

Guía de turismo familiar

Xeodestino Ferrolterra Rías Altas

2022



Contenidos y maquetación: Pingota Comunicación S. Coop. Galega

Imprenta: Imprenta LUGAMI Artes Gráficas



MIXTO
Papel procedente de
fuentes responsables

UNA BREVE INTRODUCCIÓN.....	2
DE CASTILLO EN CASTILLO.....	3
LOS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES.....	9
OCIO EN LAS CALLES.....	17
JUGANDO EN LOS PARQUES, PASEOS Y ÁREAS RECREATIVAS.....	21
LAS MARAVILLAS DE LA NATUREZA.....	27
UNA COSTA LLENA DE SORPRESAS.....	33
¿UN BAÑO?.....	37
EN RUTA.....	41
MAPAS.....	46
RECURSOS POR AYUNTAMIENTOS.....	48



UNA BREVE INTRODUCCIÓN



El Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas se caracteriza por reunir una oferta atractiva para todas las edades. Sus recursos principales están vinculados a la naturaleza, tanto en los ayuntamientos de costa como en los del interior, y de ahí que sea un lugar especialmente recomendable para las familias, que pueden compartir momentos de ocio disfrutando de los maravillosos paisajes que los esperan en esta zona.

Pero además de bosques de leyenda como las Fragas do Eume, de una riqueza geológica extraordinaria y de una variada oferta de playas en las que practicar todo tipo de deportes náuticos o simplemente pasar una jornada de descanso, el Xeodestino tiene también un interesantísimo patrimonio atractivo para toda la familia.

Castillos con mucha historia; museos vinculados a la actividad naval y marítima, la naturaleza o la historia reciente y antigua; villas y pueblos con encanto en los que no faltan los espacios dedicados a los más pequeños; faros o baterías de costa... Aunque no es un compendio exhaustivo y hay muchas más posibilidades con la ayuda de esta guía se pueden planificar diferentes rutas al gusto de cada quien, con la certeza de que en cualquier rincón habrá algo interesante y sorprendente que descubrir para hacer de este viaje familiar un recuerdo inolvidable.

Toda la información de referencia en turismoferrolterra.es





¿A qué niño o niña no le gusta visitar un castillo? Nuestro Xeodestino les permite viajar a diferentes épocas y conocer las historias de sus castillos, de sus habitantes y de quienes vivían a su alrededor.



Los Andrade eran una familia de nobles de la Edad Media con muchas posesiones por la zona. Entre ellas estaban el castillo de Nogueirosa, en Pontedeume; el de Naraio, en San Sadurniño, y el de Moeche. Su huella más importante la encontramos en Pontedeume, una villa con más de 750 años de historia. El castillo de Nogueirosa fue el primer monumento de A Coruña reconocido como Monumento Nacional, en 1924. Se sitúa en lo alto de la Pena Leboreira, desde donde se divisa todo el pueblo. Fue construido en el siglo XIV sobre una fortaleza anterior levantada sobre roca viva y cuenta con patio de armas, un subterráneo que fue cárcel y una torre de homenaje. La leyenda dice que se comunicaba con el Torreón de los Andrade, parte del pazo familiar en la villa, que hoy acoge la oficina de turismo y un centro de interpretación.

Horario del castillo: Semana Santa: de 11.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00h.
Verano (15 xuño-15 setembro): de 11.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00h.

Precio: Menores de 5 anos, gratis; entrada general, 1€.

Localización: Está a 3 kilómetros de Pontedeume.





Horario del torreón: Verano (15 junio-15 septiembre): de 11.00 a 14.00 y de 16.30 a 20.30 horas. Invierno: 11.30 a 14.00 y de 16.30 a 20.00 horas.

Precio: Menores de 7 años, gratis; de 7 a 12 años y mayores de 65: 1€; de 12 a 65 años, 2€.

Localización: En la Avenida do Torreón, en el centro urbano.



El castillo de Moeche fue construido en el siglo XIV. Cuenta con todos los elementos característicos de un castillo de la época: foso, patio de armas y torre de homenaje, todos ellos visitables. A su pie encontramos la plantación “Galicia en un ferrado”, con 37 especies arbóreas silvestres y un panel explicativo.

En el interior del edificio hay un centro de interpretación sobre las Revueltas Irmandiñas, en las que los campesinos lucharon contra los señores feudales en un enfrentamiento que se extendió por toda Galicia. A finales de agosto se celebra un festival que recuerda aquellos hechos históricos.



Horario: Verano: martes de 17.00 a 19.30; de miércoles a viernes de 11.30 a 14.00 y de 17.00 a 19.30; sábados, domingos y festivos de 11.00 a 14.00 y de 17.00 a 20.00 horas; lunes, cerrado.





Invierno: miércoles, jueves y viernes de 15.30 a 18.00; sábados, domingos y festivos de 11.00 a 18.00 horas. Los lunes y martes cierra, salvo que coincida en festivo; en ese caso abrirá de 11.00 a 18.00 y cerrará al siguiente día laborable. Del 24 al 31 de diciembre está cerrado.

(*) Nota: En los primeros meses de 2022 se realizarán labores de mantenimiento, por lo que la fortaleza no abrirá al público. Para consultar cambios: moeche.gal/moeche/patrimonio/castelo

Precio: Menores de 6 años y personas empadronadas en Moeche, gratis; personas jubiladas y niños/as de 6 a 12 años: 1,50€; titulares de carné joven: 2€; entrada general: 2,50€.

Localización: A tres kilómetros del casco urbano de San Ramón.



El castillo de Naraio se encuentra en San Sadurni. Está situado junto al río Castro, en lo alto de una roca que en algunas partes se integra en la propia fortaleza. Ya estaba en construcción en el siglo XII, pero su época de esplendor fue en el XIV. Se abandonó en el siglo XVII y hoy solo se conservan la torre y parte de los muros superiores, junto con dos arcos. En los últimos años se realizaron obras de consolidación, en las que se acondicionaron los senderos de los alrededores y se mejoró la accesibilidad, de manera que es posible subir a la parte más alta de la torre, desde donde se divisa todo el valle del río.



Localización: Hai que coger la salida 17 de la autovía AG-64 en dirección Penavidreira/Naraío. Está a tres kilómetros y medio desde este punto.

Dos castillos de visita gratuita, San Felipe y La Palma, vigilan la entrada de la ría de Ferrol. Con el ya desaparecido de San Martín, desde el siglo XVI formaban el “triángulo de fuego” e impedían entrar a los enemigos tendiendo una cadena entre San Martín y San Felipe para que no pudiesen pasar.



El castillo de San Felipe, situado en Ferrol, conserva básicamente la estructura que se le dio cuando fue remodelado en el siglo XVII. Tiene una parte con baterías de cañones que dan al mar y un sistema de baluartes (muros salientes) para defenderlo por tierra.

Su interior está en proceso constante de restauración, la última la de la batería baja, donde se pueden visitar dos exposiciones permanentes, una sobre las defensas de la ría y la otra sobre el propio castillo.



En las épocas vacacionales suelen organizarse visitas teatralizadas, en las que se conmemora también el triunfo de los vecinos de Brión sobre los ingleses, que pretendieron invadir Ferrol por mar en el año 1800 y fueron derrotados. El castillo fue uno de los escenarios de la batalla de Brión.



Horario: Verano: de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 horas.

Invierno: de 10.00 a 14.00 horas. y 16.00 a 18.15. Todos los días de la semana.

Localización: Se encuentra a 7,5 km de Ferrol, en el pueblo de San Felipe.

