

# Que fazer no Eixo Atlântico!

*Rutas para esquecer as rotinas*





**Que fazer  
no  
Eixo Atlântico!**

*Rútas para esquecer as rotinas*

EDICIÓN: Eixo Atlántico do Noroeste Peninsular

DIRECCIÓN: Xoán Vázquez Mao

REDACCIÓN: Guada Guerra

COORDINACIÓN: Dpto. de Programas e Cooperación do Eixo Atlántico

DESEÑO E MAQUETACIÓN: María Llauger

TRADUCCIÓN: Globalingua Translation, S.L

IMPRESIÓN: Tórculo Comunicación Gráfica S.A.

DEPÓSITO LEGAL: VG 338-2022

ISBN:

Versión impresa: 978-989-9060-49-4

Versión dixital: 978-989-9060-50-0

Esta publicación foi cofinanciada polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional FEDER a través do programa INTERREG V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020. O contido desta publicación é de exclusiva responsabilidade do autor que o emite.



**Lara Méndez**  
Presidenta do Eixo Atlántico



**Ricardo Rio**  
Vicepresidente do Eixo Atlántico

Case resulta unha obviedade a constatación de que a pandemia foi transformando as nosas vidas e supuxo un golpe de esforzos de recuperación tras a crisis económica de 2008. Pero non é menos certo que a vida sigue e temos que reconstruír o noso día a día e a nosa economía coa tenacidade que sempre nos caracterizou. No primeiro, aprendemos o importante de desfrutar a vida, de desfrutar das persoas que nos rodean e de todas aquelas pequenas cousas que, a veces, pasaban desapercibidas.

Hoxe desfrutar é máis importante que posuír porque tamén descubrimos a nosa vulnerabilidade e por iso, a nosa tradicional forma de ser, alegre, festiva e divertida, unimos o redescubrimento das experiencias e das vivencias. No económico estamos levantando, non só os sectores máis dinámicos da nosa economía, se non tamén aqueles que configuran o noso entorno de proximidade: o comercio local, o turismo de proximidade, os nosos creadores culturais, os nosos espazos de natureza e patrimonio; en resúmen, ese turismo no que son líderes e que provoca cada ano millóns de visitas, xa sexa polo camiño de Santiago, pola nosa natureza, pola nosa cultura ou pola nosa gastronomía.

E iso é exactamente o que ten vostede entre as súas mans; unha guía que lle suxire mil e unha iniciativas para facer ó longo do ano, nos máis diversos ámbitos e a menos de dúas hora da súa casa. Pero como a nosa realidade é dinámica e a programación festiva e cultural das nosas cidades cada vez o é máis, esta guía non podía quedarse so nunha edición en papel, por iso a partir deste ano tódolos eventos que as nosas cidades organicen cada ano seguirán actualizando na edición online desta guía para non perdernos ningún.

En cada unha das nosas cidades vostede, a súa familia e os seus amigos son benvidos, desfrute deste entorno marabilloso, desfrute desta marabillosa programación cultural e gastronómica, e desfrute da vida creando riqueza o seu arredor.

# Ola,

Estás a planear unhas vacacións? Queres aproveitar esa ponte que xa divisas ao lonxe no calendario? Non... pode que só busques un destino preto no que pasar o domingo. Ou tal vez necesites simplemente unha tarde de desconexión. Cóntame máis, queres viaxar con amigos? En familia? En parella? Ou prefires recorrer diferentes paisaxes en soidade? E dime, que é o que che interesa? Es máis de mar ou de montaña? Que che parece un plan cultural? Apetéceteche vivir emocións fortes? Deporte? Non? Ben, deixa que pense... Quizá algo un pouco máis tranquilo, non sei, sendeirismo? Si, si, seino, comer e beber tamén é importante. Apostamos logo por un plan gastronómico?

A ver, o que che queremos contar é que esta guía é a túa. Si, de verdade. Tanto dá o que responderas ás preguntas anteriores, traémosche xusto o que andas a buscar. Como? Que é o que estás a buscar? Pois mira, o que ti queres é outro enfoque. É desconectar, si, pero conectando. Deixa que cho explique: serendipidade. A serendipidade é un descubrimento ou un achado afortunado, valioso e inesperado que se produce de xeito accidental, casual ou cando se está buscando algo distinto.

Situémonos. O descubrimento será aquí, na **Eurorexión do Eixo Atlántico Galicia-Norte de Portugal**. Falamos de dous países, pero dun único destino. Nunha superficie de 51 000 km<sup>2</sup>, es consciente de todo o que pode haber aí? Pode que penses que si, pero nós queremos falarche de todo iso que non sae nos mapas.

Queremos redescubrir contigo a maxia de paisaxes naturais inéditas. Queremos levar o sentido da palabra «empacho» a outro nivel (porque non, non poderás parar de comer). E os viños... Ollo cos viños! Por resumir: oito denominacións de orixe distintas. Pero segue lendo, que aínda teño máis que contar. Falarémoschede esas lendas coas que impresionarás aos teus amigos. Explicarémosche as historias que nos trouxeron ata aquí. Planificaremos contigo infinidade de actividades. E conseguiremos que, por fin, te decates de todo.

Por ir concretando, aquí atoparás todo. Aquí mesmo, nestas páxinas e neste lugar, percorrendo Galicia e o norte de Portugal. Como por algures hai que comezar e todo isto ten que ter unha orde, propoñémosche estas sete rutas, pero, se nos permites un consello... A idea é axudarche a marcar o teu propio itinerario, a que traces o teu propio percorrido. Non te adaptes a esta guía, xa que esta está configurada para adaptarse a ti. Deixa que che conte...

## 01 Ruta *Máxica*

Comezaremos a viaxe pola maior reserva verde de Galicia, os **Ancares** e o **Courel**, seguindo a **Ruta Máxica**. Percorrerás aldeas de conto, bosques emblemáticos e vales e montañas que quitan o alento no maior espazo natural galego, que é ademais o último reduto do oso pardo na zona. En Lugo, descubrirás ao detalle a única muralla romana do mundo que se conserva practicamente enteira. O percorrido culmina na Ribeira Sacra, un territorio moi especial situado no corazón de Galicia. Unha xoia que se estende arredor dos ríos Sil e Miño e que agocha un auténtico tesouro no punto no que ambos conflúen.

## 02 Ruta *Estrelas*

Presta atención, que aínda acabamos de empezar. A **Ruta Estrelas** conecta coa anterior na cidade de **Ourense**. Non nos esquecemos de que hai que comer, por iso nos desprazaremos polo centro de Galicia e pararemos no **Carballiño** e en **Lalín**, por suposto. Como colofón final, **Santiago de Compostela**.

## 03 Ruta *Marusía*

E se falamos da «prolongación xacobeá»? Trátase dun epílogo ao Camiño de Santiago que consiste, despois de chegar á catedral, en continuar ata **Fisterra**. Na **Ruta Marusía** descubriremos a zona da **Costa da Morte** e iremos máis alá, percorrendo as **Rías Altas** e continuando ata a **Mariña Lucense** e os seus excepcionais recunchos

## 04 Ruta *Luscofusco*

O litoral norte de Galicia é unha marabilla, pero o sur non lle ten nada que envexar. A **Ruta Luscofusco** comeza en **Ribeira**. As **Rías Baixas** melloran aínda máis a oferta deste territorio, con paradas indispensables coma a que realizaremos no único Parque Nacional de Galicia, o **Parque Nacional das Illas Atlánticas**, que abrangue as illas de Ons, Cíes, Sálvora e Cortegada. **Vigo**, **Pontevedra** e **Ponteareas** son outros dos enclaves que máis resaltan neste percorrido, que rematará no río Miño.

05  
**Ruta**  
*Arraial*

O Miño é ese río que serve de fronteira natural entre España e Portugal e, ao deixalo atrás, a proposta continúa, pois nesta Eurorrexión Galicia-Norte de Portugal a maxia está presente en todo o territorio. Sen dúbida, a sorte é un elemento común a todo o conxunto do destino. A **Ruta Arraial**, pola súa parte, propón unha inmersión na rexión portuguesa de **Minho**. Aproveitaremos para contarche cando e onde hai feira en Portugal, pero tamén a historia de **Braga**, unha das cidades máis novas de Europa. Ou de **Guimarães**, que conta cun núcleo histórico declarado Patrimonio da Humanidade pola UNESCO. E por suposto, tamén coñeceremos a ampla proposta cultural de **Vila Nova de Famalicão**.

06  
**Ruta**  
*Bravura*

Na **Ruta Bravura**, que abrangue o suroeste do territorio Galicia-Norte de Portugal, a aposta urbana céntrase na Área Metropolitana do **Porto**: **Póvoa de Varzim**, **Matosinhos**, **Maia**, **Santa Maria da Feira**, **Vila Nova de Gaia**, **Gondomar**, **Valongo**, **Amarante** (o lugar onde repousa o San Valentín portugués, un auténtico punto de peregrinación para os que buscan parella) e a propia cidade do Porto conforman o percorrido.

07  
**Ruta**  
*Socalco*

A última ruta, a **Ruta Socalco**, que tamén podería ser a primeira se invertemos o percorrido, comprende a zona de **Trás-os-Montes** e do **Alto Douro**. **Peso da Régua**, **Vila Real** e as súas 'cristas de galo', o encanto de **Mirandela** e **Macedo de Cavaleiros**, e, por suposto, a inigualable combinación de natureza e historia de **Bragança**.

Tanto da o que busques, estás no sitio indicado, nesta guía e neste territorio. Pode que penses que xa o coñeces a fondo, pero invitámosche a redescubrilo. Por exemplo, descubrirás as vivencias de Xulio Verne nun destino destas rutas, nas que tamén se atopa a única praia de area negra non volcánica do mundo, a única fervenza de Europa que desemboca no mar ou os castiñeiros máis altos do continente. Dende aquí tamén se popularizou o té en Inglaterra, sabías? Todo iso sucede nun destino incomparable e cun valor inconmensurable. Se, pola contra, é a primeira vez que te achegas a este destino... Que envexa! A sensación de contemplar paisaxes e degustar sabores coma estes non terá comparación con nada do anterior.

Lembras aquilo da **'serendipidade'**? Dámosche a benvida á Eurorexión do Eixo Atlántico Galicia-Norte de Portugal, onde vivirás nesta constante sensación de descuberta. Emocionaraste coas súas postas de sol mentres contemplas un belo paisaxe. Sentirás o abrazo dos seus habitantes ao percorrer unha rúa. Inesperadamente, celebrarase unha festa e alí estarás ti bailando. A experiencia de vivir non dá segundas oportunidades e de nós depende o que fagamos coa única que temos. Ti, dende logo, estarala aproveitando.

*«Tal vez a felicidade sexa isto:  
non sentir que debes estar noutro lado,  
facendo outra cousa, sendo alguén máis»*

Afirmou o mestre e escritor Isaac Asimov.

Dámosche a benvida á túa felicidade. Acompáñanos?

# Índice

## Ruta Máxica



• O Barco de Valdeorras.....	15
• Ancares.....	18
• O Courel.....	20
• Sarria.....	22
• Lugo.....	23
• Monforte de Lemos.....	25
• Ribeira Sacra.....	26
• Que comer, beber, mercar.....	28
• Festas, eventos.....	29

## Ruta Estrelas



• Ourense.....	33
• O Carballiño.....	36
• Lalín.....	38
• Santiago de Compostela.....	40
• Que comer, beber, mercar.....	43
• Festas, eventos.....	44

## Ruta Marusía



• Camiño de Santiago.....	49
• Costa da Morte.....	50
• Camiño dos faros.....	51
• Carballo.....	52
• A Coruña.....	53
• Culleredo.....	55
• Narón.....	57
• Ferrol.....	58
• Mariña lucense e alén.....	59
• Que comer, beber, mercar.....	60
• Festas, eventos.....	62

## Ruta Lusofusco



• Muros e Noia.....	65
• Ribeira.....	66
• Vilagarcía de Arousa.....	69
• Pontevedra.....	71
• Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas.....	73
• Vigo.....	74
• Pontearreas.....	77
• Que comer, beber, mercar.....	78
• Festas, eventos.....	79

## Ruta Arraial



• Viana do Castelo.....	83
• Barcelos.....	86
• Braga.....	87
• Reserva da Biosfera Transfronteira Gerês - Xurés.....	89
• Guimarães.....	90
• Vila Nova de Famalicão.....	92
• Que comer, beber, mercar.....	93
• Festas, eventos.....	95

## Ruta Bravura



• Póvoa de Varzim.....	99
• Matosinhos.....	101
• Maia.....	102
• Porto.....	104
• Vila Nova de Gaia.....	106
• Santa Maria da Feira.....	108
• Gondomar.....	110
• Valongo.....	111
• Amarante.....	113
• Que comer, beber, mercar.....	115
• Festas, eventos.....	117

## Ruta Socalco



• Peso da Régua.....	121
• Vila Real.....	123
• Mirandela.....	125
• Macedo de Cavaleiros.....	127
• Bragança.....	129
• Que comer, beber, mercar.....	131
• Festas, eventos.....	133



**Ruta** *Maxica*



**Ruta** *Estrelas*



**Ruta** *Maruxia*



**Ruta** *Luzoafugos*



**Ruta** *Arraial*



**Ruta** *Bravura*



**Ruta** *Socaleo*

01

**Ruta**  
*Máxica*



# 01

**ANCARES  
COUREL  
RIBEIRA SACRA  
VALDEORRAS**



## **Ruta** *Máxica*

Esta ruta non ten que ser a primeira na túa visita á Eurorexión Galicia-Norte de Portugal, pero por algures hai que comezar. Que che parece se o facemos percorrendo, entre outros destinos, o maior espazo natural de Galicia? Aló imos!

**A Ruta Máxica:** A maxia refírese ao encanto de algo, ao seu atractivo. A maxia e o encanto toman forma nesta ruta. Déixate sorprendere!

**O BARCO DE VALDEORRAS  
SARRIA  
LUGO  
MONFORTE DE LEMOS  
PROVINCIA DE LUGO  
PROVINCIA DE OURENSE**

# Ruta

## Máxica

Trátase dun percorrido semicircular que comezaremos no extremo nororiental da provincia de Ourense, no fondo do val do Sil, na localidade do Barco de Valdeorras.



# 01



### ▶▶ O BARCO DE VALDEORRAS

*Un lugar polo que transcorre o río Sil na súa entrada en Galicia e o Camiño de Inverno a Santiago que se inicia en Ponferrada.*

Hai dúas teorías sobre o nacemento do nome da vila, **O Barco**. A primeira sitúa a orixe etimolóxica na época céltica anterior á ocupación romana de Galicia, en concreto, na partícula “barg” ou “barc”, que significaba “altura, concavidade ou depresión”.

A segunda teoría, a máis popular, sostén que fai referencia á barca instalada xa na época romana á beira do río Sil para o transporte de persoas e mercadorías entre as dúas marxes. A barca do Sil funcionou ata 1902, cando se construíu a ponte de San Fernando para atravesar a vía acuática.

A orixe etimolóxica do nome da comarca de **Valdeorras** tamén se atribúe á época dos Guigurros, un pobo celta pertencente ao grupo dos ástures que habitou a comarca ata a chegada dos romanos; así, sería unha palabra derivada da construción “Val-de-iorres” ou Val dos Guigurros.

### SABÍAS QUE...



- ▶ O xentilicio do Barco de Valdeorras é **barquense**.

Para comezar a xornada de maneira tranquila, percorreremos un dos lugares máis emblemáticos da vila do Barco: o **Paseo do Malecón**. Neste paseo situado á beira do Sil podes descansar nalgunha das súas zonas verdes mentres observas a auga, os parrulos, as londras, os salgueiros choróns, etc., pero tamén podes gozar dos múltiples servizos de restauración que atoparemos ao longo de todo o paseo. Un percorrido que nos ofrece unha das mellores panorámicas do río Sil, cos seus solpores de fantasía, e que conta con dúas pasarelas peonís para atravesar o río e percibir da mellor maneira posible as espectaculares vistas do espazo.



Aínda que, ao falarmos de vistas, debemos destacar tamén as que podemos divisar dende o **Miradoiro de Alixo**, situado a tan só 5 km do Barco a unha altitude en torno aos 800 metros, ou das que podemos gozar dende a **Torre medieval da vila do Castro, erixida sobre un castro celta milenario**. Dende o miradoiro situado no alto da torre, poderás contemplar o val de entrada a Galicia e percibir o cheiro do pasado e do patrimonio.



Moi preto do Castro atopamos o **Mosteiro de Xagoaza**, un lugar que se caracteriza por unha atmosfera de gran encanto espiritual, composta pola Igrexa de San Miguel de Xagoaza (que data do século XII) e pola edificación do propio mosteiro, do século XVIII, que posteriormente se rehabilitou para albergar unha adega de viños e augardentes procedentes dos viñedos da zona, situados no contorno do conxunto monumental.

Na comarca de Valdeorras hai numerosos restos arqueolóxicos, coma **petróglifos e asentamentos castrexos**, entre os que destacan os petróglifos da parroquia de Arcos, que datan da Idade de Bronce e están situados no concello de Vilamartín, ou os da poboación de Éntoma, no concello do Barco.

A romanización foi intensa neste territorio estratéxico e rico en minerais coma o ouro. Por Valdeorras pasaba a **Vía Nova** (a número XVIII do itinerario de Antonino), que unía Braga e Astorga, e outras vías secundarias que obrigaron a construír infraestruturas que son testemuña daquela época. Mantense en uso a **ponte romana de Bibeí**, que sobre o río homónimo dá paso tanto a pé coma en coche ás Terras de Trives.

