

GUÍA GENERAL



MANCOMUNIDADE
Concellos da Comarca
de Ferrol



XUNTA DE GALICIA

galicia



FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVEMENTO REXIONAL
"Unha maneira de facer Europa"

UNIÓN EUROPEA



Al norte de la provincia de A Coruña las comarcas de Eume, Ferrol y Ortegal constituyen un espacio de excepcional interés turístico. Son muchos y variados los recursos que ofrece este territorio, desde paisajes de extraordinaria belleza, pasando por playas salvajes para la práctica de deportes o pequeñas calas para un día de descanso, altos acantilados, bosques frondosos, singular cultura, construcciones emblemáticas, fiestas paganas y romerías y, por supuesto, una gastronomía de indudable calidad.

Los ayuntamientos que conforman el destino turístico son un total de 21: Cabanas, A Capela, Monfero, Pontedeume, As Pontes, Vilarmaior, Ares, Cedeira, Fene, Ferrol, Moeche, Mugar dos, Narón, Neda, San Sadurniño, As Somozas, Valdoviño, Cariño, Cerdido, Mañón y Ortigueira.

En esta guía se ha intentado reflejar una parte de los innumerables recursos de este territorio. Para poder descubrir más lugares de interés y otros recursos destacables está disponible la web **www.turismoferrolterra.es**

CRÉDITOS

Edita

Mancomunidade de Concello da Comarca de Ferrol
Plan de Promoción Turística do Xeodestino Ferrolterra

Deseño e maquetación

Item-Aga Comunicación

Textos

Mancomunidade de Concellos da Comarca de Ferrol

Traducións

Inglés: Xulio Vázquez Deibe (ICE Galicia)

Francés: Lucía Rouco Paz (ICE Galicia)

Fotografías

Arquivo PDPT Ferrol Ortegal
Mancomunidade de Concello da Comarca de Ferrol
Concello de Ortigueira
DMC Galicia

Depósito Legal

xxx-xxxxx

© Da edición, do plano e dos textos Mancomunidade de Concellos de Comarca de Ferrol.

© Das fotografías, os seus autores.



TURISMO INDUSTRIAL

El establecimiento de las diferentes industrias en Ferrolterra ha dejado huella en los municipios de la comarca.

Lo que en su día fueron centros de producción pioneros, se convierten ahora en reclamo turístico. Acercarse a ellos permite conocer nuevos rincones en donde se albergan historias que nos transportan a nuestro pasado.

La visita a los Astilleros y al Arsenal de Ferrol, incluidos en la Ruta de la Construcción Naval; a los molinos de Neda y de Narón (que fue Fábrica Real); a las fábricas de conservas de Cedeira y Cariño, o a la Central Térmica de As Pontes son un buen ejemplo de todas las posibilidades de turismo industrial que ofrece el destino.

Ruta de la Construcción Naval

Desde 2011, en Ferrol se puede realizar la **Ruta de Construcción Naval**. Aventurarse en este recorrido permite entrar en un mundo desconocido hasta hace poco.

Las infraestructuras militares combinan siglos de historia, arquitectura de gran valor con las últimas tecnologías utilizadas en la actualidad por la Armada. El conjunto de edificios constituye un enorme museo en el que descubrir la historia naval de la fructífera ría de Ferrol.

Son ocho los puntos a visitar. La ruta comienza en el Baluarte, en el puerto de Curuxeiras, y la antigua Sala de Armas del **Arsenal**. Separados de estos, el recorrido continúa por el Dique de la Campana, el Museo Naval, **Exponav** y **Navantia**.

Más lejos, vigilando la entrada a la ría ferrolana, está el Castillo de San Felipe, el último punto de la ruta. Su colofón, realizar un paseo

en lancha por la ría, desde donde todo lo anterior adquiere un color diferente.

¿Sabías que...? En Exponav podrás viajar en el tiempo y meterte en las tripas de un viejo galeón del siglo XVIII o entrar en una fragata de nuestros días. "Esta visita solo se puede realizar con una ruta guiada organizada (Ruta de la Construcción Naval, fines de semana en verano, Semana Santa) o en jornadas de puertas abiertas. En caso de no poder acceder, desde los Jardines de Herrera, en el centro, hay buenas vistas hacia esta base y sus buques."

Patrimonio industrial de As Pontes

La panorámica del pueblo de As Pontes de García Rodríguez es impresionante. De sobra conocido por su Central Térmica, As Pontes ofrece un paisaje industrial en el que la naturaleza, ahora, también está presente.

Las torres y la enorme chimenea de la central térmica coronan un paisaje que, sin embargo, ofrece mucho más. Es el caso del lago de As Pontes. El entorno natural de la antigua mina a cielo abierto, cerrada en 2007, ha sido restaurado.