El castillo de la Palma se localiza en Mugarbos. Su aspecto actual es fruto de la reforma que se hizo en los siglos XIX y XX y su último uso fue como cárcel para jefes y oficiales militares. Cerca de él se puede ver una peña redondada que sobresale del mar y que se conoce como “Culo de la Reina”. La leyenda dice que en ella se posó la princesa Mariana de Neoburgo cuando vino a España para casarse con Carlos II.



Horario: Consultar en la oficina de turismo (tlf. 630 885 761).

Localización: A 3 km del núcleo urbano.





El castillo de la Concepción, en el Ayuntamiento de Cedeira, se construyó también con finalidad defensiva en el siglo XVIII, ya que a vista de pájaro desde donde está situado se puede observar toda la ría y por lo tanto la vigilancia desde este punto protege la entrada en el pueblo por mar. Su construcción fue pedida por los propios habitantes de Cedeira a la Armada, por los numerosos ataques marítimos que padecían hasta que fue levantado.



La fortaleza cuenta con un centro de interpretación con reproducciones de navios y uniformes de época, y hay varias estancias reconstruidas que nos muestran cómo eran la cocina o el almacén de pólvora cuando estaba en funcionamiento.



(*) Nota: El interior del castillo se encuentra cerrado y la previsión es que vuelva a estar disponible para el público en verano. Para consultas: oficina de turismo de Cedeira (tlf. 981 482 187).



Entrada: Gratuita.

Localización: Desde el puerto de Cedeira hay unas escaleras que llevan directamente al castillo.





LOS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



El Museo del Humor de Fene es el único dedicado a este tema en Galicia y su fin es divertir y entretener a los visitantes. Cuenta con obras de muchos humoristas gráficos gallegos, desde Xaquín Marín -el fundador- hasta Siro López, Luis Davila, Pinto&Chinto o Miguelanxo Prado. Hay unos 300 originales en exposición, esculturas y espejos cóncavos y convexos que devuelven la imagen deformada.

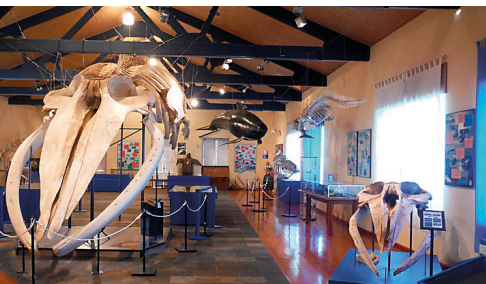


Horario: Verano y vacaciones: de lunes a viernes de 10.00 a 14.15 horas. Invierno: de lunes a viernes de 10.00 a 13.00 y de 16.00 a 21.00; sábados de 10.00 a 13.00.

Entrada: Gratuita

Localización: Avenida de Conces, 20-22 (Fene).

+info: fene.gal/museo-do-humor/portada-museo-humor



El Museo de la Sociedade Galega de Historia Natural está en Canido (Ferrol), en un antiguo cuartel militar. Cuenta con una importante exposición de especies vegetales, animales y minerales y con una de las mayores colección de huesos de cetáceos de España. Destacan entre sus piezas el esqueleto de una ballena de 18 metros colgado del techo y un calamar gigante conservado en formol.



LOS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



Horario: de martes a sábado de 10.00 a 13.30 y de 17.00 a 20.30; domingos y festivos, de 10.30 a 14.00; lunes cerrado. Julio y agosto: de 10.30 a 14.00 horas | de enero y 25 de diciembre, cerrado.

Localización: Praza de Canido s/n.

+info: sghn.org/sghn/museo



El mar es imprescindible en el paisaje y en la economía y la idiosincrasia de los ayuntamientos de la ría de Ferrol. En las instalaciones del Arsenal ferrolano, un conjunto del siglo XVIII que aún hoy funciona como tal, se encuentran el Museo de la Construcción Naval y el Museo Naval.



El Museo de la Construcción Naval es el más importante de Europa dedicado a este tema. Está en unas antiguas herrerías de la Armada y conserva las características chimeneas. A los pequeños les llamará la atención la gigantesca cuaderna (el esqueleto) de un barco que da acceso a los restos de la fragata Magdalena, hundida en 1810. Maquetas de buques, embarcaciones deportivas y de pesca, una reproducción del interior de una fragata del siglo XVIII con sus cañones, de una herrería con su oficial, maestro y aprendiz y multitud de máquinas, útiles de carpintería de ribera etc. hacen del museo una visita muy interesante.





LOS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



En la vieja prisión de San Campio está el Museo Naval, que reúne 2.600 piezas relacionadas con el mundo naval y marítimo y con la Armada. Cuenta con objetos rescatados del naufragio de la fragata Magdalena, una gran colección de anclas y maquetas de barcos antiguos como las carabelas de Colón o el buque escuela Galatea, así como banderas, útiles de cartografía y navegación y material bélico. Parte del edificio recrea escenas cotidianas de la vida marinera del siglo XVIII, desde la alimentación hasta las enfermerías de la época.



Localización: Los dos museos se encuentran en el centro cultural Herrerías da Armada, frente al Cantón de Molíns, en Ferrol.

Horario Museo de la Construcción Naval: martes a viernes de 10.00 a 15.00 y de 16.00 a 19.00; sábados de 11.00 a 19.00; domingos de 11.00 a 15.00 (temporada baja)/ lunes a sábado de 11.00 a 19.00 y domingo de 10.00 a 15.00 (temporada alta) . Consultar posibles cambios en www.exponav.org.

Entrada: menores de 18 años, estudiantes, desempleados y personas con diversidad funcional, gratis; mayores de 60 años y familias numerosas, 1€; entrada general, 2€.

Horario del Museo Naval: de martes a viernes, de 9.30 a 13.30; sábados, domingos y festivos, de 10.30 a 13.30 horas. Cierra el 25 de diciembre, 1 y 6 de enero y Lunes de Chamorro.

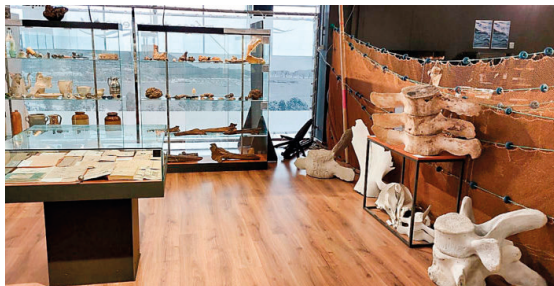
Entrada: Gratuita.



LOS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



El Museo Mares de Cedeira cuenta con diferentes salas de exposiciones en las que se pueden visitar embarcaciones, aparatos, motores, fósiles de antiguos cetáceos y una maravillosa colección de conchas con más de 5.000 piezas, entre otras muchas cosas. Su fin es difundir la cultura marinera y los oficios tradicionales que se vinculan a ella.



Horario: Verano (15 de julio a 15 de septiembre): de miércoles a domingo de 11.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 19.00 horas. Lunes y martes, cerrado. Invierno: de martes a domingo de 10.30 a 13.30. Lunes, cerrado.

Entrada: 1€.

Localización: Casa do Pescador (Camino de Area-longa, 1, Cedeira).

+info: maresdecedeira.gal

Otro museo vinculado al mar es el Océano Surf Museo, en Valdoviño. Es el primero de España dedicado a este deporte y su desarrollo. Destaca la zona reservada al campeonato internacional Pantin Classic, uno de los más importantes del circuito mundial de surf.





LOS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



Horario: miércoles y jueves de 10.00 a 14.00; viernes y sábado de 12.00 a 14.00 y de 17.00 a 19.00; domingos de 10.00 a 14.00; festivos de 11.00 a 14.00. Cierra los lunes y martes, el 1 y el 6 de enero, el 1 de mayo y el 24, 25 y 31 de diciembre.

Entrada: gratuita.