Outra testemuña da extracción de ouro na zona é o **túnel de Montefurado**, situado na saída de Valdeorras pola N-120 en dirección a Quiroga. Esta construción, considerada unha das maiores obras de enxeñaría romana da Península Ibérica, escavouse na rocha da montaña para desviar integramente o leito do río Sil e así extraer o ouro da cama das súas augas.



En Valdeorras, no que a patrimonio natural se refire, paga a pena achegarse ao **Parque Natural da Serra da Enciña da Lastra**, unha contorna cárstica de gran beleza que conta cuns miradoiros espectaculares sobre os canóns do río Sil na súa entrada en Galicia, «pas» ou covas na rocha e unha fauna e flora espectaculares. Ademais, a situación do parque, na fronteira coa provincia de León, permite divisar o contorno das **Médulas**, que ofrecen unha paisaxe de impresionantes formas e cores vermellas como resultado dos restos dunha gran explotación de ouro establecida polos romanos e que hoxe están declaradas Patrimonio da Humanidade pola UNESCO.



### SABÍAS QUE...

Reporicelo é unha aldea abandonada no Barco de Valdeorras que Camilo José Cela inmortalizou no seu libro "Mazurca para dos muertos".

O viño de Valdeorras é outro dos imprescindibles na túa visita a esta zona. Aínda que a comarca vive principalmente da extracción e venda de lousa, a produción do **viño con Denominación de Orixe (D. O.) Valdeorras** é un dos motores económicos do sector primario do lugar xunto coa produción de castañas, grazas á riqueza e extensión dos soutos. A aldea da Portela atópase apenas a 8 km do Barco e dende alí pódese comezar un dos mellores percorridos a pé para contemplar e gozar da paisaxe dos viñedos de Valdeorras. Esta senda pasa pola aldea de Cógomo, onde hai varias adegas, e remata en Vilamartín de Valdeorras, sede do Consello Regulador dos viños da Denominación de Orixe Valdeorras. Esta ruta, de 12 km de percorrido, é circular e realízase en dúas horas e media, aproximadamente.

## ▶▶ ANCARES

*Emprenderemos a viaxe cara o norte e deixaremos atrás O Barco de Valdeorras para ascender a montaña. Tras apenas dúas horas de percorrido, situarémonos ao leste da provincia de Lugo, no límite con Asturias e León, e descubriremos as **serras dos Ancares e O Courel**, a reserva verde galega pola que semella que non pasou o tempo.*

Clasificadas como Lugares de Importancia Comunitaria na Rede Natura 2000, posúen múltiples singularidades canto ás súas paisaxes, culturas, etnografía e gastronomías. A personalidade deste destino, un referente internacional no ámbito da conservación, non deixará de sorprenderte: aquí respírase historia.

Os Ancares e O Courel son dous destinos que suscitan un gran interese científico, onde os visitantes poderán gozar de importantes recursos naturais dende unha perspectiva xeolóxica, botánica, biolóxica, ecolóxica, etc.

É un lugar perfecto para todo tipo de rutas de montaña, pois ofrece opcións para todos os gustos: ciclismo de montaña, sendeirismo, rutas en coche... A singularidade do espazo está marcada polas pallozas, os castelos e a natureza, pero a zona dos Ancares e O Courel ten moito máis que ofrecer. O seu maior atractivo atópase na conservación do espazo natural e cultural. Os glaciares de orixe cuaternario influíron directamente na conformación da paisaxe e do territorio, o que condicionou a vida dos seus habitantes ata a actualidade.



Nos Ancares, atopamos montañas de case 2000 metros de altitude. Para coñecer os picos máis altos, debes dirixirte ao **Mustallar** e ao dos **Tres Bispos**. As montañas conforman unha rede de vales fluviais e de glaciares que verten as súas augas ao río Navia. Trátase dun espazo catalogado como Zona de Especial Protección para o oso pardo e Reserva Nacional de Caza.



Entre o seu patrimonio relixioso, destaca a Igrexa de Santo André, que conta con pinturas murais, e a Igrexa de Santa María de Penamaior. Nesta zona pódese visitar tamén o templo prerrománico máis antigo do Camiño Francés, a **Igrexa de Santa María A Real do Cebreiro**, un exemplo da arquitectura altomedieval galega, construída a mediados do século IX como hospedaría para albergar aos peregrinos no Camiño de Santiago.



Outro elemento característico da zona son as **pallozas**, construcións con muros baixos e un tellado cónico vexetal que lles permiten adaptarse á súa situación na montaña. Son vivendas cunha planta ovalada, para favorecer a distribución da calor, e sen apenas xanelas, para evitar que penetrase o frío. Remóntanse á época castrexa e prerromana, están totalmente integradas na natureza e nelas convivían as familias cos seus animais domésticos. Poden visitarse as do Piorredo e as do Cebreiro, e algunhas delas reconvertéronse en museo etnográfico.



Conta a lenda que precisamente ao **Cebreiro**, unha aldea situada a 1300 metros de altura, acabou por chegar o **Santo Graal**, a copa empregada por Xesucristo na última cea. Disque a comezos do século XIV chegou ata o lugar, a primeira poboación galega do Camiño Francés, un labrego dunha aldea próxima, que desafiou unha gran nevada só para escoitar a misa. Ao chegar, case conxelado, o crego botoulle una rifa. Despois, este seguiu coa misa, pero, cando chegou o momento da consagración, produciuse a milagre: o viño transformouse en sangue e, a Hostia, en carne. O sacerdote recibiu un castigo por menosprezar o sacrificio do labrego e morreu no acto. As campás comezaron a repicar soas. Todas as persoas do lugar acudiron á chamada mentres contemplaban o santo milagre.

Na Idade Media, a historia percorreu toda Europa e por iso moitos visitantes se achegaron ao Cebreiro, entre eles, os Reis Católicos, que en 1486 doaron os relicarios e o cáliz que se atopan na Igrexa de Santa María do Cebreiro.



### SABÍAS QUE...

Na Igrexa de Santa María do Cebreiro está soterrado Elías Valiña Sampedro, párroco e impulsor da recuperación do **Camiño Francés**. Foi o promotor da sinalización coa **frecha amarela** que segue sendo o referente para o peregrino no Camiño de Santiago.

## ▶▶ O COUREL

*Ao sur dos Ancares atópase a **serra do Courel**, que se estende ata case o río Sil, pero sen chegar a tocalo. A súa orografía causa impresión: vales estreitos, ladeiras e cumios coma o de Formigueiros; montañas e vales atravesados polo río Lor, bosques centenarios, sendeiros, minas romanas, fervezas... Un auténtico tesouro.*

No Courel atópase a **flora e fauna** de maior diversidade, e, segundo os habitantes do lugar, no verán é posible descubrir todas as especies autóctonas galegas de árbores que existen: castiñeiros, acivros, faias, teixos, carballos, bidueiros... Ademais, a alternancia de solos, combinada co clima húmido de montaña, ofrece unha gran variedade de flores. Esta vexetación diversa favorece que o lugar sexa unha gran reserva da fauna, pois conta cun dos censos de vertebrados máis ricos do noroeste da Península Ibérica.

## SABÍAS QUE...



- ▶ Nas covas do Courel atopáronse restos do **oso cavernícola**, unha especie extinguida no Plistoceno.

Este territorio era moi cobizado polos **romanos**, xa que aquí se atopaba o ouro que precisaban para financiar as conquistas do seu imperio. Os romanos estableceron unha gran cantidade de explotacións a ceo aberto e, actualmente, na serra aínda quedan os restos de varias **minas**, coma as da **Toca, Romeor, Torubio** ou **Millares**.

Este é un lugar no que a paisaxe se nutre da posibilidade de visitar restos romanos e medievais, pois no que ao **patrimonio arqueolóxico** se refire, aquí tamén se localizan varios asentamentos castrexos, coma o **Castro da Torre** ou o **Castro de Vilar**. Da época medieval perduran templos, casaríos, aldeas e ruínas de **fortalezas** coma a de **Carbedo**, un castelo do que se conservan, aínda que moi deteriorados, restos dos muros, parte dun torreón circular e un alxibe. Aquí tamén poderás descubrir a única igrexa románica de mármore de España, a **Igrexa de San Pedro Fiz do Hospital** no Incio.



Outro gran atractivo da zona son as súas **covas**, por exemplo, a de **Teixeira**, a de **Tralacosta** en Paderne e unha das máis interesantes, a **Cova da Ceza** en Noceda, pola que transcorre un regato. Destacan tamén as covas de **Chao de Mazairos**, a de **Arcoia**, **Buraca das Choias** ou a de **Aradelas**, que é a máis profunda de Galicia. Nalgunhas delas só poden entrar profesionais da espeleoloxía.



Ademais, na parroquia de Meiraos, atopamos o **Centro de Interpretación Covas do Courel**, que ofrece ao visitante moita información sobre as características, a historia e as curiosidades das cavidades situadas nas montañas do Courel. Deste xeito, poderase ver, tocar e mesmo comprobar, grazas a distintos elementos e tecnoloxías audiovisuais, como se formaron as covas, que bioloxía está presente nelas ou cal é seu valor paleontolóxico e arqueolóxico. Finalmente, obterás unha visión sobre elas dende a perspectiva da espeleoloxía e o acceso a través dos barrancos.

Convén deixarse seducir polas **aldeas** auténticas e singulares da zona, que parecen sacadas dun conto, coma **Seceda** e **Visuña**; **Froxán**, en Folgoso do Courel, está catalogada como Ben de Interese Cultural polas súas construcións e pola conservación das súas tradicións e costumes. O visitante poderá percorrer o itinerario coñecido como a ruta das aldeas paleozoicas, asentamentos nos que as súas construcións se caracterizan polo emprego da arquitectura tradicional con rochas formadas en distintos períodos da era paleozoica.



O **Val das Mouras** tamén merece unha parada para contemplar unha paisaxe fantástica e mitolóxica formada pola erosión, que creou un decorado natural de formas diversas e espectaculares. As cavernas, fendas e pasadizos están rodeados de mofo e fentos, e a sensación é de película.

Os ríos e regatos da zona forman **fervenzas** e pozas das que paga a pena gozar en calquera estación do ano, ben para un refrescante baño no verán ou ben para gozar do seu esplendor cos caudais desbordados de auga. Destacan as fervezas de **Pedreira**, da **Albardaira**, de **Rexio-Vilamor**, ou o **Pozo das Mulas**, un lugar perfecto para bañarse.



Outra parada moi interesante na nosa ruta será no **Xeoparque Montañas do Courel**, declaradas **Patrimonio Mundial da UNESCO**, que abrangue o territorio situado entre os concellos de Folgoso do Courel, Quiroga e Ribas de Sil. É o escaparate perfecto para observar unha parte da historia xeolóxica do planeta Terra, en concreto o Paleozoico inferior e medio, e, en menor medida, tamén finais do Terciario e o Cuaternario.



### SABÍAS QUE...

O **Apalpador**, algo así como o Papá Noel galego, procede das montañas do Courel e do Cebreiro.

## ▶▶ SARRIA

*Deixando atrás o impresionante atractivo da zona dos Ancares e do Courel, temos que elixir un novo destino. Prefires poñer rumbo ao norte ou mellor ao leste? Non te preocupes, veremos as dúas opcións. Se nos decantamos por seguir en dirección ao norte, **Sarria**, na provincia de Lugo, será a nosa seguinte parada.*

O municipio de Sarria está a pouco máis de 100 quilómetros de Santiago de Compostela seguindo o **Camiño Francés**, é dicir, á distancia mínima que dá dereito a recoller a Compostela, e precisamente por iso se converte no punto de inicio máis popular de todos os Camiños de Santiago.

Para comezar, gozaremos dos ríos que bañan a vila, o Sarria e o Celeiro, que dispoñen de zonas de recreo, e das preto de vinte pontes que hai para atravesalos. Ata 1850, só existían catro que merecen unha mención especial: **Ponte Ribeira, Ponte Vella, Ponte da Áspera e Ponte Vella do Mazadoiro**. En paralelo ao río Sarria transcorre unha preciosa ruta cun percorrido circular e moi accesible para toda a familia, a ruta da Foz das Aceas, na que poderemos contemplar a flora e fauna autóctonas.



Canto ao patrimonio arquitectónico de Sarria, cabe salientar **Villa Andrea**, un edificio do século XIX coñecido popularmente co nome da **Casa do Marqués**, hoxe de propiedade municipal, cunha fermosa capela e un xardín que constitúe unha enorme praza con distintas zonas.

## SABÍAS QUE...

?

- ▶ Entre o século XII e mediados do XIX Sarria tiña catro pontes de pedra e o Rexemento da Vila cobraba un dereito de portaxe.

Proseguiremos o percorrido ata a praza de Juan María López e Almance, a praza de Santa Mariña, onde visitaremos a igrexa do mesmo nome, que data de 1885 e na que destacan a súa torre cunha agulla piramidal, visible dende toda a vila pola súa altura, e o reloxo. Actualmente, o concello atópase na Casa Vamonde, que data do século XIX, aínda que se reformou en 1998.



A **Igrexa de San Salvador**, de estilo románico e do século XIII, está vixiada polos restos da **fortaleza** de Sarria, tamén do século XIII, que hoxe só constitúe unha imponente torre de 15 metros de altura. Fundada polo rei Afonso IX en 1194, tratábase dunha auténtica fortaleza que contaba cun foso, contrafoso e catro torres que se erguía por riba dun castro, orixe de Vilanova de Sarria. A finais do século XV, a Revolta Irmandiña case a derrubou por completo.



Seguindo o **Camíño de Santiago** podemos achegarnos á antiga prisión preventiva que hoxe, ademais de albergar exposicións permanentes e itinerantes, é a sede da oficina de turismo. Alí tamén se atopa o **Miradoiro do Cárcere**, un lugar dende o que observar gran parte do val de Sarria e as montañas circundantes que conta cunha zona de descanso.



Pero o percorrido pola parte monumental de Sarria non remata aquí, pois aínda podemos visitar o que é, sen dúbida, o edificio máis importante: o **Mosteiro da Magdalena**, fundado no século XIII como capela e hospital, no que poderemos contemplar os estilos románico, gótico, barroco e neoclásico con tan só mirar a súa fachada.

## ▶▶ LUGO

*Aproveitaremos o traxecto para avanzar cara o norte, onde se atopa o noso próximo destino, a cidade de **Lugo**.*

**Lugo** alardea de contar con tres enclaves declarados **Patrimonio da Humanidade**: a **Muralla Romana**, símbolo da cidade, a **catedral** e o **Camíño Primitivo de Santiago**, o que lle confire unha riqueza patrimonial extraordinaria; ademais, é o único municipio integrado na súa totalidade na **Reserva da Biosfera Terras do Miño**, grazas á abundante natureza única que o rodea.

Lugo, un enclave do que se goza paseando polas súas rúas. Bañada polo **Miño** e empapada da historia deste, foi o primeiro asentamento urbano de Galicia, é dicir, é a cidade máis antiga. A cidade elévase sobre o antigo emprazamento dun castro galaico. De orixe romano, Paulo Fabio Máximo fundou Lucus Augusti no ano 25 a. C. A cidade de Lugo desenvolveuse como un enclave estratéxico en constante crecemento e, a finais do século II, construíuse a súa **Muralla Romana** para defender a cidade de Lucus.



O seu perímetro consérvase intacto na súa totalidade, e constitúe o máis fermoso arquetipo de fortificación romana tardía de toda Europa occidental. Unha auténtica xoia de máis de dous quilómetros de perímetro e 85 torres que, na actualidade, conta con 10 vías de acceso, 5 orixinais e outras tantas que se abriron máis adiante conforme se ampliaba a cidade.

Unha desas portas é a **Porta de Santiago**, pola que saían os peregrinos e que posúe asentos de pedra para facilitarlles o repouso. A cidade de Lugo forma parte do trazo deste itinerario xacobeo que parte de Oviedo e atravesa paisaxes impresionantes ao longo do seu percorrido. É habitual ver peregrinos transitando pola cidade lucense e contemplando a súa beleza.

Fronte á Porta de Santiago, poderemos admirar a **Catedral de Lugo**. Esta edificación someteuse a reformas, ampliacións ou mesmo cambios de estilo arquitectónico, aínda que o imperante é o románico. Mesmo un terremoto levou por diante a integridade do seu retablo maior. Esta catedral é a única que expón de forma permanente o Santísimo Sacramento.



Na traseira da catedral sitúase a **Praza de Santa María**, unha das máis bonitas de Lugo. Nesta pintoresca praza ancorada no tempo atopamos os restos dunha piscina romana do século IV d. C. que se pode contemplar a través dunha cristaleira. O patrimonio romano é unha constante en cada un dos pasos do percorrido. Por Lugo transcorría a **Vía XIX**, unha calzada romana que unía as cidades de Braga e Astorga, que data da época de Augusto e xa se describía no itinerario de Antonino.



No corazón da cidade atópase a **praza Maior**, unha parada imprescindible en Lugo. Este espazo amplo e arborizado garda no seu perímetro algúns dos edificios máis vistosos e elegantes da zona vella. O máis importante de todos é a **Casa do Concello**, que data de 1738 e posúe trazos propios do estilo barroco civil galego. Posteriormente, en 1871, levantouse a torre do reloxo. Ao outro lado da praza sitúase o **Círculo das Artes** e, aos pes do edificio, unha estatua de Paulo Fabio Máximo e do emperador Augusto, fundadores da cidade de Lugo.



Na Rúa Doutor Castro podemos atopar os restos dunha *domus* romana do século III, é dicir, unha casa romana de certo nivel económico, coñecida como a **Casa dos Mosaicos**, que se pode visitar de forma gratuíta. Os mosaicos do chan representan motivos xeométricos e son realmente salientables.