La mina de lignito fue explotada desde 1976 para suministrar energía a la central térmica que se encuentra a sus pies. El hueco minero está cubierto con agua, parte del río Eume, formando un grandioso lago azul. Sus medidas son espectaculares: casi 18 kilómetros de perímetro y 205 metros de profundidad.

En la ribera del lago, próxima al centro, se encuentra una playa artificial de más de 400 metros de largo. Ya en el interior de lago, se encuentran dos islas: una para representar la flora autóctona y otra como reserva ornitológica.



gica. En As Pontes se mezcla el turismo industrial, que configura su personalidad, con el natural.

¿Sabías que...? La chimenea de la central es una de las más altas del mundo, con 356 metros de altura.

“Sube a un alto para tomar la mejor fotografía que refleje el mosaico de colores del paisaje.”

TURISMO GASTRONÓMICO

El destino Ferrolterra – Rías Altas combina interior y costa. De sus tierras y de su mar se obtienen productos de gran calidad que convierten la cocina local en un atractivo turístico en sí mismo. A ello se suman las numerosas fiestas gastronómicas repartidas por la comarca.

En cualquier localidad se pueden degustar los mejores productos autóctonos y de la cocina gallega tradicional. Todo tipo de pescados y mariscos de las rías, como los percebes de Cedeira, el famoso pulpo de Mugarbos o las sardinas lañadas y las conservas de Cariño. Tierra adentro, pimientos de O Couto, pan de Neda, mantecados en As Pontes, grelos de Monfero y Cerdido, ternera en A Capelada, miel en San Sadurniño y Moeche, donde es famoso también su queso de tetilla.

Pimientos de O Couto

La denominación Pemento do Couto toma su nombre del monasterio de San Martiño de Xuvia, situado en la parroquia de O Couto, en el ayuntamiento de Narón.

Este exquisito pimiento goza, desde 2010, del sello de Indicación Geográfica Protegida (I.G.P). Esto significa que el producto posee

unas características concretas debidas a su zona de cultivo. El Pemento do Couto se produce en los municipios de Narón, Ferrol, Neda, Valdoviño, Cedeira, San Sadurniño, Moeche, As Somozas, Fene, Ares y Mugarbos, comprendidos todos en la comarca de Ferrolterra.

¿Sabías que...? Los pimientos de O Couto nunca pican.

“Acércate a la Festa do Pemento do Couto. Esta se celebra cada mes de julio en San Martiño de Xuvia (Narón).”

El Pan de Neda

La gran calidad del agua daba, y sigue dando hoy, un **sabroso pan**. Esto convirtió a Neda en la capital del trigo de Galicia, cuando en 1588 se establecen en la villa las Casas Reales. Estas eran fábricas de bizcocho y hornos de provisión que abastecieron durante todo un siglo a las armadas de los Reyes de España. Una buena ocasión para degustar el famoso pan es el primer domingo de septiembre, cuando se celebra en la localidad la Festa do Pan de Neda. Además, esta exaltación del producto fue declarada Fiesta de Interés Turístico de Galicia en 2013.

¿Sabías que...? En Neda se conservan 15 molinos que dan cuenta de su importante tradición panadera medieval.

“Prueba el pan artesanal en cualquiera de las panaderías de Neda.”

Pulpo de Mugarbos

Mugarbos destaca por su gastronomía, una cocina tradicional caracterizada por la cali-



dad y variedad de sus productos del mar. Y el pulpo es, sin duda, el gran protagonista de los fogones.

El pueblo marinero vivió durante décadas casi exclusivamente de la captura de este rico y apreciado molusco. El de Mugarbos era el pulpo más solicitado en las ferias del interior de Galicia.

A la calidad del producto capturado en sus aguas se une la forma peculiar de cocinarlo en el pueblo, distinta al resto de Galicia. El pulpo a la mugarbosa es conocido internacionalmente. Su receta: cocido en agua de mar hasta conseguir una textura tierna, finalmente se echa cortado en una sartén. En ella se elabora previamente el refrito con aceite, cebolla y pimienta dulce. El plato se acompaña con cachelos (patata cortada que conserva la piel). Cada segundo sábado del mes de julio, se celebra la **Festa do Polbo de Mugarbos**, declarada de Interés Turístico de Galicia.

¿Sabías que...? En la Festa do Polbo se reparten hasta 4.000 raciones del famoso molusco.

“Pasear por el puerto de Mugarbos, son sus casas de colores, después de tomar su famoso pulpo.”

Conservas de Cariño

Al hablar de conservas de Cariño aglutinamos bajo una misma denominación las diferentes marcas de la industria conservera de este pueblo marinero. Todos sus productos se distinguen por su gran calidad, basada en el excelente pescado y marisco que se utiliza en su esmerada elaboración.

