

# Galicia

Galiza  
ao  
natural



## Legendas

 Parque Nacional

 Parque Natural

 Monumento Natural

 Paisagem Protegida

 ZEPVN-SIC


 Outros Espaços

 Reserva da Biosfera

 Local de Interesse Turístico

 Avistamento de Pássaros

 Local RAMSAR

 Zona ZEPA

 Zona de Protecção do Urso Pardo

## Comunicações

Auto-estradas, vias rápidas  
Estradas  
Estatal  
Primária  
Secundária  
Deputações  
Outras estradas  
Via-férrea  
Feve  
(Caminho-de-ferro de via estreita)

## Limites





Limite autonómico  
Limite provincial  
Limite municipal  
Caminho de Santiago

## Toponímia

Concelho  
Capital do Concelho  
Localidade  
Freguesia

LOBEIRA  
A Vila  
o Coente  
Cameira

## Simbologia

Apartamento		Conjunto histórico	
Albergue de montanha		Catedral	
Albergue de peregrinos		Mosteiro	
Camping / zona de campismo		Igreja de interesse	
Hotel		Ermida	
Turismo rural		Vila ou aldeia pitoresca	
Vista panorâmica		Conjunto etnográfico	
Ponto de interesse paisagístico		Palhoça	
Cascata		Espigueiro	
Lagoa		Colmeal	
Formação rochosa		Ferraria turística	
Formação glaciár		Curral	
Gruta		Paço	
Floresta, devesa		Castelo, torre, muralha	
Área de descanso		Património romano	
Observatório de aves		Ponte	
Centro de interpretação		Museu	
Estação invernal			
Parque de estacionamento		Castro	
Centro de visitantes / Sede do Parque / Sala da natureza		Dólmen	
Painel informativo			
Hotel-Balneario		Património da Humanidade	
Cais de catamarãs			
Farol		Centro regional	
Praia bandeira azul			
Artesanato			
Bancos de areia			
Cruz Vermelha			
Parque edílico			
Acesso restringido			



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

**Textos** Serafin Álvarez e Ramón F. Ramón (INECO) *Recolha de dados: maço 2009*

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

**Cartografia** SITGA

**Desing e maquetagem** Línea Creativa S.L. · [www.lineacreativa.eu](http://www.lineacreativa.eu)

**Impressão** Offset Valladares, S.L.

**D.L.** C 4209-2009



A praia das Catedrais

São exactamente 29.574 km<sup>2</sup> de terra galega no confim da Europa. Não diga que a Galiza é pequena antes de a percorrer.

É possível navegar pelos 1.195 quilómetros de costa, entre os quais mais de trezentos são de praia, entre a ria de Ribadeo e a desembocadura do rio Minho. O alagamento marítimo dos vales fluviais constitui a paisagem tipicamente galega das rias que permite contemplar estampas marítimas em terras que, de outro modo, seriam interiores.

A cota litoral tem mais de dois mil metros de altitude: Pena Trevinca (2.127 m) e os altos dos Ancares. O interior da Galiza caracteriza-se por ser terra de vales e montes suaves como as serras da designada “Dorsal Galega” que percorre o centro da Galiza de norte a sul. Porém, é, sobretudo, o país dos mil rios. O redondo é necessário devido ao difícil cômputo de arroios e riachos. A principal bacia hidrográfica é a do Minho-Sil.

E não nos podemos esquecer da paisagem como criação humana. Quase a metade dos núcleos de população existentes em Espanha são galegos. Um país de pontes e moinhos, faróis e portos, castanhais e vinhedos, cruzeiros e espigueiros, castros e paços, igrejas e mosteiros de arte fundamentalmente românica e barroca...

Tudo isto seria impossível sem a sua privilegiada posição geográfica, com amplas zonas de transição entre a região eurosiberiana e a mediterrânea. Até à data, a Galiza conta com um total de 56 tipos de habitats diferentes declarados de interesse comunitário pela UE. Aproximadamente doze por cento do território está sujeito a algum tipo de protecção, e esta percentagem não vai parar de aumentar nos próximos anos.

Os ecossistemas submarinos e costeiros dos quatro arquipélagos nas Rias Baixas gozam do máximo nível de reconhecimento a nível estatal. A declaração como Parque Nacional das Ilhas Atlânticas da Galiza converteu este espaço no verdadeiro navio insígnia do património natural galego.

A Rede Galega de Espaços Protegidos inclui, até ao momento, seis parques naturais, e a melhoria nas condições de recepção de visitantes e a infra-estrutura ambiental para a conservação e divulgação é contínua.

Juntamente com os conhecidos Sítios de Importância Comunitária (SIC), o leitor encontrará a nova denominação autonómica de Zona de Especial Protecção dos Valores Naturais (ZEPVN). Trata-se de uma nova figura criada na Galiza associada à grande Rede Natura 2000 da União Europeia.

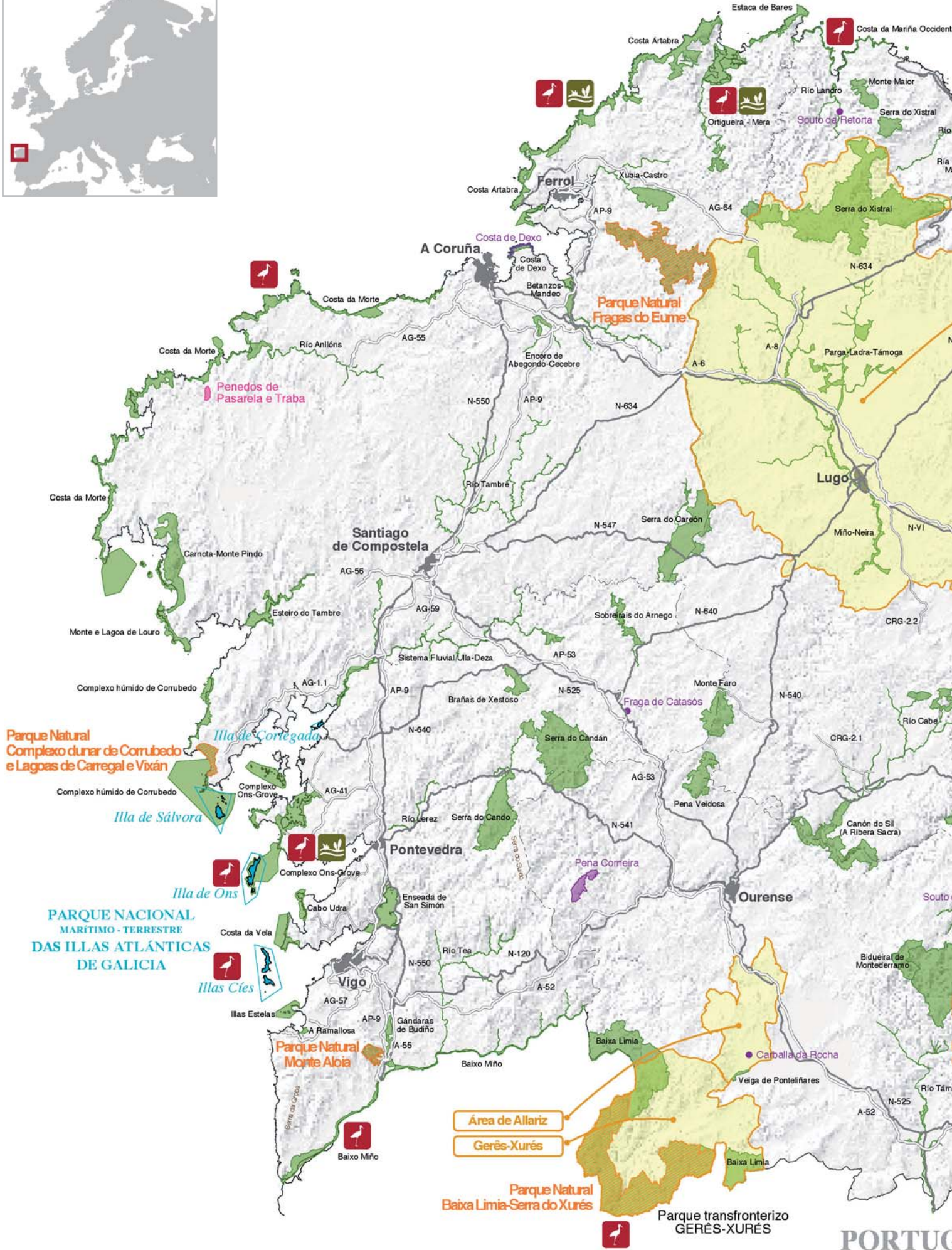
Por outro lado, contamos com cinco zonas húmidas de importância internacional da convenção RAMSAR.

E deixamos para o fim as Reservas da Biosfera que, ao abrigo da UNESCO, conta na Galiza com cinco espaços.

Venha conhecer a Galiza!











## Galiza ao natural

- 01 Introdução

## Parque Nacional

- 04 Marítimo terrestre das Illas Atlánticas de Galicia

## Parque Natural

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

## Paisagem Protegida

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

## Monumento Natural

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

## ZEPVN-SIC

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

## Outros espaços

- 80 Serra da Groba
- 80 Serra do Suído

## Reservas da Biosfera

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



Illas Cíes

Illas Cíes

Ilha de Ons

## Situação

Nas *Rias Baixas*. Estão compostas por quatro arquipélagos que são Cortegada e Sálvora na ria de Arousa, Ons em frente à ria de Pontevedra e Cíes a fechar a ria de Vigo.

## Superfície

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

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

## Acesso

Serviço regular de transporte marítimo de passageiros às Cíes a partir dos portos de Vigo, Baiona e Cangas em temporada alta. De igual modo, a Ons desde Portonovo, Sanxenxo, Bueu e Marín. Serviço de guia a Cortegada desde Carril (Vilagarcía de Arousa). Sálvora, sem serviço marítimo de transporte, tem, além disso, acesso restringido.

## Serviços

Alojamento: só nas Cíes e Ons.

Refeições: só Cíes e Ons contam com serviços de restauração.

## Mais información

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

Tel: 0034 986 246 550.

## Infra-estruturas

Centro de Interpretación Ilhas Cíes.

Ponto de Información Ilha de Ons.

(Tel. 0034 986 687 696).

Observatórios de aves (Ilha de Ons e Ilhas Cíes).

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Complexo húmido de Corrubedo"

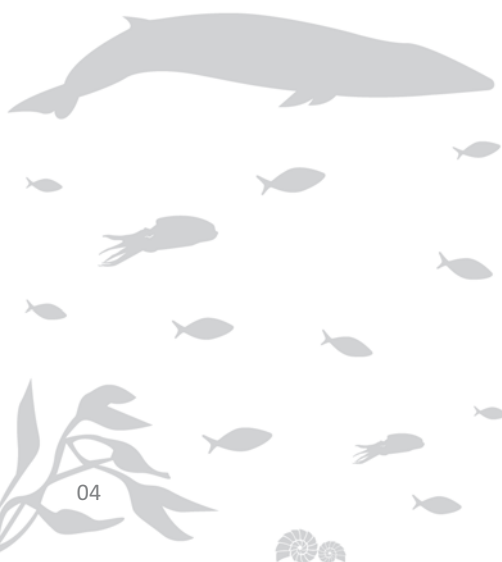
SIC "Complexo Ons-O Grove"

SIC "Illas Estelas"

SIC "Costa da Vela"



Vista aérea das ilhas Cíes







## Atlântica majestade

Navegar em direcção a poente é uma das grandes aventuras do litoral galego. As ilhas galegas são conhecidas pelos seguintes nomes: Cíes, Ons, Sálvora e Cortegada. Trata-se de um arquipélago de águas muito turquesas e areia suficientemente branca que faz lembrar as praias caribenhas... “até se meter um pé dentro de água”. Assim afirma como mérito o jornal *The Guardian* ao considerar o areal de Rodas nas Cíes como o melhor do mundo. São águas frias com as melhores propriedades do oceano para a vida submarina com histórias únicas de barcos afundados.





Desde o barco na ria de Vigo contempla-se a linha do contorno de três ilhas que brincam a fazer de duas. São conhecidas como as Ilhas Cíes porque continuamos a designá-las pela alcunha romana de *Siccas*, as ilhas secas, embora nenhuma por si só se chame assim. A do Norte ou de Monteagudo e a do meio ou do Faro estão unidas pelo finíssimo areal de Rodas e um lago que completa a estampa paradisíaca. A ilha do sul ou de San Martiño está afastada das outras por um canal chamado “Porta do mar”. O arquipélago alcança, além disso, uma série de ilhotes que se unem debaixo da superfície nuns fundos de enorme e frágil biodiversidade, desde a beleza microscópica nos prados de algas até à grandiosidade dos cetáceos que é comum observar.

Ons e a irmã Onza ou Onceta e o ilhote das Freitosas fecham a ria de Pontevedra com uma linha de costa perfilada com areia de praias. Pelo contrário, a parte não visível desde terra é extremamente agreste e propícia para a formação de grutas marítimas (“furnas”) e escolhos. A paisagem submarina desta face oceânica é constituída por paredes verticais repletas de vida graças ao afloramento de águas profundas ricas em nutrientes. Os habitantes desta ilha, que se dedicam à pesca entre a qual se destaca a captura do polvo, sabiam-no bem e é a única do Parque Nacional que está actualmente povoada.



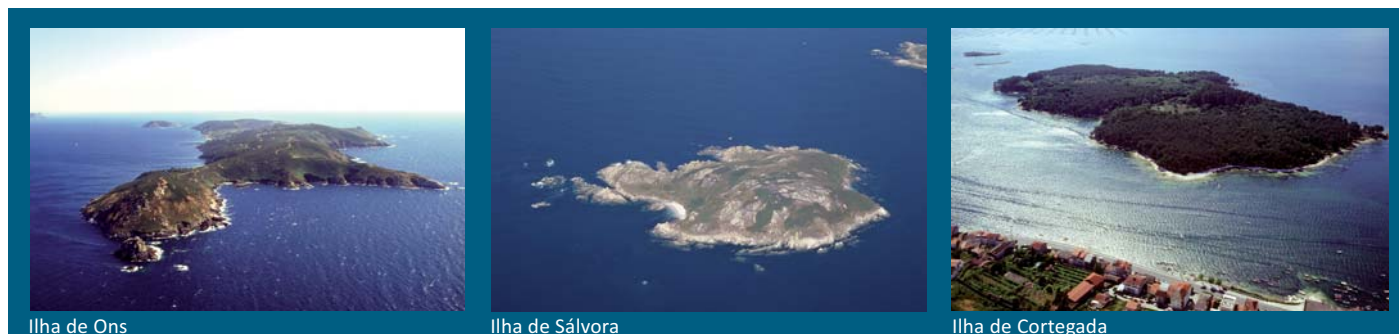
Ilhas Cíes



Ilha de Ons



Praia de Melide. Ilha de Ons



Ilha de Ons

Ilha de Sálvora

Ilha de Cortegada







### Arquipélago de Sálvora



### Arquipélago de Cortegada



### Arquipélago de Ons



### Arquipélago de Cíes



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



N



#### Itinerarios Arquipélago de Cíes

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

#### Itinerarios Arquipélago de Sálvora

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

#### Itinerarios Arquipélago de Ons

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

#### Itinerarios Arquipélago de Cortegada

- Ruta do sendeiro perimetral
- Ruta do sendeiro interior

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





Ilha de Sálvora

Sálvora, no extremo ocidental da ria de Arousa, com toda a constelação de ilhas carregada de lendas e histórias de marinheiros como as de Noro, Vionta e Sagres, é a reserva total em fundo e superfície. Tal como nas Ilhas Cíes e Ons, a passagem do homem deixou a existência de edificações de uso religioso (capelas, altar e igreja), civil (faróis), militar (fortalezas) e industriais. Em Sálvora a fábrica de salgação converteu-se em paço com duas torres e encontros, além disso, uma aldeia de bela aparência tradicional com oito espigueiros e capela.

Cortegada e as vizinhas Malveiras gozam da proverbial riqueza biológica do mar interior de Arousa. Para observar a actividade produtiva, no cais e no passeio de Carril oferecem-se excelentes lições de apanha de marisco com os parques de cultivo de amêijoas e berbigão. As marés são a única fronteira da ilha de Cortegada que parece conquistável a pé. Às vezes são realizadas visitas guiadas que, além da história insular, revelam, detrás do espesso pinhal, o tesouro vegetal que representa a floresta de loureiros com exemplares de até doze metros de altura.



Praia de Os Viños e de Rodas. Ilhas Cíes



Enseada de Caniveliñas. Ilha de Ons







## A não perder

Os veículos não circulam em nenhuma das ilhas que constituem o Parque Nacional. Além disso, outro aspecto que devemos ter em conta é o controlo do lixo. Os visitantes deverão responsabilizar-se pelas embalagens e resíduos que transportarem para as ilhas.

O acesso às Ilhas Cíes é controlado com um número máximo de 2.200 pessoas diárias para garantir a tranquilidade. Desde o embarcadouro de Rodas é fácil encontrar os trilhos principais para visitar os três faróis existentes. Trata-se de rotas de dificuldade média, um pouco exigentes em dias de calor e nalguns troços de subida. Contudo, maior será a recompensa paisagística. Uma das mais recomendadas é a subida em ziguezague ao Monte Faro, a uma distância de 7 km entre ida e volta desde o cais. Neste trajecto encontraremos magníficos observatórios de aves em paisagens como o de A Campá, uma autêntica janela lavrada em pedra onde as aves produzem um ruído ensurdecedor na época de criação. Também conta com uma importante colónia de gaivotas-de-pata-amarela com cerca de 22.000 casais reprodutores.

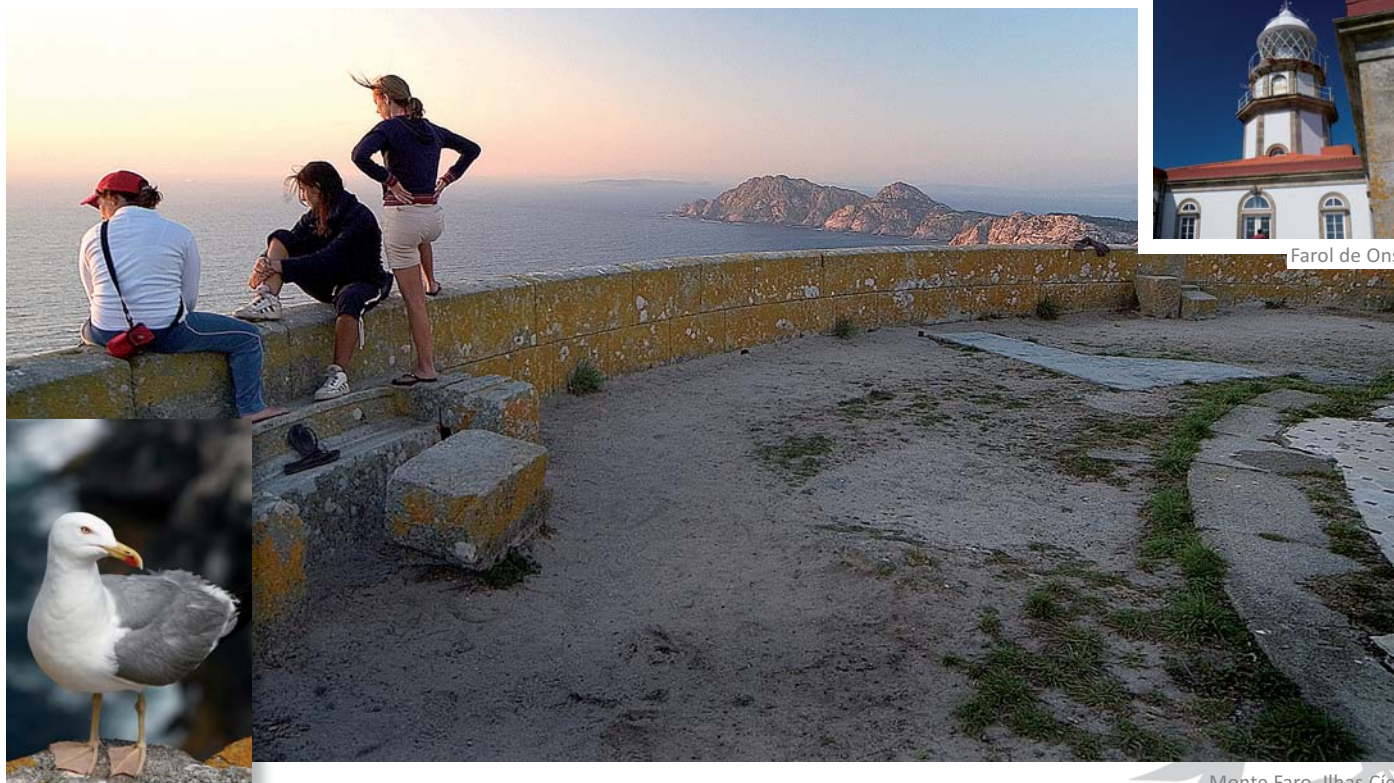
Na Ilha de Ons o visitante encontrará desde o cais a praia e a povoação do Curro de onde parte uma longa rota com várias possibilidades. Subir ao miradouro do Farol entre as construções dos “ilhéus” ou, então, ir em direcção ao norte e situar-nos na solitária e bela praia de Melide. Em direcção ao sul, são vários os caminhos que nos conduzem ao miradouro de Fedorentos passando pelo Buraco do Inferno, uma gruta marítima (“furna”) com forma de poço onde é possível ouvir o rugir do mar desde as entranhas da terra.

Os bilhetes de embarque são emitidos com o regresso fechado em dia e hora para a quantidade de visitantes estabelecida em cada arquipélago. Não existe transporte regular para saltar de uma ilha a outra, mas é possível contratar cruzeiros turísticos para visitar em conjunto os ecossistemas das rias.

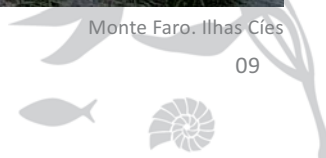
## Natureza Singular

Em todas as ilhas existem zonas de reserva para a criação de aves marinhas que o visitante deverá respeitar.

Os sistemas naturais representativos do Parque são as zonas costeiras e a plataforma continental atlântica. A vida vegetal está condicionada pelos ventos carregados de salitre. A flora mais representativa está em alcantilados e dunas. Abundam os tojos e as rarezas do Parque são a camarinha (*Corema album*), a giesta de Ons (*Cytisus insularis*) e as flores chamadas “paxariños da Linaria arenária” (pequena planta anual própria das dunas estabilizadas). Grande parte dos animais terrestres também depende do mar e há numerosas colónias de aves, principalmente de gaivota-de-pata-amarela e corvo-marinho-de-crista. No mar, é possível avistar cetáceos como o rorqual comum que no Verão frequenta estas águas. Além disso, no meio marítimo são importantes as comunidades de algas pardas.



Farol de Ons







## PARQUE TRANSFRONTEIRIÇO “GERÊS-XURÉS”

### Situação

Sudoeste da província de Ourense, fronteira com Portugal. Nos municípios de Entrimo, Lobios e Muíños. Além disso, os Sítios de Importância Comunitária estendem-se pelos municípios de Padrenda, Quintela de Leirado, Vereia, Bande, Calvos de Randín e Lobeira.

### Superfície

29.762 ha.SIC: 34.248,13 ha.

### Acesso

Desde Ourense, em direcção a Celanova e Portugal, pela OU-540. Desde Xinzo de Limia pela estrada municipal OU-301 até Bande.

### Serviços

Refeições: Sim.  
Alojamento: Sim.

### Mais informação

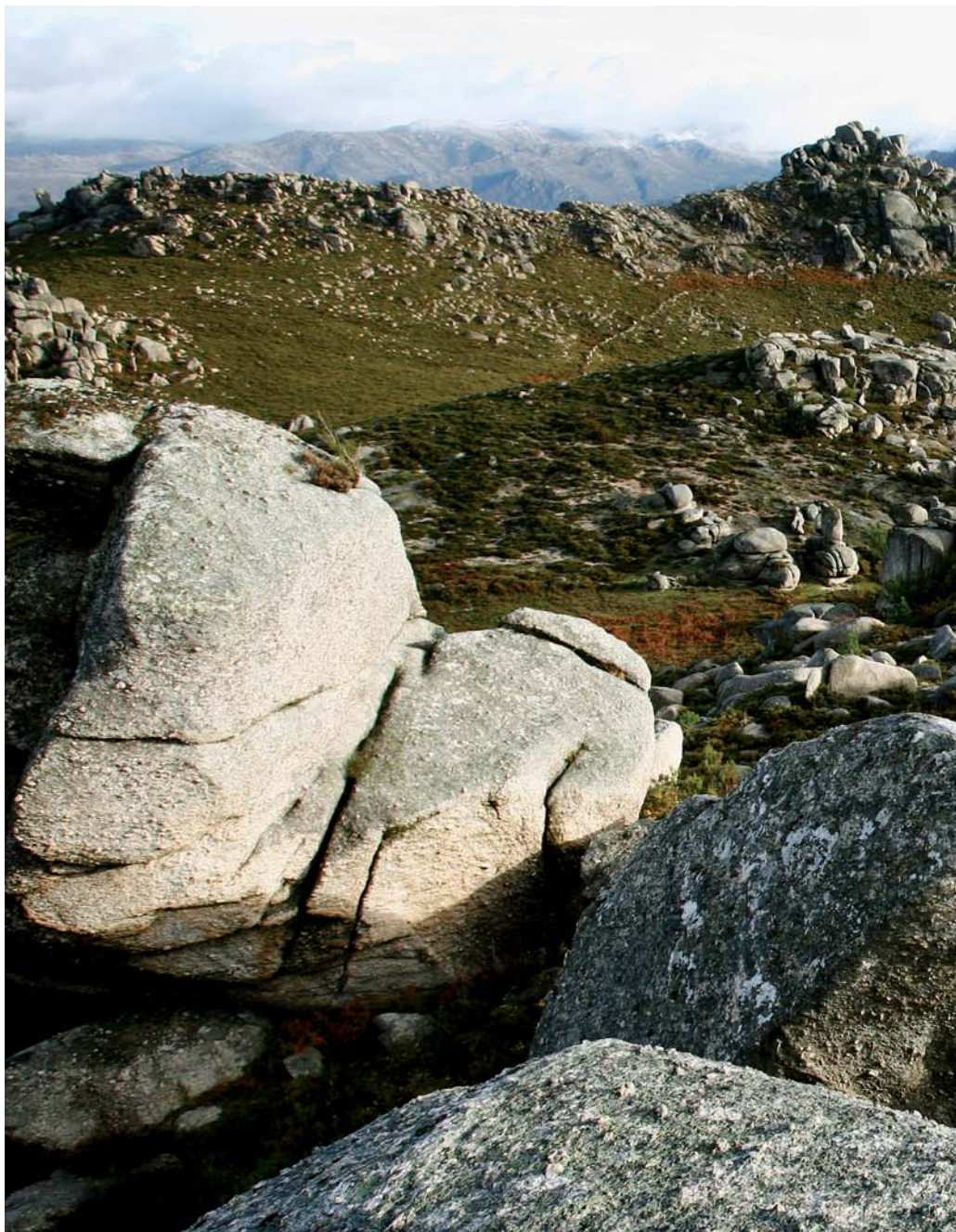
Sede do Parque, em Lobios.  
Tel. 0034 988 448 048 e 0034 988 448 181.

### Infra-estruturas

Centro de Interpretação do Parque Natural, em Lobios, Tel. 0034 988 448 048 e 0034 988 448 181.  
Centro de Interpretação Aquae Querquennae Via Nova, em Porto Quintela (Bande).  
Tel. 0034 988 444 401.

### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC Veiga de Ponteliñares  
Monumento Natural “Carballa da Rocha”



Vacas Cachenas



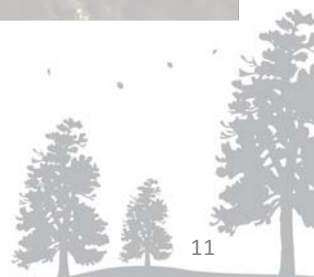


## Paisagens da “raia seca”

O rio Lima é um rio único e escavou uma passagem natural junto à qual a história foi deixando pegadas humanas. O rio recolhe um completo tecido fluvial que cai em cascatas e quedas-d’água, repousa em barragens sucessivas, atravessa uma fronteira e oferece no fim as águas ao oceano atlântico. Assim, o maior Parque Natural galego une-se ao parque de maior importância em Portugal, o Parque Nacional Peneda-Gerês. Juntos alcançam um espaço protegido de carácter transfronteiriço único na Europa.

Trata-se da “raia seca”, pois o traçado fronteiriço não só se situa nos rios como também no alto das serras: O Laboreiro, Queguas e Quinxo ao norte; Santa Eufemia, O Xurés e O Pisco, ao sul. Os pontos mais elevados ascendem até aos 1.500 metros de altitude, combinam as formas suaves dos velhos montes galegos com as mais abruptas. As agulhas e bolos (pedras de granito) que o tempo encavalgou em complicados equilíbrios são as marcas de identidade da zona.

Encontraremos monumentos megalíticos, lendas de ouro e o testemunho da passagem dos legionários romanos pela calçada XVIII ou Via Nova. Ainda permanecem em pé os miliários deixados no caminho que unia as capitais romanas de Braga e Astorga pela única passagem natural entre estes montes, a mítica Portela do Home, ponto fronteiriço de acesso ao território português.



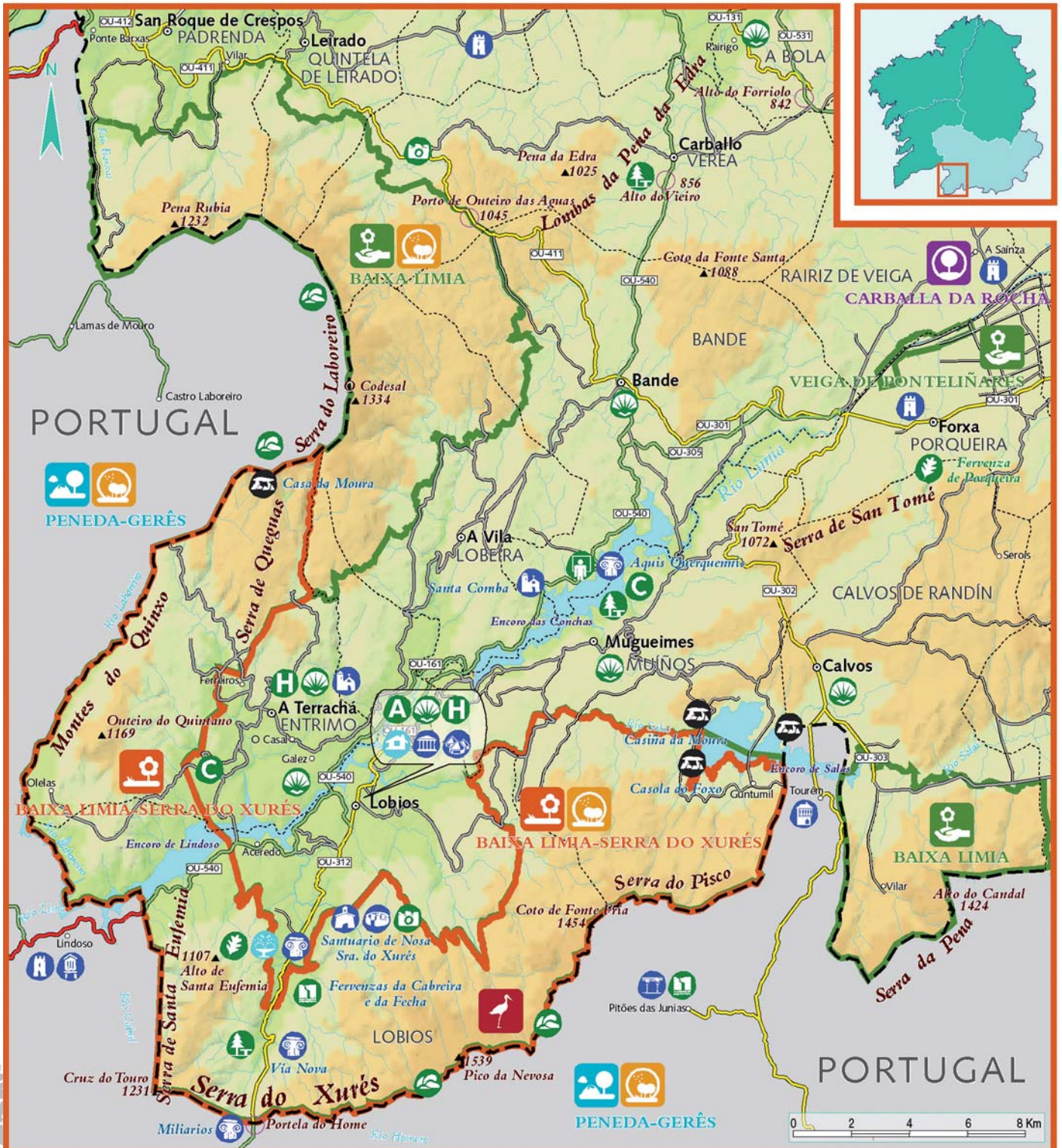




As construcións populares como moinhos, colmeias amuralhadas ("alvarizas"), cabanas de pastores ("chivanas"), espigueiros, fornos, camiños e cercas revelan a alma máis creativa dos habitantes. Un patrimonio herdado da tradición numa dúzia de núcleos rurais que, até á actualidade, mantiveram a actividade agropecuária dentro do Parque. Assim, as aldeias do Couto Misto ocuparam un territorio que até 1868 manteve un estatuto de privilexios independente de España e Portugal.



Olelas. Entrimo



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





## A não perder

Antes de entrar no Parque, a principal via de acesso pela estrada OU-540 oferece aos visitantes importantes paragens para conhecer o património histórico da zona. Aquis Querquennis é a jazida romana formada por um acampamento e uma “mansio viária” situada à margem da barragem das Conchas, no município de Bande. Nas proximidades situa-se o moderno Centro de Interpretação *Aquae Querquennae - Via Nova*. Dessa época também se destaca a igreja pré-românica de Santa Comba de Bande cuja nave e as pinturas murais são de visita obrigatória.

Já no Parque existem rotas para automóveis que enlaçam os miradouros naturais e paragens significativas; uma rota equestre e muitas possibilidades de trilhos por cada uma das serras que constituem a raia. Algumas são de traçado muito exigente.

Lobios, na margem esquerda, e Entrimo, na direita, são as capitais do parque. Na vila balneária de Lobios, com as águas termais do rio Caldo, situa-se a Sede e o Centro de Interpretação. Na mesma localidade, a escassos metros do balneário, encontramos os vestígios romanos visitáveis da “mansio” *Aquis Originis*. O trajecto pela estrada que continua desde Lobios até à passagem fronteiriça de Portela do Home permite observar desde longe a cascata da Fecha, a mais alta da Galiza, em época de chuvas, e também descobrir o conjunto de numerosos miliários da calçada romana.