Localización: Calle Gándara de Abaixo, s/n, Casa da Cultura de Valdoviño.



Para conocer nuestro pasado no hay nada mejor que visitar un museo etnográfico y en nuestro Xeodestino tenemos dos: el de Monte Caxado, en As Pontes, y el de A Capela.

El Museo Etnográfico Monte Caxado reúne alrededor de 4.000 objetos, desde juegos populares hasta herramientas vinculadas a oficios tradicionales o la recreación de un aula infantil de mediados del siglo pasado.

Abrió sus puertas en el año 1984 vinculado al colegio que lleva su mismo nombre y desde aquel momento no deja de crecer con nuevas aportaciones de los vecinos y vecinas del municipio.

Horario: de martes a viernes de 18.00 a 19.30; sábados, domingos y festivos de 11.30 a 13.00 horas. Cierra todos los lunes, el 1 de enero y el 25 de diciembre.

Entrada: Gratuita.

Localización: Plaza de la Iglesia, s/n (As Pontes)

+info: montecaxado.gal



LOS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



El Museo Etnográfico de A Capela se creó en el año 2001, como en el caso anterior, vinculado a una experiencia educativa. Está articulado como una red de museos con tres ejes:

- **La Casa del Pazo**, que es la sede central y que representa la casa de labranza tradicional. Precio: 3€; gratuito hasta 6 años; de 6 a 12 años 1€. La visita conjunta a la Casa del Pazo y la escuela cuesta 4€; 1€ para edades de 6 a 12 años y gratuita para menores de 6 años.
- **El Parque Etnográfico del Sesín**, que muestra cómo el hombre aprovechó los recursos naturales (riachuelos, montes, etc.) a lo largo de la historia.
- **La escuela**, situada en la Casa de la Cultura de A Capela y que muestra cómo eran una escuela rural de mediados del siglo XX y la enseñanza de la época.



Horario: Domingos y festivos de 11.30 a 13.30 y de 16.00 a 18.00, salvo la escuela, que tiene horario de mañana. Se pueden concertar visitas a través del correo electrónico info@museoacapela.gal o de los teléfonos 981 459 380 ou 678 713 971. Consultar posibles cambios en museoacapela.gal

Localización: O Pazo s/n, A Capela. Está situado a 1,8 km del Ayuntamiento.



LOS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



El Centro de Interpretación de Caldoval, en el municipio de Mugarodos, nos pone en contacto con la época romana a través de un yacimiento descubierto en la ensenada de Santa Lucía. Son los únicos baños privados con palestra localizados hasta ahora en todo el noroeste peninsular, un complejo dedicado a la higiene, la salud y el ocio, y muy posiblemente también al deporte. Además de sus estancias, en la visita conoceremos qué atuendos llevaban los bañistas, qué deportes practicaban y con qué reglas, así como los juegos de azar y de mesa populares entre los siglos I y V.



Horario: Verano (entre junio y septiembre): de martes a domingo de 10.30 a 14.00 y de 16.30 a 20.00 horas. Invierno: de viernes a domingo de 10.30 a 14.00 y de 16,30 a 20.00 horas. Cerrado el 1 de enero y los días 24, 25 e 31 de diciembre.

Entrada: Gratuita.

Localización: Camino del Cementerio s/n. Está situado a un kilómetro del núcleo urbano de Mugarodos.





OCIO EN LAS CALLES



El arte mural llena las calles de villas y ciudades y en el Xeodestino está una de las experiencias pioneras: Las Meninas de Canido. Desde 2008, las fachadas y muros de este barrio son un festival de interpretaciones del inmortal cuadro de Velázquez, y cada año se añaden nuevas obras de los mejores artistas urbanos. El primer fin de semana de septiembre se celebra en Canido un encuentro multicultural alrededor de las Meninas con música, venta de artesanía, conferencias, etc.

Localización: todas las calles del barrio de Canido.

+info: asmeninasdecanido.webnode.es

As Pontes en Pezas es otra interesante experiencia de muralismo, un proyecto que nació en el 2017 para contar, con diferentes técnicas y estilos, historias del pueblo y su entorno. Tiene ya más de 40 obras.

Localización: casco urbano de As Pontes

+info: enpezas.aspontes.org





OCIO EN LAS CALLES



Sin salir de As Pontes tenemos otra buena forma de conocer el patrimonio de la localidad en familia, a través de la aplicación móvil de escape room As Pontes Misteriosa (descarga en Google Play), que nos permite realizar un recorrido por la villa siguiendo una serie de pistas y enigmas cuya resolución hará que avancemos en el juego.



En la villa marinera de Cedeira hay varias instalaciones para los menores, especialmente adolescentes. Cuenta con un parque de calistenia en el paseo de la Magdalena donde se puede practicar este deporte al aire libre. Tiene además un pumptrack -un circuito para recorrer sin impulso con un monopatín o bicicleta- en la zona de la estación de autobuses, y un skatebowl (parque de patinaje) y una tirolina de 28 metros que están a punto de estrenarse en el parque del Camino Real de la Magdalena.



También hay instalaciones de pumptrack en Narón (entre Santa Icia y El Alto) y están a punto de abrir otras en Mugardos.

El recinto ferial de Moeche cuenta con un circuito de educación viaria, que abre algunos sábados y que cualquier niño o niña que vaya con su triciclo, bicicleta o kart a pedales puede utilizar.





OCIO EN LAS CALLES



A demás, hay otros espacios urbanos que merece la pena conocer. En Ortigueira, la Alameda y el puerto deportivo son zonas agradables para pasear. Subir al Molino del Campo de la Torre o conocer un teatro del siglo XVIII, el de Beneficencia (con cita previa llamando por teléfono al 981 400 000 o al 639 043 936) son otras buenas opciones. Como también lo es la visita al pueblo marino de Espasante, a siete kilómetros de Ortigueira, donde el vecindario alimenta durante todo el año a un cerdito que vive por las calles, se sortea para pagar las fiestas de la villa y tiene su propia escultura!



En Cariño, el barrio marino llama la atención por sus estrechas calles y sus casas pintadas de colores. Desde los miradores de la parte alta hay una impresionante vista de la localidad. Y resulta interesante hacer una visita a la nave de las “redeiras”, donde se elaboran artesanalmente redes de pesca.

Otros pueblos marinos son el de Redes, en Ares, y O Barqueiro, en Mañón. El primero destaca por su encantador puerto y las casas indianas, que se convirtieron en plató cinematográfico en varias ocasiones. Para conocer el interesante patrimonio indiano de Ares, Mugardos, Fene y Cabanas se puede descargar el





OCIO EN LAS CALLES



folleto que encontraréis en turismoferrolterra.es/wp-content/uploads/2020/12/PATRIMONIO_INDIANO_mapa_2019_CAST_web.pdf. Por su parte, en O Barqueiro llaman la atención sus casas marineras, que suben por la ladera, y su dique, cuya construcción se atribuye a los fenicios.



La villa de Pontedeume es también recomendable para pasear por sus calles, llenas de historia. Acaba de cumplir 750 años y las viviendas con soportales de piedra transportan a la Edad Media. El proyecto “Caminando por el Pontedeume medieval” es una fantástica forma de conocer la villa. Una aplicación de realidad aumentada permite “acompañar” a Margery Kempe, la primera peregrina de la que hay constancia histórica en el Camino Inglés (1417), en su visita al puente de piedra o al Torreón de los Andrade.



No se puede olvidar hacer una parada en las estatuas del oso y el jabalí, los animales totémicos de los Andrade, situadas en el antiguo convento de San Agustín, que ahora funciona como Casa de la Cultura.