Estas conservas se continúan elaborando según manda la tradición, que se remonta en

la villa marinera a finales del siglo XIX. Estos deliciosos manjares se pueden encontrar en el mercado de abastos y en otras tiendas del pueblo, así como en las fábricas.

En Cariño se encuentran conservas delicatessen de todo tipo. De bonito del Norte, atún, bacalao, congrio, chicharrillo, pulpo, mejillones, zamburiñas... En salsa de vieira, escabeche o aceite de oliva. De todos los pescados, el plato estrella son las sardinas lañadas. Se trata, en realidad, de una semiconserva que utiliza la técnica de la salazón. Su preparación al estilo carriñés es un secreto y se puede degustar en la Festa da Caldeirada de Raia e da Sardiña Lañada, una de las citas ineludibles de agosto en toda la comarca.

Desde hace unos años, en Cariño se fabrican conservas aprovechando la gran calidad de los productos de la tierra. Elaboradas con productos de temporada, encontramos mermeladas de tomate o kiwi e, incluso, conservas de grelos.

“Visita una de las fábricas donde, además, podrás comprar una conserva hecha de forma artesanal.”

CAMINOS DE PEREGRINACIÓN

Por esta tierra discurren dos importantes rutas de peregrinación. Cualquier persona que realice su camino descubre, en su ruta espiritual, la belleza paisajística y la riqueza natural que el destino le ofrece.

Fieles de toda Galicia caminan a la aldea de San Andrés de Teixido, ofrecidos al santo de nombre homónimo. Y caminantes de todo el mundo empiezan su periplo por el Camino Inglés con el objetivo de llegar a la tumba del Apóstol.



El Camino Inglés

El Camino Inglés es uno de los ocho caminos a Santiago de Compostela. Esta ruta, una de las **menos saturadas**, es ideal para los peregrinos que prefieran un viaje aún más tranquilo y relajado. Además, y a pesar de ser el camino más corto, ofrece una gran riqueza paisajística, tanto de costa como de litoral. Por mar, ya en el siglo XIV, los británicos llegaban al de Ferrol y a otros puertos vecinos. De la procedencia de estos peregrinos toma su nombre. El llamado Camino Inglés tiene su **punto de partida en el puerto de Curuxeiras de Ferrol**. Hasta Santiago de Compostela quedan por delante 118 kilómetros de trayecto.

En Ferrol, los peregrinos recogen la credencial del Camino en la oficina de turismo del puerto o en la concatedral de San Julián. Desde aquí, el viaje prosigue en sus primeras etapas por varios municipios del litoral de la comarca.

Narón, Neda, Fene, Cabanas y Pontedeume son lugares de paso para los caminantes o, incluso, de parada, gracias a los albergues existentes en Neda y Pontedeume. En el transcurso del Camino, se puede admirar parte de los recursos patrimoniales del destino Ferrolterra – Rías Altas.

¿Sabías que...? El Camino Inglés también empieza en A Coruña, pero solo empezándolo en Ferrol se puede conseguir la Compostela, documento que acredita haber hecho más de cien kilómetros hasta Santiago.

Camino a San Andrés de Teixido

Uno de los caminos de peregrinaje de la comarca es el de San Andrés de Teixido. Aunque los romeros llegan de toda Galicia, el **camino viejo a San Andrés** comienza en el monasterio de Xuvia, en el municipio de Narón. Desde allí, y atravesando tierras de Valdoviño, los peregrinos recorren un total de 42 kilómetros hasta llegar a la meta: el santuario de San Andrés de Teixido, en Cedeira. A ese camino originario, se suman dos más: uno desde Ferrol (desde el puerto e desde la ermita de Santa Comba, al norte) y otro desde San Adrián de Veiga en el municipio de Ortigueira. Este trazado, de 24 kilómetros, cruza la espectacular sierra de A Capelada. Son muchas las leyendas y los ritos asociados a este santo. En la fuente, los romeros han de beber agua de sus tres caños y pedir un deseo. Para saber si este fue concedido, basta con echar una miga de pan en la pila. Si flota, la petición se cumplirá. Otra creencia es que la conocida como “hierba de enamorar”, que crece en entorno, permite surgir el amor entre dos personas.

El dicho nos recuerda que “a San Andrés de Teixido va de muerto quien no fue de vivo”. Tanto para creyentes como para los que no lo son, el recorrido merece la pena. Son muchos los lugares de interés, como el monasterio do Couto, el molino das Aceas, el pazo de Libunca, el monte dos Nenos, el puente medieval de Porto do Cabo... y, por supuesto, la iglesia de San Andrés y su retablo barroco.

“Disfrutar del entorno natural y de las vistas desde la sierra de A Capelada, a poco más de un kilómetro y medio del monasterio.”



