

Guía de turismo familiar

Xeodestino Ferrolterra Rías Altas

2022



Contidos e maquetación: Pingota Comunicación S. Coop. Galega

Imprenta: Imprenta LUGAMI Artes Gráficas



MIXTO

**Papel procedente de
fuentes responsables**

UNHA BREVE INTRODUCCIÓN.....	2
DE CASTELO EN CASTELO	3
OS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES.....	9
OCIO NAS RÚAS.....	17
XOGANDO NOS PARQUES, PASEOS E ÁREAS RECREATIVAS.....	21
AS MARABILLAS DA NATUREZA	27
UNHA COSTA CHEA DE SORPRESAS.....	33
UN BAÑO?.....	37
EN RUTA.....	41
MAPAS.....	46
RECURSOS POR CONCELLOS.....	48



UNHA BREVE INTRODUCCIÓN



O Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas caracterízase por reunir unha oferta atractiva para todas as idades. Os seus recursos principais están vinculados á natureza, tanto nos concellos da costa como nos do interior, e de aí que sexa un lugar especialmente recomendable para as familias, que poden compartir momentos de lecer gozando das marabillosas paisaxes que os agardan nesta zona.

Pero ademais de bosques de lenda como as Fragas do Eume, dunha riqueza xeolóxica extraordinaria ou dunha variada oferta de praias nas que practicar todo tipo de deportes náuticos ou simplemente pasar unha xornada de descanso, o Xeodestino ten tamén un interesantísimo patrimonio atractivo para toda a familia.

Castelos con moita historia; museos vinculados á actividade naval e marítima, a natureza ou a historia recente e antiga; vilas e pobos con encanto nos que non faltan os espazos dedicados aos máis pequenos; faros ou baterías de costa... Aínda que non é un compendio exhaustivo e hai moitas máis posibilidades, coa axuda desta guía pódense planificar diferentes rutas ao gusto de cada quen, coa certeza de que en calquera recuncho haberá algo interesante e sorprendente que descubrir para facer desta viaxe familiar unha lembranza inesquecible.

Toda a información de referencia en turismoferrolterra.es





DE CASTELO EN CASTELO



A que neno ou nena non lle gusta visitar un castelo? O noso Xeodestino permítenos viaxar ata diferentes épocas e coñecer as historias dos seus castelos, dos seus habitantes e de quen vivían ao seu redor.



Os Andrade eran unha familia de nobres da Idade Media con moitas posesións pola zona. Entre elas estaban o castelo de Nogueirosa, en Pontevedra; o de Naraío, en San Sadurniño, e o de Moeche.

A súa principal pegada atopámola en Pontevedra, unha vila con máis de 750 anos de historia. O castelo de Nogueirosa foi o primeiro ben patrimonial da provincia da Coruña recoñecido como Monumento Nacional, no ano 1924. Sitúase no alto da Pena Leboreira, desde onde se divisa todo o pobo. Foi construído no século XIV sobre una fortaleza anterior levantada sobre rocha viva e conta cun patio de armas, un subterráneo que foi cárcere e unha torre da homenaxe. A lenda di que se comunicaba co Torreón dos Andrade, parte do antigo pazo familiar do século XIV na vila, que hoxe acolle a oficina de turismo e un centro de interpretación.

Horario do castelo: Semana Santa: de 11.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00h. Verán (15 xuño-15 setembro): de 11.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00h.





DE CASTELO EN CASTELO



Prezo: Menores de 5 anos, gratis; entrada xeral, 1€.

Localización: Está a 3 quilómetros da vila de Pontedeume.

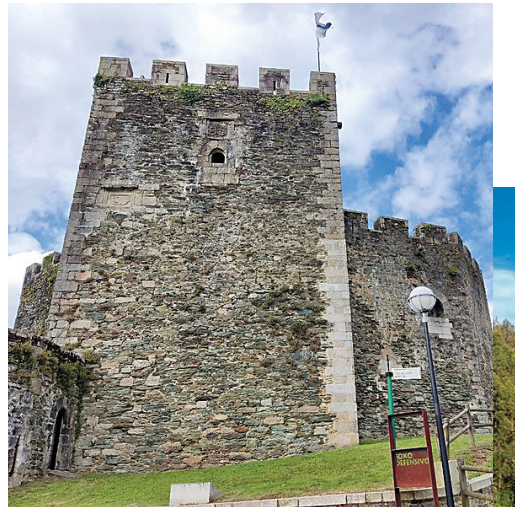
Horario do torreón: Verán (15 xuño-15 setembro): de 11.00 a 14.00 e de 16.30 a 20.30 horas. Inverno: 11.30 a 14.00 e de 16.30 a 20.00 horas.

Prezo: Menores de 7 anos, gratis; de 7 a 12 anos e maiores de 65: 1€; de 12 a 65 anos, 2€.

Localización: Na Avenida do Torreón, no centro urbano.

O castelo de Moeche foi construído no século XIV. Conta con todos os elementos característicos dun castelo da época: foso, patio de armas e torre da homenaxe, todos eles visitables, e ao seu pé atopamos a plantación “Galicia nun ferrado”, con 37 especies arbóreas silvestres e un panel explicativo.

No interior do edificio hai un centro de interpretación sobre as Revoltas Irmandiñas, nas que os campesiños loitaron contra os señores feudais nun enfrontamento que se estendeu por toda Galicia. A finais de agosto celébrase un festival que recorda aqueles feitos históricos.





DE CASTELO EN CASTELO



Horario: Verán: martes de 17.00 a 19.30; de mércores a venres de 11.30 a 14.00 e de 17.00 a 19.30; sábados, domingos e festivos de 11.00 a 14.00 e de 17.00 a 20.00 horas; luns, pechado.

Inverno: mércores, xoves e venres de 15.30 a 18.00; sábados, domingos e festivos de 11.00 a 18.00 horas. Os luns e martes está pechado, agás que coincida en festivo; nese caso abrirá de 11.00 a 18.00 e pechará ao seguinte día laborable. Do 24 ao 31 de decembro está pechado.

(*) **Nota:** Nos primeiros meses de 2022 realizaranse labores de mantemento, polo que a fortaleza non abrirá ao público. Para consultar cambios: moeche.gal/moeche/patrimonio/castelo

Prezo: Menores de 6 anos e persoas empadroadas en Moeche, gratis; persoas xubiladas e nenos/as de 6 a 12 anos: 1,50€; titulares de carné xove: 2€; entrada xeral: 2,50€.

Localización: A tres quilómetros do casco urbano de San Ramón.



O castelo de Naraio atópase en San Sadurniño. Está situado á beira do río Castro, no alto dun rochedo que nalgúns partes se integra na propia fortaleza. Xa estaba en construción no século XII, pero a súa época de esplendor foi no XIV. Abandonouse no século XVII e hoxe só se conserva a torre e parte dos muros superiores, xunto con dous arcos. Nos últimos anos realizáronse obras de consolidación, nas que se acondicionaron os





DE CASTELO EN CASTELO



sendeiros dos arredores e se mellorou a accesibilidade, de maneira que é posible subir á parte máis alta da torre, desde onde se divisa todo o val do río.

Localización: Hai que coller a saída 17 da autovía AG-64 en dirección Penavidreira/Naraío. Atópase a tres quilómetros e medio desde este punto.

Dous castelos de visita gratuita, San Felipe e A Palma, vixían a entrada da ría de Ferrol. Co xa desaparecido de San Martiño, desde o século XVI formaban o “triángulo de fogo” e impedían entrar aos inimigos cunha cadea entre San Martiño e San Felipe para que non puidesen pasar.



