



Patrimonio Natural, Paraíso Terrenal

Espacios Naturales
de la Eurorregión

2 PAÍSES

1 DESTINO

Patrimonio Natural, Paraíso Terrenal

Espacios Naturales
de la Eurorregión

2 países, 1 destino

EDICIÓN: Eixo Atlántico do Noroeste Peninsular

DIRECCIÓN: Xoán Vázquez Mao

REDACCIÓN: Guada Guerra

COORDINACIÓN: Dpto de Programas e Cooperación do Eixo Atlántico

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: María Llauger

IMPRESIÓN: Artes Gráficas Jadfel, S.L.

DEPÓSITO LEGAL: VG 466-2018

ISBN: Versión impresa: 978-989-54016-6-6

Versión digital: 978-989-54016-7-3



**ALFREDO
GARCÍA**

Presidente del Eixo Atlántico



**LUÍSA
SALGUEIRO**

Vicepresidenta del Eixo Atlántico

Conscientes de la riqueza natural y patrimonial de nuestra Eurorregión, cada dos años editamos una guía en la que reivindicamos y difundimos nuestra rica y variada oferta con la intención de motivar e impulsar el turismo de proximidad; ese turismo que configuramos potencialmente los 7 millones de habitantes de Galicia y el Norte de Portugal durante los 52 fines de semana que tiene un año.

Porque el turismo es diversión y conocimiento, pero también es riqueza y desarrollo económico y, por tanto, creación de empleo para fijar población en territorios de baja densidad, que tienen riqueza para que la gente viva de ella y no se tenga que marchar, pero muchas veces lo desconoce. O al menos lo desconocen sus potenciales visitantes.

En anteriores ediciones hemos reivindicado las poblaciones vecinas al Camino de Santiago, las rutas históricas, etnográficas y gastronómicas, entre otras. Este año ponemos el foco en los recursos naturales y todas las opciones que conllevan: senderismo, turismo de aventura, turismo de observación, y así hasta un largo etcétera de posibilidades.

También en naturaleza somos ricos. Desde las islas hasta la montaña, con parques naturales y nacionales, sierras y geoparques, reservas de la biosfera y territorios patrimonio de la humanidad, tenemos un riquísimo patrimonio natural que desconocemos en gran medida.

La lectura de esta guía seguramente le dejará encantado por lo que descubrirá en ella; y espero que le motive para descubrirlo y sentirse orgulloso de la Eurorregión en que vive y a la que muchos vienen, atraídos por estos recursos que ahora le presentamos:

¡Descúbralos!

INTRODUCCIÓN

La **Eurorregión Galicia - Norte de Portugal** se encuentra localizada en el noroeste de la Península Ibérica. El territorio constituido supera los 50.000 km² de extensión. Esta Eurorregión se presenta como un gran espacio de interacción a nivel social, económico y cultural que agrupa a 6,4 millones de habitantes. Por ello, resulta un entorno con gran potencial, en pleno crecimiento, y cargado de oportunidades de desarrollo en diversos ámbitos.

A lo largo de las próximas páginas se muestran los **espacios naturales** que dotan a la Eurorregión Galicia-Norte de Portugal de una magia capaz de atrapar y conquistar a cualquier visitante. La zona sorprende por sus bellos paisajes, sus playas paradisíacas, sus montañas, mesetas, sus valles y su riqueza también en lo que a flora y fauna se refiere. A lo largo y ancho de esta unión transfronteriza, en las principales ciudades de la Eurorregión podemos localizar numerosos espacios naturales, es decir, ámbitos de la naturaleza que presentan una baja o nula alteración por parte de la acción humana.

Son espacios que dependen del ambiente natural originario, y su evolución es espontánea con el paso de los años. Deben ser representativos de diferentes paisajes, ecosistemas, o formaciones geológicas, y hoy en día mantienen un nivel bastante alto de conservación de sus valores naturales iniciales. Por tanto, son lugares que dotan a esta región del noroeste peninsular de riqueza, pues la fusión del paisaje atrapa la mirada del visitante, donde podrá disfrutar de la experiencia sana de relacionarse con la naturaleza en entornos idílicos.

Debido a su gran valor, muchos de estos espacios se encuentran protegidos por alguna figura normativa, para así poder conservar en ellos los valores naturales presentes. Así, en la Eurorregión se enumeran dos Parques Nacionales, seis Reservas de la Biosfera, 10 Parques Naturales, y más de un centenar de lugares protegidos para preservar su paisaje, su fauna, su flora, y su excepcionalidad.

Déjate sorprender por el encanto de los espacios naturales de la zona, sítvete de esta guía para conocer a fondo la Eurorregión, desde su noreste hasta el sur de la misma, terminando el recorrido en el noroeste de la Península Ibérica, y prepárate para disfrutar de la experiencia del entorno en un marco incomparable. Hay lugares en los que uno se queda, y lugares que se quedan en uno; y la Eurorregión es, sin duda, de los segundos. Te atraparás para siempre.

Índice

Antes de comenzar...¿qué son?.....	8
------------------------------------	---

PROVINCIA DE LUGO

• Tierra de contrastes.....	13
• Reserva de la Biosfera los Ancares lucenses y los montes de Navia, Cervantes y Becerreá.....	14
• Reserva de la Biosfera río Eo, Oscos y <i>Terras de Burón</i>	15
• Reserva de la Biosfera <i>Terras do Miño</i>	16
• Monumento Natural Playa de las Catedrales.....	17
• Monumento Natural Plegamiento Geológico de <i>Campodola - Leixazós</i>	18
• Monumento Natural <i>Souto da Retorta</i>	18
• <i>O Courel</i>	19
• <i>Ribeira Sacra</i> y Cañón del Sil.....	21
• Río Cabe.....	23
• Otros espacios naturales de interés.....	24
- Río Sarria y <i>Paseo das Aceas</i>	24
- Parque del Miño.....	24

PROVINCIA DE OURENSE

• Experiencia vital.....	27
• Reserva de la Biosfera Área de Allariz.....	28
• Parque Natural <i>Serra da Enciña da Lastra</i>	29
• Parque Natural <i>Baixa Limia</i> y <i>Serra do Xurés</i>	30
• Otros espacios naturales de interés.....	31
- Riberas fluviales del Río Miño y aguas termales.....	31
- Parque Municipal de O Carballiño.....	32
- <i>Pincheira da Fervenza</i>	32
- Parque Botánico de Montealegre.....	33
- Ribera del Loña y conjunto arqueológico-natural de Santomé.....	33

EUROCIDADE CHAVES-VERÍN

• La Eurociudad del Agua.....	35
• Río Támeiga.....	36
• Parque Natural <i>O Invernadoiro</i>	37

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

• Capturar la calma.....	39
• Parque Natural de Alvão / Sitio Alvão-Marão.....	40
• Parque Natural de Montesinho.....	41
• Río Corgo y Parque Corgo.....	42
• Reserva de la Biosfera Transfronteriza de la Meseta Ibérica.....	43
• Parque Natural <i>Douro Internacional</i>	43
• Parque Natural Regional del <i>Vale do Tua</i>	44
• Paisaje Protegido <i>Albufeira do Azibo</i>	45
• Geopark <i>Terras de Cavaleiros</i>	45
• Sitio de Interés Comunitario de Romeu.....	46
• Otros espacios naturales de interés.....	46
- Naturaleza de Peso da Régua.....	46
- Jardín Botánico de la <i>Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro</i>	47

ÁREA METROPOLITANA DO PORTO

• Sentir cada instante.....	49
• Paisaje Protegido Regional del Litoral de Vila do Conde y Reserva Ornitológica de Mindelo.....	50
• Paisaje Protegido Regional <i>Parque das Serras do Porto</i>	51
• Reserva Natural Local del <i>Estuário do Douro</i>	52
• Parque de Serralves.....	53
• Otros espacios naturales de interés.....	54
- Naturaleza de Vila Nova de Gaia.....	54
- Jardín Botánico de Porto.....	55
- Jardines del Palacio de Cristal.....	55
- <i>Parque da Cidade</i>	56
- Paseos Geológicos de Porto.....	56
- Río Leça.....	57
- <i>Parque das Ribeiras do Río Uíma</i>	58
- <i>Monte de São Brás</i>	58

MINHO

• Esencia imborrable.....	61
• Parque Nacional <i>Peneda-Gerês</i>	62
• Parque Natural del Litoral Norte.....	65
• Paisaje Protegido <i>Corno do Bico</i>	66
• Paisaje Protegido Lagunas de <i>Bertiandos e São Pedro de Arcos</i>	67
• Geoparque Litoral Viana do Castelo.....	68
• Otros espacios naturales de interés.....	69
- <i>Bom Jesus do Monte</i>	69
- Jardines del <i>Palácio-Museu dos Biscainhos</i>	69

- Parque de S. João da Ponte.....	70
- Río Cávado.....	70
- Monte do Facho.....	71
- Vale do Neiva.....	71
- Montanha da Penha.....	72
- Parque da Devesa.....	72
- Naturaleza en Viana do Castelo.....	73

PROVINCIA DE PONTEVEDRA

• Experimentar la sensación.....	75
• Parque Nacional <i>Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas</i>	76
• Archipiélago de Cíes.....	76
• Archipiélago de Ons.....	78
• Archipiélago de Cortegada.....	79
• Parque Natural <i>Monte Aloia</i>	80
• Ensenada de San Simón.....	81
• <i>Serra do Candán y Montes do Testeiro</i>	82
• Riberas del Río Lézez e Isla de Cobo.....	83
• La Tierra de los diez mil riachuelos.....	84
• Monumento Natural <i>Fraga de Catasós</i>	85
• Otros espacios naturales de interés.....	86
- <i>O Castro</i>	86
- <i>Monte da Guía</i>	86
- Pazo Museo Quiñones de León.....	87

PROVINCIA DE A CORUÑA

• Sumergirse en la belleza.....	89
• Reserva de la Biosfera <i>Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo</i>	90
• Parque Natural del Complejo Dunar de Corrubedo y lagunas de <i>Carregal e Vixán</i>	91
• Parque Natural <i>Fragas do Eume</i>	92
• Archipiélago de Sálvora.....	93
• Espacio Natural <i>Razo - Baldaio</i>	94
• Costa de Ferrol.....	95
• Río Xuvia y Costa de Narón.....	96
• Otros espacios naturales de interés.....	97
- Entorno Torre de Hércules.....	97
- Parques y jardines de Santiago de Compostela.....	97
- Cabo y Faro de Corrubedo.....	98

EL CAMINO NATURAL DE LA EUORREGIÓN

El camino natural de la Eurorregión.....	100
--	-----

ANTES DE COMENZAR...

¿QUÉ SON?

P
NAC

LOS PARQUES NACIONALES

Un Parque Nacional es un espacio natural de alto valor; su conservación merece una atención preferente y se declara de interés general de la nación a la que pertenezca por ser representativo de su patrimonio natural. Debe representar al sistema natural al que pertenece y tener una superficie adecuada como para permitir su evolución natural. Además, salvo excepciones, no deben incluir núcleos urbanos habitados en su interior, y estos parques pueden estar fragmentados, es decir, el territorio debe ser continuo.

RB

LAS RESERVAS DE LA BIOSFERA

Son zonas de ecosistemas terrestres o marinos, o una combinación de los mismos, reconocidas como tales por la UNESCO en un plano internacional. Son modelos de cómo el hombre debería convivir con la naturaleza, su finalidad conservar el patrimonio natural o cultural de un espacio permitiendo el desenvolvimiento socioeconómico de la población local.

P
NAT

LOS PARQUES NATURALES

Son una figura de protección, en este caso, para categorizar un lugar como tal se tiene en cuenta la belleza de sus paisajes y la representatividad de sus ecosistemas entre otras consideraciones como la escasa ocupación humana y unos valores educativos y científicos merecedores de protección.

ENP

LOS PAISAJES/ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

Son espacios en los que se pretende garantizar la conservación de la biodiversidad, así como el mantenimiento de los procesos ecológicos necesarios para su preservación.

RN
2000

LA RED NATURA 2000

Es una red ecológica europea de áreas de conservación de la biodiversidad. Es el principal instrumento para la conservación de la naturaleza en la Unión Europea y su finalidad es asegurar la supervivencia a largo plazo de las especies y los tipos de hábitat, contribuyendo a detener la pérdida de biodiversidad.

- **LAS ZONAS ZEC:** son Zonas Especiales de Conservación
- **LAS ZONAS ZEPA:** son Zonas de Especial Protección para las Aves

GP

LOS GEOPARQUES

Un Geoparque Europeo es un territorio que incluye un patrimonio geológico particular y una estrategia de desarrollo territorial sostenible apoyada en un programa europeo de promoción del desarrollo. Debe contener lugares geológicos relevantes en términos de su valor científico, rarezas, valor estético o educativo.

MN

LOS MONUMENTOS NATURALES

Son aquellas áreas naturales que se caracterizan por uno o más aspectos que, por su singularidad, rareza, condiciones naturales y la representatividad que conllevan en términos ecológicos, estéticos, científicos, necesitan medidas especiales de conservación y mantenimiento.

MAPA DE LOS ESPACIOS NATURALES DE LA EURORREGIÓN



PARQUE NACIONAL



RESERVA DE LA BIOSFERA



RED NATURA 2000



MONUMENTO NATURAL



PARQUE NATURAL



ESPACIO NATURAL PROTEGIDO/
PAISAJE NATURAL PROTEGIDO



GEOPARQUE



OTROS ESPACIOS
NATURALES DE INTERÉS

An aerial photograph of a river valley in the Province of Lugo, Spain. The river flows from the upper right towards the lower left, curving around a bend. The banks are lined with dense green forests and some open green fields. The sky is clear and bright. The text "PROVINCIA DE LUGO" is overlaid in the center of the image.

**PROVINCIA DE
LUGO**

PROVINCIA DE LUGO

TIERRA DE CONTRASTES



La provincia de Lugo se sitúa al noreste de Galicia, con una extensión de 9856 km². Es una de las provincias con mayor número de Reservas de la Biosfera en España, ya que se incluye en esta catalogación más del 55% de su extensión.

Resulta complicado encontrar en Lugo un sólo recoveco que no sea un espacio natural. Comprende desde un litoral de playas prodigiosas hasta una gran zona montañosa, encuadrando en medio de todo ello

'A Terra Chá', la llanura más extensa de Galicia.

La provincia cuenta también con varios lugares categorizados como Monumentos Naturales, y alberga la más amplia superficie gallega integrada en la Red Natura 2000. Son un total de diecinueve Zonas de Especial Conservación (ZEC) lucenses, además de cuatro espacios ZEPA (Zonas de Especial Protección para las Aves), las áreas que se encuentran incluidas en la citada figura de protección, lo que ayuda a hacerse una idea de la riqueza paisajística del entorno. Además de las que se tratan en las próximas páginas, destacan áreas declaradas como Zonas de Especial Conservación (ZEC) tales como Monte Maior, Pena Veidosa, el Río Landro, Monte Faro etc.

Cada rincón enamora, por lo que resulta imprescindible trazar un plan para conocer sus detalles. En la ciudad de Lugo, por ejemplo, se encuentra el Parque do Miño, un paseo por la naturaleza próximo a la urbe integrado en la Reserva de la Biosfera Terras do Miño.

El interés paisajístico crece si se habla de flora y fauna, pues sólo en el cauce del río Miño a su paso por la provincia, se encuentran 134 especies protegidas, de las cuales once son flora. Entre ellas destaca un tipo de nenúfar, el *Nymphoides peltata*, considerada en peligro de extinción.

Y para completar la experiencia del visitante, se ofrecen numerosas opciones. Por ejemplo, el Mirador de O Duque, cercano al municipio de Monforte de Lemos, en plena Ribeira Sacra, concretamente en uno de los tramos más espectaculares del río Sil, donde el valle alcanza una caída casi vertical próxima a los 400 metros.

No hay mejor manera de conocer un lugar que adentrándote en él, es por ello que muchos de estos espacios naturales ofrecen a sus visitantes la posibilidad de 'vivirlos' desde dentro. Como en Sarria, donde existe un circuito de senderismo, con un recorrido de unos 6 kilómetros, por ambas orillas del río que da nombre al municipio.

A lo largo de las próximas páginas, descubriremos el encanto de estos contrastes, y entenderás por qué debes acercarte cuanto antes a admirar su belleza.



RESERVA DE LA BIOSFERA LOS ANCARES LUCENSES Y LOS MONTES DE NAVIA, CERVANTES Y BECERREÁ

La **Reserva de la Biosfera de Los Ancares Lucenses y los Montes de Navia, Cervantes y Becerreá** se sitúa en la zona oriental de la provincia de Lugo. Desde el aspecto medioambiental, este territorio, mezcla de montaña y bosques, posee un gran interés debido a los más de 1600 metros de desnivel altitudinal existentes, así como a la sorprendente variedad litológica que abarca; pues en el subsuelo predominan pizarras, areniscas, cuarcitas, calizas y filitas. En este territorio, la presencia humana es escasa; poco más de 3000 habitantes para una superficie de 53.664 hectáreas.

- Este lugar constituye un valioso mosaico de hábitats naturales, pues se trata de una zona atlántica en la que predomina la media y alta montaña, y es precisamente la variedad de hábitats de la reserva lo que la lleva a atesorar una abundante diversidad en lo que a flora y fauna se refiere, incluyendo **especies en peligro de extinción** en el planeta. Aquí habitan por ejemplo el urogallo (*Tetrao urogallus*), el poco común cangrejo de río (*Austropotamobius pallipes*), e incluso algún oso pardo (*Ursus arctos*). En lo que a flora se refiere, pueden encontrarse especies únicas como la '*Festuca elegans*' o una variedad del narciso (*Pseudonarcissus*).
- En cuanto al patrimonio histórico y cultural de la reserva, su rasgo más reconocible es la **palloza**, un tipo de vivienda que materializa la supervivencia de una de las formas de habitación más antiguas del continente europeo. No debemos olvidar tampoco la importancia del patrimonio inmaterial, notable también en la zona, destacando la toponimia, los festejos, y las leyendas de tradición oral.
- Este territorio de magia natural es un destino idóneo para el turismo de naturaleza, ya que alberga en él un amplio abanico de actividades, desde contemplativas hasta deportivas. En esta línea, cuentan con **más de 30 rutas de senderismo**, siendo quizá la 'Ruta de Tres Bispos' la favorita de los visitantes, pese a sus 24 kilómetros, pues en ella pueden disfrutar de los diversos ecosistemas de la zona; desde frondosos bosques hasta escarpadas rutas de montaña. También destaca la 'Subida ao Pico Mustallar', que con sus 1924 metros es el punto más alto de la provincia de Lugo. Para alcanzarlo, la ruta más accesible es la que se inicia en el Puerto de Ancares, pues es la que acumula menor desnivel.
- Esta reserva de la Biosfera es además un territorio ejemplar en las producciones artesanales y tradicionales de calidad; destacando los **quesos, productos cárnicos, miel...** Resulta por tanto el destino perfecto para desconectar de la rutina, disfrutar de la naturaleza, y conectar con la buena calidad de vida.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://osancareslucenses.deputacionlugo.org/>

RB RÍO EO, OSCOS Y TERRAS DE BURÓN

La **Reserva de la Biosfera del Río Eo, Oscos y Terras de Burón** se extiende a lo largo de las comarcas de Oscos-Eo (en el Principado de Asturias) y de las Terras de Burón (en la provincia de Lugo). Se asienta a ambos lados del río Eo, y abarca siete municipios de cada región. En territorio lucense, ocupa el 11% de la superficie de la provincia, un total de 108.007 hectáreas.

- La reserva puede dividirse en cuatro áreas o unidades paisajísticas; el litoral o la Rasa Cantábrica, de carácter costero; las sierras y montañas, que ganan altitud a medida que el terreno se acerca a la cordillera cantábrica; los valles y cauces fluviales de los ríos; y el estuario y la desembocadura del río Eo. La reserva cuenta con un **gran valor medioambiental y paisajístico**, pues los ecosistemas continentales se complementan con una extensa representación de formas marinas y costeras.
- Las aves acuáticas conforman la fauna más destacable en la Ría del Eo (o Ría de Ribadeo), aquí predominan anátidas, láridos y limícolas, observándose el vistoso martín pescador (*Alcedo athis*). Aunque también cabe destacar la presencia de especies como el salmón (*Salmo salar*), la lamprea marina (*Petromyzon marinus*) y el sábalo (*Alosa alosa*); gran diversidad de anfibios y mamíferos, con especial mención a la nutria paleártica (*Lutra lutra*). La Ría del Eo es, además el único **Humedal Protegido por el Convenio de Ramsar** en toda la provincia, lo que implica un compromiso de conservación y cuidado del mismo.
- En cuanto a la vegetación, rodean el río extensos robledales, y destacan las enormes **praderas submarinas** en la desembocadura del río Eo, la mayor extensión de todo el Cantábrico. Al descender el curso del río se encuentran también bosques de ribera formados por alisos (*Alnus glutinosa*), fresnos (*Fraxinus excelsior*), sauces (*Salix atrocinerea* y *S. alba*) y avellanos (*Coryllus avellana*).
- La mejor manera de descubrir la diversidad paisajística de la zona es recorriendo la 'Vía Verde del Eo' una hermosa **ruta de senderismo**, conocida también como 'Ruta del ferrocarril', ya que aprovecha el antiguo trazado de un tren minero para mostrar los encantos de toda esta comarca.
- Esta Reserva de la Biosfera abarca también el Monumento Natural Playa de las Catedrales, incluido además en la Red Natura 2000.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.deputacionlugo.org



RESERVA DE LA BIOSFERA TERRAS DO MIÑO

La **Reserva de la Biosfera Terras do Miño** fue la primera declarada en Galicia, siendo además una de las reservas más extensas de la Península Ibérica, pues abarca una superficie de 363.668 hectáreas. Ocupa el 39% de la extensión de la provincia de Lugo, ya que incluye 26 localidades de la cuenca alta del Río Miño.