Desde A Terrachá, capital municipal de Entrimo, que conta com uma interessante igreja de fachada barroca, partem os desvios para a serra de Queguas e Quinxo. Por exemplo, o que conduz até à aldeia de Olelas, um dos melhores sítios para ver os exemplares da vaca cachena. É a raça bovina autóctone, de pequeno tamanho e grandes cornos, adaptada à dureza da serra e que nos últimos anos já não estão à beira da extinção.

## Natureza Singular



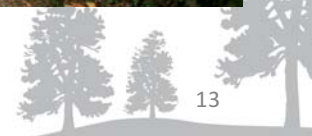
O Xurés é diverso em paisagens e vida. Zona de transição floral eurosiberiana (atlântica) e mediterrânea com a conjugação de factores latitudinários e orientação dos vales. Nos cumes há vegetação de monte baixo e nas zonas do vale, carvalhais e outras espécies. Importância das florestas de galeria nos cursos fluviais.

Manadas de lobo e presas. A cabra montesa é uma espécie presente num programa de reintrodução e há um projecto de recuperação do cavalo designado pónei galego ou garrano.



Queguas. Entrimo

Olelas. Entrimo







## Situação

O Parque Natural, integralmente no municipio de Ribeira (A Coruña).

Os Sítios de Importância Comunitária abrangem também a ilha de Sálvora (Ribeira) e estende-se pela faixa litoral do municipio de Porto do Son.

## Superfície

996,25 ha. SIC: 9.265 ha.

## Acesso

Pelo sul, via rápida do Barbanza desde Padrón. Também estrada AC-550 no troço Noia-Santa Uxía de Ribeira com desvios para a costa. Dos acessos directos ao Parque com remate em zonas de estacionamento, um à duna móvel em Olveira e outro ao Centro de Receção em O Vilar.

## Serviços

Alojamento: localidades próximas.

Refeições: Sim.

## Infra-estruturas

Centro de Receção de Visitantes Casa da Costa (Tel. 0034 981 878 532).

Centro de Interpretação do Ecosistema Litoral da Galiza (CIELGA).

Cafetaria-restaurante e área recreativa de O Vilar.

Estacionamentos em Olveira, O Vilar, praia de A Ladeira e Vixán.

Observatórios de aves.

Painéis informativos.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

Parque Nacional marítimo-terrestre das Ilhas Atlânticas

SIC "Complexo Ons-O Grove"



Vista aérea do Parque Natural





## Fruto do vento

Corrubedo é o lar da maior duna da Galiza. A duna móvel deste espaço aberto entre as rias de Arousa e a de Muros e Noia resalta pelas súas dimensións. Mais de un quilómetro de lonxitude en curva. Nos meses máis difíciles de Inverno alcanza os vinte metros de altura. Calcula-se entre os 200 e 250 metros de largura, embora antigamente pareceuse maior. Entre a lenda e o exagero, documéntase que, en finais do século XIX, excedía os 60 metros de altura.

O barlavento, face ao mar, é longo e amplo como o lombo de un animal. Derrúbase por sotavento, para a terra, e sem vexetación que a contenga avanza pola planicie a una velocidade de dous ou tres centímetros cada ano.





# Complexo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán



A omnipresenza da rainha do Parque non nos debe facer esquecer os outros atractivos que a acompañan: dúas lagoas, unha de auga salgada e outra doce, con extensas marismas asociadas e zonas húmidas de importancia internacional.

Vixán, a lagoa doce, alimenta-se das augas do modesto riacho do Muíño, suxeito a oscilacións de caudal sazonais. Carregal, a salubre, comunica-se com o oceano dividindo en dous a longa praia face aos escolhos denominados Pedras da Ferreira. Este canal do mar pelo que circulan as marés é un dos puntos centrais do Complexo Corrubedo. Nas marismas late o pulso da vida e o parque reafirma nelas a súa elevada riqueza ecolóxica en apenas mil hectares de extensión total.



A grande Duna



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





## A não perder

Trata-se de um dos Parques Naturais mais visitados de Espanha. Há uma rede de caminhos para não invadir a zona de dunas e passarelas que apresentam o lugar ao caminhante do modo mais completo e respeitoso. O ponto de partida é a Casa da Costa - Centro de Recepção de Visitantes, situada em O Vilar. Conta, além disso, com outro edifício denominado Centro de Interpretação do Ecosistema Litoral da Galiza (CIELGA) formulado como museu divulgativo das questões naturais, geológicas e históricas pelas quais o Parque merece ser conhecido. A proposta de itinerários auto-guiados (*Caminho da água, Caminho do mar e Caminho do vento*) permite a aproximação à maioria destes aspectos. Não se esqueça dos binóculos em casa.

No entorno do recinto protegido está o miradouro de Castrocidá que oferece excelentes vistas da totalidade deste troço costeiro. Também são muito recomendáveis as visitas ao dólmen megalítico de Axeitos, muito relacionado com o parque, e ao **castro galaico-romano de Baroña**, já no extremo da faixa costeira que leva até à boca da ria de Muros e Noia. Neste trajecto pela estrada AC-550 encontraremos indicações a outras duas **lagoas protegidas, a de Xuño e a de Muro**, próximas à bela praia das Furnas imortalizada por Amenábar no filme “*Mar adentro*”.

## Natureza Singular

Buena representación natural de los ecosistemas litorales. Vegetación especializada de los complejos dunares unida a un interesante muestrario floral. Asimismo, carrizo y junqueras propias de las marismas. Paraíso botánico para especialistas interesados en plantas endémicas raras y otras con valores singulares.

Lo mismo ocurre con la fauna: hábitats diversos con muchas posibilidades. Destacan las comunidades de aves ligadas al medio acuático, salado o dulce: anátidos, limícolas, aves marinas y pájaros.



Casa da Costa







## Situação

Municípios corunheses de Cabanas, A Capela, As Pontes de García Rodríguez, Monfero e Pontedeume.

## Superfície

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

## Acesso

De Pontedeume ao mosteiro de Caaveiro, passando por Ombre, pela estrada local. Acesso à margem direita como a central do Eume nos desvios desde As Neves e Goente, na estrada AC-141 Cabanas-As Pontes de García Rodríguez. Margem esquerda pela estrada local que passa junto ao mosteiro de Monfero.

## Serviços

Em várias povoações à volta do Parque.

## Mais información

Posto do Parque Natural (Esteiro, 23, Nogueirosa - Pontedeume; Tel. 0034 981 495 580).

## Infra-estruturas

Centro de Recepção na estrada Ombre-Caaveiro, km 5. (Tel. 0034 981 432 528)  
Painéis informativos.  
Parque Eólico Experimental Sotavento. (Reservas: Tel. 0034 981 563 777).

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Xubia-Castro"



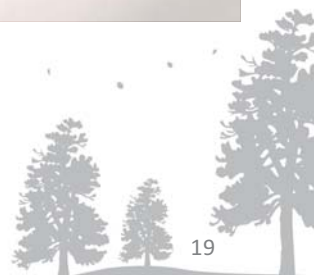
Centro de recepción





## A floresta sonhada

O rio Eume, com cerca de cem quilómetros de extensão total, lavrou na maior parte do seu curso médio e final um profundo canhão. As abruptas encostas, nalguns pontos de até 300 metros de desnível, conservam o manto vegetal original das florestas atlânticas. Uma floresta com que todos sonhamos: a espessura, as estações transformadas em cores, um rio que conhece a aventura do salmão e procura a proximidade do mar para se converter em ria...







Rio Eume



Canhão do Eume



Barragem do Eume

A palavra “fraga” também significa floresta em galego com árvores de várias espécies e é por esta razão que o manto caducifólio está formado de carvalhos e castanheiros acompanhados, por sua vez, de videiros e amieiros, freixos e teixos, aveleiras e árvores de fruto silvestre, assim como pelos perenes loureiros, azevinhos e medronheiros. Todos constituem uma heterogénea selva na qual cada espécie ocupa o seu lugar. Os sobreiros, por exemplo, têm nestas encostas orientadas para sul o limite setentrional na Galiza. Nas ribeiras húmidas e sombrias conserva-se uma ampla coleção de líquenes, musgo e fetos que são uma das jóias das florestas climáticas como Eume, relictos da Era Terciária.

## A não perder

O Parque conta com quatro portais de acesso e sem comunicação entre eles. O mais visitado é o que fixa como destino o mosteiro de Caaveiro. As encostas inclinadas só permitem esta entrada seguindo o curso do rio através do terreno pesqueiro de Ombre, a dez quilómetros de Pontedeume. Desde o refúgio de pescadores de Cal Grande partem os itinerários através da floresta.

Aos fins-de-semana o acesso com veículos está restringido, mas existe transporte colectivo até à ponte de A Figueira, o mais próximo ao mosteiro. Neste ponto, pé em terra, começa a subida de cerca quinze minutos até ao cenóbio beneditino de San Xoán de Caaveiro, recentemente restaurado. Um monumento de arte românica em plena natureza com vistas panorâmicas para as frondosas e para o céu. A entrada é gratuita com visita guiada, geralmente em turnos de 45 minutos. Sem problema durante os fins-de-semana, feriados e temporada alta. O resto do ano, consultar. O horário sofre modificações sazonais.

Uma vez chegado ao alto, e visitado o mosteiro, o trilho pode continuar-se numa breve descida até ao rumor do Sesín, que desagua no Eume um pouco mais abaixo do mosteiro. Merece a pena admirar a bravura de poças e fontes verdes filtradas de musgo. O mesmo Sesín pode ser abordado águas a montante por outro itinerário diferente a este. Desde a estrada de Cabanas a As Pontes de García Rodríguez, tomando o desvio em As Neves que conduz a Gunxel com os moinhos de Sesín e depois continua para a antiga central hidroeléctrica de Ventureira. A pista estreita-se a partir daqui nas numerosas curvas das encostas arboradas deste itinerário que enlaça, na margem esquerda com a estrada de Rebordelo (Monfero).





Mosteiro de Caaveiro



Rio Sesín

Na mesma estrada Cabanas-As Pontes, já no desvio de Goente, acede-se à barragem do Eume. Destaca-se como miradouro privilegiado a queda-d'água que durante o Inverno se converte em cascata devido ao desenho da comporta. Tudo isto entre paredes verticais e granito à vista sem que a paisagem perca o encanto da fertilidade.

Na margem esquerda destaca-se a visita ao mosteiro de Monfero com a fachada barroca axadrezada com lajes de ardósia. Depois podemos penetrar no Parque onde as águas a jusante da barragem do Eume recebem o rio Frei Bermuz no meio de uma frondosa paisagem.

Nos altos da Serra da Loba, entre Monfero e Xermade, encontramos o Parque Eólico Experimental Sotavento dedicado à divulgação das energias renováveis, com todo o tipo de actividades, visitas guiadas e aluguer de bicicletas.

## Natureza Singular

Floresta mista de frondosas, considerada uma das mais extensas da Galiza litoral e relevante a nível europeu como floresta climática. Os carvalhos cobrem os sopés do canhão fluvial acompanhados de um amplo repertório vegetal e florestas de ribeira. A humidade propicia variedades de fetos de grande interesse. É necessário mencionar as 103 espécies de aves, 41 de mamíferos e 8 de peixes, espécies endémicas de invertebrados e répteis como a rã ibérica.



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





## Situação

Integramente no município de Tui (Pontevedra).

## Superfície

746,29 ha.

## Acesso

Desvio próximo a Tui, na estrada municipal PO-340 Gondomar-Tui.

## Serviços

Alojamento: Não, em Tui.  
Refeições: Sim.

## Infra-estruturas

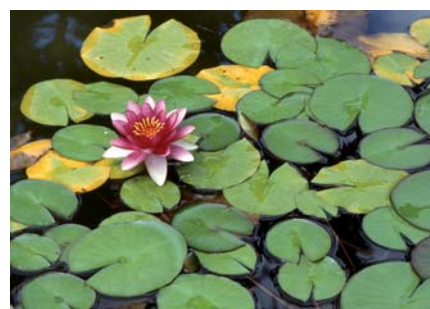
Centro de Interpretação da Natureza "*Casa Forestal Enxeñeiro Areses*" (Tel. 0034 986 685 095).  
Painéis informativos.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Baixo Miño"  
"Serra da Groba"



Centro de visitantes



## A paz da natureza

O Aloia sabe que é um atractivo numa terra atingida pela bondade climatológica e exuberante no natural. Um monte verde que tem, além disso, sólidas raízes no subsolo de granito. Conheceu ao longo da sua história usos defensivos, religiosos, florestais e recreativos. Foi o primeiro Parque Natural da Galiza, e aqui permanece em cumplicidade com o rio que aos seus pés começa a despedir-se antes de se entregar ao mar.

A serra de O Galiñeiro, que se eleva como pequena cadeia montanhosa em primeira linha de costa, parte de cotas por debaixo dos cem metros de altitude e ascende até aos 629 metros no alto de San Xián. A colina domina a paisagem, qualificada como atalaia no Minho. Todos os riachos que nascem do Aloia procuram o vale do Minho num curto trajecto de brava revelação do seu passado de moleiro.

A localização do Parque, numa das zonas mais densamente povoadas da Galiza e ao Norte de Portugal, dota-o de grandes possibilidades orientadas à educação ambiental. Assim, a casa que o engenheiro de montes, Rafael Areses, natural

de Tui, ergueu em 1921 é utilizada, na actualidade, como Centro de Visitantes.

Nos dias mais limpos, o Aloia não falha e oferece vistas panorâmicas magníficas. É um lugar muito relacionado com a prática de actividades de lazer ao ar livre entre as quais se destacam os trilhos, integrado na rede de rotas por todo o Baixo Minho e que até aqui se estende a partir da cidade de Vigo.

## Natureza Singular

Abundante vegetação. Manchas da floresta autóctone, principalmente com espécies caducifólias. Repovoações com pinhais e massas de árvores exóticas que já rondam os cem anos. Acompanha-se da fauna própria do monte. Neste sentido, o Aloia representa um refúgio entre toda a pressão circundante para espécies comuns como coelhos, aves de rapina e anfíbios.



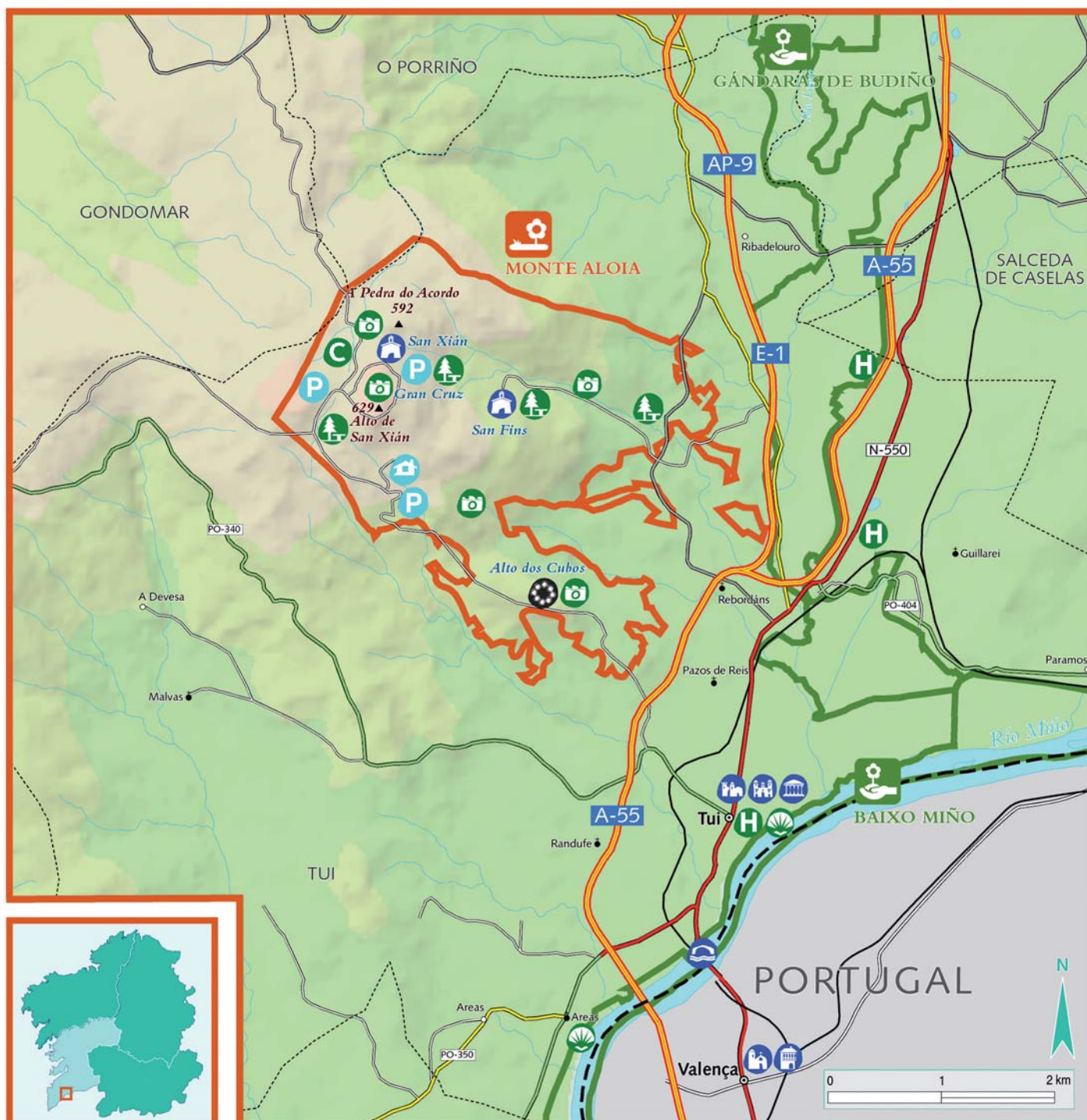


## A não perder

No Centro de Visitantes “Casa do Engenheiro Areses” encontraremos uma exposição permanente e ampla informação acerca do Parque. Daqui nascem as seis rotas para conhecer o monte. Os itinerários enlaçam cinco miradouros, outras tantas áreas recreativas e sete moinhos de água visitáveis (*Rota dos moinhos do Tripes e Rota dos moinhos de Paredes*). No total, mais de dez quilómetros de percursos, entre os quais inclui-se um trilho botânico que apresenta com painéis explicativos a diversidade vegetal e ensina a identificar as espécies através de jogos.

O lugar mais visitado e centro das tradições populares é a ermida do alto de San Xián. O santuário de origem românica e a escadaria até à Fonte do Santo reconstruídas no século XVIII responderiam a uma antiga cristianização do culto às pedras e a outros elementos da natureza. Os rituais falam da lastra da cama na qual, segundo a lenda, dormia o santo e onde não cresce erva, ou da pedra da água e a pedra do sol para realizar petições meteorológicas.

A mais velha rota a pé é a do castro do Alto dos Cubos, uma citânia da qual se conserva o muro de 1.250 metros de extensão que por estar feito de grandes pedras sem argamassa recebe o curioso nome de muralha ciclópica.







Maciço Central

Bidueiral de Montederramo

Canhão do Bibe

## Situação

Parque Natural, integralmente no município de Vilariño de Conso.

O **Maciço Central** alcança a área montanhosa das comarcas centrais de Ourense, nos municípios de O Bolo, Chandrexa de Queixa, Laza, Manzaneda, A Pobra de Trives, Viana do Bolo, Vilariño de Conso, Quiroga, Larouco e Montederramo.

O Bidueiral estende-se entre os municípios de Montederramo e Vilar de Barrio.

## Superfície

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

## Acesso

Ao Parque desde Verín pela estrada municipal OU-114 de Laza, e depois ir pelo desvio a Campobecerros. Para o **Maciço Central**, pelo norte, a estrada C-536 com desvios em O Castro de Caldelas ou em A Pobra de Trives para chegar a Manzaneda. Para o **Canhão do Bibe**, pelo Este, estrada C-533 Petín-A Gudiña e desvio ao santuário das Ermidas.

## Serviços

Alojamento e refeições nas localidades dentro dos Sítios de Importância Comunitária **Maciço Central**.

## Mais informação

Para visitar o Parque Natural, é necessária uma autorização por escrito emitida pelo Departamento Territorial da Consellería do Medio Rural de Ourense. Tel.: 0034 988 386 029 - Fax: 0034 988 386 135.

## Infra-estruturas

Centro de Recepção (Tel. 0034 988 386 376). Sala da Natureza, na Ribeira Grande. Observatórios de fauna (cercado cinegético de ungulados silvestres). A Sala da Natureza conta com dormitórios e outras instalações como laboratório e sala de projecções para a realização de actividades coordenadas por monitores.

## Outros espaços naturais protegidos

Monumento Natural "Souto de Rozabales"  
Paisagem Protegida "Val do Navea"  
SIC "Peña Trevinca"



Barragem das Portas. Maciço Central

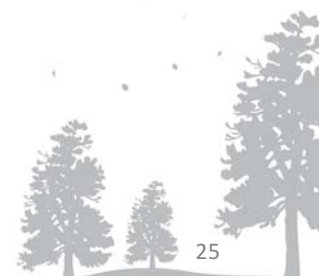




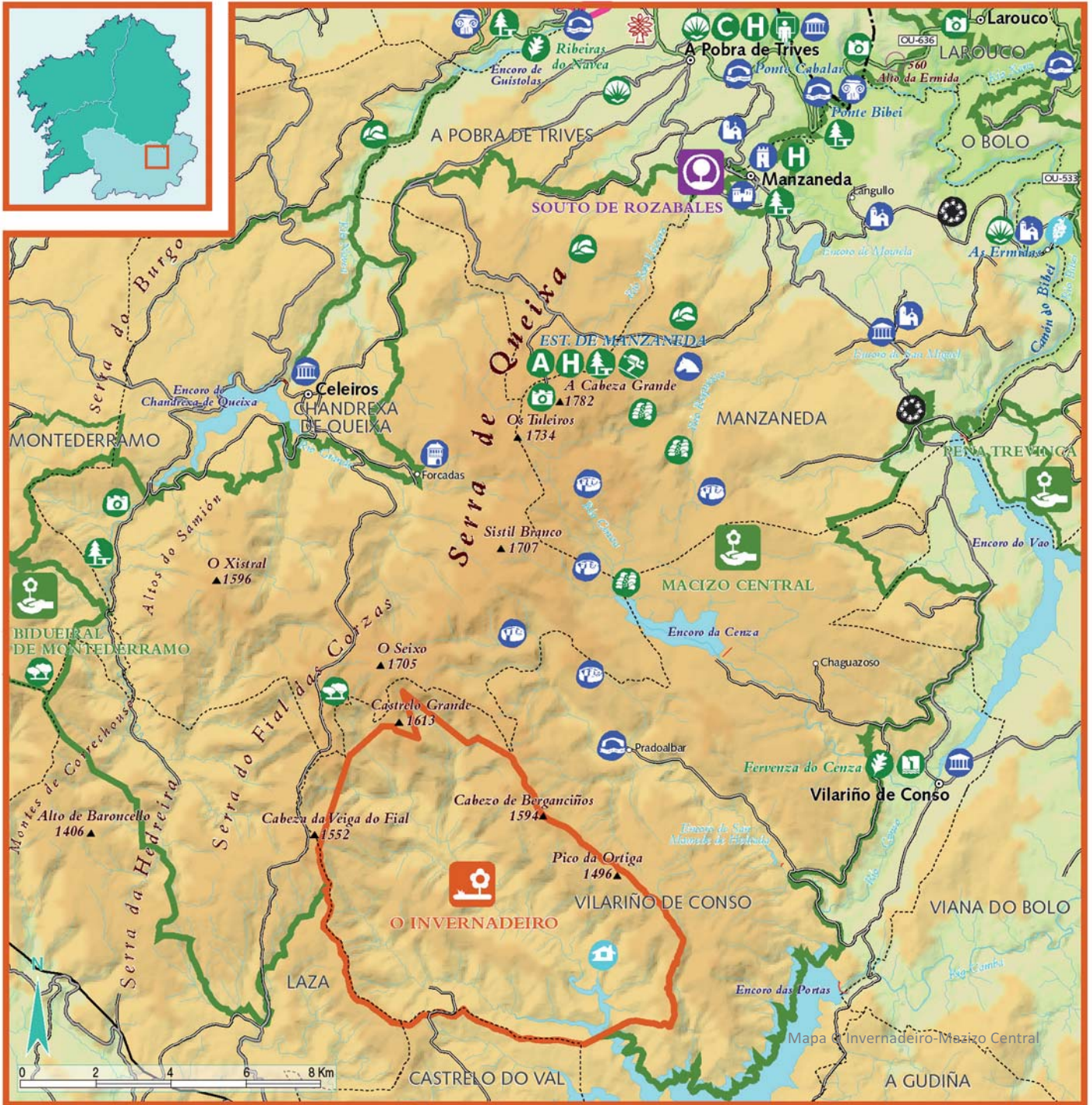
## Lição de montanha

Não existem núcleos de povoamento humano dentro dos limites do Invernadeiro. Tudo é natureza. A história remonta há anos, sempre como propriedade não dividida desde a Idade Média, dedicada na altura à pastagem e à caça. Em meados do século passado converteu-se numa zona autorizada de repovações florestais até que em 1981 sofreu um incêndio e mudou o seu destino. Das cinzas renasceu com uma aposta pela recuperação ambiental que se consolidou definitivamente no Verão de 1997 com a declaração como Parque Natural. Na actualidade, é uma das melhores salas da natureza da comunidade para conhecer com intensidade a vida do **Maciço Central** de Ourense.

As velhas montanhas galaicas, que superam nos limites do Parque os 1.500 metros de altitude, combinam o encanto agreste da rocha com a suavidade dos grandes volumes arredondados. São as serras propícias para abrigar grande parte da vida selvagem representada principalmente pelo lobo e as presas corço e javali. Os rios, tal como nos tempos primitivos os glaciares, vivem neste espaço o grande momento da montanha. Os leitos gémeos Ribeira Grande e Ribeira Pequena dão o ritmo fluvial.







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



Bidueiral de Montederramo

Maciço Central

Bidueiral de Montederramo





## A não perder

É necessário pedir com antecedência a autorização de acesso e efectuar todos os percursos a pé pelas rotas marcadas. As visitas para grupos realizam-se a partir de um mínimo de cinco pessoas. É amplamente recomendável para grupos escolares e colectivos a Sala da Natureza de Ribeira Grande e as actividades. Oferece uma experiência única, isolados na natureza percorrendo os grandes terrenos de caça do lobo. Alguma destas rotas permite observar um surpreendente circo glacial e várias cascatas como a de Arcos.

Na Ribeira Pequena destaca-se a rota das cercas que nos aproxima aos espaços dos cervos e outros ungulados em semiliberdade. São precisamente cervos, cabras montesas, gamos, camurças e muflões as estrelas do Parque. Habitam em espaços cercados que facilitam o controlo das povoações e as vistas são uma das experiências de mais grata recordação dos visitantes.

## Maciço Central

O Invernadeiro é o coração de uma vasta zona montanhosa quase despovoada. As maiores elevações encontram-se na serra de Queixa, que ostenta o ponto mais alto na estação de montanha de Manzaneda (1.782 m), e na serra de San Mamede (1.619 m). Registam-se abundantes precipitações em forma de chuva e neve, mas também importantes períodos sazonais de seca.

Desde A Proba de Trives podemos subir até à estação invernal de Manzaneda com múltiplas opções turísticas, visto que a sua actividade não só se limita à temporada de esqui. É o ponto de partida de vários trilhos à procura da antiga actividade glacial da montanha. Também podemos optar por continuar até Celeiros, capital municipal de Chandrexa de Queixa.

Na outra vertente do maciço, há duas possibilidades. Por um lado, no município de Vilariño de Conso, os enclaves de Pradoalbar, onde o rio enche o vale de grande beleza, e Chaguazoso, onde veremos um admirável glacial moreno e a cascata do rio Cenza.

A meia altitude são frequentes as extensões arboradas. Florestas autóctones de interesse botânico pela presença conjunta de espécies atlânticas e mediterrâneas como o carvalho comum e o carvalho-negral. Uma das manchas arbóreas mais curiosas é o **Bidueiral de Montederramo**, com cerca 250 hectares na freguesia de Gabín, propiciado pela necessidade desta madeira para os antigamente numerosos “zoqueiros” (artesãos fabricantes de tamancos) e carpinteiros da zona.

Por outro lado, nas terras de O Bolo, o **canhão do rio Bibei**. A fotografia por antonomásia enquadra-se com o santuário barroco das Ermidas pendurado do monte entre encostas de vinhedos e um bom definidor climático como é a presença de oliveiras. A paisagem dos socacos para vencer o acentuado desnível oferece uma das suas melhores amostras. O rio assiste e resiste a esta longa história de humanização que remonta há anos, como a sólida ponte romana do Bibei capaz de suportar ainda o trânsito dos nossos dias.



As Ermidas. Canhão do Bibei

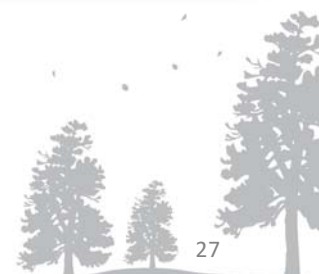


## Natureza Singular

Excelente recuperação do estrato arbóreo e dos pinhais. Ao abrigo de abruptos sopés conservam-se florestas maduras de carácter autóctone.

Excelente representação arbustiva de média montanha. A fauna apresenta a pirâmide trófica completa.

Bioindicadores da saúde dos ecossistemas fluviais como a lontra e outras espécies ainda mais escassas a nível ibérico.







## Situação

Integramente no município de Rubiá, pertencente à comarca de Valdeorras (Ourense), limítrofe com O Bierzo (León).

## Superfície

3.151,67 ha.

## Acesso

Atravessa o Parque Natural por Covas a estrada N-120 Ponferrada-Ourense e a via-férrea. Rodeia a serra desde a N-120, em direcção a norte, a regional OU-622. Também desvio em direcção a Biobra.

## Serviços

Na zona, fora do Parque.

## Mais informação

Escritório do Parque Natural, Centro de Visitantes. Biobra (Tel. 0034 988 324 319).

## Infra-estruturas

Observatórios de fauna.  
Refúgio de espeleologia em Covas, com licença desportiva.



Penedos de Oulego



## O tesouro do Sil

A Serra da Lastra é o oriente natural da Galiza. Aqui a azinheira é uma árvore com história própria. Fala-nos de clima mediterrâneo e dos solos calíços que precisa para existir. Isto explica a sua escassez no resto do território galego. Dá nome ao Parque Natural pois parece ser que uma enzinha de grandes dimensões servia outrora de guia aos viajantes por estas encruzilhadas. É apenas uma história, mas uma azinheira como essa pode ser admirada num solar próximo ao cemitério de Covas, e conta com o reconhecimento de Árvore Singular.

Acompanham a azinheira as outras espécies de tipo mediterrâneo: sobreiros, carvalho-negral (carvalho de tronco pequeno), amendoeiras e oliveiras. Também falamos dos castanheiros e retrocedemos dois mil anos. Nessa altura, passaram os romanos que levaram destes montes o ouro para enriquecer o Império. Deixaram, em troca, dois tesouros: a língua e os castançais,

elementos magistrais desta paisagem.

Ninguém ficará indiferente à beleza das torres montanhosas dos Penedos do Oulego, as formas do barranco do Val do Inferno e a cortagem de Pena Falcueira. O Sil divide este sistema montanhoso gerando um canhão de acentuadas encostas. O estreito de Covas constitui a experiência estética dos viajantes que atravessam em comboio a comarca.

E ainda nos surpreenderá o interior da terra com as “palas”, palavra de origem pré-romana que significa grutas. É aqui que se encontra a maior rede de cavidades subterrâneas da comunidade e as maiores colónias de morcegos nos aproximadamente duzentos abismos e grutas registadas. Algumas são de grande extensão, como a “Cova da zorra” (600m) e marcos na espeleologia galega como a *pala* de Xilberte, a *pala* do Pombo, a *pala* de Trasmonte e a *pala* de Tralapala.





## A não perder

A viagem pelas estradas locais que comunicam as pequenas povoações no interior ou limítrofes serve por si mesmo para admirar a beleza da paisagem. O Parque conta com zonas de acesso restringido. Para a exploração das *palas* ou grutas é necessário o contacto com associações de espeleologia.

Deste espaço destacamos os lugares de Covas e Biobra, onde radica o Centro de Visitantes. A rota entre Vilardesilva e Covas discorre pela margem direita do Sil, descobrindo-nos o canhão fluvial com incríveis gargantas que represam as águas e servem de lugar de caça às aves de rapina.

Por outro lado, poderemos aproximar-nos aos Penedos de Oulego por um trilho muito exigente que aproveita as pistas florestais e esconde paraísos naturais e paisagísticos que são o segredo melhor guardado das duras serras do oriente.

## Natureza Singular

Destaca-se as florestas de azinheiras, castanhais e matagais mediterrâneos que contam com peculiaridades como a presença de campos de tomilhos silvestres. Endemias florais de solos calizos e outras rarezas como as mais de 25 espécies de orquídeas. Os canhões e alcantilados fluviais são habitats de aves de rapina e outras aves que fazem do Parque um interessante refúgio ornitológico. Acolhe a maior concentração de aves nidificadoras da Galiza. Nas grutas existem grandes colónias de morcegos.



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





## Situação

Municípios de Laxe e Vimianzo, na Costa da Morte corunhesa.

## Superfície

212 ha.

## Acesso

Vários desvios desde a AC-552 em direcção à costa de Laxe.

## Serviços

Alojamento e refeição, nos arredores.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

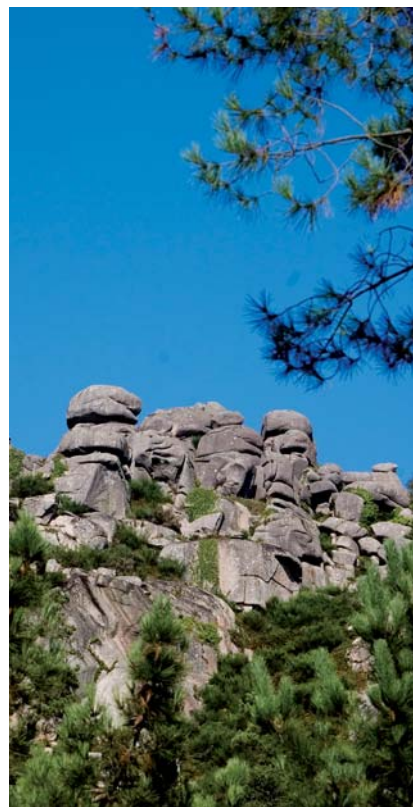
SIC “Costa da Morte”  
SIC “Rio Anllóns”

## Corpo de pedra, alma de lenda

Admirados miradouros são os quatro cumes que rodeiam o vale do Traba, aberto ao oceano num extenso areal com lagoa costeira incluída. Desde a praia, são na verdade uma das vistas panorâmicas mais admiráveis da Costa da Morte (SIC). Pedra sobre pedra elevam-se até aos 274 metros de altitude e proclamam o seu nome, segundo a forma ou a lenda com que a tradição os baptizou. A Pena dos Mouros, Pena Forcada, O Castelo e a Torre da Moa são os nomes dos quatro picos que delimitam o espaço.