O castelo de San Felipe, situado no concello de Ferrol, conserva basicamente a estrutura que se lle deu cando foi remodelado no século XVII. Ten unha parte con baterías de canóns que dan ao mar e un sistema de baluartes (muros saintes) para defendelo por terra.



DE CASTELO EN CASTELO



O seu interior está en proceso constante de restauración, a última a da batería baixa, onde se poden visitar dúas exposicións permanentes, unha sobre as defensas da ría e o outra sobre o propio castelo.

Nas épocas vacacionais adoitan organizarse visitas teatralizadas, nas que se conmemora tamén o triunfo dos veciños de Brión sobre os ingleses, que pretendieron invadir Ferrol por mar no ano 1800 e foron derrotados. O castelo foi un dos escenarios da batalla de Brión.

Horario: Verán: de 10.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 horas.

Inverno: de 10.00 a 14.00 horas e 16.00 a 18.15. Todos os días da semana

Localización: Atópase a 7,5 km. de Ferrol, no pobo de San Felipe.

O castelo da Palma atópase no municipio de Mugaros. O seu aspecto actual é froito da reforma que se fixo nos séculos XIX e XX e o seu último uso foi o de cárcere para xefes e oficiais militares.

Un pouco máis adiante pódese ver unha pena redonda que sobresaí





DE CASTELO EN CASTELO



do mar e que se coñece como “Cú da Raíña”. A lenda di que nela pousouse a princesa Mariana de Neoburgo cando veu a España para casar con Carlos II.



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



Localización: A 3 km do núcleo urbano.



O castelo da Concepción, no concello de Cedeira, construíuse tamén con finalidade defensiva no século XVIII, xa que desde o alto onde está situado pódese ver toda a ría. A súa construción foi pedida polos propios habitantes de Cedeira á Armada, polos numerosos ataques que padecía.



Conta cun centro de interpretación con reproducións de navíos e uniformes de época, e hai varias estancias reconstruídas que nos mostran como eran a cociña ou o almacén de pólvora cando estaba en funcionamento.



(*) **Nota:** O interior do castelo está cerrado ata o verán. Para consultas: oficina de turismo de Cedeira (tlf. 981 482 187).



Entrada: Gratuíta.



Localización: Desde o porto de Cedeira hai unhas escaleiras que levan directamente ao castelo.





OS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



○ Museo do Humor de Fene é o único dedicado a este tema en Galicia e a súa finalidade é divertir e entreter aos visitantes. Conta con obras de moitos humoristas gráficos galegos, desde Xaquín Marín -o fundador- ata Siro López, Luís Davila, Pinto&Chinto ou Miguelanxo Prado. Hai uns 300 orixinais en exposición, esculturas e espellos cóncavos e convexos que devolven a imaxe deformada.

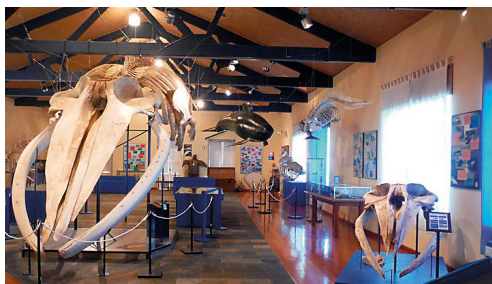


Horario: Verán e vacacións: luns a venres 10.00 a 14.15 horas. Inverno: luns a venres 10.00 a 13.00 e 16.00 a 21.00; sábados 10.00 a 13.00; domingos, pechado.

Entrada: Gratuita.

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

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



○ Museo da Sociedade Galega de Historia Natural está situado en Canido (Ferrol), nun antigo cuartel militar. Conta cunha importante exposición de especies vexetais, animais e minerais e cunha das maiores coleccións de ósos de cetáceos de toda España. Destacan entre as súas pezas o esqueleto dunha balea de 18 metros pendurado do teito e unha lura gigante conservada en formol.





OS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



Horario: de martes a sábado de 10.00 a 13.30 e de 17.00 a 20.30; domingos e festivos, de 10.30 a 14.00; luns pechado. Xullo e agosto: de 10.30 a 14.00 horas
1 de xaneiro e 25 de nadal, pechado.

Localización: Praza de Canido s/n.

+info: sghn.org/sghn/museo/

O mar é imprescindible na paisaxe e na economía e a idiosincrasia dos concellos da ría de Ferrol. Nas instalacións do Arsenal ferrolán, un conxunto do século XVIII que aínda hoxe funciona como tal, atópanse o Museo da Construción Naval e o Museo Naval.

O Museo da Construción Naval é o máis importante de Europa dedicado a este tema. Está nunhas antigas ferrerías da Armada e conserva as características chemineas. Aos pequenos da casa chamaralles a atención a xigantesca caderna (o esqueleto) dun barco que dá acceso aos restos da fragata Magdalena, afundida no 1810. Maquetas de buques, embarcacións deportivas e de pesca, unha reprodución do interior dunha fragata do século XVIII cos seus canóns, dunha ferrería co seu oficial, mestre e aprendiz e multitude de máquinas, útiles de carpintería de ribeira, autómatas, etc. fan do museo unha visita moi interesante.





OS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



Na vella prisión de San Campio está o Museo Naval, que reúne 2.600 pezas relacionadas co mundo naval e marítimo e coa Armada. Conta con obxectos rescatados do naufraxio da fragata Magdalena, unha gran colección de áncoras e maquetas de barcos antigos como as carabelas de Colón ou o buque escola Galatea, así como bandeiras, útiles de cartografía e navegación e material bélico. Parte do edificio dedícase á recreación de escenas cotiás da vida mariñeira do século XVII, desde a alimentación ata as enfermarias.

Localización: Os dous museos están situados no centro cultural Herrerías da Armada, fronte ao Cantón de Molíns, en Ferrol.

Horario Museo da Construción Naval: martes a venres de 10.00 a 15.00 e de 16.00 a 19.00; sábados de 11.00 a 19.00; domingos de 11.00 a 15.00 (temporada baixa) / lunes a sábado de 11.00 a 19.00 e domingos de 10.00 a 15.00 (temporada alta) . Consultar posibles cambios en www.exponav.org.

Entrada: menores de 18 anos, estudantes, desempregados e persoas con diversidade funcional, gratis; maiores de 60 anos e familias numerosas, 1€; entrada xeral, 2€.

Horario do Museo Naval: de martes a venres, de 9.30 a 13.30; sábados, domingos e festivos, de 10.30 a 13.30 horas. Pecha o 25 de decembro, 1 y 6 de xaneiro e Luns de Chamorro.

Entrada: gratuíta.

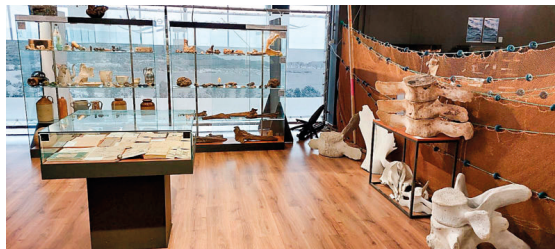




OS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



○ Museo Mares de Cedeira conta con diferentes salas de exposicións nas que se poden visitar embarcacións, aparellos, motores, fósiles de antigos cetáceos e unha marabillosa colección de cunchas con máis de 5.000 pezas, entre outras moitas cousas. O seu fin é difundir a cultura mariñeira e os oficios tradicionais que se vinculan a ela.