Así, na contorna fluvial do río Miño atópanse nun magnífico estado de conservación as **termas romanas**, un dos monumentos máis representativos do legado cultural romano, situadas dentro do Hotel Balneario.

Moi preto das termas atopamos unha **ponte** de orixe **romano** que atravesa o Miño ao seu paso polo suroeste da cidade de Lugo e une a Calzada da Ponte coa estrada vella de Santiago (vía que vertebra o barrio lucense de San Lázaro) e coa zona do Carme, unha paraxe natural de gran beleza situada ao carón da muralla. Por aquí pasa o Camiño Primitivo de Santiago e a vía romana XIX.



## ▶▶ MONFORTE DE LEMOS

*Continuaremos o percorrido poñendo rumbo ao sur con destino á Ribeira Sacra, un territorio particular, cunha maxia capaz de conquistar a calquera visitante... No plano máis urbano deste territorio, destaca a localidade de **Monforte de Lemos**, considerada a porta á Ribeira Sacra e a nosa seguinte parada.*

Este concello abrangue unha ampla explanada atravesada polo **río Cabe** e conta cun extenso patrimonio conformado por pontes, mosteiros, pazos e castelos de visita obrigada. Entre todos estes monumentos destaca especialmente o conxunto monumental de **San Vicente do Pino**, formado polo **Mosteiro de San Vicente do Pino**, a **Torre da Homenaxe** e o **Pazo dos Condes de Lemos**. Estes últimos son o primeiro que ven los peregrinos do **Camiño do Inverno**, que tamén transcorre por esta localidade; aquí iníciase a quinta etapa, de case 31 quilómetros, que remata en **Chantada**.



En Monforte hai que atravesar o río pola **Ponte Vella**, na que aínda se poden observar detalles medievais. Á beira do río, sinalando a fin do paseo fluvial, hai que deterse no **Colexio dos Escolapios**, que sen dúbida chamará a túa atención. Trátase dunha das poucas representacións do estilo herreiriano que podemos atopar en Galicia, que data de comezos do século XVII. Aínda que no seu día foi un mosteiro, na actualidade alberga un colexio, ademais dunha igrexa e un museo no que se conservan varias obras de El Greco. Popularmente, coñécese como “O Escorial galego” pola similitude entre ambos edificios. Tamén podes visitar o **convento das Clarisas**, que acolle un dos museos de arte sacro máis importantes de España.



Monforte de Lemos alberga o **Museo do Ferrocarril de Galicia**. O elemento máis destacable do museo é a nave da rotonda, un edificio con forma de ferradura que posúe 38 vías radiais e unha ponte transbordadora xiratoria, infraestruturas únicas en España. Tamén se poden ver locomotoras e vagóns de diferentes épocas e un parque temático de trens tripulados a pequena escala.



Para os amantes do viño, en Monforte localízase o **Centro do Viño da Ribeira Sacra**, un espazo creado para o encontro de todas as actividades relacionadas arredor do viño desta terra. Adegueiros, expertos, artistas, catadores e afeccionados poderán gozar deste espazo que conta con exposicións, tenda e mesmo un establecemento para degustar tapas. Monforte é unha parada imprescindible para aqueles que saiban apreciar a arte e a historia, pero tamén para os que apostan por gozar da gastronomía. Dispón de **cinco rutas** diferentes segundo a súa temática: viño, miradoiros, arquitectura, montaña, ruta saudable... Paga a pena percorrelas todas.

## ▶▶ RIBEIRA SACRA

*Internarémonos agora de cheo na **Ribeira Sacra**, un territorio moi especial que comprende as ribeiras dos ríos Cabe, Sil e Miño, ademais da unión entre eles. Comprende un total de 407 km<sup>2</sup> dunha espectacular paisaxe natural. Na súa superficie atópanse dolmens e medoñas prehistóricas que evidencian a existencia dun asentamento temperá na zona que continuou con importantes pegadas de presenza romana.*

Se buscamos a orixe do topónimo, hai constancia do que se usa para referirse a este territorio dende o século XII, pois neste lugar se estableceron monxes e eremitas para cultivar o espírito e practicar a vida ascética, renunciando aos praceres e con austeridade. Aquí atopamos a maior concentración de mosteiros de estilo románico de toda Europa, que foron os responsables do progreso artístico e cultural de Galicia durante varios séculos. Porén, este tan só é un dos seus atractivos.

O mosteiro máis destacado é o de **Santo Estevo de Ribas de Sil**, pois o poder do seu abade non se limitaba unicamente á relixión: naqueles tempos tiña potestade para impartir xustiza e nomear escribáns e oficiais de aduana.



O máis característico da Ribeira Sacra é o seu relevo e o máis destacable deste é o abrupto **Canón do Sil**. Este canón, que pode alcanzar altitudes de 500 metros e polo que flúe o río na fronteira de Lugo e Ourense, formouse hai millóns de anos e resulta fundamental para o desenvolvemento do enclave. Trátase dun terreo de difícil acceso en moitas das súas zonas, pois algunhas delas só se poden descubrir dende a auga. Así, os **cruceiros en catamarán** (que saen do embarcadiiro máis importante, de Ponte do Sil) ou os percorridos en **caiac** convértense en actividades imprescindibles ao visitar este lugar, que tamén se pode descubrir realizando diversas **rotas de sendeirismo** ou mesmo unha **viaxe en globo**. Cal vai ser a túa experiencia para lembrar a Ribeira Sacra?



Dende o alto do canón, con todo, abundan os miradoiros, perfectos para gozar da paisaxe, e si, tamén para levar unha boa instantánea de recordo. Destacan os de **Cabezoás**, da **Cidade**, do **Duque**, os **Balcóns de Madrid**, o de **Souto Chao**, o de **Pé de Home**, o de **Matacás**, o da **Columna**, o de **Vilouxe**, o de **Pena do Castelo**... Ademais, existen numerosas rutas para percorrelas. Se algo ofrece a Ribeira Sacra son distintas maneiras de sentir o territorio. Hai rutas de todo tipo e de diversas temáticas: vinícolas, paisaxísticas e mesmo de oleoturismo, pois nesta zona tamén se elabora aceite de variedades autóctonas.

Ao observar a paisaxe e a súa beleza, chaman a atención os viñedos situados nas ladeiras escarpadas. A Ribeira Sacra é unha zona de produción vinícola que conta con aproximadamente 2500 hectáreas de vide.



Os seus **viños** contan con denominación de orixe propia, e a dificultade da súa orografía fai que nesta zona se fale de viticultura heroica. Porén, todo ten a súa recompensa, pois aí nacen viños de excelente calidade, tamén grazas a que na zona impera o clima mediterráneo. A esencia dos seus viños está moi vencellada aos Camiños de Santiago, en particular ao Camiño Francés e ao Camiño de Inverno, e divídese nas subzonas de **Amandi**, **Chantada**, **Quiroga-Bibei**, **Ribeiras do Miño** e **Ribeiras do Sil**, que discorre en parte por unha antiga vía romana.

### SABÍAS QUE...



- ▶ A viticultura heroica, para ser catalogada como tal, debe desenvolverse, como mínimo, nunha pendente de 17°. Isto é o que ocorre na Ribeira Sacra.

Aquí tampouco faltan as lendas. Cóntase que o deus Xúpiter, fascinado ante a beleza de Galicia, quixo posuíla e atravesouna cun río. A súa esposa, a deusa Xuno, sentiu celos e decidiu abrir nela unha ferida para que Xúpiter renunciara ao seu novo amor. Disque así naceu o que hoxe coñecemos como o **Canón do Sil**, que nalgúns puntos alcanza os 500 metros de desnivel.

### SABÍAS QUE...



- ▶ Conta a lenda que a Ribeira Sacra é o berce das **xacias**, unha tribo de seres acuáticos, metade home, metade peixe, e de sereas, que poden observarse hoxe en día nalgúns muros situados nas vilas da zona.

## QUE COMER, BEBER, MERCAR



Neste amplo territorio, a gastronomía é unha prioridade. Ao avanzar na nosa ruta, poderemos gozar dos produtos propios de cada unha das localidades que visitemos. No **Barco de Valdeorras**, por exemplo, ademais de degustar os seus viños con denominación de orixe (os máis destacados, **godello**, **mencía** e **garnacha**), probaremos as **androllas**, o **botelo**, a **empanada de maravallas** ou o **cabrito asado**, e tamén edulcoraremos a viaxe con **roscoís**, **bicas**, **tortas de chicharróns**...



Nos **Ancares** e no **Courel** seguiremos deixando a un lado a dieta: **xabaril con castañas**, **cabrito ao forno**, **cocido**, **caldo galego**, **queixos** con denominación de orixe... Un destes é o queixo do **Cebreiro**, feito con leite de vaca, que se remonta aos primeiros monxes que se instalaram no lugar. A comida é un dos principais atractivos da bisbarra: as **carnes** de razas autóctonas e algúns produtos característicos da zona darán forma a un receptorio que paga a pena explorar, por exemplo, a través dos exquisitos **freixós con mel** das colmeas do Courel, unha sobremesa imprescindible. Aquí poderás coller provisións de produtos artesanais coma **marmeladas**, **embutidos**, **queixos**, unha magnífica **torta de castañas**...



En **Sarria** poderás degustar **carnes de porco, tenreira galega** ou razas autóctonas; **empanadas** excepcionais, ao igual que o seu **pan**; magníficas **tapas, polbo...** Aquí atoparás de todo, tamén produtos da horta. Esta escapada tamén permite realizar algunhas compras, pero non só na súa ampla oferta polo núcleo urbano, pois as feiras ben merecen unha visita (os días 6, 20 e 27 de cada mes). Os amantes das antigüidades tamén poden percorrer a Rúa do Porvir, tamén chamada a Rúa dos Anticuarios.



En **Lugo** son tradicionais as tapas: é costume percorrer os bares da zona vella da cidade parándote en todos eles para degustar os petiscos que ofrecen. En realidade, a gastronomía tamén é un dos puntos fortes da cidade: as **carnes, de porco** e de **tenreira**, o **polbo** e, sen dúbida, un bo prato de **caldo galego**. Xa en **Monforte**, seguiremos degustando un **pan artesán** sublime, así como **empanadas** en todas as súas variedades (en especial, a de **iscos**, a máis típica, feita con chourizo e touciño); o **polbo**, que se pode comer nos días de feira (os días 6 e 24 de cada mes); e a xoia da coroa, a **larpeira**. Esta torta é unha sobremesa moi típica da cidade e consiste nun biscoito ou bolo doce e zumarento acompañado de crema pasteleira e bañado en almbire.

### SABÍAS QUE...

- ▶ Segundo a lenda, os **viños de Amandi** xa se coñecían na antiga Roma, e mesmo se servían na mesa dos césares.

## FESTAS, EVENTOS



### XANEIRO

- ▶ O calendario das festas gastronómicas comeza coa **Festa do Botelo do Barco**, onde máis de 1000 persoas se unen para degustar este manxar e gozar dun ambiente festivo. Se non chegas á Festa do Botelo, dende finais do mes de xaneiro podes gozar das **Xornadas Gastronómicas de Botelo e Cocido Valdeorrés**, que se celebran nos restaurantes da localidade.

### FEBREIRO

- ▶ Cada mes de febreiro, **Sarria** acolle a **Festa do Cocido do Porco Celta**, un encontro gastronómico de exaltación da exquisita carne de porco celta.

### ABRIL

- ▶ A **Feira Medieval de Monforte de Lemos** celébrase na fin de semana de Semana Santa, o sábado e o domingo.
- ▶ Durante a **Semana Santa no Barco**, o Venres Santo recoméndase acudir á **Procesión dos Caracois** na parroquia do **Castro**.
- ▶ O **día do Corpus**, é recomendable visitar as rúas da zona vella do **Barco**, que aparecen cubertas coas tradicionais alfombras vexetais do Corpus.

### MAIO

- ▶ O 1 de maio celébrase no **Barco** a **Festa dos Maios** e o 22 deste mes teñen lugar as **Festas de Santa Rita**, tamén na localidade barquense.

## XUÑO

- ▶ A mediados de xuño, en **Lugo**, celébrase o **Arde Lucus**, unha festa que revive o pasado romano e castrexo da cidade amurallada que xurdiu para conmemorar a fundación da cidade.

## XULLO

- ▶ O primeiro venres, sábado e domingo de xullo celébrase o **Festival do Viño da Ribeira Sacra** de **Monforte**.

## AGOSTO

- ▶ As **Festas Patronais de Monforte**, na honra da Virxe de Montserrat, celébranse do 11 ao 16 de agosto.
- ▶ A finais de mes, ten lugar a **Festa da Pandeira de Piornedo**, na que se conmemora a tradición musical da zona honrando á pandeira, un dos instrumentos máis valiosos da tradición musical galega.

## SETEMBRO

- ▶ Os días 8 e 9 de setembro, celébrase no **Cebreiro** a **Gran Romaría dos Milagres**, na que se conmemora o misterio do Santo Graal.
- ▶ O 14 de setembro, **O Barco de Valdeorras** celebra as **Festas do Cristo**, as máis populares, e nas que ten lugar o descenso do Sil en piragua, unha proba deportiva con máis de 50 anos de historia.

## OUTUBRO

- ▶ A principios de outubro, **Lugo** celebra o **San Froilán**, unha Festa de Interese Turístico rexional e nacional que aglutina a milleiros de persoas no seu centro histórico.

02

Ruta  
*Estrelas*



# 02

EXO CENTRAL



## Ruta *Estrelas*

Percorreremos agora a Galicia central, porque non todo ten que ser sempre mar ou montaña..

A Ruta Estrelas: A Vía Láctea tamén é coñecida como o 'camiño das estrelas' ou o Camiño de Santiago. Nesta ruta guiáremos polo padal, a tradición e as sensacións, que sen dúbida serán brillantes. Un trazado de sur a norte no que atravesaremos tres das catro provincias galegas, que non deixarán de sorprenderte por todas as súas posibilidades

OURENSE  
O CARBALLIÑO  
LALÍN  
SANTIAGO DE COMPOSTELA

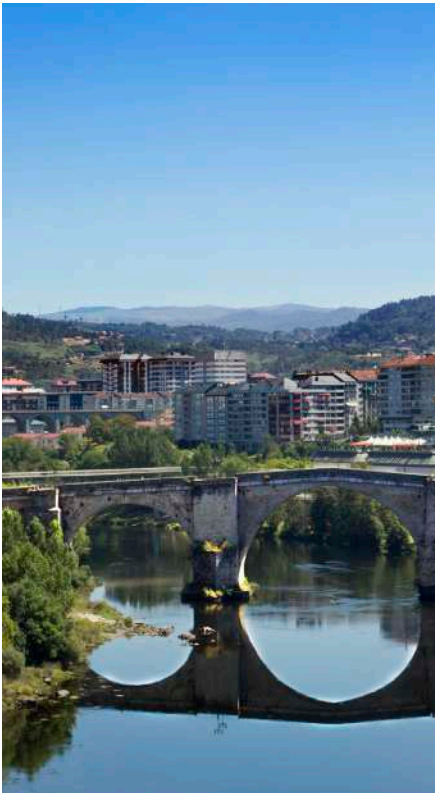
# Ruta

## Estrelas

Se acabas de completar a ruta Máxica, deixando atrás a Ribeira Sacra, chegarás á cidade de Ourense, na que é imprescindible facer unha parada. Tamén podes iniciar o teu percorrido aquí.



# 02



### ▶▶ OURENSE

*Ourense ten sonda de ser a capital termal de Galicia debido ao seu gran número de instalacións termais, que aproveitan as propiedades das súas augas minero-medicinais. Prepárate para mergullarte nos seus tesouros.*

Ademais da súa riqueza termal, Ourense ofrece un fermoso patrimonio arquitectónico, histórico, gastronómico, cultural e natural.

Bañada polo **río Miño**, nas súas ribeiras erixense nove pontes que conectan os dous lados da cidade. Precisamente un dos emblemas de Ourense é a súa **Ponte Romana**.

A súa orixe remóntase ao século I, aínda que ata o século XVII soportou varias reconstrucións. Da súa estrutura romana só conserva as bases, e na súa silueta resaltan os arcos apuntados.

Xunto á Ponte Romana, tamén resaltan a **Ponte Nova**, de principios do século XX, e, sobre todo, a do **Milenio**, cun deseño vangardista que conta cunha pasarela peonil que a envolve a modo de anel.



Ourense é un destino ideal para visitar en familia. É unha cidade para percorrer a pé, cun trazado urbano agradable e que conta ademais con numerosas propostas culturais e de lecer, tamén para os máis pequenos da casa.

Ourense sempre mantivo unha estreita relación coa **literatura**, tanto polos autores que aquí naceron e viviron coma por ser escenario de diversas obras literarias. De feito, conta cunha ruta temática para descubrir algúns dos espazos clave do Ourense literario, auténtico corazón da cultura galega, con personaxes coma Carlos Casares, Blanco Amor ou a Xeración Nós.

A Provincia de Ourense atesoura unha das maiores coleccións de **arte románico** da Península Ibérica, algo que tamén se nota na capital. En Ourense cabe a posibilidade de viaxar no tempo realizando unha ruta do Románico pola cidade.

Comeza cos seus dous grandes monumentos, a **Catedral Basílica de San Martiño** e o antigo **Pazo Episcopal**, e esténdese polo municipio ata os pequenos templos do seu perímetro rural, coma a fermosa Igrexa de **Santa Baia de Beiro**.

A **Catedral Basílica de San Martiño** é un templo do románico tardío que conta con elementos góticos e cun aspecto de fortaleza debido ás súas torres ameadas. É das máis antigas de Galicia, e a súa historia representa todo un periplo de construcións e alteracións, pois máis de oito séculos de transformación foron modelando a súa estrutura e o seu aspecto actual. No seu interior, resaltan a capela do **Santo Cristo**, o fantástico **Pórtico do Paraíso** e a capela maior, así como as pezas do seu museo e o **Cristo dos Desamparados**.