- Destacan aquí los paisajes, los montañosos de la Sierra do Xistral y, sobre todo, los acuáticos, encuadrados en el complejo fluvial Parga - Ladra - Támeiga, con multitud de regatos y ríos que confluyen en el Río Miño, verdadero eje vertebrador del territorio. El área destaca por la **riqueza de su ecosistema** y su calidad ambiental. Aquí, lagunas, fragas, bosques y ríos conviven en perfecta armonía con la presencia del hombre, una convivencia sostenible ejemplar en semejante espacio natural.
- Destaca además en la zona la **abundancia de Patrimonio cultural**, tanto material como inmaterial, que existe en torno al agua; molinos, ingenios hidráulicos, 'caneiros' para la captura de anguila, o 'los batuxos', que son embarcaciones tradicionales que se utilizaron en el pasado como elementos de transporte de personas, ganado y bienes. En el plano inmaterial hay leyendas, refranes, dichos populares y seres mitológicos presentes en la imaginación popular que, según la tradición, vivirían en las aguas de los ríos.
- Plantas acuáticas, bosques de ribera, y más especies protegidas conforman la diversidad de la flora de la zona. El paisaje lo marcan, sobre todo, castaños (*Castanea sativa*), robles (*Quercus*) y abedules (*Betula pendula*). En lo que a fauna se refiere, la calidad de las aguas del río Miño y sus afluentes, favorece una amplia variedad de especies entre las que se encuentra la nutria (*Lutrinae*). En determinadas áreas también se han divisado ejemplares del lobo ibérico (*Canis lupus signatus*).
- Existen además **dos centros de interpretación** que pueden resultar muy útiles a la hora de visitar la zona y que se extienden por el llamado 'cinturón verde' de la ciudad de Lugo, en los alrededores de los ríos Miño y Rato. Uno de ellos es el llamado 'Insuas do Miño'; el otro es el de 'Terras do Miño', desde donde pueden realizarse diversas rutas de senderismo por la orilla del río.



Fotografía cedida
por Turismo de Galicia

PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.terrasdomino.deputaciondelugo.org www.lugo.gal



MONUMENTO NATURAL PLAYA DE LAS CATEDRALES

La playa de Aguas Santas, conocida comúnmente como **Playa de Las Catedrales**, es un **Monumento Natural** ubicado en la Mariña Lucense. En un enclave único, la simple contemplación de la zona relaja el espíritu.

- Los **impactantes acantilados** han sido tallados por la fuerza del agua, de las mareas, y del viento, y la erosión ha dibujado en ellos arcos y agujas que bien pueden recordar a los templos y catedrales góticas, de ahí, de esa apariencia de sus acantilados, es de donde procede el nombre comúnmente utilizado para designar la playa. Estos arcos de más de 30 metros y estas **cuevas características del arenal** sólo son accesibles durante la marea baja, y merece la pena hacerlo, pues el recorrido resulta espectacular para el visitante.
- Además, esta Zona de Especial Conservación (**ZEC**) incluida en la **Red Natura 2000**, alcanza un tramo costero de unos 15 km de largo en los que se encuentran arenasles como el de Os Castros, y lugares con encanto como el puerto de Ríno. Se trata de una Zona de Especial Protección de los Valores Naturales (ZEPVN).
- Entre su fauna destaca este lugar por ser foco de migraciones de aves; se observan el alca (*Alca torda*) o el pirllo (*Calidris alpina*), en primavera se contemplan también abubillas (*Upupa epops*), y en la estampa de esta playa nunca faltan las gaviotas (*Laridae*) sobrevolando la costa. Además, en las rocas se localizan percebes (*Pollicipes pollicipes*) y mejillones (*Mytilidae*).
- El hinojo de mar (*Crithmum maritimum*), el tojo (*Ulex europaeus*), o el brezo (*Calluna vulgaris*) forman parte de la vegetación terrestre de la zona. En lo que respecta a flora marina, destacan las algas rojas (*Rhodophyta*) y las algas coralíneas incrustantes (*Corallinales*), que, junto a los líquenes, modifican el aspecto original de los acantilados.
- El acceso al arenal de la Playa de las Catedrales es gratuito, sin embargo, durante los periodos de Semana Santa y en los meses de julio a septiembre, **es necesario solicitar una autorización** -gratuita- para visitarla. Es una medida que se lleva a cabo simplemente para controlar el cumplimiento del cupo máximo de visitantes diario. Esta autorización puede conseguirse online y solicitarse desde un mes antes de la visita aquí:

<http://ascatedrais.gal/>



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://ascatedrais.gal/>



MONUMENTO NATURAL PLEGAMIENTO GEOLÓGICO DE CAMPODOLA-LEIXAZÓS

Es un **Monumento Natural** ubicado en Quiroga.

- Es un elemento constituido por una formación geológica que resulta muy peculiar, por lo que conlleva un interés científico. Además, se conserva casi intacto desde el Carbonífero inferior, por lo que cuenta con un **valor geológico de suma importancia**.
- El proceso se puede apreciar perfectamente gracias a la erosión en el pliegue y al encajamiento del río Ferreiraño, y lo que queda al descubierto es su estructura interna en un corte transversal, por lo que se crea un espectáculo natural digno de visitar.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.deputacionlugo.org



MONUMENTO NATURAL SOUTO DA RETORTA

El **Souto da Retorta** es un **Espacio Natural Protegido** y **Monumento Natural** que se encuentra cerca de Viveiro.

- También es conocido como 'el eucaliptal de Chavín', y se trata de un **bosque plagado de eucaliptos** (*Eucalyptus*) de unas dimensiones majestuosas, algunos de los ejemplares de mayor altura y envergadura de Europa, como el famoso 'avó', plantado hacia 1880, con más de 67 m de altura y 10,5 m de perímetro.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.deputacionlugo.org

La **Sierra de O Courel**, es una cordillera montañosa ubicada en la provincia de Lugo. Este espacio natural, que forma parte de la **Red Natura 2000** catalogado como Zona de Especial Conservación (**ZEC**), cuenta con 21.020 hectáreas atravesadas por el río Lor, que abarcan los municipios de Pedrafita do Cebreiro, Quiroga y Folgoso do Courel.

- Se trata de la reserva botánica más importante de la comunidad. Aquí, el río Lor y sus afluentes dan lugar a diversos ecosistemas; la altitud también es variada, pues el valle no sobrepasa los 400-500 metros, y cuenta con cumbres que superan los 1600 metros, como Pía Paxaro (1610 metros), Montouto (1541 metros) o Formigueiros (1643 metros).
- Para recorrer O Courel y disfrutar de toda su magia e inmensidad, el visitante necesitará más de un día; así, además del paisaje, podrá descubrir la buena cobertura de turismo rural de la zona. **Más de 40 aldeas** son las que pueden visitarse en la zona, entre ellas, destaca la peculiaridad de Seceda, por el aislamiento al que estuvo sometida al encontrarse alejada de las vías de comunicación durante mucho tiempo.
- La calma, la paz, y la tranquilidad que invaden al visitante son uno de los motivos que siempre invitan a volver. Destaca aquí la diversidad de la flora, y es imprescindible relatar la **importancia del castaño** (*Castanea sativa*) en la zona. La castaña fue, durante mucho tiempo, ingrediente clave en la vida de los habitantes de O Courel; no sólo como base de su alimentación, que también, sino que se le sacaba partido a todo el castaño. Se usaban su madera, su flor... Se producía miel y se tapaba el suelo de las cuadras de los animales con sus hojas. El fruto, la castaña, se recogía y se almacenaba para utilizarlo durante todo el año, es por eso que hoy en día existen en la zona numerosas fiestas gastronómicas en honor a la castaña.
- Entre la **abundancia de la vegetación** destacan los bosques de encinas (*Quercus ilex*) en las zonas altas, los brezos (*Erica*), los robles (*Quercus robur*) y otros árboles autóctonos.
- En cuanto a la fauna, aquí se encuentran unas **160 especies de vertebrados**, y ésta se distribuye entre los siguientes biotopos: las devesas, los bosques de melojos, los encinares, los pinares, el manto de brezos, retamas y piornos, los soutos, los prados, las orillas de los ríos, las rocas y las cumbres.
- En O Courel ya han desaparecido especies como el urogallo (*Tetrao urogallus*), el oso pardo (*Ursus arctos*), y el ciervo común (*Cervus elaphus*). Todavía, aunque de manera escasa, puede divisarse aquí algún águila (*Aquila chrysaetos*) o búho real (*Bubo bubo*). Sí se observan lobos (*Canis lupus*), zorros (*Vulpes vulpes*), jabalíes (*Sus scrofa*), corzos (*Capreolus capreolus*), cobras de agua (*Natrix maura*), golondrinas (*Hirundo rustica*), mirlos (*Turdus merula*), cucos (*Cuculus canorus*), perdices (*Alectoris rufa*), truchas (*Salmo trutta*), salamandras (*Caudata*)... En O Courel se localizan también el **70% de las especies de mariposas de Galicia**, de la que cabe destacar la *Aricia mollonensis perigleri*, endémica de la península ibérica.

- Destaca también la **Devesa da Rogueira**, en el corazón de O Courel, un bosque atlántico orientado al norte, conocido como 'el último bosque gallego', es la clave ecológica del lugar. Más de tres kilómetros cuadrados con gran diversidad arbórea, pues se encuentran avellanos (*Corylus avellana*), robles (*Quercus robur*), abedules (*Betula pendula*), tejos (*Taxus*) y un largo etcétera. La Devesa da Rogueira también es el hogar de numerosas especies en lo que a fauna se refiere, pues los riachuelos acogen especies endémicas del norte peninsular como la rana patinara (*Hypsiboas crepitans*) o el tritón ibérico (*Lissotriton boscai*). También residen aquí, entre otros, corzos (*Capreolus capreolus*), martas (*Martes martes*), comadreja (*Mustela nivalis*), gatos monteses (*Felis silvestris*), lirones (*Gliridae*)...
- Las **rutas de senderismo** de O Courel también son un imprescindible para todo aquel que visite la zona, pues los recorridos son diversos y cada uno de ellos descubre los encantos incomparables del área natural. Así, destacan la ruta a la cumbre del Pía Páxaro, la ruta do río Pequeno, la ruta de la propia Devesa da Rogueira, y también aquellas que unen municipios, como la Ruta desde Seceda al castro da Torre, o desde Seceda a Lousadela y Cortes, y la Ruta desde Ferramulín a Hórreos.
- No pueden describirse con palabras las sensaciones que provoca una visita a O Courel, de igual forma que no puede describirse la magnitud de sus paisajes, el encanto de sus gentes, ni lo especial del lugar. La mejor manera de conocerlo es adentrándose en la zona, destinando dos o tres días a dejarse conquistar por su esplendor.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
http://www.turismo.gal/que-facer/rutas-turisticas/ruta-do-courel?langId=es_ES

La **Ribeira Sacra** comprende territorios de las provincias de Lugo y Ourense, y el **Cañón del Sil** abarca los últimos 25 km del río anteriores a su desembocadura en el Miño, en la localidad lucense de Os Peares. En total, la zona comprende casi unas 6000 hectáreas; aunque nadie sabe dónde comienza y termina concretamente la Ribeira Sacra.

- El lugar es espectacular, y la visita, obligada, pues es el punto en el que los ríos Sil y el Miño se encuentran, con unos cañones de 500 m de profundidad, donde se aprecian viñedos milenarios en las escarpadas laderas. Precisamente este espacio, conocido como '**Cañón del Sil**' posee además la catalogación de Zona de Especial Conservación (ZEC), perteneciendo por tanto a la figura de protección **Red Natura 2000**.
- En cuanto a la flora, además de las vides (*Vitis vinifera*), destacan por encima de todo sus extensos robledales (*Quercus robur*); las especies típicamente mediterráneas encuentran aquí refugio, como pueden ser los alcornoques (*Quercus suber*), madroños (*Arbutus unedo*), encinas (*Quercus ilex*), naranjos (*Citrus X sinensis*) y olivos (*Olea europaea*), la jara (*Cistus*) y la lavanda (*Lavandula*). Las aves rapaces también encuentran su hábitat en las rocas de más difícil acceso del cañón. Además, en los bosques de la Ribeira Sacra se ocultan jabalíes (*Sus scrofa*), corzos (*Capreolus capreolus*), zorros (*Vulpini*) y conejos (*Oryctolagus cuniculus*).
- Es uno de los mejores espacios naturales ofrecidos por los dos grandes ríos, y una de las mejores formas de conocerlo es **navegando en catamarán**, pues desde estas embarcaciones se pueden apreciar los cañones desde su fondo. Resulta un recorrido único por la Ribeira Sacra que la Deputación de Lugo se encarga de gestionar, y las reservas para disfrutarlo pueden realizarse en: <http://reservas.rutasembalses.es/>
- Las aguas de los ríos Miño y Sil remansan en los embalses de Os Peares, Santo Estevo y Belesar y hacen posible la navegación para ofrecer al visitante un punto de vista sensacional, pero no el único.
- Existe la posibilidad de recorrer la Ribeira Sacra en un **tren turístico** que sale desde el municipio lucense de Sober, pero también puede atravesarse en coche. Destaca sobre todo una de las carreteras, por transcurrir en paralelo al río Sil, ofreciendo unas vistas espectaculares de los acantilados y permitiendo atravesar diversos valles.



- Además, semejante paisaje cuenta con **numerosos miradores**, tanto en su parte lucense (Mirador de Santiorxo, Mirador de O Boqueiriño, Mirador del Duque, Mirador del Souto Chao, Mirador de Os Chancís, Mirador de Os Chelos...), como en su parte ourensana (Mirador de As Xarriñas do Castro, Mirador Peña de Matacás, Balcones de Madrid, Mirador de Cabezoás, Mirador de A Columna, Mirador de Vilouxe...), destaca junto a los anteriores el Mirador Cabo do Mundo, un balcón al río Miño que resulta una parada imprescindible para todo aquel que visite este lugar.
- Sin ninguna duda los paisajes resultan abrumadores, pero la zona de la Ribeira Sacra no sólo es conocida por ello, pues también lo es por la **calidad de los vinos** con esta denominación de origen. Los viñedos milenarios son parte fundamental en la instantánea del lugar, y el visitante puede además visitar las bodegas de la zona. En ellas podrán conocer de primera mano el proceso de elaboración de los mejores vinos con denominación de origen Ribeira Sacra.
- Se debe destacar también el **arte del Románico** que encuentra aquí el visitante, pues hay numerosos monasterios e iglesias en la zona, entre los que destaca el de San Estevo.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.deputacionlugo.org

Monforte de Lemos se emplaza en una depresión de nombre homónimo, y su capital, la villa de Monforte, se sitúa en el centro de la misma. Es además la capital de la Ribeira Sacra, una zona de reconocida riqueza natural y paisajística.

- La localidad limita con el río Sil, donde se observan los viñedos en terrazas y donde se puede disfrutar de **una de las mejores vistas de la zona**, desde el mirador do Duque. La depresión de Monforte se caracteriza por su extensa llanura, y por estar rodeada por superficies de mayor elevación como son Serra do Moncai, Serra das Penas o Montes de San Paio. Estas montañas ofrecen un paisaje extraordinario del interior del valle, apreciable desde diversos puntos altos emplazados dentro del término municipal como el Miradoiro de Distriz o el Monte de San Vicente.
- El **río Cabe**, de 53 kilómetros de longitud, es uno de los principales afluentes del río Sil, y cruza la ciudad de Monforte completando la estampa, dando lugar a rincones naturales de gran belleza, muchos de los cuales se pueden recorrer a través de diversos senderos. Este río y sus riberas se encuentran incluidas dentro de la **Red Natura 2000** como Zona de Especial Conservación (**ZEC**). Es además Zona de Especial Protección de los Valores Naturales (ZEPVN) bajo la denominación de 'Río Cabe' y abarcando una superficie de 1787 hectáreas.
- Respecto a la vegetación, ésta se ve condicionada por la influencia mediterránea. Así, aparecen especies típicas del bosque mediterráneo como alcornoques (*Quercus suber*), encinas (*Quercus ilex*) o madroños (*Arbutus unedo*). Sin embargo, la vegetación típica del bosque atlántico sigue siendo la principal, con especies arbóreas como el roble (*Quercus robur*), el castaño (*Castanea sativa*) o el melojo o rebollo (*Quercus pyrenaica*), así como distintas clases de pinos (*Pinus*). También tiene presencia en la zona el bosque de ribera.
- En cuanto a la fauna, se localizan numerosas especies que conforman un **espacio de rica biodiversidad**. Hay grandes mamíferos como lobos (*Canis lupus*), zorros (*Vulpes vulpes*), o jabalíes (*Sus scrofa*), y pequeños como nutrias (*Lutra lutra*), o comadreja (*Mustela erminea*); además de distintas especies de aves como la garza real (*Ardea cinerea*), la alondra totovía (*Lullula arborea*) o el cernícalo vulgar (*Falco tinnunculus*). En los cursos fluviales se encuentran distintas especies de peces como la trucha (*Salmo trutta fario*), la carpa común (*Cyprinus carpio*) o la perca americana o black-blass (*Micropterus salmoides*).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www.monfortedelemos.es>

OTROS ESPACIOS NATURALES DE INTERÉS

RÍO SARRIA Y PASEO DAS ACEAS

En **Sarria** encontramos el río homónimo, que pertenece a la cuenca hidrográfica del Miño. El **Paseo das Aceas** es un sendero circular de unos 7 km, perfectamente señalizado, que discurre por la ribera del río a través de bosques autóctonos de castaños (*Castanea sativa*) y robles (*Quercus*); sobre caminos y puentes, donde el agua es el elemento principal y las cascadas las principales protagonistas; aunque se deben observar también los molinos de piedra. Un recorrido sencillo y señalizado que merece la pena conocer.



PARQUE DEL MIÑO

Ubicado en la ciudad de **Lugo**, el Parque del Miño es un parque fluvial en un entorno inmejorable. Amplios espacios verdes, habilitados tanto para el ocio como para el descanso, zonas de baño, senderos habilitados para recorrer el espacio, áreas de recreo infantiles, y todo en un ambiente natural con el **río Miño** como atractivo principal.

Aquí se dan cita gran número de especies, como los cuervos (*Corvus corax*), mirlos (*Turdus merula*), pegas (*Pica pica*)... Además, muchos resultan sencillos de ver, como es el caso del cormorán grande (*Phalacrocorax carbo*) o la garza real (*Ardea cinerea*).





PROVINCIA DE OURENSE

PROVINCIA DE OURENSE
EXPERIENCIA VITAL



La provincia de Ourense se sitúa al sureste de Galicia y cuenta con una superficie total de 7273 km². Limita con las provincias de Pontevedra al oeste, Lugo al norte, León y Zamora al este, y con Portugal al sur. Pese a no limitar con el mar en ninguno de sus puntos, Ourense es una provincia muy ligada al agua, pues por aquí pasa el río Miño, y eso ha marcado el desarrollo de la zona.

La provincia alberga un total de tres Parques Naturales, por lo que la mayoría de sus visitantes lo hacen atraídos por la montaña. Aunque lleguen pensando en un turismo de senderismo, en cumbres y en laderas, lo cierto es que en Ourense encuentran mucho más.

La ciudad de Ourense, con una localización privilegiada, un valle surcado de ríos y rodeado por montes y colinas, esconde unos paisajes naturales de gran belleza que merece la pena explorar. Además, su riqueza se completa con las maravillosas aguas termales. La altitud en la provincia no es elevada, aunque el pico más alto es Peña Trevinca, que con 2127 metros es también el más alto de la comunidad gallega.

O Barco de Valdeorras también ofrece la posibilidad a sus visitantes de conectar con la naturaleza, uno de sus enclaves más bellos se encuentra en el entorno del Monasterio de Xagoaza, que es una construcción del siglo XVIII convertida en bodega para la elaboración de vinos de godello; el camino hasta allí transcurre entre castaños centenarios (*Castanea sativa*), y existen varios senderos habilitados.

Los ambientes de naturaleza son aquí objeto de mimo, cuidado y cariño, el mejor ejemplo es el Parque Municipal de O Carballiño, que se repobló masivamente hasta conseguir la apariencia que tiene hoy en día.

La provincia ofrece una gran variedad de opciones, de actividades, para todo tipo de públicos. Esto se ve acompañado además de una cultura y una tradición rural digna de elogio, Ourense es pura vida, y por tanto, resulta visitarlo, una experiencia vital.