Horario: Verán (15 de xullo a 15 de setembro): de mércores a domingo de 11.00 a 14.00 horas e de 16.00 a 19.00 horas. Luns e martes, pechado. Inverno: de martes a domingo de 10.30 a 13.30. Luns, pechado.

Entrada: 1€.

Localización: Casa do Pescador (Camiño de Arealonga, 1, Cedeira).

+info: maresdecedeira.gal

○ Outro museo vinculado ao mar é o Océano Surf Museo, en Valdoviño. É o primeiro de España dedicado a este deporte e o seu desenvolvemento. Destaca a zona dedicada ao campionato internacional Pantin Classic, un dos máis importantes do circuíto mundial de surf.





OS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



Horario: mércores e xoves de 10.00 a 14.00; venres e sábado de 12.00 a 14.00 e de 17.00 a 19.00; domingos de 10.00 a 14.00; festivos de 11.00 a 14.00. Pecha os luns e martes, o 1 e o 6 de xaneiro, o 1 de maio e o 24, 25 e 31 de decembro.

Entrada: gratuíta.

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

Para coñecer o noso pasado non hai nada mellor que visitar un museo etnográfico e no noso xeodestino temos dous: o de Monte Caxado, nas Pontes, e o da Capela.

O Museo Etnográfico Monte Caxado reúne arredor de 4.000 obxectos, desde xogos populares ata ferramentas vinculadas a oficios tradicionais ou a recreación dunha aula infantil de mediados do século pasado.

Abriu as súas portas no ano 1984 vinculado ao colexio que leva o seu mesmo nome e desde aquela non deixa de medrar con novas aportacións dos veciños e veciñas do municipio.

Horario: de martes a venres de 18.00 a 19.30; sábados, domingos e festivos de 11.30 a 13.00 horas. Pecha todos os luns, o 1 de xaneiro e o 25 de decembro.

Entrada: Gratuíta.

Localización: Praza da Igrexa, s/n (As Pontes)

+info: montecaxado.gal





OS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



O Museo Etnográfico da Capela creouse no ano 2001, como no caso anterior, vinculado a unha experiencia educativa. Está articulado como unha rede de museos con tres eixes:

- A Casa do Pazo, que é a sede central e que representa a casa de labranza tradicional. Prezo: 3€; gratuito ata 6 anos; de 6 a 12 anos 1€. A visita conxunta á Casa do Pazo e a escola custa 4€; 1€ para idades de 6 a 12 anos e gratuíta para menores de 6 anos.

- O Parque Etnográfico do Sesín, que mostra como o home aproveitou os recursos naturais (regatos, montes, etc.) ao longo da historia.

- A escola, situada na Casa da Cultura da Capela e que reflicte como eran unha escola rural de mediados do século XX e o ensino da época. A visita conxunta á Casa do Pazo e a escola custa 4€; 1€ para idades de 6 a 12 anos e gratuíta para menores de 6 anos.



Horario: Domingos e festivos de 11.30 a 13.30 e de 16.00 a 18.00, agás a escola, que só abre en horario de mañá. De todas formas, pódense concertar visitas a través do correo electrónico info@museoacapela.gal ou dos 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 do Concello.



OS MUSEOS, IMPRESCINDIBLES



O Centro de Interpretación do Caldoval, no concello de Mugardos, ponnos en contacto coa época romana a través dun xacemento descuberto na enseada de Santa Lucía. Son os únicos baños privados con palestra descubertos ata agora en todo o noroeste peninsular, un complexo dedicado á hixiene, a saúde e o ocio, e moi posiblemente tamén ao deporte. Ademais das súas estancias, na visita coñeceremos que vestimentas levaban os bañistas, que deportes practicaban e con que regras, así como os xogos de azar e de mesa populares entre os séculos I e V.



Horario: Verán (entre xuño e setembro): de martes a domingo de 10.30 a 14.00 e de 16.30 a 20.00 horas. Inverno: de venres a domingo de 10.30 a 14.00 e de 16.30 a 20.00 horas. Pechado o 1 de xaneiro e os días 24, 25 e 31 de decembro.

Entrada: Gratuíta.

Localización: Camiño do Cemiterio s/n. Está situado a un quilómetro do núcleo urbano de Mugardos.







OCIO NAS RÚAS



A arte mural enche as rúas de vilas e cidades e no noso xeodestino está unha das experiencias pioneiras: As Meninas de Canido. Desde 2008, as fachadas e muros deste barrio son un festival de interpretacións do inmortal cadro de Velázquez, e cada ano engádense novas obras dos mellores artistas urbanos. Na primeira fin de semana de setembro celébrase en Canido un encontro multicultural arredor das Meninas con música, venda de artesanía, conferencias, etc.

Localización: todas as rúas do barrio de Canido.

+info: asmeninasdecanido.webnode.es



As Pontes en Pezas é outra interesante experiencia de muralismo, un proxecto que naceu no 2017 para contar, con diferentes técnicas e estilos, historias do pobo e a súa contorna. Ten xa máis de 40 obras.

Localización: casco urbano das Pontes

+info: enpezas.aspontes.org





OCIO NAS RÚAS



Sen saír das Pontes temos outra boa forma de coñecer o patrimonio da localidade en familia, a través da aplicación móbil de escape room As Pontes Misteriosa (descarga en Google Play), que nos permite realizar un percorrido pola vila seguindo unha serie de pistas e enigmas cuxa resolución fará que avancemos no xogo.

Na vila mariñeira de Cedeira hai varias instalacións para a xente nova, especialmente a adolescencia. Conta cun parque de calistenia no paseo da Madalena onde se pode practicar este deporte ao aire libre. Ten ademais un pumptrack -un circuito para percorrer sen impulso cun monopatín ou bicicleta- na zona da estación de autobuses, e un skatebowl (parque de patinaxe) e unha tirolina de 28 metros que están a punto de se estrear no parque do Camiño Real da Madalena.



Tamén hai instalacións de pumptrack en Narón (entre Santa Icia e O Alto) e están a punto de abrir outras en Mugardos.

O recinto feiral de Moeche conta cun circuito de educación viaria, que abre algúns sábados e que calquera neno ou nena que vaia co seu triciclo, bicicleta ou kart a pedais pode utilizar.



OCIO NAS RÚAS



Ademais, hai outros espazos urbanos que merece a pena coñecer. En Ortigueira a Alameda e o porto deportivo son zonas agradables para pasear. Subir ao Muíño do Campo da Torre ou coñecer un teatro do século XVIII, o de Beneficencia (con cita previa chamando por teléfono ao 981 400 000 ou ao 639 043 936) son outras boas opcións. Como tamén o é a visita ao pobo mariñeiro de Espasante, a sete quilómetros de Ortigueira, onde a veciñanza alimenta durante todo o ano a un porquiño que vive polas rúas e que se sortea para pagar as festas da vila. Ten a súa propia escultura!



En Cariño, o barrio mariñeiro chama a atención polas súas estreitas rúas e as súas casas pintadas de cores. Desde os miradoiros da parte alta hai unha impresionante vista da localidade. E resulta interesante facer unha visita á nave das redeiras, onde se elaboran redes de pesca de xeito artesanal.