Y hay que recorrer también el paseo marítimo, a orillas del río Eume, desde la parte más próxima a las Fragas do Eume hasta su desembocadura, ya en el puente medieval que une con el ayuntamiento de Cabanas.





JUGANDO EN LOS PARQUES, PASEOS Y ÁREAS RECREATIVAS



Los parques temáticos, las zonas verdes con espacios de ocio para los más pequeños y las áreas recreativas son lugares de los que puede disfrutar toda la familia. En el Xeodestino tenemos una amplia oferta para pasar un día en contacto con la naturaleza.



La granja escuela Aldea Nova, situada en el municipio de Narón, es un enorme parque didáctico dedicado a poner en valor a identidad gallega y los valores tradicionales. Tiene una recreación de un castro, una casa museo que expone aperos de labranza, un montón de animales, colmenas y hasta un planetario en el que se proyectan películas sobre el universo y las estrellas. Cuenta

igualmente con un albergue con capacidad para medio centenar de personas, en el que es posible pasar la noche.

Nota: En la actualidad está adjudicado el servicio y pendiente de formalización del nuevo contrato.

Localización: Lagoela, s/n. Santo Estevo de Sedes (Narón). A 1,3 km da feira do Trece.





JUGANDO EN LOS PARQUES, PASEOS Y ÁREAS RECREATIVAS



El Reina Sofía, en Ferrol, es un parque urbano concebido con grandes espacios arbóreos que incluyen desde naranjos hasta especies exóticas como una secuoya o un cedro del Atlas. Lo recorren numerosos senderos y cuenta con una gran pista central, frente a una cafetería, en la que suelen celebrarse actividades festivas o culturales. Pero lo que más llama la atención en este parque es la presencia de los pavos reales que viven en libertad.



En este parque hay un interesante jardín didáctico, Aquaciencia, con 5.000 metros cuadrados de extensión y un montón de artefactos, desde una bola gigante que se puede mover solo con las manos con la ayuda del agua hasta un faro situado en una isla a la que se accede con uno transbordador de cuerda sobre el lago. En estos momentos el espacio está en obras (consultar en la web del Ayuntamiento, ferrol.gal, la nueva apertura).

Localización: Se accede desde tres calles: Breogán, Emilio Antón y Pintor Imeldo Corral y está entre los barrios de A Magdalena y Ferrol Vello.

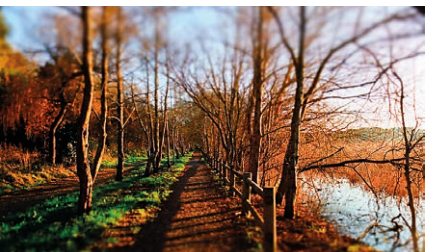
Recorrer el paseo de A Malata es otra buena propuesta de ocio familiar. En el itinerario se pueden ver las aves que tienen su hábitat en la ensenada -desde garzas reales hasta cormoranes y patos- y finalizar la caminata visitando el dique de mareas de A Cabana, único de su clase en Europa y que data de 1810. El acceso es libre a través de la puerta que da las instalaciones deportivas.



JUGANDO EN LOS PARQUES, PASEOS Y ÁREAS RECREATIVAS



Entre Narón y Neda está el paseo de Xuvia, un inmenso parque al lado de la ría por el que discurre el Camino Inglés, y que cuenta con varios parques infantiles para los más pequeños. El puente sobre el río une la parte correspondiente a Narón con la que pertenece a Neda. Es una zona idónea para el paseo en la que también se pueden ver patos y otras aves marinas. En Neda hay otro interesante recurso para ocio infantil: la granja escuela Belelle (tlf. 608383083).



Merece la pena recorrer también el paseo marítimo de Valdoviño, que bordea toda la zona del lago, hábitat de muchas especies de aves, entre ellas los cisnes que hacen una parada aquí durante su migración. El paseo comienza en la playa de A Frouxeira, donde hay un parque infantil, y cuenta con casetas para observar las aves.

En el Xeodestino abundan las áreas recreativas para pasar una jornada en familia, la mayoría de ellas con instalaciones idóneas para el juego. En Narón está la de Pedroso, con un molino rehabilitado que funciona como centro etnográfico, un parque infantil y un amplio espacio con bancos, mesas y parrillas para poder almorzar al lado del río Xuvia. Dispone además de una zona de acampada próxima con un bar que abre durante el verano.





JUGANDO EN LOS PARQUES, PASEOS Y ÁREAS RECREATIVAS



Localización: desde Ferrol se puede coger la AP-9 y dejarla en la salida de Xuvia; después hay que tomar la DP-5404 en dirección a Valdoviño.

El paseo de San Sadurniño discurre también en paralelo al río Xuvia y está rodeado de naturaleza, aunque hay algún establecimiento de hostelería en la zona. Aquí se puede visitar un jardín botánico en el que se reproducen las principales formaciones boscosas de Galicia -*carballeira, souto, bidueiral, bosque de ribera, faia, sobreiral y fraga*-, así como la huerta de conservación de frutales autóctonos Carlos Fornos, en la que hay más de 500 especies. Todo este entorno forma parte de la Red Natura.



Localización: desde la rotonda principal del núcleo urbano de San Sadurniño y circulando en dirección a Ortigueira hai que girar a la derecha.

En el mismo ayuntamiento está el área recreativo de Os Currás, un espacio de ocio al lado del campo de fútbol y de la piscina, que es descubierta y abre en verano, desde la penúltima semana de junio a la última de septiembre. Cuenta con una cancha multijuegos y con bancos y barbacoas.

Localización: En la parte alta del núcleo urbano.



JUGANDO EN LOS PARQUES, PASEOS Y ÁREAS RECREATIVAS



El ayuntamiento de Moeche tiene otro espacio interesante para el ocio familiar: el área recreativo de Souto Grande. Es un extenso campo de árboles autóctonos que cuenta con piscina descubierta que abre en verano, desde junio a septiembre. Pero además hay una presa natural y un amplio espacio con bancos, mesas, barbacoas donde preparar la comida y un parque infantil para que los más pequeños puedan pasar una jornada divertida al aire libre.



Localización: Desde el castillo de Moeche se coge el Camiño da Fonte, se gira a la izquierda hacia el vial de San Xurxo y se sigue por la CP-4901 hasta Ponte Norte.



El área recreativo de O Carballo está situada en As Somozas. Es una zona de parque fluvial al lado del río Xuvia, una extensa área equipada con mesas, bancos y barbacoas muy concurrida en los meses de verano, especialmente cuando se celebran las fiestas del pueblo, que atraen a numerosas personas. Este espacio, contiguo a la zona urbana, cuenta con parques infantiles y en sus cercanías hay una piscina que abre en verano.

Localización: A pocos metros del edificio de la Casa Consistorial.





JUGANDO EN LOS PARQUES, PASEOS Y ÁREAS RECREATIVAS



En Cerdido encontramos el área recreativa de O Castro, que está situada sobre la croa del castro de Cerdido, un espacio arqueológicamente muy interesante, en el que se encontró un torques de oro poco habitual en esta zona y muy similar a los que aparecieron en Irlanda. Este espacio, en el que hay un edificio dedicado a usos culturales, cuenta con mesas y bancos y también un parque infantil, pero uno de sus principales atractivos es la piscina cubierta, que funciona todo el año, excepto entre los meses de diciembre y marzo.



Localización: Se encuentra a 4,8 km del edificio del Ayuntamiento, por la AC-862.



En Ortigueira, a 14 km de Cerdido, tenemos el área recreativa de la Isla de Mera, un espacio rodeado por el río con bancos y mesas y una zona acotada para el baño. Está próxima al centro de turismo ecuestre Granxa del Souto (www.granxadosouto.es), donde se desarrollan actividades de equitación aptas para todas las edades.