Podemos subir a pé desde o lugar de A Costa, na freguesia de Traba, ou melhor desde o sul, num itinerário que começa em Pasarela, freguesia de Calo. Aqui a imaginação popular dotou de nomes descritivos as rochas mais singulares da paisagem. A Cachucha, O Berrón, A Aguiá, A Tartaruga, O Gardián são alguns deles. Nos mesmos documentos legais que os protegem, fala-se de cenário onírico criado pela acumulação de formas pétreas. Morfologias animais e humanas que em cada novo olhar põem à prova a imaginação.

Além do seu valor estético ou paisagístico as formas têm um enorme valor científico porque permitem descobrir a evolução da paisagem.



## Situação

Municípios de San Xoán de Río e A Pobra de Trives (Ourense).

## Superfície

706 ha.

## Acesso

Desvio por estradas locais a partir da OU-536 (Ourense-A Rúa) na sua passagem pelo município de A Pobra de Trives.

## Serviços

Alojamento e refeição: Sim.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Maciço Central”  
Monumento Natural “Souto de Rozabales”

## Ribeira dos castanheiros

O rio Navea verte as águas no Bibeí pouco antes de este as ceder, por sua vez, ao Sil, ao qual lhe espera o mesmo no Minho. Toda uma carambola das águas que põe em contacto o Maciço Central de Ourense com o maior sistema fluvial do noroeste peninsular: o Minho-Sil.

Todos estes rios lavraram corredores naturais com uma paisagem à medida. O vale do Navea é o que se conserva menos alterado. Destaca-se pelo predomínio da vegetação arbórea, como a grande floresta de San Xoán de Río numa margem do rio e, na outra, um dos famosos castanhais da comarca de Trives. Históricos castanheiros acompanhados pelos “sequeiros”, construções de um andar utilizadas para secar as castanhas. Alguns estão a ser restaurados.

No início do espaço protegido está um dos principais atractivos: Ponte Navea, construída na Idade Média sobre os vestígios da antiga ponte romana.





**Situação**

Na localidade de A Saínza, no município de Rairiz de Veiga pertencente à comarca de A Limia (Ourense).

**Superfície**

0,63 ha.

**Acesso**

Estrada OU-531 de Xinzo de Limia a Celanova.

**Serviços**

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

**Infra-estruturas**

Painéis informativos.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

Parque Natural “Baixa Limia-Serra do Xurés”  
SIC “Veiga de Ponteliñares”

**Raízes para ganhar o céu**

Em galego, o carvalho (*Quercus robur*) adopta o género feminino quando se trata de um exemplar antigo, de tronco volumoso e copa muito desenvolvida. A Carballa da Rocha ou de A Saínza apresenta um porte magnífico. A medição oficial é de 6,90 metros de perímetro a uma altura de 1,30 metros do solo. Mais em cima bifurca-se em duas grandes ramas que superam os trinta metros de altura.

Além do seu interesse botânico, a árvore de A Saínza possui um notável valor cultural. As raízes fundem-se na história onde está plantado, perto da capela da Virgem das Mercês, e em memória das pessoas do lugar (Ver Reserva da Biosfera “Área de Allariz”).

Cada 24 de Setembro, com motivo das festas patronais, a sombra deste carvalhal acolhe também uma importante romaria, uma das poucas recriações na Galiza das batalhas entre mouros e cristãos. O denominado “ataque” é representado no Campo do Castelo e está declarado Festa de Interesse Turístico.

**Situação**

Município de Oleiros, perto da cidade de A Coruña.

**Superfície**

Monumento Natural 266 ha.  
SIC 349,96 ha.

**Acesso**

Desde A Coruña, à saída de A Ponte Passagem até Santa Cruz-praias. Em Mera, desvio ao farol, ou continuar até ao porto de Lorbé.

**Serviços**

Alojamento: em Mera.  
Refeições: nos arredores.

**Mais informação**

CEIDA (Centro de Extensão Universitária e Divulgação Ambiental da Galiza).  
Castelo de Santa Cruz, Liáns.  
Tel: 0034 981 630 618 - Fax: 0034 981 614 443.

**Infra-estruturas**

Sala do Mar: Centro de Recepção de Visitantes do Monumento Natural Costa de Dexo-Serantes. Casa do Fareiro (Mera). Tel.: 0034 981 630 618.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

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

**Amar A Marola**

O farol de Mera constitui uma varanda privilegiada para observar o horizonte atlântico ao qual se unem as bocas de três rias. A de A Coruña, com o perfil da cidade após a figura de proa da Torre de Hércules; a de Betanzos e Ares, que esconde uma costa doce no coração de As Mariñas; e, meio camuflada nos alcantilados, a ria de Ferrol (ver SIC *Costa Ártabra*). Esta é a paisagem que tem, em primeiro plano, a ponta do Seixo Branco, com a vertical veta competindo à sorte com a espuma marinha, e a ilha da Marola. Praticamente inacessível como outros ilhéus próximos à costa, é um enclave importante para as aves.

A antiga casa do faroleiro converteu-se numa Sala do Mar desde a que os visitantes podem conhecer os ecossistemas e planificar itinerários. A costa é como uma serra de reentrâncias e saliências com espaço para alguma praia como a de Canabal ou Portiño de Dexo.

“Quem atravessa A Marola, atravessa o mar todo” assim reza a cantiga popular desta rota marítima cujos ventos e correntes provocavam, no mínimo, alguns enjoes.







## Situação

No município de Ribadeo, em A Mariña oriental de Lugo. O SIC estende-se entre os municípios de Barreiros e Ribadeo.

## Superfície

Monumento Natural: 28,94 ha, dos quais 20 ha são águas marinhas. SIC: 304,36 ha.

## Acesso

Pela estrada N-634 (A Coruña-Santander), desvios em direcção à costa no troço entre San Miguel de Reinante e Rinlo. Pistas locais paralelas à costa.

## Serviços

Alojamento e refeição nas povoações próximas e junto à estrada.

## Infra-estruturas

Painéis informativos.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Ria de Foz-Masma"  
SIC "Rio Eo"







### Arquitectura do mar

O degrau que forma a denominada cordilheira cantábrica está revestido com a categoria de monumento geológico. O mar esculpiu nos alcantilados um completo repertório arquitectónico de arcos, colunas e abóbadas que levaram a baptizar turisticamente o espaço entre os areais de Augasantas e Carricelas como a Praia das Catedrais.

O acesso é fácil. Além disso, conta com um passeio acondicionado pelo bordo superior e painéis informativos. Contudo, deixar as nossas pegadas na areia só é possível durante a maré baixa. Caminhar pela superfície livre da baixa-mar e entrar nas grutas marinhas com a autorização momentânea do mar incrementa a sensação de aventura. As Catedrais entesouram nos últimos anos milhares de fotografias, todas com a emoção de um momento irrepetível. Cada imagem é única.

Cada visita é diferente. O mar sempre apaga as pegadas anteriores, mas permanece a sucessão de arcos monumentais. Além disso, o espaço protegido dentro da Rede Natura 2000 alcança um troço costeiro de cerca quinze quilómetros de extensão nos quais podemos encontrar outros belos areais como o de Os Castros e o pitoresco porto de Rinlo.





## Situação

Lugar de Quintela, na freguesia de Catasós, município de Lalín (Pontevedra).

## Superfície

4,52 ha.

## Acesso

A quatro quilómetros de Lalín em direcção a Ourense pela estrada N-535.

## Serviços

Alojamento e refeições em Lalín e lugares próximos.

## Infra-estruturas

Painéis informativos.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Serra do Candán”

## Navegar pela floresta

Rectos como mastros de veleiros no centro da Galiza foi plantada uma considerável parte destes exemplares que agora constituem esta floresta também designada Carvalheira de Quiroga. As longas vigas necessárias na construção de paços e casas grandes do campo galego provinham de árvores esbeltas. Só lhes são podadas as ramas, mas nunca se descabeçam pelo que cresciam para o céu sem engordar demasiado pela base.

Carvalhos e principalmente castanheiros alcançam os 30 metros de altura e cinco de perímetro. Pelo seu porte distinguido, estão considerados os melhores exemplares de castanheiros centenários da Europa. Foram plantados em inícios do século XIX na propriedade do paço da família Quiroga, aparentados com a escritora Emilia Pardo Bazán que viveu algum tempo nesta casa e até mesmo há quem diga que foi neste paço que escreveu vários capítulos do romance “*Los Pazos de Ulloa*”.

O passeio pela floresta é curto e fácil, mas a espessura dos caminhos sempre oferece surpresas amenas. Por exemplo, os troncos caídos com a força dos vendavais em que alguns foram aproveitados para contar a sua história aos visitantes.

Já em meados do século passado a FAO, a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação, exigiu a protecção desta floresta. Na actualidade, é um dos Monumentos Naturais galegos para o século XXI e faz parte do catálogo de Árvores Singulares da comunidade.



# Pena Corneira



## Situação

Comarca do Ribeiro (Ourense), municípios de Carballeda de Avia, Leiro e Avión.

## Superfície

998 ha.

## Acesso

Desvios na estrada provincial OU-504 (Ribadavia-O Carballiño), ou Leiro ou então em Beade, (OU-212) em direcção ao município de Avión.

## Serviços

Alojamento e refeições nas localidades próximas.

## Infra-estruturas

Painéis informativos.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

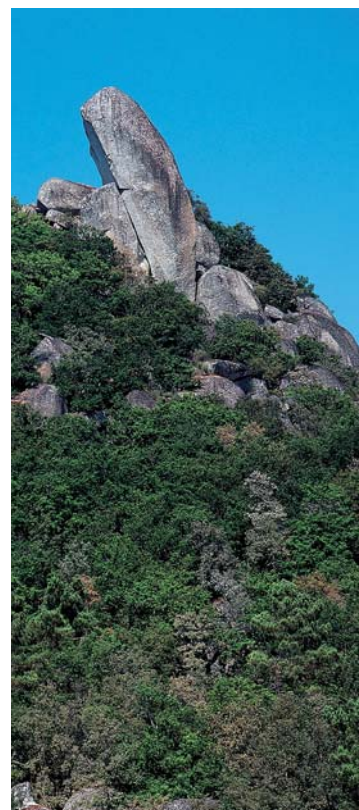
“Serra do Suído”

## O “menhir” de O Ribeiro

O corno de pedra de cerca dez metros em vertical alça-se sobre outras grandes rochas para se assomar íntegro entre a vegetação. Deste modo, Pena Corneira constitui o referente visual a partir de qualquer ponto do vale do Avia, na comarca vitivinícola de O Ribeiro. Além disso, acompanham-no muitas outras rochas de curiosa constituição ou combinação. Entre elas predominam os bolos de forma arredondada, amontoada, corredores entre paredes pétreas e outras formas erosivas. Tudo isto numa paisagem de média montanha que conserva, além disso, a cobertura vegetal autóctone em muitas partes.

A subida pode ser efectuada a pé pelos trilhos que partem do parque fluvial de Leiro, a cerca de nove quilómetros da cimeira. O caminho está acondicionado com passarelas e escadas nos troços mais abruptos e tem interessantes derivações à área etnográfica do Regato do Foxo, com um conjunto de seis moinhos e trinta espigueiros restaurados, ou em direcção à igreja românica de San Tomé (Serantes). Também se pode aceder em carro até ao parque florestal próximo à própria base de Pena Corneira ou, desde o mesmo lugar, ao miradouro do Outeiral. Sem dúvida que é um dos melhores lugares para gozar deste Monumento Natural, e por extensão é o maior da comunidade autónoma.

Confina com este espaço protegido a floresta de Ridimoas (Beade), propriedade da associação cultural-ecológica do mesmo nome que promove a regeneração e difusão didáctica.







### Situação

Na freguesia de Chavín, município de Viveiro (Lugo).

### Superfície

3,19 ha.

### Acesso

A seis quilómetros de Viveiro pela estrada em direcção a Mondoñedo (LU-540) e desvio a Chavín (LU-161).

### Serviços

Alojamento e refeições nos arredores e em Viveiro.

### Infra-estruturas

Painéis informativos.

### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Costa da Mariña occidental”  
SIC “Rio Landro”  
SIC “Monte Maior”  
SIC “Serra do Xistral”

## O avoengo dos eucaliptos

O Avô de Chavín é talvez a árvore mais alta de Espanha e uma das de maior envergadura da Europa, mas é, sem dúvida, o maior eucalipto da Galiza. Na sua declaração oficial como Monumento Natural, juntamente com outros 600 exemplares do Souto da Retorta também de grandes dimensões, são-lhe calculados 61,78 metros de altura e 7,55 de perímetro. Outras medições elevam-no por cima dos oitenta metros.

Os eucaliptos centenários de Chavín foram plantados a partir de 1860 para drenar os terrenos baixos como protecção contra as inundações. As ribeiras do rio Landro fazem parte da história natural da comunidade, onde continuando com os dados oficiais perto da metade da superfície total está arborada.

Além disso, o espaço limita-se por várias vias históricas como a da antiga fábrica da luz de Chavín. A rede fluvial do Landro conserva também nas margens mostras de vegetação autóctone, por exemplo a área florestal designada Val do Naseiro, e lugares de interesse como a cascata do Pozo da Ferida (rio Loureiro) com um desnível de trinta metros de altura.



### Situação

Na comarca de As Terras de Trives, município de Manzaneda (Ourense).

### Superfície

1,80 ha.

### Acesso

Desde A Pobra de Trives, na estrada Ourense-A Rúa OU-536, desvio local para a aldeia de Rozabales em direcção a Manzaneda.

### Serviços

Alojamento e refeições em Manzaneda e A Pobra de Trives.

### Infra-estruturas

Painéis informativos.

### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Maciço Central”  
Paisagem Protegida “Val do Navea”

## Mil Outonos

Na época da descoberta da América parece que algum destes castanheiros do lugar Rozabales, na freguesia de San Martiño de Arriba (Manzaneda), era várias vezes centenário. Entre eles destaca-se o castanheiro de Pumbariños, cujo perímetro alcança os 12,15 metros.

Trata-se de um exemplar enxertado, como a maioria dos veneráveis colegas. Estamos perante um espaço natural de origem artificial e explorado secularmente em equilíbrio com a natureza. Pumbariños continua a dar, Outono após Outono, o seu fruto doce, como quando a castanha era tão necessária para o sustento antes da chegada da batata do novo continente.

O castanhal é um ecossistema altamente valioso, não só para a exploração humana de madeira e castanha. Ao pé do tronco foram colocados bancos para o observar como uma obra de arte e acompanhá-lo ao ritmo das estações. Com paciência e discrição poderemos observar a grande quantidade de aves silvestres que dependem do castanhal.







## Situação

Extremo sul-oriental da província de Lugo. Municípios de As Nogais, Pedrafita do Cebreiro, Folgoso do Courel, Samos, Triacastela, O Incio, A Pobra do Brollón, Quiroga e Ribas de Sil.

## Superfície

SIC “Ancares-Courel” 102.438,90 ha.

## Acesso

Atravessa O Courel de norte a sul a estrada LU-651. Desde o norte chega-se à estrada na descida de O Cebreiro na LU-633 Pedrafita-Sarria.

Desde o sul, desvio em Quiroga na N-120 Ponferrada-Ourense.

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

## Serviços

Alojamento: Sim.

Refeições: Sim.

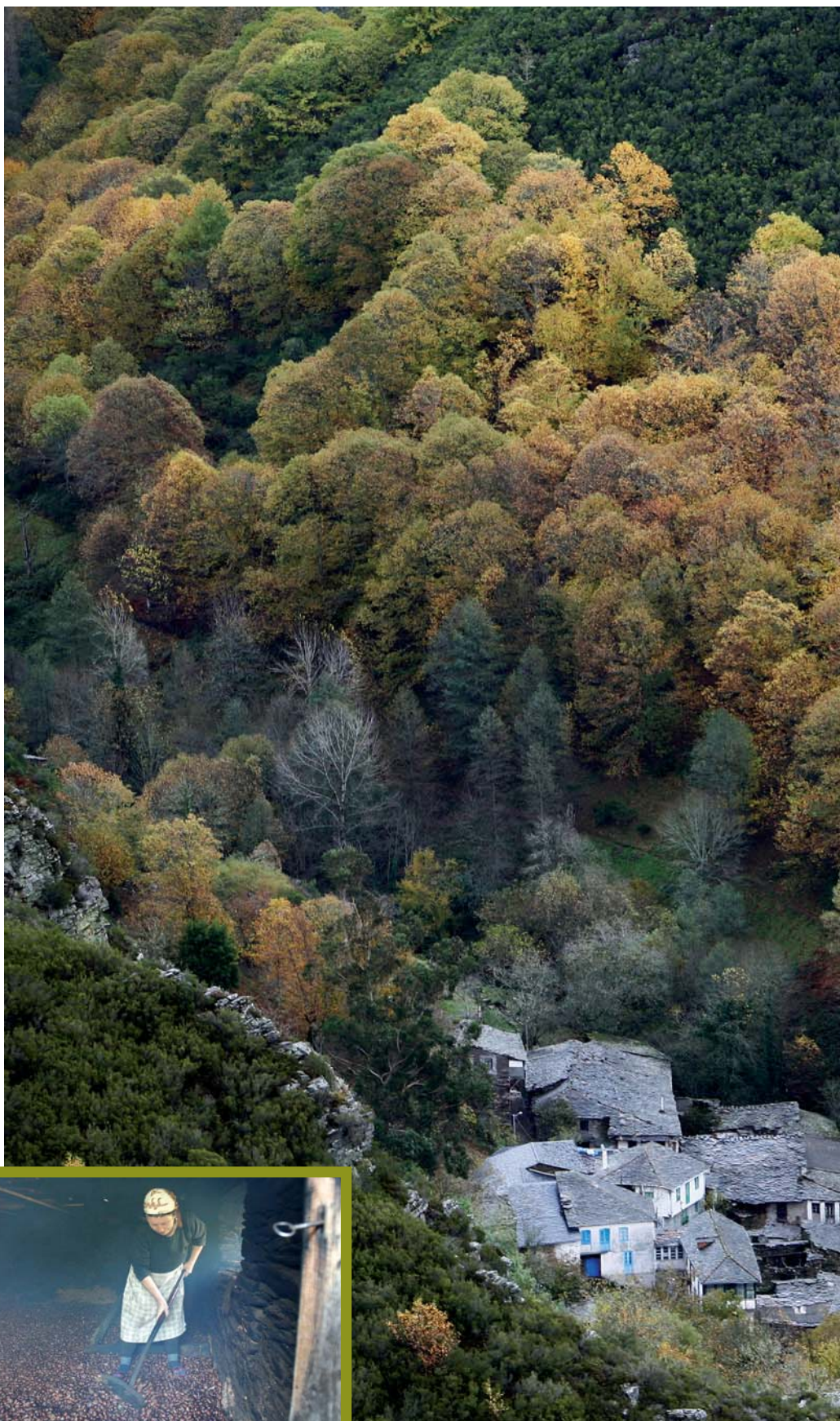
## Infra-estruturas

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

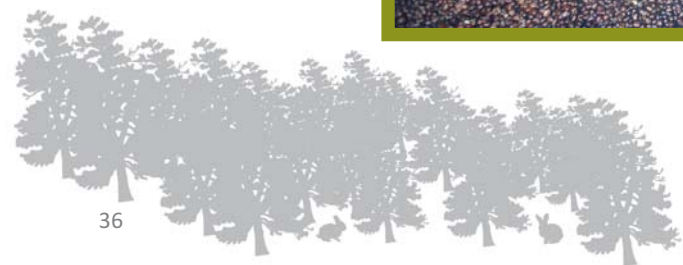
## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Cruzul-Agüeira”

Os Ancares (SIC “Ancares-Courel”)



“Sequeiro” de castanhas







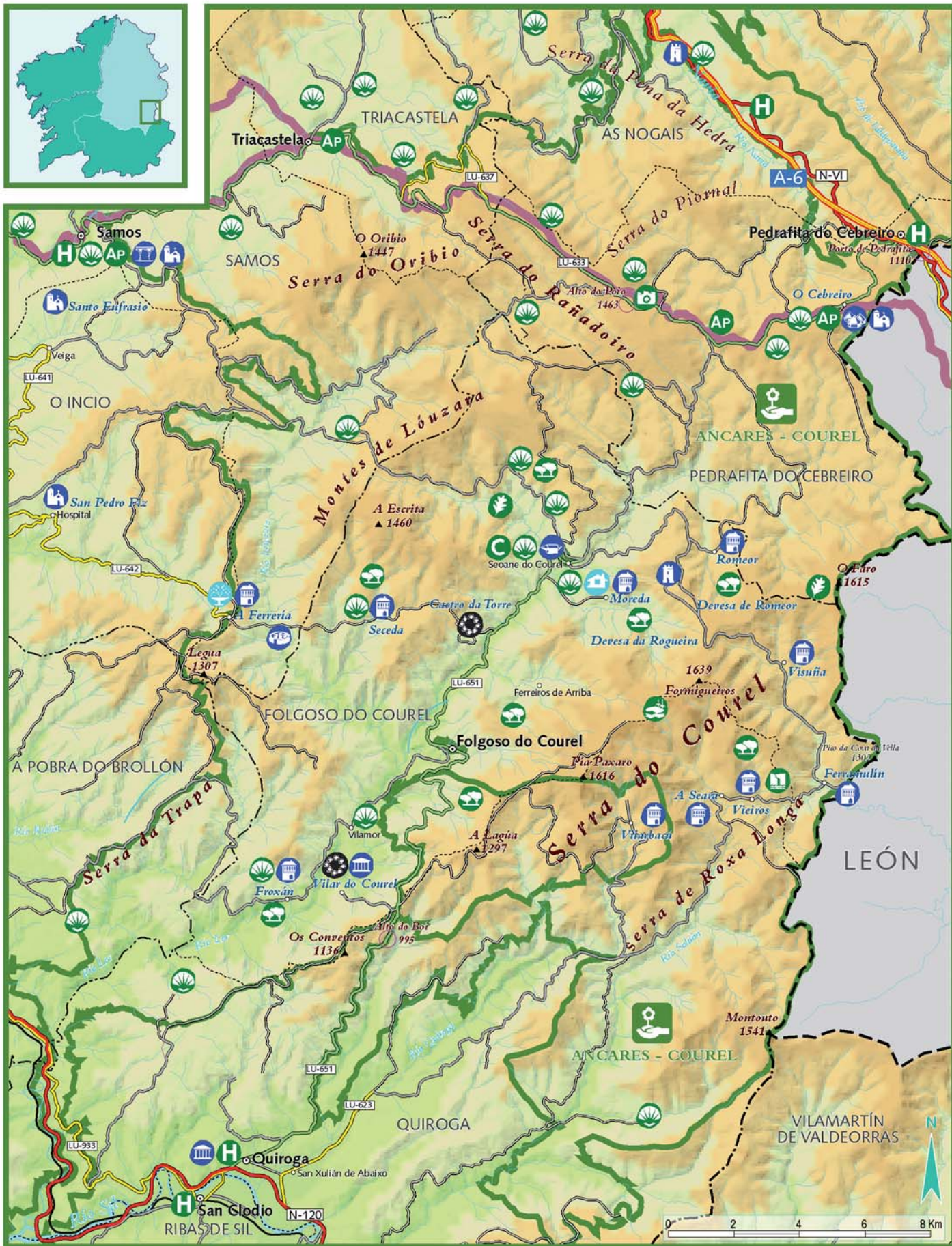
### Sobre ardósia viva

*O Courel dos tesos cumes que ollan de lonxe* estende-se entre O Cebreiro, ponto de entrada do Caminho de Santiago na Galiza, e o rio Sil pelo sul, mas sem chegar a tocá-lo. Vem a ser uma das terras mais antigas da península. O seu interesse geológico é manifesto: multidão de grutas vivas e gateiras ou o espectacular dobramento de Campodola (Quiroga), qualificado como um dos monumentos geológicos da Europa.

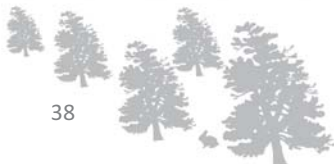
*Terras do lobo, cavorcos do xabaril...* O Courel é a grande reserva verde da Galiza. Todas as espécies, excepto as dos litorais, têm representação neste cruzamento geográfico de montanha, com o melhor das características atlânticas e mediterrâneas. Castanheiros ao redor das aldeias e um reduto das oliveiras em Quiroga. As formações florestais típicas de O Courel são a devesa, nome utilizado para se referir às florestas de muitas outras espécies vegetais, geralmente nas cabeceiras dos rios.







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







*Eiquí síntese ben pouco o que é un home...* Assim começa o canto à beleza natural do poeta oriundo de O Courel, Uxío Novoneyra. A escassa população destes lugares, onde confluem as províncias de Lugo e Ourense com a comarca leonesa de O Bierzo, é, na actualidade, uma das mais envelhecidas da Europa. Porém, a vida respira verdadeira diversidade e história nos estreitos vales dos rios Lor e Lúzara, Selmo e Sondón. Nos sopés verdes descobre-se esse outro património de O Courel que são as aldeias de ardósia, o coração da serra. De Romeor a Froxán e de A Ferrería a Ferramulín, os quatro pontos cardinais.

## A não perder

Sem dúvida, O Courel é a grande reserva verde da Galiza e conta também com um rico património histórico. O município de Folgoso do Courel ocupa o espaço central da serra. Desde as principais localidades, Seoane e Folgoso, a antiga e nova capital municipal respectivamente, tem-se acesso a este território pois as duas estão na estrada municipal que liga de norte a sul, desde Pedrafita do Cebreiro até Quiroga, o território. Porém, a natureza de O Courel exigirá os nossos passos para invadirmos a pé os caminhos da floresta.

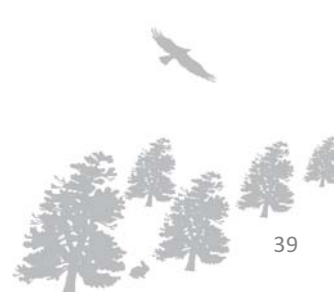
De Seoane arranca o primeiro desvio até à aldeia de Romeor. Desde aqui é necessário caminhar alguns quilómetros para penetrar numa magnífica devesa e inspeccionar o túnel de A Louseira, construído em época romana para a condução de água.

No desvio da estrada de Seoane em direcção a Moreda e Parada aproximamo-nos a um dos pontos de visita obrigatória: a Devesa da Rogueira. Moreda conta com uma Sala da Natureza, aberta desde a Primavera até aos inícios do Outono e os períodos de férias inverniais. A grandeza desta floresta está na reserva botânica com grande variedade de espécies, mais de 800 contabilizadas numa pequena extensão de 200 ha. O itinerário desde a parte baixa da devesa percorre cerca de três quilómetros de abrupta encosta. Pelas encostas precipitam-se os riachos que nascem no cume, como a Fonte do Cervo. Trata-se de uma grande rocha com dois canais dos que manam as águas de cores e sabores diferentes. Uma é cristalina e caliza; a outra, castanha e ferruginosa.



O Cebreiro

Outra forma de acesso à devesa pela parte alta após o pico Formigueiros (1.639 m) é desde a estrada local de Visuña, Ferramulín, Vieiros, A Seara e Vilarbacú, todas povoações pitorescas. Desde aqui também se pode planificar a subida dos dois atractivos naturais de O Courel. Por um lado, a lagoa de Lucenza, de origem glaciária e que seca alguns Verões. Por outro, a Buraca das Choias, uma gruta que aflora num riacho.







Em direcção ao oeste da comarca, o percurso mais recomendável é o da aldeia recuperada de Seceda e A Ferrería. O trajecto conduz até ao balneário do Incio e a bela igreja românica de Hospital do Incio que nos surpreenderá entre outros detalhes pela coloração azulada do mármore em que está erguida a fachada. Nos montes destacam-se as “alvarizas” hoje abandonadas que eram os conjuntos de colmeias cercadas para proteger a produção de mel das visitas do urso. A vegetação que as rodeia revela a proveniência do mel da urze que no tempo da floração brota num extenso pano colorido que cobre o monte.

Desde Folgoso do Courel também podemos ir à procura do castro do Vilar ou visitar as aldeias restauradas de Vilamor e Froxán que nos oferecerão uma lição da adaptação das comunidades humanas a um dos ambientes naturais mais surpreendentes da Europa.



## Natureza Singular

Cumes adscritos aos piornos e, em geral, com predomínio de monte baixo também de urzais e giestas. Florestas nas altitudes médias de carvalhos, vidoeiros, faias. Massas frondosas bem conservadas e destacáveis como a Devesa da Rogueira.

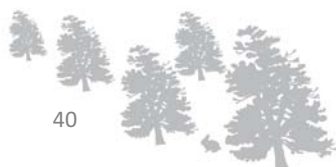
Abundante fauna com mais de 170 espécies de vertebrados: lobos, raposas, javalis, texugos, martas... Interessantes colónias associadas aos abismos e grutas.



Vista desde o Alto do Boi



Aldeia de Seceda







Ancares-O Courel



### Situação

Este da província de Lugo limítrofe com León. Inclui os municípios de Cervantes, Navia de Suarna e parte do município de Becerreá.

### Superfície

Os Ancares de Lugo: 53.664 hectares. Os Ancares de León: 56.786 hectares nos municípios de Candín, Peranzanes, Vega de Espinareda e Villafranca del Bierzo.

### Acesso

Auto-estrada A-6 e N-VI até Becerreá. A estrada LU-722 comunica com A Pobra em Navia de Suarna e possui os principais desvios em direcção à serra.

### Serviços

Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

### Mais informação

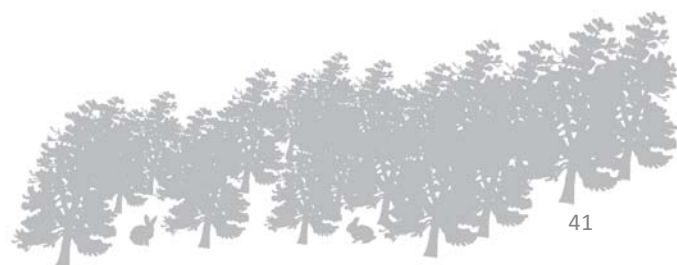
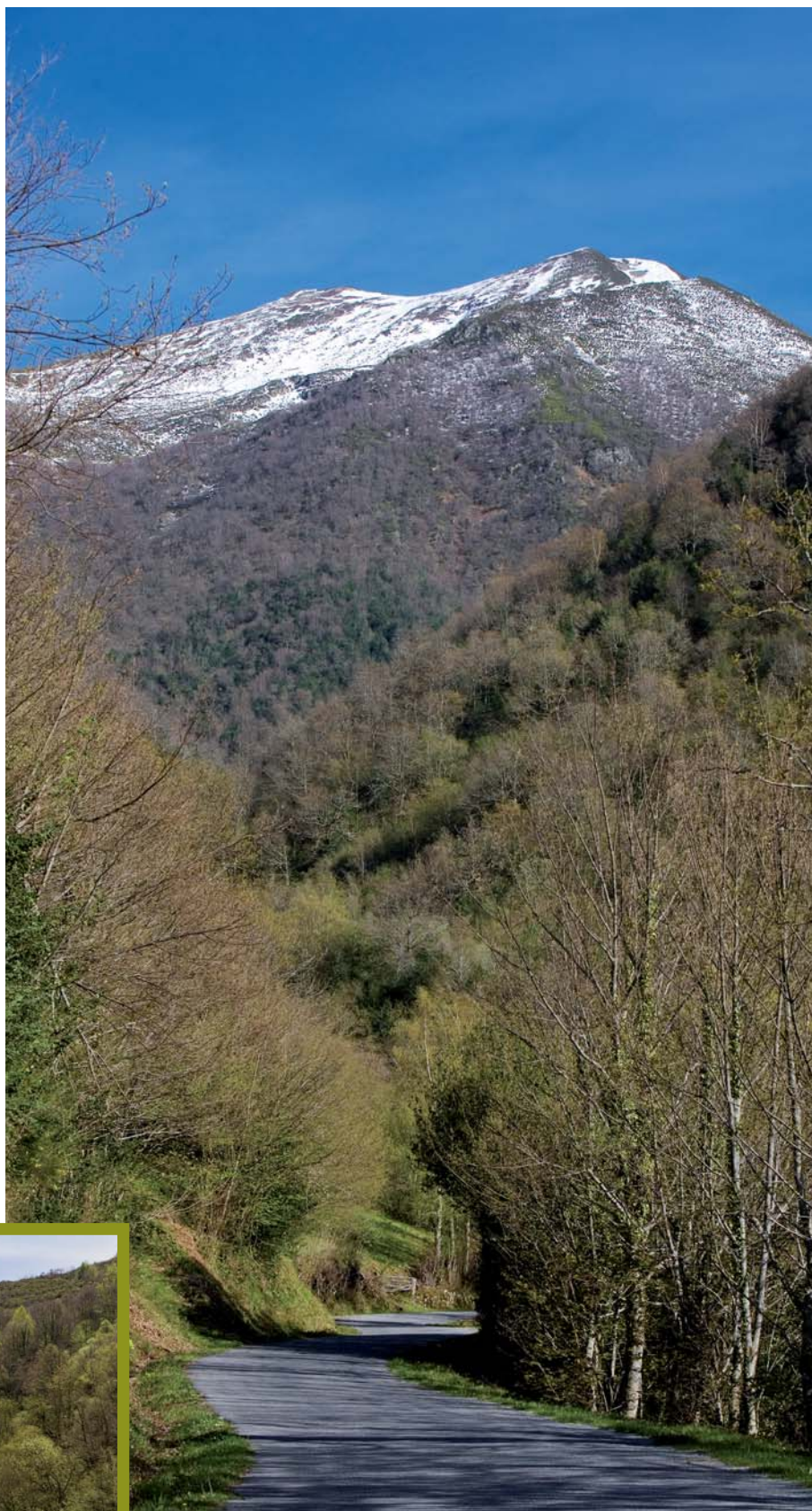
Instituto Lucense de Desenvolvimento Económico e Social (INLUDES).  
Tel.: 0034 982 227 812.

### Infra-estruturas

Centro de Interpretação e Gestão da Reserva Nacional de Caza dos Ancares (Campo da Braña) e Sala da Natureza em Campa da Braña-Degrada (Cervantes)  
Tel.: 0034 982 181 252.

### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

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







## Feitiços de montanha

Ancares é o nome original do rio que emprestou a sua sonoridade às montanhas mágicas entre a Galiza e León. Exercem o seu magnetismo desde longe, prendidas de horizontes a dois mil metros escassos. Entra-se nelas com um especial estado de admiração e respeito, por caminhos que procuram os cumes colados a estreitos e profundos vales.