Outros pobos mariñeiros son o de Redes, en Ares, e O Barqueiro, en Mañón. O primeiro destaca polo seu encantador porto e as casas indianas, que o convertiron en plató cinematográfico en varias ocasións. Para coñecer o interesante patrimonio indiano de Ares, Mugardos, Fene e Cabanas pódese descargar o





OCIO NAS RÚAS



folleto que atoparedes en turismoferrolterra.es/wp-content/uploads/2020/12/PATRIMONIO_INDIANO_mapa_2019_CAST_web.pdf. Pola súa banda, no Barqueiro chaman a atención as súas casas mariñeiras que suben pola ladeira e o seu dique, cuxa construción se atribúe aos fenicios.

A vila de Pontedeume é tamén recomendable para pasear polas súas rúas, cheas de historia. Acaba de cumprir 750 anos e as vivendas con soportais de pedra transportan á Idade Media. O proxecto “Camiñando polo Pontedeume medieval” é unha fantástica forma de coñecer a vila. Unha aplicación de realidade aumentada permite “acompañar” a Margery Kempe, a primeira peregrina da que hai constancia no Camiño Inglés (1417), na súa visita á ponte de pedra ou ao Torreón dos Andrade.

Non se pode esquecer facer unha parada nas estatuas do oso e o xabarín, os animais totémicos dos Andrade, situadas no antigo convento de San Agostiño, que agora funciona como Casa da Cultura.

E tamén cómpre visitar o paseo marítimo, á beira do río Eume, desde a parte máis próxima ás Fragas do Eume ata a súa desembocadura, xa na ponte medieval que une co concello de Cabanas.





XOGANDO NOS PARQUES, PASEOS E ÁREAS RECREATIVAS



Os parques temáticos, as zonas verdes con espazos de ocio para os máis pequenos e as áreas recreativas son lugares dos que pode gozar toda a familia. No xeodestino temos unha ampla oferta para pasar un día en contacto coa natureza.



A granxa escola Aldea Nova, situada no concello de Narón, é un enorme parque didáctico dedicado a poñer en valor a identidade galega e os valores tradicionais. Conta cunha recreación dun castro, unha casa museo que expón apeiros de labranza, unha chea de animais, colmeas e mesmo un planetario no que se proxectan películas sobre o universo e as estrelas. Conta tamén

cun albergue con capacidade para medio cento de persoas no que se pode pasar a noite.

(*) **Nota:** Na actualidade o servizo está adxudicado e pendente de formalización do novo contrato. Consultar a web municipal naron.es.

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





XOGANDO NOS PARQUES, PASEOS E ÁREAS RECREATIVAS



ORaíña Sofia, en Ferrol, é un parque urbano concibido con grandes espazos arbóreos que inclúen desde laranxeiras ata especies exóticas como unha secuoya ou un cedro do Atlas. Percórrense numerosos sendeiros e conta cunha gran pista central, fronte a unha cafetería, na que adoitan celebrarse actividades festivas ou culturais. Pero o que máis chama a atención neste parque é a presenza de numerosos pavos reais que viven en liberdade.



Neste parque hai un interesante xardin didáctico, Aquaciencia, con 5.000 metros cadrados de extensión e un montón de artefactos, desde unha bóla xigante que se pode mover só coas mans coa axuda da auga ata un faro situado nunha illa á que se accede cun transbordador de corda sobre o lago. Nestes momentos o espazo está en obras (consultar na web do Concello, ferrol.gal, a nova apertura).

Localización: Accédese desde tres rúas: Breogán Emilio Antón e Pintor Imeldo Corral e está entre os barrios de A Magdalena e Ferrol Vello.

Percorrer o paseo de A Malata é outra boa proposta de ocio familiar. Ao longo do itinerario pódense ver as aves que teñen o seu hábitat na enseada -desde garzas reais ata corvos mariños e parrulos- e rematar a andaina visitando o espectacular dique de mareas de A Cabana, único da súa clase en toda Europa e que data do ano 1810. O acceso é libre a través da porta que dá as instalacións deportivas que ten o Concello nesta zona.





XOGANDO NOS PARQUES, PASEOS E ÁREAS RECREATIVAS



Entre Narón e Neda está o paseo marítimo de Xuvia, un inmenso parque á beira da ría polo que discorre o Camiño Inglés, e que conta con varios parques infantís para os máis pequenos. A ponte sobre o río une a parte do parque correspondente a Narón coa que pertence a Neda. É unha zona axeitada para o paseo na que tamén se poden ver patos e outras aves mariñas. En Neda hai outro interesante recurso para ocio infantil: a granxa escola Belelle (tlf. 608383083).



Merece a pena percorrer tamén o paseo marítimo de Valdoviño, que bordea toda a zona do lago e onde hai moitas especies de aves, entre elas os cisnes que fan unha parada aquí durante a súa migración. O paseo comeza na praia da Frouxeira, onde hai un parque infantil, e conta con casetas para poder observar as aves.

No xeodestino abundan as áreas recreativas para pasar unha xornada en familia, a maioría delas con instalacións axeitadas para o xogo. En Narón está a de Pedroso, cun muíño rehabilitado que funciona como centro etnográfico, un parque infantil e un amplo espazo con bancos, mesas e grellas para poder xantar á beira do río Xuvia. Dispón ademais dunha zona de acampada próxima cun bar que abre no verán.





XOGANDO NOS PARQUES, PASEOS E ÁREAS RECREATIVAS



Localización: desde Ferrol pódese tomar a AP-9 e deixala na saída de Xuvia; despois hai que coller a DP-5404 en dirección a Valdoviño.



O paseo de San Sadurniño discorre tamén en paralelo ao río Xuvia e está rodeado de natureza, aínda que hai algún establecemento de hostalería na zona. Aquí pódese visitar un xardín botánico no que se reproducen as principais formacións boscosas de Galicia, a carballeira, o souto, o bidueiral, o bosque de ribeira, o faial, o sobreiral e a fraga, así como a horta de conservación de froiteiras autóctonas Carlos Fornos, na que hai máis de 500 especies. Todo este contorno forma parte da Rede Natura.



Localización: desde a rotonda principal do núcleo urbano de San Sadurniño e circulando en dirección a Ortigueira hai que virar á dereita.



No mesmo concello está a área recreativa de Os Currás, un espazo de lecer a carón do campo de fútbol e da piscina, que é descuberta e abre no verán, desde a penúltima semana de xuño á última de setembro. Conta tamén cunha cancha multixogos e con bancos e grellas para poder facer de comer.



Localización: Na parte alta do núcleo urbano.





XOGANDO NOS PARQUES, PASEOS E ÁREAS RECREATIVAS



O concello de Moeche ten outro espazo interesante para o ocio familiar: a área recreativa de Souto Grande. É un extenso campo de árbores autóctonas que conta con piscina descuberta que abre no verán, desde xuño a setembro. Pero ademais hai unha presa natural, un amplo espazo con bancos, mesas, grellas onde preparar unha comida e un parque infantil para que os máis pequenos poidan pasar unha xornada divertida ao aire libre.



Localización: Desde o castelo de Moeche hai que coller o Camiño da Fonte, xirar á esquerda cara á estrada de San Xurxo e continuar pola CP-4901 ata a Ponte Norte.

A área recreativa do Carballo está situada no municipio das Somozas. É unha zona de parque fluvial á beira do río Xuvia, unha extensa área equipada con mesas, bancos e grellas moi concorrida nos meses de verán, especialmente cando se celebran as festas do pobo, que atraen a numerosas personas. Este espazo, contiguo á zona urbana do concello, conta con parques infantís e nas súas proximidades hai unha piscina que abre no verán.

Localización: A poucos metros do edificio da Casa Consistorial.