Localización: Por la AC-862 en dirección a O Vicedo, a 14 km de Cerdido.





LAS MARAVILLAS DE LA NATURALEZA



Viajar por el Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas necesariamente tiene que incluir una visita a las Fragas do Eume. Es uno de los símbolos naturales de estas comarcas, un impresionante bosque atlántico de 9.000 hectáreas de extensión al lado del río Eume en el que disfrutar caminando o incluso alquilando una bicicleta eléctrica o un kayak. Es una zona verde casi virgen, con acceso desde Pontedeume, As Pontes y Monfero, muy cerca también de Cabanas. Los helechos y árboles tienen mil verdes diferentes, y en cada estación el paisaje muda por completo. Aquí viven más de cien especies de aves, más de 40 de mamíferos y ocho de peces, así como muchos invertebrados endémicos de la zona.

El río Eume labró unos cañones que en algunos lugares forman laderas de 300 metros de desnivel y que convierten los bosques en un lugar mágico. Pero además de la naturaleza aquí se puede visitar el Monasterio de Caaveiro, un antiguo templo del siglo X situado sobre un montículo rocoso entre los ríos Eume y Sesín.

La mejor manera de conocer los bosques es realizando rutas de senderismo. Hay muchas de menos de diez km, que se pueden consultar en wikiloc.com.





LAS MARAVILLAS DE LA NATURZA



La presa del Eume, el monasterio de Monfero -un cenobio cisterciense y fundado a principios del siglo X- y el parque eólico experimental Sotavento, dedicado a la divulgación de las energías renovables (para lo cual hay que reservar previamente en su web sotaventogalicia.com, con un precio de 3€ por adulto y 2€ por niño/a) son otros puntos de interés en las cercanías de las fragas.

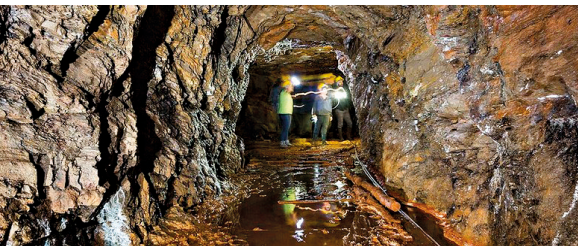


Otra de las maravillas del Xeodestino es su riqueza geológica. En los ayuntamientos de Cariño, Cedeira, Cerdido, Moeche, Ortigueira, San Sadurniño y Valdoviño encontramos diferentes formaciones rocosas que se están poniendo en valor a través del proyecto conjunto del Xeoparque Cabo Ortegal. En este territorio hay 52 lugares de interés geológico y tal vez lo más destacable sea que se pueden ver en la superficie rocas que normalmente están a 70 kilómetros bajo tierra, como es el caso del "toelo" o piedra de Moeche.

En periodos vacacionales se organizan diferentes rutas guiadas para conocer las peculiaridades geológicas de cada ayuntamiento. El ámbito del Xeoparque incluye en su territorio la sierra de A Capelada, que fue una antigua isla volcánica, así como la sierra de O Forgoselo, originada como una gran burbuja de magma que se enfrió hace 290 millones de años.



Las rocas del entorno de la ría de Cedeira y de parte de Moeche y Ortigueira formaban parte del lecho marino hace más de 400 millones de años, y en Espasante se conservan lavas volcánicas submarinas. En el litoral de Loiba existió una importante actividad volcánica, pero también quedó la huella de los icebergs en forma de pequeñas piedras incrustadas en las rocas.



En Moeche y Cerdido funcionaron en el pasado siglo explotaciones de cobre, que se formó por la intensa actividad termal en el fondo marino, en el que había chimeneas volcánicas por las que salían gases y minerales que se enfriaban en contacto con el agua. Y entre Cerdido y Cariño existe

una alineación de crestas montañosas que llega hasta Os Aguilóns. Aquí encontramos la mayor afloración terrestre de las rocas conocidas como eclogitas.

En el litoral de Valdoviño hay dos fallas, una de ellas de más de 150 kilómetros de longitud y que corta Galicia en dos. Y en el encuentro de la sierra de la Capelada con el Atlántico están los acantilados más altos de la Europa continental, formados al mismo tiempo que los Alpes o el Himalaya.

Más información: en la web del Xeoparque





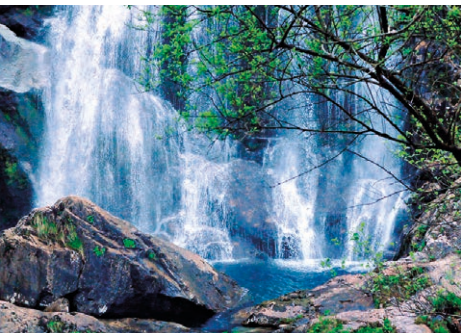
Precisamente en la sierra de A Capelada, en Cedeira, son visitas inexcusables la garita de Herbeira y San Andrés de Teixido. La garita es una edificación de 1805 desde la que se vigilaba la entrada de barcos enemigos y desde allí hay unas impresionantes vistas de toda la costa. Para llegar hasta San Andrés se recorre una zona de montaña en la que viven vacas y caballos en libertad. Los animales están acostumbrados a la presencia de las personas, sin embargo es importante tener cuidado al conducir porque se pueden cruzar en la carretera.

San Andrés de Teixido es una aldea mágica, construida alrededor de una iglesia del siglo XVI en un espacio que ya era lugar de culto en la época prerromana. San Andrés es el segundo lugar de peregrinación más importante de Galicia después de Santiago y cuna de numerosas leyendas, entre ellas que "a San Andrés de Teixido va de muerto el que no fue de vivo". Por eso hay que respetar a los animales que encontremos por el camino, porque, según la tradición, pueden ser almas reencarnadas. Son típicos los "sanandresiños", amuletos fabricados artesanalmente con migas de pan y pintados de colores vivos.





LAS MARAVILLAS DE LA NATURFEZA



Otro espacio natural de imprescindible visita es la Fervenza do Beelle, en la parroquia del Roxal, en Neda. Es uno de los paisajes fluviales más atractivos de Galicia, al que se llega a través de un recorrido al lado de un río bordeado de árboles autóctonos en el que llegaron a existir hasta 40 instalaciones que aprovechaban la energía del agua, desde molinos hasta fábricas y herrerías. La cascada tiene una caída de 45 metros y cuenta con varias pozas en su base.

También en Neda está un mirador desde el que ver toda la ría de Ferrol, el del Monte de Ancos. Se sitúa a 262 metros de altitud y se accede a él por el desvío de la Cruz do Pouso desde la carretera Ferrol-Ortigueira. En los días despejados se puede contemplar la desembocadura del río Grande de Xuvia, Ferrol, Narón y hasta Sada y A Coruña. Tiene espacio de aparcamiento en las cercanías del propio mirador, situado en una zona próxima a un castro donde la leyenda dice que se situaba la antigua ciudad de Libunca.





Y en Fene tenemos otro mirador con una hermosa panorámica, el del Coto do Rei, en la parroquia de Marraxón. En las proximidades hay una pirámide instalada como hábitat para los insectos y en esta zona se están realizando reforestaciones con árboles autóctonos.

Para tener toda la información sobre los recursos naturales del Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas es posible descargar un folleto en la siguiente dirección: turismoferrolterra.es/wp-content/uploads/2020/12/Espacios_naturales_ESP.pdf



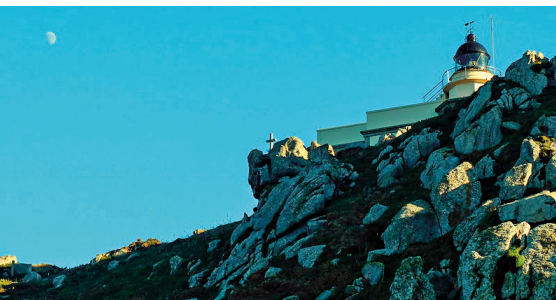


UNA COSTA LLENA DE SORPRESAS



El litoral del Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas ofrece muchas sorpresas: los siempre fascinantes faros, paisajes salpicados de baterías militares de costa y restos de la cultura castreña.