Moi preto da catedral está a **Praza Maior**, centro neuráxico da zona histórica, que chama a atención polas súas estruturas porticadas e pola particularidade de ser unha das poucas prazas maiores de Europa co chan inclinado. Nela atópanse edificios tan emblemáticos coma a **Casa Consistorial**, o antigo Pazo Episcopal e a **Casa Fermín**, así como a escalinata de **Santa María Nai**.

Outra parada indispensable é a visita ás fontes termais das **Burgas**, un dos espazos máis emblemáticos da cidade. Alí naceu un asentamento romano, formado arredor destes mananciais de augas mineromedicinais que hoxe continúan brotando a máis de 60 °C no corazón da localidade.

Ao visitalas e coñecer o seu **Centro de Interpretación** é posible entender a relación de Ourense coa auga. Durante a ocupación romana houbo nas Burgas un santuario relixioso e unha casa de baños para gozar destas augas. Os seus restos pódense ver nos xardíns que hai sobre a actual piscina termal, na que hoxe se pode tomar un baño tal coma se facía hai dous mil anos.



Se buscas un plan relaxante e saudable, Ourense é o teu sitio, pois tamén poderás achegarte ao **Paseo Termal do Miño**, un corredor verde de 4 km á beira do río Miño zarrapicado por diferentes instalacións termais. As máis afastadas do centro da cidade son as de **Outariz** e **Burga de Canedo**, que é o espazo termal máis grande de Ourense.



No paseo tamén se atopan o **Muíño da Veiga**, onde as augas de baño se atopan ao pé dun muíño, e as augas mineromedicinais da **Chavasqueira** e do **Tinteiro**.

Nesta cidade das augas, os paseos fluviais non rematan co Miño, pois todos os ríos da cidade dispoñen de sendas peonís para gozar da natureza.



Seguindo o río **Barbaña**, chégase ao singular núcleo de **Seixalbo**, mentres que o leito do río **Lonía** achegate ao conxunto arqueolóxico e natural de **Santomé**, un bosque que acolle un xacemento con restos dos séculos I ao V e que conta cun fermoso miradoiro. Aínda que quizais a mellor panorámica é a que ofrece a maior zona verde da cidade, o parque botánico de **Montealegre**.

## ▶▶ O CARBALLIÑO

*Aproveitando a liña do termalismo, continuaremos o percorrido da nosa ruta ata chegar ao Balneario do Carballiño. O municipio do **Carballiño** desenvolveuse na Idade Moderna e vive a súa historia arredor do comercio e da riqueza mineromedicinal da súa contorna.*

Este concello, situado a 26 quilómetros da cidade de Ourense, conta con numerosos ríos, entre os que se destaca o **Arenteiro**, que baña a vila e onde ao pé da súa ribeira xorden as augas termais que orixinaron a apertura do **Gran Balneario do Carballiño** no ano 1816. Trátase dun edificio de pedra, unha magnífica construción dunha única planta de máis de 50 metros de lonxitude, unha demostración da arquitectura da época. Foi obra do arquitecto ourensán Vázquez Gulías, aínda que se someteu a unha importante remodelación no ano 1993.



No Carballiño, deterémonos alén do termalismo, pois sen dúbida paga a pena coñecer os restos do **Castro Cavadoso**, que no seu día foi un antigo burgo medieval, un dos xacementos máis importantes, que contaba con castelo, murallas e vivendas, aínda que só perduran algúns restos.

Na localidade tamén resaltan importantes templos, coma o **Templo de Veracruz**, construído por Antonio Palacios en 1943 con materiais da comarca, coma o granito e a lousa. Converteuse nunha icona expresionista da época, e o seu estilo achega unha mestura de diversas formas relixiosas e escultóricas cun resultado espectacular.



Conta cun pulmón verde, o **Parque Municipal**. Non penses que se trata dun parque calquera: este hai que velo. Son case 37 hectáreas á beira do río Arenteiro, con sendas, prazas, avenidas e máis de 140 especies botánicas. Por aquí transcorre un dos múltiples percorridos pedestres que se poden realizar na localidade. É unha contorna de paz na que poderás gozar dun paseo tranquilo, pois aquí atopamos unha **praia fluvial**, a finca A Lavandeira e tamén a **Pena dos Namorados**.

Poderás chegar á Pena dos Namorados dende as pallozas do Arenteiro, situadas no parque etnográfico, unha das zonas máis visitadas para o lecer familiar. Trátase dun conxunto de rochas graníticas de grandes dimensións coroadas por unha que se mantén grazas á súa base.

Os historiadores relacionan o espazo cun asentamento do Paleolítico, e crese que a Pena dos Namorados puido ser un monumento máxico ou relixioso para os primeiros habitantes do lugar. O seu encanto fai que o lugar sexa obxecto de numerosas lendas relacionadas con tesouros e amores, así que, se buscas algunha das dúas cousas, esta visita talvez che poda axudar.



Deterémonos tamén no **Parque Etnográfico do Arenteiro**, nacido do desexo de recuperar un espazo situado á beira do río Arenteiro onde tiñan especial protagonismo os muíños, agora recuperados. De feito, un deles conta cun espazo museístico etnográfico. Trátase do **Museo Muíño do Anxo**, onde se recrea como era unha casa, o muíño e a industria rural da zona, e tamén se pode observar o funcionamento desta última.

No Carballiño, tamén podemos atopar peregrinos, pois por aquí transcorre o itinerario principal do **Camiño Miño Ribeiro**, un dos máis antigos que enlazaban o norte de Portugal coa cidade de Santiago.

A visita non pode rematar sen unha parada no **Mosteiro de Oseira**, en **San Cristovo de Cea**, que posuía gran influencia na comarca durante a Idade Media, cando a súa orde monástica tiña baixo o seu xugo a poboación local. A súa existencia coñécese dende o ano 1137, pero sufriu varias calamidades, entre incendios e destrucións, ata que en 1836, coa desamortización de Mendizábal, os monxes marcharon do convento e quedou abandonado. En 1929 ocupouse de novo e iniciouse unha reconstrución que hoxe nos permite gozar da visita a un mosteiro en perfecto estado.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Durante a **Festa do Polbo do Carballiño**, a poboación da localidade sextuplicase, pois chegan visitantes de todos os lugares.



## ▶▶ LALÍN

*Continuando co percorrido cara ao norte por estrada, a uns 30 quilómetros chegaremos ao noso próximo destino: **Lalín**, un lugar no que só terás que deixarte sorprenden polos bosques, a súa riqueza patrimonial, os recunchos con encanto e unha gastronomía contundente. Pódese pedir algo máis?*

Estamos no centro da comunidade galega, no que se considera o quilómetro 0. Un territorio húmido e boscoso encadrado na **comarca do Deza**, a comarca galega con máis castros por metro cadrado, en concreto, 107. O **Castro de Doade**, en Codeseda, ofrece ademais a posibilidade de visitar o **Museo Etnográfico Casa do Patrón**, que acolle unha colección de máis de 4500 pezas que se recolleron por toda a xeografía galega. Se che interesa entender un pouco máis a cultura castrexa, tamén é moi recomendable facer unha visita a **Castrodeza**, un moderno espazo expositivo que se atopa na propia cidade de Lalín, a carón do concello e de entrada gratuíta.



Convén visitar o **Pazo de Liñares**, un pazo do século XVII fundado por Álvaro Núñez Taboada onde Emilia Pardo Bazán pasaba longas xornadas en compañía dos Taboada, unha familia moi coñecida na zona, pois os seus membros ocupaban destacados postos de responsabilidade na sociedade: sacerdotes, xuíces, deputados... A construción ten forma de L e nela resalta a súa balconada; no seu exterior sitúanse a capela, as casas do servizo, dous fornos, un alpendre, un hórreo e un pombal.



Actualmente é un enclave público: foi declarado **Ben de Interese Cultural** e someteuse a unha rehabilitación que lle devolveu todo o seu esplendor. Hoxe é un espazo sociocultural, de uso multidisciplinario, que alberga o **Centro de Xestión do Coñecemento Arqueolóxico da cultura dos castros (CXCA)**.

## SABÍAS QUE...

?

- ▶ En 1895, naceu en Lalín, no Pazo de Liñares, Joaquín Loriga, heroe da aviación española.

Por Lalín transcorre o **Camiño de Inverno**, a entrada natural a Galicia dende a meseta, un acceso que xa empregaban os romanos; precisamente nesta localidade conflúe coa **Vía da Prata** para continuar xuntos ata Compostela.



Queres unha boa foto? Lalín conta con recunchos con encanto que quererás immortalizar. Lugares nos que a natureza se funde co patrimonio e ofrece estampas moi peculiares, coma a **Ponte de Taboada**, que data do ano 912, ou a **Ponte dos Cabalos**, datada en 970 e de estilo románico, que foi un escenario destacado durante as guerras carlistas.

Os **bosques** son un dos puntos fortes da localidade. Se precisas un respiro, estás no sitio axeitado, pois aquí atoparás a **Carballeira do Rodo**, a **Área Recreativa de Mouriscade** e a imprescindible **Fraga de Catasós**, declarada Monumento Natural, na que habitan castiñeiros centenarios que acadan alturas de máis de 30 metros.



Se o que queres é gozar dalgunha das súas **rutas**, as posibilidades en Lalín son realmente amplas, pois terás un total de 15 sendas sinalizadas, con todo tipo de percorridos e diferentes niveis de dificultade. Algunhas pódense realizar en apenas unha hora e outras poden chegar ata as cinco. Rutas coma as do **Muíño do Rego de Lamas**, a dos **Pazos e Ponte Taboada**, a do **Castro de Sestelo** (cun percorrido circular), o **Camiño de Zobra...** Hai para todos os gustos!

Se visitas a zona cun clima favorable e che apetece un mergullo, podes ir á **praia fluvial** de Lalín. **Pozo do Boi**, tamén coñecida como a praia de **Vilatuxe**, atópase nunha contorna natural formada polo paso do río Deza. Dispón de dúas áreas de lecer a cada beira do río, conectadas por unha antiga ponte, e dunha zona verde para tomar o sol. Na outra zona hai unha carballeira cunha área de recreo que posúe todo tipo de servizos (aseos, bares, grellas, mesas e bancos de pedra) e unha zona habilitada como parque infantil.



Non podemos deixar atrás esta zona sen visitar a **Serra do Candán**, unha paraxe natural que paga a pena coñecer. Aquí nacen os **ríos Lérez e Umia** e varios afluentes do Deza que regan os bosques de ribeira; o seu principal cumio é o Alto de San Bieito, tamén denominado o **Monte de San Bento**, situado a 1017 metros de altitude.



A Serra do Candán está incluída na Rede Natura 2000 pola riqueza dos seus distintos ecosistemas, que oscilan entre bosques galería e bosques de ribeira nas zonas máis baixas. Tamén está considerada unha **Zona de Especial Conservación (ZEC)** na que atopamos especies animais en perigo de extinción coma o bufo real, a aguia real e outras máis comúns coma o gato bravo, a donicela, o lobo, o raposo, a curuxa e o azor. A mellor forma de descubri-la é percorrendo a ruta da **Serra do Candán**, na que coñecerás mesmo unha pintoresca aldea abandonada.

## ▶▶ SANTIAGO DE COMPOSTELA

*Dende o centro da comunidade galega, avanzaremos na nosa ruta ata a capital, **Santiago de Compostela**. Si, todos cremos que xa coñecemos Santiago, pero iremos alén da típica foto na praza do Obradoiro e a visita á catedral.*

Falamos dunha cidade que en 1985 foi declarada **Patrimonio da Humanidade pola UNESCO**; oito anos máis tarde, en 1993, o Camiño de Santiago tamén recibiu esta distinción.

Podemos comezar pola Catedral, si. Antes da súa construción, na súa localización actual existiron dous templos. Vaiamos ao inicio... A orixe da cidade de Santiago de Compostela atópase no descubrimento dos restos mortais do **apóstolo Santiago o Maior**, alá polo ano 820. Por aquelas datas, creouse un santuario a partir do que posteriormente se desenvolveu a primeira cidade medieval. Foi daquela cando os restos do apóstolo se converteron en motivo de peregrinación. Era tal a cantidade de feis que se achegaban dende todos os lugares de Europa que o monarca Afonso III ordenou construír un templo máis grande, levantado con muros de cachotaría, que sería anterior á catedral actual, pois os traballos non se iniciaron ata o ano 1075. Esta consagrouse como a obra máis sobresaínte da arte románica en España.

Disque a mellor vista da catedral se obtén ao deitarse na **praza do Obradoiro**. Aquí chegan os peregrinos despois da longa travesía e, aínda que sexa como espectador, paga a pena contemplar a estampa: camiñantes que despois de moitos quilómetros gozan da consecución do seu obxectivo coas emocións á flor de pel. Resulta asombroso.



Dende alí, pódese contemplar ademais a fachada de estilo plateresco do **Hostal dos Reis Católicos**, que hoxe é un hotel pertencente á rede de Paradores de Turismo. Trátase dun antigo hospital para peregrinos que ordenaron construír os Reis Católicos a principios do século XVI para atender os romeiros despois do Camiño. Se esta é a túa primeira visita á cidade, o resto de **prazas** que rodean a catedral (as da **Quintana**, **Inmaculada** e **Praterías**), así como as rúas que conforman o núcleo histórico da cidade, son imprescindibles. Unha das caellas máis características é a de «sal se podes»; a graza reside precisamente en que non ten saída.



No teu percorrido pola catedral, non debes esquecer a visita ás cubertas da catedral e a **Torre da Carraca**, dende onde poderás observar toda a cidade a vista de paxaro. Unha panorámica que tiña, ata 1962, Ricardo Fandiño Lage, o último campaneiro da catedral, que vivía no tellado do templo xunto á súa familia e os seus animais. Para completar o seu salario de 180 pesetas (pouco máis dun euro), facía de xastre para os curas.

Temos que falar da **Berenguela**, a famosa torre do reloxo da catedral de Santiago, que conta no alto cunha lanterna. Considérase un faro para os peregrinos, por iso permanece acesa durante os anos santos composteláns. O seu leve resplandor esbrancuxado é o sinal externo máis visible do xubileo.

Alí tamén se sitúa a campá máis grande da Catedral, que pesa 6433 quilos e, segundo a lenda, algunhas medianoites toca 13 badaladas en lugar de 12. Cando isto sucede, dise que o demo goza dunha hora máxica para percorrer a cidade.



Hai que aclarar tamén cando é **Ano Santo** ou **Ano Xubilar**: sucede cada vez que a festividade de Santiago Apóstolo, o 25 de xullo, cae en domingo. Cando isto acontece, ábrese a Porta Santa da catedral e, segundo se di, os peregrinos que a atravesan obteñen a plena absolución dos seus pecados.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Dende a praza de Praterías poderemos observar, xusto nunha esquina da catedral de Santiago, a **cuncha de vieira máis grande da cidade**, da que se afirma que é capaz de aguantar todo o peso da catedral.

As escaleiras máis sorprendentes están tamén en Santiago. Dentro do antigo convento dominico de San Domingos non só está o **Museo do Pobo Galego**, un museo de carácter antropolóxico que tamén acolle salas de pintura, escultura e arte sagrada, senón tamén unha auténtica marabilla da arquitectura de todos os tempos: a sorprendente **escaleira barroca de caracol** deseñada por Domingo de Andrade. Para comprender esta rubideira de pedra, hai que visitala, pois está composta por tres ramplas plenamente independentes que conducen a distintos pisos do museo sen cruzarse en ningún momento. A carón do museo poderás visitar un bo exemplo de arquitectura vangardista de finais do século XX, o **Centro Galego de Arte Contemporánea**, obra de Álvaro Siza Vieira.

### SABÍAS QUE...

- ▶ A rúa máis estreita de Galicia e a segunda de España atópase en Santiago de Compostela: trátase da **rúa Oliveira**, que apenas mide 70 centímetros nun dos seus extremos. A **Ruela de Entrerrúas**, que moitos consideran a máis estreita da cidade, alcanza os 90 centímetros de ancho.

Seguro que notas un ambiente especial, repleto de diversidade cultural, pero isto non só se debe ao vaivén dos peregrinos. Santiago é unha cidade universitaria e o seu ambiente académico remóntase ao ano 1495, cando Lope Gómez de Marzoa fundou a Universidade de Santiago, unha das máis antigas do mundo. Poderás gozar da vida da cidade dende primeira hora da mañá ata ben entrada a noite, pois no paso das horas mestúranse ambientes, actividades e infinitude de sensacións.

O paso de tantos estudantes deixou na cidade numerosas lendas, historias e retos. Só tes que preguntar ás súas xentes, estarán encantadas de compartilas.

### SABÍAS QUE...

- ▶ No noso percorrido por Santiago non pode faltar un paseo polo parque da Alameda, onde descubrirás ás dúas Marías, unha representación de dúas mulleres que adoitaban pasear xuntas polas rúas do centro todos os días ás dúas da tarde. Disque o facían vestidas de xeito rechamante e intentando mocear cos universitarios. Con todo, detrás desta aparencia un tanto extravagante agóchase unha trágica historia de represión que tivo lugar durante os anos máis duros da posguerra española.

É preciso facer outra parada no proxecto arquitectónico máis recente e ambicioso de Santiago, a **Cidade da Cultura**, obra do neiorquino Peter Eisenman, onde destaca a vistosa fachada do **Museo Centro Gaiás**, de case 43 metros de altura e cunha superficie de máis de 16 000 metros. Hai visitas guiadas gratuítas para descubrir e coñecer a fondo o lugar, que acolle exposicións, iniciativas culturais, concertos, etc.