Ubicada en la provincia de Ourense, encontramos el **Área de Allariz**, declarada **Reserva de la Biosfera** por la Unesco. A pocos kilómetros de la ciudad de Ourense se sitúa este espacio conformado por la depresión por la que discurre el río Limia; la zona la rodea un borde montañoso en cuya parte norte se sitúa el macizo granítico de Allariz. El Arnoia, tributario del Miño, es otro de los ríos principales del lugar. El Área de Allariz ocupa una superficie total de 21.482 hectáreas.

- Aquí cabe destacar, que además de la composición habitual de colores, verdes y azules debido a los bosques y ríos, destaca el rojo de los tejados de las viviendas en la zona, pues algo menos de diez mil habitantes residen en la Reserva; aunque en su mayoría se encuentran repartidos en pequeños núcleos de población. La composición humana y natural de la zona resulta maravillosa, ya que se mantienen las actividades y prácticas tradicionales, ya que aquí prima el respeto al entorno.
- Teniendo en cuenta la flora, se localizan aquí tres tipos de paisajes diferentes que resultan de especial interés, pues además se encuentran interrelacionados. Son las touzas, un mosaico de prados y zonas cultivadas separadas por masas forestales; las veigas, tierras situadas en los márgenes de los ríos Limia y Antela con vegetación herbácea y de matorral; y los sebes, bosques mixtos de roble común y rebollo. Todo lo anterior conlleva una gran variedad de fauna, entre las que destacan aquellas especies propias del lugar, o las que se encuentran protegidas o en peligro de extinción; algunas de las más destacables son el galápago europeo (*Emys orbicularis*) o la culebra de escalera (*Elaphe scalaris*).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.areadeallariz.com



PARQUE NATURAL SERRA DA ENCIÑA DA LASTRA

El **Parque Natural Serra da Enciña da Lastra** ocupa una superficie de 3151,67 hectáreas y está ubicado en la comarca de Valdeorras, a tan sólo 10 km del municipio de O Barco de Valdeorras. El paisaje, modelado sobre roca caliza, muy escasa en Galicia, nos ofrece aquí una visión inolvidable: **cuevas, grutas y valles** a los que se adaptan la vegetación y la fauna del lugar. Los ríos disolvieron las rocas y excavaron profundos cañones, creando un ecosistema con importantes recursos naturales que le dan al parque un carácter particular.

- Se trata de un lugar sorprendente encajado en los valles del Río Sil, la Sierra da Lastra, con una altitud media de 684 metros. Su encanto reside en su rareza, **la roca caliza**, que es poco común en el paisaje gallego, donde predomina el granito. Existen en la zona **abundantes cuevas**, denominadas palas, y plagadas de estalactitas y estalagmitas. Todo esto acerca al lugar a numerosos espeleólogos, y también a numerosos murciélagos (*Chiroptera*), pues aquí pueden encontrarse algunas de las mayores colonias de España. También es reseñable, en lo que a fauna se refiere, la presencia de reptiles y muchas otras especies tan valiosas como el buitre común (*Gyps fulvus*), ya que las únicas parejas reproductoras localizadas en Galicia habitan aquí.
- La flora es muy relevante en el lugar, ya que cuenta con **más de 1000 especies de flora superior**; el 50% de la flora total de Galicia en tan sólo un 2% de su superficie. Además puesto que la vegetación de este espacio está adaptada a las rocas calizas, contiene ciertas características mediterráneas, y es prácticamente inexistente en otros lugares de Galicia. Destaca, sobre todo, la encina (*Quercus ilex*), que da nombre al Parque, pero también se encuentran castaños (*Castanea*), praderas de tomillo silvestre (*Thymus vulgaris*) y decenas de especies de orquídeas (*Oncidium luridum*).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/serra-encina-lastra>



PARQUE NATURAL BAIXA LIMIA - SERRA DO XURÉS

El **Parque Natural Baixa Limia - Serra do Xurés** se localiza al sur de la provincia de Ourense. Es el Parque Natural más extenso de Galicia; abarca una superficie de 20.920 hectáreas, y está incluido también en la **Red Natura 2000**, declarado como Zona de Especial Protección para las Aves (**ZEPA**), Zona de Especial Conservación (**ZEC**), y 'Zona de Especial Protección de los Valores Naturales'.

- Se trata de un **conjunto de sierras**, todas ellas por encima de los 1000 metros; cuya naturaleza es básicamente granítica; O Laboreiro, Queguas y Quinxo al norte; y Santa Eufemia, O Xurés y O Pisco, al sur; que conforman el límite natural con Portugal, compartiendo más de 100 kilómetros de frontera. De hecho, es una continuación del Parque Nacional Peneda Gerês y juntos, forman la Reserva de la Biosfera Transfronteriza Gerês-Xurés.
- Un paisaje ocupado por matorrales, medios rocosos y bosques. En las partes bajas aparecen bosques de robles (*Quercus*) y alcornoques (*Quercus suber*). Conforme aumenta la altura, el rebollo (*Quercus pyrenaica*) sustituye paulatinamente al roble, aparecen acebos (*Ilex aquifolium*), tejos (*Taxus baccata*), abedul (*Betula pendula*), pinos silvestres (*Pinus sylvestris*), y plantas herbáceas de escasa cobertura.
- Los contrastes paisajísticos del Parque Natural, con su diversidad orográfica y la variada vegetación, permitieron la aclimatación y proporcionaron refugio para la **variada fauna**, encontrándose en su terreno especies rapaces como el águila real (*Aquila chrysaetos*) o el azor (*Accipiter gentilis*), mamíferos como el jabalí (*Sus scrofa*), el corzo (*Capreolus capreolus*), el conejo (*Oryctolagus cuniculus*), o el lobo (*Canis lupis*) y peces como la trucha (*Salmo trutta*) en sus cursos fluviales.
- Una extensa red de senderos recorre toda la Serra do Xurés, y el visitante puede elegir entre **once rutas diferentes**; además, en el Parque se localizan también atractivos como calzadas romanas, castros o delineos prehistóricos, así como diversas muestras de arquitectura antigua popular en las localidades de al rededor.



Fotografía cedida
por Turismo de Galicia

PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/baixa-limia-serra-xures>

OTROS ESPACIOS NATURALES DE INTERÉS

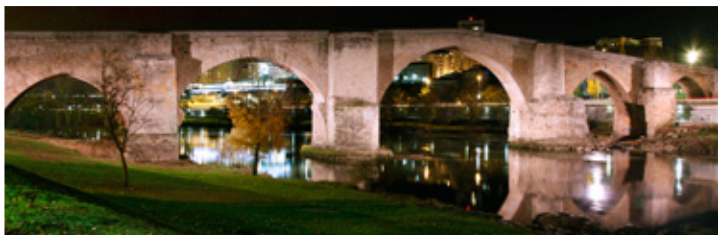
RIBERAS FLUVIALES DEL RÍO MIÑO Y AGUAS TERMALES

El **río Miño** es la base fundamental sobre la que se asienta la instantánea de la ciudad de Ourense, pues ésta no se entiende sin su presencia. Caminar las orillas del Miño es descubrir todo un mundo de pequeños animales y bosques de ribera, recorriendo sendas que se extienden por sus afluentes; kilómetros y kilómetros de naturaleza.

Es un lugar para la diversidad biológica, **una gran arteria verde** en cuyas orillas surgen los manantiales termales junto al bosque de ribera, abundante en sauces (*Salix*), alisos (*Alnus glutinosa*) y abedules (*Betula pendula*), hogar de aves como la garza (*Ardeidae*) o el martín pescador (*Alcedo atthis*), patos (*Anas platyrhynchos*), nutrias (*Enhydra lutris*), anfibios y toda una extensa fauna. Pese al impacto que la presencia humana ha tenido en el frágil ecosistema fluvial, el Miño y sus afluyentes urbanos aún conservan también importantes poblaciones de truchas (*Salmoninae*), escalos (*Squalius carolitertii*) y carpas (*Cyprinus carpio*).



Las riberas fluviales son también espacio para uno de los elementos que mejor caracteriza a la ciudad de Ourense, la **abundante presencia de manantiales termales**. A lo largo de la orilla derecha del río, una vez pasado el Puente del Milenio, se localizan varias zonas destacables por tratarse de espacios termales acondicionados para el baño, en A Chavasqueira, la fuente de O Tinteiro, Muíño da Veiga, Outariz e Burga de Canedo. En estos puntos emerge el **agua mineromedicinal** a altas temperaturas de entre las fracturas del característico suelo granítico, un fenómeno resultado de largos ciclos de acumulación del agua de lluvia en acuíferos a más de un kilómetro de profundidad, donde, además de tomar temperatura, se cargan de propiedades minerales.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://turismodeourense.gal/termalismo/ruta-termal-del-mino-termas-naturaleza>

PARQUE MUNICIPAL DE O CARBALLIÑO

El **Parque Municipal de O Carballiño** engloba una superficie aproximada de 32 hectáreas, y se localiza precisamente en el ayuntamiento de O Carballiño. Son las propias calles del municipio las que delimitan su espacio por uno de sus márgenes, mientras que al otro lado, el parque se extiende hasta la ribera izquierda del Río Arenteiro.

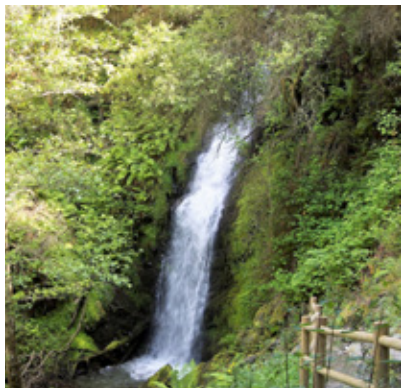
En el Parque encontramos una **flora y fauna variada**. En cuanto a la vegetación, se distinguen tres zonas arbóreas: una arboleda mixta (de coníferas y frondosas), una segunda zona compuesta básicamente por pinos (*Pinus*), y una tercera zona que engloba el resto de especies. Por lo anterior, la zona resulta de gran interés para biólogos expertos. En cuanto a fauna, se descubre también una gran diversidad, pues es la variedad de ambientes lo que lleva a ello; así, en el Parque destacan las aves, los anfibios y los reptiles.

Es un lugar que nace de la necesidad de ofertar a la sociedad el disfrute de un espacio natural humanizado, ya que abarca incluso una zona residencial y un camping. Es el río Arenteiro el que actúa como hilo conductor a lo largo del recorrido. Además, el Parque Municipal cuenta con otros recursos y servicios que permiten a sus visitantes disfrutar de una manera agradable y saludable de este marco natural incomparable.



PINCHEIRA DA FERVENZA

La **Pincheira da Fervenza** es un enclave natural de especial interés, pues conquista por la belleza salvaje del lugar. Se trata de una cascada situada a muy pocos kilómetros de **O Barco de Valdeorras**. El agua cae con fuerza desde casi 30 metros de altura a una laguna natural, desde la que sigue su curso. Se trata tan sólo de una de las muchas cascadas que pueden apreciarse en la zona, pero resulta la más impresionante debido a su magnitud.



PARQUE BOTÁNICO DE MONTEALEGRE

Montealegre es el parque forestal de **Ourense**. Este es el bosque mediterráneo situado más al noroeste de Europa. Es uno de los referentes ambientales de la ciudad que preserva la biodiversidad, pues se localizan más de 240 especies florales y unas 132 de fauna. Destaca su mirador, que permite divisar todo el valle y una de las panorámicas más bellas de la ciudad. Junto al mirador, un banco estratégicamente colocado y que ha acabado por recibir el título del «más bonito de Ourense».

En este parque se localiza ‘**El Bosque del Eixo**’; resultado de que, el pasado 2014, las 34 ciudades que conformaban entonces el Eixo Atlántico lo crearon al plantar, cada una de ellas, un árbol en la ladera atlántica de Montealegre, ya que Ourense era entonces la capital de la cultura. Cada ciudad aportó la especie que más le representaba, por tanto, el bosque resulta una atípica arboleda, pues la variedad de especies es muy amplia.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://turismodeourense.gal/recurso/montealegre>

RIBERA DEL LOÑA Y CONJUNTO ARQUEOLÓGICO-NATURAL DE SANTOMÉ

Aunque más pequeño, nada tiene que envidiar el **Loña** en paisaje e historia a los demás ríos de Ourense. Desde el centro urbano el río recibe al visitante con su puente romano, donde se inicia una ruta que recorre el **conjunto arqueológico- natural de Santomé**.

En Santomé, emplazado en un risco sobre el Loña, concurren los valores históricos (característicos de un complejo yacimiento arqueológico) con los naturales, ya que se trata de un bello ejemplo de bosque tradicional del valle ourensano, de clara tendencia mediterránea. Entre las formaciones vegetales sobresalen los robles (*Quercus*), algunos del tipo quejido (*Quercus faginea*), poco frecuente en Galicia, mezclados con otras especies caducifolias como los alcornoques (*Quercus suber*), de los que se aprovecha la corteza para la obtención del corcho; pinos (*Pinus pinaster*), y gran cantidad de madroños (*Arbutus unedo*).

Su situación privilegiada sobre el río Loña (que actuaría como un elemento defensivo más del castro) proporciona una espléndida vista sobre la ciudad y las «marmitas de gigante», enormes piedras erosionadas por los remolinos del agua.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://turismodeourense.gal/recurso/conjunto-arqueologico-natural-de-santome/>



**EUROCIDADE
CHAVES-VERÍN**

LA EUROCIUDAD DEL AGUA

Situada en el corazón de la Euroregión, la Eurociudad es una agrupación de municipios; en este caso, por parte española, del **ayuntamiento de Verín**, y por parte portuguesa, del **ayuntamiento de Chaves**. Ambos municipios se unen en aras de cooperación. Aquí la frontera es tan sólo una oportunidad de desarrollo en base a la potenciación de sus territorios, compartiendo intereses y objetivos, optimizando recursos, y creciendo de manera conjunta.

- Chaves y Verín se constituyen como la Eurociudad del Agua, y es el **río Támega** el que, recorriendo sus tierras, actúa como lazo de unión entre todas ellas. El agua que emana de sus acuíferos es de alta calidad y obtiene su reconocimiento gracias al aprovechamiento de los mismos, y no sólo para agua embotellada. Pues en el área territorial de esta Eurociudad se encuentra una de las mayores concentraciones de **manantiales de aguas termales y minero-minerales** de Europa, situándose así como destino termal.
- Esta riqueza minero medicinal y termal ha dado lugar a la creación de la **Ruta termal y del agua**. Destacan los manantiales tanto en territorio gallego (Cabreiroá, Sousas, Fontenova, Fuente do Sapo y Caldeleñas) como en territorio portugués (Termas de Chaves, Campillo, Vidago y Vilarelho da Raia).
- Pero más allá de la abundancia y riqueza de sus aguas, esta zona que abarcan los municipios de Chaves y Verín se ve completada por **numerosos espacios verdes** en los que se ofrece una puesta en contacto con la naturaleza al alcance de todos. Así, destacan en la Eurociudad activos naturales como los parques de Cabreiroá y de Vidago, la frondosa vegetación que se aprecia en el Paseo Fonte do Sapo y el enclave geológico singular del Pozo do Demo.
- Aquí cabe destacar además el 'PR-G 150 Sendeiro de O Pozo do Demo', una bonita **ruta de senderismo homologada** que cuenta con 11,3 kilómetros de recorrido principal, aunque pueden añadirse 2,5 kilómetros más y hacerla circular, o incluso adaptarla a cada visitante con diversos desvíos que la acortan. La ruta resulta sencilla en cuanto a dificultad, y está muy bien señalizada. Resulta una visita necesaria, y una vez allí, además de disfrutar de sus nueve manantiales con diversas propiedades y utilidades, la Eurociudad sorprende al visitante con un atractivo peculiar.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.visitchavesverin.com

RN
2000

RÍO TÁMEGA

El **rio Támeqa** es el principal recurso de la Eurociudad. Nace en la Sierra de San Mamede y surca tierras ourensanas y portuguesas, desembocando finalmente en el río Douro. La mayoría de los afluentes del río Támeqa nacen en las principales elevaciones montañosas del entorno; San Mamede, Penas Libres y la Sierra do Larouco.

- El espacio natural que abarca las riberas del río Támeqa en territorio gallego, está englobado en la **Red Natura 2000** y calificado como Zona de Especial Conservación (**ZEC**), preservando sus importantes bosques de ribera y formaciones de vegetación acuática. El río conforma además un paisaje en el que destacan zonas agrícolas en los valles de Monterrei y Chaves. En este tramo fluvial, conforma una amplia llanura: la vega.
- Cuenta este paraje con árboles adaptados a los cambios de nivel del agua, como los fresnos (*Franxinus*) o los sauces (*Salix*), capaces muchos de ellos de sobrevivir incluso con las raíces en el agua. Las áreas forestales y de cultivo del valle del Támeqa presentan además formaciones de gran importancia para la fauna, fundamentalmente para las aves, pero a grandes rasgos se pueden contabilizar unas **180 especies de vertebrados**.
- La mejor manera para disfrutar del entorno es recorrer la **Ecovia del Támeqa**, 34 kilómetros de sendero para conocer a fondo el valle y establecer una conexión con el río. Otra opción para descubrir el lugar está pensada para la observación de aves; pues se han diseñado **tres Rutas Ornitológicas**. Todas ellas son de baja dificultad y su recorrido es inferior, en todos los casos, a los 3km; son, la Ruta de Tamaguelos -Mourazos, la Ruta de A Raia y la Ruta de las Lagunas de Chaves.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.visitchavesverin.com



PARQUE NATURAL O INVERNADOIRO

El **Parque Natural O Invernadoiro** está ubicado en el Macizo Central, en tierras ourensanas, a él puede accederse desde la Eurociudad, concretamente, a través de Verín, pues se encuentra a tan sólo 60km. O Invernadoiro cuenta con casi 6000 hectáreas y no existen asentamientos humanos en el Parque.

- Aquí se descubren majestuosos paisajes verdes, abruptos sistemas montañosos, rocosos en ocasiones, y que llegan a superar los 1500 metros de altitud. En semejante entorno encuentran su hogar especies como el lobo (*Canis lupus*) y el jabalí (*Sus scrofa*).
- También protagonizan la estampa las cabras monteses (*Apra pyrenaica*) y los ciervos (*Ervus elaphus*), entre muchos otros. Existen hasta seis rutas diferentes para recorrer el Parque, en el que todo es naturaleza.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/o-invernadoiro>



**TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO**

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

CAPTURAR LA CALMA



Al noreste de Portugal se encuentra la región histórica de Trás-os-Montes e Alto Douro. Corresponde a los distritos de Vila Real y Bragança, y a algunos municipios al norte, del distrito de Viseu y de Guarda. Limita al norte y al este con España (provincias de Ourense, Zamora y Salamanca), al sur con la Beira Alta y al oeste con el Minho y el Douro Litoral.

La región abarca 11.990 km² aproximadamente, y cuyo nombre hace referencia a la ubicación de las sierras de Marão, Alvão y Gerês, situadas al oeste de la misma. Estas montañas separan el interior de Portugal de la costa lusa, a la vez que crean un paisaje excepcional al formar un valle con el Río Douro. En esta zona se localiza precisamente el mejor balcón para observar el río, está en la localidad de Peso da Régua y se trata del Miradouro de S. Leonardo de Galafura, que es una parada obligatoria para los cientos de cruceros que surcan el Douro cada año.

En el corazón de Trás-os-Montes e Alto Douro se localiza el municipio de Mirandela, con diversos lugares de interés paisajístico, como el mirador Cruzeiro da Serra, a 940 metros de altitud en la cima de un afloramiento quartzítico, y desde donde se puede contemplar un fabuloso paisaje. Otro de estos lugares es A Fraga da Águia, una plataforma natural granítica a 410 metros de altitud desde la que se aprecia una gran extensión de alcornoques (*Quercus suber*) y granitos insertados en el Sitio de Interesse Comunitário de Romeu.

En la localidad de Macedo de Cavaleiros se descubre también un territorio apasionante e inspirador, el Geopark Terras de Cavaleiros, un Paisaje Protegido en la Albufeira del Azibo; con cerca de 200 km de rutas señalizadas, a lo largo de un inmenso patrimonio natural y contactando con él.

Para que la experiencia sea completa, no llega con visitar esta región, hay que vivirla, y qué mejor manera de hacerlo que recorriéndola. Entre otras opciones, en Vila Real cabe señalar la existencia de diez rutas peatonales dedicadas a la biodiversidad de la zona, además del refugio fotográfico del Vale da Campeã que, con una ubicación privilegiada, cuenta con los requisitos necesarios para fotografiar la naturaleza, y resulta el lugar perfecto para inmortalizar también diversas especies de aves. Éstas también pueden encontrarse en Bragança, un paraíso para ornitólogos en el que el águila real (*Aquila chrysaetos*) o la cigüeña negra (*Ciconia nigra*) hacen compañía a otras 160 especies de pájaros, muchas de ellas igualmente inusuales.

El poeta Miguel Torga calificó Trás-Os-Montes como 'El Reino Maravilloso'. El símil resulta acertado, pues aquí, además de tres Parques Naturales y diversos espacios protegidos, encontramos parte de la Reserva de la Biosfera Transfronteriza de la Meseta Ibérica, un espacio internacional reconocido por la UNESCO. Para capturar la calma, una sensación de paz y tranquilidad debe invadir al visitante; en Trás-os-Montes e Alto Douro eso sucede con cada parpadeo.