Los faros suelen ejercer una irresistible atracción para los visitantes, y también son para los más pequeños un lugar mágico donde imaginar mil historias, pero conviene visitarlos con mucha precaución por su situación, en lugares escarpados y elevados sobre el nivel del mar. La Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao cuenta con siete a lo largo del litoral del Xeodestino, que merece la pena conocer y que son además, y particularmente los ubicados en la comarca del Ortegal, lugares privilegiados para la observación de aves.



En las costas de Ferrol se sitúan el faro de Cabo Prior y el de Poriño Chico, que empezaron a funcionar a mediados del siglo XIX, respectivamente en los años 1853 y 1854.

El primero tiene unas impresionantes escaleras que descienden por el acantilado hasta una portabandera.

El faro de Poriño Chico, por su parte,

vigila la entrada de la ría de Ferrol y tiene justo en frente otro faro mucho más antiguo, la coruñesa Torre de Hércules.



UNA COSTA LLENA DE SORPRESAS



En Valdoviño se localiza el faro de más reciente construcción: el de Meirás, con un diseño muy diferente a los tradicionales y que en 2012 se convirtió en el primero de gran alcance de España. En sus cercanías hay unas antiguas baterías militares.

En Cedeira está el de Punta Candieira, inaugurado en el 1954 y situado sobre un edificio en forma de “U”, y en Cariño encontramos el de Cabo Ortegal (en la fotografía de la derecha), uno de los más visitados porque responde a la típica imagen del faro con colores blanco y rojo y porque cuenta con un mirador desde el que se puede contemplar una impresionante vista. Aquí se juntan las aguas del Atlántico con las del Cantábrico y se encuentran Os Aguillóns, tres peñas afiladas que ya fueron descritas por el geógrafo griego Ptolomeo hace 19 siglos.



En Mañón se encuentra el faro de Estaca de Bares, el más septentrional de la península y lugar de paso para cientos de miles de aves y cetáceos en sus rutas migratorias. En esta punta funcionó en el siglo XX una base militar americana.



UNA COSTA LLENA DE SORPRESAS



Por la costa de Ferrol y Ares están diseminadas un montón de antiguas baterías militares. Las de Ferrol tienen su ruta para recorrerlas, a la que se puede acceder desde la web del Ayuntamiento, *ferrol.gal*. Las de Ares se encuentran en Chanteiro y Montefaro. En los dos casos se recomienda precaución con los más pequeños.

El litoral ofrece además otros encantos, como el castro de Punta Sarridal, en Cedeira. Es un yacimiento arqueológico que puso al descubierto un asentamiento galaico-romano de los siglos II o III. Entre los hallazgos en esta zona está la quinta piedra formosa encontrada en Galicia. Una piedra formosa es un monolito de grandes dimensiones que se situaba en el interior de los balnearios de los castros y permitía el acceso de los baños y vapores calientes al compartimento a través de una pequeña abertura.



En Ortigueira se localiza el castro marítimo de Punta de los Prados, que data de los siglos IV-I a.C. Tiene un recinto habitacional y un monumento con horno, que es una sauna o baño de vapor.







¿UN BAÑO?



Las playas constituyen uno de los principales encantos del Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas. Muchas son un referente nacional e internacional para la práctica del surf, como pueden ser las de Valdoviño o Ferrol, y sobre ellas se puede encontrar toda la información en la web www.costadasondas.surf

Pero además de estos arenales de aguas batidas y grandes olas, hay muchos otros idóneos para pasar una jornada de playa con los más pequeños de la casa. En las rías de Ferrol y Ares-Betanzos existen muchas opciones. Entre las playas urbanas destacan las de Caranza y A Graña, en Ferrol; la de Ares o la de la Bestarruza, en Mugarodos. Todas están cerca del núcleo urbano y cuentan con servicios como duchas, aseos, etc.



También se llega andando a la playa de la Magdalena, en Cabanas, que, aunque tiene viviendas próximas, cuenta con un gran pinar que hace de ella un arenal en contacto directo con la naturaleza y en el que hay bancos y mesas. Es de arena blanca y aguas tranquilas, poco ventosa, con algo más de un kilómetro de longitud y cuenta con todos los servicios, entre ellos locales de

hostelería. Además se une a otras dos vecinas a través de un sendero por el que se puede llegar a la de Río Chamoso, una playa rocosa que tiene el sello “sin humo”, y a la del Río Castro, ya en el linde con Fene, que es de arena oscura.



¿UN BAÑO?



En Fene encontramos otros tres arenales de aguas mansas y ambiente familiar muy indicados para la práctica de deportes como el piragüismo, la vela o el windsurf: Almieiras, Río Sandeo y Coído, que a pesar de sus reducidas dimensiones tienen buen acceso y algunos servicios.



En Ares, además de la playa urbana, hay otra cala recogida cercana a la villa, la de Estacas. De arena fina y oleaje moderado, es de pequeño tamaño e idónea para el buceo. Se accede a través de unas escaleras bastante empinadas.



En el mismo municipio destaca como Arenal familiar Seselle, de un kilómetro de longitud y arena blanca y medianamente gruesa. Tiene aparcamiento, duchas y aparcabicis y está a 2,6 kilómetros del núcleo urbano. A menos de un kilómetro está la playa del Raso, situada al pie con un camping, muy tranquila y con varios servicios.

En la dirección contraria desde Ares, hacia Mugardos, está la playa de Chanteiro, a unos 5,6 kilómetros de la villa. Es algo más ventosa y de carácter semiurbano. Cuenta con duchas, papeleras y aparcabicis así como una zona de aparcamiento cercana.



¿UN BAÑO?

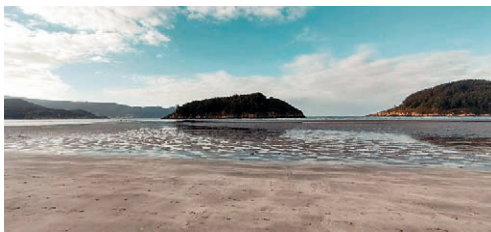


Pontedeume cuenta con pequeñas playas aptas para una jornada en familia, con arena fina y aguas tranquilas, como la de Centroña, o con olas moderadas, como la de Ber. Las dos tienen servicio de duchas.



En la ría de Cedeira encontramos la playa de la Magdalena, un arenal urbano de algo más de un kilómetro de longitud, arena fina y blanca y aguas tranquilas. Está separada del paseo marítimo por un pinar y cuenta con todos los servicios. En las cercanías del puerto está Area Longa, más pequeña, de unos 450 metros, pero también protegida del viento e igualmente con servicios.

Y en Ortegal también hay una gran oferta de playas familiares. La más grande es la de Morouzos, en Ortigueira, con más de 2 km de longitud, arena fina y aguas tranquilas, aunque ventosa. Está rodeada de un pinar y ubicada a 2,6 km del casco urbano de Ortigueira. Sin salir de este municipio merece la pena visitar la playa de la Concha, en Espasante y la de Bimbieiro, a 9 kilómetros de Ortigueira.



Mañón cuenta también con playas aptas para toda la familia, como las de Esteiro y el pueblo de Bares, resguardadas y de arena fina.



¿UN BAÑO?