Nas povoações mais altas descobriremos as palhoças, ancestrais construções de planta circular e tecto de junco. Pensa-se que as formas curvadas se inspiram nos cumes das montanhas, suaves e agrestes.



Vista desde A Campa da Braña



Piornedo







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







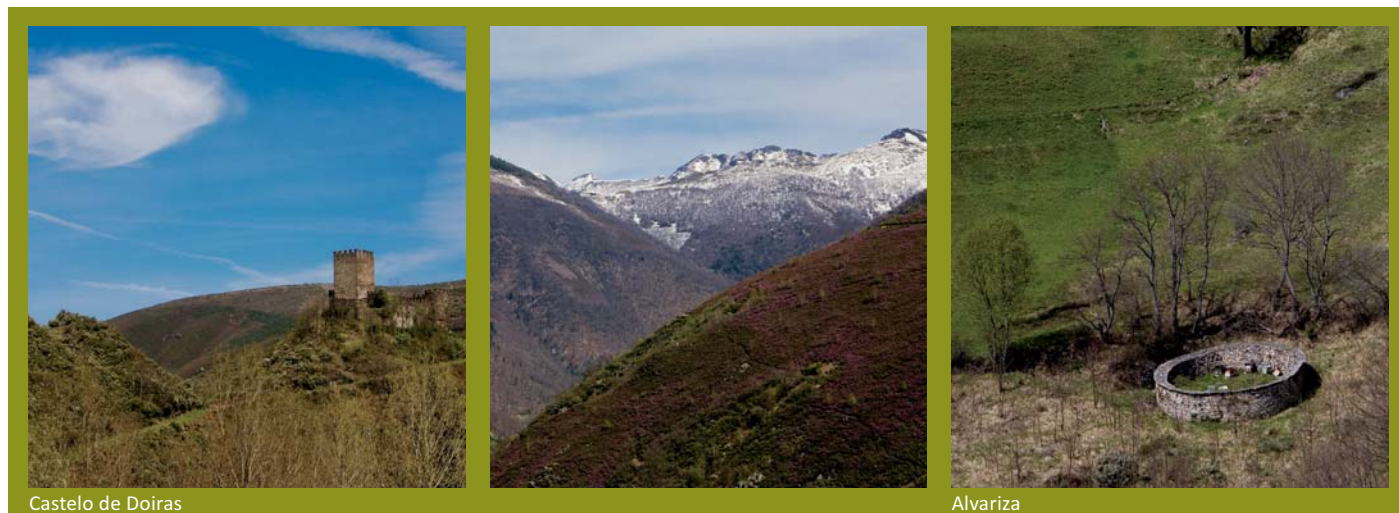
Todos os rios que descem pela vertente galega procuram o Navia, que cinge completamente o espaço protegido pelo oeste e conduz as águas para o Cantábrico. Um bom exemplo é o belo vale lavrado pelo rio Ser ou as gargantas do rio Rao, no município de Navia de Suarna. A vertente leonesa, ao contrário, desagua para o sul, na bacia do Sil.

A declaração dos Ancares como Reserva da Biosfera na Galiza e Castilla e León supõe a incorporação, como unidades da próxima Gran Cantábrica, de uma sucessão de espaços naturais de alto valor ambiental no Norte da península. O urso pardo, símbolo mais reconhecido, tem também este extremo de Lugo como uma zona de passagem.

## A não perder

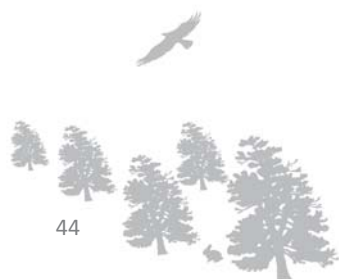
A principal via de acesso aos Ancares parte da vila de Becerreá até Liber, onde se oferecem três possibilidades por estradas da rede secundária e local. Em direcção a norte, seguindo o curso do rio Navia chegamos a A Proba, capital do município de Navia de Suarna. O município conta com um amplo património artístico e cultural representado pela pitoresca estampa do castelo medieval e a ponte românica de um único arco construído em ardósia. Porém, também se destacam os vinte e cinco castros localizados, como os de Cantón e Cabanela unidos por um corredor de 300 metros; quatro campos de túmulos; as *alçadas* que eram antigas povoações de Verão em zonas elevadas como Bismor ou Tesón; “cortíns” ou “alvarizas” de colmeias para protegê-las do urso; palhoças, etc.

O segundo itinerário desde Liber em direcção ao sul leva-nos até Degrada, quer pela capital municipal de Cervantes em San Román, quer por Doiras e o castelo inexpugnável pela execução da construção pétreo e situação numa colina de difícil acesso sobre o rio. O castelo, de propriedade privada, também é famoso literariamente pela lenda da mulher cerva, a filha de um pobre encantado por um “mouro” (personagem recorrente na mitologia popular galega) e caçada tragicamente pelo irmão.



Castelo de Doiras

Alvariza







Em Degrada está o albergue dos Ancares e o Centro de Interpretação. Desde aqui parte a rota a pé de dificuldade média-alta que conduz à Campa de Três Bispos (1.795 m). Não obstante, o itinerário mais transitado continua pela sinuosa estrada até à aldeia do Piornedo. De obrigatória visita são as palhoças, moradias circulares de ancestral origem habitadas até ao século XX. Algumas abrem ao público como museus deste passado bem guardado na memória familiar dos proprietários.

Desde a ermida do Piornedo parte a rota do Mustallar (1.935 m), o ponto mais elevado dos Ancares de Lugo, cuja ida e volta exige um dia de caminhada pelos caminhos de montanha.

Além das galerias fluviais e os ecossistemas de montanha que na actualidade se incluem como zona de passagem do urso pardo, a zona núcleo da reserva inclui extensas superfícies arboradas, algumas com nome próprio. Por exemplo, o valioso faial de A Pintinidoira, entre os municípios de As Nogais e Cervantes, imerso numa floresta de carvalho-negral (carvalho de pequeno tamanho) e aveleiras. No município de Becerreá, o curioso azinhal de Cruzul e o castanhal de Agüeira. A presença de azinheiras tipicamente mediterrâneas isoladas neste ponto é um relicto associado a um afloramento calizo do solo (Ver SIC *Cruzul-Agüeira*).

E sempre é recomendável a visita ao castro de Cervantes, um lugar tocado pela magia da beleza natural dos Ancares onde se reúnem, além disso, os valores de um conjunto castrejo bem conservado ao lado da igreja rodeada pelo pequeno cemitério em curiosa estampa.



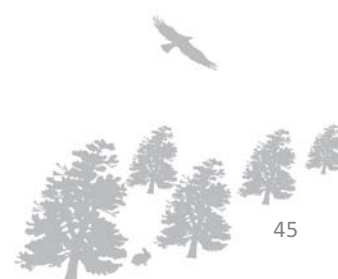
Castro de Cervantes

## Natureza Singular



O monte baixo cobre grande parte dos sopés orientais. Importantes colónias arbustivas pela produção de bagas como azevinhos e arandos. Abundam os castanhais e carvalhais.

Quanto à fauna é necessária uma menção às espécies emblemáticas que não se encontram noutras partes da Galiza como o urso pardo ou o galo do monte, que teve aqui os últimos exemplares da comunidade. Proliferam os javalis, corços, cervos e coelhos.







## Situação

Em sentido amplo, a Ribeira Sacra compreende territórios dos municípios de Castro Caldelas, Montederramo, A Teixeira, Parada de Sil, Nogueira de Ramuín e A Peroxa na provincia de Ourense; e os de Chantada, Carballedo, O Saviñao, Pantón, Sober, Monforte de Lemos, A Pobra de Brollón e Ribas de Sil na provincia de Lugo. O canhão do Sil abrange os últimos 25 km do rio anteriores à desembocadura no Minho, na localidade de Os Peares.

## Superfície

5.914 ha.

## Acesso

Vários desvios ao canhão do Sil pelo sul desde a OU-536 A Rúa-Ourense. Estrada local desde Castro Caldelas até Luíntra por Parada do Sil. Acesso a vários pontos do Sil e do Minho desde Os Peares, entre Ourense e Monforte de Lemos. Para o canhão do Minho, desde Chantada ou desde Monforte de Lemos comunicadas entre elas pelo CRG-2.1.

## Serviços

Alojamento: Sim.

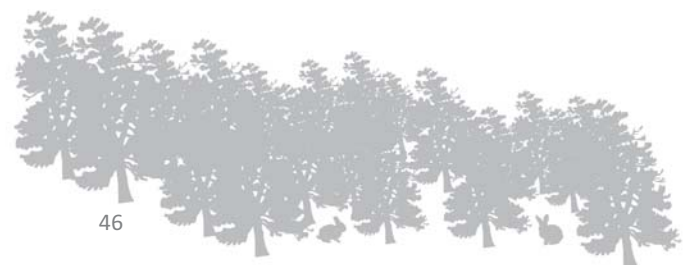
Refeições: Sim.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Rio Cabe"



Socalcos





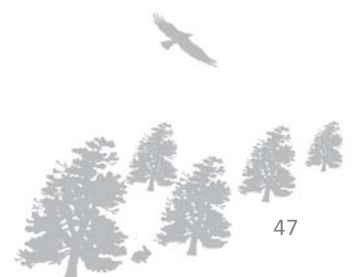


## Cultura interior

A erosão fluvial do Sil lavrou sem pausa a profunda greta que o conduz até desembocar na esquerda do Minho. Nas paredes impossíveis procuram refúgio monges e eremitas que com a mesma paciência secular as povoaram de mosteiros. Até uma dezena de cenóbios, românicos e beneditinos a maioria, que lhe deram o nome já documentado desde a Idade Média de *Rivoyra Sacrata*.

Embora se trate de um dos melhores espaços naturais definidos pelos dois grandes rios, ninguém sabe onde começa e acaba exactamente a Ribeira Sacra. Talvez os limites verdadeiros venham dados pela presença das vides nas encostas soalheiras. Daqui provinham os vinhos de Amandi que alcançaram fama de deliciosos já em tempos do Império romano, e hoje contam com uma Denominação de Origem que os ampara.

Os mosteiros foram exlaustrados e as águas remansadas em sucessivas barragens, mas a força da paisagem continua a latir em cada colheita dos frutos. É admirável a difícil vindima nas acentuadas encostas só cultiváveis em socalcos que se traduzem na melhor amostra de paisagem humanizada sem pressa.







A natureza mais agreste encontra o seu sítio nos afloramentos graníticos revestidos de matagais e florestas de castanheiros e carvalhos. As peculiares condições climáticas das zonas mais resguardadas favorecem a presença de espécies mediterrâneas como os sobreiros e os medronheiros. O conjunto de rochas altas das gargantas foi citado, às vezes, como um dos últimos refúgios das aves de rapina mais ameaçadas.



San Pedro de Rocas



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





### A não perder

Os Peares é o ponto exacto onde se juntam os dois grandes rios do noroeste. Segundo o ditado popular, o rio Sil leva a água e o rio Minho a fama. Águas a montante, os dois separadamente, formaram profundos canhões que no caso do rio Sil alcançam o ponto máximo nos 500 metros de profundidade. A estrada de serviço às barragens hidroeléctricas que parte de Os Peares introduz-nos nesta paisagem com uma surpreendente sensação de aventura.

Uma das formas mais espectaculares de conhecer a Ribeira Sacra é pela água. Os dois cursos fluviais são navegáveis em catamarã. O rio Sil desde os embarcadouros ourensanos de Santo Estevo (Nogueira de Ramuín) e Abeleda (Castro Caldelas). O rio Minho desde a localidade luguesa de Belesar (O Saviñao). Os itinerários turísticos têm o seu percurso pelo próprio coração da paisagem.

Os mosteiros mais próximos ao fluir do rio Sil são os de Santo Estevo de Ribas de Sil e o de Santa Cristina. Ao primeiro, convertido em estabelecimento hoteleiro, acede-se desde a localidade de Luíntra (Nogueira de Ramuín) ou, se queremos alargar o caminho, pelo mosteiro de San Pedro de Rocas (desvio na OU-536 em Tarreirigo, Esgos). O Centro de Interpretação do cenóbio de Rochas, considerado o primeiro da Galiza, é uma mais-valia à visita. Ao de Santa Cristina, desde Parada de Sil por uma estrada de ida e volta. A descida até este mosteiro realiza-se entre a espessura das árvores centenárias. Também desde Parada de Sil, uma breve pista de terra conduz até ao denominado “Balcón de Madrid”. Trata-se de um miradouro de vertigem sobre o abismo, e na outra margem do rio veremos o santuário de Cadeiras (Sober) e a planície de Monforte como horizonte. Não faltarão no caminho outros miradouros, como a *andaimada* entre Vilouxe e Caxide onde o canhão alcança a sua máxima altitude.

### Natureza Singular



Surpreendentes paisagens de socalcos para o cultivo da vinha. As condições climáticas permitem que espécies tipicamente mediterrâneas encontrem aqui refúgio. Por exemplo, os sobreiros e os medronheiros que acompanham as manchas florestais autóctones de carvalhos e castanheiros. As aves de rapina como a águia-real e o falcão peregrino também encontram o seu habitat nas rochas de mais difícil acesso do canhão.



Santo Estevo de Ribas de Miño. Canhão do Minho



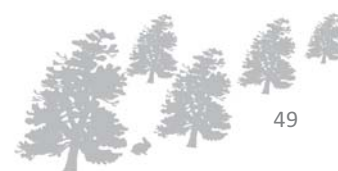
Desde Castro Caldelas, cujo castelo permite explorar previamente a paisagem, parte uma estrada que, curva após curva, se perde nos segredos da Ribeira Sacra.

O canhão do Minho é de encostas mais suaves, mas obriga o rio a dobrar-se em magistrais cantos. Provocam uma espectacular mudança de direcção, por exemplo, no lugar de A Cova (O Saviñao), às vezes denominado como Cabo do Mundo. Os sopés orientados ao sul são embelezados com vinhedos num longo abraço com o rio. A estrada local pela margem esquerda do rio desde a aldeia de Belesar é merecedora de um percurso sem pressas, principalmente em tempos de vindima e a posterior explosão colorida do Outono.

Neste sector quase todos os mosteiros estão situados na margem esquerda. As melhores possibilidades de acesso situam-se desde Chantada e Monforte de Lemos. Igrejas como a de A Cova, San Miguel de Eiré, San Fiz de Cangas ou o convento de San Salvador na capital municipal de Pantón, Santo Estevo de Ribas de Miño e San Paio de Diomondi fazem da Ribeira Sacra do Minho uma autêntica rota do românico.



Cabo do Mundo. Canhão do Minho







## Situação

Costa setentrional de A Coruña. Municípios de Cariño, Ortigueira, Cedeira, Valdoviño, Narón, Ferrol, Mugardos e Ares.

## Superfície

7.658,53 ha, dos quais 548 ha são águas marinhas.

## Acesso

As lagoas de Doniños e Valdoviño estão próximas a Ferrol. À serra de A Capelada desde Cedeira ou Cariño por estradas locais. A cabo Ortegal, desde Cariño.

## Serviços

Alojamento: Sim.

Refeições: Sim.

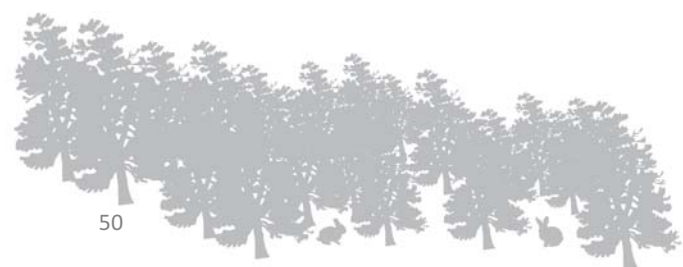
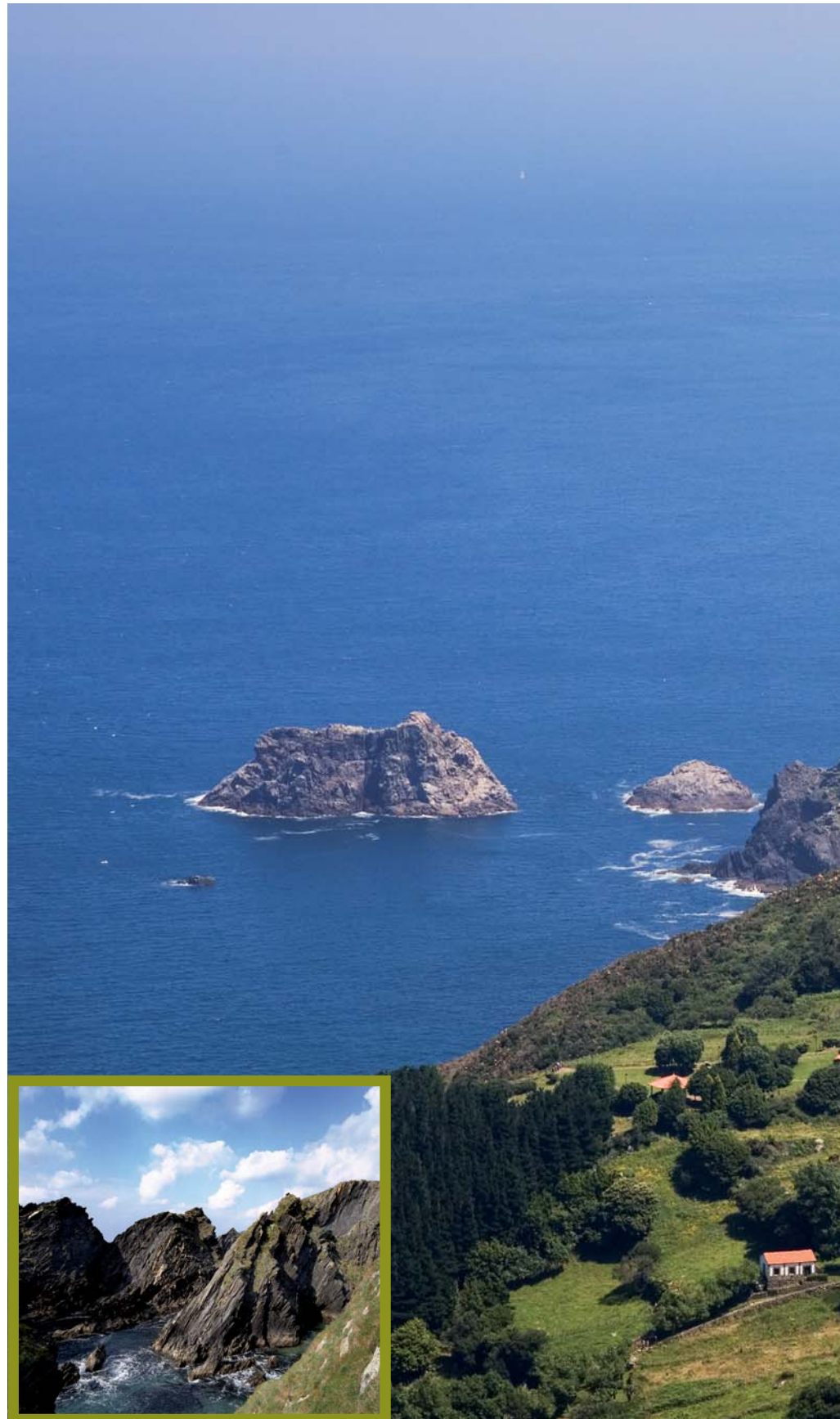
## Infra-estruturas

Observatório de aves na lagoa de A Frouxeira (Valdoviño).

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Costa de Dexo"

SIC "Ortigueira-Mera"

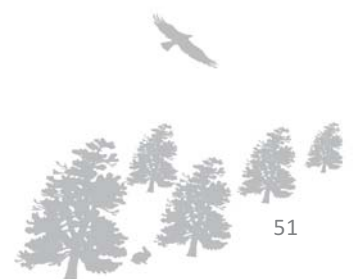






## Caminho dos sete faróis

O *Magnus Portus Artabrorum* é o nome com o que os romanos denominaram um lugar do ângulo noroeste da costa da Galiza, entre as rias de Ares e a de Ortigueira, cuja localização exacta desconhecemos. Com quilómetros de linha costeira com as combinações paisagísticas de mar e terra mais espectaculares do arco atlântico: três rias, areais generosos em ondas e dunas, lagoas litorais e os alcantilados mais altos da Europa. Este é um lugar declarado de alto interesse geológico e a fama internacional justifica-se por si só na variedade de rochas nas quais se afixam estas autênticas serras como a da Capelada, assomadas sobre o oceano. No sopé situa-se um dos lugares de peregrinação mais ancestrais, Santo André de Teixido, onde o ditado popular claramente afirma que *quem não for de vivo vai de morto*. Realmente é uma das mecas da Galiza mágica com os ex-votos de miga de pão e capela dos oferecidos.







Lagoa de Valdoviño



Santo André de Teixido

Além disso, neste troço contam-se numerosos e humildes faróis. Os caminhos por terra que até eles nos conduzem contagiam a emoção cénica desse frente a frente com a imensidão. Na ria de Ferrol, cabo Prioriño e, um pouco mais ao norte, o irmão cabo Prior são duas pequenas luzes solitárias. Entre elas situa-se a praia de Doniños que possui a primeira das lagoas litorais características desta zona. Supera em profundidade às dos outros areas de San Xurxo ou Pantín, também com espaços lacustres de água doce. Não obstante, a maior é a lagoa da Frouxeira, a única de águas salubres, situada na praia de Valdoviño. Trata-se de uma zona húmida protegida e um importante refúgio de aves.

### A não perder

Desde Cedeira, as possibilidades de acesso aos troços mais espectaculares desta costa são várias. Algumas estradas estreitas, como a que parte para o farol da ponta Candieira, têm curvas pronunciadas que podem assustar as pessoas mais propensas a vertigens. Outra, um pouco mais intensa em direcção a Santo André de Teixido, é a estrada local que sobe até ao cruzeiro do Chan dos Cadrís com o magnífico miradouro antes de começar a descida até ao local de peregrinação rodeado de tipismo.

Entre este santuário de Santo André de Teixido e Cariño atravessa a **serra da Capelada** uma das estradas mais aventureiras da Galiza. Com um pouco de precaução poderá observar cavalos e vacas que pastam em liberdade entre aerogeradores a uma altura que oscila entre os 500 e 600 metros acima do nível do mar. Os alcantilados em A Vixía de Herbeira (613 m) ostentam o recorde de serem os mais altos do velho continente.

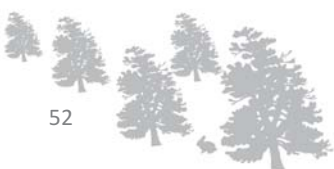
Não obstante, a visita ficaria incompleta se não acabasse no farol de **cabo Ortegal**, acessível desde a localidade de Cariño, contemplando os Aguillóns, afiladas rochas emergentes de um mar em perene fúria.



Garita de Herbeira



Serra da Capelada







Cabos Fisterra, Touriñán e Vilán | Marismas e areal de Baldaio | Rio Anllóns

## Situação

Faixa costeira dos municípios corunheses de Arteixo, Cabana de Bergantiños, Camariñas, Carballo, Cee, Fisterra, A Laracha, Laxe, Malpica de Bergantiños, Muxía, Ponteceso e Vimianzo.

## Superfície

12.094,43 ha.

## Acesso

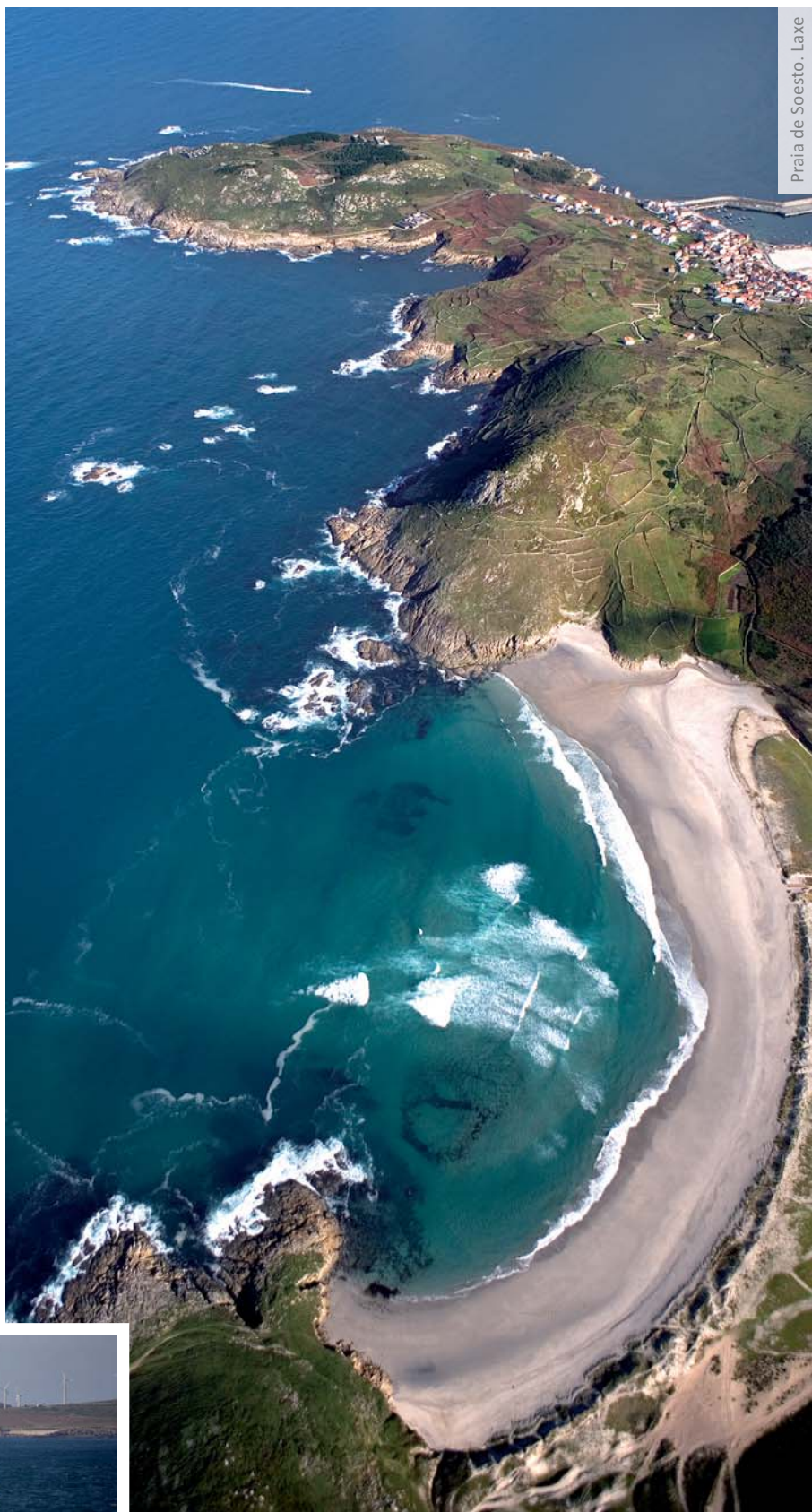
Desde A Coruña até Carballo pela AG-55 ou a estrada AC-552 que continua até Cee com desvios em direcção às localidades da costa. Não existe transporte marítimo de passageiros às ilhas Sisargas.

## Serviços

Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

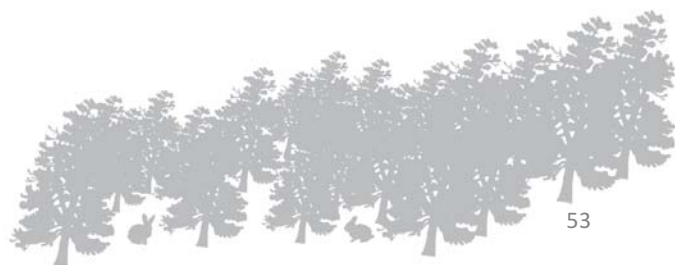
Paisagem Protegida “Penedos de Pasarela e Traba”  
SIC “Carnota-Monte Pindo”  
SIC “Monte e lagoa de Louro”



Praia de Soesto. Laxe



Cabo Vilán







## Fim da terra no meio do mundo

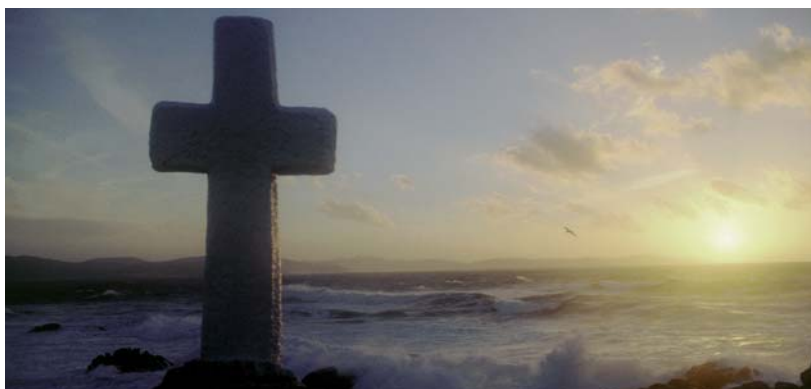
A luz do entardecer ilumina cada tarde as cruzes nos alcantilados orientadas para o mar em memória dos falecidos e desaparecidos. Nesse momento oferecem-se junto aos dois elementos, entardeceres e tragédias, que rebaptizaram o latino Finisterrae para o converter na Costa da Morte.



Praia da Cruz. Muxía



Praia do Trece. Camariñas

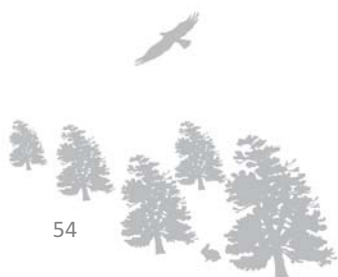


Ponta Roncudo. Ponteceso

Na actualidade, continua a ser um dos pontos estratégicos mais transitados das rotas marítimas intercontinentais e um dos mais perigosos para a navegação. O registo cartográfico de naufrágios e salvamentos encha-se de cruces que representam mais de uma centena e meia de embarcações naufragadas no último século, e perde-se a conta dos sustos quotidianos na memória colectiva de uma povoação marinheira alegre e vital.

Por isso, a Costa da Morte não é um cemitério. São os cento e cinquenta quilómetros de vida marítima e marinheira melhor conservados da fachada atlântica europeia. Abrange, de norte a sul, desde as proximidades da cidade de A Coruña até ao **cabo Fisterra**. Contém as rias de Camariñas, Corme-Laxe e Lires nas quais se situam juntamente com a de Fisterra os principais portos, mas não os únicos pois existem outros como o de Caión ou o de Malpica que oferecem refúgio ao mar aberto.

Excepto as pequenas rias altas, trata-se principalmente de uma costa alcantilada numa sucessão de amplas enseadas que alcança os melhores exemplos de pontas agrestes nos **cabos Vilán, Touriñán** ou em O Roncudo. Aqui encontraremos os troços litorais mais selvagens com lugar para os areais revestidos com a beleza do vento: Balarés em Ponteceso; O Trece em Camariñas, Mar de Fóra em Fisterra. Completam a riqueza ambiental as zonas húmidas de Baldaio e Razo ou a lagoa de Traba. Sem esquecer a sonora solidão das ilhas Sisargas.







## A não perder

A estrada provincial AC-552 A Coruña-Fisterra é a principal via de comunicação da qual partem os principais desvios para a costa. Começa este espaço protegido na praia de Alba, próxima à mais conhecida de Barrañán (Arteixo), e um pouco mais ao Oeste, já na comarca de Bergantiños, encontraremos o ecossistema das marismas de Baldaio. Aqui o extenso areal, prolongado com a turística praia de Razo (Carballo), fecha-se num complexo dunar depois do qual se encontra a lagoa com um estreito canal de mar e a marisma, importante refúgio de avifauna.

Neste sector do litoral o porto de Malpica conserva a sua aparência de antigo enclave baleeiro. Além disso, é o ponto de referência mais próximo às ilhas Sisargas, face ao cabo de Santo Adrián. O farol da ilha é o único testemunho das ensurdecidas colónias nidificantes nos alcantilados inacessíveis. Na costa, os seguintes passos que procuram a luz dos faróis dirigir-se-ão à ponta Nariga e ao Roncudo, verdadeiras figuras de proa ao mar, onde os percebeiros ganham a vida.

Por um lado, Corme abre a ria que se fecha na enseada de A Insua com a bela praia de Balarés a um lado, o Monte Branco no meio com o solo de areia, e o estuário que forma o rio Anllóns ao fundo. Este leito protegido com aproximadamente 40 km do seu sinuoso percurso águas a montante situa-se entre as localidades de Carballo e Ponteceso. Um bom lugar para conhecer o rio Anllóns em todo o seu esplendor é o coto de Verdes em Coristanco.

A partir do estuário, o troço costeiro continua por Laxe até à praia de Traba. Além da lagoa, destacam-se as caprichosas formas pétreas do monte declaradas Paisagem Protegida “Penedos de Pasarela e Traba”.

O desvio de Vimianzo, junto ao castelo que recebe, na actualidade, uma completa representação em vivo de trabalhos artesanais, conduz até Camariñas. Trata-se de um dos pontos principais da Costa da Morte: o farol do **cabo Vilán**. O enclave já foi declarado Sitio de Interesse Natural em 1933. É interessante efectuar a aproximação pelo caminho da costa, o mais difícil, que se assoma sobre o mar na pista de terra e areia que, desde Arou, passa pela enseada do Trece e a magnífica duna que cavalga no monte. Aqui a costa rende homenagem ao nome no Cemitério dos Ingleses.

Do outro lado da ria, também Muxía oferece a singularidade de seu porto e o santuário da Virgem da Barca com a “*pedra de abalar*” e outras rochas com nome próprio.

Por último, o **cabo Fisterra**, sempre um ponto de chegada. A ponta é um alcantilado em ascensão desde os temidos ilhotes do Petonciño e da Centola até ao monte do Facho (242 m) onde parece que estava o Ara Solis da Antiguidade para a celebração dos rituais solares. O ponto mais visitado é o miradouro do farol com a luz do entardecer a irradiar o horizonte. Tradicionalmente considera-se o ponto mais ocidental do continente, embora, claramente, não lhe corresponda tal título. Até aqui prolonga-se o Caminho de Santiago para os peregrinos que segundo a tradição queimam as roupas junto à margem do mar e depois iniciam o regresso a casa.

Fim do Caminho. Fisterra



Río Anllóns





## Situação

Municípios de Cee, Dumbría, Mazaricos e Carnota, em A Coruña.

## Superfície

4.628,87 ha, dos quais 438 ha de águas marinhas.

## Acesso

A estrada C-550, entre Cee e Carnota.

## Serviços

Alojamento: Sim.

Refeições: Sim.