XOGANDO NOS PARQUES, PASEOS E ÁREAS RECREATIVAS



En Cerdido atopamos a área recreativa do Castro, que está situada sobre a croa do castro de Cerdido, un espazo arqueoloxicamente moi interesante, no que se atopou un torque de ouro pouco habitual nesta zona e moi similar aos que apareceron en Irlanda. Este espazo, no que hai un edificio dedicado a usos culturais, conta con mesas, bancos e grellas e tamén un parque infantil, pero un dos seus principais atractivos é a piscina cuberta, que funciona todo o ano, agás entre os meses de decembro e marzo.



Localización: Atópase a 4,8 km do edificio do Concello, pola AC-862.



En Ortigueira, a 14 km de Cerdido, temos a área recreativa Illa de Mera, un espazo rodeado polo río con grellas, bancos e mesas e unha zona acotada para o baño. Está próxima ao centro de turismo ecuestre Granxa do Souto (www.granxadosouto.es), onde se desenvolven actividades de equitación aptas para todas as idades.

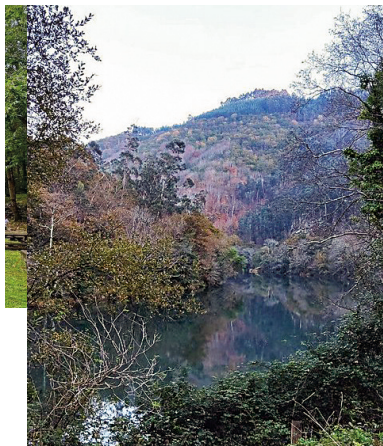


Localización: Pola AC-862 en dirección a O Vicedo, a 14 km de Cerdido.





AS MARABILLAS DA NATUREZA



Viaxar polo Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas necesariamente ten que incluír unha visita ás Fragas do Eume. É un dos símbolos naturais destas comarcas, un impresionante bosque atlántico de 9.000 hectáreas de extensión á beira do río Eume no que gozar camiñando ou mesmo alugando unha bicicleta eléctrica ou un kayak.

É unha zona verde case virxe, con acceso desde Pontedeume, As Pontes e Monfero pero moi próxima tamén a Cabanas. Os fentos e árbores teñen mil verdes diferentes, e en cada estación a paisaxe muda por completo. Aquí viven máis de cen especies de aves, máis de 40 de mamíferos e oito de peces, así como moitos invertebrados endémicos da zona.

O río Eume labrou uns canóns que nalgúns lugares forman ladeiras de 300 metros de desnivel e que converten as fragas nun lugar máxico; pero ademais da natureza aquí pódese visitar o Mosteiro de Caaveiro, un antigo templo do século X situado sobre un montículo rochoso entre os ríos Eume e Sesín.

A mellor maneira de coñecer as fragas é realizando algunhas das rutas que a percorren. Hai moitas de menos de dez quilómetros (consultar en wikiloc.com).





AS MARABILLAS DA NATUREZA



A presa do Eume, o mosteiro de Monfero -un cenobio cisterciense fundado a principios do século X- e o parque eólico experimental Sotavento, dedicado á divulgación das enerxías renovables (para o que hai que reservar previamente na súa web sotaventogalicia.com, cun prezo de 3€ por adulto e 2€ por neno/a) son outros puntos de interese nas proximidades.



Outra das marabillas do Xeodestino é a súa riqueza xeolóxica. Nos concellos de Cariño, Cedeira, Cerdido, Moeche, Ortigueira, San Sadurniño e Valdoviño atopamos diferentes formacións rochosas que se están a poñer en valor a través do proxecto conxunto do Xeoparque Cabo Ortegal. Neste territorio hai 52 lugares de interese xeolóxico e talvez o máis salientable sexa que se poden ver na superficie rochas que normalmente están a 70 quilómetros baixo terra, como é o caso do “toelo” ou pedra de Moeche.

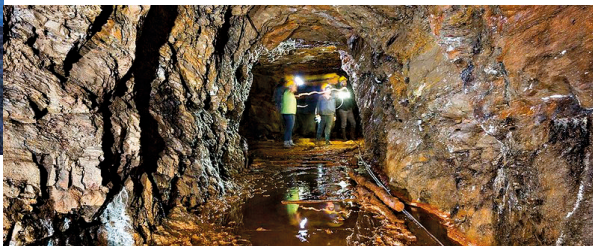
En períodos vacacionais organízanse diferentes rutas guiadas para coñecer as peculiaridades xeolóxicas de cada concello. O ámbito do xeoparque inclúe a serra da Capelada, que foi unha antiga illa volcánica, e a serra do Forgoselo, orixinada como unha gran burbulla de magma que enfriou hai 290 millóns de anos.



AS MARABILLAS DA NATUREZA



As rochas do contorno da ría de Cedeira e de parte de Moeche e Ortigueira formaban parte do leito mariño hai máis de 400 millóns de anos, e en Espasante consérvanse lavas volcánicas submariñas. No litoral de Loiba existiu unha importante actividade volcánica, pero tamén quedou a pegada dos icebergs en forma de pequenas pedras incrustadas nas rochas.



En Moeche e Cerdido funcionaron no pasado século explotacións de cobre, que se formou pola intensa actividade termal no fondo marino, no que existían chemineas volcánicas polas que saían gases e minerais que enfriaban en contacto coa auga. E entre Cerdido e

Cariño hai unha aliñación de crestas montañosas que chega ata Os Aguilóns. Aquí atopamos oa maior afloramento terrestre das rochas ecloxitas.

No litoral de Valdoviño aparecen dúas fallas, unha delas de máis de 150 quilómetros de lonxitude e que corta Galicia en dous. E no encontro da serra da Capelada co Atlántico están os cantís máis altos da Europa continental, formados canda Os Alpes ou o Himalaya.

Mái información: na web do Xeoparque





AS MARABILLAS DA NATUREZA



Precisamente na serra da Capelada, en Cedeira, son visitas inescusables a garita de Herbeira e o pobo de San Andrés de Teixido. A garita é unha edificación de 1805 desde a que se vixiaba a entrada de barcos inimigos, e desde alí hai unhas impresionantes vistas de toda a costa. Para chegar ata San Andrés hai que percorrer unha zona de montaña na que viven vacas e cabalos en liberdade. Os animais están ben acostumados á presenza das persoas, porén é importante ter coidado ao conducir porque se poden cruzar polo medio da estrada en calquera momento.

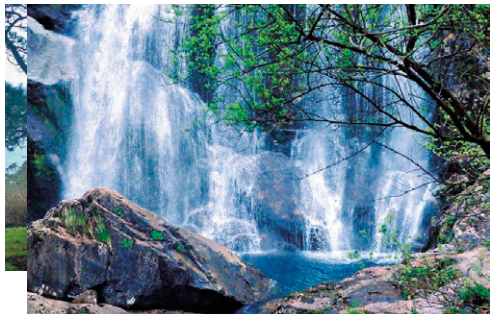


San Andrés de Teixido é unha aldea máxica, construída arredor dunha igrexa do século XVI nun espazo que xa era lugar de culto na época prerromana. San Andrés é o segundo lugar de peregrinación máis importante de Galicia despois de Santiago e berce de numerosas lendas, entre elas que “a San Andrés de Teixido vai de morto o que non foi de vivo”. Por iso hai que respectar aos animais que atopemos polo camiño, porque, segundo a tradición, poden ser almas reencarnadas. Son típicos os “sanandresiños”, amuletos fabricados artesanalmente con miga de pan e pintados de cores vivas.