En el núcleo urbano de Cariño están las playas de A Concha y A Basteira, un arenal de un kilómetro de longitud dividido por un espigón. Cuentan con servicio de duchas y aseos y con zonas de juegos infantiles en el paseo marítimo que las bordea. En la península de Figueiroa se encuentran dos pequeños arenales: el de Fornos, de 400 metros y que sorprende por su arena de color grisáceo y rojo, y el de Figueiras, de reducido tamaño pero muy protegido de los vientos.



Y en Valdoviño, con muchas playas de fuertes olas, encontramos el hermoso arenal de Vilarrube, con su arena fina y sus aguas tranquilas, muy adecuado para la práctica de deportes náuticos, aunque no está resguardado de los vientos. Cuenta con casi 1,5 km y dispone de todos los servicios.



El Xeodestino tiene también un lago artificial en As Pontes construido en el hueco de la mina de Endesa y que es ya todo un referente turístico. Es un lugar muy indicado para realizar juegos y actividades de ocio en días de buen tiempo y sus aguas tranquilas resultan un

excelente lugar para darse un baño. Alrededor del lago hay un itinerario de 9 kilómetros, la "Senda de la Memoria", que recorre humedales, pastos, arboledas y matorrales con más de 200 especies vegetales y otras tantas animales.



EN RUTA



Si sois una familia amante del deporte, en el Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas tenéis un montón de posibilidades. En la web activo365.ferrolterra.gal hay información sobre varias empresas que organizan actividades de turismo activo, desde equitación hasta parapente o surf, pero aquí os apuntamos unas rutas senderistas de las que disfrutar organizando la jornada por vuestra cuenta, y algunas otras propuestas.

Sin olvidar que tenemos recorridos para grandes caminantes, desde el Camino Inglés hasta la ruta a San Andrés de Teixido o la que recorre la Costa Ártabra -recomendables para hacer en más de una jornada-, aquí os presentamos algunas sugerencias de itinerarios de poca duración, que pueden hacer con facilidad los más pequeños.



En Ferrol es muy interesante la ruta de 4 kilómetros entre el castillo de San Felipe y Cariño, un hermoso paseo que bordea la entrada de la ría y que se puede hacer andando o en bicicleta. Y en la parroquia de Esmelle, sin salir del término municipal de Ferrol, tenemos tres rutas: la de los Muñños -6 km, fácil-, la de los Sentidos -3 km, fácil- y la de la Poza da Lagoa -3 km, dificultad media- todas con salida desde el local social de la asociación de vecinos.





EN RUTA



En Narón destaca la Ruta de los Molinos bordeando el río Xuvia. Son 14 km, aunque es posible organizar algún tramo de menos recorrido. La salida se realiza desde el monasterio de San Martiño do Couto, Bien de Interés Cultural. Además de los molinos hay otros puntos de interés, como la Presa do Rei, construida en el siglo XVIII para abastecer de agua a la Real Casa de Moneda, o el magnolio de Xuvia, un árbol de la misma época y que es de los más antiguos de esta especie en todo el continente.



En Neda resulta muy recomendable la caminata hasta la Fervenza do Belelle, una de las cascadas más espectaculares de Galicia. El recorrido comienza en el pazo de Isabel II, de donde sale, y tiene unos 3,5 km ida y vuelta, por lo que resulta apto para hacer con niños y niñas pequeños.

Ares tiene también rutas de senderismo muy adecuadas para familias. Se denominan “Ares verde” y discurren por el litoral, una desde el casco urbano hasta el castro de Santa Mariña y la otra por Cervás y Chanteiro, en cuyas cercanías es muy interesante visitar el monasterio barroco de Santa Catalina. Son de dificultad moderada y con menos de 10 kilómetros. Otra posibilidad es hacer el recorrido en barco “Ares azul”. Se trata de un itinerario por la ría a bordo del “Presas”, un pesquero de madera que realiza recorridos de una hora y media de duración. En principio funciona los fines de semana durante el verano, pero se



EN RUTA



pueden consultar fechas en los teléfonos 609 224 223 o 981 468 259. El precio es de 15€ para menores y 20€ para adultos, y hay la posibilidad de reservar el barco para grupos de 12 personas como máximo por 100€.

A l final de la playa de la Magdalena, en Cabanas, encontramos unas escaleras de madera que nos llevan desde la arena hasta el bosque al pie del mar. La última parte del recorrido incluye el paso por una pista asfaltada que llega a la playa de Río Castro, ya en Fene. Son menos de dos kilómetros, que se pueden recorrer en media hora.



La sierra de O Forgoselo, que pertenece mayoritariamente a A Capela y está situada al norte de las Fragas do Eume, es un lugar muy interesante para ir con los niños y ver setas, ranas, sapos, caballos, vacas, aves... Casi no tiene desnivel y se recorre en hora y media. Sale desde el lugar de Lecer, al que se accede desde Ferrol por la carretera a Fene y de allí a Vilar de Mouros.

En As Pontes se puede combinar la práctica del senderismo con el conocimiento de las abejas. La Casa do Mel, situada en la carretera de Pontedeume a As Pontes, tiene señalizadas unas “apirutas” con un itinerario más corto y otro más largo que recorren una zona rehabilitada por Endesa donde se encuentran tres apiarios. La visita a la Casa do Mel se puede reservar llamando al 661 003 616. Más información en www.casadomel.es



EN RUTA



Con solo un kilómetro y medio es interesante la ruta de los Molinos de Goimil, en Vilarmajor, que sale del área recreativa de Doroña y discurre por el río Lambre, en un camino en el que se encuentran molinos, petroglifos y mámoas.

En As Somozas se puede hacer la ruta circular entre la emita de San Isidro y Machuco Vello. Son menos de 6 km bordeando el río Castro por zonas de aboleda autóctona.



En Cerdido se encuentra uno de los pocos bosques atlánticos vírgenes que quedan en Galicia: la Fraga dos Casás. Se puede recorrer en una ruta circular desde la capilla de Santa Lucía, con un itinerario de 6,73 km. que se realiza en tres horas y media. Va por la orilla del río Mera y caminando veremos numerosas especies vegetales autóctonas y, según la época del año, hongos y aves.

El sendero del borde litoral de la ría de Ortigueira desde la playa de Morouzos tiene 5 km y con marea baja se observa la biodiversidad de la ría en las calas que se encuentran a lo largo del camino. Además, de otoño a primavera se pueden ver las aves limícolas que se alimentan y refugian en la ría. En el mismo ayuntamiento, la ruta del Casón, de 6 km y circular, pasa por dos cascadas y por el yacimiento arqueológico del Castillo del Casón, construido en el alta Edad Media.



EN RUTA



refugio de Cascón. Son cinco km que se hacen en hora y media y que discurren río arriba hasta dicho refugio.