Como xa comentamos, a festa grande de Santiago ten lugar cada **25 de xullo**, cando o santoral celebra o Apóstolo, unha data na que se conmemora tamén o **día de Galicia**. A noite de 24 de xullo, milleiros de persoas ateigan a Praza do Obradoiro para contemplar un espectáculo de luces proxectadas sobre a fachada da catedral, así como o espectáculo de pirotecnia.

Aproveitando a cita, a cidade vístese de festa durante toda a segunda quincena do mes, con concertos, animación e teatro nas rúas, propostas de lecer para os máis pequenos, espectáculos de humor e danza... Despois do prato forte (o espectáculo de pirotecnia que se segue dende todos os puntos da cidade), chega o 25 de xullo, día no que se celebra a misa solemne na catedral e se pode contemplar o botafumeiro en funcionamento.



### SABÍAS QUE...



- ▶ O **acibeche** que se pode ver en xoierías e tendas de recordos de Santiago de Compostela é unha pedra semipreciosa de cor negra que moitas veces adopta a forma dun puño, unha figa. Esta está moi vencellada ao Camiño, pois considérase un amuleto protector que, segundo as crenzas, protexía do mal de ollo, das envexas e dos males en xeral. Ademais, xunto á catedral atopábanse os acibecheiros, o gremio de artesáns que esculpían o acibeche.

### QUE COMER, BEBER, MERCAR



Un dos aspectos máis destacados desta ruta é, sen dúbida, o gastronómico. En **Ourense**, é recomendable percorrer as rúas que rodean a catedral degustando as tapas dos locais desta zona, coñecida como **Os Viños**, xa que aquí é fundamental acompañar a comida cun bo viño. En outono, tamén é indispensable probar as **castañas**. As **empanadas**, os **cogomelos**, as **carnes** e o **polbo** tampouco poden faltar.

Aínda que, se falamos do **polbo**, o lugar no que é obrigado probalo é no **Carballiño**, onde é protagonista e sinal de identidade, e mesmo conta cunha festa propia. Este manxar pode acompañarse con **viños** con **D. O. Ribeiro**, a denominación de orixe máis antiga de Galicia, e calquera comida neste destino debe finalizar sempre coas típicas **canas de crema** de sobremesa e como colofón.



### SABÍAS QUE...



- ▶ O Carballiño posúe o **récord Guinness** de preparación da tapa de polbo máis grande del mundo: 500 quilos de polbo picado e elaborado nun tempo de 11 minutos e 7 segundos. Durante a Festa do Polbo do Carballiño, consúmense aproximadamente 50 000 quilos de polbo á galega.

A visita a **Lalín** non estará completa se non se proba a súa comida, na que destacan as **carnes** en xeral e o **porco** en particular. Si, a famosa **Festa do Cocido de Lalín** é un acontecemento imperdible. Lalín fixo do cocido (o completo, o que leva de todo: lacón, orella, costela, chourizos, porco, acompañado de cachelos, grelos ou repollo...) un manxar e o prato estrela do inverno en Galicia.



En **Santiago** encheremos o estómago na outra catedral da cidade, no templo do bo comer, o **Mercado de Abastos**. Nas súas naves de pedra, semellantes ás capelas románicas, cheira a marisco fresco das rías, a **tenreira galega**, a **pementos de Padrón**, a **bacallau**, a **carne salgada**, a **queixo**... En calquera dos seus postos poderás degustar uns **longueiróns** ou unhas **nécoras**.

### SABÍAS QUE...



- ▶ Coñeces o París-Dakar? Pouco ten que ver cun **rally** ou cun deserto. Verás, trátase dun percorrido de apenas 200 metros, case na súa totalidade pola Rúa do Franco, que consiste en tomar unha cunca de viño en cada un dos bares do itinerario, aproximadamente uns 30, dende o París (Rúa Bautizados, 11) ata o Dakar (Rúa do Franco, 13).

A visita a Santiago sempre supón a necesidade de levar un recuerdo. A maxia de Compostela está en moitos dos seus **obxectos artesanais típicos**: **botafumeiros** e **xoias de prata** e **acibeche**, reproducións da **cruz de Santiago**, **cunchas de vieira xacobeas**, cirios, obxectos para o culto, **cerámica popular**, louza decorativa da marca **Sargadelos**, **amuletos celtas**, **meigas** contra os feitizos, ou mesmo **gaitas**, o instrumento musical galego por excelencia.

### FESTAS, EVENTOS



#### TODO O ANO

- ▶ Cada mes e por duplicado, o día 16 e o último día de mes (salvo cando coincide domingo e festivo, que se traslada ao día anterior), o **Carballiño** celebra a súa **feira na praza Maior**.
- ▶ En **Ourense**, os días 7 e 17 (agás cando coincide domingo ou festivo, que se traslada ao día posterior) celébrase a feira no recinto coñecido como o **Campo da Feira**. Ademais, Ourense celebra unha **feira de antigüidades na súa praza Maior**.

#### FEBREIRO / MARZO

- ▶ O domingo previo ao Carnaval, celébrase a **Festa do Cocido de Lalín**, declarada Festa de Interese Turístico que culmina cun programa cultural e gastronómico que se desenvolve durante todo un mes.

- ▶ Cada mes de febreiro ou marzo, **Lalín** celebra o seu **Entroido**, unha festa multitudinaria na que a gastronomía é moi relevante, pois tamén se festexa un prato coma o cocido.
- ▶ Cada mes de febreiro ou marzo (depende do ano), **Ourense** celebra o seu **Entroido**, unha celebración de longuíssima tradición na provincia, que concentra ata sete entroidos declarados de interese turístico.
- ▶ **Santiago de Compostela** e a súa comarca celebran o **Entroido Rural Tradicional dos Xenerais da Ulla**, declarada Festa de Interese Turístico de Galicia.

#### ABRIL

- ▶ O domingo anterior ao Domingo de Ramos, **Ourense** celebra a **Festa de San Lázaro**, na que gastronomía e relixión se combinan nun espectáculo con orixe na Idade Media, a queima das madamitas, unhas figuras de arame e papel recheas de pólvora que se fan explotar mentres xiran freneticamente.

#### MAIO

- ▶ O primeiro domingo de maio, **Ourense** celebra **Os Maíos**, declarada Festa de Interese Turístico de Galicia.
- ▶ Ese mesmo domingo, **Santiago** celebra a **Festa das Uñas de San Lázaro**, unha celebración gastronómica que se considera antesala da posterior Semana Santa santiaguesa, declarada tamén Festa de Interese Turístico de Galicia.

- ▶ En maio, corenta días despois do domingo de Resurrección, **Santiago de Compostela** celebra as súas **Festas da Ascensión**.

#### XULLO

- ▶ No **día de San Bieito** celébrase en **San Cristovo de Cea** a **Festa da Exaltación do Pan de Cea**, un pan de denominación de Indicación Xeográfica Protexida (IXP), feito con fariña de trigo, auga, sal e lévedo, segundo o proceso tradicional e cocido en fornos de granito.
- ▶ O 24 de xullo teñen lugar os **Fogos do Apóstolo** en **Santiago de Compostela**.
- ▶ O 25 de xullo, celébrase a **Festa de Santiago Apóstolo**, declarada de Interese Turístico Internacional, en **Santiago de Compostela**.

#### AGOSTO

- ▶ O segundo domingo de agosto, celébrase a **Festa do Polbo do Carballiño**, declarada Festa de Interese Turístico Internacional.

#### OUTUBRO

- ▶ O 31 de outubro, en **Ourense**, celébrase **O Samaín**, unha noite moi especial na que se realiza un desfile de cabazas iluminadas con candeas polas rúas do núcleo histórico.

#### NOVEMBRO

- ▶ O 11 de novembro, **Ourense** celebra os **Magostos**, unha festividade en honor de San Martín de Tours, patrón da cidade.



03

**Ruta**  
*Marusia*



# 03

RÍAS ALTAS  
COSTA DA MORTE  
MARÍÑA LUCENSE



## Ruta

### *Marusía*

Continuaremos por Galicia, pero agora percorreremos un pouco de costa.

A Ruta Marusía: A marusía remítenos a un mar axitado, pero tamén a ese cheiro característico das algas e do mar, ese que te acompañará no percorrido por esta parte da costa galega e que conservarás nas túas lembranzas.

CARBALLO  
A CORUÑA  
CULLEREDO  
NARÓN  
FERROL  
PROVINCIA DE LUGO

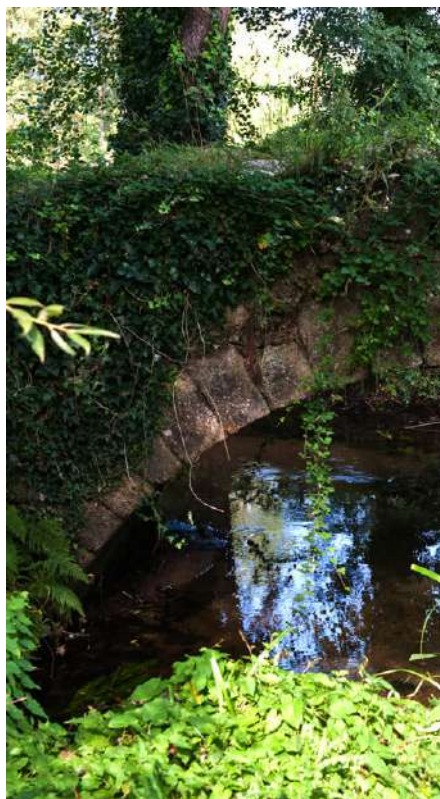
# Ruta

## Marusia

É posible comezar a aventura aquí mesmo, nesta ruta, ou podes elixila como unha perfecta continuación da anterior, pois aquí tamén temos que falar do Camiño de Santiago.



# 03



### ▶▶ CAMIÑO DE SANTIAGO

*Hai un final despois do final. Si, si. A peregrinación do **Camiño de Santiago** pode ir máis alá da chegada a catedral. Son moitos os peregrinos que optan por completar tamén o epílogo a Fisterra e Muxía.*

Trátase dun percorrido que se inicia en **Santiago de Compostela** e chega ata o cabo **Fisterra**, considerado dende a época romana e ata finais do medievo o extremo máis occidental do mundo coñecido, e, dende alí, ata o santuario da Virxe da Barca, en Muxía, onde, segundo a tradición, a Virxe María se lle apareceu ao apóstolo Santiago sobre unha pequena barca de pedra.

Aqueles que logran superar os 146 quilómetros adicionais, non obteñen a Compostela, senón a **Fisterrana** ou a **Muxiana**, unha especie de certificado que acredita a finalización desta variante do Camiño.

## ▶▶ COSTA DA MORTE

*Esta é unha boa opción para achegarse a coñecer a **Costa da Morte**, un destino prioritario en Galicia pola autenticidade dunha zona que ademais deixa a súa pegada no carácter da súa poboación. En só tres días, a Costa da Morte pode coñecerse a fondo alternando paseos en coche e a pé.*

Cando falamos da Costa da Morte, referímonos ao noroeste do litoral galego. Trátase dunha zona que comprende os aproximadamente 200 km que van dende a **ría de Muros e Noia ata Malpica**, unha costa tan máxica coma brava, que agocha no seu interior numerosos mitos e lendas e, ademais, foi escenario de moitos naufraxios.

Acumula tramos rectos e **grandes areais**, pero tamén **abruptos cantís** e pequenas rías, e mesmo **illas**, coma as **Sisargas**. A vida do lugar, e a sombra da morte, conforman á autenticidade e á beleza salvaxe desta paraxe sen igual.

Esta zona era considerada a fin do mundo para o Imperio Romano: **Fisterra**, ou "*Finis Terrae*", era para eles a fin da terra, alí onde o sol de afundía nas augas do Atlántico. Antes, esta costa xa era un lugar de veneración para os pobos que a habitaban, por exemplo, os **celtas**, que realizaban aquí os seus cultos ao sol.

Cóntase que nos fondos mariños repousan os **restos de todo tipo de embarcacións**: naves romanas, galeóns, pesqueiros, submarinos, fragatas... Dende a Idade Media, hai constancia de máis de 700 naufraxios nestas augas, aínda que se estima que houbo moitos outros que nunca foron documentados.



A finais do século XIX e principios do XX, neste lugar producíronse dous afundimentos que afectaron directamente á mariña inglesa. En 1870, naufragou o **Captain** e só 20 anos despois, en 1890, o **Serpent**, sucesos nos que perderon a vida en total 662 tripulantes. Os corpos que se puideron recuperar soterráronse nun lugar improvisado de **Camariñas** que na actualidade recibe o nome do Cemiterio dos Ingleses.

## SABÍAS QUE...



- ▶ O desastre do **Prestige**, o derramo de petróleo causado polo afundimento do devandito buque petrolero, tivo lugar o 13 de novembro de 2002 na Costa da Morte.

## ▶▶ CAMIÑO DOS FAROS

*Existen infinidade de opcións para percorrer a zona, pero, sen dúbida, unha das máis populares é o **Camión dos Faros**, unha alternativa recente que naceu no ano 2012 cando unha cuadrilla de amigos decidiu unir Malpica e Fisterra a través dunha ruta de sendeirismo.*

O percorrido divídese en **8 etapas** nas que o mar, os cantís, as vilas do lugar e, por suposto, os faros, son os protagonistas. En total, suman uns 200 quilómetros e abranguen, de norte a sur:

- Malpica - Niñóns
- Niñóns - Ponteceso
- Ponteceso - Laxe
- Laxe - Arou
- Arou - Camariñas
- Camariñas - Muxía
- Muxía - Nemiña
- Nemiña - Cabo Fisterra

O primeiro gran faro que se observa é o de **Punta Nariga**. Algúns tramos desta ruta ofrecen impresionantes estampas, coma o paso pola aldea do Roncudo, onde se poden apreciar as rochas nas que os percebeiros arriscan as súas vidas para conseguir os mellores percebeos do mundo.

Tamén ofrece a oportunidade de pararse ante auténticas xoias arqueolóxicas, coma o **Castro A Cibda** e o **Dolmen de Dombate**, ou en museos coma o de **Man de Camelle**. Man, coñecido como “o alemán de Camelle”, foi un pintor e escultor procedente de Alemaña que viviu durante 40 anos na praia de Camelle.

Unha das etapas mellor valoradas é a que chega ata Camariñas, onde hai que pararse a coñecer o **encaixe de Camariñas**, un dos patrimonios culturais materiais e inmateriais máis importantes de Galicia. Ademais, nesta zona é onde tiveron lugar a maioría dos naufraxios e aquí está o **Cemiterio dos Ingleses**.

A etapa máis longa permitirá coñecer o **Santuario da Virxe da Barca**, e a máis complicada ofrecerache como regalo a vista do **Faro Touriñán**. O percorrido finaliza ao atravesar o espectacular **Cabo da Nave** e chegar ao **Faro de Fisterra**.



Pero antes de avanzar no noso percorrido, dous apuntamentos. O primeiro, evidentemente, é unha desas historias que agocha a Costa da Morte. Por suposto, trátase dun naufraxio, o do **mercante Nil** que encallou nesta zona en 1927 repleto de diversos artigos coma máquinas de coser, teas, fariñas, alfombras, pezas de coche... Para alén do clima de tensión orixinado ós saqueos, unha das anécdotas deste episodio está relacionada co leite condensado que transportaba o 'Nil'. O descoñecemento deste produto provocou, nalgúns lugares, unha invasión de moscas e mosquitos ó ter sido confundido con pintura.

Podes facer un alto no percorrido para gozar do mellor pícnic da túa vida. Si, aquí tamén é posible, en concreto, no **Merendeiro de Gures**, en **Cee**, un remanso de paz no que poderás contemplar unhas vistas espectaculares. Pode que penses que tes toda a beleza natural posible diante de ti, pero aínda hai máis.

Este lugar atópase ao carón dunha das paraxes máis sorprendentes, a **Fervenza do Ézaro**. Aquí está o único río de Europa que desemboca no mar, e faino en forma de fervenza, creando ao seu redor unha contorna máxica. Para os mais curiosos, hai que comentar que, no seu último tramo, o **río Xallas** ten un desnivel de 155 metros e que a fervenza ten unha altura duns 40 metros. A experiencia aínda se pode mellorar máis facendo unha visita á pintoresca parroquia do Pindo.



A paraxe da Costa da Morte sitúase nas Rías Altas, nas que se agrupan todas as rías do noroeste da comunidade galega. Aproveitaremos esta ruta para coñecer a fondo a zona.

## ▶▶ CARBALLO

*Deixamos atrás a Costa da Morte e poñemos rumbo ás Mariñas, pero antes de chegar, deterémonos na **comarca de Bergantiños**.*

**Carballo** é a capital da comarca e nun só día poderás descubrir todo o seu encanto. Algúns dos lugares que convén visitar son a praza de Galicia, a praza do Concello, a igrexa parroquial ou os diferentes vestixios que existen dos felices anos vinte: o xardín, a escola do xardín, o casino...



Porén, se queres coñecer a fondo a bisbarra, o teu sitio é o **Museo de Bergantiños**, de entrada gratuíta, onde poderás descubrir a fondo este territorio. Ademais, conta cunha sala dedicada ao pan de Carballo, un produto que estamos seguros que levarás contigo nesta visita.



Este é un lugar vivo e traballado dende hai milleiros de anos, un territorio poboado na Idade de Ferro e alén, entre o século VIII a. C. e o III d. C. De feito, Carballo alberga máis de vinte **castros**; aínda que todos eles están sen escavar, neles atopáronse restos da época, coma unha espada de antenas que posiblemente fora localizada no castro de **Cotomil**, próximo á igrexa parroquial de Sofán. Algún deles conserva en bo estado as súas estruturas defensivas, como é o caso do de **Ouxas** (Entrecruces), **Ribeira** (Rus), **Guntián** (Sofán), **O Rodo** (Oza) e **Cances**.