## Mais informação

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

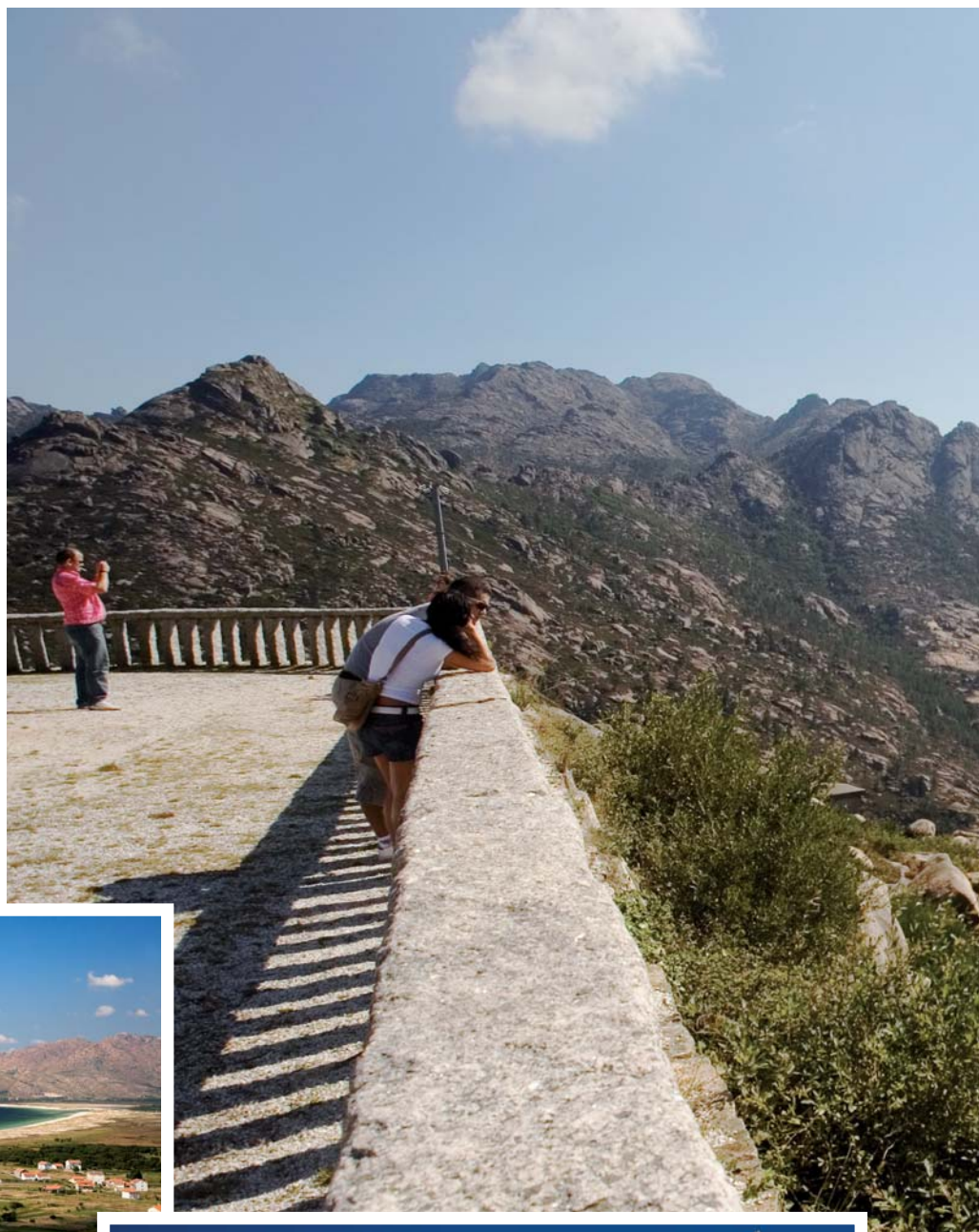
## Infra-estruturas

Centro de Interpretação Paisagística (A Cabana-Lira).

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Costa da Morte"

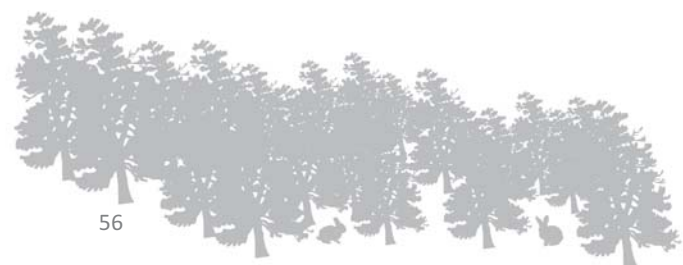
SIC "Monte e Lagoa de Louro"



Praia de Carnota



Espigueiro de Carnota







## Um “Olimpo” particular

Praias, dunas e marismas; alcantilados, ilhas Lobeiras e reserva marinha; o rio Xallas com a lendária cascata de Ézaro, o Olimpo celta do Pindo com as esculturas naturais em granito, Ponto de Interesse Geológico nacional... Tudo isto forma um dos espaços litorais mais variados da comunidade, onde o natural transborda grandeza.

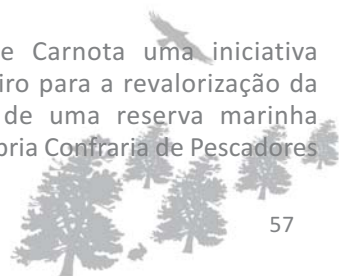
A praia de Carnota é considerada a mais extensa da Galiza. O areal, de sete quilómetros de comprimento por meio de largura prolongado em dunas, abre-se num canal na zona norte por onde penetra o mar criando uma planície intermareal de grande produtividade natural. Da fertilidade da veiga contígua às marismas dão testemunho os famosos espigueiros de Carnota. São os depósitos de grão e armazenamento hortícola mais longos da Galiza.

O monte Pindo alça 627 metros a escassos dois quilómetros do mar. Ao caminho de subida até ao cume da Moa é necessário dedicar-lhe um par de horas e muita precaução,

sobretudo na descida. Os trilhos estão vigiados pelas figuras pétreas de formas humanas como o “guerreiro” e outros castelos de granito que põe à prova a gravidade e a imaginação.

De mais fácil acesso é o lugar onde o Xallas se precipitava no mar em forma de cascata antes da barragem do rio águas a montante. Quando em datas assinaladas da temporada turística se abrem as comportas da barragem, ainda se pode admirar a bravura de uma das cascatas únicas na Europa. Por tudo isto, o Pindo é um particular Olimpo celta. Baseado, além disso, na similitude fonética com o monte grego “Pindhos”.

Existe também pela costa de Carnota uma iniciativa pioneira: é o turismo marinho para a revalorização da pesca artesanal e a criação de uma reserva marinha habilmente promovida pela própria Confraria de Pescadores de Lira.







## Situação

Extremo Norte da província de A Coruña, municípios de Ortigueira e Mañón.

## Superfície

935,79 ha.

## Acesso

Pela estrada AC-862 (Ferrol-Viveiro) até à ria de O Barqueiro e desvio em direcção ao porto de Bares, pela AC-100.

## Serviços

Alojamento: Sim.

Refeições: Sim.

## Infra-estruturas

Estação Ornitológica de Estaca de Bares (lugar de Muíños, freguesia de Bares).

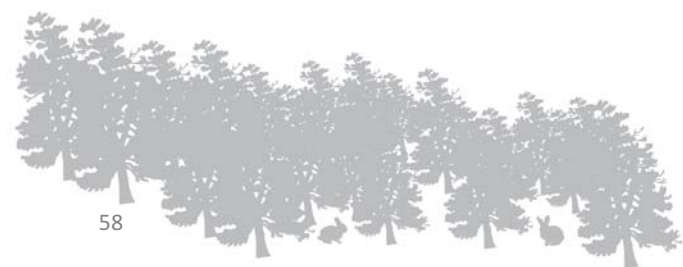
## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Costa da Mariña Occidental”

SIC “Ortigueira-Mera”



Porto de Bares







## O olhar do norte

Latitude 43° 47' 23.6" N, longitude 7° 41' 17.9" W. Na carta de apresentação da ponta Estaca de Bares sempre se incluem as coordenadas como o ponto mais setentrional da Península Ibérica e, além disso, divisória geográfica entre o oceano Atlântico e o mar Cantábrico. Este enclave já foi declarado Sítio Natural de Interesse Nacional nos tempos da II República.

A esta situação estratégica deve grande parte a sua fama internacional de passagem obrigatória para centenas de milhares de aves. A este ponto conduzem várias rotas migratórias de espécies marinhas e terrestres provenientes do Atlântico, Mediterrâneo e o Ártico. As valorizações mais optimistas alcançam números que excedem os dois milhões e meio de exemplares voando para o oeste os que por aqui passam. É o lugar ideal para observar não só aves como, por exemplo, o ganso-patola, como também cetáceos em águas próximas.

Além do farol, existe um miradouro no antigo semáforo da Marinha, convertido, na actualidade, num hotel de natureza. Desde ali podemos ver os restos da base de controlo marítimo nos alcantilados ao lado da qual se penduram em vertigem uma sucessão de moinhos que formam um conjunto que nos traz imagens de terra mais ao norte. Contudo, a intervenção humana mais antiga é o cais pré-romano de Bares (Mañón).



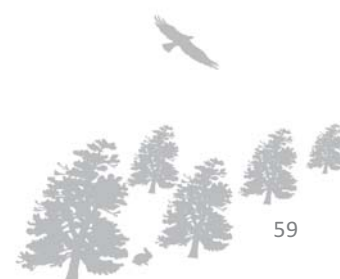
Praia de Esteiro



Farol de Bares

O espaço protegido abrange também a costa de Loiba (Ortigueira) cujos gigantes alcantilados protegem alguma das praias mais solitárias da Galiza devido ao seu difícil acesso. A força do mar explica o curioso sistema de amarração das lanchas que nesta zona sustêm-se nas encostas por roldanas para evitar que a preia-mar as leve.

Muito próximo ao espaço protegido vale a pena aproximar-nos à vila marinheira de Porto do Barqueiro e à estampa idílica do rio Sor na desembocadura.







## Situação

Curso do rio pelos municípios da província de Lugo de Ribadeo, Trabada, A Pontenova, Riotorto, Meira, Ribeira de Piquín e A Fonsagrada, no limite com o Principado das Astúrias.

## Superfície

SIC 781,13 ha.

## Acesso

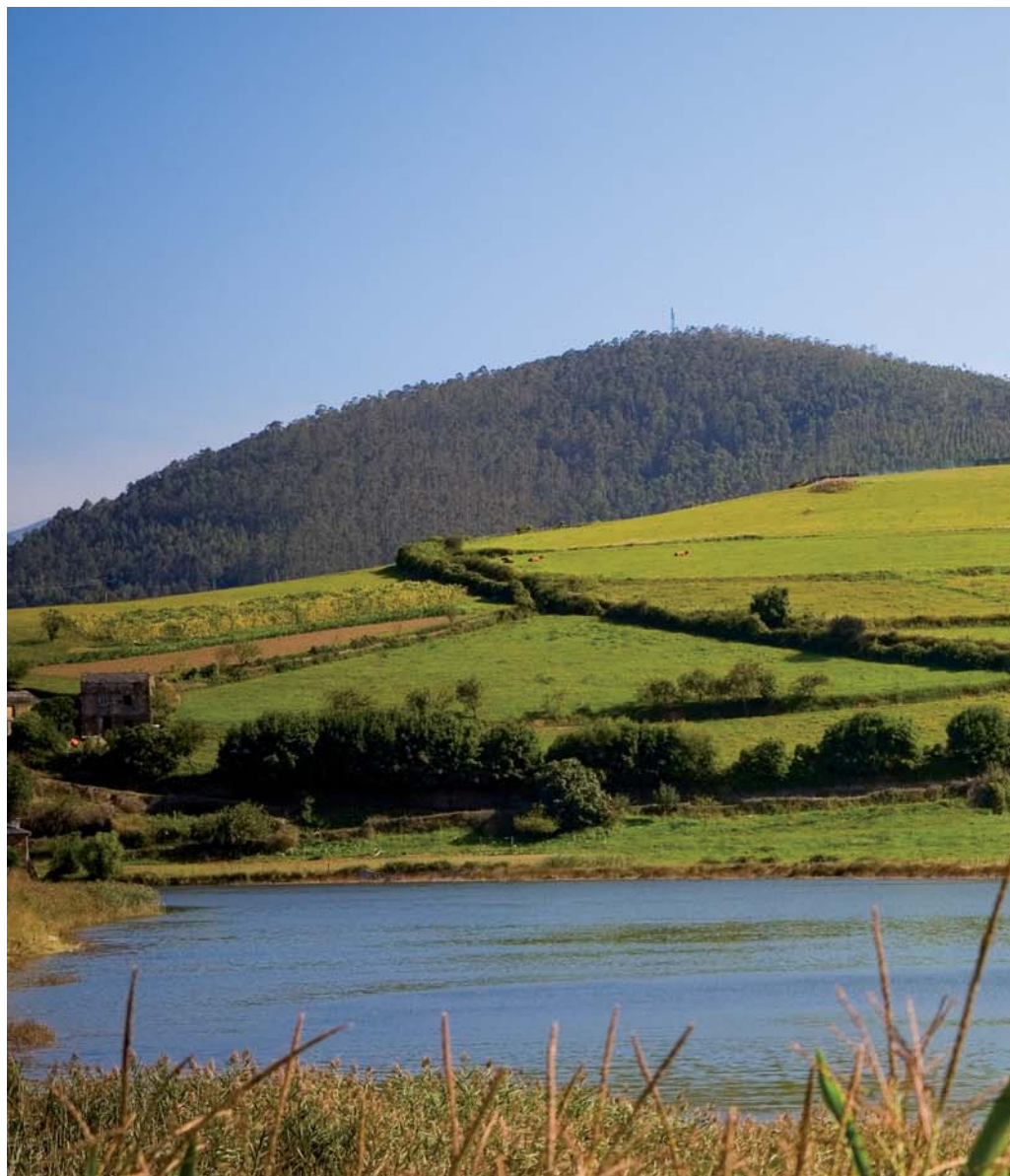
De Ribadeo em direcção a sul pela estrada N-640.

## Serviços

Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural “A praia das Catedrais”  
SIC “Carballido”





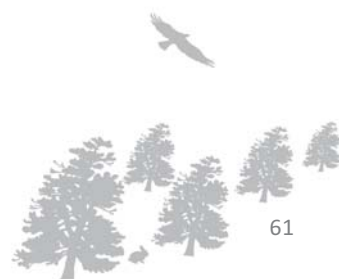


### O reino do salmão

Esse troço fluvial protegido abrange o curso médio e final do Eo, aproximadamente desde a confluência com o principal afluente, o Rodil, até ao fim cantábrico assinalado pelo farol de ilha Pancha. Forma uma ria estreita, com uma largura média de 800 metros, que na realidade desde a altura de Castropol é um estuário e já na zona mais interna se converte em marismas de grande valor ecológico.

Entre outros valores naturais do rio Eo figura o facto de ser a principal massa habitada pelo salmão na Galiza. A delimitação das zonas de pesca compreende seis cotos de salmão e truta, em que a metade é partilhada com as Astúrias. Um dos melhores pontos neste sentido está na localidade denominada Ria de Abres (Trabada).

Nas águas a montante em A Pontenova situa-se a principal povoação. O rio Eo transcorre à frente das cinco chaminés dos antigos espigueiros industriais. Desde aqui também podemos aceder à floresta das Reigadas (Ver SIC “Carballido”).







## Situação

Entre a ria de Pontevedra e o sul da ria de Arousa. Municípios de Bueu, Sanxenxo, O Grove, Meaño, Ribadumia, Cambados e A Ilha de Arousa.

## Superfície

SIC: 7.506,75 ha (dos quais 5.517 ha são águas marinhas).

## Acesso

Auto-estrada de O Salnés (AG-41) e estradas desde Sanxenxo (PO-308) e Vilagarcía de Arousa (PO-549) até O Grove, esta última com desvio pela ponte da Ilha de Arousa.

## Serviços

Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

## Mais informação

Oficina do Parque Nacional das Ilhas Atlânticas (tel. 0034 986 246 550).  
Ponto de Informação Ilha de Ons (tel. 0034 986 687 696).

## Infra-estruturas

Centro de Interpretação da Natureza do Monte Siradella, O Grove (Tel. 0034 986 680 284). Observatórios de aves (Ilha de Ons e O Grove).

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

“Parque Nacional marítimo-terrestre das Ilhas Atlânticas”  
“Parque Natural Complexo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán”



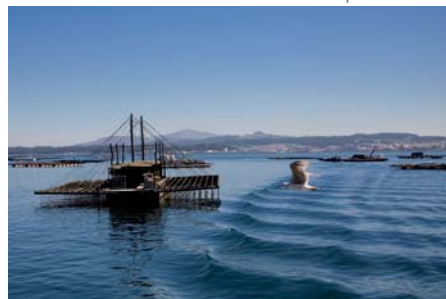
Enseada do Vao desde o Monte Siradella



Ilha de Arousa



Capela da Toxa



Bateas na ria de Arousa

## Mar de Arousa

O istmo de A Lanzada, além de unir O Grove com o continente, é o ponto de união de dois ecossistemas de rica biodiversidade marítima. Em mar aberto o espaço protegido abraça o arquipélago das Ons com uma grande extensão de águas marinhas (Ver Parque Nacional). Os cetáceos como a toninha, o golfinho e o golfinho mular têm presença comum nesta zona. Pelo lado interior, abraça uma ampla planície sujeita às marés que nalguns mapas figura com o nome de enseada do Vao, que acolhe a ilha da Toxa e as famosas praias do Grove. O complexo intermareal na desembocadura do peculiar rio Umia. Um vasto recinto de barro, fundos arenosos e prados de vegetação marinha provocadas pela baixa-mar das águas. O lugar está considerado pela Sociedade Espanhola de Ornitologia (SEO/BirdLife) como um dos lugares de hibernação e passagem de aves aquáticas mais importante do litoral norte peninsular. Elevam-se até quinze mil o número de aves aquáticas hibernadas, incluindo médias de quase quatro mil anatídeos e dez mil limícolas.

O espaço protegido também inclui o troço costeiro exterior da península de O Grove, entre os lugares de Reboredo e San Vicente do Mar. Aqui figura a lagoa Bodeira, única neste sector litoral das Rias Baixas. Também, a subida ao monte Siradella, o ponto mais elevado que goza desde os modestos 159 metros de altitude das melhores vistas a este complexo natural de primeira ordem.

No interior da ria, um bom lugar para o passeio é a rota pela ponta Carreirón, na tranquilidade da ilha de Arousa.





## Situação

Costa da provincia de Lugo. Municipios de O Vicedo, Viveiro, Xove e Cervo.

## Superfície

487,58 ha.

## Acesso

As localidades principais están comunicadas pelas estradas LU-862 e N-642. Desvíos locais pela costa. Non existe transporte marítimo de pasaxeiros a nenhuma das ilhas.

## Servizos

Alojamento: Sim.

Refeições: Sim.

## Outros espazos naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural “Souto da Retorta”

SIC “Rio Landro”

SIC “Monte Maior”

SIC “Estaca de Bares”



Río Sor



Estuário do Sor



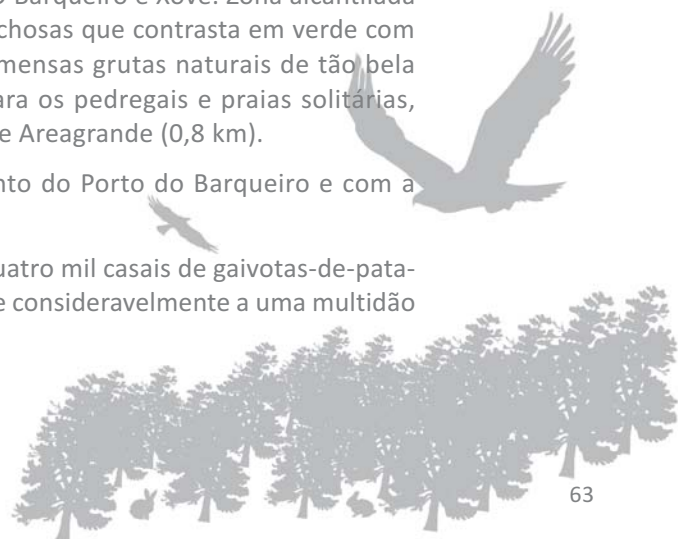
Praia de San Román. O Vicedo

## Mar de ardora

A ilha Coelleira (O Vicedo), a Oeste, e a ilha de Sarón (Xove), a Este, son os límites insulares deste espazo que protexe, além diso, unha estreita faixa costeira entre a ría de O Barqueiro e Xove. Zona alcantilada prolongada en ilhotos onde só crece a vexetación das encostas rochosas que contrasta en verde con a estilizada branca orla litoral. A masa granítica rompe con as imensas grutas naturais de tão bela contemplación que dificultan o acceso. Nas enseadas há lugar para os pedregais e praias solitarias, algunhas de reputación estival bem ganha como Arealonga (1,3 km) e Areagrande (0,8 km).

Uma visita a este espazo natural deve-se completar con o encanto do Porto do Barqueiro e con a monumentalidade da vila de Viveiro.

Sem dúbida que as rainhas deste territorio son as aves marinhas. Quatro mil casais de gaivotas-de-pata-amarela povoam os ilhotos e alcantilados, mas a contagem amplia-se consideravelmente a unha multitude de especies observáveis nos períodos migratorios.







## Situação

Municípios de Carnota e Muros (A Coruña).

## Superfície

1.160,88 ha dos quais 491 ha de águas marinhas.

## Acesso

A estrada AC-550 Noia-Cee limita o espaço protegido.

## Serviços

Alojamento: Sim.

Refeições: Sim.

## Mais informação

Turismo marinho *Mar de Lira*  
(Tel.: 0034 981 761 252 – 0034 636 294 796).

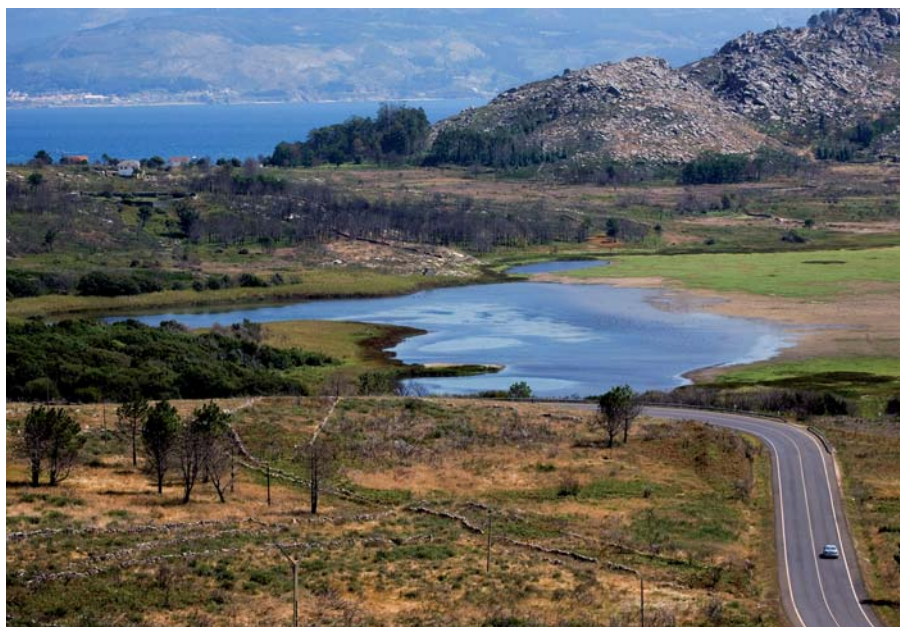
## Infra-estruturas

Centro de Interpretação Paisagística (A Cabana-Lira).

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Carnota-Monte Pindo”

SIC “Esteiro do Tambre”



## Mar grande reserva

Monte Louro (241 m) alça-se solitário na ponta norte da entrada à ria de Muros e Noia. Toda a paisagem que se estende aos seus pés está dotada de uma grande força interior. Por mar, Reserva Marinha de Interesse Pesqueiro promovida pela Confraria de Lira (Carnota). Por terra, Ponto de Interesse Geológico de importância nacional. Na superfície é um troço aberto ao mar dotado de elementos afortunados: lagoa, praias, pedregais, faróis e horizonte.

A lagoa das Xarfás está fechada ao mar pelas dunas da praia de Área Maior, mais conhecida como praia de Louro. A zona húmida está rodeada por uma pequena floresta inundável pois nas épocas mais chuvosas o riacho que a alimenta enche-a até aos dois metros de profundidade.

Junto à lagoa abre-se a branca praia ao pé do monte. Em conjunto é um perfeito postal paradisíaco. Seguem-lhe outros areais finos de águas batidas e frias como o de Acoradoiro/Lariño, com um pinhal adjacente e farol. Porém, também toda uma sucessão de conjuntos de rochas entre os quais talvez o mais famoso seja o Simprón.

Entre as iniciativas pioneiras na Galiza está a do turismo marinho para a revalorização da pesca artesanal e a criação de uma reserva marinha.





## Situação

No Norte da província de A Coruña, municípios costeiros de Ortigueira e Cariño e interiores de Cerdido, As Pontes de García Rodríguez e As Somozas.

## Superfície

SIC: 3.795,09 ha.

## Acesso

Ortigueira na estrada AC-862 Ferrol-Viveiro. Desvio em Ponte Mera em direcção a Cariño e cabo Ortegal. Acesso por estrada local até à praia de Morouzos.

## Serviços

Alojamento: Sim.

Refeições: Sim.

## Infra-estruturas

Observatório de aves.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Costa Ártabra”

SIC “Estaca de Bares”

## Água esmeralda

O rio Mera, de apenas 30 km de extensão, alcança a beleza final na formação da ria de Ortigueira. Acompanham-no leitos doutros rios menores que desaguam neste amplo vale alagado e constituem um labirinto aquático onde as marés brincam. É uma das maiores marismas da Galiza. As entradas do mar permitem a navegação cautelosa até ao porto da vila, que complementa com os edifícios modernistas do núcleo urbano esta outra arquitectura natural sobressaliente.

Todos os itinerários pela costa conduzem até à praia de Morouzos. São três quilómetros de areal que, por um lado, contam com um sistema dunar próprio refreado na actualidade por um pinhal e por outro prolonga-se numa barra arenosa após a qual se ampara a enseada de Ladrado. Na realidade, outra pequena ria formada pela desembocadura do rio Baleo.

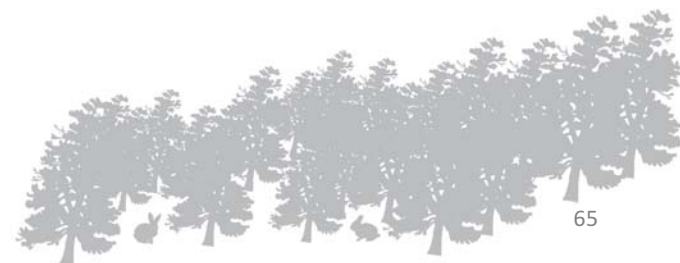
O conjunto fecha-se a pouca distância da costa pela ilha de San Vicente, testemunho de tudo quanto entra e sai pelos canais do mar. Principalmente, os contingentes de numerosas espécies avícolas que as marismas e junqueiras podem chegar a albergar na época invernal.

Além disso, o espaço natural amplia-se com os ecossistemas fluviais de todo o rio Mera até ao seu nascimento na serra de A Faladoira. Esta proximidade montanhosa da costa é outro dos atractivos, juntamente com o importante património cultural da zona.

Dentro deste espaço a ZEPA “Ria de Ortigueira e Ladrado” é uma localização perfeita para o avistamento de aves.



Ria de Ortigueira







## Situação

Em A Terra Chá, em Lugo, municípios de Abadín, Baleira, Begonte, Castro de Rei, Cospeito, Friol, Guitiriz, Lugo, Outeiro de Rei, Rábade, Vilalba e Xermade.

## Superfície

5.013,01 ha.

## Acesso

As principais vias são a via rápida A-6 e a estrada N-VI no trajecto entre Lugo e Guitiriz. Desvios para o norte. Em direcção a Vilalba pela N-634.

## Serviços

Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

## Mais informação

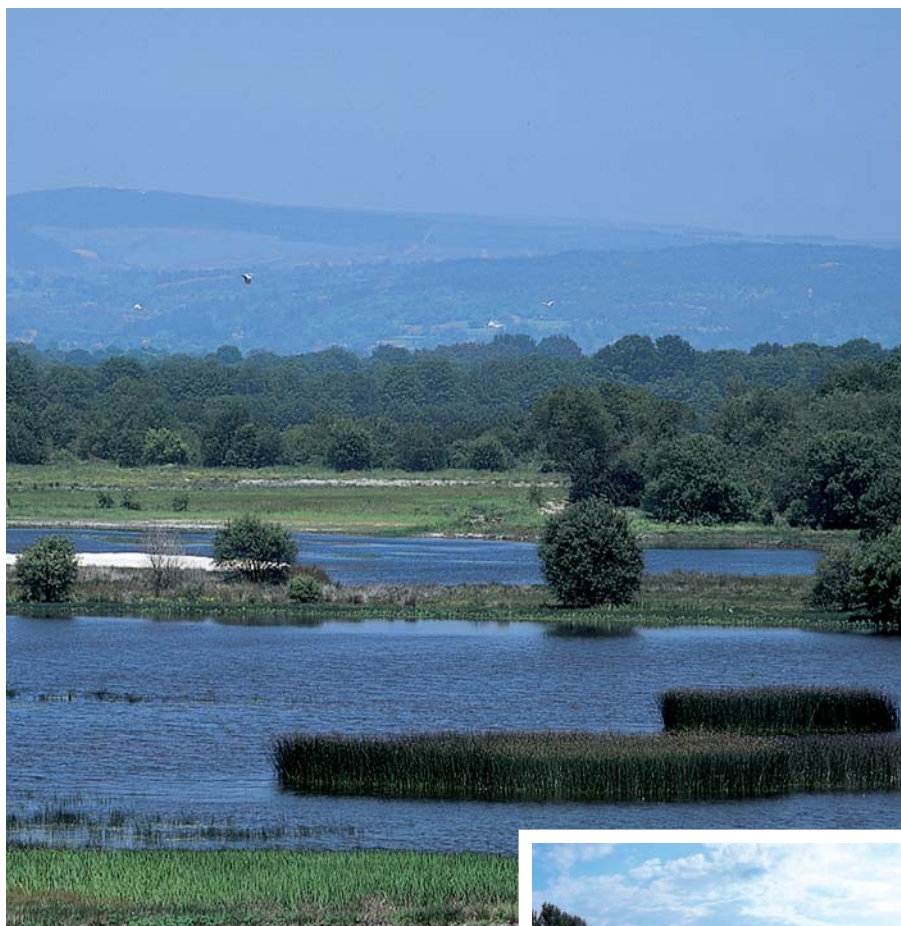
Promoção Turística "Terras do Miño"  
Tel.: 0034 902 101 117.

## Infra-estruturas

Observatórios ornitológicos na lagoa de Cospeito, lagoa de Bardancos e lagoa de O Rei (Rábade); e senda de circular na lagoa de Cospeito.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Serra do Xistral"



Lagoa de Cospeito



Lagoa do Rei

## Delicada leveza

O denominado "Complexo húmido da Terra Chá" compreende esta parte da bacia alta do Minho onde recebe os afluentes principais pela margem direita: o Ladra, com o tributário Parga, o Támoga e o Narla, assim entre muitos outros leitos como o Labrada, o Trimaz, o Madalena.

Além da horizontalidade que provoca traçados lentos e sinuosos, adivinhados pela vegetação, outra característica é a pouca permeabilidade deste terreno argiloso que origina a formação de charcas. Algumas temporariamente, dependentes da pluviosidade, mas outras como a lagoa de Cospeito e a lagoa de Caque formam dois dos principais sistemas lacustres da Galiza. Ambos os espaços são lagos de carácter seminatural, cuja forma actual é devida a projectos de regeneração que deixam atrás as tentativas de dissecação de tempos passados. Os observatórios e passeios circulares conjugam a sua acessibilidade com a conservação das frágeis zonas húmidas.

Trata-se de uma paisagem modelada pela actividade agrícola e criação de gado no que ainda há espaço para a conservação de manchas florestais autóctones. Carvalhais e espécies associadas às ribeiras fluviais convertem o lento fluir das águas num espelho perfeito das lentas mudanças sazonais.







Teixadal de Casaio



**Situação**

Municípios ourensanos de Carballeda de Valdeorras, A Veiga, Viana do Bolo, Manzaneda e O Bolo, nos limites com a comunidade autónoma de Castilla e León.

**Superfície**

24.860,33 ha.

**Acesso**

Desvio em direcção A Veiga na estrada municipal OU-533 A Rúa-A Gudiña. Desde A Veiga até Xares por estradas locais. Desde O Barco de Valdeorras, pela OU-121 à barragem de Prada (A Veiga); ou por Sobradelo (Carballedo de Valdeorras) com desvio pela OU-122 em direcção a Casaio.

**Serviços**

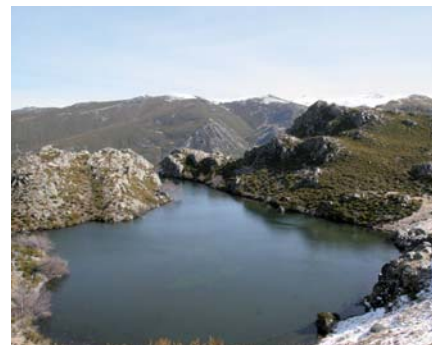
Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

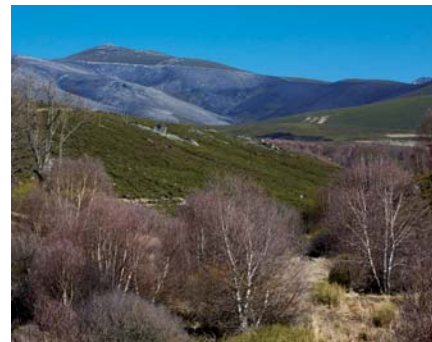
SIC "Pena Maseira"  
SIC "Macizo Central"



Aldeia da Ponte. A Veiga



Lagoa da Serpe



Aldeia de Vilanova. A Veiga

**Alta montanha**

Paisagens subalpinas, acima dos dois mil metros de altitude, só se oferecem na Galiza na confluência das serras de O Eixe, Calva e Segundeira. Alcança-se o tecto da comunidade nos três altos da Pena Trevinca (2.127 m), Pena Negra (2.123 m) e Pena Survia (2.122 m) que coroam este amplo espaço protegido unido ao Parque Natural Lago de Sanabria (Zamora).

Destaca-se a formação de lagos naturais e outros elementos de origem glaciár. Na vertente oeste galega, que desagua em direcção à bacia do Sil, o Xares e o Bibeí deixam belas estampas de rios de alta montanha nas épocas do degelo.

