordes.gal>

Ulla - Tambre - Mandeo



https://www.turismo.gal/que-visitar/xeodestinos/ulla-tambre-mandeo?langId=gl_ES



<https://www.gdrullatambremandeo.gal/index.php/caminos-de-auga>



Ría de Muros - Noia



https://www.turismo.gal/que-visitar/xeodestinos/ria-de-muros-e-noia?langId=gl_ES



<https://riademurosnoia.com>

Barbanza - Arousa



<https://barbanzarousa.gal/inicio/es/>

Vindeiros eventos



<https://turismo.dacoruna.gal/gl/actualidade/eventos>

Ao día



<https://turismo.dacoruna.gal/gl/actualidade/novas>

Festas gastronómicas



<https://turismo.dacoruna.gal/gl/actualidade/festas-gastronomicas>

Camiño de Santiago



<https://www.caminodesantiago.gal/gl>

Oficina do peregrino



<http://oficinadelperegrino.com>



Oficinas de información turística



https://www.turismo.gal/planifica-a-tua-viaxe/oficinas-de-informacion-turistica?langId=es_ES

DAC Turismo en redes



<https://turismo.dacoruna.gal>



@DACTurismo



Turismodac



@dacturismo



turismodac390



Esquema de diagrama de tempos

(Tempo estimado en vehículo particular)





Provincia da Coruña

GUÍA TURÍSTICA



FERROLTERRA



COSTA DA MORTE



TERRAS DE SANTIAGO



TERRAS DA COMARCA DE ORDES



ULLA - TAMBRE - MANDEO



RIA DE MUROS - NOIA



BARBANZA - AROUSA



AS MARIÑAS



turismo.dacoruna.gal



Deputación
DA CORUÑA