PARQUE NATURAL ALVÃO / SITIO ALVÃO-MARÃO

El **Parque Natural do Alvão** es un área protegida, que junto al **Sitio Alvão-Marão** está catalogada como Zona de Especial Conservación (**ZEC**) en la **Red Natura 2000**. La extensión del parque comprende los ayuntamientos de Mondim de Basto y Vila Real, alcanzando una superficie de 7220 hectáreas.

- El relieve presenta altitudes irregulares, que van desde los 65 metros, en zonas de valles con aguas cristalinas, a los 1400 metros que se alcanzan en la Sierra do Marão; ésta y la Sierra de Alvão, cuyo macizo es esencialmente granítico, propician una sucesión de **paisajes de valles y montañas** que merecen ser resaltados por su belleza. Destaca en el lugar una **cascada**, que es además una de las mayores de Europa, conocida como las Figas do Ermelo, por la que se precipita el río Olo.
- En cuanto a la vegetación, se sitúan los robles (*Quercus*) en las zonas más elevadas, aunque también se pueden encontrar bosques mixtos y de frondosas en el Parque. También se localizan en la zona especies más extrañas, como la '*drosera rotundifolia*', comúnmente conocida como rocío de sol, que es una planta carnívora que se encuentra a menudo en marismas o humedales, es decir, en terrenos encharcados; como en este caso las riberas del río.
- En cuanto a la fauna, aquí se hallan las mariposas azules (*Morpho peleides*), que encuentran en este espacio natural su último reducto de supervivencia en Portugal.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www2.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnalv>



PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

El **Parque Natural de Montesinho** es uno de los mayores Parques Naturales de Portugal. Ubicado al nordeste del país, cubre la parte norte de los municipios de Bragança y Vinhais. Cuenta con dos grandes sierras, al oeste, la Sierra da Coroa y al este, la Sierra de Montesinho que da nombre al espacio protegido. La superficie total del mismo asciende a 74.230 hectáreas.

- En ellas, se localizan 92 pueblos que suman 9000 habitantes; la población aquí convive a la perfección con el paisaje que le rodea. Cabe destacar además que muchos de estos pueblos son comunitarios, es decir, los terrenos agrícolas, los pastos, y el lavadero, entre otros, son compartidos entre todos los lugareños, quienes se encargan también de las tareas administrativas. El pueblo mejor conservado es Río de Onor, galardonado además en 2017 como Aldea Maravilla de Portugal.
- El paisaje resulta precioso, pues las montañas dan lugar a valles abismales en los que, al combinarse con los ríos existentes permiten que se desarrolle otro gran atractivo del Parque, su fauna; que abarca **240 especies de vertebrados**, de las cuales 150 son aves. Además, se observan nutrias (*Lutra lutra*) en las zonas de los ríos, así como lobos (*Canis lupus*), ciervos (*Cervus elaphus*), jabalíes (*Sus scrofa*) y corzos (*Capreolus capreolus*) en sus colinas.
- En cuanto a la flora, destacan, entre otras variedades, sus extensos bosques de roble negro (*Quercus pyrenaica*), así como álamos (*Populus nigra*), alisos (*Alnus glutinosa*), sauces (*Salix atrocinera* y *Salix salviafolia*), castaños (*Castanea sativa*) y encinas (*Quercus rotundifolia*).
- Durante la visita a Montesinho, puede optarse además por recorrer alguno de los itinerarios que propone el parque, ya sean de **senderismo** o de **BTT**, todos ellos muy variados y previstos de todo lo necesario para el disfrute del visitante.
- Cabe aún destacar la importancia de la **Red Natura 2000-ZPE** (Zona de Protección Especial) de las Sierras de Montesinho y Nogueira. Esta zona cuenta con el más extenso robledal (*Quercus pyrenaica*) de Europa y, a lo largo de la ruta de senderismo de la Estação da Biodiversidade de Carrazedo, se puede observar más de la mitad de las especies de mariposas diurnas que existen en Portugal.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pnm>

RÍO CORGO Y PARQUE CORGO

El **río Corgo** es un afluente del Rio Douro que cuenta con una longitud de 44 km. La cuenca hidrográfica del mismo, con cerca de 469 Km², cubre parcialmente el municipio de Peso da Régua, pues atraviesa la parte norte del mismo, en un valle sumamente encajado y sinuoso; su desembocadura se ubica en la sede de la localidad. Esta subcuenca incluye áreas importantes como parte del Área Protegida del Parque Natural de la Serra do Marão, así como los hábitats Alvão-Marão y Valle del Corgo, integrados en la Red Natura 2000.

- La mitad del recorrido del río pasa también por la localidad de Vila Real, donde se localiza el **Parque Corgo**, un parque natural de 33 hectáreas en la ribera del río con el que comparte nombre. El parque cuenta con un patrimonio natural preservado, y allí se encuentra el Centro de Ciencia, destinado a enseñar y ayudar a conocer el patrimonio natural de toda la región. El Parque Corgo está también conectado al Parque Forestal; ambos conforman un área que funciona como **pulmón de la ciudad**.
- Vila Real ha sabido integrar todos estos recursos naturales en el día a día de sus ciudadanos; así, en este espacio se localizan **rutas de senderismo**, instalaciones deportivas, piscinas, parques infantiles etc. En el Parque Forestal se localiza además un circuito de mantenimiento que invita a la práctica de hábitos de vida saludables.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www.cm-vilareal.pt/index.php/natureza-e-lazer>



RESERVA DE LA BIOSFERA TRANSFRONTERIZA DE LA MESETA IBÉRICA

La **Reserva de la Biosfera Transfronteriza de la Meseta Ibérica** es un espacio internacional reconocido por la UNESCO, que se extiende por un total de 87 municipios españoles y portugueses. Engloba todo el área del noreste transmontano abarcando un total de 1.132.606 hectáreas. En territorio luso, la Reserva de la Biosfera incluye otros espacios protegidos, entre los que destacan los siguientes:

PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.biosfera-mesetaiberica.com/es



PARQUE NATURAL DOURO INTERNACIONAL

El **Parque Natural Douro Internacional** está ubicado al noroeste de Portugal, englobando los municipios de Figueira de Castelo Rodrigo, Freixo de Espada à Cinta, Miranda do Douro y Mogadouro, concretamente se localiza en la zona del río Douro que establece la frontera con España. De hecho, el río está presente en prácticamente toda la extensión del parque, aproximadamente unos 122 kilómetros. Apenas 60 kilómetros separan este lugar de los municipios cercanos más destacables, como Bragança, Mirandela o Macedo de Cavaleiros.

- Lo más relevante del Parque es su **biodiversidad**, así, el paisaje con abruptos desfiladeros sobre el Douro sobrecoge al visitante. Bosques de robles (*Quercus*), encinas (*Quercus rotundifolia*), y vegetación diversa engalanan la zona y la convierten en hogar de numerosas especies de aves, como el roquero solitario (*Monticola solitarius*) y la oropéndola (*Oriolus oriolus*), muchas de ellas en peligro de extinción, por lo que se convierten también en un reclamo para el asistente.
- En los alrededores del Parque se localizan también explotaciones agrícolas y ganaderas; en las orillas del parque se hallan plantadas **vides** (*Vitis vinifera*) que proporcionan las uvas con las que se produce el vino de Porto.
- El lugar puede recorrerse surcando el río Douro, un punto de vista que atrae la atención del turismo por la clara diferenciación del paisaje portugués y español, a ambas orillas del río, y separados por el mismo. La zona portuguesa resulta mucho más llamativa, pues en ella destaca el color verde de sus prados.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www2.icfn.pt/portal/ap/p-nat/pndi>

PARQUE NATURAL REGIONAL DEL VALE DO TUA

Situado en el Bajo Tua, entre los distritos de Vila Real y Bragança, integra los municipios de Alijó, Murça (margen derecha del río Tua), Vila Flor, Carrazeda de Ansiães (margen izquierda del río Tua) y Mirandela, donde tiene su sede. En el corazón de Trás-Os-Montes e Alto Douro, el **Parque Natural Regional del Vale do Tua** se constituyó para la protección de los valores de biodiversidad y la potenciación del turismo de naturaleza. El río Tua nace de la unión de los ríos Rabaçal y Tuela, pertenece a la cuenca hidrográfica del río Duero y tiene una dirección norte-sur.

- El paisaje del Parque Natural es diversificado y marcado por **sierras, mesetas y valles encajados**, en particular los de los ríos Duero, Tua y Tinhela. Esto se debe a la cantidad existente de litologías y estructuras geológicas que constituyen la base de estos relieves. Destacan cuatro grandes grupos de ecosistemas; urbanos, agrícolas, forestales y fluviales.
- Entre la diversidad de flora que aquí se localiza, destacan los alcornocos mediterráneos (*Quercus suber*) en las zonas más secas y calientes del valle, y los robles negros (*Quercus pirenaica*) en las zonas más húmedas.
- Más de 900 especies configuran la fauna, entre las que se encuentran la lamprea de río (*Lampetra planeri*), o el *Cobitis calderoni*, especie endémica de la Península ibérica.
- Resulta destacable aquí la **actividad termal**, que parte de las caldas de Carlão/ Santa M^a Madalena y de la fuente termal de las Caldas de São Lourenço, orientadas al cultivo de la vid y con mucho potencial si se trata de enoturismo.



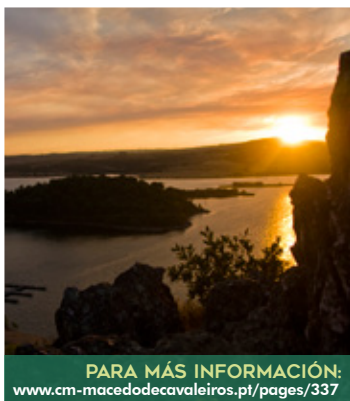
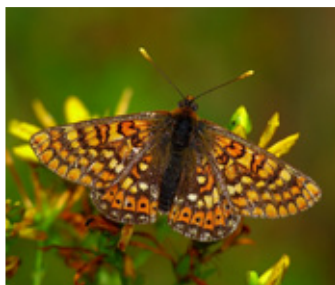
PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://parque.valetua.pt>



PAISAJE PROTEGIDO ALBUFEIRA DO AZIBO

La **Albufeira do Azibo** es un **Paisaje Protegido** integrado en la **Red Natura 2000**, ubicada en Macedo de Cavaleiros, un lugar que abarca una extensión total de 3281,7 hectáreas, el sitio perfecto para conectar con la naturaleza.

- Es uno de los lugares más visitados de Trás-Os-Montes, y cuenta con un **inmenso lago** que propicia un ecosistema de especies protegidas, pues en una visita a la Albufeira, en el lago se pueden apreciar águilas (*Aquila chrysaetos*) y cuervos marinos (*Halacrocorax auritus*), entre un elevado número de otras especies de aves.
- Además, cuenta con **dos playas fluviales** con la catalogación de Bandeira Azul; la playa de Ribeira (una de las 7 Maravillas-Praias de Portugal) y la playa de la Fraga da Pegada.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.cm-macedodecavaleiros.pt/pages/337



GEOPARK TERRAS DE CAVALEIROS

El **Geopark Terras de Cavaleiros** (GTC), integrado en la Albufeira do Azibo, abarca toda la superficie del municipio de Macedo de Cavaleiros: casi 700 km².

- En este territorio, que forma parte de la **Red Natura 2000**, se encuentran documentados 42 geositios de interés desde el punto de vista científico que son testigos de una historia de más de 400 millones de años.
- Para descubrir el Geopark, existen **24 rutas pedestres** señalizadas, que abarcan casi 180 kilómetros de terreno. Aquí se dan excelentes condiciones para la observación de aves y para disfrutar de la bicicleta de montaña, de la piragua o del kayak, o también para pasear en cataracta.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.cm-macedodecavaleiros.pt/pages/218



SITIO DE INTERÉS COMUNITARIO DE ROMEU

El **Sitio de Interés Comunitario de Romeu** también se encuentra en la red de espacios protegidos **Natura 2000**. Cuenta con un total de 4768 hectáreas, de las cuales, el 76% se ubican en el término municipal de Mirandela, y el 24% restante, en Macedo de Cavaleiros.

- Las altitudes aquí no sobrepasan los 630 metros, y posibilitan visibilizar una **gran extensión de alcornoques mediterráneos** en excelente estado de conservación.
- Destaca también la agricultura del espacio, especialmente los **olivares**. Esto último da lugar a algunos productos con Denominación de Origen Protegida, como el aceite Trás-Os-Montes.
- En lo que respecta a la fauna del lugar, lo habitan lobos (*Canis lupus*) y nutrias (*Lutrinae*) entre otras especies.



OTROS ESPACIOS NATURALES DE INTERÉS

NATURALEZA DE PESO DA RÉGUA

En el marco del paisaje clasificado como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, **Peso da Régua** es una ciudad destacada en la Región, no sólo como puerta de entrada fluvial en la Región del Douro, sino como un destino dinámico y atractivo que busca ofrecer a quien la visita una experiencia única.

El relieve del municipio se presenta extremadamente irregular, caracterizado por **laderas empinadas**. Su punto más alto se encuentra en la Fraga da Ermita, ya en plena sierra de Marão; allí habita el águila real (*Aquila chrysaetos*). El paisaje es claramente dominado por los elementos de las formaciones del suelo, que son, por lo general, esquistos y, en algunas zonas, graníticos.

El **río Douro** constituye la principal línea de agua que atraviesa el municipio, y el mirador de S. Leonardo de Galafura es uno de los más bonitos de la región para observarlo. Se encuentra en el monte de San Leonardo, a 566 metros de altitud.

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

La zona presenta **diversidad de fauna** en la que se destacan especies como el lobo (*Canis lupus*), el gato-bravo (*Felis silvestre*), y la ardilla-roja (*Ciurus vulgaris*), que se caracterizan por el hecho de que su hábitat se desarrolla siempre en zonas de baja densidad humana.

En cuanto a la flora, además de los árboles existentes en el Mirador, destacan en el paisaje la viña (*Vitis vinifera*) y las zonas invadidas por maleza mediterránea. Los olivos (*Olea europaea*) están presentes, sobre todo en los estrechos de las propiedades. También son visibles castaños (*Astanea sativa*) y algunos pinares.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<https://www.cm-pesoregua.pt/index.php/turismo/natureza>

JARDÍN BOTÁNICO DE LA UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

El **Jardín Botánico de la Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro** es uno de los mayores jardines botánicos de Europa; atesora, desde 1988, una de las más grandes fortunas de flores del mundo entero, especies realmente extrañas que solo pueden encontrarse aquí, en la localidad de Vila Real.

Constituye además una de las colecciones vivas más importantes de Portugal, ya que cuenta en sus 80 hectáreas con 1000 especies diversas que encajan a la perfección con el patrimonio arquitectónico del campus universitario. Así lo pretendía su creador, el profesor Luís Torres de Castro, que buscaba la integración del visitante con el ambiente.



ÁREA METROPOLITANA DO PORTO



ÁREA METROPOLITANA DO PORTO

SENTIR CADA INSTANTE



Al sur de la Euroregión se encuentra el Área Metropolitana do Porto; con sede en esta misma ciudad, abarca una superficie de 2.040 km² y agrupa a un total de 17 municipios.

Reservas Naturales, Paisajes Protegidos y numerosos espacios de naturaleza se concentran aquí, en el corazón de la Región Norte de Portugal. El río Douro es protagonista en muchos de ellos, como en Vila Nova de Gaia donde el Parque Botánico del Castillo, ubicado a orillas del río, ofrece un paisaje realmente agradable a todo aquel que lo visita.

Destacable resulta también la estampa de Vila do Conde, que presenta un mosaico armonioso al combinar el aspecto rural con la playa y la belleza del mar.

Se trata de una zona que cuida, respeta y valora su flora y fauna. En Maia es posible observar varias especies de avifauna típicas del hábitat urbano y rural, tales como: el gorrión común (*Passer domesticus*), la paloma (*Columba livia*), tórtola turca (*Streptopelia decaocto*), la abubilla (*Upupa epops*), el pato (*Anas platyrhynchos*)... Recientemente se han observado también cuervos marinos (*Phalacrocorax auritus*) blancos presentes en el litoral, sobre el río Leça.

En el ayuntamiento de Santa Maria da Feira se encuentra Porto Carvoeiro, junto al río Douro, resulta, por su belleza natural, el lugar perfecto para disfrutar de ocio al aire libre, así como para la práctica de diversas actividades deportivas.

La magia de este lugar reside en sus contrastes; con 15 kms de playa, galardonados con la Bandera Azul, Matosinhos reúne las condiciones ideales para los verdaderos amantes de los deportes náuticos. Del buceo a vela, del paddle al bodyboard, pasando por el windsurf... y el surf. Las playas de Matosinhos ofrecen las mejores olas para la iniciación y práctica del surf. En cuanto a playas, también destaca Porto con sus cuatro zonas de baño, galardonadas tres de ellas con bandera azul, las zonas de baño de Foz, Gondarém y Homem do Leme.

En el municipio de Valongo, las vastas serranías con ocupación marcadamente forestal envuelven de forma armoniosa los valles, donde se concentran los núcleos urbanos y los campos agrícolas. Por sus miradores, sus playas, sus ríos y sus montañas, la conexión que aquí se establece con el entorno resulta, sin ninguna duda, mágica. No pierdas la oportunidad de sentir en cada parpadeo.

ENP

PAISAJE PROTEGIDO REGIONAL DEL LITORAL DE VILA DO CONDE Y RESERVA ORNITOLÓGICA DE MINDELO

El área del **Paisaje Protegido Regional del Litoral de Vila do Conde** se extiende a lo largo de una línea costera de 8,5 km de longitud, en el municipio de Vila do Conde. Abarca un total de cinco parroquias, ya que se sitúa entre la desembocadura del río Ave, al norte, y la desembocadura del río Onda, al sur.

- Este litoral incluye principalmente playas, cordones dunares, zonas rocosas y humedales, aunque en este espacio protegido se encuentra también una extensa área agrícola y forestal; en esta se observan paisajes humanizados, considerados de interés local y regional, que son el resultado de la interacción del hombre con la naturaleza.
- La mayor parte del paisaje protegido la ocupa la **Reserva Ornitológica de Mindelo**, una zona que resulta emblemática por ser pionera en el estudio científico de aves y conservación de la naturaleza en Portugal. Creada en 1957, la Reserva Ornitológica de Mindelo fue la primera zona de área protegida establecida en Portugal, con 411 hectáreas (ampliadas en 183 hectáreas, por la desembocadura del río Ave, en 1959).
- La Reserva Ornitológica de Mindelo, la única zona costera del Área Metropolitana de Porto que mantiene sus características naturales, constituye un lugar de refugio de **más de un centenar de especies de pájaros**, en especial aves migratorias.
- También es un área única en la costa norte si se tiene en cuenta la **biodiversidad** portuguesa; pues aquí alberga anfibios y reptiles, aves como el lución (*Anguis fragilis*) o el lagarto de agua (*Lacerta schreiberi*). También se localizan en la zona mamíferos, como la comadreja (*Mustela nivalis*), el erizo (*Erinaceus europaeus*) o la ardilla (*Scurius vulgaris*), así como una notable presencia de especies de invertebrados y de peces.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.cm-viladoconde.pt/pages/535



PAISAJE PROTEGIDO REGIONAL PARQUE DAS SERRAS DO PORTO

El Paisaje Protegido Regional Parque das Serras do Porto, es un ejemplo de cooperación metropolitana en torno a un territorio con un notable valor patrimonial y un elevado potencial de cara al turismo de naturaleza.

- El Parque das Serras do Porto, integrado en la **Red Natura 2000**, aúna las Sierras de Santa Justa, Pias, Castiçal, Flores, Santa Iria y Banjas. Los municipios de Gondomar, Paredes y Valongo, eran conscientes de la importancia de este territorio de casi 6000 hectáreas para el Área Metropolitana de Porto, y así decidieron trabajar en común por su desarrollo, constituyendo para ello la Asociación de Municipios Parque das Serras do Porto, cuya sede está en Valongo.
- El espacio presenta una interesantísima historia geológica, con más de 500 millones de años, en la que se destaca la formación del **Anticlinal de Valongo** como gran modelador del relieve.
- El Parque das Sierras do Porto tiene actualmente un objetivo esencialmente forestal y constituye un refugio para una **diversidad de especies protegidas**, como la salamandra lusitánica (*Chioglossa lusitanica*), el lagarto de agua (*Lacerta schreiberi*), el murciélago de herradura (*Chiroptera*), el guarda-ríos (*Alcedo atthis*), el ciervo volador (*Lucanus cervus*), el helecho frisado (*Trichomanes speciosum*) y el helecho de colchonero (*Culcita macrocarpa*), el narciso (*Narcissus cyclamineus*), entre muchas otras.
- En estas sierras encontramos también ríos flanqueados por molinos, aldeas rurales y sus terrenos agrícolas, minas de oro, de carbón y de pizarra, así como fósiles de trilobites del Paleozoico, seres mucho más antiguos que los dinosaurios.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://serrasdoporto.pt>

RESERVA NATURAL LOCAL DEL ESTUÁRIO DO DOURO

La **Reserva Natural Local del Estuário do Douro** se integra en la red portuguesa de Áreas Protegidas. Situada en el Gran Área Metropolitana de Porto, se localiza al sur de la boca del río Douro, en el municipio de Vila Nova de Gaia, concretamente, entre esta ciudad y la localidad de Porto. Abarca una superficie total de unas 62 hectáreas.