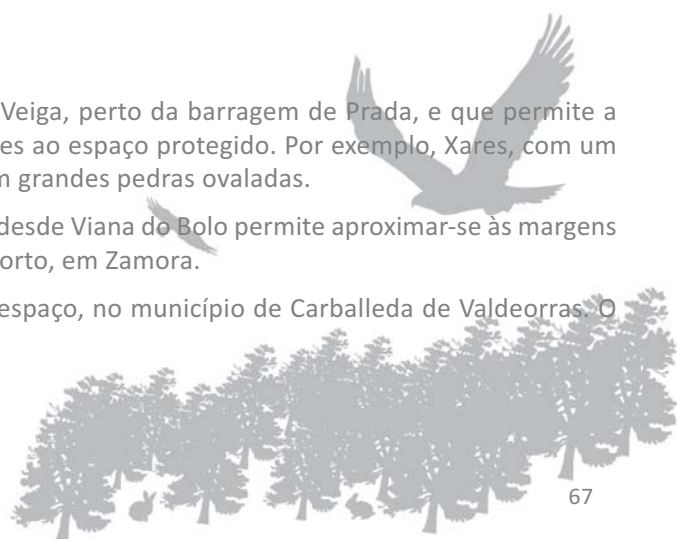
Pelas condições de afastamento a zona manteve-se relativamente isolada embora também em frágil equilíbrio. Um dos símbolos cada vez mais reconhecido é a conservação do **Teixadal de Casaio**. Trata-se de um reduzido grupo de trezentos teixos centenários que constituem uma floresta única na Europa. O outro, a subsistência de um casal de águias-reais como elemento significativo da avifauna.

**A não perder**

O principal ponto de acesso realiza-se a partir da localidade de A Veiga, perto da barragem de Prada, e que permite a aproximação ao maciço montanhoso por pequenas aldeias limítrofes ao espaço protegido. Por exemplo, Xares, com um coto de caça maior; os moinhos da Ponte ou as casas de Corzos com grandes pedras ovaladas.

Ao sul, o acesso à aldeia de Pradorramisquedo pela sinuosa estrada desde Viana do Bolo permite aproximar-se às margens do rio Bibeí modeladas na pedra. Desde aqui é fácil continuar até Porto, em Zamora.

Pelo contrário, o **Teixadal de Casaio** situa-se no extremo norte do espaço, no município de Carballeda de Valdeorras. O acesso a pé é extenso desde a estação da Fonte da Cova (1.800 m).







## Situação

No Norte de Lugo, municípios de Abadín, Alfoz, Cervo, Mondoñedo, Muras, O Valadouro, Ourel, Vilalba, Xermade, Xove, Viveiro; e também o município corunhês de As Pontes de García Rodríguez.

## Superfície

22.480,98 ha.

## Acesso

Desde Vilalba enlace com a LU-540 com desvios a leste em Muras e Ourel em direcção O Valadouro. Pela outra vertente, acessos locais desde Mondoñedo.

## Serviços

Alojamento e refeições nas povoações próximas.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural “Souto da Retorta”  
SIC “Monte Maior”  
SIC “Parga-Ladra-Támoga”



## Vento fértil

O intenso aproveitamento eólico desta pequena cordilheira de interposição entre a costa cantábrica e os interiores da Terra Chá delata a presença constante do vento. Entre eles a “xistra”, esse golpe de vento húmido e gélido que barre os cumes sem mais amparo que a rocha nua dalguns picos.

O maciço setentrional está formado pelo Xistral com o ponto mais elevado no Cadramón (1.062 m), os montes da Toxiza (832 m) e os da Carba (908 m). Além do vento, também são o reino do nevoeiro. Apanham as nuvens carregadas que deixam todos os anos quantidades significativas de precipitações. Apesar da proximidade do mar, as nevadas inverniais não são raras. A água deposita-se nas planícies elevadas encharcando os pastos naturais e criando extensos depósitos de turba. São os matos que popularmente recebem o nome de barreiras, marisma ou lago. Por exemplo, nos lugares das Barreiras do Lago, Lagoa das Furnas, Tremeal da Charca de Santa Cruz...

Os principais rios que têm o nascente nestas montanhas são o Eume, na vertente atlântica, e o Landro, Ouro e Masma, na cantábrica. Os cavalos selvagens em liberdade são uma imagem frequente nesta serra.





## Situação

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

## Superfície

1.633 ha.

## Acesso

Acesso à desembocadura desde Padrón a Catoira. Troços médios, desde A Ponte Ulla ou A Bandeira na N-525. Em A Bandeira, desvio em direcção A Merza pela PO-204 para a cascata do Toxa.

## Serviços

Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Brañas de Xestoso”

## Coração de água

Desde o nascimento na comarca de Lugo de A Ulloa até à desembocadura na ria de Arousa, o rio Ulla percorre cerca de 130 quilómetros. Por extensão é o terceiro rio galego, após o Minho e Sil, e serve completamente de limite provincial entre A Coruña e Pontevedra. Nas margens recebe as contribuições de múltiplos afluentes que formam uma extensa rede fluvial no centro da Galiza. Pela direita, o rio de Santiago de Compostela, o Sar cantado por Rosalía de Castro. Pela esquerda, o Deza que dá nome a uma das comarcas de forte tradição de criação de gado mais pujantes da comunidade.

A paisagem apresenta-se moldada pela actividade humana tradicional. Terra de caminhos entre prados e os grandes paços como o de Oca (A Estrada) ou o de Santa Cruz de Ribadulla (Vedra), com jóias vegetais nos respectivos jardins. Por isso mesmo, um excelente lugar para observar as ribeiras fluviais são as numerosas pontes carregadas de significados históricos.

Não obstante, às vezes, a natureza do rio reclama a bravura em cascatas de altos voos. A mais famosa é a do rio Toxa, tributário do Deza, pelos 25 metros de queda. Belos trilhos conduzem até ela e comunicam-na com o entorno do mosteiro de Carboeiro que é outro dos atractivos da zona.



Moinhos de vento. Catoira



Cascata do rio Toxa. Silleda





## A Marronda



### Situação

Nos municípios de Baleira e A Fonsagrada (Lugo).

### Superfície

1.211,97 ha.

### Acesso

Desde Lugo, com acesso directo na via rápida A-6, pela estrada a A Fonsagrada (LU-530) e desvio em O Cádavo direcção a Meira (LU-750).

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

### Mais información

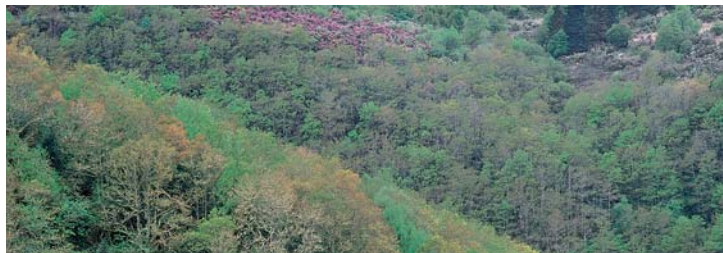
Associação de Amigos da Marronda (amigosmarronda@gmail.com).

### Infra-estruturas

Centro de Interpretación do Rio Eo e do Bosque de A Marronda, Fonteo (Baleira).

### Outros espaçoes naturais relacionados / próximos:

SIC "Carballido"



A trinta quilómetros da cidade de Lugo, a floresta da Marronda é uma grande extensão frondosa em excepcional estado de conservação. Considera-se a mãe de todas as florestas maduras das montanhas de Baleira que acompanham o nascimento dos rios cantábricos Eo e Neira, em Fonteo e A Fontaneira, respectivamente. A bravura dos cursos fluviais, em espectaculares meandros, acrescenta-se a beleza arvorada das encostas cobertas de espécies caducifólias. Entre elas uma abundante presença de faias singular dentro do território galego.

Os trilhos integrados na rota de "Gran Recorrido GR-1" permitem realizar vários itinerários sempre sujeitos às condições meteorológicas sazonais. De fácil acesso são as áreas recreativas de Fonteo e a de Cortevella com um interessante miradouro sobre os meandros do Eo.

## A Ramallosa



### Situação

Ria de Vigo, municípios de Nigrán e Baiona (Pontevedra).

### Superfície

91,85 ha.

### Acesso

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

### Serviços

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

### Infra-estruturas

Observatório municipal Casa Rosa de Sabarís (Baiona).

### Outros espaçoes naturais relacionados / próximos:

Parque Nacional "Ilhas Atlânticas da Galiza"  
SIC "Ilhas Estelas"  
"Serra da Groba"



O espaço protegido abrange o estuário do rio Miñor fechado quase completamente pela praia da Ladeira, de mais de um quilómetro de extensão. Neste troço costeiro de forte pressão humana como zona marisqueira e turística mantém-se as marismas da Foz, que confluem com as marés, além do Miñor, os riachos Groba e Belesar.

O observatório de Sabarís dispõe de amplas janelas e material telescópico para observar a variada fauna da marisma.

## Baixo Miño



### Situação

Curso final do rio Minho limítrofe com Portugal que atravessa os municípios de A Guarda, O Rosal, Tomiño, Tui, Salvaterra de Miño, As Neves, Arbo, Crecente, A Cañiza e Padrenda. A ZEPA só na desembocadura, municípios de Tomiño, O Rosal e A Guarda.

### Superfície

SIC: 2.791,64 ha.

### Acesso

Principais vias de comunicação até Tui. A estrada PO-552 discorre entre Tui e A Guarda.

### Serviços

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

### Infra-estruturas

Observatório de aves em Salcidos (A Guarda).

### Outros espaçoes naturais relacionados / próximos:

Parque Natural "Monte Aloia"  
"Serra da Groba"

### Vale minhoto

Os oitenta quilómetros finais do Minho estão amparados pelas margens num espaço transfronteiriço dentro da Rede Natura. Compreende desde a última represa na barragem da Frieira (Crecente) até à entrega no Atlântico, juntamente com alguns afluentes como o Tea e o Tamuxe na vertente galega e o rio Coura na portuguesa.

A fronteira do Minho une ecossistemas, principalmente, os habitats do estuário com uma extensa zona de junqueiras e pradarias húmidas (denominadas na zona de "morraceiras") e ilhas e bancos de areia ("ariños"). As melhores possibilidades para se aproximar a estas paragens estão nas praias da desembocadura como Camposancos, que conta, além disso, com um interessante sistema dunar, e os observatórios ornitológicos de reconhecido êxito como o de Salcidos (A Guarda), frente à ilha de Canosa. As elevações do terreno também são excelentes atalaias naturais como a subida ao castro de Santa Tegra ou ao Monte Aloia (Ver Parque Natural).

Tradicionalmente, o rio é navegável até Tui. Nas águas a montante o rio estreita-se entre rochas e "pesqueiras", e muros de pedra construídos para a pesca da lampreia. Na actualidade, conservam-se cerca de quatrocentas entre Salvaterra de Miño e Crecente. Um excelente lugar para as observar é na localidade de Arbo.

No belo município de O Rosal é de obrigatória visita os trinta e seis moinhos em linha dos conjuntos etnográficos do Folón e o Picón.





**Situação**

No fundo da ria de Betanzos (A Coruña), municípios de Aranga, Bergondo, Betanzos, Coirós, Irixoa, Miño, Oza dos Ríos e Paderne.

**Superfície**

864,58 ha.

**Acesso**

A via rápida A-6, a auto-estrada AP-9 e a nacional N-VI comunicam com Betanzos e percorrem perto do espaço natural. Para o coto de Chelo, desvio na N-VI em Queirís-Collantes (Coirós).

**Serviços**

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

**Infra-estruturas**

Sala da Natureza de Chelo.  
Tel. 0034 981 541 789.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

Parque Natural “Fragas do Eume”  
SIC “Costa de Dexo”  
SIC “Encoro de Abegondo-Cecebre”



Até ao século XVIII o porto de Betanzos foi um dos mais importantes centros pesqueiros e comerciais do Antigo Reino da Galiza. Os sedimentos fluviais, que encheram a ria e minguraram o calado, debilitaram entre outros factores o tráfego marítimo. A ria de Betanzos conta, na actualidade, com uma das maiores extensões de marismas litorais da Galiza e ainda conserva um pequeno porto e embarcações na confluência dos dois rios Mendo e Mandeo que abraçam o recinto urbano. As margens fluviais formam a outra parte deste espaço protegido que chega no caso do Mandeo até 25 quilómetros águas a montante.

O melhor observatório de zonas húmidas está nos acessos que circulam pela margem esquerda da ria. Por aqui encontraremos o paço de Mariñán (Bergondo) e poderemos entrar em horário de visita aos jardins que reúnem entre os valores naturais até cinco “taxones” vegetais catalogados como “Árvores Singulares”. Os itinerários interiores encontram em Chelo (Betanzos), além da Sala da Natureza, o início dos trilhos que penetram no corredor vegetal do rio Mandeo. O curso fluvial acelera-se, às vezes, neste troço entre os afloramentos de granito frequentes oferecendo belas estampas ao ritmo das águas.



## Brañas de Xestoso

**Situação**

Entre os limites dos municípios de A Estrada, Forcarei e Silleda (Pontevedra).

**Superfície**

1.080,12 ha.

**Acesso**

A N-640 entre A Estrada e A Bandeira (Silleda) percorre o limite norte do espaço com desvio em direcção a Curantes e Olives. Também pela estrada Silleda-Forcarei, desvio em direcção a Xestoso.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

Monumento Natural “Fraga de Catasós”  
SIC “Serra do Candán”  
SIC “Sistema fluvial Ulla-Deza”



Os montes que separam as comarcas de Tabeirós e Deza culminam em amplas planícies que historicamente permaneciam encharcadas durante todo o ano. Nestes terrenos húmidos que caracterizam as marismas conservaram-se pequenas áreas de matos e zonas inundadas pelas chuvas. A mais significativa é a lagoa Sacra de Olives, formada numa pequena depressão do terreno a cerca de 650 metros de altitude e que só costuma secar na época estival.

São muito interessantes os muros de pedra que rodeiam o espaço inundável. Segundo a lenda, a lagoa foi rodeada com um muro para evitar a profanação dos cadáveres lançados para a água após uma batalha que ocorreu há muitos anos.



## Cabo Udra

**Situação**

No extremo da península de O Morrazo, separa a ria de Pontevedra da pequena ria de Aldán, nos municípios de Bueu e Cangas.

**Superfície**

623,36 ha, dos quais 443 são águas marinhas.

**Acesso**

Desde Pontevedra a Bueu pela estrada PO-551, desvios finais no troço de Beluso.

**Serviços**

Alojamento e refeições nas proximidades.

**Infra-estruturas**

Painéis informativos. Sala da Natureza (Beluso, Bueu).

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

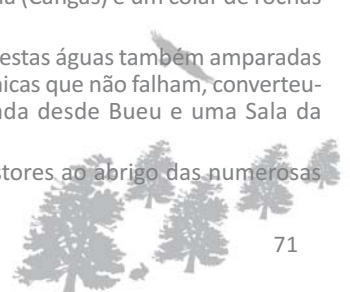
Parque Nacional Illas Atlánticas de Galicia  
SIC “Costa da Vela”



A ria de Aldán abre-se no extremo da península de O Morrazo entre a ponta de O Couso (Ver SIC Costa da Vela) e cabo Udra. A costa desde a praia da Mourisca (Bueu) e Mendiúña (Cangas) é um colar de rochas e pequenos areais tocados pela beleza e riqueza submarina.

Os golfinhos, golfinhos mulares e toninhas são relativamente frequentes nestas águas também amparadas pela área protegida. Desde a terra a observação, com umas vistas panorâmicas que não falham, converteu-se num dos principais atractivos para a visita. Existe uma rota sinalizada desde Bueu e uma Sala da Natureza na freguesia de Beluso.

No percurso descobriremos os peculiares “chozos”, construções dos pastores ao abrigo das numerosas rochas da zona, e baterias militares abandonadas.







## Situação

No limite com o Principado das Astúrias, municípios de A Pontenova, Ribeira de Piquín, A Fonsagrada (Lugo).

## Superfície

4.633,94 ha.

## Acesso

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

## Serviços

Turismo rural.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "A Marronda"

SIC "Rio Eo"

A estrada local que une as localidades de A Pontenova, ao norte, e A Fonsagrada, ao sul, é a principal via de aproximação às extensas florestas autóctones, separadas entre si e de difícil acesso, que cobrem a rede tributária da bacia alta do Eo. O primeiro é a fraga do rio Reigadas e outros riachos. É recomendável a visita a partir da ferraria de Bogo (A Pontenova), onde se recuperou um interessante conjunto etnográfico do século XVIII relacionado com a riqueza fêrrica da comarca.

A segunda floresta, no município de A Fonsagrada e Ribeira de Piquín, é a floresta de Carballido. O rio de referência é o Rodil e a multidão dos tributários, principalmente o Veiga de Logares. Existem referências da presença esporádica do urso pardo.



# Costa da Vela



## Situação

Município de Cangas, no extremo ocidental da península de O Morrazo (Pontevedra).

## Superfície

1.384,81 ha dos quais 1.003 ha são de águas marinhas.

## Acesso

Desvios na estrada PO-551 entre Bueu e Cangas em direcção ao norte por Hío ou ao sul por Donón.

## Serviços

Alojamento e refeições nas proximidades.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

Parque Nacional das Ilhas Atlânticas de Galiza.  
SIC "Cabo Udra"

Já na antiguidade este lugar surgido de forma magnífica entre alcantilados de mais de 150 metros sobre o mar era um lugar de peregrinação. A beleza dos miradouros marinhos juntamente com as praias e as jazidas arqueológicas continuam a ser, na actualidade, os atractivos deste excelente destino natural entre as rias de Vigo e de Pontevedra.

Os descobrimentos do alto de O Facho de Donón puseram de manifesto um singular santuário, uma "floresta de aras" composta por quase duzentas lajes consagradas ao deus Berobreo, conservadas no Museu Municipal de Vigo. No castro galaico-romano foram descobertas, até à data, 60 moradias num amplo recinto amuralhado. Tem fácil acesso desde a localidade de Donón numa ascensão de aproximadamente trinta minutos. É o ponto central elevado da Costa da Vela a partir do qual as vistas panorâmicas alcançam um amplo troço das bocas das Rias Baixas com o Parque Nacional das Ilhas Atlânticas em primeiro lugar.

No extremo sul situa-se o Cabo de Home com três pontas e cada uma com o farol. Entre elas acolhem uma pequena enseada com a praia de Melide e protegem, já no interior da ria de Vigo, a sucessão destes outros areais: Barra, Viñó e Nerga, com um sistema dunar de formas pouco comuns.

A zona de protecção sob as águas amplia-se face à costa até à cota dos trinta metros de profundidade.



# Cruzul-Agüeira



## Situação

Nos Ancares de Lugo, municípios de Becerreá e As Nogais.

## Superfície

618,46 ha.

## Acesso

Pela A-6 ou pela N-VI até Becerreá.

## Serviços

Alojamento e refeições nas proximidades.

## Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Ancares-Courel"

O Outono descobre por contraste a presença das perenes azinheiras rodeadas de espécies caducifólias. É um dos momentos estelares da floresta madura que acompanha a bacia alta do rio Navia, entre Doncos e Becerreá, com alguns dos afluentes. A beleza do lugar salta à vista até mesmo para os viajantes que circulam rapidamente pela via rápida que atravessa este espaço natural.

Em Agüeira atravessamos um excelente castanhal com tendência a converter-se em floresta mista de carvalhos nas cotas altas. Já nas proximidades de Cruzul, próximo a Becerreá, encontraremos o estranho caso do azinhal mediterrâneo engravado no domínio atlântico numa zona de montanha. A presença está associada ao substrato rochoso calizo numas zonas concretas do vale.

Nalguns troços, os trilhos respeitam o traçado dos velhos caminhos carregados também de significado histórico. É o caso, por exemplo, da ponte do rio Cruzul, cenário de acontecimentos bélicos ocorridos há duzentos anos durante a Guerra da Independência.





**Situação**

Municípios de Abegondo, Betanzos, Cambre, Carral e Oza dos Ríos, ao sudeste da cidade de A Coruña.

**Superfície**

493,41 ha.

**Acesso**

Desde A Coruña, estrada por Cambre; ou vários desvios na estrada N-VI. A estrada local AC-221 atravessa a barragem.

**Serviços**

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

**Infra-estruturas**

Sala da Natureza de Crendes (Abegondo). Tel.: 0034 981 647 916. Observatório de aves.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

SIC "Betanzos-Mandeo"



A barragem, dos rios Mero e Barcés, a pouco mais de vinte quilómetros da cidade de A Coruña, converteu-se desde a sua criação, em 1976, no espelho de uma plácida estampa terreal. Benigna no climatológico e generosa por natureza, a paisagem ao serviço do abastecimento urbano de águas conseguiu um alto grau de adaptação natural.

Além das zonas onde o nível das águas ronda uma média de seis metros de profundidade, com pontos máximos de quinze, formaram-se nas águas a jusante fluviais, trilhos e áreas pantanosas com prados e florestas inundáveis de grande valor ecológico. O espaço protegido dobra-se em águas a montante pelas ribeiras de ambos os rios. No coração de tudo isto situa-se a Sala da Natureza de Crendes (Abegondo) com forte vocação de visitas escolares e é um clássico para os amadores de observação de aves.

Próxima também está Villa Florentina (Tel. 0034 981 676 052), a Casa-Museu do escritor Wenceslao Fernández Flórez que imortalizou a floresta de Cecebre com o romance "El bosque animado".

**Enseada de San Simón****Situação**

Interior da ria de Vigo, municípios de Moaña, Pontevedra, Redondela, Soutomaior e Vilaboa.

**Superfície**

2.252,06 ha.

**Acesso**

Estradas entre Vigo e Pontevedra: pelo lado direito a N-550 e a AP-9; pela esquerda, núcleo de comunicações em Redondela (N-552, N-555).

**Serviços**

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

**Infra-estruturas**

Centro de Interpretação das Ilhas San Simón e San Antonio. Reserva de barco e gestão de visitas durante o Verão. Tel.: 0034 986 903 884 – 0034 671 035 030 Web: [www.illadesansimon.org](http://www.illadesansimon.org) Sala da Natureza de San Xulián-Cotorredondo.

Solicitudes no Serviço de Conservação da Natureza de Pontevedra e web.



Parece um lago. A enseada final da ria de Vigo de quase oito quilómetros de extensão por quatro de largura vê-se reduzida no estreito de Rande a cerca de 700 metros. Esse é, além disso, o limite em profundidade, pois uma considerável parte do reservatório desagua durante a baixa-mar e outra parte são águas superficiais. Verde é a planície que se descobre com as marés, rica em mariscos bivalves como as ostras de Arcade e aves aquáticas. Porém, também rica em literatura: cantigas de amigo dos trovadores da ria de Vigo e aventuras de "Vinte mil léguas submarinas" de Verne misturadas com os tesouros dos galeões afundados em Rande. As antigas salinas do Ulló, no bairro de Paredes (Vilaboa), permitem um fácil acesso pelas muralhas a este espaço natural. O referente cultural da enseada está na ilha de San Simón, com um

Centro de Interpretação para explicar a longa história e os diferentes usos desde lazareto a campo de concentração. Visitável principalmente no Verão desde os portos de Cesantes (Redondela) e Santo Adrán de Cobres (Vilaboa). Fora deste espaço protegido, na península de O Morrazo, situa-se o Parque de Cotorredondo que conta com uma Sala da Natureza junto ao lago Castiñeiras.

**Esteiro do Tambre****Situação**

Curso baixo e desembocadura do rio Tambre na ria de Muros e Noia. Municípios de Brión, Negreira, Noia, Outes, Porto do Son (A Coruña).

**Superfície**

1.582,61 ha.

**Acesso**

Para a margem esquerda, desvio em direcção A Graña-Cornada na estrada AC-543 Santiago de Compostela- Noia. Para a margem direita, por Ponte Nafonso em direcção à Negreira.

**Serviços**

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

SIC "Monte e lagoa de Louro"

A Arca de Noé com pomba e oliveira no pico representam no escudo municipal de Noia a fundação lendária. É a cabeceira de uma ria onde confluem com o Tambre numerosos rios de menor percurso como o Traba, que atravessa a ponte de Noia. Entre todos constituem um complexo sistema estuário, apenas navegável com a maré alta, onde as paisagens campestres convivem com os marinheiros. Três quartas partes do espaço protegido pertencem a este habitat marítimo-terrestre até ao porto do Freixo (Outes) de um lado, e a praia de Boa Grande, do outro.

A desembocadura do Tambre pode contemplar-se desviando-se pela estrada velha em Ponte Nafonso, com vinte arcos, um por cada ano que demorou a sua construção no século XIV e o último está um pouco torto segundo o ditado popular. A povoação entre junqueiras rodeada de elevações arboradas transmite toda a serenidade da paisagem. Existem numerosos passeios e miradouros como o do monte Tremuzo (514 m).

O curso fluvial do Tambre merece uma visita. Os últimos três quilómetros discorrem numa pronunciada

garganta num paredão de granito entre os lugares de Lueiro (Negreira) e Cornada-A Graña (Brión). Um excelente lugar de partida é o edifício histórico da central hidroeléctrica Tambre I, desenhado pelo arquitecto galego Antonio Palacios. Desde a área de recreio e a ponte suspensa, com vistas às antigas "pesqueiras" de lampreia (muros de pedra construídos para a pesca da lampreia), um trilho conduz entre florestas autóctones até à Devesa de Nimo.





## Miño-Neira



### Situação

Águas a jusante da cidade de Lugo. Municípios de Guntín, Lugo, O Corgo e O Páramo.

### Superfície

842 ha.

### Acesso

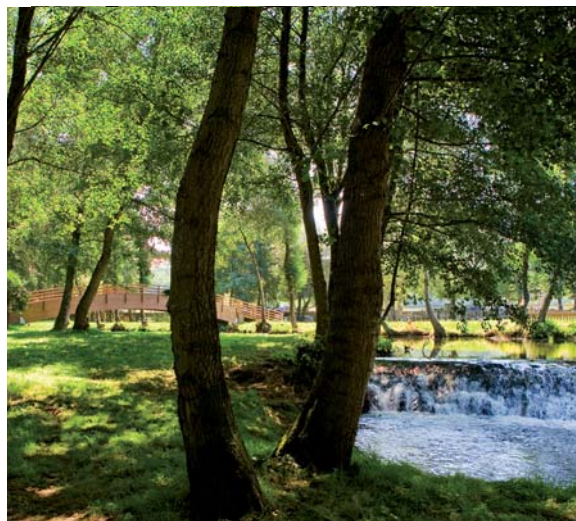
Saída em direcção a Sarria na via rápida A-6 e depois desvios na estrada N-VI.

### Serviços

Alojamento e refeições nas localidades de referência.

O Neira lança as águas frias das montanhas orientais de Lugo na margem esquerda do Minho. Trata-se de um rio com grande riqueza ecológica que desde o lugar de Ponte de Neira até à desembocadura no grande leito faz parte deste espaço protegido. Ao estar integrado na Reserva da Biosfera “Terras do Miño” possui trilhos e áreas recreativas fluviais.

Encontram-se excelentes representações de florestas de galeria que conta até mesmo com uma ínsula arborada. Também se destacam as paisagens agrárias entre cujos valores naturais figuram as sebes.



## Monte Faro



### Situação

Limite provincial de Pontevedra e Lugo, nos municípios de Carballedo, Chantada e Rodeiro.

### Superfície

3.002,29 ha.

### Acesso

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

### Serviços

Alojamento e refeições nas proximidades.

### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC “Pena Veidosa”

A ermida e a área recreativa do Monte Faro (1.187m) coroam o cume donde é possível contemplar amplas vistas das quatro províncias galegas. Os altos desta serra são suaves, ligeiramente em planície, e pela situação na Dorsal Galega recebem abundantes precipitações com anos de nevadas.

Nas encostas, as formações florestais autóctones adquirem relevância na paisagem, tradicionalmente moldada pela actividade agro-pecuária. Conservam-se entre as terras de labor as boas amostras de carvalhais com exemplares de grande porte nalgumas zonas.



## Negueira



### Situação

Município de Negueira de Muñiz, extremo oriental da província de Lugo limitrofe com as Astúrias.

### Superfície

4.511,88 ha.

### Acesso

Desde a estrada de A Fonsagrada-Oviedo, desvio antes do porto de O Acevo.

### Serviços

Alojamento e refeições: turismo rural.

### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

Os Ancares (SIC “Ancares-Courel”)

A construção da barragem de Salime, nos anos sessenta, do passado século, dividiu de norte a sul o município de Negueira de Muñiz, o qual aumentou o isolamento da margem direita e provocou um forte movimento migratório. O município que leva o apelido do promotor da sua independência administrativa como município é, na actualidade, o menos povoado da Galiza com menos de trezentos habitantes.

Uma história recente complicada tal como o território que apresenta um relevo muito acidentado e repleto de belos contrastes naturais. Encontramos frondosas manchas vegetais dominadas pelos carvalhos, e onde o vale suaviza o clima de montanha permite a existência de espécies como os sobreiros e, até mesmo, vinhedos.





**Situação**

Limítrofe com Portugal e também com a província de Zamora. Municípios de A Gudiña e A Mezquita (Ourense).

**Superfície**

5.853,81 ha.

**Acesso**

Pela via rápida das Rias Baixas A-55 ou pela nacional N-525, saída em direcção à Mezquita com desvio pela estrada provincial OU-311.

**Serviços**

Nas localidades de referência.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

SIC “Pena Trevinca”.

Este lugar orienta-se na linha do corredor verde desejável entre o Maciço Central ourensano e o grande Parque Natural português de Montesinho, que abrange toda a raia lusitana de Zamora a Ourense. Na parte galega compreende a serra da Esculqueira (1.149 m) e o sonoro Penedo dos Três Reinos (1.004 m), ponto de união da tripla fronteira histórica dos reinos medievais de Portugal, Galiza e León.

Têm merecida fama as amplas massas de castanheiro que se formam nesta comarca de média montanha. Nos altos predomina o monte baixo que acolhe povoações estáveis de lobo e corço.

**Ria de Foz-Masma****Situação**

Entre A Mariña central e oriental de Lugo, nos municípios litorais de Foz e Barreiros e interiores de Mondoñedo Lourenzá.

**Superfície**

SIC 575,17 ha dos quais 343 ha são águas marinhas.

**Acesso**

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

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

Monumento Natural “A praia das Catedrais”

O Masma é um digno representante dos rios da vertente cantábrica galega. Curto percurso (46,2 km), nascimento sobre os 900 metros de altitude e forte poder erosivo que se traduz em amplos vales como o de Mondoñedo; galeria vegetal autóctone entre florestas de repovoação; e, por último, formação de rias altas acompanhada na desembocadura de planícies intermareais rodeada de marismas. No caso da ria de Foz, fechada pelas praias da Rapadoira, na margem esquerda, e a praia do Altar, na margem direita. O estuário é um ponto de paragem migratória e de hibernação de aves reconhecido internacionalmente.

Em redor do rio, um dos grandes na pesca do salmão da Galiza, existem muitas rotas. Uma das mais recomendáveis, embora seja necessário estar em boa condição física para conseguir subir a pé, é a de Pena Cornería (437m). O tesouro está na paisagem com as panorâmicas de todo litoral da Mariña. Existem outros miradouros acessíveis como o pico da Lebre (Foz) e as áreas recreativas como a de Ferverza (Viloalle) com piscinas fluviais artificiais num afluente do Masma perto de Mondoñedo.

**Rio Cabe****Situação**

Na comarca de Terras de Lemos, a sul de Lugo, municípios de Bóveda, O Incio, Monforte de Lemos, A Pobra do Brollón, Pantón e Sober.

**Superfície**

1.576,53 ha.

**Acesso**

A estrada LU-546 (Lugo-Monforte de Lemos) atravessa de norte a sul este espaço.

**Serviços**

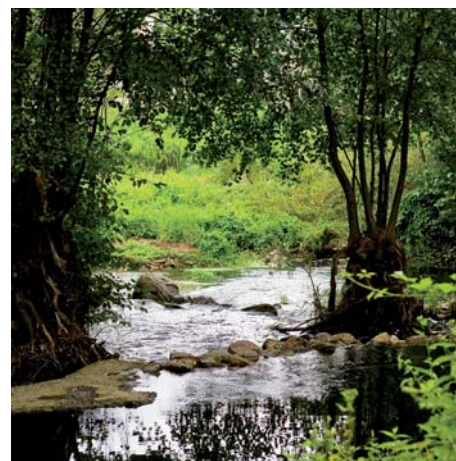
Alojamento e refeições nas vilas de referência.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

SIC “Ancares-Courel”  
“Canón do Sil”

A metade do espaço pertence aos amieiros, salgueiros e freixos acompanhados doutras massas florestais autóctones e de repovoação. Trata-se de uma galeria vegetal à margem do Cabe, na bacia do Sil, desde as montanhas do Courel até à planície de Monforte de Lemos. Reconhece, além disso, muitos dos tributários como o Carabelos, o Cinsa e o Mao dentro da rede fluvial protegida.

A variabilidade climática do território também se traduz em diversidade de cenas. Por exemplo, a existência pouco frequente, na Galiza, de um rio congelado como a do Cabe debaixo da Ponte Velha de Monforte de Lemos. Pontes e moinhos simples e belos são o património, mas também os paços senhoriais, adegas entre vinhedos e arte religiosa.





## Rio Landro



### Situação

Municípios de Viveiro e Oourol, na Mariña occidental de Lugo.

### Superfície

88,94 ha.

### Acesso

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

### Serviços

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

Monumento Natural "Souto da Retorta"

SIC "Costa da Mariña Occidental"  
SIC "Monte Maior"

Antes de se entregar definitivamente ao mar pelas pontes de Viveiro, o Landro minora a velocidade em sucessivos meandros que cinco quilómetros águas a montante, até Landrove, ainda recebem a influência das marés. Desde o miradouro de San Roque (375 m) admira-se uma considerável parte deste território de gândaras e da ria de Viveiro, com mar e montes como protagonistas num êxtase de verdes e azuis.



Além da zona húmida mencionada, o curso fluvial abrange até dezasseis quilómetros terra adentro e os do pequeno afluente rio Bravos. Figura entre os rios com pesca de salmão do norte e a qualidade das águas e, até mesmo, permite a existência de uma comunidade viável de mexilhões de rio. As ribeiras estão ocupadas por frondosas massas arbóreas entre as quais se destaca o eucalipto, com uma introdução na zona já histórica (Ver *Monumento Natural Souto da Retorta*).

## Rio Lézez



### Situação

Troço final até à desembocadura na ria de Pontevedra. Municípios de Campo Lameiro, Cotobade e Pontevedra.

### Superfície

18,60 ha. SIC.

### Acesso

Desde Pontevedra a estrada N-541 discorre em paralelo ao rio, com vários desvios (PO-223, PO-231).

### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Serra do Candán"  
SIC "Serra do Cando"

A capital da arte rupestre da Galiza estende-se pelas margens do rio Lézez, nos municípios de Campo Lameiro e Cotobade, próximos à cidade de Pontevedra. Possui uma das concentrações de petroglifos da Idade do Bronze mais extraordinária da Europa. Destaca-se principalmente pelas cenas de caça de cervos e os desenhos abstractos como as combinações circulares. Neste contexto está prevista a localização do Centro de Interpretação do Parque Arqueológico no monte Paradela, entre os lugares de Paredes e Praderrei, que abrangerá as zonas limítrofes localizadas nas imediações do rio Lézez através de itinerários e rotas.