AS MARABILLAS DA NATUREZA



Outro espazo natural de imprescindible visita é a Fervenza do Belelle, na parroquia do Roxal, en Neda. É unha das paisaxes fluviais máis atractivas de Galicia, á que se chega a través dun percorrido á beira dun río inzado de árbores autóctonas e no que chegaron a existir ata 40 instalacións que aproveitaban a enerxía da auga, desde muiños ata fábricas e ferrerías. A fervenza ten unha caída de 45 metros e conta con varias pozas na súa base.

Tamén en Neda está un miradoiro desde o que ver toda a ría de Ferrol, o do Monte de Ancos. Sitúase a 262 metros de altitude e accédese a el polo desvío da Cruz do Pouso desde a estrada Ferrol-Ortigueira. Nos días despxados pódese contemplar a desembocadura do río Grande de Xuvia, Ferrol, Narón e ata Sada e A Coruña. Ten espazo de aparcamento nas proximidades do propio miradouro, situado nunha zona próxima a un castro onde a lenda di que se situaba a antiga cidade de Libunca.





AS MARABILLAS DA NATUREZA



En Fene temos outro miradoiro cunha fermosa panorámica, o Coto do Rei, na parroquia de Marraxón. Nos seus arredores hai unha pirámide instalada como hábitat para os insectos e nesta zona estanse realizando reforestacións con árbores autóctonas.

Para ter toda a información sobre os recursos naturais do Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas é posible descargar un folleto na seguinte dirección: turismoferrolterra.es/wp-content/uploads/2020/12/Espacios_naturales_ESP.pdf



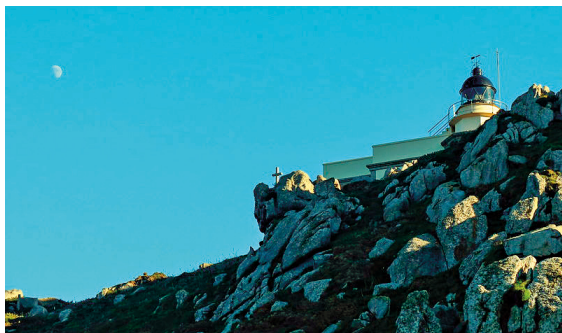


UNHA COSTA CHEA DE SORPRESAS



O litoral do Xeodestino Ferrolterra Rías Altas ofrece moitas sorpresas: os sempre engaiolantes faros, paisaxes inzadas de baterías militares de costa e restos da cultura castrexa.

Os faros adoitan exercer unha irresistible atracción para os e as visitantes, e tamén son para os máis pequenos un lugar máximo onde imaxinar mil historias, pero que convén visitar con moita precaución pola súa situación, en lugares escarpados e elevados sobre o nivel do mar. A Autoridade Portuaria de Ferrol-San Cibrao conta con sete ao longo do litoral do Xeodestino que merece a pena coñecer e que son, ademais, e particularmente os situados na comarca do Ortegal, lugares privilexiados para a observación de aves.



vixia a entrada da ría de Ferrol e ten xusto en fronte outro faro moito máis antigo, a coruñesa Torre de Hércules.

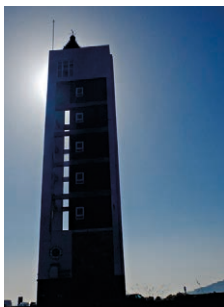
Nas costas de Ferrol sitúanse o faro de Cabo Prior e o de Prioriño Chico, que empezaron a funcionar a mediados do século XIX, respectivamente nos anos 1853 e 1854.

O primeiro ten unhas impresionantes escaleiras que descenden polo acantilado ata unha portabandeira. O faro de Prioriño Chico, pola súa banda,





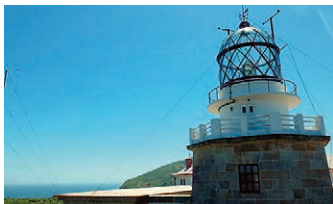
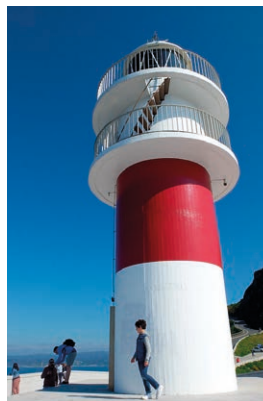
UNHA COSTA CHEA DE SORPRESAS



En Valdoviño temos o faro de máis recente construción: o de Meirás, cun deseño moi diferente aos tradicionais e que no 2012 convertiuse no primeiro de gran alcance de España. Nas súas inmediacións hai unhas antigas baterías militares.

No concello de Cedeira Nestá o de Punta Candieira, inaugurado no 1954, situado sobre un edificio en forma de "U", e en Cariño atopamos o de

Cabo Ortegal (na fotografía da dereita) un dos máis visitados porque responde á típica imaxe do faro con cores branca e vermella e porque conta cun miradoiro desde o que se pode contemplar unha impresionante vista. Aquí xúntanse as augas do océano Atlántico coas do mar Cantábrico e atópanse Os Aguillóns, tres penedos afiados que xa foron descritos polo xeógrafo grego Ptolomeo hai 19 séculos.



En Mañón encóntrase o faro de Estaca de Bares, o máis setentrional de toda a península, e lugar de paso para centos de miles de aves e cetáceos nas súas rutas migratorias. Nesta punta funcionou no século XX unha base militar americana.



UNHA COSTA CHEA DE SORPRESAS



Pola costa de Ferrol e Ares encóntranse diseminadas unha chea de antigas baterías militares. As de Ferrol teñen a súa propia ruta para percorrelas, á que se pode acceder desde a web do Concello, *ferrol.gal*. As de Ares atópanse en Chanteiro e Montefaro. Nos dous casos recoméndase precaución cos máis pequenos.

O litoral ofrece ademais outros encantos, como o castro de Punta Sarridal, en Cedeira. É un xacemento arqueolóxico que puxo á descuberta un asentamento galaico-romano dos séculos II ou III. Entre os achados nesta zona está a quinta pedra formosa atopada en Galicia. Unha pedra formosa é un monolito de grandes dimensións que se situaba no interior dos balnearios dos castros e permitía o acceso dos baños e vapores quentes ao compartimento a través dunha pequena abertura.



En Ortigueira localízase o castro marítimo de Punta dos Prados, que data dos séculos IV-I a.C. Ten un recinto habitacional e un monumento con forno, que é unha sauna ou baño de vapor.







UN BAÑO?



As praias constitúen un dos principais encantos do Xeodestino Ferrolterra-Rías Altas. Moitas delas son un referente nacional e internacional para a práctica do surf, como poden ser as de Valdoviño ou Ferrol, e sobre elas pódese atopar toda a información na web www.costadasondas.surf

Pero ademais destes arenais de augas batidas e grandes ondas, hai moitos outros axeitados para pasar unha xornada de praia cos máis pequenos da casa. Nas rías de Ferrol e Ares-Betanzos existen moitas opcións. Entre as praias urbanas destacan as de Caranza e A Graña, en Ferrol; a de Ares ou a da Bestarruza, en Mugardos. Todas están ao pé do núcleo urbano e contan con servizos como duchas, aseos, etc.



Tamén se chega andando á praia da Madalena en Cabanas, que aínda que ten vivendas moi próximas conta cun gran piñeiral que fai dela un areal en contacto directo coa natureza e no que hai bancos e mesas para poder xantar. É de area branca e augas tranquilas, pouco ventosa, con algo máis dun quilómetro de lonxitude e conta con todos os servizos, entre eles establecementos de hostalería.