FRAGAS DO EUME Y ESPACIOS NATURALES DE INTERIOR

La belleza y riqueza natural del interior del destino Ferrolterra – Rías Altas no deja indiferente al visitante. Adentrarse en él es perderse, en el buen sentido, entre la naturaleza más exuberante.

Las Fragas do Eume, cuya extensión abarca cinco municipios, es uno de los bosques atlánticos de ribera mejor conservados de toda Europa. El bosque, que es Parque Natural, es el mayor reclamo turístico de este destino. Sin embargo, y no muy lejos, hay otros lugares que merece la pena redescubrir. Por ejemplo, la ferverza del río Belelle, las riberas de los ríos Xuvia y Castro y, al norte, la sierra de A Faladoira.

Parque natural Fragas do eume

Las fragas son el refugio de la flora y fauna de la región. En la vegetación destacan robles, fresnos, alisos, castaños, abedules, acebos y madroños. Estas especies arbóreas, muchas de ellas con millones de años de vida, siguen el curso del Eume hasta su desembocadura en la ría de Ares.

En un montículo rocoso de las Fragas do Eume se encuentra el monasterio de Caaveiro. El origen de esta construcción se remonta al siglo X, vinculada a la vida monástica del lugar.

“Visitar el monasterio de Caaveiro. Las vistas desde aquí son, si cabe, más espectaculares.”

Ferverza del Río Belelle

El río Belelle nace en las Fragas do Eume, en el municipio de As Pontes. Transcurre por A Capela, Fene y Neda, donde desemboca. También en Neda se encuentra uno de sus mayores atractivos, la casi oculta Ferverza del río Belelle.

En su trayectoria hacia el mar, cerca de la aldea de O Roxal, el curso del río cae en forma de cascada. Con 45 metros de altura, este salto de agua del Belelle es uno de los más altas de Galicia. Su espectacularidad y el entorno en el que se encuentra, rodeada de un bosque de robles y castaños, la convierten en un paraíso en medio de la naturaleza.

“El mejor momento para admirarla es en otoño e invierno, cuando el caudal del río aumenta.”





Espacio protegido Xuvia-Castro

Los ríos Xuvia y Castro dan nombre a una zona protegida por la distinción LIC (Lugar de Importancia Comunitaria). Bajo el LIC Xuvia – Castro se encuentran dos espacios naturales. Por un lado, el tramo del río Grande de Xuvia y su afluente principal, el Castro. Por otro, la sierra de Forgoselo.

La vegetación de ribera se encuentra en muy buen estado de conservación. En un mismo espacio, nos encontramos con hábitats diferentes: llanuras arenosas, lagos naturales, estanques temporales o bosques de robles y castaños.

La sierra de Forgoselo presenta unas formas suaves y su paisaje varía, encontrando pequeños bosques y extensos prados. Desde el pico de Racamonde, el punto más alto con 537 metros, las vistas son impresionantes. Si el día está claro se puede divisar gran parte de la sierra y As Pontes, así como las rías de Ferrol y Ares.

El espacio protegido Xuvia – Castro abarca hasta siete municipios: A Capela, Moeche, Narón, Neda, San Sadurniño, As Somozas y As Pontes. Son muchas las rutas de senderismo que permiten descubrir este paraje natural desde diferentes ópticas.

¿Sabías que...? En la Rapa das Bestas, celebrada en julio, se rapan los caballos que viven en libertad en esta zona protegida.

COSTA ACTIVA

La costa del destino Ferrolterra – Rías Altas ofrece un gran abanico de posibilidades. Desde un paseo por sus playas naturales, descubriendo auténticos paraísos naturales, a la práctica de distintos deportes náuticos, tanto en mar como en río.

De todos los deportes, el rey es el **surf**. La costa cuenta con playas ideales para practicarlo durante todo el año. Grandes profesionales y aficionados de todo el mundo encuentran aquí el destino ideal. La atracción son las grandes olas de unos arenales bien conservados. Ejemplo de ello son las playas de Bares (Mañón), Picón, San Antón (Ortigueira), Vilarrube, A Frouxeira y Pantín (Valdoviño), así como Doñiños y San Xurxo (Ferrol).

Las playas tranquilas de las rías de Ares y Ferrol permiten la práctica del **windsurf**, **kitesurf**, **vela** o **piragüismo**. Por ejemplo, en los tranquilos arenales de Cabanas, Ares y Pontedeume.

Para aquellos que disfruten bajo el agua, en casi todos los municipios se puede hacer **submarinismo**. De norte a sur, nos encontramos con hasta 15 puntos de buceo, tanto en ría como en mar abierto.

¿Sabías que...? Desde 1988 se celebra en Valdoviño el Pantín Classic, el campeonato de surf más importante de España. "Si estás por la comarca en agosto, acércate a Pantín para disfrutar junto con miles de personas observando los mejores surfistas del mundo."