- La reserva presenta una **zona dunar** conocida como 'Cabedelo', que se extiende a lo largo de 37,1 hectáreas, y una zona interior de tipo estuario que incluye una pequeña marisma. Ambos ecosistemas, **estuarios y humedales** contiguos, son importantes hábitats y presentan una biodiversidad muy elevada. Son también el hogar de numerosos organismos marinos, así como zona de reposo y alimentación de numerosas aves.
 - para la avifauna migratoria y nidificante, así como la preservación de la vegetación dunar que presenta la zona.
- Se estima que **más de 18 mil aves salvajes**, de 80 especies diferentes, utilizan la reserva para al menos una de las actividades, ya sea como refugio o buscando simplemente alimentación y descanso. Recorriendo los pasajes indicados, el visitante puede disfrutar aquí de un centro interpretativo y de dos observatorios.
- El *Estuário do Douro* forma parte de la vía migratoria de numerosas especies de aves denominada "Ruta del Atlántico Este", pues integra una cadena de "estaciones de servicio" que se disponen a lo largo de la ruta del éxodo, funcionando como importantes lugares de parada y restablecimiento físico durante los recorridos de miles de kilómetros que unen el norte de Europa al continente africano. Una de las prioridades de la reserva es asegurar las condiciones de tranquilidad, y continuidad necesarias
- La parte final del Estuario do Douro, Cabedelo y la Baía de S. Paio, es decir, la zona de la marisma, presenta un gran valor paisajístico y natural. Aquí se encuentran especies muy poco comunes como el aguilucho lagunero (*Circus aeruginosus*) y la garza imperial (*Ardea purpurea*).
- En cuanto a la flora, se pueden encontrar algunas plantas protegidas, como la borla azul (*Jasione maritima*) o la aciano (*Centaurea sphaerocephala*).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/amb-reg-loc/res-natur-local-estuar-douro>

PARQUE DE SERRALVES

El **Parque de Serralves** es un **Monumento Nacional** que se encuentra en Porto; tiene 18 hectáreas y está compuesto por una gran diversidad de magníficos espacios armoniosamente interconectados: jardines formales, bosques y una quinta tradicional.

- Su historia se divide en tres momentos: los rasgos del jardín de finales del siglo XIX, de la Quinta do Lordelo y la Quinta do Mata-Siete; el jardín de Jacques Gréber para la Casa de Serralves; y el paisaje del Museo de Arte Contemporáneo.
- De particular interés son los **dos premios** ya asignados al parque Serralves: el premio a la innovación en el campo de la educación ambiental de la Asociación Portuguesa de Museología en 1996 y el "Premio Henry Ford para la Preservación del Medio Ambiente" en 1997.
- Una de las cualidades del Parque de Serralves es la **diversidad de su patrimonio arbóreo y arbustivo**. Este incluye más de 8000 ejemplares de plantas leñosas, representando sensiblemente 230 especies y variedades, autóctonas y exóticas.
- De la flora nativa forman parte algunas especies raras como el tejo (*Taxus baccata*, especie en peligro de extinción en Portugal) y otro representante de la flora portuguesa, como el pino piñonero (*Pinus pinea*), el pino marítimo (*Pinus pinaster*), el castaño (*Castanea sativa*), el alcornoque (*Quercus suber*), el roble-alvarinho (*Quercus robur*), el acebo (*Ilex aquifolium*, protegido por la ley), el laurel salvaje (*Viburnum tinus*) la avellana (*Corylus avellana*).
- Una visita al Parque de Serralves, en cualquiera de sus circuitos con diferentes recorridos y duraciones, es una oportunidad privilegiada para estar en contacto con la naturaleza y apreciar la diversidad de su patrimonio natural. Además, los jardines y el Parque son también el escenario de un museo gráfico: en una visita al Parque puede conocer **esculturas** que son obras de la colección de la Fundación de Serralves expuestas de forma permanente.



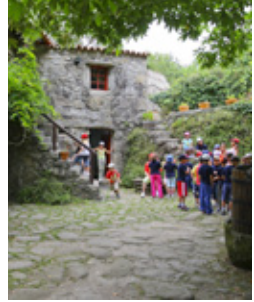
PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.serralves.pt/pt

OTROS ESPACIOS NATURALES DE INTERÉS

NATURALEZA DE VILA NOVA DE GAIA

► PARQUE BIOLÓGICO

El **Parque Biológico de Vila Nova de Gaia** es un centro permanente de educación ambiental que da a conocer los ecosistemas de la región. Sus 35 hectáreas incluyen un circuito de descubrimiento e interpretación de la naturaleza. A lo largo de un recorrido de unos 3 km, los visitantes tienen la oportunidad de observar fauna y flora ibéricas a medida que descubren el río Febros, que atraviesa este parque. También se localiza aquí un **centro de recuperación de animales salvajes**, encontrados heridos o detenidos ilegalmente en cautiverio.



► PARQUE DA LAVANDEIRA

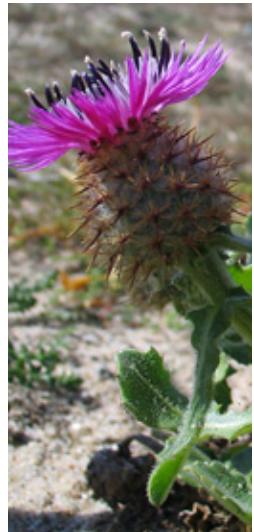
Nacido de la antigua Quinta da Lavandeira, el parque, con el mismo nombre, constituye un verdadero **oasis verde en Vila Nova de Gaia**. Destaca la riqueza de su flora, en particular de su variedad de árboles. En este amplio espacio, es posible disfrutar de un lago, así como de varios jardines temáticos.



► PARQUE DE DUNAS

Recorrer la costa fluvial y marítima de Vila Nova de Gaia es viajar, en gran parte, por **dunas**. Viajar por las dunas es conocer un espacio que nos transporta de lo urbano a la inmensidad del mar. Cabe la posibilidad de realizar un recorrido auto guiado entre las mismas para las que sólo es necesario ponerse en contacto con el Parque de Dunas.

Es, también, un **jardín botánico**. Ilustra cómo la naturaleza se recupera, si el ser humano le da esa oportunidad, pues de un arenal aparentemente estéril surgieron plantas nativas espontáneas. Hay entre decenas de especies, dos plantas de las dunas que sólo existen en el Douro Litoral: la coincya (*Coincya johnstonii*) y la popularmente conocida como 'borla azul' (*Jasione lusitanica*). Los chorlitejo patinegro, (*Charadrius alexandrinus*), hacen discretamente sus nidos entre esta vegetación.



JARDÍN BOTÁNICO DE PORTO

El **Jardín Botánico de Porto**, integrado actualmente en el Museu de História e da Ciência da Universidade do Porto, fue instalado en la antigua Quinta do Campo Alegre en 1951. Posee cerca de 4 hectáreas y está organizado en tres niveles con características muy distintas.

En el primer nivel, se desarrollan los jardines formales, separados por los altos setos de Camelios centenarios, e influenciados por los artes y oficios. En el segundo nivel, existe un jardín de plantas xerófitas con diversos cactus (*Cactaceae*) y plantas suculentas y donde podemos encontrar el invernadero de cactus, el invernadero tropical y el invernadero de orquídeas (*Orchidaceae*). Finalmente, en el nivel más bajo, se localiza el arboreto, en el que se encuentran las colecciones de coníferas, plantas nativas, el herbario y el mayor lago del Jardín.



JARDINES DEL PALACIO DE CRISTAL

Los **jardines del Palacio de Cristal**, en Porto, fueron proyectados en el siglo XIX por el arquitecto Émile David, y siempre han sido un escenario privilegiado de varios eventos. Desde allí se puede disfrutar de deslumbrantes panorámicas del río Douro y del mar.

Debe su nombre al Palacio de Cristal que allí fue construido en la década del 60 del siglo XIX. Actualmente los jardines, ocupan un área de cerca de 8 hectáreas. Posee plantas exóticas y árboles raros de gran porte, rosales, fuentes, un lago con patos y cisnes y animales diversos, y un parque infantil.



PARQUE DA CIDADE

Ubicado en la ciudad de Porto, el **Parque da Cidade** abarca 80 hectáreas de áreas verdes. Es este el mayor parque urbano de todo Portugal, que se extiende hasta el Océano Atlántico. Destaca en el lugar el uso que se le ha dado a la piedra, que proviene de demoliciones de edificios y se utilizó para crear muros de soporte.

Se descubren en el parque, que cuenta con casi 11 kilómetros de caminos para uso y disfrute del visitante, especies de flora como el pino piñonero (*Pinus pinea*), pino rodeno (*Pinus pinaster*), plátanos (*Platanus spp.*), chopos (*Populus spp.*), robles (*Quercus spp.*), alisos (*Alnus glutinosa*), sauces (*Salix alba*) o abedules (*Betula alba*), entre otros. Cuenta también con amplias zonas dedicadas al ocio y al descanso.

El Parque da Cidade fue elegido por la 'Orden de los Ingenieros' como una de las "100 obras más notables del siglo XX en Portugal". Resulta este un lugar imprescindible para todo aquel que visita la ciudad de Porto.



PASEOS GEOLÓGICOS DE PORTO

Las rocas de la Orla marítima son las más antiguas de Portugal y son un patrimonio geológico de gran interés científico y didáctico, clasificado como Patrimonio Natural Municipal.

Con vistas a la divulgación, preservación y valorización de este Patrimonio Geológico, fue creado en 2005 el **Paseo Geológico de la Foz do Douro**, en Porto. A lo largo de este recorrido temático, los visitantes pueden observar un diversificado registro geológico con valor científico y didáctico, en particular, múltiples litologías, estructuras geológicas y aspectos geomorfológicos.

Las visitas autónomas al Paseo Geológico de la Foz do Douro se pueden realizar a cualquier hora del día, ya que el recorrido está señalizado con nueve paneles de información científica dirigida al público en general. Se aconseja, sin embargo, la consulta de una tabla de mareas, ya que algunos afloramientos sólo quedan visibles durante la marea baja y es necesaria la utilización de ropa y calzado cómodo.



RÍO LEÇA

El **río Leça** nace en el Monte Córdova, en el Municipio de St^o. Tirso, cuya cuenca tiene un área de 189,9 km² y 46,750 km de longitud desde el nacimiento hasta la desembocadura, en el puerto de Leixões, en Matosinhos. Su cuenca hidrográfica está limitada al norte y noreste por la cuenca del río Ave y al sur y sureste por la cuenca del río Douro.

El Río Leça y el Valle del Leça resultan el valor patrimonial natural más importante de **Maia**. En sus riberas se constituyó gran parte de la historia de Matosinhos y Maia, pues los molinos y su actividad molinera llevaron riqueza a la región y moldearon la actividad agrícola. Su vasta red hidrográfica alimentó la agricultura y la prosperidad de la región.

De entre las varias especies que podemos encontrar en las riberas del Leça, entre las menos comunes destaca la salvia blanca (*Alvéola-blanca*).

Destaca la avifauna de la zona, aquí es posible observar **varias especies de aves** típicas de diversos hábitats, como el urbano, el rural y el ripícola. Del urbano por ejemplo, pueden observarse gorriones comunes (*Passer domesticus*), palomas bravías (*Columba livia*) o tórcolas turcas (*Streptopelia decaocoto*). De hábitats rurales se observan abubillas (*Upupa epops*), mirlos comunes (*Turdus merula*) o cárabos (*Strix aluco*) y de los ridículas se encuentran el marfín pescador (*Alcedo atthis*), la garza real (*Ardea cinérea*), el ánade real (*Anas platyrhynchos*) o la gallineta común (*Gallinula chloropus*). También se han avistado cormoranes grandes (*Phalacrocorax carbo*), que están presentes en el litoral y sobrevuelan el Río Leça.

En cuanto a la ictiofauna, las únicas especies con presencia confirmada son: el ruivaco (*Achondrostoma oligolepis*) y la anguila europea (*Anguilla anguilla*).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.visitmaia.pt

PARQUE DAS RIBEIRAS DO RIO UÍMA

El **Parque de las Riberas del Río Uíma**, integrado en las parroquias de Fiães y Lobão, en **Santa Maria Da Feira**, combina varios sistemas de zonas húmedas, terrestres y ocupación humana. Aquí pueden observarse espacios muy ricos en la diversidad de hábitats, albergando gran número de especies vegetales y animales.

Con la valorización de los márgenes del río Uíma, en particular con intervenciones de preservación de la biodiversidad y conservación del corredor ecológico, se crearon condiciones para observar de cerca los hábitats naturales. Es posible en este espacio realizar **recorridos en bicicleta**, con interpretación de ecosistemas ribereños con estatuto de protección, y observar los ciclos de transformaciones anuales en un equilibrio armonioso entre las condiciones naturales y los sistemas humanizados.



MONTE DE SÃO BRÁS

El **Monte de São Brás** se ubica en **Matosinhos**, en la ribera derecha del Río Leça, sobre un afloramiento granítico que se desploma abruptamente sobre el río. En su perímetro alberga las capillas de São Brás, dedicadas a N. Sr^a Livramento, y del Mártir São Sebastião, a unos 70 m de altitud. La primera se orienta hacia el poniente y tiene frente a una extensa escalera, la segunda está orientada al norte y en una cota más elevada, aunque da la espalda al río Leça.

La capilla de São Brás está rodeada por un amplio adro en tierra batida y por árboles de gran porte, sobre todo alcornoques (*Quercus suber*), plataneros (*Platanaceae*), pinos (*Pinus*), y cedros (*Cedrus*). La capilla de San Sebastián posee en su parte trasera un mirador desde donde se observa un trecho notable del valle del Leça. En lo alto del monte hay una escultura incompleta, popularmente conocida como "Homem da Maça"; probablemente se trata de un guerrero o un héroe mítico. Actualmente, el monte se encuentra densamente arbolado, prevaleciendo eucaliptos (*Eucalyptus*) y acacias (*Acacia mill*).



MINHO



MINHO

ESENCIA IMBORRABLE



Minho es una región histórica de Portugal situada al noroeste del país; abarca un total de 24 localidades, aproximadamente 4.930 km², e integra por completo a los distritos de Braga y Viana do Castelo. La región de Minho no deja a nadie indiferente, pues lo tiene todo. Aquí nació Portugal, aquí buscan su hogar millares de aves en cada periodo migratorio, aquí sorprenden las playas, pero también las vistas desde lo alto de las montañas. Aquí, resultan también fundamentales los ríos como elemento clave para conformar el paisaje.

Guimarães es de origen medieval y tiene sus raíces en el siglo X. Además de su historia, destaca su belleza y el verde de sus jardines, y fue considerado por la UNESCO Patrimonio Cultural de la Humanidad.

Ubicado en el corazón de Minho, Barcelos es naturaleza, aquí destacan los montes panorámicos y los ríos Cávado y Neiva, además de un conjunto de pequeños arroyos que crean en todo el territorio lugares de belleza natural de relevante valor.

Además, el municipio es el único de la península ibérica que forma parte de la Red Mundial de las Ciudades Creativas de la UNESCO, en la categoría de artesanía y arte popular.

En lo alto de las montañas, sobre las aguas de los ríos Ave y Este que atraviesan Vila Nova de Famalicão, y gracias a la fertilidad de sus tierras agrícolas, este municipio creció y se desarrolló en el cruce de caminos entre las ciudades de Braga, Guimarães y Porto.

Braga presenta la mayor red de rutas peatonal del país, totalizando cerca de 280 km. Esta red irrumpe por la naturaleza que rodea a la ciudad con experiencias en torno a cuatro temas principales: 'La Ciudad y la Naturaleza', 'Caminos con Historia', 'Ríos' y 'Montes y Valles'.

En Viana do Castelo se diferencian notablemente los siguientes espacios; hábitats costeros y vegetación halófila, hábitats dunaress marítimas e interiores; hábitats de agua dulce, y hábitats forestales, lo que ayuda a hacerse una idea de la variedad que ofrece.

Aún cuando el visitante sabe qué se va a encontrar, Minho le atrapa con su diversidad, dejando en él una huella imborrable. Aquí encontramos un Parque Nacional, un Parque Natural y multitud de espacios protegidos para preservar su potencial y su belleza.



PARQUE NACIONAL PENEDA-GERÊS

El **Parque Nacional Peneda-Gerês** es el único lugar con esta catalogación en todo Portugal, y se encuentra a tan sólo 30 km de Braga. Sus 69.605 hectáreas se extienden por el extremo noroeste del país luso, compartiendo más de 100 kilómetros de frontera con el suroeste de la provincia de Ourense, en Galicia; de hecho, es una continuación del Parque Natural Baixa Limia e Serra do Xurés, y juntos, forman la Reserva de la Biosfera Transfronteriza Gerês-Xurés.

- Este Parque Nacional lo constituyen la **sierra de Peneda** y la **sierra de Gerês**, y en él predominan las rocas graníticas; otro aspecto geológico importante es la presencia de formas glaciares como valles en U, circos glaciares o abrigos rocosos, que testimonian importantes variaciones climáticas ocurridas en el pasado.
- En la zona se desarrolla la vida humana en plena armonía y sintonía con la naturaleza. Sus habitantes lo hacen en pequeños núcleos de población, pues se contabilizan **más de cien aldeas**, siempre en las áreas más aplanadas, con buena exposición solar y próximas a las líneas de agua. El parque lo atraviesan carreteras, si bien para descubrirlo y disfrutarlo, la mejor opción es recorrerlo a pie.
- Diferentes tonalidades de verdes cubren las sierras, plagadas de diversos ecosistemas excepcionales. Las cotas se sitúan por encima de los 700 metros, llegando a los 1545 en Nevosa, en la sierra de Gerês.
- En cuanto a la fauna, resulta notable la diversidad, así, se encuentran especies endémicas, raras, o muy limitadas en este gran espacio natural. Se divisan grandes mamíferos, como el lobo-ibérico (*Canis lupus*), el corzo (*Capreolus capreolus*), y la cabra montés (*Capra pyrenaica*).
- También se localiza en el Parque Nacional ganado vacuno, por lo que, como se puede observar, la extensión del mismo sirve de hogar a muy diversas y numerosas especies; incluso aquellas consideradas raras, o que ven amenazada su supervivencia,



MINHO

como dos especies de mariposas (*Euphydryas aurinia* y *Callimorpha quadripunctata*), otras dos de escarabajos (*Lucanus cervus* y *Cerambyx cerdo*) y una especie de babosa (*Geomalacus maculosus*).

- En los cursos de agua de montaña y de meseta habitan varias especies de peces, como la panjorca (*Chondrostoma arcasii*) y la anguila (*Anguilla anguilla*). La rana ibérica (*Rana iberica*), el tritón de vientre naranja (*Triturus boscai*) y la salamandra-lusitánica (*Chioglossa lusitanica*) son sólo algunos ejemplos de otras especies, en este caso de anfibios, asociadas a las líneas de agua. Además, se distinguen hasta veinte especies de reptiles, entre las cuales el galápago europeo (*Emys orbicularis*), la serpiente-lisa europea (*Coronella austriaca*), la víbora de cuernos (*Vipera latastei*) y víbora de Seoane (*Vipera seoanei*), se encuentran amenazadas en Portugal.
- La avifauna de Peneda-Gerês es uno de los grupos con más especies,

sin embargo, esta diversidad depende de la época del año, ya que muchas de éstas son migratorias. Por su estado de conservación, cabe destacar el torrente-gris (*Circus cyaneus*), la grilla de pico rojo (*Pyrhocorax pyrrhocorax*), el cartaxo-norte (*Saxicola rubetra*) y sobre todo la narceja (*Gallinago gallinago*), ya que únicamente se reproduce en este lugar del país.

- En lo que respecta a su flora, en el Parque Nacional de Peneda-Gerês destaca su **enorme diversidad botánica**, pues cuenta con varias especies endémicas y otras de alto valor para la conservación de la naturaleza.
- En lo anterior incide su situación geográfica, pues este Parque Nacional recibe la influencia de los climas atlántico, mediterráneo y continental, por lo que, en cuanto a la vegetación, cuenta con una flora adaptada a estas condiciones climáticas.