Ademais únese a outras dúas veciñas a través dun sendeiro polo que se pode chegar ata a de Río Chamoso, unha praia rochosa que ten o selo “sen fume”, e á do Río Castro, xa no linde co concello de Fene, que é de area oscura.





UN BAÑO?



En Fene hai outros tres áreas de augas mansas e ambiente familiar moi indicados para a práctica de deportes como o piragüismo, a vela ou o windsurf: Almieiras, Río Sandeo e Coído, que a pesar das súas reducidas dimensións teñen bo acceso e varios servizos.



En Ares, ademais da praia urbana, hai outra cala recollida cercana á vila, a de Estacas. De area fina e oleaxe moderada, é de pequeno tamaño e axeitada para o mergullo. Accédese a través dunhas escaleiras bastante empinadas.



No desmo concello destaca como Nareal familiar o de Seselle, dun quilómetro de lonxitude e area branca e medianamente grosa. Ten aparcadoiro, duchas e aparcabicis e está a 2,6 quilómetros do núcleo urbano. A menos dun quilómetro desta, está a praia do Raso, situada ao pé dun camping, moi tranquila e con algúns servizos.

Na dirección oposta desde Ares, hacia Mugardos, está a praia de Chanteiro, Na uns 5,6 quilómetros da vila. É algo máis ventosa e de carácter semiurbano. Conta con duchas, papeleiras e aparcamento.



UN BAÑO?



Pontedeume conta con pequenas praias aptas para unha xornada en familia, con area fina e augas tranquilas, como a de Centroña, ou ondas moderadas, como a de Ber. As dúas teñen servizo de duchas.



Na ría de Cedeira atopamos a praia da Madalena, un areal urbano de algo máis dun quilómetro de lonxitude, area fina e branca e augas tranquilas. Está separada do paseo marítimo por un piñeiral e conta con todos os servizos. Nas inmediacións do porto está Area Longa, máis pequena, duns 450 metros, pero tamén protexida do vento e con todos os servizos.

En Ortegal tamén hai unha grande oferta de praias familiares. A máis grande é a de Morouzos, en Ortigueira, con máis de 2 km de lonxitude, area fina e augas tranquilas, aínda que ventosa. Está rodeada dun piñeiral e situada a 2,6 km do casco urbano de Ortigueira. Sen saír deste municipio merece a pena visitar a praia da Concha, en Espasante e a de Bimbieiro, a 9 quilómetros de Ortigueira.



Mañón conta tamén con praias aptas para toda a familia, como as de Esteiro e o pobo de Bares, resgardadas e de area fina.





UN BAÑO?



No núcleo urbano de Cariño están as praias de A Concha e A Basteira, un areal de un quilómetro de lonxitude dividido por un espigón. Contan con servizo de duchas e aseos e con zonas de xogos infantís no paseo marítimo que as bordea. E na península de Figueiroa atópanse dous pequenos areais: o de Fornos, de 400 metros e que sorprende pola súa area de cor grisácea e vermella e o de Figueiras, de reducido tamaño pero moi protexido dos ventos.



Eno concello de Valdoviño, con moitas praias de fortes ondas, atopamos o fermoso areal de Vilarrube, coa súa area fina e as súas augas tranquilas, moi axeitado para a práctica de deportes náuticos, aínda que non está resgardado dos ventos. Conta con case 1,5 km e dispón de todos os servizos.



O xeodestino ten tamén un lago artificial nas Pontes que se fixo aproveitando o oco da mina de Endesa e que é xa todo un referente turístico. É un lugar moi indicado para realizar xogos e actividades de lecer en días de bo tempo e as súas augas tranquilas

resultan tamén un excelente lugar para darse un baño. Arredor do lago hai un itinerario de 9 km, a “Senda da Memoria”, que percorre humidais, pasteiros, arboledas e matogueiras con máis de 200 especies vexetais e outras tantas animais.





EN RUTA



Se sodes unha familia amante do deporte, no Xeodestino Ferrolterra Rías Altas tedes un montón de posibilidades. Na web activo365.ferrolterra.gal hai información sobre varias empresas que organizan actividades de turismo activo, desde equitación ata parapente ou surf, pero aquí apuntámosvos unhas rutas sendeiristas das que gozar organizando a xornada pola vosa conta, e algunha outra proposta.

Sen esquecer que temos percorridos para grandes camiñantes, desde o Camiño Inglés ata a ruta a San Andrés de Teixido ou a que percorre a Costa Ártabra -recomendables para facer en máis dunha xornada-, aquí vos presentamos algunhas suxestións de itinerarios de pouca duración, que poden facer con facilidade os máis pequenos.



En Ferrol é moi interesante a ruta de 4 quilómetros entre o castelo de San Felipe e o pobo de Cariño, un fermoso paseo que bordea a entrada da ría e que se pode facer andando ou en bicicleta. E na parroquia de Esmelle, sen saír do termo municipal de Ferrol, temos tres rutas: a dos Muiños -6 km, fácil-, a dos Sentidos -3 km, fácil- e a da Poza da Lagoa -3 km, de dificultade media- todas con saída desde o local da asociación de veciños.





EN RUTA



No concello de Narón pódese facer a Ruta dos Muíños bordeando o río Xuvia. Son 14 km pero é posible organizar algún tramo de menos percorrido. A saída é desde o mosteiro de San Martiño do Couto, Ben de Interese Cultural. Ademais das aceas hai outros puntos de interese, como a presa do Rei, construída no século XVIII para abastecer de auga á Real Casa de Moeda, ou o magnolio de Xuvia, unha árbore que data da mesma época e que é das máis antigas desta especie en todo o continente.



En Neda resulta moi recomendable a andaina ata a fervenza do Belelle, unha das máis espectaculares de Galicia. O percorrido comeza no pazo de Isabel II, de onde sae, e ten uns 3,5 km ida e volta, polo que resulta apto para facer con nenos e nenas pequenos (ver o capítulo As marabillas da natureza).

O concello de Ares ten tamén rutas de sendeirismo axeitadas para familias. Denomínanse “Ares verde” e discorren polo litoral, unha delas desde o centro urbano ata o castro de Santa Mariña e a outra por Cervás e Chanteiro, en cuxas inmediacións é moi interesante visitar o mosteiro barroco de Santa Catalina. Son de dificultade moderada e teñen menos de 10 quilómetros. Outra posibilidade ben apetecible é facer o percorrido en barco “Ares azul”. Trátase dun itinerario pola ría a bordo do “Presas”, un pesqueiro de madeira que realiza percorridos dunha hora e media de duración. En principio funciona as fins de semana



EN RUTA



durante o verán, pero pódense consultar datas nos teléfonos 609 224 223 ou 981 468 259. O prezo é de 15€ para menores e 20€ para adultos, e hai a posibilidade de reservar o barco para grupos de 12 personas como máximo por 100€.

Ao final da praia da Madalena, en Cabanas, encontramos unhas escaleiras de amadeira que nos levan desde a area ata o bosque ao pé do mar. A última parte do percorrido inclúe o paso por unha pista asfaltada que leva ata a praia de Río Castro, xa en Fene. Son menos de dous quilómetros, que se poden percorrer en media hora.

Aserra do Forgoselo, que pertence maioritariamente ao concello da Capela e está situada ao norte das Fragas do Eume, é un lugar moi interesante para ir coa rapazada e ver cogomelos, rás, sapos, cabalos, vacas, aves... Case non ten desnivel e percórrese nunha hora e media. Sae desde o lugar de Lecer, ao que se accede desde Ferrol pola estrada a Fene e de alí a Vilar de Mouros.