Carballo ten un gran patrimonio natural e conta con numerosas rutas para descubri-lo. Destaca sobre todo a **ruta das Férvedas**, que nos conduce polo interior do municipio para abraiarnos con dúas das fervenzas máis bonitas da comarca: a **Fervenza de Rus** e a **Fervenza de Entrecruces**.

Tamén poderás pasear á beira do **río Anllóns** e da súa zona litoral. O **areal de Razo**, aberto ao Atlántico, ou a **lagoa de Baldaio**, un auténtico tesouro para os ornitólogos, son as opcións máis coñecidas, pero se buscas máis intimidade, poderala atopar nas calas situadas entre a **Pedra do Sal** e **Caión**.



## ▶▶ A CORUÑA

*Se avanzas ata a cidade da **Coruña**, non esquezas visitar algúns dos seus lugares imprescindibles: para empezar, a **Torre de Hércules**, Patrimonio da Humanidade e o faro máis antigo do mundo que continúa en funcionamento, pois foron os romanos os que, no século I, levantaron este xigante de 57 metros de altura.*

A Coruña tamén se denomina a cidade herculina e isto, tendo en conta que seguimos en Galicia, ten que ter a súa orixe nunha lenda que, ademais, está ligada á construción da **Torre de Hércules**. O mito, descrito polo rei Afonso X na súa obra 'Estoria de Espanna', tivo tan boa acollida e foi tan popular que de aí derivou o nome da torre.



Contaba que un xigante chamado Xerión, rei de Brigantium (Breogán), tiña aos seus súbditos aterrados porque lles obrigaba a entregar a metade dos seus bens, fillos incluídos. Un día, os súbditos decidiron pedirlle axuda a Hércules, que o retou nunha cruenta batalla. Hércules derrotou a Xerión, soterrouno e levantou un túmulo que coroou cun facho. Preto dese monumento fundou unha cidade e, como a primeira persoa que chegou foi unha muller chamada Cruña, da que o heroe namorou, púxolle o seu nome á cidade: A Coruña.



Volvendo á realidade, encantarache percorrer o **paseo marítimo**, un dos máis longos de Europa, mentres observas a cidade. A Coruña ofrece ao visitante multitude de posibilidades: a cidade conta cunha actividade cultural permanente e de todo tipo, polo que che recomendamos que revises a axenda para completar o teu plan. No que a museos se refire, a oferta é salientable: aquí están a **Casa das Ciencias**, o **Museo de Belas Artes**, a **Domus** e o **Aquarium Finisterrae** ou Casa dos Peixes, entre outros.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Dende o paseo marítimo da Coruña escoitase o **son do mar** máis bonito do mundo, en concreto, o do mar e das gaivotas na praia do Orzán. Así se recoñeceu hai uns anos nun concurso internacional celebrado en Slupsk.

O teu percorrido pola cidade amosarache agradables sorpresas: dende a **Cidade Vella** ata o **Castelo de San Antón**; dende o **Monte de San Pedro** ata o **Xardín Romántico de San Carlos**, onde habita a pantasma de Lady Hester Stanhope; ou dende a **Igrexa de Santiago** no Camiño Inglés ata as de **Santa María do Campo** ou **San Xurxo**.



### SABÍAS QUE...

- ▶ A Cidade Vella da Coruña é o lugar con máis igrexas por metro cadrado de toda Galicia.

A heroína real da cidade é **María Pita**. Na praza do concello hai unha estatua na súa honra e, aínda hoxe, a cidade amósase orgullosa dos seus logros. Esta muller foi a responsable de alzar os coruñeses contra a escudaría do corsario Francis Drake no barrio da Pescadería. Froito da súa valentía, os ingleses tiveron que retroceder e a conquista da cidade fracasou. María Pita tamén sería protagonista noutra gran fazaña da cidade: o seu nome, sinónimo de valentía,

empregouse para bautizar o navío que o 30 de novembro de 1803 partiu do porto da cidade cara todas as colonias españolas con 22 nenos inoculados coa varíola. A Real Expedición Filantrópica da Vacina, máis coñecida como «Expedición Balmis», foi todo un éxito.



Antes de abandonar a cidade, aínda queda unha parada no **Obelisco** da Coruña, un monumento situado no Cantón Grande que foi construído no ano 1895. No máis alto do monolito, hai un reloxo de catro esferas que dá a hora e un catavento que indica a dirección do vento. O reloxo posúe catro esferas e, inicialmente, dúas delas daban a hora da Coruña e, as outras dúas, a de Madrid, pois ata a unificación horaria española, producida no ano 1900, entre as dúas cidades había unha diferenza horaria de 19 minutos e 20 segundos.

**SABÍAS QUE...**



- ▶ Na Coruña tamén se celebrou o **primeiro matrimonio homosexual de España**. As protagonistas foron Elisa e Marcela, aínda que para iso, en 1901, Elisa tivo que pasar por un home. Cando finalmente as descubriron, tiveron que emigrar á Arxentina, porén, nunca se anulou a súa acta matrimonial.

▶▶ **CULLEREDO**

*A escasos 10 quilómetros da Coruña, pararemos en **Culleredo**, un concello que destaca polos seus amplos espazos naturais, así como pola súa valiosa arquitectura medieval.*

O **Paseo Marítimo do Burgo** é un dos enclaves naturais e de lecer ao aire libre que máis destacan no municipio, emprazado a pe de ría e cun notable xardín botánico.



Porén, Culleredo tamén ofrece outro tipo de espazos, coma unha nutrida mostra da **arquitectura medieval** que atopamos nas súas igrexas, torres e pazos. Por aquí transcorre o **Camión Inglés** se se realiza dende A Coruña; de feito, o lugar polo que se pasa do concello da Coruña ao de Culleredo chámase O Portazgo. A senda continúa polo paseo marítimo do Burgo, onde se pode ver a **Igrexa Románica de Santiago** e os muíños do século XII de **Aceá de Ama**.



Ademais, é un enclave único para a observación de aves, pois destaca pola súa **riqueza ornitolóxica**. A ría do Burgo e as súas marismas supoñen un excelente enclave para a migración de aves, xa que nelas habitan moitas especies que foxen do frío inverno dos países setentrionais. Este espectáculo ten lugar durante todo o ano, aínda que son os meses de outono, inverno e primavera nos que se atopa unha maior diversidade de especies.

Tamén destaca o **Monte Xalo**, que se alza con máis de 514 metros de altitude por riba do nivel do mar. Este lugar está habitado dende hai milleiros de anos, pois así o confirman os **numerosos restos arqueolóxicos** de tipo megalítico que se localizan en la zona (especialmente, mámoas), por exemplo, o Alto de Penas Negras, os Castelos da Veiga e do Xalo ou a Pedra Mazafacha, na que se realizaban rituais de culto aos deuses. Disque este era un punto no que se reunían as meigas e celebraban aquelarres, algo que forma parte das lendas populares.

O Monte Xalo encandea pola súa paisaxe, e é alí onde nace o río **Valiñas**. Conta con numerosos miradoiros e, ao longo do noso paseo polo monte, iremos atopando unha serie de **bolos de granito** de formas curiosas que levan o nome daquelas figuras ás que se asemellan: a Pedra do Sombreiro ou a Pedra dos Corvos; as Picudas, un conxunto de tres pedras alongadas; a Igrexa dos Mouros ou a Pedra do Rastro, que se asemella a un tobogán; a Porta do Inferno ou a denominada 'Darth Vader' pola súa similitude co casco do protagonista da *Guerra das Galaxias*.

Existen numerosas **rotas de sendeirismo** que permiten coñecer o monte e moitas delas están sinalizadas; algunhas mesmo resultan perfectas para percorrer en bicicleta de montaña. A máis popular é a PR-G 111, unha ruta de pequeno percorrido denominada Roteiro Mariñán Arteixo-Xalo.



## ▶▶ NARÓN

*Continuando a travesía polas Rías Altas, deterémonos en **Ferrolterra**, onde poderás explorar a súa historia e cultura e gozar da súa riqueza natural e paisaxística. Mar e montaña, todo nun.*

En Narón, acumúlanse diversos puntos salientables, dende o **Mosteiro de San Martiño de Xuvia**, situado no Couto e declarado Ben de Interese Cultural (BIC), ata o cemiterio prehistórico do **Monte dos Niños**, en Sedes, que conta con 17 mámoas catalogadas, e pasando por castros, muíños, casas medievais, pazos, casas labregas, pontes, encoros, ribeiras fluviais, árbores de máis de 300 anos de idade ou praias cara o Atlántico, coma as da **Hortiña** e do **Casal**.

O concello conta con diversos percorridos pedestres, entre os que destaca a súa **ruta dos Muíños**, que bordea a ría e o río **Xuvia** ata internarse na lendaria parroquia de Doso xunto a históricos muíños, encoros, pontes e antigas igrexas.

Aquí podes coñecer os vestixios da importante rede industrial baseada na actividade da vasta rede de muíños que aproveitaba todos os recursos enerxéticos do territorio e que frutificou na posta en marcha de fábricas de curtidos, papel e moeda, o que supuxo unha auténtica revolución industrial para a comarca.

Destacan o **muíño das Aceñas**, un muíño de mareas construído no século XVIII, e o de **Xuvia**, de fariña e construído en 1775 que, en 1858, era o principal muíño do país da súa clase en canto á capacidade de produción. Ambos formaban parte da importante rede de moedura industrial francesa e, en 1798, recibiron o título de Real Fábrica por parte de Carlos IV.

A cidade de Narón é tamén un dos puntos de partida para moitos dos peregrinos que escollen o **Camiño Inglés**. Dende Narón cúmprese o mínimo de 100 quilómetros ata Santiago que dá dereito a recibir a Compostela, polo que a partir de aquí, comezan a gozar de cada paso da ruta.



## ▶▶ FERROL

*A continuación faremos unha parada na cidade de **Ferrol**, que posúe o mellor porto natural de toda Europa.*

Ferrol conta cun **Museo Naval**, situado nun fermoso edificio do século XVIII deseñado por Sánchez Bort, que, no seu momento, foi unha cárcere. O contido do Museo Naval trasladaranos a algúns dos momentos máis destacados da Armada Española a través dos séculos. Expóñense de forma permanente maquetas de barcos antigos, traxes de buzo, bandeiras de navíos, diverso material de navegación e de cartografía, armamento... Entre todo isto, destacan os restos da fragata Magdalena que afundiou en Viveiro no ano 1810.



En Ferrol realizáronse as primeiras obras conforme o criterio da Ilustración de todo o vello continente, en concreto, o **barrio da Magdalena** e o **Arsenal**. Ao falar desta cidade, temos que ter presente a súa historia e destacar aos monarcas ilustrados, os Borbóns, que elixiron esta localidade como capital do departamento marítimo do noroeste de España, con xurisdición dende a desembocadura do Bidasoa ata a do Miño e con sede na Capitanía Xeral da cidade dende 1726 ata a reforma militar emprendida por Federico Trillo.

Ferrol é Ilustración, pois nese período decisivo para o coñecemento, a ciencia e a liberdade, produciuse a gran transformación e o maior crecemento da cidade, que pasou de ser unha pequena vila mariñeira a converterse, por obra das inmensas inversións que nela realizouu a coroa, nunha cidade moderna, dotada da industria (estaleiros, principalmente) e da tecnoloxía máis avanzadas da época, pero tamén culta.

O paso do tempo e as diversas crises prexudicaron a cidade, que tivo que reinventarse, entre outros, a través da arte. Eduardo Hermida decidiu sacar a arte dos museos e trasladala á rúa para dar cor á súa gris cidade pintando unha menina nunha fachada no **barrio de Canido**. Hoxe, moitos artistas internacionais imitan o seu xesto e nas fachadas das casas do barrio xa se poden ver máis de **300 meninas** pintadas que se poden percorrer nunha ruta.



Se o que che apaixona é o surf, a túa praia é **Pantín**, onde se celebran diferentes campionatos mundiais deste deporte entre os que destaca o Pantin Classic. O **bodyboard** tamén conta nesta zona con numerosos practicantes.

O certo é que o lugar atrae a todo tipo de públicos, pois tamén conta con numerosos **percorridos terrestres**, aptos para calquera que desexa facer un pouco de sendeirismo ou simplemente pasear, e diversas rutas para gozar da bicicleta. Nesta zona, tamén se realizan habitualmente paseos en barco.



As impresionantes lagoas de **Doniños** e **Valdoviño** son un auténtico paraíso para as aves acuáticas. Porén, tamén hai unha Ferrolterra máis interior na que destacan as **Fragas do Eume**, un bosque sombrío e segredo que agocha no seu corazón o **Mosteiro de Caaveiro** e, nas inmediacións, o fascinante **Mosteiro de Monfero**, cunha enigmática fachada en retícula.

Preto de Ortigueira, atopamos dúas marabillas máis: a **Serra da Capelada**, que se corta de forma abrupta ao chegar ao mar para formar os cantís costeiros máis altos da Península Ibérica, e o santuario máxico de **San Andrés de Teixido**. Xa coñeces o refrán, “vai de morto o que non foi de vivo”, así que, por si acaso, paga a pena achegarse, pois o certo é que se pode gozar máis en vida.



## ▶▶ A MARIÑA LUCENSE E ALÉN

*Seguimos avanzando polo norte ata deternos a admirar da beleza da **Mariña Lucense**, unha costa de 100 quilómetros adornados con auténticas marabillas naturais no Cantábrico, onde os bosques se fusionan co mar.*

Salienta a Reserva da Biosfera **Río Eo, Ocos e Terras de Burón**, pero se algo merece especialmente unha parada é, sen dúbida, a visita á **Praia de Augas Santas**.

Este monumento natural só se pode ver coa marea baixa e para visitalo nos meses de verán e Semana Santa é necesario facer unha reserva previa, así que non te esquezas de consultar as mareas. Si, popularmente referímonos a ela coma a **Praia das Catedrais**. Aquí, as formacións rochosas intercálanse con areais e podemos ver cantís de ata 30 metros de altura. O paseo pola zona causa unha gran impresión.



No estuario do **río Sor** descubrirás un paraíso de aves acuáticas e peixes, e no interior, o misterio que agocha a **Serra do Xistral**, coa imperdible visita a **Mondoñedo** e a súa catedral. Nesta bisbarra tampouco faltan as vilas con encanto, por exemplo, **Foz, Viveiro e Ribadeo**. Seguro que coñeces a cerámica de Sargadelos; pois ben, a súa orixe tamén está aquí, en concreto, en **Cervo**.

Nos últimos tempos, a provincia de Lugo desenvolveu iniciativas pioneiras en Galicia no eido do **xeoturismo**, unha modalidade que ten por obxectivo a divulgación da xeodiversidade do territorio para conservar o seu patrimonio natural. A través desta proposta, é posible realizar un completo percorrido pola historia xeolóxica de Galicia.

Actualmente, a tradición artesá perdura en Lugo da man daquelas persoas que continuaron coas labores iniciadas polos seus antepasados e perpetúan oficios populares que antano daban vida ás vilas da provincia. Porén, este saber tamén segue vivo gracias a numerosos artesáns emerxentes que renovaron o concepto e introduciron na súa obra innovacións que sitúan a esta provincia na vangarda do deseño. Durante o verán, é posible participar no programa **Lugo é artesanía** e inter-narse nos obradoiros.



Lugo é tamén a provincia española xacobeá por excelencia, pois conta con máis de **800 quilómetros de Camiños de Santiago** de todas as variantes, o que a converte nun lugar de paso case obrigado cara a capital compostelá.

Tres rutas declaradas Patrimonio Mundial da Humanidade pasan por aquí: o **Camiño do Norte**, o **Camiño Primitivo** e o **Camiño Francés**. Por estas terras tamén transcorre o **Camiño do Mar** e, cara o sur da provincia, atopamos outro itinerario oficial, o **Camiño de Inverno**, un percorrido elixido nos meses máis fríos do ano polos peregrinos medievais que desexaban evitar os cumios nevados do Cebreiro.

## QUE COMER, BEBER, MERCAR



Na **Costa da Morte** é onde mellor se entende o a que se refire un con comida atlántica. Aquí atoparás manxares de todo tipo con materias primas de inigualable calidade, coma a **tortilla romana**, o **polbo**, o **salpicón de centola**... Hai que ter en conta que é unha zona perfecta para mergullarse no mar, xa que os produtos son locais e especialidade da casa: **percebes**, **camaróns**, **longueiróns**, **sanmartiños**, **palometas vermellas**...

Coñecerás pratos coma a **caldeirada de raia** ou a **robaliza ao lombo**. E para rematar, a sobremesa edulcórase con biscoitos esponxosos e roscóns.



Xa en **Carballo**, completaremos a experiencia coa degustación da súa comida: o pan, os produtos do mar e da terra... Durante o verán, o concello échese de festas gastronómicas nas que se honra o goce do bo xantar. Pero se algo hai imprescindible aquí e que non atoparás en ningures é a **Fina de Carballo**, unha variedade local de pataca de carne branca, moi apreciada na comarca de Bergantiños. Ten un ciclo de produción moi prolongado, polo que só se axusta a súa comarca de procedencia. Aquí poderás degustala e, evidentemente, mercala.



E falando de mercar en Carballo, nos días sinalados, no mercado do **barrio da Milagrosa**, preto do Fórum, atoparás dende roupa ata calzado e complementos. Se despois decides continuar de tendas, as **rúas Hórreo e Coruña** serán o teu destino.