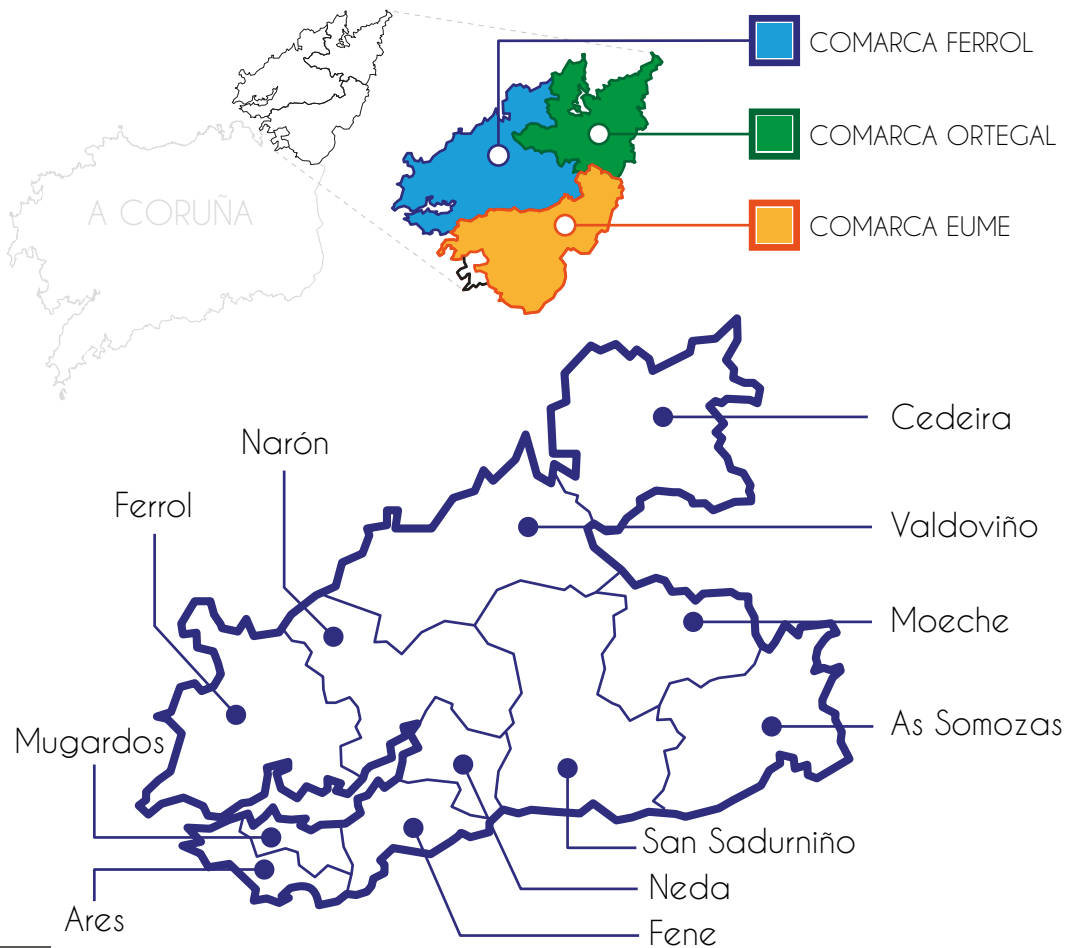
Lo mejor para encontrar la ruta senderista que más os convenga es visitar la página wikiloc.com, que cuenta con numerosos itinerarios y está en permanente actualización. En la web turismoferrolterra.es se recogen algunas de ellas.

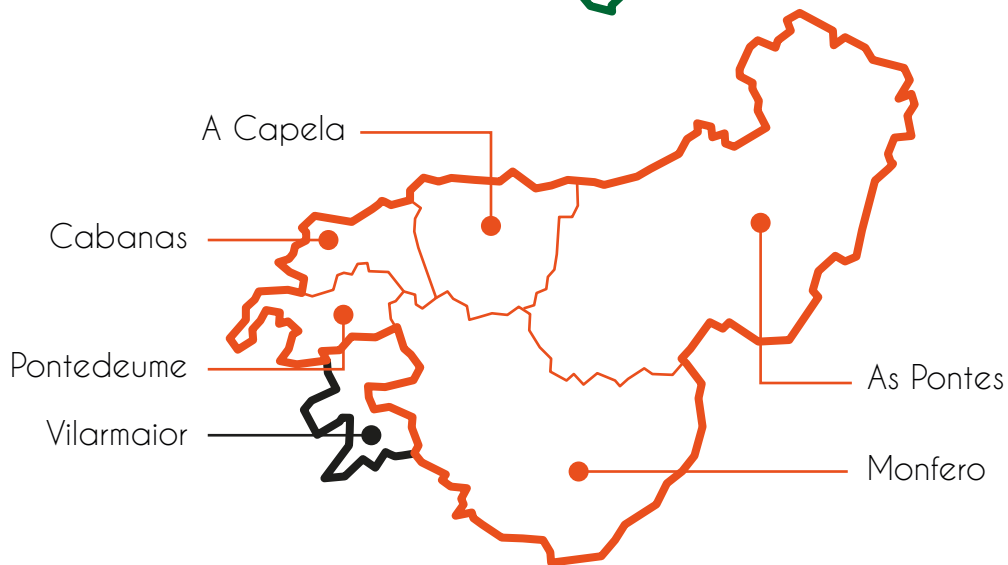
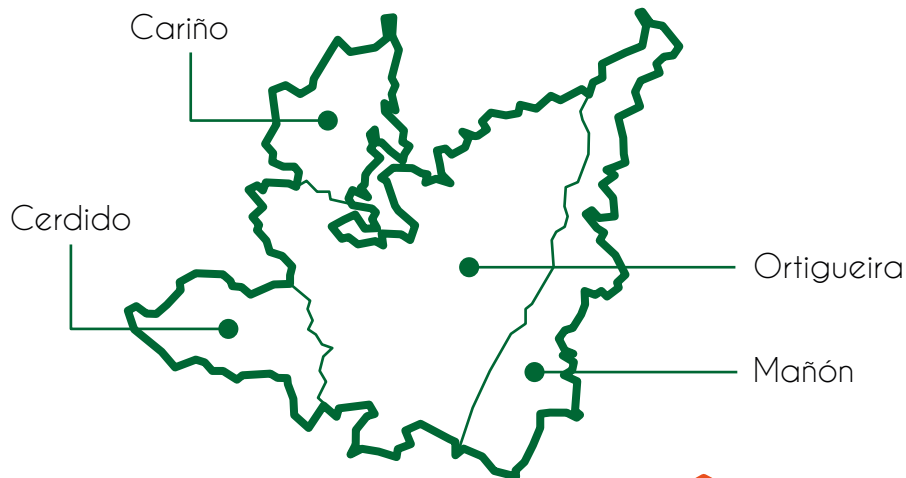
Al margen del senderismo, en el Xeodestino hay un lugar para la iniciación a la escalada muy frecuentado, también por las familias. Son las Penas do Rei Mouro (San Sadurnño) situadas en Igrexafeita y en las que hay diferentes vías diseñadas por el Club Montaña Ferrol con distintos niveles de dificultad. Desde Ferrol a Igrexafeita se llega por la vía rápida AG-64, en la que hay una salida hacia esta parroquia.





MAPAS







Comarca de Ferrol:

Ferrol: 6-7 | 9-11 | 17 | 22 | 33 | 35 | 37 | 41

Narón: 18 | 21 | 23-24 | 42

Neda: 23 | 31 | 42

Fene: 9 | 19-20 | 32 | 37-38

Ares: 19-20 | 35 | 37-38 | 42-43

Mugardos: 7-8 | 15 | 18 | 37

San Sadurniño: 5-6 | 24 | 28 | 45

Valdoviño: 12-13 | 23 | 28-29 | 34 | 40

Cedeira: 8 | 12 | 18 | 28-29 | 30 | 34-35 | 39

Moêche: 4-5 | 18 | 25 | 28-29

As Somozas: 25 | 45

Cabanas: 19-20 | 27 | 37 | 43

Comarca del Eume:

Pontedeume: 3-4 | 20 | 27-28 | 39

As Pontes: 13 | 17-18 | 27-28 | 40 | 43

A Capela: 14 | 43

Monfero: 27-28

Vilarmajor: 45

Comarca de Ortegal:

Cerdido: 26 | 28-29 | 44

Ortigueira: 19 | 26 | 28-29 | 35 | 39 | 44

Cariño: 19 | 28-29 | 40 | 44

Mañón: 19-20 | 34 | 39 | 45