Nas Pontes pódese combinar a práctica do sendeirismo co coñecemento das abellas. A Casa do Mel, situada na estrada de Pontedeume a As Pontes, ten sinalizadas unhas “apirutas” cun itinerario máis curto e outro máis longo que percorren unha zona rehabilitada por Endesa onde se atopan tres apiarios. A visita á Casa do Mel pódese reservar chamando ao 661 003 616. Máis información en www.casadomel.es





EN RUTA



Con só un quilómetro e medio é recomendable a ruta dos Muíños de Goimil, en Vilarmajor, que sae da área recreativa de Doroña e discorre polo río Lambre, nun camiño no que se atopan muíños, petroglifos e mámoas.



Nas Somozas pódese facer a ruta circular entre a ermida de San Isidro e Machuco Vello. Son menos de 6 km bordeando o río Castro por zonas de arboredo autóctono.



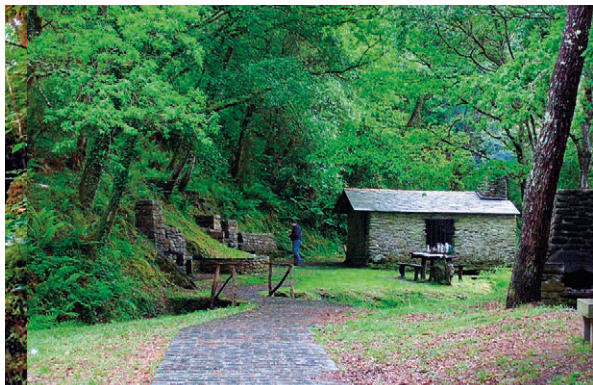
En Cerdido atópase un dos poucos bosques atlánticos virxes que quedan en Galicia: a Fraga dos Casás. Pódese percorrer nunha ruta circular desde a capela de Santa Lucía, cun itinerario de 6,73 km que se realiza nunhas tres horas e media. Vai pola beira do río Mera e camiñando veremos numerosas especies vexetais autóctonas e, segundo a época do ano, fungos e aves.



O sendeiro do bordo litoral da ría de Ortigueira desde a praia de Morouzos ten 5 km e con marea baixa obsérvase a biodiversidade da ría nas calas que se atopan ao longo do camiño. Ademais, de outono a primavera pódense ver as aves limícolas que se alimentan e refuxian na ría. No mesmo concello, a ruta do Casón, de 6 km e circular, pasa por dúas fervenzas e polo xacemento arqueolóxico do Castelo do Casón, construído na Alta Idade Media.



EN RUTA



Entre as rutas que podemos percorrer en Cariño está a que bordea o monte Masanteo. Sae da Casa do Concello e faise nunha hora e media.

En Mañón atópanse as marabillosas Eribeiras do río Sor, que atravesan numerosas rutas sendeiristas. Por ser a máis curta -aínda que non é apta para persoas con mobilidade reducida- recomendamos a que vai desde a área recreativa de Ponte

Segade ao refuxio de Cascón. Son cinco quilómetros que se fan en algo máis de hora e media e que discorren río arriba ata o devandito refuxio.

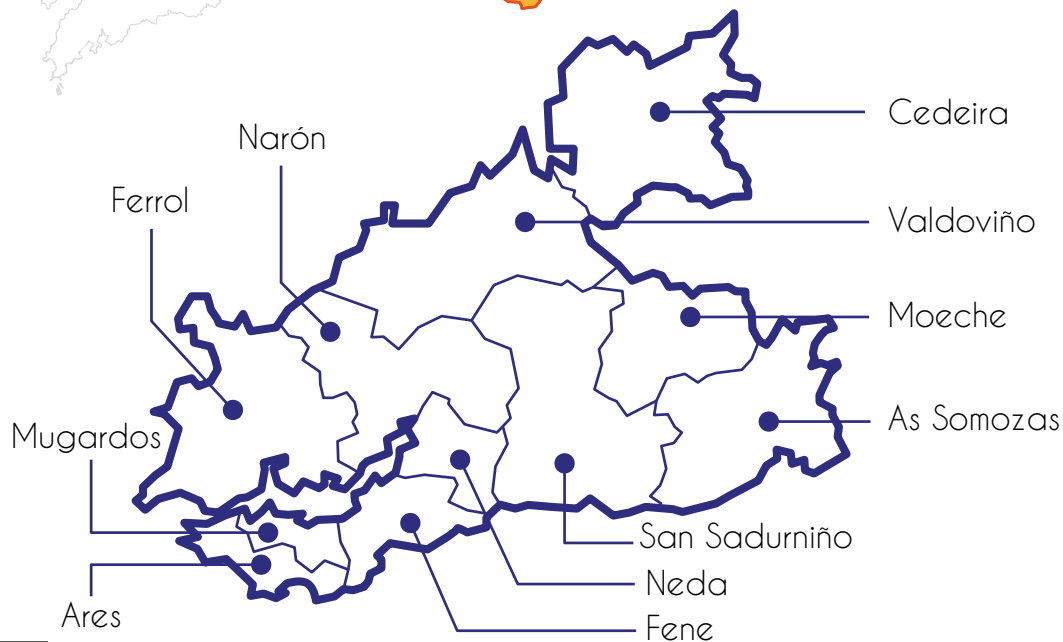
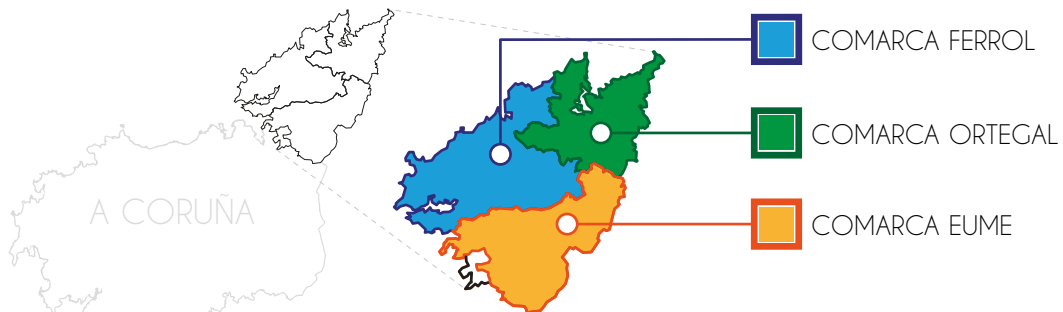
O mellor para atopar a ruta senderista que máis vos conveña é visitar la páxina *wikiloc.com*, que conta cunha chea de itinerarios e está en permanente actualización. Na web *turismoferrolterra.es* recóllense algunhas delas.

Á marxe do sendeirismo, no Xeodestino hai un lugar para a iniciación á escalada moi frecuentado, tamén polas familias. Son as Penas do Rei Mouro (San Sadurniño) situadas en Igrexafeita e nas que hai diferentes vías deseñadas polo Club Montaña Ferrol con distintos niveis de dificultade. Desde Ferrol a Igrexafeita chégase pola vía rápida AG-64, na que hai unha saída hacia esta parroquia.





MAPAS







RECURSOS POR CONCELLOS



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

Moeche: 4-5 | 18 | 25 | 28-29

As Somozas: 25 | 45

Cabanas: 19-20 | 27 | 37 | 43

Comarca do 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