- Entre sus hábitats más característicos se encuentra el robledal, pues aquí se localizan algunos de los robles (*Quercus*) más importantes de Portugal. En las zonas de influencia atlántica, de clima más templado y lluvioso, el robledal es dominado por el roble-alvarado (*Quercus robur*) combinado con el castaño (*Castanea sativa*), con el sacerdote (*Acer pseudoplatanus*), y con la pereira-brava (*Pyrus communis*). En zonas a mayor altitud el roble-alvarado es reemplazado por el roble negruz (*Quercus pyrenaica*), a veces asociado al abedul (*Betula alba*). Aunque menos frecuente, se encuentra también el alcornoque (*Quercus suber*). En el Parque Nacional también cabe señalar la existencia de vegetación ripícola, alisos (*Alnus glutinosa*) y fresnos (*Fraxinus excelsior*) con valles estrechos y cursos de agua rápidos. En regiones que superan los 700 metros de altitud, se observan además bosques de tejo (*Taxus baccata*), a veces acompañado de azerero (*Prunus lusitanica*), de acebo (*Ilex aquifolium*) o de abedul (*Betula alba*).
- Las turberas se producen en zonas húmedas, que por escasas, resultan un hábitat prioritario en Portugal. El encharcamiento del suelo, asociado a la falta de oxígeno, impide la descomposición total de la materia orgánica que se va acumulando y formando la turba (un carbón natural). Además, a la biodiversidad y la riqueza paisajística también contribuyen los hábitats seminaturales, como los pinares de pino salvaje y los prados de montaña.
- Este parque resulta un paraíso idílico de pura naturaleza, está sin embargo muy adaptado y preparado para el disfrute del visitante, que además de dejarse seducir por los paisajes, las cascadas, las aldeas, los altos y los bosques, tiene a su disposición un sinfín de actividades que realizar; paseos pedestres por diversos circuitos de diferentes longitudes, paseos a caballo, BTT, canoas, actividades de observación de flora y fauna, o deportes de aventura en este marco incomparable.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/pnpg>



PARQUE NATURAL DEL LITORAL NORTE

El **Parque Natural del Litoral Norte** comprende 18 kilómetros de costa, pues sus 476 hectáreas abarcan toda la belleza existente desde la desembocadura del río Neiva hasta el municipio de Viana do Castelo. Todo está aquí, pues a lo largo y ancho de este espacio el visitante podrá disfrutar de complejos dunares, playas paradisíacas, del mar, de los ríos y sus estuarios, de las sierras, los miradores y los bosques de pinos... Es decir, una experiencia completa. Ofrece este parque además el lugar idóneo para la práctica de deportes acuáticos.

- Se trata de un área volcada al mar con infinidad de aspectos destacables, en cuanto a las **playas**, las de Ofir, Esposende y Apúlia son las más visitadas, ya que también estamos ante uno de los principales destinos turísticos del país, sin embargo también es posible encontrar playas más tranquilas, como la de Belinho o Rio de Moinhos. En cuanto a los **ríos**, los principales son el río Neiva y el Cávado, y es en sus **estuarios** donde se localizan las áreas de mayor biodiversidad, pues los habitan especies como la lamprea o la anguila, y también son el refugio de garzas reales y cormoranes.
- Una parada obligatoria en la zona es la que debe hacerse en el **municipio de Apúlia**, ya que además de con la playa y el extenso arenal, cuenta con un lago que es lugar de animación de diversas especies durante la migración.
- En cuanto a la vegetación en la zona, se encuentra carrizo (*Phragmites australis*) en la laguna, mientras que a su alrededor se localizan diversos bosques de sauces (*Salix*) y robles (*Quercus*).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pnlN>

ENP

RN
2000

PAISAJE PROTEGIDO *CORNO DO BICO*

El **Paisaje Protegido Corno do Bico** abarca una superficie de 2181,2 hectáreas, y se encuentra en el municipio de **Paredes de Coura**, a tan sólo 50 kilómetros de ciudades como Braga o Viana do Castelo.

- Se trata de una **zona montañosa**, con contornos redondeados, siendo precisamente, con 883 metros de altitud, Corno do Bico la elevación de mayor altitud. El granito, roca dominante en la región, aporta singularidad al paisaje.
- En cuanto a la vegetación, el robledal es la formación dominante, agrupando en torno al 25% del paisaje. Es un bosque mixto, dominado por especies caducifolias, entre las que destacan el roble (*Quercus*) y el acebo (*Ilex aquifolium*). En total, existen 439 especies de flora en el Corno do Bico, siendo que varias de ellas son especialmente relevantes por poseer variados grados de endemismo, como la *Bruchia vogesiaca*, la *Narcissus cyclamineus*, la *Veronica micrantha* y el *Brioerythrophyllum campylocarpum*.
- La fauna es igualmente diversa; se registran aquí **188 especies de vertebrados**. La diversidad de hábitats favorece la gran variedad de animales. Aquí se pueden encontrar, entre otros, al lobo-ibérico (*Canis lupus signatus*), la salamandra-lusitánica (*Chioglossa lusitanica*) o la víbora de Seoane (*Vipera seoanei*).
- Dada la elevada importancia que adquiere la conservación de esta variedad de hábitats y especies, Corno do Bico se recoge también en la **Red Natura 2000**.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/pnpg>

PAISAJE PROTEGIDO LAGUNAS DE BERTIANDOS E SÃO PEDRO DE ARCOS

El Paisaje Protegido Lagunas de Bertandos e São Pedro de Arcos, con una extensión aproximada de 345,48 hectáreas, y se localiza en el distrito de Viana do Castelo. Es también una Zona de Especial Conservación (ZEC).

- Aquí destaca la presencia de una **diversidad de biotopos** asociados a una zona húmeda continental, incluyendo hábitats y especies de conservación prioritaria. Para poner en valor lo anterior, sólo hace falta fijarse en las especies de flora registradas, que ascienden a 508. Se registran endemismos ibéricos, en particular algunas especies raras y amenazadas que confieren a esta zona un gran valor florístico.
- Aunque el Paisaje Protegido tiene una dimensión reducida, presenta una **diversidad de vertebrados** que refleja valores de riqueza específica que se consideran significativos. Se inventariaron hasta 9 especies de peces dulcícolas o migradores, 13 especies de anfibios, 11 especies de reptiles, 41 especies de mamíferos y 144 especies de aves. Y cabe señalar que se han identificado 25 especies de vertebrados terrestres y dulcícolas con elevada prioridad de conservación, en su gran mayoría asociados a los humedales.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/pnpg>

GP

GEOPARQUE LITORAL VIANA DO CASTELO

El **Geoparque Litoral de Viana do Castelo** es un proyecto para el desarrollo local del municipio de Viana do Castelo, basado en la conservación de sitios geológicos de relevante importancia e innegable belleza, con evidente interés histórico-cultural y biodiversidad.

- De entre los 36 geosítios ya inventariados en el municipio, caracterizados y evaluados en el área del geoparque (320 km²), se destacan 13 cuya excepcionalidad científica de los elementos geológicos preservados, permitió su clasificación como **Monumentos Naturales**. En la costa de Viana do Castelo y estuario están clasificados 6, que son los siguientes; Pavimentos Graníticos de Gatenha; del Alcantilado de Montedor, del Canto Marino, de Piedras Ruivas, de las Ínsuas del Lima y de la Ribeira de Anha. Los puntos de interés de todos ellos son la instalación y evolución de las montañas costeras, los ambientes del pasado reciente y el hombre en el espacio geológico.
- El proyecto Geoparque Litoral y las acciones de clasificación ya concluidas, fueron galardonadas por el **Premio Geoconservación ProGEO 2016**, y es reconocido desde 2017 como geoparque aspirante a la red mundial de la UNESCO.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.geoparquelitoralviana.pt

OTROS ESPACIOS NATURALES DE INTERÉS

BOM JESUS DO MONTE

Considerado uno de los lugares más románticos de Portugal, este parque natural situado junto a la icónica **Bom Jesus do Monte**, en **Braga**, es una invitación al descubrimiento de pistas desconocidas y misteriosas cuevas, miradores, puentes rústicos y espacios verdes refrescantes.

En el Parque coexisten **gran diversidad de especies de árboles**, algunas raras, y vegetación exuberante. Además de ofrecer una vista magnífica sobre la ciudad de los arzobispos, el visitante podrá disfrutar de un agradable paseo en barco en el lago artificial, dar una vuelta a caballo o viajar en el tiempo a bordo del centenario ascensor, inaugurado en 1882, es el más antiguo del mundo en funcionamiento de entre los que utilizan el agua como energía. En el Bom Jesús do Monte, el arte obtiene un matrimonio perfecto con la naturaleza, por lo que todo el conjunto del patrimonio edificado y del patrimonio natural es candidato a Patrimonio de la Humanidad.

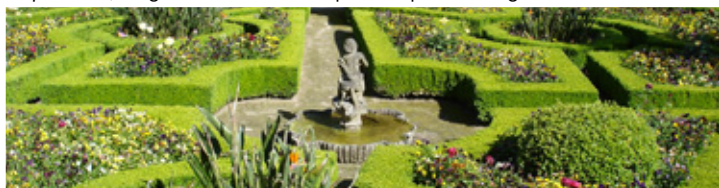


PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.bomjesus.pt

JARDINES DEL PALÁCIO-MUSEU DOS BISCAINHOS

Los **Jardines del Museu dos Biscainhos**, en **Braga**, se constituyen como uno de los más notables ejemplares de Zona Verde Barroca que se pueden disfrutar en el seno de una ciudad. Se desdoblán en tres terrazas, concretamente en el Jardín Formal, el Pomar y la Horta. El Jardín Formal es un área integrada por una estructura vegetal de arbusto secular, definiendo un recortado y complejo diseño geométrico, con dos monumentales “Casas de Fresco” (igualmente seculares) moldeadas en secuencias circulares de *Camellia japonica*. Esta resulta una zona ambiental de gran relevancia, asumiéndose como uno de los pulmones de la ciudad de Braga.

Se destaca, en todo el conjunto, un **tulipán con más de 270 años** y 27,4 metros de altura, y que fue clasificado como árbol de “interés público” por la Autoridad Forestal Nacional (AFN) por sus “cualidades extraordinarias”; su diámetro de copa alcanza los 19,9 metros y es de la especie *Liriodendron tulipifera* L., vulgarmente conocida por “tulipán de Virginia”.



PARQUE DE S. JOÃO DA PONTE

Situado en el centro de la ciudad de **Braga**, este parque urbano aglutina dos espacios verdes distintos. La parte exterior, la más antigua, creció en torno a la Capilla de San Juan y es un espacio densamente arbolado, con jardines, lago, un crucero, un auditorio al aire libre y un monumento evocador al 25 de abril, que celebra la libertad y la democracia.

En el lado interior del parque, podemos observar **diferentes especies de árboles**, no sólo de la flora autóctona de la región, sino también representantes de diferentes latitudes del mundo: Sequoia (*Sequoia sempervirens*), roble (*Quercus*), abeto de Douglas (*Pseudotsuga menziesii*), Cedro (*Cedrus*), laurel (*Laurus nobilis*), y ciprés (*Cupressus*) son algunos de los presentes ejemplos.



RÍO CÁVADO

El **Río Cávado** nace en la Sierra de Larouco, a una altitud aproximada de 1520 metros, pasa por **Braga** y **Barcelos** y desemboca en el Océano Atlántico tras un recorrido de 135 kilómetros. Si se trata de turismo de naturaleza, es el principal recurso con el que cuenta Barcelos, pues le saca partido a través de diversas actividades.

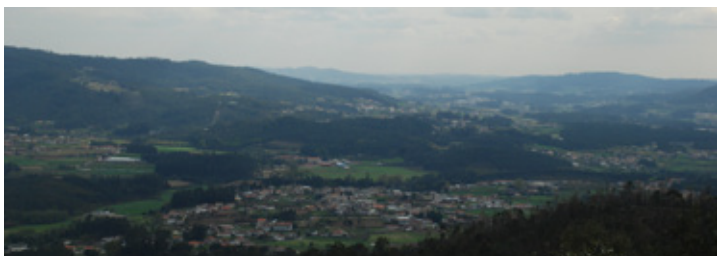
El río Cávado divide en dos el municipio, y baña 14 de sus parroquias, provocando así en ellas zonas de gran interés turístico mediante playas fluviales, paisajes, zonas de ocio y prácticas deportivas, áreas de observación de aves etc. Destacan entre lo anterior las **Lagunas de Caíde**, en la parroquia de Areias de Vilar; un lugar de gran valor ambiental que se presenta actualmente como un santuario de biodiversidad y refugio de avifauna; es tan sólo uno de los muchos refugios naturales que el río Cávado tiene en Barcelos, y que pueden ser descubiertos a través de una visita organizada en barco o a través de recorridos interpretativos en sus márgenes. Las riberas del río aportan además a la zona un gran valor en cuanto al aspecto de la biodiversidad.



MONTE DO FACHO

Desde la cima de este lugar, que dista de la ciudad de Barcelos poco más de 8 Km, es posible tener una vista fabulosa de la ciudad de Braga, Barcelos y Vila Verde, así como del trazado del Río Cávado aguas arriba, desde Braga durante su recorrido hacia el Atlántico.

Es seguramente **uno de los miradores más privilegiados del Miño** y se sitúa frente al Bom Jesus de Braga, el cual es perfectamente visible desde la vertiente sur de este lugar, así como lo son las serranías del Gerês. También tiene el Valle del Cávado a sus pies al sur, la inmensidad del minifundio y Valle del Neiva al norte, posibilitando apreciar las dos vertientes del Minho, más humanizado e industrializado al sur y más rural y natural al norte.



VALE DO NEIVA

El **Vale do Neiva** es un área natural relevante en el municipio de **Barcelos**. Aquí, la intervención del hombre aumentó el encanto del paisaje. Las características del curso de agua del río Neiva sostienen la identidad paisajística del valle, donde los recursos primarios, como la agricultura en pequeñas parcelas amuralladas, y su gran patrimonio de molinos, son todavía la base del sustento de la población.

La fauna del entorno del río la conforman especies como truchas (*Salmo trutta*), barbos (*Barbus barbus*), bogas (*Chondostroma polylepis*), anguilas (*Anguilla anguilla*), patos (*Anas platyrhynchos*) o nutrias (*Lutrinae*). Destaca además la claridad y la calidad de las aguas del propio río.

La base de tradiciones etnográficas del Vale do Neiva transporta al visitante a un pasado-presente y hacia una sustentabilidad natural donde todos los recursos son aprovechados.



MONTANHA DA PENHA

La **Montanha da Penha**, en **Guimarães**, cuenta con un área de 1140 hectáreas. Se asume como un lugar de extrema importancia para la población, no sólo por el impacto visual que tiene sobre la ciudad vimaranense, lo que hace que sea en términos paisajísticos conocida como 'el pulmón de la ciudad', sino también por las demás variadas vertientes, tales como la religión (desde 1702 con gran concentración de personas de fe), la cultural (cuevas y ermitas), la deportiva (pruebas de BTT, Trial y Downhill), el ocio (con recorridos peatones por los carriles, teleférico y visitas guiadas de minibús) y la ambiental, pues destaca su diversidad ecológica en términos de fauna y flora.



PARQUE DA DEVEZA

Inaugurado en 2012, el **Parque da Devesa** constituye un hecho significativo en la historia de **Vila Nova de Famalicão** y en la vida de los famalicenses. Fue el éxito de un sueño de más de 50 años. Además de haber cambiado completamente la cara del municipio permitiendo la conclusión de una serie de obras de regeneración urbana, cambió también el estilo de vida de sus ciudadanos, promoviendo hábitos saludables como la práctica del deporte y un mayor cuidado con la alimentación. Se trata de 23 hectáreas de espacio verde, cruzado por un río, un lago y varios equipamientos culturales. Destacan otros elementos presentes en el parque como una reconstitución del balneario castreño, un molino con características educativas y la isla de los amores.

El parque fue construido donde anteriormente existía una quinta (Quinta da Devesa), habiendo sido preservados muchos de los árboles en buen estado que allí existían, plantándose más de 2200 nuevos árboles, casi todas de especies autóctonas. Otras 37 mil nuevas plantas y amplios prados también se plantaron en el parque, que recibió un lago artificial, caminos y espacios para descanso.



NATURALEZA EN VIANA DO CASTELO

El municipio de **Viana do Castelo** cuenta con gran parte de sus recursos naturales catalogados en la **Red Natura 2000**, concretamente la zona del río Lima, el área del Litoral Norte y la Serra de Arga.

En estos territorios constan hábitats relevantes de flora y fauna, paisajes diversos, costumbres y tradiciones. La cultura y el patrimonio se mezclan con el paisaje para ofrecer vistas fantásticas. Además, Viana do Castelo cuenta con **diversas rutas peatonales**; una red municipal de 26 recorridos que se abren paso por la costa, junto al mar, a orillas del río Lima, o a través de sus verdes montañas.

Existen además tres **recorridos ecuestres** que ofrecen al visitante una visión global de la zona, que se complementan con paneles de señalización y una plataforma web.





**PROVINCIA DE
PONTEVEDRA**

PROVINCIA DE PONTEVEDRA

EXPERIMENTAR LA SENSACIÓN



La provincia de Pontevedra se sitúa al suroeste de Galicia, y limita al norte con la provincia de A Coruña, al sur con Portugal, al este con las provincias de Lugo y Ourense, y al oeste con el Océano Atlántico. Cuenta con una superficie total de 4495 km², y resulta un territorio celestial en lo que a espacios naturales se refiere.

Así, la carta de presentación de la zona no puede ser otra que el Parque Nacional Marítimo Terrestre de las Illas Atlánticas, destacando en él el archipiélago de las Islas Cíes, en Vigo. El visitante se dispone a conocer el lugar convencido de que allí encontrará la mejor playa del mundo, pero tan sólo con observarlas desde la ciudad de Vigo entenderá que Cíes es mucho más. Una inmensidad mágica que sobrecoge a quien visita la zona, y no solo la primera vez que lo hace. Resulta complicado encontrar lugares de mayor interés natural y paisajístico.

Tierra mágica esta provincia donde nacen y mueren mil riachuelos, encontramos ayuntamientos como el de Lalín, que ofrece paisajes rurales para vivir, sentir, disfrutar y conectar con la naturaleza. Todo el mundo necesita la paz que ofrecen estas tierras.

Que la provincia limite al oeste con el Océano Atlántico hace que en todo el entorno la vida transcurra ligada al mar, así sucede en Vilagarcía de Arousa, que cuenta con una ventana al mar desde su privilegiado emplazamiento, en la bella ría de Arousa.

En cuanto a la ciudad de Pontevedra, capital de la provincia, atesora también gran variedad de riqueza en lo que a paisajes naturales se refiere, aquí se puede descubrir una flora y fauna diversa; por ejemplo, en la Xunqueira da Gándara, a un paso del centro de la ciudad, o en el Río dos Gafos, ambos Espacios Naturales de Interés Local.

Poder disfrutar de todo este vergel de experiencias visuales, de las puestas de sol sobre la belleza del mar, del encanto de sus zonas rurales, y acompañarlo además del patrimonio cultural y gastronómico de la zona, no puede describirse con palabras; este vínculo con la naturaleza, hay que vivirlo. Esta sensación, hay que experimentarla.



PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS

El **Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas** de Galicia, es el primer y único espacio con esta categoría de la comunidad autónoma gallega y el segundo en el territorio nacional de carácter marítimo-terrestre. Estamos ante un paraíso natural de acantilados escarpados y fondos marinos protegidos de riqueza excepcional. Desde la ría de Arousa hasta la de Vigo se encadenan estas islas, ya que el Parque Nacional **comprende cuatro archipiélagos**, tres ubicados en la provincia de Pontevedra, Cíes, Ons, y Cortegada, y el archipiélago de Sálvora, ubicado en la provincia de A Coruña.

- Custodiados por los cañones de los antiguos buques hundidos en la zona, se esconden en los diversos fondos marinos de este Parque Nacional, verdaderos **tesoros naturales**. La variedad de escenarios que se pueden contemplar en este espacio resulta inimaginable; aquí, además de los fondos marinos encontramos majestuosos acantilados, playas con una belleza sobrenatural, matorrales, dunas, parajes idílicos que dan cabida a un gran número de especies: **más de 200 tipos de algas** entre las que se refugian y crían gran cantidad de peces y moluscos, aves marinas, e incluso plantas adaptadas a vivir entre las arenas de las dunas o en las estrechas grietas de los acantilados.
- Cada uno de los archipiélagos que conforman el Parque Natural contribuye a su atractivo, aportándole si cabe aún más magia y diversidad.
- Además, éste también ha sido galardonado con el sello 'Starlight' una campaña internacional en defensa de la calidad de los cielos nocturnos y el derecho a la observación de las estrellas. La limpieza del cielo en la zona convierte al Parque Natural en un espectáculo nocturno que permite la **observación astrológica** durante prácticamente todo el año.

PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.parquenacionalillasilatlanticas.com



ARCHIPIÉLAGO DE CÍES

Ubicadas en la Ría de Vigo, las **Islas Cíes** son el principal reclamo del Parque Nacional. Un archipiélago de 3091 hectáreas compuesto por las Islas de Monteagudo, Faro y San Martiño y los islotes de Agoreira o Boeiro, Penela dos Viños, Carabelos e Ruzo. Es, en sí mismo, un **Parque Natural** desde 1980, y está incluido dentro de la **Red Natura 2000**. Se trata de una Zona de Especial Protección para Aves (**ZEPA**) y de una Zona de Especial Conservación (**ZEC**).

- En él se encuentra la **playa de Rodas**, que actúa de puente natural entre las islas Monteagudo y Faro, y el "Lago dos Nenos" (hoy "O Lago"), y que ha sido catalogada innumerables veces por diversos rankings como **la mejor playa del mundo**; arena fina y dorada, aguas tranquilas y cristalinas, y un bosque de pinos (*pinus*) protegiendo el arenal. Todo esto le otorga al archipiélago además una gran importancia biológica y geomorfológica.