Na **Coruña** e a súa provincia, probaremos o **polbo á mugardesa**, a **chanfaina** de San Sadurniño, un prato típico feito con carne de porco, ou unha boa **caldeirada de peixe**, elaborada con raia, rape, rodaballo ou pescada, entre outros, e acompañada con patacas, chícharos, especias... Unha delicia á que ninguén se pode resistir.

De sobremesa, temos **requeixo da Capela**, unha variedade de queixo fresco galego feito con leite cru que polo xeral se acompaña con mel, azucre ou marmelada.

A diversidade do territorio garda unha relación directa co feito de sentarse á mesa. Nas **vilas costeiras**, poderás degustar a **pescada do pincho de Celeiro**, que conta co selo Galicia Calidade, o **bonito do norte de Burela**, capturado ao estilo tradicional, os famosos **percebes de Rinlo**, as cadeluchas, os ourizos de mar, o **lumbricante**, a **nécora** ou o **polbo**, entre outros.



No **interior**, destacan as **carnes de tenreira galega** ou de **porco celta**, as **fabas de Lourenzá** (con indicación de orixe protexido, que mesmo contan con ruta propia!), os **grelos**, as **castañas**, o **mel de mil flores** ou as delicadas **setas**.

En **Mondoñedo** hai que probar a **torta**, un prestixioso manxar na localidade. Outra sobremesa artesá típica de varios concellos da Mariña son as **colinetas**, unha especie de pequeno biscoito elaborado sen fariña, só con ovos, azucre e amendoas moídas das que xa se fala no libro *La Cocina Práctica* de Picadillo, de 1905.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Na Coruña atópase o primeiro museo dedicado á cervexa da Península Ibérica: **MEGA**, o Museo de Estrella Galicia.

## FESTAS, EVENTOS



### TODO O ANO

- ▶ O segundo, cuarto e, se o houbera, quinto domingo de cada mes celébrase a **feira en Carballo** na praza do concello, onde poderás atopar as colleitas dos produtores locais.

### FEBREIRO / MARZO

- ▶ O **Entroido da Coruña** iníciase coa entronización do deus Momo, e o Martes de Entroido celébrase a Festa dos Choqueiros en Monte Alto.

### ABRIL

- ▶ Todos os meses de abril celébrase o **Carballo Interplay**, un festival de contidos dixitais.
- ▶ A **Semana Santa de Ferrol**.
- ▶ A **Semana Santa de Viveiro**, unha Festa de Interese Turístico Internacional.

### XUÑO / XULLO

- ▶ O 23 de xuño é a **noite de San Xoán na Coruña**, aínda que as Festas de San Xoán, declaradas de Interese Turístico Internacional, comezan case unha semana antes na localidade.
- ▶ O 23 de xuño celébrase o **San Xoán en Carballo**.
- ▶ Durante o verán, en **Carballo** tamén ten lugar **Orballo Cultural**, unha experiencia única que combina patrimonio, arte, cultura e natureza.

- ▶ A finais de xuño ou principios de xullo, celébrase o **Resurrection Fest de Viveiro**, na provincia de Lugo, un famoso festival de música.
- ▶ En Culleredo, a principios de xullo, celébrase no Burgo o **Mercado Templario do Burgo de Faro**, que inclúe actuacións musicais, pasacalles, exhibicións, espectáculos...
- ▶ En xullo celébrase o **Festival Ribadeo Indiano**, na provincia de Lugo, un auténtico regreso ao pasado.
- ▶ O **Oenach Atlántico**, en **Narón**, ten lugar a última fin de semana de xullo e está declarada de Festa de Interese Turístico.

### AGOSTO

- ▶ O **Gulliver Fest** é o festival de cultura viaxeira de **Narón**, que se celebra a primeira fin de semana de agosto.
- ▶ Durante un mes, as **Festas de María Pita na Coruña** abranguen diversas exposicións, actividades para toda a familia e actuacións musicais.
- ▶ A **Romaría de Santa Margarita da Coruña** ten lugar a finais de agosto.
- ▶ A finais de agosto, a **Festa Normanda de Foz** (Lugo) lembra o intento de desembarco vikingo nestas terras. Unha festa de representación histórica do pasado da vila.

### SETEMBRO

- ▶ A primeira fin de semana de setembro celébrase en **Ferrol** a **Festa das Meninas**.

### OUTUBRO

- ▶ Na primeira quincena de outubro, conmemórase a **Nosa Señora do Rosario na Coruña**, a santa patroa da cidade.

04

**Ruta**  
*Luscofusco*



# 04

RÍAS BAIXAS  
BAIXO MIÑO



## Ruta

### *Luscofusco*

Se chegaches ata aquí despois de completar as rutas anteriores, pode que penses que xa o viches todo, pero o certo é que aínda hai moito máis.

A Ruta Luscofusco: O luscofusco sucede cando, ao amencer ou ao solpor, o ceo se tinxer de cores alaranxadas e avermelladas e logra que ao mirar a contraluz, os obxectos semellen sombras recortadas no horizonte. Se queres gozar dos mellores ocasos, estás no sitio axeitado.

RIBEIRA  
VILAGARCÍA DE AROUSA  
PONTEVEDRA  
VIGO  
PONTEAREAS

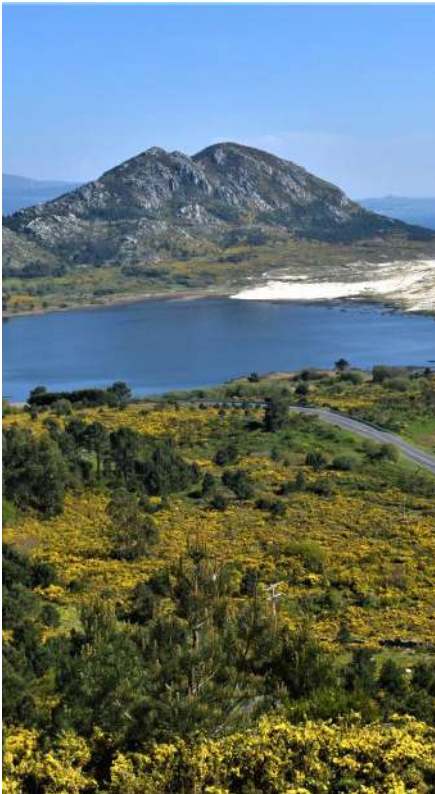
# Ruta

## Luscofusco

A zona sur da costa galega ofrécete unha ruta moi especial: un percorrido tranquilo, deses que se gozan sen presa, perfecto para unha escapada familiar, con paisaxes idóneas para o sendeirismo e unha oferta cultural que abrangue todas as idades. Sen dúbida, sentirás que estás vivindo algo máxico. Imos aló!



# 04



### ▶▶ MUROS E NOIA

*Volvemos tomar a zona de Fisterra como punto de partida e agora viraremos cara o sur. Comezaremos pola ría de **Muros e Noia**, onde atoparemos a primeira sorpresa da man da silueta do Monte Louro.*

Trátase dunha mole de 241 metros que parece emerxer directamente do mar e que, xunto coa lagoa das Xarfas (pechada ao mar pola praia de **Louro**), as praias, os pedregais, os faros e o horizonte, conforma un punto de interese xeolóxico de importancia nacional e unha reserva mariña de interese pesqueiro.



▶▶ RIBEIRA

*Ao outro lado da ría, **Ribeira** ábrese ao mar e actúa como unha privilexiada fronteira natural de separación coa ría de Arousa que se beneficia dun percorrido costeiro sen igual. Aquí respírase mar.*

Ribeira é a capital da **península do Barbanza**, e o idílico da contorna outorgoulle a consideración de **Municipio de Interese Turístico**. Aquí atoparás unha proposta completa, composta polo seu patrimonio natural, arqueolóxico, cultural, arquitectónico e histórico.

A súa costa componse de **areais** de tranquilas augas no interior da ría e de praias atlánticas máis amplas e salvaxes nas que o areal mantén unha pelexa co mar e coas correntes de vento. En gran parte das súas praias atoparás dous elementos comúns: **dunas** e **grandes rochas** que fan de fronteira ou límite natural.

Aquí atópase o **Parque Natural das dunas de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán**, un espazo protexido de aproximadamente 1000 hectáreas no que destaca imperial a duna móbil máis grande do noroeste peninsular.

Un quilómetro de longo e 20 metros de altura que, acompañados da zona de marismas onde se sitúan as lagoas do Carregal (na que se mesturan auga doce e salgada) e de Vixán (de auga doce), conforman o marco perfecto para o desenvolvemento dunha biodiversidade singular na que reinan anfibios e réptiles.

**Corrubedo**, localidade de marcado carácter mariñeiro, conta ademais cun dos **faros** máis importantes da costa atlántica. Nos próximos anos, está prevista a rehabilitación deste espazo para transformalo nun hotel, pero, namentres, contemplar dende alí o ocaso é un luxo accesible para todos os petos. O encantador do lugar comeza xa na estrada que se dirixe ata alí. Vai preparando a cámara.

SABÍAS QUE...



- ▶ O faro de Corrubedo e a estrada que conduce ata el foron escenario da rodaxe de numerosas **pezas audiovisuais**: entre outras, neste lugar rodáronse escenas da serie *Fariña*, de gran éxito.



En Ribeira tamén se atopa un dos principais vestixios da cultura megalítica galega: o **Dolmen de Axeitos**. Declarado Ben de Interese Cultural, trátase dun monumento funerario colectivo de grandes dimensións que data do terceiro milenio a. C.



Tamén te podes achegar ao **petróglypho de Laxe das Cabras** e, seguindo a ruta arqueolóxica, resulta imperdible o espectacular **castro da Cidá**, que data da Idade de Ferro e que se sitúa a poucos metros do **miradoiro de Pedra da Rá**. Este último atópase no **Monte Castro**, a 190 metros sobre o nivel do mar, ao carón dunha rocha cunha forma similar á dunha ra coa boca aberta que está lixeiramente apoiada sobre outras máis pequenas e elevada verticalmente uns 15 metros.



Existen **numerosos sendeiros** deseñados para descubrir a zona percorréndoa palmo a palmo; rutas para coñecer as súas vilas mariñeiras, paseos coma o que vai de **Punta Couso** ao **porto de Aguiño**, o marítimo de **O Touro-Ameixida**, o fluvial do río Arlés, o marítimo de **Coroso** e diversas rutas de sendeirismo.

Tamén é recomendable visitar o **porto deportivo de Ribeira**, un dos puntos dende o que se pode vivir a paixón polo mar. As embarcacións deportivas teñen o seu propio espazo a carón do porto pesqueiro, o de maior trasfega de España e o terceiro de Europa na actividade de baixura. Dende aquí parten regatas que convierten a ampla ría de Arousa nun lugar para o lecer e o deporte.

Nas próximas liñas, afondaremos no **Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas**, pero debes saber que nesta zona podes atopar un dos seus arquipélagos. Trátase do de Sálvora, que dende o pasado 2010 permite realizar visitas á súa illa principal, a que dá nome a todo o arquipélago. Durante varios séculos, Sálvora estivo en mans das autoridades eclesiásticas e da nobreza e, anteriormente, xa fora refuxio de piratas e corsarios ata o século XIX, pois unicamente a separan de terra firme 3 quilómetros.



Trátase dunha contorna que alberga gran variedade de ecosistemas e que se atopa protexida, pois ten un **límite de visitas** de 200 persoas ao día que previamente deberán retirar un permiso. Dende a marcha dos últimos fareiros, só dúas parellas de vixiantes e gardas forestais residen na illa por quendas. Conta cunhas dimensións pequenas, unha lonxitude de un quilómetro e un ancho de entre 200 e 300 metros. No verán, podes atopar un guía que te acompañará polas dúas rutas que completan o itinerario da illa.

### SABÍAS QUE...



- ▶ En Sálvora está a primeira fábrica de secado e salgadura de peixe de Galicia, denominada **O Almacén**, que máis adiante, en 1958, se transformaría no pazo residencial da illa de Sálvora.

Un dos monumentos máis representativos do lugar é a escultura de Mariña, a **Serea de Sálvora**. Joaquín Otero Goyanes, marqués de Revilla, descendente e herdeiro dos primeiros propietarios da illa, ordenou a súa construción en 1956

para honrar unha das lendas máis destacadas da zona, que conta como un cabaieiro romano fixo recuperar a fala á serea ao arriscar a vida do fillo de ambos saltando unha fogueira de San Xoán.

Tamén quereas completar a visita no **faro**, pois diante del tivo lugar a maior traxedia marítima da historia de Galicia. Sucedeu en 1921, cando o Santa Isabel sufriu un accidente fronte á costa de Sálvora e o fareiro, ao escoitar os berros, alertou aos veciños. A heroicidade desta xente fixo posible o rescate de entre 15 e 20 persoas. A directora cinematográfica Paula Cons apostou por contar no filme *A illa das mentiras* a historia deste naufraxio e das súas tres heroínas: Cipriana Orujo, Josefa Parada e María Fernández.

### SABÍAS QUE...



- ▶ En Sálvora, pódese visitar a antiga aldea, a **Capela de Santa Catalina** e a fonte co mesmo nome, na que hai unhas pedras na que se pode ler a seguinte inscrición: “auga virtuosa que dá saúde e forza”. Disque así sucede dende a época dos normandos e os viquingos.



## ▶▶ VILAGARCÍA DE AROUSA

*Pararémonos agora na localidade de **Vilagarcía de Arousa** para gozar das súas praias e para achegarnos á illa de Cortegada, pero tamén para observar a magnitude do seu patrimonio relixioso*

Neste punto tamén debemos falar do **Camiño de Santiago**, en concreto, da **ruta fluvial do Mar de Arousa e Río Ulla**, que conmemora a chegada polo mar do corpo do apóstolo Santiago no ano 44. Segundo a tradición, os discípulos entraron a través da ría de Arousa ata chegar ao río Ulla e rematar finalmente en Iria Flavia (Padrón), onde se incorporaron ao **Camiño Portugués**. Esta ruta tamén se denomina **Translatio** e constitúe o único viacrucis marítimo do mundo.



En Vilagarcía de Arousa comezaremos por coñecer o seu pasado e o seu presente ao pasar polo **Castro de Aobre**, ocupado entre os séculos I a. C e III d. C., a carón do barrio pesqueiro onde naceu a cidade. Tamén podemos contemplar as **igrexas de Fontecarmoa**, do século XII, e de **Santa Eulalia de Arealonga**, de estilo barroco e construída a finais do século XVII; e o **Pazo e Convento de Vista Alegre**. Estas dúas construcións forman un conxunto arquitectónico de gran valor que foi declarado Monumento Histórico Artístico. A edificación do pazo é dunha data anterior á do convento. O primeiro construíuse no século XVI, mentres que o convento se erixiu en pleno século XVII por desexo de Fernando de Andrade Soutomaior e Caamaño.



Vilagarcía foi no seu momento unha importante **vila señorial** e iso nótase na gran cantidade de pazos que se reparthen por todo o municipio. O máis importante é o **Pazo de Rubiáns**, xa que precisamente é ao señor de Rubiáns a quen se lle debe a creación de Vilagarcía a mediados do século XV. Nel destaca a súa exquisita decoración, que continúa no magnífico xardín de inspiración francesa que podería lembrar ao mesmo Versalles, cos seus xardíns con céspede e flores, exemplares de carballos, coníferas, palmeiras e unha extensa colección de camelias.

### SABÍAS QUE...

?

- ▶ Hoxe, o Pazo de Rubiáns, en Vilagarcía de Arousa, é unha **explotación vinícola** que ofrece a posibilidade de facer catas. Ademais, o seu xardín foi declarado de Exce-lencia Internacional da Camelia.



Aquí tamén poderás atopar o **Museo do Ferrocarril**, pois Vilagarcía foi a estación final do primeiro ferrocarril de Galicia (1873) que unía Santiago de Compostela co mar.

Preto do centro do municipio, atoparás as **praias** da Concha e Compostela, o seu **paseo marítimo** de case dous quilómetros, que une Vilagarcía coa vila mariñeira de **Carril** e, por suposto, coa **Illa de Cortegada**. Nesta illa, agora deserta, podes atopar restos arqueolóxicos romanos e normandos, unha igrexa, un pequeno hospital-albergue e restos das vivendas dos colonos. Podes visitar a illa de Cortegada pola túa conta ou cunha ruta guiada.



Ademais, a zona é perfecta para practicar **deportes** coma vela, remo, piragüismo ou submarinismo, e existen numerosas empresas que facilitan os equipamentos necesarios aos seus usuarios. Outra boa opción pode ser a de percorrer a ría, pois existe unha gran oferta de rutas en barco e de pesca. Porén, tamén destacan as **rutas de sendeirismo**, coma as do Monte Xiabre, da Cruz de Xiabre, do miradoiro de Bamio, de Fontefría – Embalse do Con e, por suposto, a Vía Verde do Salnés. Esta última supón unha alternativa perfecta de lecer sostible, tanto para ciclistas coma para camiñantes, e, ademais, é accesible para persoas con mobilidade reducida.



Trátase dun paseo pola historia e a natureza que percorre o antigo trazado ferroviario entre Vilagarcía de Arousa e Pontevedra. Ata o de agora, a senda recorre uns nove quilómetros, aínda que xa está en marcha un proxecto de ampliación do itinerario co que se alcanzaría un total de 24 quilómetros, o que permitirá continuar a Vía Verde do Salnés ata a capital da provincia.

Precisamente alí é onde nos desprazamos agora na nosa ruta, pois a nosa próxima parada será a cidade de Pontevedra. Pero antes, poucos quilómetros antes de chegar a destino, terás a oportunidade de visitar un espazo importante da nosa historia recente, o **bosque de sequoias de Poio**.