O espaço natural coincide com conhecidos cotos pesqueiros do Lézez e alguns afluentes como o Almofrei. Existem numerosas áreas recreativas fluviais e trajectos pelas belas paisagens de pontes e moinhos.

## Rio Tambre



### Situação

Na zona central da província de A Coruña. Municípios de Tordoia, Ordes, Mesía, Trazo, Oroso, Frades, Santiago de Compostela e O Pino.

### Superfície

151,70 ha.

### Acesso

A estrada N-550, no troço entre Ordes e Santiago de Compostela, permite aproximar-se por meio de múltiplos desvios à bacia média do Tambre.

### Serviços

Alojamento e refeições nas localidades de referência.

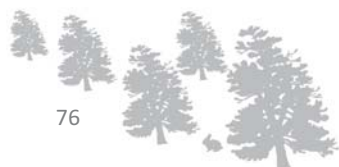
### Outros espaços naturais relacionados / próximos:

SIC "Esteiro do Tambre"

Atravessa, nos 125 km de extensão, as comarcas centrais da Galiza, na bacia média, anterior à passagem pelo município de Santiago de Compostela, e articula uma rede fluvial de pequenos leitos.



As florestas de galeria dão vida a uma das belas paisagens das ribeiras. Uma das formas de aproximação são as áreas recreativas à margem do rio. Por exemplo, no município de Oroso, partindo de Sigüeiro, a ilha do Refúgio; Penateixa; Ponte Arderiz na confluência com o rio Samo; e Cachopal, com o rio Maruzo. O acolhedor núcleo de Ponte Maceira, no Caminho de Fisterra-Muxía, é um dos melhores pontos para desfrutar do rio.





**Situação**

No sul de Ourense, municípios de Castrelo do Val, Laza, Monterrei, Verín e Oímbra.

**Superfície**

718,76 ha.

**Acesso**

Desde Verín, rio acima pela estrada municipal OU-113 em direcção a Laza, rio abaixo pela N-532 até Oímbra.

**Serviços**

Alojamento e refeições nas localidades de referência.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

Parque Natural "O Invernadeiro"

O grande castelo de Monterrei, sem dúvida um dos mais belos da Galiza, ocupa a colina perfeita para a contemplação do vale que o Tábrega percorre de norte a sul, e recebe pela direita as águas do tributário Bubal. Atravessa por Verín o cálido vale que é zona vitivinícola e rica em águas mananciais. A zona protegida abrange todo o curso do rio em território galego até à fronteira portuguesa.



O Tábrega nasce nos altos da Alberguería (Laza) e rapidamente forma um corredor de florestas de ribeira e estreitos vales de montanha como o de Laza com boa qualidade das águas. A zona protegida também contempla as veigas e charcas naturais com rica vegetação flutuante.

**Situação**

Municípios de Covelo, Fornelos de Montes, Mondariz, Mondariz-Balneário, Ponteareas e Salvaterra de Miño, ao sul da província de Pontevedra.

**Superfície**

357,13 ha.

**Acesso**

Desde Ponteareas, para a desembocadura em Salvaterra de Miño pela estrada municipal PO-403; águas acima pela PO-254 em direcção a Mondariz.

**Serviços**

Alojamento: Sim. Refeições: Sim.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

Parque Natural "Monte Aloia"  
SIC "Baixo Miño"

A variedade de paisagens fluviais do rio Tea, em apenas cinquenta quilómetros de extensão, converte o rio na referência ecológica da comarca de O Condado. Desde o nascimento no alto de Moncelos, entre as serras do Suído e Faro de Avión, até desembocar no Minho mantém importantes formações de florestas de ribeira.

As praias fluviais e áreas de lazer permitem a aproximação da população em numerosos pontos. Algumas delas são de grande beleza, como a rampa dos *passos de Tatín* ou a ponte de Cernadela, de origem romana, impressionante pelos cinco e irregulares arcos. Outro dos lugares destacados do rio Tea é a passagem por Mondariz-Balneário. É o município mais pequeno da Galiza, mas alberga as formidáveis edificações históricas do famoso balneário.

**Situação**

Municípios pontevedreses de Forcarei, Lalín, Silleda; limítrofes com os ourensanos de Beariz e O Irixo.

**Superfície**

10.683,18 ha.

**Acesso**

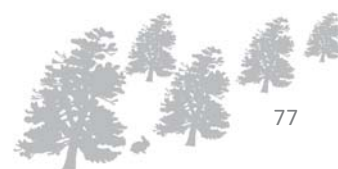
Desvio na estrada N-541 Ourense-Pontevedra. Acesso pelo norte desde Silleda.

**Outros espaços naturais relacionados / próximos:**

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

A comarca denominada significativamente Terra de Montes está formada por paisagens de média montanha entre as quais o Candán é uma das suas serras mais extensas. A altura máxima do espaço mal atinge os mil metros, mas a média altitudinal é suficiente para imprimir-lhe uma singular personalidade entre as elevações da Dorsal Galega.

Aqui nascem os rios Lérez, Umia e vários tributários do Deza. Os cumes estão dominados pela vegetação dos matagais e agrestes afloramentos rochosos. São espaços de horizontes abertos com escassos núcleos de população, com excelentes exemplos da arquitectura popular e património artístico como o mosteiro de Aciveiro, convertido em Hotel Monumento.





## Serra do Careón



### Situação

Municípios de Melide, Santiso e Toques em A Coruña; Friol e Palas de Rei em Lugo; Agolada em Pontevedra.

### Superfície

6.567,87 ha.

### Acesso

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

### Mais información

Sala da Natureza de Toques (Tel. 0034 981 506 421).

### Outros espaçoes naturais relacionados / próximos:

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

Os montes do Careón formam o último troço do exigente Caminho Primitivo antes de se juntar no centro de Melide com o Caminho Francês de Santiago. Trata-se de uma serra de moderada altitude (798 m, no máximo) e características especiais no subsolo que a convertem numa área de grande interesse geológico a nível peninsular.

São abundantes os riachos de montanhas que se juntam no rio Furelos, afluente final do Ulla. Existem numerosos trilhos que percorrem o espaço, e até mesmo as estradas locais que atravessam os altos e que são de interesse paisagístico.

Um dos pontos mais destacados é a ermida de San Antolín de Toques rodeada pela floresta, ou o itinerário até o lugar de As Fervenzas (Toques), com uma queda-d'água de cerca 40 metros junto a um antigo moinho.



## Sobreirais do Arnego



### Situação

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

### Superfície

1.080,83 ha.

### Acesso

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

### Serviços

Nas localidades de referência.

### Outros espaçoes naturais relacionados / próximos:

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

O sobreiro, só presente na Galiza nas zonas mais abrigadas dos vales fluviais, tem na bacia do Ulla nas margens do afluente o Arnego, uma das florestas mistas melhor conservada da comunidade. A espécie principalmente presente é o carvalho. Os exemplares de maior porte podem chegar até aos 25 metros de altura, e nas zonas mais acessíveis apresentam as cicatrizes da exploração secular da cortiça.

Um dos melhores lugares para se aproximar ao Arnego, onde o sobreiral forma uma massa densa de vegetação, é o vale de Carmoega, em Agolada. No caminho dos moinhos existe um bom trilho de pescadores com área recreativa.



## Xubia-Castro



### Situação

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

### Superfície

1.985,91 ha.

### Acesso

Desvios em direcção ao rio em Naraío ou Moeche na estrada entre Neda e San Sadurniño.

### Serviços

Alojamento e refeições nas proximidades.

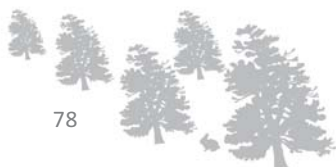
### Outros espaçoes naturais relacionados / próximos:

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

Esta zona protegida abrange dois espaçoes naturais diferentes. Por um lado, o troço do Rio Grande de Xuvia com o afluente, o Castro e por outro, a serra de Forgoselo.

A antiga fábrica e moinho de farinha de Ponte Xuvia assinala o ponto da desembocadura no fundo da ria de Ferrol, entre os municípios de Narón e Neda. No breve curso fluvial atravessa húmidos vales como o de Moeche, que conta com um famoso castelo restaurado, e San Sadurniño onde a cor verde triunfa na paisagem. Recebe também a afluência do rio Castro, que reflecte a colina da torre de Naraío.

A serra do Forgoselo destaca-se pelas formas suavemente onduladas que rondam os 500 metros de altitude. A orografia e as abundantes chuvas são favoráveis para a formação de áreas húmidas e vegetação associada de muito interesse como a conhecida como Veiga das Lagoas.







### Gándaras de Budiño



#### Municipios (Provincia)

O Porriño, Salceda de Caselas e Tui (Pontevedra)

#### Superficie

727 ha



### Illas Estelas



#### Municipios (Provincia)

Nigrán (Pontevedra)

#### Superficie

725 ha



### Monte Maior



#### Municipios (Provincia)

Viveiro e Xove (Lugo)

#### Superficie

1.243,49 ha



### Pena Veidosa



#### Municipios (Provincia)

Carballedo e San Cristovo de Cea (Ourense)

#### Superficie

2.321 ha



### Río Ouro



#### Municipios (Provincia)

Alfoz, Foz e O Valadouro (Lugo)

#### Superficie

109 ha



### Serra do Cando



#### Municipios (Provincia)

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

#### Superficie

5.458 ha



### Veiga de Ponteliñares

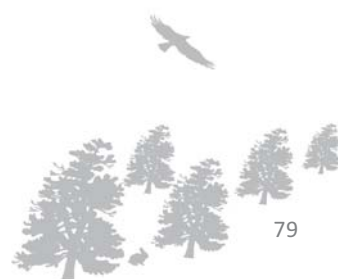


#### Municipios (Provincia)

Porqueira e Rairiz de Veiga (Ourense)

#### Superficie

160 ha



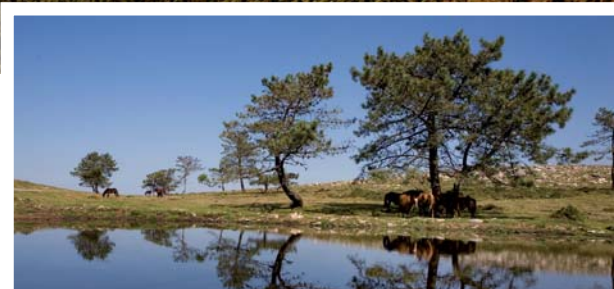




O que nos mapas figura com um litoral quase rectilíneo, desde cabo Silleiro até à ponta de Santa Tegra, nos municípios de Baiona, Oia e A Guarda converte-se *in situ* numa costa de múltiplos cortes graníticos orlados de salpicaduras das ondas do mar onde a única recta é o horizonte marinho. A serra aproxima tudo o que pode ao Atlântico e oferece miradouros como o de O Cortelliño, situado no caminho do alto de A Groba (663 m), a onze quilómetros de Baiona, onde a paisagem se explica por si mesma. A boca da ria de Vigo com as ilhas Cíes adquire uma perspectiva nova desde este extremo meridional.



Além das paisagens, A Groba é conhecida por outros aspectos da vida e da arte. Abriga a mais importante concentração de cavalos de raça galega em liberdade. A *rota dos curros* guia-nos até às freguesias de Torroña e Mougás, no município de Oia.



Sobre a arte rupestre: possui uma das concentrações de rochas gravadas mais numerosas da Galiza. De Baiona parte a *rota dos petróglifos* até Campos e Outeiro dos Lameiros, mas existem muitas outras lajes como o grande labirinto da pedra escrita de Burgueira, A Cabeciña em Mougás ou a pedra do caçador em Pedornes.

## Serra do Suído



Têm em comum os montes da denominada Dorsal Galega, que percorre o centro da Galiza, altiplanos erosionados com poucas altitudes máximas acima dos mil metros, suficientes para formar uma barreira que recolhe um grande volume de precipitações atlânticas. Geralmente na vegetação dos altos predominam urzais, tojos, mas deixam nas encostas excelentes exemplos de florestas autóctones e massas florestais. Tudo isto é especial em cada uma das serras. Também na do Suído, nos municípios pontevedreses de A Lama, Fornelos de Montes e Covelo, e os ourensanos de Avión e Beariz.

Nos altos são frequentes os pastos e, precisamente, o aproveitamento do gado originou a construção de “*chozos*”. São edificações robustas (cuja origem remonta à Idade Média) com paredes grossas de granito e tectos de grandes lajes sobre as quais o carriço serve de isolante térmico. No interior, surpreende a amplitude conseguida à base de arcos. Desde a localidade de Avión parte uma das rotas que permite aproximar-se a estes refúgios de pastores. Por exemplo, os de Cernadas e San Xusto com o atractivo acrescido de Fonte Avia onde nasce este importante rio afluente do Minho.

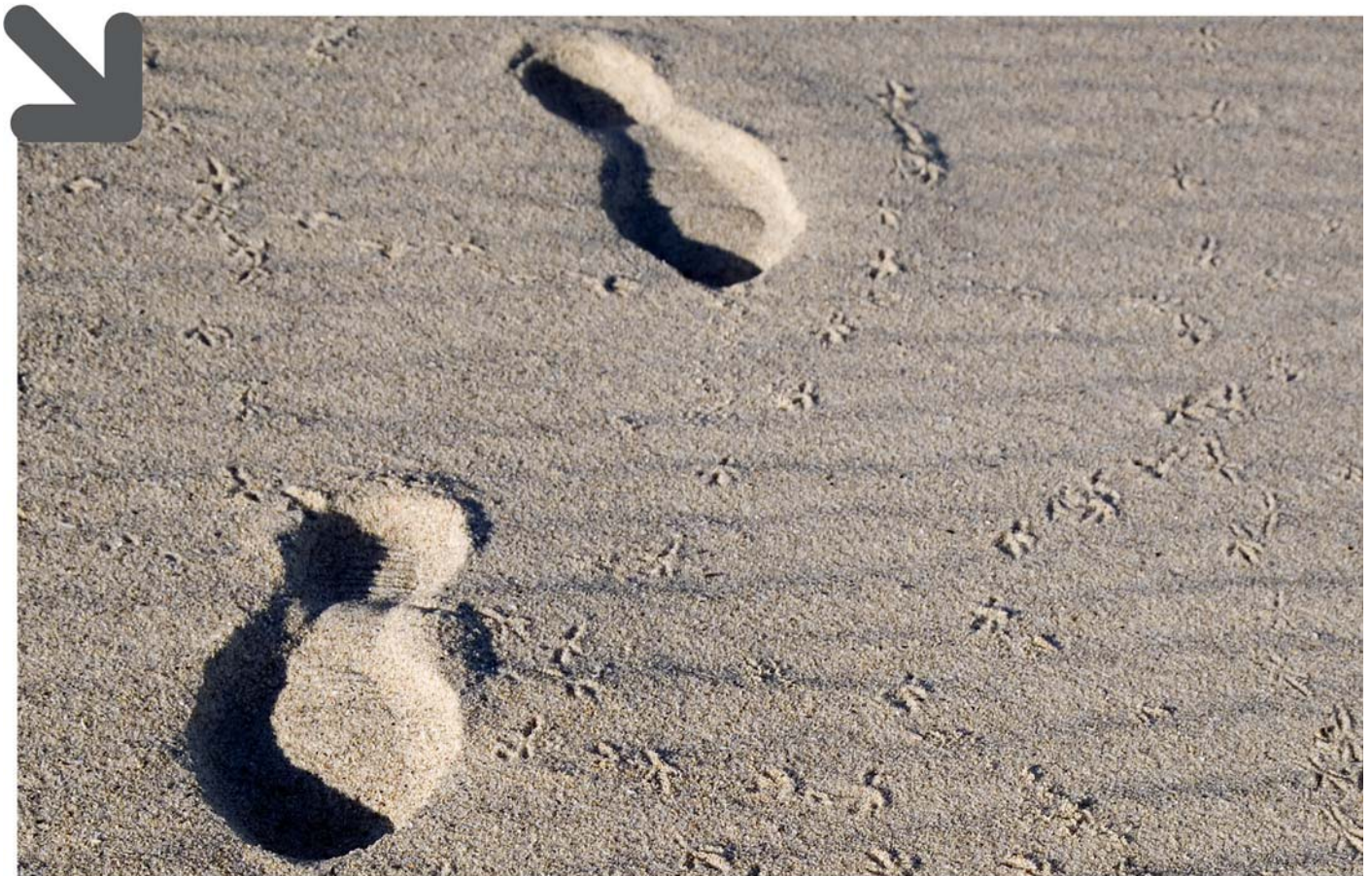
Na vertente pontevedresa, os carvalhais são um importante ponto de interesse. O principal talvez seja o de A Xesta, perto da localidade de A Lama que, além disso, conta com um trilho até ao canto do Foxo do Lobo, sistema concebido para a caça deste animal.



Chozo



- Não queime nada. Tenha cuidado com as beatas de cigarros acesos ou apagados, porque podem provocar incêndios.
- Colabore na limpeza dos espaços naturais.  
Não deite lixo e se o encontrar, por favor recolha-o e deposite-o nos lugares acondicionados para tal.
- Não está permitido incomodar ou ferir os animais silvestres. A caça e a pesca são actividades sujeitas a controlo e regulamento. Nos parques naturais está proibido e até mesmo permanecer ou transitar com qualquer tipo de armas e fuzis submarinos.
- Não arrancar, cortar nem deteriorar a vegetação. Não se esqueça que a colheita de cogumelos exige conhecer e respeitar um determinado protocolo.
- A introdução de espécies não autóctones de flora e fauna está sujeita à vigilância.
- Evite acampar fora das instalações autorizadas.
- Desfrute do percurso ao ar livre. Respeite os trilhos. As rodas dos veículos danificam a cobertura vegetal.
- É necessário não alterar a tranquilidade natural com ruídos, alto-falantes ou luzes desnecessárias. São aconselháveis as excursões em grupos, mas não em grande número.







## Situação

Nos municípios ourensanos de Allariz, Vilar de Santos, A Bola e Rairiz de Veiga.

## Superfície

21.482 hectares totais.

## Acesso

A via rápida das Rias Baixas A-52 e a estrada N-525 até Allariz. Também há desvios para outros pontos em Xinzo de Limia. A Carballa da Rocha (A Sainza) e A Veiga de Ponteliñares em Rairiz de Veiga, pela estrada OU-531 Xinzo de Limia-Celanova.

## Serviços

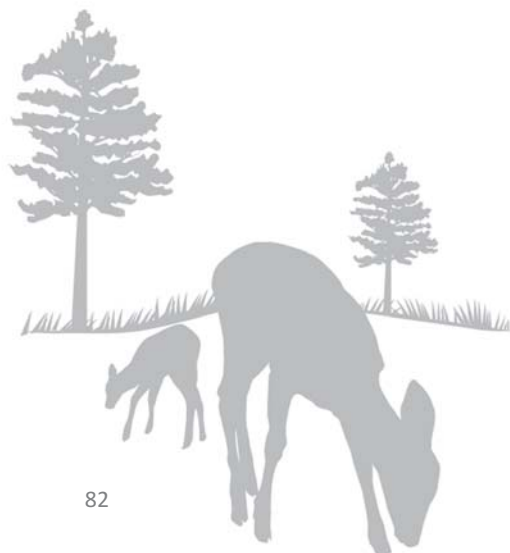
Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

## Mais informação

Área gerida pelos municípios. Concellería de Meio Ambiente de Allariz,  
Tel.: 0034 988 440 001.  
Centro Promoção Económica (Allariz)  
Tel.: 0034 988 442 210.

## Infra-estruturas

Parque Etnográfico do rio Arnoia (Allariz).  
Tel.: 0034 988 440 859.  
Sala da Natureza – Ecoespaço O Rexo (Fundação Ramón Glez. Ferreiro).  
Tel.: 0034 988 436 182.  
Museu Etnográfico da Limia (Vilar de Santos).  
Tel.: 0034 988 465 883.  
Jardim Botânico – Finca Sanguñedos (Vilar de Santos).  
Reservas: Centro de Interpretação da Lagoa de Antela. Sandiás.  
Tel.: 0034 988 465 001.  
Painéis informativos.





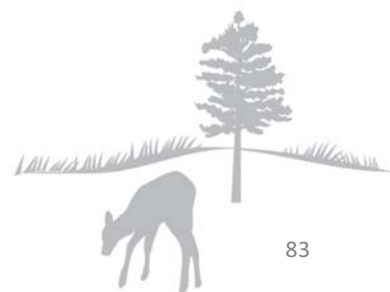


Rio Arnoia, Allariz

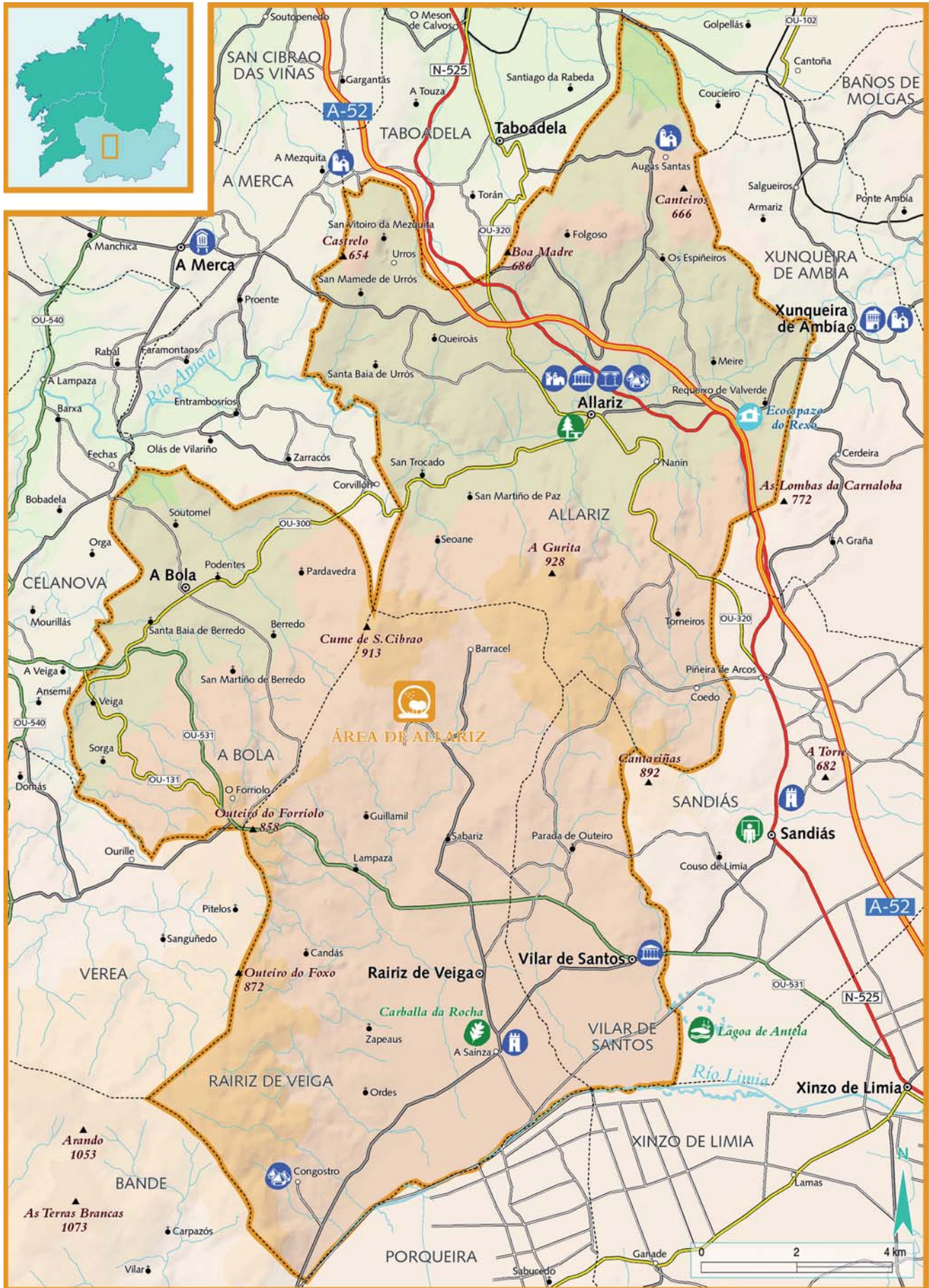
### *Prados, rios, arvoredos*

Às cores verdes e azuis da natureza é-lhes acrescentado o vermelho no logótipo em forma de mosaico que representa a Área Allariz na rede mundial de reservas da biosfera. Vermelho dos telhados. Contados pela velha, trinta e duas freguesias, dez mil almas. Segundo o recenseamento oficial, um pouco menos de três mil habitantes na vila e outros sete mil distribuídos em pequenos núcleos de povoação. Só no município de Allariz existem oitenta pequenos núcleos de povoação.

É um mosaico humano e natural elaborado com séculos de paciência campestre. O trabalho humano em redor da água configura, assim, esta paisagem. Dois são os rios principais da reserva com caminhos diferentes: Arnoia, tributário do Minho, e Limia, partilhado com Portugal.







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







Museu do Couro. Allariz

### A não perder

O Arnoia ao passar por Allariz adopta o nome de Arnado e conserva um dos passeios fluviais mais belos da Galiza. Dele destaca-se o Parque Etnográfico com um moinho visitável e museus dedicados ao linho e ao couro, pois o curtimento de peles foi uma actividade importante outrora. É imperdível a visita de estreitas ruelas em excelente estado de conservação da zona histórica. Longe de ser uma zona adormecida, concentra o pulso da vila.

O passeio pela ribeira pode prolongar-se desde a área de lazer de Acearrica e seguir o curso do rio águas a jusante até uma das zonas núcleo da Reserva: O Briñal. É um extenso e belo trajecto à sombra da floresta da galeria fluvial.

Em sentido contrário, nas águas a montante de Allariz, com acesso em carro, está o ecoespaço do Rexo (Requeixo de Valverde) famoso pela intervenção escultórica e pictórica do artista basco Agustín Ibarrola sobre as árvores da margem e as pedras.

O outro dos rios, o Lima, nesta altura é uma lembrança viva de um passado diferente. Alimentava a lagoa de Antela, uma das maiores zonas húmidas da Península Ibérica até a dissecação completa na década de 60. A lagoa continua a ser a referência mítica em toda a comarca. Conta com um interessante museu etnográfico em Vilar de Santos e, no município vizinho de Sandiás, de um Centro de Interpretação do antigo ecossistema lacustre que na actualidade está a ser recriado parcialmente nas charcas das explorações de areiros abandonados e em processo de regeneração natural.

### Veiga de Ponteliñares

Após o longo troço canalizado, ali onde o rio Lima recupera o leito, fica este reduto das veigas onde as margens fluviais se estendem pelos pastos inundados principalmente na época invernal. A planície de inundação dentro da Rede Natura 2000 alcança os cento e trinta hectares que se identificam com facilidade pela vegetação característica. É um importante refúgio da avifauna como cegonhas, anatódeos e aves de rapina.

Um excelente lugar para as observar com perspectiva é o castro de San Miguel (Rairiz de Veiga), além de contar com especiais valores patrimoniais próprios. Nesse mesmo município, na localidade de A Saínza está a Carballa da Rocha (Ver *Monumento Natural*).



Ecoespaço do Rexo



Santa Mariña de Augas Santas







### Situação

Os municípios incluídos na Reserva da Biosfera ascendem a um total de 11. Seis em Galiza: Lobios, Entrimo, Muíños, Lobeira, Calvos de Randín e Bande. Cinco em Portugal: Melgaço, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Terras de Bouro e Montalegre.

### Superfície

259.496 hectares (62.916 ha na Galiza e 205.580 ha em Portugal).

### Acesso

Desde Ourense, direcção a Celanova e Portugal, pela OU-540. Desde Xinzo de Limia pela estrada municipal OU-301 até Bande. Por Portugal, múltiplos acessos por estrada. Dentro do Parque Nacional português existem rotas com restrições ao acesso com veículos.

### Serviços

Alojamento: Sim.

Refeições: Sim.

### Mais informação

Sede do Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés, em Lobios.

Tel. 0034 988 448 048 e 0034 988 448 181.

### Infra-estruturas

Centro de Interpretação do Parque Natural, em Lobios, Tel. 0034 988 448 048 e 0034 988 448181.

Centro de Interpretação Arqueológica Aquae Querquennae - Via Nova, em Porto Quintela (Bande) Tel. 0034 988 444 401.



## Horizontes de granito

Onde a fronteira abraça os mapas da Galiza e Portugal, as serras cortam o horizonte celeste com as cores do granito. Em redor deste núcleo rochoso, que brota em cumes com erosão de séculos, uma imensa floresta deitou raízes. Atlântico pela humidade, mediterrâneo por temperatura, semialpino por altitude. É uma das maiores reservas transfronteiriças da União Europeia. Destaca-se, segundo o seu recente reconhecimento, como Reserva da Biosfera pela UNESCO “pela variedade dos ecossistemas de floresta e mato, assim como pelo considerável número de espécies endémicas sob a influência conjunta do clima oceânico e mediterrâneo”.







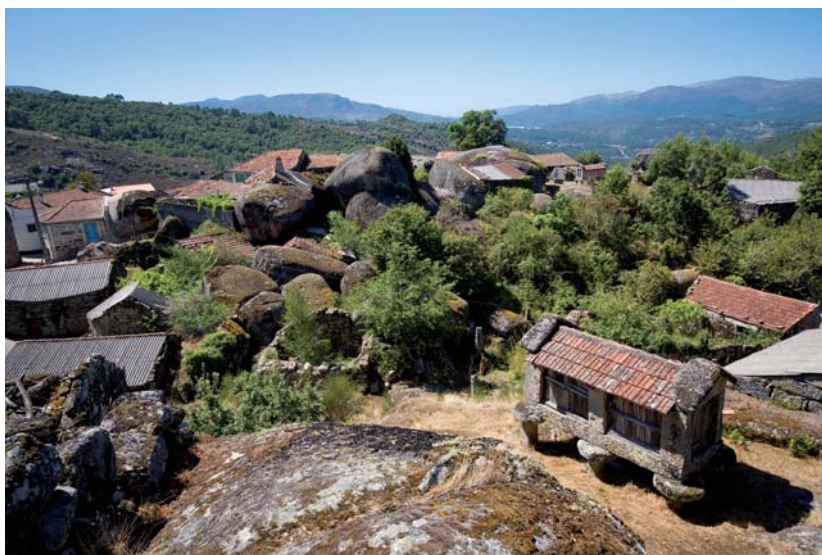
As matas da Albergaria, do Cabril, do Beredo e Ramiscal são espaços de acesso restringido dentro do Parque Nacional luso e figuram como uma das melhores florestas peninsulares, tal como a floresta da Barxa, na zona de reserva do Parque Natural galego.

### A não perder

Não será difícil encontrar topónimos de quase todas as origens e povos que ocuparam estas terras, assim como os vestígios monumentais e artísticos que nos deixaram. A cultura dos povos pré-romanos representada nos impressionantes dólmenes espalhados por toda a zona. Monumentos latinos de primeira ordem como o acampamento romano de *Aquis Querquernis*, visível e visitável quando as águas da barragem de As Conchas baixam o nível. Porém, todo o ano conta com instalações que servem de excelente exemplo explicativo do processo da romanização pelas armas e as palavras deste extremo do Império romano. Perto dela também está a igreja de Santa Comba de Bande, exemplo insigne do estilo arquitectónico visigodo. Para amostras da arquitectura barroca, o município de Entrimo oferece a magnífica fachada da igreja de Santa María a Real. Em qualquer canto, as construções populares como os moinhos, “alvarizas”, “chivanas” (refúgios de pastores no monte), espigueiros (“canastros” em galego), fontes, cruzeiros, caminhos, muros, etc., apresentam-nos no seu corpo de pedra a profunda e rica criatividade popular.

Na vertente portuguesa, o ponto de peregrinação popular mais importante situa-se no santuário da Peneda e a famosa cascata em época de chuvas, no município de Melgaço. Os itinerários de acesso possíveis situam-se desde a vertente do Minho ou atravessando a “raia” desde Entrimo, também pelo interessante ponto do castro Laboreiro.

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



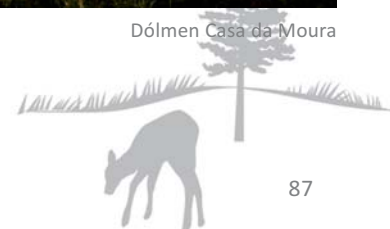
A Cela. Lobios



Santa María A Real. Entrimo



Dólmen Casa da Moura







## Situação

A leste da provincia de Lugo limítrofe com León. Inclui os municípios de Cervantes, Navia de Suarna e parte do município de Becerreá.

## Superfície

Os Ancares de Lugo: 53.664.  
Os Ancares de León: 56.786 hectares nos municípios de Candín, Peranzanes, Vega de Espinareda e Villafranca do Bierzo.

## Acesso

Via rápida A-6 e N-VI até Becerreá. A estrada LU-722 comunica com A Proba em Navia de Suarna e possui os principais desvios em direcção à serra.