PROVINCIA DE PONTEVEDRA

- Cíes posee una **extraordinaria riqueza**, tanto terrestre como marina, en cuanto a flora y fauna. Precisamente la especie animal más abundante en el parque natural es la gaviota patiamarilla (*Larus michahellis*), pues aquí esta la colonia mundial más numerosa.
- La flora es más escasa debido a las condiciones ambientales y la ubicación, pero justamente la resistencia a estos fenómenos le aporta un valor ecológico muy elevado. La costa gallega posee uno de sus más ricos ecosistemas submarinos en la zona que rodea el archipiélago de Cíes, donde destaca el importante **bosque de algas pardas**.
- Además de ofrecer diversos ecosistemas en los que florece una vegetación muy variada, las Islas son internacionalmente conocidas por albergar importantes poblaciones de aves marinas, además de especies de aves no marinas y de otras clases de vertebrados, especialmente de reptiles.
- Destaca también por sus contrastes, mientras que la cara este ofrece vistas a la Ría de Vigo y playas tranquilas y protegidas, la cara oeste de las islas cuenta con abruptos acantilados elevados por encima de los 150 metros.
- Cíes puede visitarse durante todo el año de manera privada, y en periodos vacacionales en transporte público, si bien para hacerlo es necesario, en ambos casos, solicitar un permiso. Cuenta con un camping en el que los visitantes pueden pernoctar, pues se necesita más de un día, e incluso más de una visita, para descubrir toda su belleza.
- Antaño, estas islas estaban pobladas, y sobre las ruinas del Monasterio de San Esteban se encuentra hoy el Centro de Información, en la Isla del Faro. Además, existen **diversos miradores**, pues aunque existen multitud de lugares en las islas desde los que poder admirar su paisaje, resultan sobrenaturales las vistas desde el Faro de Cíes, el Faro da Porta, el Faro de Monteagudo, la Pedra da Campá o el Alto del Príncipe. Todos ellos están señalizados, igual que las **cuatro rutas disponibles**, que se sitúan entre las islas del Faro y Monteagudo y abarcan itinerarios de diversas distancias y desniveles.
- Es **necesario solicitar una autorización** -gratuita- para visitar las islas. Es una medida que se lleva a cabo simplemente para controlar el cumplimiento del cupo máximo de visitantes diario. Este permiso puede conseguirse online y solicitarse desde un mes antes de la visita aquí:

www.autorizacionillasatlanticas.xunta.gal



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.parquenacionalillasatlanticas.com



ARCHIPIÉLAGO DE ONS

Abarca un total de 2641 hectáreas, se sitúa frente a la **Ría de Pontevedra** y lo componen las islas de Ons, Onza y el islote Freitosas. También está catalogado como Zona de Especial Conservación (**ZEC**) y Zona de Especial Protección para las Aves (**ZEPA**).

- En la isla de Ons, destacan las **duñas** y la **playa de Melide**. Todavía poblada, esta isla tiene como valor añadido la existencia de un pequeño núcleo de población rural-costero, que le aporta si cabe todavía un mayor encanto. En lo alto, un faro custodiado por fareros compone el toque final de un paisaje único.
- El entorno del Faro de Ons presenta además unas vistas espectaculares, pudiendo incluso localizar desde allí el archipiélago de Sálvora y reconocer los pueblos costeros de la zona. Existen además **diversos miradores** entre los que destaca el mirador de Fedorentos, que ofrece una panorámica de la isla de Onza, las islas Cíes, la Costa de la Vela y la zona continental más próxima a los archipiélagos.
- La flora que allí se encuentra, es, sobre todo, de matorral: brezos (*Ericaceae*), endrinos (*Prunus spinosa*), helechos (*Racheophyta*), hiniestas (*Genistas*), retama (*Retama sphaerocarpa* L) y tojos (*Ulex europaeus*). La vegetación arbórea se reduce a sauces (*Salix*) y alisos (*Alnus glutinosa*) en los pequeños cursos de agua, y en menor medida, algún ejemplar de eucalipto (*Eucalyptus*), pino (*Pinus*) y roble meloso (*Quercus pyrenaica*).
- En temporadas estivales y Semana Santa, puede visitarse en transporte público, y durante todo el año puede disfrutarse también si se cuenta con la posibilidad de acercarse en barco privado.
- La mejor manera de disfrutar de las islas es mediante los itinerarios indicados, ya que en ellos se recogen los principales puntos de interés de la zona. Existen **cuatro rutas** de muy variadas distancias para que cualquiera pueda disfrutarlas.



Fotografía cedida
por Turismo de Galicia

PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.parquenacionalillasatlanticas.com



ARCHIPIÉLAGO DE CORTEGADA

Ubicado en el interior de la **Ría de Arousa**, en la desembocadura del río Ulla, comprende una superficie de 191 hectáreas y está compuesto por la Isla de Cortegada, Malveira Grande y Chica, Briñas e islote do Cón.

- Este archipiélago consta de un **relieve muy plano**, lo que establece su principal diferencia con el resto de islas oceánicas que conforman el Parque Nacional. Su enclave protege a sus islas de la dura erosión marítima, lo que hace que sus fondos se recubran en mayor medida de arenas, ampliamente aprovechadas por los habitantes del entorno para el cultivo de almeja.
- En cuanto a la flora, el interior de la isla de Cortegada mantiene una húmeda formación boscosa de laurel y otros árboles que rodean al pueblo abandonado y su ermita. En la isla Malveira Grande localizamos uno de los escasos bosques de melojos (*Quercus pyrenaica*) de la costa atlántica en óptimas condiciones.
- En Cortegada hay un punto de información donde descubrir los valores de la isla. Existen **dos rutas circulares** para recorrerla, su relieve casi plano convierte la visita en un agradable paseo en el que disfrutar de la hermosura de la zona.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.parquenacionalillasatlanticas.com



PARQUE NATURAL MONTE ALOIA

El **Parque Natural Monte Aloia** se encuentra integrado en el extremo sur de la **Serra do Galiñeiro**, a tan sólo 30 kilómetros de la ciudad de Vigo. Fue el primer Parque Natural declarado en Galicia y ocupa una extensión de 746,29 hectáreas. Está incluido también en la **Red Natura 2000**.

- Presenta una topografía irregular ya que su altitud oscila entre los 80 metros y los 629 del Alto de San Xiao. Suma 100 kilómetros de senderos en un paisaje singular, pues cuenta con **cinco miradores** y unas vistas maravillosas sobre el río Miño.
- El Monte Aloia es hoy en día el resultado de una repoblación que se llevó a cabo hace más de cien años, a principios del S.XX, por el ingeniero de montes Rafael Areses Vidal (cuya casa es hoy el centro de visitantes). Gracias a él, el parque presenta hoy una gran diversidad arbustiva que cuenta con, entre otros, cipreses (*Cupressus*), abetos (*Abies alba*), y cedros del Líbano (*Cedrus libani*), y que junto a los regatos han creado una **importante biodiversidad en la zona**. La vegetación es abundante, se mezclan las masas de árboles exóticos que cuentan con un siglo de vida, con pequeñas porciones de bosque autóctono. También es interesante la abundancia de hongos.
- La fauna la configuran especies comunes como el conejo (*Oryctolagus cuniculus*), aves rapaces, anfibios y reptiles.



Fotografía cedida
por Turismo de Galicia

PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/monte-aloia>



ENSENADA DE SAN SIMÓN

La Ensenada de San Simón es una Zona de Especial Conservación (ZEC) ubicado al fondo de la **Ría de Vigo**. Concretamente, en la unión de la desembocadura del río Verdugo y las mareas, es un llano marino, similar a un lago.

- Zona rica en mariscos bivalvos como la almeja (*Pelecypoda*), el berberecho (*Cardiidae*) o las ostras (*Ostrea*), y también en aves acuáticas como la garza pequeña (*Egretta thula*), el gavilán (*Accipiter nisus*), y gran cantidad de limícolas (*Charadriiformes*). Ocasionalmente, en la zona también pueden divisarse arroaces (*Tursiops truncatus*) y delfines mulares.
- Pertenece a varios ayuntamientos, entre ellos al de Pontevedra, y alberga el archipiélago de San Simón. La zona comprende una extensión total aproximada de 7 kilómetros.
- El archipiélago se compone de **cuatro islas**: San Bartolomé, San Antonio, San Simón y San Norberto.
- La más relevante, por su historia, es la de **San Simón**; pues funcionó como lazareto, prisión para republicanos, albergue de la Guardia de Franco, y orfanato para hijos de marineros. Se restauró en los años noventa y ahora cuenta con un Centro de Interpretación.



Fotografía cedida por Turismo de Galicia

PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.turismo.gal/recurso/-/detalle/16802/ensenada-de-san-simon



SERRA DO CANDÁN Y MONTES DO TESTEIRO

La **Serra do Candán** es una Zona de Especial Conservación (ZEC) de 10.699 hectáreas. Forma paisajes de media montaña con una orografía especial en la que destacan picos como el de San Bieito (1015 metros) o el monte Testeiro (1004 metros). Abarca varios ayuntamientos, entre ellos el de **Lalín**.

- En la vertiente norte de los Montes do Testeiro destaca el **coto Zobra**, un robledal impenetrable que se completa con castaños (*Castanea sativa*), abedules (*Betula*) y acevo (*Ilex aquifolium*); son muchos los animales que se alimentan del fruto de este último durante el invierno.
- La fauna de Candán también es de gran interés, por variedad y, sobre todo, por la presencia de especies inusuales en otros lugares. Gran variedad de aves forestales, mamíferos (especialmente murciélagos), e insectos, con algunas especies de mariposas raras como *Gonopterys rhamni*, *Polygonia c-album*, *Leptidea synapsis*, *Anthocharis cardamines*, etc.
- Es en esta sierra donde nacen los **ríos Lérez y Umia**, además de muchos regatos. Aquí encontramos también el río que da nombre a la comarca, el **Deza**, sobre el que se forman bonitas cascadas.
- Las especies de flora y fauna aportan al lugar un gran valor ecológico. Todo este conjunto ofrece una gran gama de colores que varía durante el año.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://turismo.lalin.gal>



RIBERAS DEL RÍO LÉREZ E ISLA DE COBO

El **Río Lérez** es una Zona de Especial Conservación (ZEC) encuadrado en la **Red Natura 2000**.

- El río caracteriza a la ciudad de **Pontevedra**, en sus riberas crece un bosque frondoso que, junto al curso del río deja una estampa típica de los ríos gallegos, pero digna de observar siempre que uno tenga ocasión.
- También en este río se ubica la **Isla de Cobo**, con 70.000 m², o Isla de las Esculturas, una isla fluvial de 7,6 hectáreas con numerosas piezas escultóricas en su interior, ideal para pasear combinando naturaleza y cultura.
- La flora del lugar está compuesta por gran variedad de especies de árboles, que ayudan a un ambiente sombrío durante los calurosos veranos. Se establecen además senderos a ambos lados del río para poder conectar con la naturaleza.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.turismo.gal/recurso/-/detalle/31817/illa-das-esculturas



LA TIERRA DE LOS DIEZ MIL RIACHUELOS

El **río Deza** es un afluente del río Ulla. Nace en la Serra do Testeiro, cerca de Lalín, y tiene una longitud de 51 km. Su sistema fluvial es muy representativo, por la biodiversidad que ofrece, y cuenta con flora y fauna amenazada de alto valor ecológico.

- Este río forma parte de la **Red Natura 2000**, pero no es el único en esta red del municipio lalinense; también se protege el **río Arnego** y su zona de alcornoques (*Quercus suber*), pues se ubica a las riberas de este río y resulta uno de los bosques mixtos mejor conservados de Galicia; además, algunos de sus ejemplares alcanzan los 25 metros de altura.
- La fauna también encuentra en este lugar un refugio para su supervivencia, así, en esta área declarada Zona de Especial Conservación (**ZEC**), se encuentran, entre otras especies, nutrias (*Lutrinae*) y mejillones de río o náyades (*Margaritifera margaritifera*). Éstos tienen en el río Arnego una de las últimas poblaciones de cría de todo el continente europeo; además, su presencia indica un ambiente muy limpio, libre de contaminación.
- Ambos ríos pueden observarse perfectamente desde el **Monte do Carrío**, uno de los mejores miradores naturales de la zona.
- Lo cierto es que prácticamente en cualquier esquina de Lalín pueden encontrarse ríos de aguas cristalinas y tradición de truchas (*Salmoninae*).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://turismo.lalin.gal>

La **Fraga de Catasós** es un **Monumento Natural** situado a las afueras de la villa de **Lalín**.

- Es un bosque de 45.185 metros cuadrados de superficie, que cuenta con ejemplares excepcionales de robles (*Quercus robur*), alcornoques (*Quercus suber*) y castaños (*Castanea sativa*), algunos de estos últimos alcanzan los 30 metros de altura y superan los 5 metros de perímetro, y están considerados como los de mayor tasa de crecimiento anual de Europa. Se plantaron a principios del siglo XIX y de su majestuosidad se advierte su historia.
- El bosque también es denominado como 'Carballeira de Quiroga', pues a pocos metros de éste se ubica un palacio que perteneció a una familia apellidada Quiroga.
- Pasear a través de la *Fraga de Catasós* resulta agradable y sencillo para el caminante, la intensidad y la belleza del paisaje puede disfrutarse recorriendo **una ruta circular** sencilla, perfectamente señalizada, que cuenta con paneles interpretativos y con una duración estimada de una hora.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://turismo.lalin.gal>

OTROS ESPACIOS NATURALES DE INTERÉS

O CASTRO

Ubicado en el centro de la ciudad de **Vigo**, es el parque con las mejores vistas panorámicas de la ciudad. Su localización no implica que sea un parque urbano, es más, **O Castro** es todo lo contrario. Un monte en el corazón de la ciudad, y el lugar del primer asentamiento de población en la misma. En la ladera más baja del monte se puede visitar su **yacimiento castreño** para conocer cómo era Vigo entre los siglos III y I a.C..



MONTE DA GUÍA

Es éste otro monte en la ciudad de **Vigo**, hace siglos, era utilizado como punto de orientación para entrar en el puerto de la ciudad, pues es, desde el mar, una de sus referencias más visibles. Hoy en día es uno de los **miradores más visitados** de la localidad, pues la perspectiva es espectacular y desde aquí puede apreciarse la magia de la ría de Vigo.



PAZO MUSEO QUIÑONES DE LEÓN

El **Pazo Museo Quiñones de León**, en el parque de Castrelos, es una de las joyas de **Vigo**. Cuenta con una finca de 24,3 hectáreas, conformando el parque, que es atravesado por el río Lagares; un espacio cargado de lugares con encanto y donde destacan algunos árboles centenarios. El parque posee un auditorio al aire libre que acoge diversos conciertos cada verano.





**PROVINCIA DE
A CORUÑA**

PROVINCIA DE A CORUÑA

SUMERGIRSE EN LA BELLEZA



La provincia de A Coruña se sitúa en el noroeste de la Eurorregión. Cuenta con una superficie de 7950 km², y limita al este con la provincia de Lugo, al sur con la de Pontevedra, y al norte y al oeste con el Océano Atlántico. Una gran ventana a la costa que puede ayudar a imaginar la inmensidad y la belleza de sus espacios naturales.

Se conoce como la 'Costa da Morte' al espacio que ocupa el segmento noroeste del litoral de la provincia. Son docenas de kilómetros de acantilados, ensenadas, playas desiertas y cabos, que penetran en un mar de aguas bravas. Al comienzo de esta zona encontramos el municipio de Carballo, que se extiende a lo largo de 187 km² de un horizonte inconfundible, cargado de leyendas y misterios.

También es reseñable la Costa Ártabra, en Ferrol se encuentran los mejores miradores naturales desde los que disfrutar de unas vistas panorámicas incomparables.

A Coruña es la provincia más poblada de Galicia, pero eso no va en detrimento de sus ecosistemas; aquí se ubica por ejemplo Riveira, con un encanto excepcional, es el único ayuntamiento gallego con superficie diferenciada en un Parque Natural y en un Parque Nacional. O la propia ciudad de A Coruña, que cuenta con 10 metros cuadrados de parques y jardines por cada uno de sus ciudadanos. Cuenta además con grandes arenas y un paseo marítimo de 10 km que invita a sentir la magia del espacio que se recorre.

También cabe destacar la flora y fauna de este territorio, pues en innumerables ocasiones resulta sorprendente. En Narón por ejemplo, en lo que a vegetación se refiere, cuentan con una magnolia de las más antiguas del continente, pues data de finales del siglo XVIII, la 'magnolia grandiflora de Santa Rita de Xuvia', con más de 6,5 metros de perímetro de tronco.

Por último, aunque bien podría ser el comienzo de todo, no se puede visitar la zona y no disfrutar de Santiago de Compostela; quien acuñó aquello de 'todos los caminos conducen a Roma' no conocía Santiago, ni el encanto de las rutas de peregrinación a la capital gallega, ni la infinidad de posibilidades que éstas ofrecen. Más allá de los caminos, sus parques y jardines también merecen una mención, pues embellecen una ciudad que ya de por sí cuenta con un encanto sobrenatural.

Pues bien, a todo esto debemos sumar un Parque Nacional, dos Parques Naturales, una Reserva de la Biosfera e infinidad de lugares protegidos. Disfrutar de su costa es clave para entender su belleza. Es sin duda un lugar para visitar.



RESERVA DE LA BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo es una **Reserva de la Biosfera** que comprende 116.724 hectáreas, algo más de un 14 % de la provincia de A Coruña, repartido entre diecisiete ayuntamientos, y coincidente con el área metropolitana de la ciudad de **A Coruña**. Se localiza en el ámbito del litoral Cántabro - Atlántico de Galicia.

- Se trata de una zona de **gran diversidad biológica**, que incluye ecosistemas costeros y de montaña. Abarca el litoral de las rías de Betanzos y del Burgo, y dos grandes cuencas fluviales, las de los ríos Mandeo y Mero. Encuadra por tanto áreas costeras y también de montaña, en estas últimas, cabe destacar que es en el 'Monte da Cova da Serpe' donde alcanza su máxima altitud, 841 metros.
- Esta Reserva cuenta con más de un 97 % de medio terrestre, siendo lo restante medio marino. Se caracteriza por albergar una gran **riqueza de especies silvestres** en lo que a flora y fauna se refiere, representando tanto el medio marino y costero, como el continental de la región Biogeográfica Atlántica.
- Comprende además una gran diversidad cultural debido al uso de los recursos naturales y la conservación de las razas de ganado locales. La población es ligeramente inferior a los 200.000 habitantes.



Fotografía cedida
por Turismo de Galicia

PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://marinasbetanzos.gal/es>



PARQUE NATURAL DEL COMPLEJO DUNAR DE CORRUBEDO Y LAGUNAS DE CARREGAL E VIXÁN

El **Parque Natural del Complejo Dunar de Corrubedo y Lagunas de Carregal e Vixán** está situado en el ayuntamiento de **Riveira**, entre las rías de Arousa y la de Muros e Noia, y cuenta con algo menos de 1000 hectáreas de espacio protegido. Es el Parque Natural más visitado de Galicia, y uno de los enclaves más relevantes del patrimonio natural de la comunidad. Además de esta catalogación, está incluido también el 'Complejo húmedo de Corrubedo' en la **Red Natura 2000** como Zona Especial de Conservación (**ZEC**) y el Parque está protegido por otras figuras que conservan el área como la de Humedal Protegido, Humedal de Importancia Internacional-Ramsar y Zona de especial protección de los valores naturales.

- Aquí se encuentra la **duna móvil** más grande del noroeste peninsular, con más de 1 km de largo, 250 metros ancho y más de 20 de altura, fruto precisamente de la acción combinada del mar y del viento. Es la principal atracción del parque, ya que, al no contar esta con vegetación, los vientos predominantes en el invierno hacen que se mueva unos pocos centímetros todos los años hacia el interior.
- El parque cuenta también con dos lagunas; la **laguna de Vixán**, que es una laguna dulce que se alimenta de las aguas del riachuelo del Muíño y sólo comunica con el mar en momentos muy puntuales; y la **laguna de Carregal**, de agua salada, que mantiene la comunicación con el mar por diferentes canales, y por eso sus aguas tienen mayor salinidad.
- Ambas forman hábitats tan singulares que la flora y la fauna presentes tienen características muy especiales. **Más de 3000 aves acuáticas** viven aquí, ya que se trata de una Zona de Especial Protección para las Aves (**ZEPA**).
- Existen **cinco itinerarios** que permiten conocer el entorno en profundidad y que aseguran al visitante el disfrute en los principales recursos de este espacio, estos lugares imperdibles son la playa do Vilar, la duna móvil, ambas lagunas (Vixán y Carregal) y el Río do Mar. Además, de los anteriores, en la zona destacan numerosos espacios relevantes como el túmulo de Pipín, la muralla del castro de Porto Baixo, el conjunto etnográfico de los molinos de Amendo, la Casa da Costa (centro de recepción de visitantes) y el CIELGA (Centro de interpretación de los ecosistemas litorales de Galicia).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/complejo-dunar-corrubedo-lagoas-carregal-vixan>



PARQUE NATURAL FRAGAS DO EUME

El **Parque Natural de las Fragas do Eume** se encuentra a tan sólo 60 km de la ciudad de A Coruña, y se extiende a lo largo y ancho de 9000 hectáreas de superficie de lagos, valles, bosques y naturaleza viva y verde en las riberas del Río Eume. También es una Zona de Especial Conservación (**ZEC**) y comprende cinco ayuntamientos diferentes que suman algo menos de 500 habitantes, lo que ayuda a hacerse una idea del estado virgen de los bosques.

- El **río Eume** cuenta con aproximadamente unos cien kilómetros de longitud total, y ha labrado un profundo cañón. En algunos puntos, las laderas alcanzan incluso los 300 metros de desnivel, y la erosión ha creado distintos ecosistemas donde aún sobreviven especies autóctonas; así, toda la zona conserva el manto vegetal original de los bosques atlánticos.
- El entorno propicia que la biodiversidad sea elevada; si hablamos de fauna, cabe destacar que nos encontramos en el espacio ideal para los anfibios, de los que se cuentan más de una decena de especies, aunque son muchas más los animales que aquí pueden encontrarse.
- En cuanto a la vegetación, es digna de ver y disfrutar, pues la belleza es inimaginable. El árbol con mayor presencia es el roble (*Quercus*).
- Las *Fragas do Eume* cuentan con cuatro puntos de acceso diferentes, sin comunicación entre ellos, aunque el más visitado es el que tiene como destino el **Monasterio de Caaveiro**, recientemente rehabilitado y considerado el corazón del parque, pues desde allí hay una panorámica excepcional de todo el entorno. La entrada es gratuita e incluye visita guiada.



Fotografía cedida
por Turismo de Galicia

PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/fragas-do-eume>



ARCHIPIÉLAGO DE SÁLVORA

El **Archipiélago de Sálvora** pertenece al **Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas**. Este Parque Nacional comprende cuatro archipiélagos, y este de Sálvora pertenece al ayuntamiento de **Riveira**, en la provincia de A Coruña.

- Está situado en la bocana de la Ría de Arousa, y está compuesto por la isla de Sálvora e islotes como Vionta, Con de Noro, Herbosa, Rúa, Insuabela, Gaboteira, las Sagres y las Forcadiñas. La isla de Sálvora, conjuntamente con los islotes de Sagres, Noro y Vionta, es además el primer espacio gallego en recibir la catalogación de **Bien de Interés Cultural (BIC)** en el apartado de paisaje cultural, por sus enormes valores ambientales, históricos y ornitológicos.
- El paisaje de la isla de Sálvora resulta relativamente plano en la superficie, sin embargo los fondos marinos son irregulares debido a los numerosos islotes. Al norte de la isla existe un pueblo abandonado. La salitre y el viento a lo largo de los años han dado paso a numerosas esculturas originales.
- Cuenta con **dos itinerarios**, 'Ruta do Faro' y 'Ruta da Aldea', con los que el visitante puede conocer más a fondo la isla y disfrutar de su magia.
- Es una Zona de Especial Conservación (**ZEC**) incluida en el Complejo Húmedo de Corrubedo. Enmarca una superficie total de 2557 hectáreas, de las cuales 248 son hectáreas terrestres y, las restantes, 2309, marinas.
- Para llegar a Sálvora, el visitante puede hacerlo tanto en barco privado, solicitando los permisos necesarios, como en catamarán, ya que son varias las navieras que prestan este servicio.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.parquenacionalillasatlanticas.com

ENP

RN
2000

ESPACIO NATURAL RAZO-BALDAIO

En el comienzo de la Costa da Morte, en el municipio de **Carballo**, encontramos el **espacio natural protegido Razo-Baldaio**, uno de los más valiosos de Galicia. Es un humedal de destacada importancia ecológica, incluían en la **Red Natura 2000** y declarado Zona de Especial Protección para las Aves (**ZEPA**).

- Es un regalo para la vista, pues el paisaje mezcla, con una belleza excepcional, playas, mar abierto, una laguna y una marisma. Un cordón de más de 3 km de dunas (algunas de hasta 20 metros) une Baldaio con la playa de Razo, conformando así **uno de los arenales más extensos de Galicia**.
- **Baldaio** es uno de los humedales más importantes de Galicia; es playa, laguna y marisma. El mar se adentra aquí en la tierra y se mezcla con las aguas dulces llegadas de los ríos de la zona, creando así la marisma.
- Una barra de dunas completa el humedal, uniéndolo a **Razo**; una es de esas playas que no se olvidan, mar abierto al Atlántico con puestas de sol de colores intensos que mueren tras las Islas Sisargas. Cabe destacar aquí la geología, pues **Razo** es una playa fósil. En este aspecto también resulta interesante la playa de A Pedra do Sal, puesto que las fracturas en las rocas son testigo de la formación de pequeñas fallas, pequeñas rupturas en el terreno debido a los movimientos de la copia terrestre.
- Notable es también la fauna del lugar. Baldaio destaca en este aspecto, pues lo especial de su ecosistema así lo propicia, y es, cada año, refugio de millares de aves en las rutas migratorias de otoño y primavera. Las marismas son además uno de los lugares más productivos del planeta, de ahí la riqueza marisquera de la zona, especialmente en berberecho (*Cardiidae*), almeja (*Amarilladesma mactroides*), mejillón (*Mytilidae*), ostra (*Ostrea*)...
- La flora de este espacio natural también goza de gran diversidad debido a lo variado del ecosistema; son plantas pequeñas pero resistentes, pues así lo imponen las difíciles condiciones de vida del entorno.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www.turismocarballo.com/info.php?sec=13&idioma=gl>

La **costa de Ferrol** forma parte de la Costa Ártabra, Zona de Especial Conservación (ZEC). Es el sitio perfecto para disfrutar de la naturaleza y el mar, pues abundan las playas maravillosas de fina arena blanca y aguas cristalinas, con vegetación casi virgen.

- Entre la gran variedad de opciones existentes, destacan **cuatro playas** que año a año obtienen el galardón de la bandera azul; son la de Doniños (casi 2 km de arenal, con zona dunar, un humedal presidido por una laguna, y un paseo marítimo para recorrerla), la de San Xurxo (a pesar de su apariencia paradisíaca, cabe tener precaución a la hora de bañarse. Es ideal para la práctica de actividades como surf, bodyboard o windsurf), la playa de Esmelle (es la continuación natural de la de San Xurxo, tan solo separadas por rocas) y la de A Fragata (conocida también como playa de Porto Belo). También destacan en la zona las playas de Santa Comba y Ponzos, arenales prácticamente vírgenes.
- En Ferrol, las mejores vistas panorámicas se aprecian desde los cabos Prioriño y Prior, con sus respectivos faros y **diversos miradores naturales** para contemplar, en invierno la lucha de las olas y la fuerza del mar, y en verano, los mejores atardeceres.
- De entre todos ellos, se deben resaltar dos; el **mirador de Monteventoso**, desde el que se observa la grandiosidad del océano entre los cabos, la laguna y playa de Doniños, y una magnífica vista de la bocana de la ría. Y que resulta además uno de los principales puntos de despegue para la práctica del parapente. Y el **mirador de Chamorro**, junto a la ermita de este nombre, también denominada Virgen del Nordés. Éste resulta un lugar simbólico para los ferrolanos, desde el que disfrutar de una impresionante panorámica de la ciudad, del valle de Serantes y de toda la ría, así como de los pueblos que se divisan en la otra orilla.
- Se establecen **cuatro senderos** para poder disfrutar al máximo la experiencia en la zona. La 'Ruta Costa Ártabra' cuenta con 50 km de recorrido por los lugares más mágicos del ayuntamiento de Ferrol. A mayores, otras tres opciones; el 'Carreiro Montes de Brión' (10 km) el 'Carreiro Circular: Vistas de Ferrol' (12 km) y el 'Carreiro dos Castelos' (2,5 km).



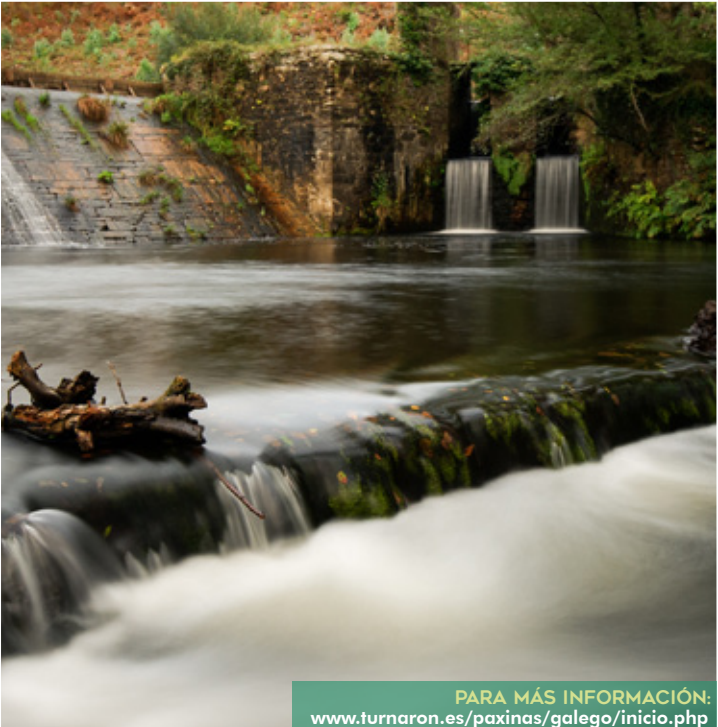
PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www.ferrolactivo.es>



RÍO XUVIA Y COSTA DE NARÓN

El **Río Xuvia**, ubicado en el ayuntamiento de **Narón**, otorga al municipio numerosos espacios naturales. El espacio formado por la ribera de este río y la ribera del río Castro, con una extensión de 2074 hectáreas, está incluido en la **Red Natura 2000**, considerada Zona de Especial Conservación (**ZEC**) y Zona de Especial Protección de Aves (**ZEPA**).

- Uno de los lugares naturales por excelencia de Narón es la Presa do Rei; hermosas cascadas, árboles acostados casi sobre el agua formando un ecosistema único. Junto al río también se encuentra el Área Recreativa de Pedroso, un entorno ideal en el que disfrutar de una jornada en la naturaleza. Se debe visitar también el Paseo Marítimo de Xuvia, un lugar magnífico pegado a la ría con un puente que une Neda y Narón.
- En este último municipio también son destacables las playas, en un contorno aislado y virgen, las pequeñas calas de Casal, Lopesa y Hortiña cuentan con arena blanca y un fuerte oleaje, el espacio ideal para los amantes de la naturaleza.
- Sobre el litoral naronés y a través de Senda Ártabra, se puede recorrer toda la costa del municipio a pie o en bicicleta, con una vista privilegiada y con elementos singulares como un pequeño islote llamado Pena Lopesa.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.turnaron.es/paxinas/galego/inicio.php

OTROS ESPACIOS NATURALES DE INTERÉS

ENTORNO TORRE DE HÉRCULES

Sobre una colina de 60 metros sobre el nivel del mar, y con una altura de 57 metros, se alza el símbolo de la ciudad de **A Coruña**, la **Torre de Hércules** un faro que data del siglo I. Es el único faro romano conservado y el más antiguo del mundo en funcionamiento, y fue declarado **Patrimonio de la Humanidad** por la UNESCO.

Su entorno tiene además el valor del paisaje y de la riqueza de fauna y flora, pues acoge 700 de las 3200 especies existentes en el municipio. En este espacio se ubica también el Parque Escultórico de la Torre de Hércules, un museo al aire libre de 47 hectáreas en el que se puede apreciar la belleza del mar en un entorno de leyenda.



PARQUES Y JARDINES DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

El paisaje de **Santiago** se caracteriza por la presencia de verde. Desde casi cualquier punto de la ciudad, y muy especialmente desde su centro histórico o casco antiguo, existen perspectivas que descubren los **parques urbanos**, y que huyen hacia los espacios agrícolas o en dirección a las masas de arboleda de los montes que rodean a Compostela.

A esta sensación de proximidad con la naturaleza contribuyen, sin duda, desde hace varios siglos, los **jardines históricos**, conjunto formado por el majestuoso Parque de la Alameda con la Carballeira de Santa Susana, la 'Ciudad Jardín' del Campus Universitario Sur, su vecina Carballeira de San Lourenzo y el Parque de Belvís, que continúan entre los lugares más visitados de la ciudad. Varios de ellos conviven con arquitecturas de autor, como el parque de Santo Domingo de Bonaval -proyectado por Alvaro Siza- y el de Vista Alegre.

Recientemente, dos parques urbanos se han sumado a los dos millones de metros cuadrados de espacios verdes públicos. Uno es el Bosque de Galicia, de 24 hectáreas, que se sitúa en las laderas del Monte Gaiás, sobre el que se erigió la Ciudad de la Cultura de Galicia. A sus pies, siguiendo el cauce del río Sar, se extiende por 4 kilómetros el Paseo de las Brañas de Sar, que se sumerge en una Santiago rural, de terrenos sembradíos, molinos, y bosque de ribera; y, pasando por la Colegiata de Sar, llega al Parque Eugenio Granell.



CABO Y FARO DE CORRUBEDO

Es el punto más adecuado para disfrutar de la belleza del Complejo Húmedo de **Corrubedo**, un área protegida que se extiende desde la Isla de Sálvora al castro de Baroña. La riqueza natural del lugar la completa el faro, un edificio actualmente cerrado al público.

En toda esta zona destacan las playas de mar abierto, con fuertes oleajes, sin embargo, en el mismo ayuntamiento de Riveira, también resulta sencillo disfrutar de playas tranquilas, localizadas del lado de en la costa de la ría de Arousa.

Además, en el municipio, cabe destacar la variedad de **miradores naturales** existentes y la diversidad de senderos que posee, facilitando al visitante el contacto con la flora y fauna del lugar, y posibilitando una visita completa en la que podrá disfrutar sintiéndose parte de un inmejorable paisaje.



EL CAMINO NATURAL DE LA EUORREGIÓN



CAMINO DE SANTIAGO

El **Camino de Santiago** es una peregrinación con la finalidad de llegar a la tumba atribuida al apóstol Santiago el Mayor, situada en la cripta de la catedral de Santiago de Compostela. Son más de 300.000 personas al año las que llevan a cabo esta senda de peregrinación, la más antigua de Europa, ya sea caminando, en bicicleta, o a caballo.

- Muchas de ellas deciden llevarla a cabo por motivos religiosos, o culturales, sin embargo, cada caminante tiene sus propias razones, sus propios motivos, y su propia experiencia del Camino. Son muchos también quienes lo consideran una manera de encontrarse a sí mismos, de conectar con la naturaleza y descubrirse, de una manera hasta entonces desconocida.
- Otra gran riqueza de esta Eurorregión es ofrecer a sus habitantes y visitantes infinidad de opciones para llevar a cabo esta vivencia.
- En las **rutras dispares del camino** se atraviesan bosques, se cruzan ríos, se disfruta de fabulosas vistas al mar y, en definitiva, el peregrino se siente parte de un entorno natural excepcional.
- Resulta el Camino una propuesta que atrae, y una experiencia que marca. Para todo peregrino hay un antes y un después de esta travesía, y son mayoría quienes, normalmente cambiando la ruta, repiten.
- La UNESCO declaró la peregrinación a Santiago como **Patrimonio de la Humanidad**, ya que entre los siglos XI y XVII ésta fue la actividad religiosa más importante de la cristiandad.

► EL CAMINO FRANCÉS

Son muchos los caminos que llevan a Santiago y, a lo largo de estos recorridos, se atraviesan diferentes ciudades. Así, el **Camino Francés**, es la ruta por excelencia; con **Roncesvalles (Francia)** como punto de partida, es el camino más transitado. Éste se adentra en Galicia por la provincia de Lugo. La localidad de **Sarria** resulta clave en este trayecto, pues se sitúa a 111 kilómetros de la ciudad de Santiago, y cabe recordar que son 100 kilómetros la distancia mínima necesaria para obtener 'la Compostela'; un documento eclesíástico que certifica que el peregrino ha realizado el Camino de Santiago.



► LA RUTA XACOBEA DO MAR

La **Ruta Xacobeá do Mar** es una ruta marítimo fluvial por la **ría de Arousa y el río Ulla**. Este Camino conmemora la llegada a Galicia, por mar, del cuerpo del Apóstol Santiago, siguiendo, según la leyenda, el mismo trayecto que recorrieron con él sus discípulos. Se trata por tanto del primero de los Caminos, y discurre por los municipios de **Vilagarcía y Riveira**, entre otros.

► LA VÍA DE LA PLATA

La **Vía de la Plata**, o Camino del Sureste, es el itinerario de mayor recorrido, pues une, de norte a sur, la península ibérica. Se adentra en el **noroeste de Portugal** a través de **Bragança**, y avanza hasta Galicia por el puente del Río Támea, la unión natural de la **Eurociudad Chaves-Verín**.

Después, los peregrinos llegan a la ciudad de **Ourense**, lugar de encuentro con otros muchos caminantes que deciden iniciar allí el trayecto, pues es desde esta localidad desde donde se cumplen los kilómetros mínimos para 'la Compostela'. En el entorno natural de **Lalín**, confluyen esta ruta y la del Camino de Invierno.



► EL CAMINO PORTUGUÉS

El **Camino Portugués** hasta Santiago presenta diversas alternativas en su recorrido. Así, la ruta puede realizarse mediante el trayecto Medieval o Central, que atraviesa localidades como **Santa María da Feira, Porto, Maia, Vila Nova de Gaia, Matosinhos, Vila do Conde, Valongo, Famalicão o Barcelos**, y que se adentra en Galicia a través de la provincia de Pontevedra; el trayecto por el Interior, una ruta en la que el peregrino puede disfrutar de valles escarpados y de un paisaje montañoso gracias a la cercanía a la Sierra del Alvão, y en la que se descubren ciudades como **Peso da Régua, Vila Real, o Chaves**; y la variante por la Costa, que debe su nombre a que el recorrido discurre por el litoral, y que comparte tramos del trayecto con el Medieval, ya que también cruza la ciudad de **Porto**, aunque después se abre paso por **Matosinhos, Vila do Conde y Viana do Castelo**, entre otras. Cruza la frontera bordeando la Ría de Vigo.

► EL CAMINO INGLÉS

El **Camino Inglés** tiene como punto de partida los **puertos de Ferrol y A Coruña**. Recibe este nombre porque muchos de los devotos que desembarcaban en estas localidades, y desde aquí emprendían su camino a Santiago, procedían de los países nórdicos y las Islas Británicas.

El itinerario ferrolano es el más largo, sin embargo, en este recorrido marítimo, la ría resulta el mejor compañero para el peregrino, que bordeándola se adentra en la localidad de **Narón**, donde además puede disfrutar del Paseo Marítimo de Xuvia. Precisamente en Narón, la ruta de este Camino Inglés se cruza con otra vía antiquísima de peregrinación en Galicia, lo hace a la altura del Monasterio de San Martiño de Xuvia, y se trata de la Ruta de San Andrés de Teixido.



► EL CAMINO PRIMITIVO

Uno de los primeros recorridos de los que se tiene constancia es el **Camino Primitivo**; de elevada dificultad, ya que discurre a través de la **alta montaña**, merece la pena por disfrutar del paisaje. La ruta alcanza otro de sus grandes atractivos cuando el peregrino se dispone a cruzar la muralla, en la ciudad de **Lugo**.

► EL CAMINO DE INVIERNO

Dadas las dificultades que presentaba el Camino Francés, los peregrinos fueron estableciendo una ruta alternativa que adoptó el nombre de Camino de Invierno, ya que era sobre todo en esta época cuando el anterior trayecto más se endurecía. Ésta nueva opción parte del Camino Francés en Ponferrada, y puede dibujarse prácticamente siguiendo el recorrido del río Sil. Es además la única variante, de entre todos los caminos, que transcurre por las cuatro provincias gallegas. En este trayecto, el caminante se deja atrapar por la zona de los cañones del río Sil y las laderas del río Miño. Antes de alcanzar Santiago, recorre **O Barco de Valdeorras**, se adentra en la capital de la Ribeira Sacra, **Monforte de Lemos** y transita también por **Lalín**, ya que en el entorno del municipio se une con el Camino del Sureste.

► EL CAMINO DE TORRES

‘**La Compostela**’ se obtiene realizando al menos **100km de peregrinaje**, pero éstos han de completarse a pie o a caballo; en caso de realizarse el Camino en bicicleta, la distancia mínima aumenta hasta los 200km. Es por ello que **Guimarães** es un punto privilegiado al tratarse de uno de los inicios del Camino de Torres, ya que su distancia hasta Santiago es de 215km. Aunque realmente, esta variante del trayecto comienza en Salamanca, y encuentra en la ciudad de **Braga** su punto central.



Por tanto, son muchas las conexiones naturales que se establecen entre las principales ciudades de la Eurorregión, desde paisajes de montaña, con sus cumbres y sus valles, hasta los más abruptos acantilados en la enorme extensión costera de la misma, pasando por los cientos de kilómetros fluviales que ésta atesora. Los **Caminos de Santiago** son una de las maneras de recorrer todas estas áreas naturales, pero no la única.

Así, si el visitante dispone del tiempo necesario, es aconsejable que se sirva de esta guía para descubrir cada Parque Nacional, cada Parque Natural, cada Reserva de La Biosfera, cada Espacio Protegido... En definitiva, cada uno de los espacios naturales que enriquecen esta Eurorregión y la dotan de un patrimonio natural excepcional.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.eixoatlantico.com/es/servicio-publico/biblioteca

www.santiagoturismo.com/caminos

NOTAS:



 **Interreg**
Espana - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fondo Europeo de Iniciativa de Empleo Juvenil




EIXO ATLÁNTICO
DO NOROESTE PENINSULAR