## Serviços

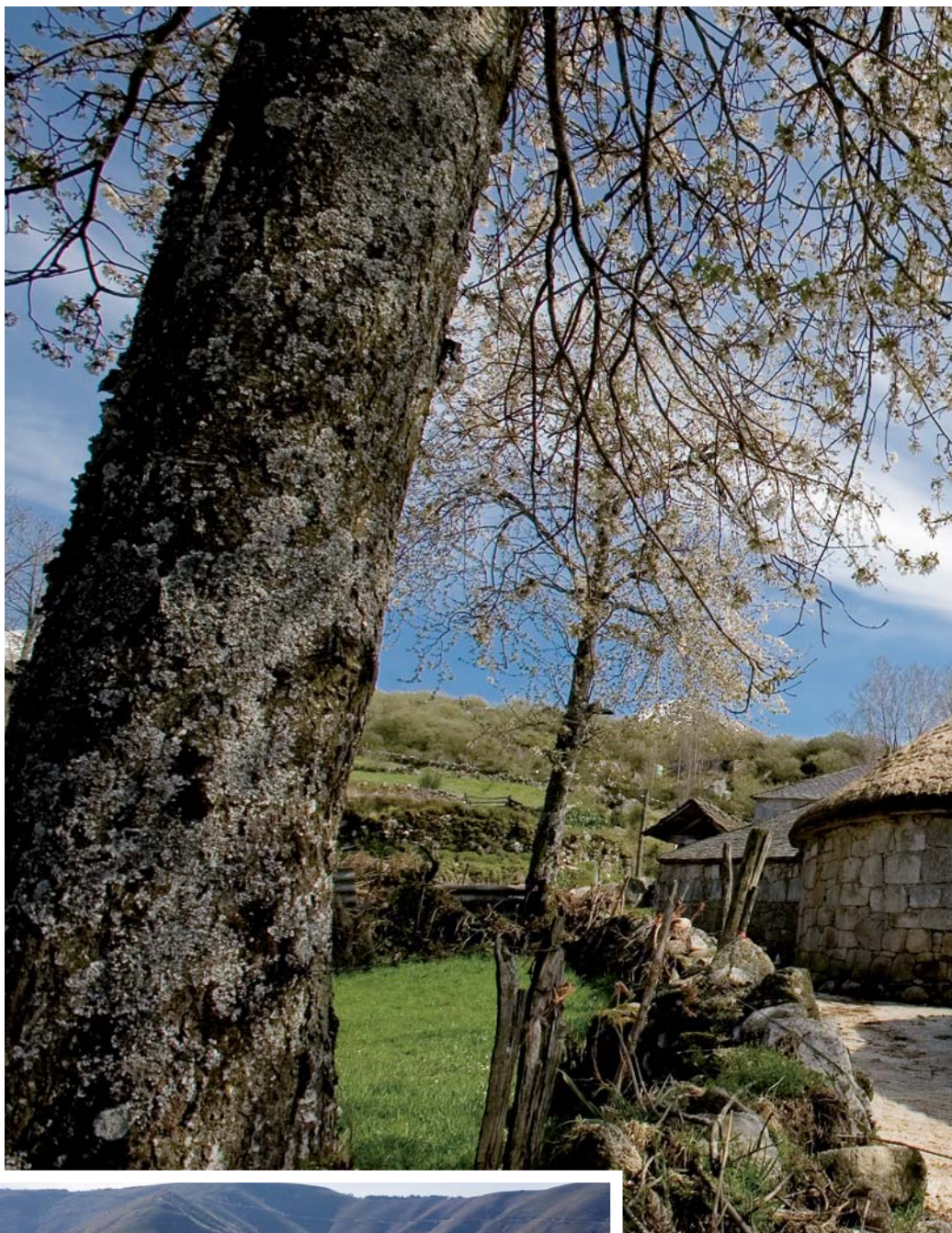
Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

## Mais información

Instituto Lucense de Desenvolvemento Económico e Social (INLUDES).  
Tel.: 0034 982 227 812.

## Infra-estruturas

Centro de Interpretación e Gestión da Reserva Nacional de Caza dos Ancares (Campa da Braña) e Sala da Natureza em Campa da Braña-Degrada (Cervantes) Tel.: 0034 982 181 252.



Donís







## Gran Cantábrica

Desde os Ancares até aos Picos da Europa estende-se a Grande Reserva da Biosfera da cordilheira Cantábrica, formada com a suma das diferentes unidades já declaradas e as que se acrescentam no futuro. Os Ancares de Lugo são o limite ocidental, plurais como a sua diversidade; mágicos por natureza.

As povoações humanas que souberam afincar neste difícil território também o modelaram e conservaram o legado do património. Ainda se abrem ao visitante as portas dalgumas *palhoças*. Fechado debaixo do tecto de palha que lhes dá nome, estas peculiares moradias permitem aproximar-nos toda uma forma de vida ancestral.

A montanha brota em tonalidades infinitas de verde em toda a ampla escala de altitudes. Os Ancares não surpreendem pelas grandes alturas, mas pelos fortes desniveis. Desde o encaixe dos vales afundados abaixo dos 300 metros até aos picos de quase 2.000 metros em poucos quilómetros. Os rios da vertente galega são Navia, Rao e Ser; os picos, entre outros, Mustallar e Tres Bispos.

(Ver mapas e rotas nos Ancares SIC *Ancares-Courel*).







## Situação

No limite da comunidade autónoma da Galiza e o Principado das Astúrias. Sete municípios galegos: Ribadeo, Trabada, A Pontenova, Ribeira de Piquín, Baleira, A Fonsagrada, Negueira de Muñiz; e sete asturianos: Castropol, Vegadeo, Taramundi, San Tirso de Abres, Villanueva de Oscos, Santa Eulalia de Oscos e San Martín de Oscos.

## Superfície

158.883 hectares dos quais 108.007 ha na parte galega.

## Acesso

As vias principais são, além disso, a via rápida transcantábrica A-8, as estradas N-634 (A Coruña-Santander) e N-640 (Lugo-Oviedo). A estrada LU-740 (A Fonsagrada-A Pontenova) e a estrada local a Ribeira de Piquín desde a N-640 (em A Pontenova) permitem aproximar-nos ao curso alto do Eo e vários afluentes.

## Serviços

Alojamento: Sim.  
Refeições: Sim.

## Infra-estruturas

Sala da Natureza Casa da Ria. Monte de Santa Cruz, Ribadeo.  
Centro de Interpretação do Rio Eo e do bosque da Marronda. Fonteo (Baleira).



Cargadoiro. Ribadeo



Ilha Pancha. Ribadeo

## Unidos pelo rio

Fonteo, no município de Baleira, é como evidência o nome: um início. A fonte do Eo recolhe as águas da montanha e começa um caminho de pouco menos de oitenta quilómetros até ao Cantábrico. Rapidamente viu-se rodeado de extensos carvalhais e recebeu afluições doutros rios. Primeiro o Rodil, que desce as terras do Burón, nome histórico da área de A Fonsagrada; depois o Turia, proveniente da comarca asturiana de Los Oscos, que se junta ao Eo na Pontenova e depois os famosos cotos pesqueiros de Abres (Astúrias). Passarelas e pequenas pontes permitem situar-se no meio do rio e gozar das estampas fluviais em ribeiras às vezes fortemente encaixadas e remansos.

O salmão continua a ser o rei do rio. Na sua audaz viagem pelo oceano, alguns até às costas de Canadá e Groenlândia, para regressar às águas doces do seu nascimento, encerra uma aventura natural que os rios cantábricos transmitem com força. O Eo pertence a esta emoção. Paisagens líquidas e uma luz especialmente sensível às tonalidades verdes. O curso final é uma sucessão de meandros sujeitos paulatinamente à influência das marés. Desde a localidade de A Veiga/Vegadeo o vale inundado converte-se num grande estuário com junqueiras onde passam o Inverno contingentes de anátídeos e outras aves que aqui encontram refúgio durante os temporais.

## A não perder

A localidade galega de Ribadeo e as asturianas de Castropol e Vegadeo/A Veiga concentram a maior parte da população. São o acesso a pontos turísticos como o troço costeiro e as praias também incluídas dentro da Reserva (Ver Monumento Natural A praia das Catedrais).

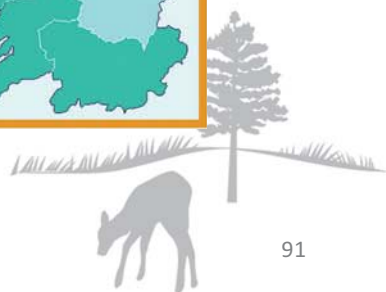
Existem duas excelentes maneiras de conhecer a diversidade paisagística da zona. Uma é percorrer a Via Verde do Eo que recuperou onze quilómetros do histórico traçado ferroviário vinculado às minas de ferro. O ponto de partida da rota está junto às velhas chaminés dos fornos da Pontenova. Para acompanhar o rio atravessam-se vários túneis húmidos e pontes suspensas até ao lugar de O Cairo, onde o Eo entra com rapidez para chegar a San Tirso de Abres, meta da Via Verde. A importância do comboio de ferro torna a ressurgir em Ribadeo, recuperando o antigo percurso até O Cargadoiro, perto da fortaleza de San Damián. Um passeio marítimo até ao limite da ilha Pancha.







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







## Situação

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

## Superficie

363.668,9 hectares.

## Acesso

Principais ligazóns de leste a oeste: via rápida A-6 e N-VI; de norte a sul: N-640.

## Servizos

Alojamento: Sim.

Refeicións: Sim.

## Mais información

Deputación Provincial de Lugo. Reserva da Biosfera "Terra do Minho".

Tel.: 0034 982 265 358.

Instituto Lucense de Desenvolvemento Económico e Social (INLUDES).

Tel.: 0034 982 227 812.

Promoção Turística "Terras do Miño"

Tel.: 0034 902 101 117.

## Infra-estruturas

Sala de Natureza do Veral (Lugo) e Centro de Recuperación de Fauna Salvaxe O Veral.

Estrada de Friol (Lugo). Tel.: 0034 982 207 705.

Centro de Interpretación Terras do Miño. Rio Fervedoira (Lugo). Tel.: 0034 902 101 117.

Conxunto Etnográfico A Fervenza. Estrada Lugo-Páramo (O Corgo). Tel.: 0034 982 150 610.

Centro de Interpretación Insuas do Miño (Rábade).

Observatorios ornitológicos na lagoa de Cospeito, lagoa de Bardancos e lagoa de O Rei (Rábade).

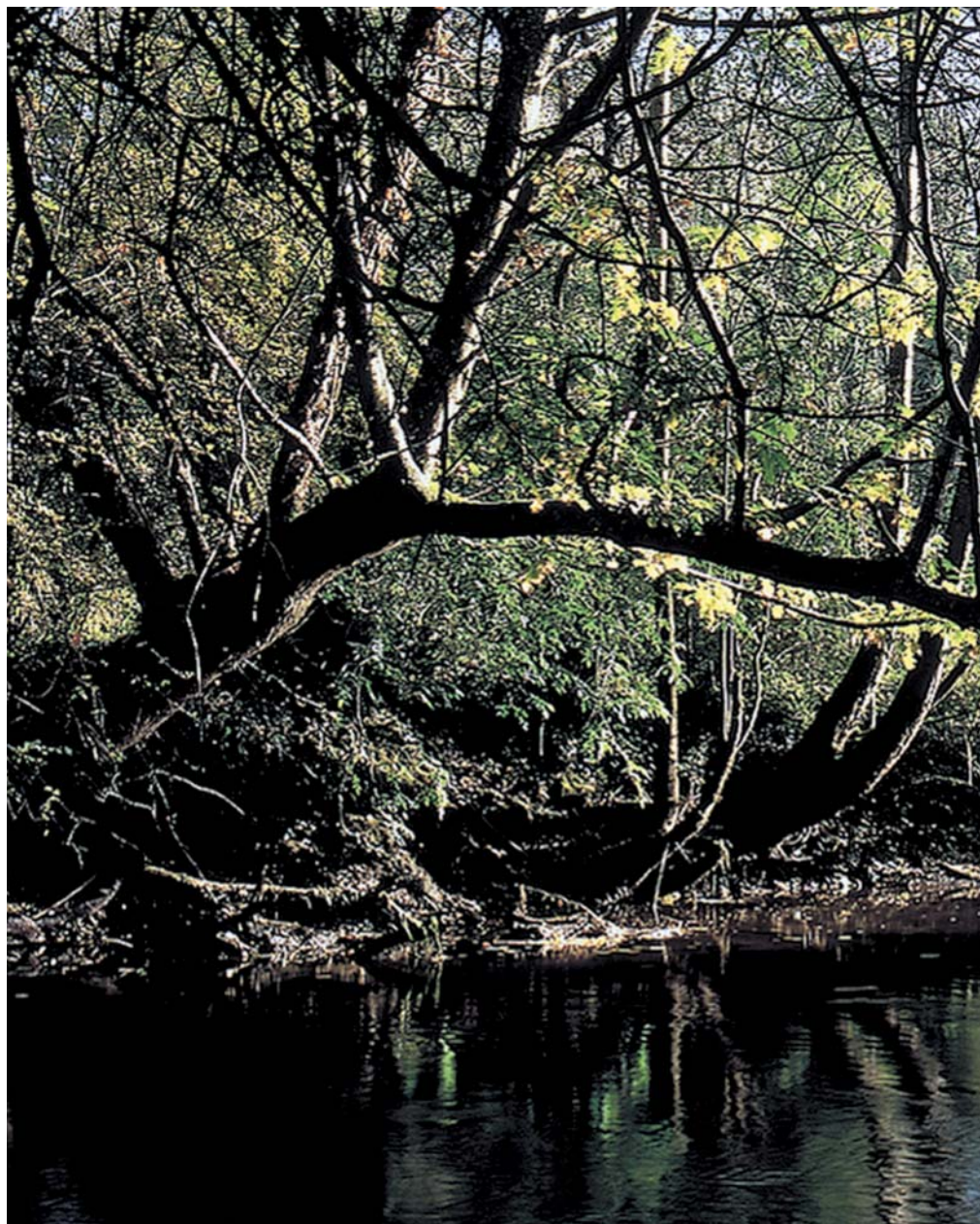
Painéis informativos.

Titularidade privada:

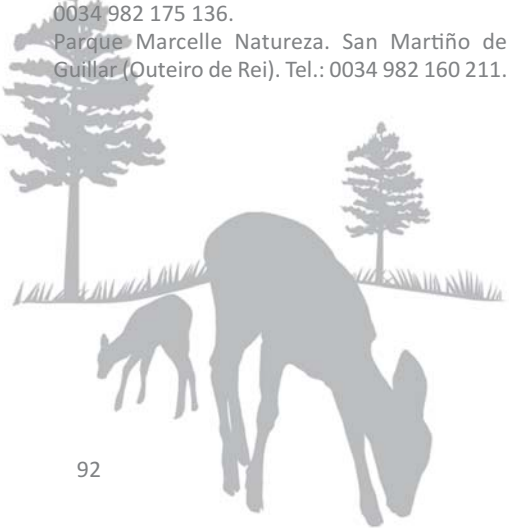
Centro de Interpretación Avifauna. Lugar de Bravos (Outeiro de Rei).

Tel.: 0034 610 522 435 – 0034 982 242 053 – 0034 982 175 136.

Parque Marcelle Natureza. San Martiño de Guíllar (Outeiro de Rei). Tel.: 0034 982 160 211.



Nascimento do rio Minho







## O rio como bandeira

A floresta sagrada que significava a palavra latina “lucus” da qual derivou Lugo não se entende sem o rio Minho, venerado como um pai até à actualidade. A Reserva da Biosfera abrange desde as serras do norte até ao sul da cidade amuralhada. No total, quarenta por cento da província de Lugo, que conta, além disso, com outras duas reservas declaradas pela UNESCO, e mais da metade da sua população.

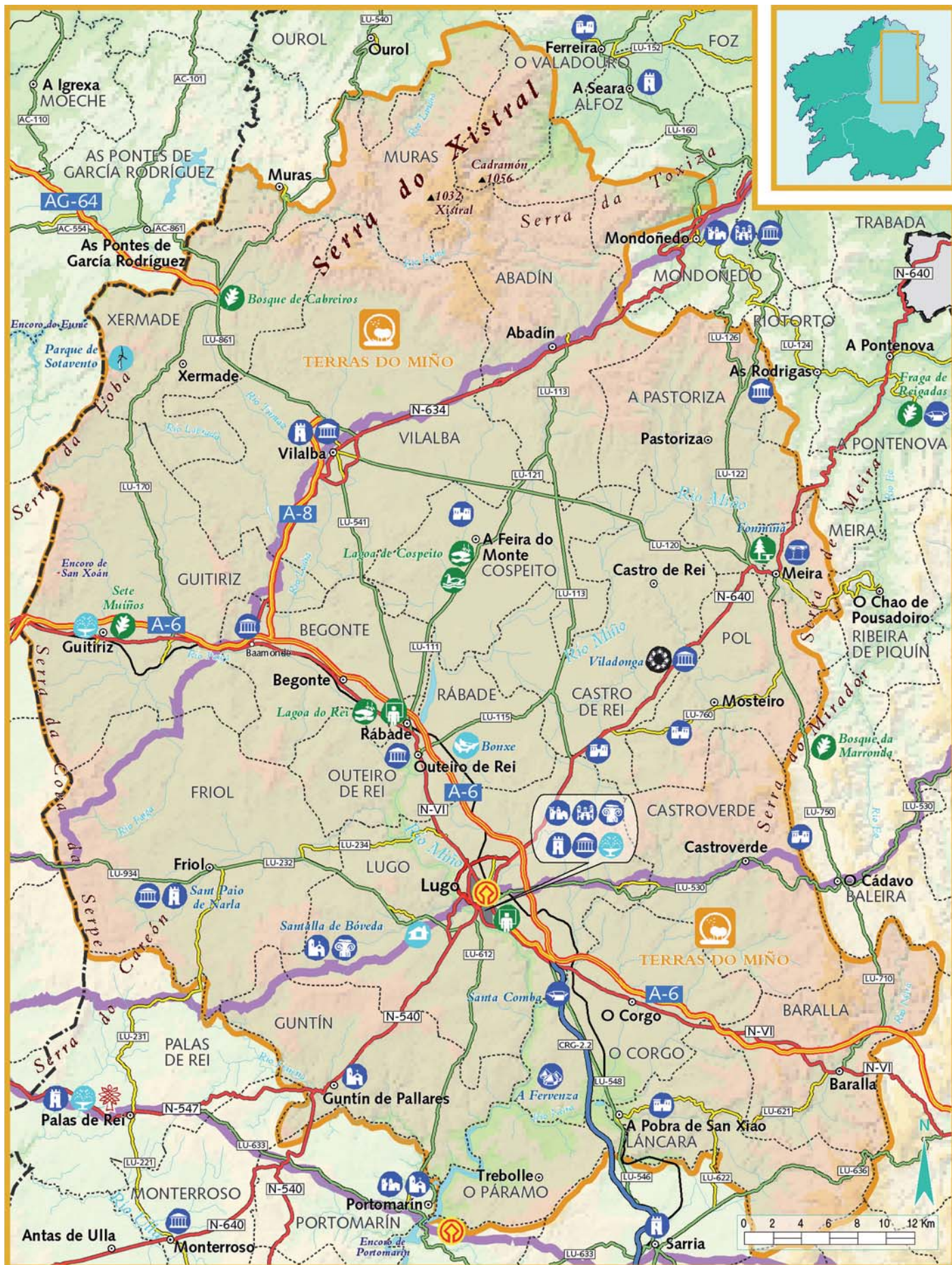
Estamos na bacia alta, mas não rápida. Permite-nos saborear o caminho com tranquilidade. Primeiro, Fonmiñá, gravado na memória escolar como lugar de nascimento do rio Minho, é merecedor de uma visita que se prolonga até às fontes mais altas da serra de Meira como o Pedregal de Irimia. Aqui encontraremos um humilde riacho entre grandes moles de pedra, acumulação de origem glaciar.

As águas rapidamente estagnam-se nas paisagens horizontais da comarca da Terra Chá. Outros rios unem-se à rede fluvial e as lagoas, sobretudo, ganham protagonismo. Depois aproxima-se à cidade de Lugo com uma história bimilenária concentrada nas muralhas romanas (Património Mundial) que é possível percorrer integralmente pelo adarve. Porém, a dez minutos extramuros o rumor doce das águas chama por nós para descobrir as florestas sagradas e outras maravilhas naturais como as ilhas do rio.

As rotas da água ligam e aproveitam os caminhos de Santiago: o Caminho Francês, no limite sul da reserva; o Caminho Primitivo, que atravessa a cidade de Lugo; e o Caminho do Norte, proveniente da cornija cantábrica. Centos de quilómetros que manifestam a convivência histórica entre a natureza e as actividades humanas tradicionais da agricultura e a criação de gado.







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







## A não perder

O parque fluvial de Lugo estende-se em passeios, trilhos e passarelas que enlaçam entre si os recursos naturais e culturais vinculados ao rio. Um bom lugar de partida, a poucos minutos de Lugo, é o Centro de Interpretação na ribeira do rio Fervedoira. O passeio pela margem deste pequeno leito enlaça com a margem esquerda do Minho recuperado como uma magnífica área de lazer da cidade.

No Centro de Interpretação encontraremos toda a informação sobre o património natural e etnográfico que ao nos deslocarmos pela reserva poderemos ver em directo: as ilhas do rio, algumas com passarelas de acesso; os “caneiros”, numerosas barragens baixas dedicadas às famosas pesqueiras (muros de pedra construídos para a pesca da enguia ou lampreia) de enguia do Minho; ferrarias como o Mazo de Santa Comba. Neste aspecto, destaca-se também o Complexo Etnográfico da Fervenza que conta com moinho, pesqueira e frágua.



Complexo Etnográfico da Fervenza

As principais vias de comunicação que atravessam a reserva permitem aceder de modo rápido a outros lugares de interesse. De um extremo a outro encontraremos excelentes amostras arquitectónicas como o mosteiro de Meira ou a fortaleza de San Paio de Narla (Friol), visitável e convertida em museu; vestígios arqueológicos como o castro de Viladonga ou as descobertas romanas de Santalla de Bóveda; ou exemplos de artesanato tradicional como a olaria de Bonxe (Outeiro de Rei).

## Paisagens da água

A estes tributários do Minho pode-se acrescentar muitos outros nomes de rios e lagoas que constituem o Complexo Húmido da Terra Chá. As lagoas de Cospeito e a de Caque ou Bardancos (Castro de Rei) são das maiores. Conta com excelentes observatórios de aves e alguns troços de circunvalação. Existem outras lagoas permanentes ou de carácter sazonal como as de Pedroso e Riocaldo (Begonte) ou acondicionadas artificialmente como a lagoa do Rei (Rábade).

Por outro lado, neste sector é de recomendável visita o castro de Viladonga (Castro de Rei) que conta com um museu arqueológico com exposições das descobertas na jazida e material explicativo da cultura castreja.



## Paisagens da montanha

A coroa montanhosa, que separa as terras interiores do mar, ao norte alcança o ponto máximo no alto do Cadramón (1.062 m). Em conjunto são cumes suaves em todas as estações pelos nevoeiros que encharca os terrenos e forma um dos melhores ecossistemas de matos da Europa. As acumulações no substrato em forma de turba alcançam nalguns pontos do Xistral os três metros de espessura. Podem ter mais de sete mil anos de existência.

Os difíceis itinerários realizam-se desde Mondoñedo ou Ferreira do Valadouro por pistas locais muitas vezes de ida e volta até aos pontos mais elevados, habitados por manadas de cavalos livres.



Serra do Xistral





## GLOSSÁRIO

**Alvariza:** Conjunto de colmeias. Recinto que rodeia um grupo de colmeias para as defender contra o mal tempo e a depredação dos animais. Outros nomes: “cortín”, “abellariza”.

**Carballeira:** Lugar povoado de carvalhos. Nas zonas interiores de influência mediterrânea predomina o carvalho negral que pelo seu fácil renovo chama-se rebolo, e as florestas, reboledos ou reboleras.

**Coído:** Praia pedregosa ou braço de mar formado por cantos rodados.

**Con:** Rocha escarpada que sobressai na margem do mar. Escolho.

**Devesa:** Terreno delimitado de floresta mista com carvalhos, castanheiros, faias, azevinhos, videiros e outras espécies, destinado a pasto ou lenha.

**Encoro:** Barragem. Água armazenada numa barragem.

**Esteiro:** Estuário. Desembocadura de um rio que se cobre com as marés.

**Fervenza:** Cascata. Queda-d’água num leito fluvial. Além de fervença recebe em galego outros nomes frequentes na toponímia como “cadoiro”, “abanqueiro”, “freixa” e “cenza”.

**Fraga:** Floresta natural que se destaca pela variedade de espécies. Geralmente em zonas onde predominam os carvalhos e castanheiros combinados com videiros, salgueiros e amieiros nas ribeiras e também freixos, loureiros, aveleiras, sabugueiros, espinheiros, etc.

**Insua:** terreno rodeado permanente ou temporariamente por um rio. Ilha fluvial e, assim, diferente de uma ilha marinha.

**Pías e cacholas:** Nomes utilizados na geologia galega para designar diferentes concavidades que se originam na parte superior das rochas graníticas em consequência de fenómenos erosivos e retenção de água.

## FLORA

Portugués	Espanhol	Galego	
Aveleira	Avellano	Abeleira	Corylus avellana
Azinhaira	Encina	Acíñeira (encina)	Quercus ilex
Azevinho	Acebo	Acivro, xardón	Ilex aquifolium
Amieiro	Aliso	Ameneiro (amieiro)	Alnus glutinosa
Vidoeiro	Abedul	Bidueiro, bido	Betula alba
Buxo	Boj	Buxo	Buxus sempervirens
Camariña	Camariña	Camariña	Corema album
Sorva	Serbal de los cazadores	Capudre, cancereixo	Sorbus aucuparia
Carvalho-séssil	Roble albar	Carballo albar/Carba	Quercus petraea
Carvalho	Roble, carballo	Carballo	Quercus robur, Q. pyrenaica
Cardo marítimo	Cardo marítimo	Cardo da ribeira	Eryngium maritimum
Castanheiro	Castaño	Castiñeiro	Castanea sativa
Carvalho-negral	Melojo	Cerquiño	Quercus pyrenaica
Medronheiro	Madroño	Érbedo, albedro	Arbutus uned
Tabua-larga	Espadaña	Espadana	Typha latifolia
Espargueira	Esparraguera	Esparragueira	Asparagus
Faia	Haya	Faia	Fagus sylvatica
Feto	Helecho	Fento	Culcita macrocarpa, Hymenophyllum tumbrigenense, Woodwardia radicans
Dunas brancas	Amófila de las dunas	Feo da praia	Ammophila arenaria
Freixo	Fresno	Freixo	Fraxinus excelsior, F. angustifolia
Erva-de-namorar	Hierba de enamorar	Herba de namorar	Armeria pubigera
Loureiro	Laurel	Loureiro	Laurus nobilis
Oliveira	Olivo	Oliveira	Olea europaea
Pinheiro	Pino	Piñeiro	Pinus pinaster, P. radiata, P. sylvestris
Sabugueiro	Saúco	Sabugueiro	Sambucus nigra
Salgueiro	Sauce	Salgueiro	Salix atrocinerea
Amieiro-negro	Arraclán	Sanguiño	Fragula alnus
Sobreira	Alcornoque	Sobreira	Quercus suber
Teixo	Tejo	Teixo	Taxus baccata
Tojo	Tojo (aulaga)	Toxo	Ulex europaeus
Charnecas secas atlânticas	Matorral atlántico	Uceira	Erica vagans
Urze	Brezo	Uz	Erica arborea
Cássia-branca	Escoba mansa	Xesta mansa	Osyris alba
Giesta	Escoba/Retama	Xesta	Genista spp.
Juncos-das-esteiras	Escoba/Retama	Xunco	Juncus gerardi, J. Maritimus

## FAUNA

Portugués	Espanhol	Galego	
Águia-cobreira	Águila culebrera	Agua albela	Circaetus gallicus
Águia-pesqueira	Águila pescadora	Agua peixeira	Pandion haliaetus
Pato-real	Ánaco real	Alavanco real	Anas platyrhynchos
Andorinha	Golondrina	Anduriña	Hirundo rustica
Gaivão, andorinhão	Vencejo	Andurón, vencillo	Apus apus
Cárabo	Cárabo	Avelaiona	Strix aluco
Narceja-comum	Agachadiza común	Becacina	Gallinago gallinago
Poupa	Abubilla	Bubela	Upupa epops
Bufo-real	Búho real	Bufo real	Bubo bubo
Garajau-comum	Charrán patinegro	Carrán patinegro	Sterna sandvicensis
Garajau	Garajau	Carrán	Sterna spp.
Carriça	Chochín	Carriza	Troglodytes troglodytes
Marrequinha-comum	Focha común	Cenceta común	Anas crecca
Corvo-marinho-de-crista	Cormorán moñudo	Corvo mariño	Phalacrocorax aristotelis
Colheireiro	Espátula común	Culleireiro	Gallinago leucorodia
Pato-colhereiro	Cuchara común	Cullerete	Anas clypeata
Coruja-das-torres	Lechuza	Curuxa	Tyto alba
Charrela	Perdiz pardilla	Charrela	Perdix perdix hispaniensis
Gralha-de-bico-vermelho	Chova piquirroja	Choiqa piquivermella	Pyrrhocorax pyrrhocorax
Escrevedeira-dos-caniços	Escribano palustre	Escribenta das canaveiras	Emberiza schoeniclus
Falcão-peregrino	Halcón peregrino	Falcón peregrino	Falco peregrinus
Rouxinol-grande-dos-caniços	Carricero tordal	Fulepa grande	Acrocephalus arundinaceus
Gavião da Europa	Gavilán	Gabián	Accipiter nisus
Gaivota-de-pata-amarela	Gaviota argétea (patiamarrilla)	Gaivota clara	Larus cachinnans
Guincho	Gaviota reidora	Gaivota chorona	Larus ridibundus
Gaivota-de-asa-escura	Gaviota oscura	Gaivota escura	Larus fuscus
Gaivota-de-pata-amarela	Gaviota patiamarrilla	Gaivota patiamarela	Larus cachinnans
Gaivota-tridáctila	Gaviota tridáctila	Gaivota tridáctila	Rissa tridactyla
Galeirão-comum	Focha	Galiñola	Fulica atra
Abibe-comum	Avefría	Galo da braña	Vanellus vanellus
Garça-pequena	Avetorillo común	Garza pequeña	Lobrychus minutus
Garça-branca	Garceta común	Garzota	Egretta garcetta
Ostraceiro	Strero	Gabita	Haematopus ostralegus
Ganso-patola	Mascato	Sula bassana	Sula bassana
Maçarico-real	Zarapito real	Mazarico real	Numenius arquata
Águia-de-asa-redonda	Ratonero	Miñado	Buteo buteo
Mochu-galego	Mochuelo común	Moucho	Athene noctua
Pisco-de-peito-ruivo	Petirrojo	Paporrubio, Pisco	Erithacus rubecola
Zarro-comum	Porrón común	Parrulo chupón	Aythya ferina
Piadeira	Silbón europeo	Pato asubián	Anas penelope
Arrábio	Ánade rabudo	Pato careto	Anas acuta
Pato-frisado	Ánade friso	Pato frisado	Anas strepera
Pega	Urraca	Pega	Pica Pica
Alcaravão	Alcaraván	Pernileiro	Burhimus oedicnemus
Guarda-rios	Martín pescador	Picapeixe	Alcedo atthis
Rola-do-mar	Vuelvepedras	Píldora raiada	Arenaria interpres
Tambola-cinzenta	Chorlito gris	Píllara cincenta	Pluvialis squatarola
Borrelho-de-coleira-interrompida	Chorlito patinegro	Píllara papuda	Charadrius alexandrinus
Pirlito-comu	Correlimos común	Pirlo curlibico	Calidris alpina
Galo-montês	Pita do monte	Urogallo	Tetrao urogallus
Frango-d’água	Rascón	Rascón de auga	Rallus aquaticus
Doninha	Comadreja	Donicela	Mustela nivalis
Esquilo-vermelho	Ardilla	Esquío	Sciurus vulgaris
Furão	Hurón	Furón bravo	Mustela putorius
Gato-bravo	Gato montês	Gato montês	Felis sylvestris
Lontra	Nutria	Lontra	Lutra lutra
Morcego	Murciélagos	Morcegos	Rinolophus ferrumequinum
Musaranho-d’água	Musaraña	Murgaño	Neomys anomalus
Ouriço-cacheiro	Erizo	Ourizo	Erinaceus europaeus
Texugo	Tejón	Porco teixo	Meles meles
Raposa-vermelha	Zorro	Raposo	Vulpes vulpes
Toupeira-de-água	Rata almizclera	Rato de almisce	Galemys pyrenaicus
Javali	Jabalí	Xabarán, porco bravo	Sus scrofa
Roaz-covineiro	Tursón	Arroaz real	Tursiops truncatus
Golfinho-comum	Delfín común	Golfinho	Delphinus delphis
Fura-pasto-ibérico	Eslizón ibérico	Escáncer ibérico	Chalcides bedriagal
Lagartixa-de-Bocage	Lagartija de Bocage	Lagartixa de Bocage	Podarcis bocagei
Lagartixa-do-mato	Lagartija de turbera	Lagartixa de brañas	Podarcis bocagei
Lacerda-comum	Salamandra rabilarga	Píntega rabilonga	Lacerta vivipara
Sapo-concho	Galápago común europeo	Sapoconcho	Chioglossa lusitanica
Cágado-de-carapaça-estriada	Ciervo volante	Vacaloura	Emys orbicularis
Panjorca	Bermejuela	Vermella	Lucanus cervus
			Rutilus arcasii





## POSTOS DE TURISMO

### PROVÍNCIA: A CORUÑA

- Dársena de la Marina, 15001, A Coruña.  
Tel. 981 22 18 22, Fax. 981 22 18 22, e-mail: oficina.turismo.coruna@xunta.es
- Edif. Admtvo. Praza Camilo José Cela. Esq. R/ de Vigo, 15402, Ferrol.  
Tel. 981 31 11 79 / 981 33 71 31, Fax. 981 33 70 13, e-mail: oficina.turismo.ferrol@xunta.es
- Avda. do Malecón, 3, 15960, Ribeira.  
Tel. 981 87 30 07. Aberto só no verño.
- R/ Vilar, 30-32, 15705, Santiago de Compostela.  
Tel. 981 58 40 81, Fax. 981 56 51 78, e-mail: ot.santiago@xunta.es

### PROVÍNCIA: LUGO

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

### PROVÍNCIA: OURENSE

- Edif. "Caseta do Legoeiro". Ponte Romana. Ligaçao N-120 com R/ Progreso, 32003, Ourense.  
Tel. 988 37 20 20, Fax. 988 21 49 76, e-mail: oficina.turismo.ourense@xunta.es
- Casa da Viúva, Avda. Beato Sebastián de Aparicio, s/n, 32540, A Gudiña.  
Tel. 988 59 40 03. Aberto só no verño.
- Centro Comarcal de Carballiño, Avda de Pontevedra, N-541 Km. 27, 32500, O Carballiño.  
Tel. 988 53 02 52.

### PROVÍNCIA: PONTEVEDRA

- R/ Gutiérrez Mellado, 1 - bajo (entrada galerías), 36001, Pontevedra.  
Tel. 986 85 08 14, Fax. 986 84 81 23, e-mail: oficina.turismo.pontevedra@xunta.es
- R/ Colón. Edif. Área Panorámica, 36700, Tui.  
Tel. 986 60 17 89, Fax. 986 60 17 89, e-mail: oficina.turismo.tui@xunta.es
- Avda. Cánovas del Castillo, 22, 36202, Vigo.  
Tel. 986 43 05 77, Fax. 986 43 00 80, e-mail: oficina.turismo.vigo@xunta.es
- Estación Marítima, s/n, 36201, Vigo-Porto.  
Tel. 986 43 25 41. Aberto só no verño.
- R/ Juan Carlos I, 37, 36600, Vilagarcía de Arousa.  
Tel. 986 51 01 44, Fax. 986 51 01 44, e-mail: oficina.turismo.vilagarcia@xunta.es

### PROVÍNCIA: MADRID

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

### TURGALICIA

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

### SECRETARÍA XERAL PARA O TURISMO

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

### SERVIZO DE TURISMO DA CORUÑA

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

### SERVIZO DE TURISMO DE LUGO

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

### SERVIZO DE TURISMO DE OURENSE

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

### SERVIZO DE TURISMO DE PONTEVEDRA

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



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



902 200 432