A súa orixe remóntase ao ano 1992, cando se conmemorou o 500 aniversario da chegada de Colón a América. Por ese motivo, o goberno dos Estados Unidos, presidido daquela por George Bush pai, decidiu agasallar aos habitantes de España con 500 exemplares de sequoia vermella como símbolo de irmandade entre o vello e o novo mundo. O resultado non é outro que algo máis de dúas hectáreas de sequoias que nos regalan un bonito recuncho natural e fantásticas vistas á ría de Pontevedra.

### SABÍAS QUE...

- ▶ Ao bosque de sequoias de Poio tamén se lle chama o **Bosque de Colón**.



## ▶▶ PONTEVEDRA

*Nun traxecto de apenas 8 km chegarás ao centro de **Pontevedra**. En caso de viaxar en coche, o primeiro que terás que facer será buscar onde estacionar, pois o tráfico só está permitido nun 25 % da urbe.*

O seu modelo de cidade estúdase e serve de exemplo en numerosas localidades europeas, pois o seu plan de urbanismo funciona. Así que, xa sabes, aquí a idea é pasear. Podemos comezar pola **Peregrina**. A súa praza é un dos puntos neuráxicos de Pontevedra, onde se atopa a súa igrexa, que é un símbolo da cidade e moi singular debido á súa planta con forma de cuncha de vieira, un auténtico símbolo da peregrinación a Compostela. Construíuse no ano 1778 e está dedicada á Virxe Peregrina, patroa da provincia e encargada de guiar aos peregrinos.



Pontevedra adquire protagonismo no **Camiño Portugués**, pois supón o punto de chegada da terceira etapa, que comeza en Redondela, e, á súa vez, o de saída da cuarta etapa, que conclúe en Caldas de Reis. A distancia camiñando dende Pontevedra ata Compostela é duns 65 quilómetros.



Continuando coas igrexas, a de **San Francisco** ben merece unha visita, pois, segundo a tradición, o seu fundador foi o mesmo Francisco de Asís. Construída durante os séculos XIII e XIV, é de estilo gótico tardío e no seu interior destaca o rosetón da fachada principal, así como os sepulcros de distintos séculos. Outra igrexa cun interesante conxunto de retablos e imaxes barrocas é a de **San Bartolomé**.

Pero Pontevedra é moito máis: ao visitar a **Basílica de Santa María a Maior**, o **Museo de Pontevedra** (un dos mellores de Galicia na súa categoría, formado por seis edificios), e a **Illa das Esculturas**, descubrirás unha cidade que se vive plenamente, algo que se percibe simplemente con observar como gozan as súas xentes. Ademais, Pontevedra é unha cidade de **pontes**, entre as que destaca a do **Burgo** pola súa antigüidade e a dos **Tirantes** pola súa singularidade e modernidade.



Segundo a lenda, Teucro fundou a cidade de Pontevedra tras a súa chegada a estas costas despois da guerra de Troia. Precisamente a praza do Teucro, unha das máis señoriais da cidade, recibiu o seu nome coma tributo a esta lenda.



Na actualidade, aínda conserva parte das casas nobres que a rodeaban e que datan dos séculos XVII e XVIII, ademais dunha gran riqueza heráldica, coma a casa da familia Gago e Montenegro. Canto ás prazas, destacan tamén a da **Ferrería**, da **Leña**, da **Pedreira**, de **Méndez Núñez**, de **España** e das **Cinco Rúas**.



A cidade de Pontevedra é perfecta para gozar en **familia**, pois nela atoparás gran variedade de alternativas para os máis pequenos da casa e puro entretemento tamén para os máis adultos. Para percorrela en familia, propóñense diversas **rutas interactivas**, entre as que destacan a ruta do tesouro pirata e “Descubriendo a Illa do Covo”.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Na Praza de Peregrina de Pontevedra, atópase o **Loro Ravachol**, a mascota do boticario da praza, famoso por coñecer algunhas groserías e por avisar ao seu dono, Don Perfecto, cando entraba alguén na farmacia. Actualmente, máis de 100 anos despois, o loro ten unha estatua na praza que se disfraza durante o Entroido, e a recreación do seu enterro é unha das grandes festas da cidade.

Nos últimos anos, Pontevedra creou un gran cinto verde formado por tres parques forestais e, dende a propia cidade, é posible gozar de numerosas rutas de sendeirismo.



## ▶▶ PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS

A tan só media hora de Pontevedra, chegamos á cidade de **Vigo**, onde se atopan as illas Cíes, custodias da ría e un dos piares do **Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas**, do que tamén forman parte os arquipélagos de *Ons*, *Sálvora* e *Cortegada*.

Todas estas illas son de visita obrigatoria, pois non teñen nada que ver entre si, malia que as máis visitadas son as **Ons** e as **Cíes**. Na primeira, atopamos a típica aldea galega de mar, pois continúa habitada por unha poboación forxada con carácter insular. Aquí o mar está presente en todas as facetas da vida: non só define a paisaxe, senón tamén a gastronomía.



Para chegar a **Ons** é preciso tomar o barco en Vigo ou en Bueu, e a través das diferentes rutas de **sendeirismo**, poderás coñecer a illa a fondo, un territorio de seis quilómetros de longo por menos de 1,5 de ancho e cunha orixe que se remonta ao Paleolítico. Se queres desconectar, Ons ofréceche a posibilidade de apagar o mundo dende unha paisaxe es-

pectacular que conta cunha flora e fauna das que actualmente apenas quedan. Conta un cámping no que se pode facer noite, o primeiro distinguido coa certificación de sostible en Galicia, e, para facer a visita aínda máis especial, podes levar a bicicleta e completar os recorridos pedaleando. Ons posúe historia, praias, actividades de lecer, miradoiros, faros, gastronomía local... Todo o mundo marcha con ganas de volver.



O arquipélago das **Cíes**, pola súa parte, foi incluído en 2022 pola revista *The New York Times* entre os 52 lugares do mundo de visita obrigada, poñendo en valor o seu modelo de conservación e sustentabilidade. Tamén conta coa que no seu día foi clasificada coma **a mellor praia do mundo** segundo o periódico *The Guardian*: o **areal de Rodas**, que une a illa norte (de Monteagudo) coa do medio (a do Faro). Á illa sur, tamén denominada San Martiño, porén, só se pode acceder en embarcacións privadas.



Antano, as Illas Cíes foron refuxio de piratas, pero agora están deshabitadas e abertas ao público unicamente no verán. A praia de Rodas pode alardear de augas cristalinas e tranquilas, da súa area fina e dourada, dunha suxestiva forma de media lúa e, protexendo a praia, dun bosque de pinos que invitan á sesta. Tamén é posible realizar diversas rutas de sendeirismo para coñecer a fondo a illa: ao completalas e poder ver a paisaxe a vista de paxaro, obtense unha panorámica inigualable.



Nas Cíes pódese facer noite, pois conta cun cámping. Se tes a oportunidade de quedar a pasar a noite, non o dubides, pois este lugar conta co certificado de **Destino Starlight** debido á súa inmillorable situación para observar o ceo. Ao longo do verán, é bastante común que se organicen este tipo actividades durante varias xornadas.

Non deixes que a fama da temperatura das súas augas che impida practicar **esnórquel**; para iso, o mellor sitio será a praia de Nosa Señora. As Cíes tamén contan con dous postos de madeira deseñados para a **observación de aves**: un no miradoiro de **Pedra da Campá** e outro a carón do **Faro de Monteagudo**.

A flora e a fauna do Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia constitúe un exemplo único no mundo de ecosistema marítimo-terrestre. As illas atlánticas galegas, grazas á súa privilexiada posición xeográfica na entrada das Rías Baixas, son una parada obrigatoria para numerosas **colonias de aves migratorias**. Ademais, debido ás correntes oceánicas que bañan as súas costas, as augas destas illas están cheas de especies animais e vexetais que habitan os seus ricos e delicados fondos mariños.

### SABÍAS QUE...



- ▶ Nas Illas Cíes atópase a maior colonia de **gaivotas** de toda Europa.

### ▶▶ VIGO

*Se dende as Cíes te paras a contemplar a ría, verás que a cidade de **Vigo** emerxe pola beira dereita. Coñeces o seu escudo?*

Nel pode lerse “**Fiel, leal, valorosa e sempre benéfica cidade de Vigo**”, unha frase que ten a súa orixe no 28 de marzo de 1809, cando os viganeses expulsaron do seu territorio aos soldados franceses que ocuparan o país. Foi a primeira cidade española en vencelos e, nos nosos días, este fito recreáase na festa máis famosa da cidade, a **Reconquista de Vigo**.



A urbe está coroada polo **Monte do Castro**, un nome que reflicte a súa propia orixe, pois conta cun xacemento arqueolóxico con restos dos asentamentos dos primeiros poboadores que o habitaron nos séculos II e III antes de Cristo. Así foi como naceu a cidade.

As súas **praias**, coma a de **Samil** ou a do **Vao**, son perfectas para gozar dun bo paseo. Tamén é posible deixar atrás o barullo da cidade se te achegas ao barrio de **Bouzas**, onde a tradición convive coa vangarda nun espazo de calma que conserva a esencia dunha vila de mar. As súas praias, o seu porto e o faro son perfectas para un anaco de desconexión, e, se queres saber máis, podes achegarte ao Museo do Mar de Galicia.

O **Museo do Mar de Galicia** está situado na Punta do Muiño, en Alcabre. Trátase dun ambicioso proxecto cultural e científico inaugurado en xuño de 2002 que posúe unha das exposicións permanentes máis completas de Vigo, combinada con mostras temporais, sempre relacionadas co mundo do mar e a pesca. Aquí poderás coñecer toda a historia da actividade

pesqueira de Vigo, coma a pesca, o marisqueo ou a acuicultura, e dos métodos de conservación empregados, dende a primitiva salgadura ata o moderno conxelado, pasando polos avances técnicos nas embarcacións ou a bioloxía mariña. No esqueleto da vella fábrica de conservas de Alcabre (convertida posteriormente en matadoiro municipal), o arquitecto italiano Aldo Rossi visualizou el continente deste fermoso museo, pero morreu mentres o facía realidade. Foi o galego César Portela o que rematou a obra, unha auténtica marabilla da arquitectura que paga a pena visitar malia que só sexa para perderse nas súas vertixinosas liñas triangulares.

A cidade tamén conta co **MARCO**, o Museo de Arte Contemporáneo, situado en pleno centro nun edificio declarado Ben de Interese Cultural. Trátase dunha construción de 1880 remodelada en 2001 para este novo uso que, antano, se empregaba de pazo de xustiza e cárcere: no corpo rectangular coa fachada na rúa Príncipe, estaban os xulgados e, no resto do edificio, o cárcere.



Outro dos museos emblemáticos da cidade viguesa e o **Museo Quiñones de León**, situado no antigo pazo de Quiñones de León do **parque de Castrelos**, construído no século XVII e reformado a finais do século XIX. Este edificio é un bo exemplo da arquitectura señorial de Galicia, pois é unha casa típica da aristocracia galega. Está considerado Ben de Interese Cultural e paga a pena percorrer os seus xardíns.

En Vigo poderás visitar unha **vila romana**. Situada en **Toralla**, aínda se lle segue a chamar Finca Mirambell, pois o terreo era propiedade desta familia, que foi a que achou os primeiros restos do xacemento nos anos 20 do século pasado. A principal particularidade deste sitio arqueolóxico, que data dos séculos IV e V d. C., é que se trata da única vila romana de Galicia que foi escavada integramente e que se pode visitar. Hai dous tipos de percorrido: un visual polo exterior, que conta con paneis informativos sobre o emprazamento, e outro nos terreos da vila. Deste xeito, pódense apreciar as diferentes estancias da casa, as salinas e un complexo sistema termal que denota a elevada posición social dos seus habitantes.



Ademais, existen moitas opcións para coñecer a fondo a cidade: dende **itinerarios urbanos** que ofrecen ao visitante un percorrido pola historia da cidade ata as **rutax literarias** baseadas nos escritores e nos libros que versan sobre as súas rúas, pasando polas **rutax de sendeirismo** da contorna, nas que atoparás ríos, bosques, parques forestais e miradoiros, con distintas distancias e trazados que se poden percorrer a pé, en bicicleta, paseando en familia...



### SABÍAS QUE...

- ▶ Se paseas polo porto de Vigo, poderás ver a **Xulio Verne**. O escritor francés dedicou un capítulo do seu libro *Vinte mil leguas de viaxe submarina* á Baía de Vigo, no cal o capitán Nemo se aventuraba no máis profundo da ría na procura do tesouro de Rande.

Se te sentes máis atraído polo mar, a ría de Vigo tamén che sorprenderá, pois nela poderás gozar das súas augas practicando todo tipo de **actividades e deportes acuáticos**: dende experimentar un **paseo en barco** pola ría, ata opcións coma o **surf**. Hai variedade de opcións para todos os gustos!



## ▶▶ PONTEAREAS

*Continuaremos o noso percorrido despendíndonos do mar mentres nos desprazamos cara o interior, que tamén ten moito que ofrecer. Ao sur da provincia de Pontevedra e preto de Portugal atopamos **Ponteareas**, un municipio con múltiples atractivos que visitar. Varios ríos atravesan esta vila na que atoparás diversas praias fluviais e numerosos tesouros arquitectónicos que a converten nun lugar irresistible para calquera persoa que viaxe ao interior de Galicia.*

O **Castro de Troña** constitúe o xacemento arqueolóxico máis relevante de Ponteareas e atópase a escasos tres quilómetros do famoso Balneario de Mondariz. Outro dos monumentos imprescindibles para visitar é o **Castelo de Sobroso**, unha das xoias do patrimonio galego, pois trátase dunha das fortalezas medievais mellor conservadas. Sábese que xa estaba en pé en 1117, cando a raíña dona Urraca foi asediada na fortificación polos partidarios do seu fillo Afonso VII e a súa irmá Teresa de León. No século XV, a fortaleza foi escenario das Revoltas Irmandiñas e de diversas loitas que levaron á súa destrución parcial.



Foi reconstruído por orde de Pedro Álvarez de Soutomaior, tamén coñecido co alcume de Pedro Madruga, aínda que posteriormente foi abandonado e estivo en ruínas ata 1923, cando foi restaurado por Alejo Carrera Muñoz coa axuda dos veciños. En 1949, o castelo de Sobroso foi declarado Monumento Nacional e, por suposto, actualmente tamén é un Ben de Interese Cultural de Galicia. Recentemente, inaugurouse a musealización deste edificio no que os visitantes poden realizar un percorrido interactivo pola súa historia.

O **Convento de Canedo**, antigo Pazo da familia Sarmiento, é outro elemento que debemos visitar. No termo municipal hai un extenso patrimonio civil e relixioso entre o que destacan as igrexas románicas de **San Pedro de Angoares**, Padróns, Cumiar e Paredes.



Canto aos espazos naturais, destaca o **Monte da Picaraña**, cunha contorna na que salientan grandes penas, coma o **Penedo do Equilibrio** e o **Penedo dos Namorados**. Na **senda do Tea**, en paralelo ao curso do río, atopamos varias pontes: a Ponte dos Remedios e a Ponte das Partidas, ambas sobre o río Tea. Pola beira do río Uma hai outra senda na que atopamos a ponte romana do Cabalón.

Paga especialmente a pena a ruta que nos achega ao **Miradoiro de San Cibrán**, en Guláns, situado moi preto do Alto de San Cibrán, onde atoparemos a capela, os restos dun castro e varios penedos xigantescos. Dende o miradoiro, poderemos ver gran parte do Condado e o seu gran val, formado polo río Tea.

## QUE COMER, BEBER, MERCAR



Comezaremos a ruta gastronómica en **Vilagarcía**, onde impera a dieta atlántica e atoparemos diversas **marisquerías** ou restaurantes tipo **polbeira**, asador ou casa de comidas entre os que elixir. Facelo non será doado, pero acertar tampouco. As **ameixas** son aquí un manxar case obrigado. En xeral, é recomendable degustar os produtos do mar, que se caracterizan pola calidade da materia prima.



Nesta zona, o que tamén hai que probar son os **viños autóctonos**. Estamos en plena **Denominación de Orixe Rías Baixas**, así que probar o **albariño** é case un deber. Outra opción excelente consiste en gozar da ruta do viño Rías Baixas, pioneira en España pola súa organización e sinalización, que permite visitar varias adegas da comarca de moi diverso carácter: familiares, cooperativas, urbanas, históricas, artesanais... En todas elas poderás degustar o viño e os seus augardentes, ademais de coñecer directamente de boca dos produtores como se transforma a delicada e dourada **uva albariña** nun caldo delicioso.



En **Pontevedra** hai que probalo todo, por iso a mellor opción é ir de **tapas**. As súas rúas e prazas están cheas de terrazas nas que encher o estómago nunca é un trámite, senón un auténtico pracer. **Tortilla** de primeira, **luras** crocantes, **pementos de Padrón**, dos de verdade, e mesmo un saboroso **polbo á feira**. Todo isto acompañado de **viños**, por suposto. En Galicia, a mellor forma de tomar o viño é nas típicas cuncas que encontrarás mentres gozas das súas festas populares ou descansas nalgunhas das súas tascas e furanchos.



En **Vigo**, a comida é relixión, por iso, inevitablemente, temos que volver falar das materias primas. Goza dunha comida mirando ao **mar** tendo a certeza de que o produto que estás a degustar procede directamente de aí: o sabor darache a confirmación. Ademais, o porto de Vigo é no que máis **peixe fresco** se descarga de toda Europa e un dos máis importantes do mundo.



Nas terras do **Condado** deberás probar a **lamprea**. No río Tea, un afluente do Miño, a pesca da lamprea faise empregando estacadas de madeira entre os meses de xaneiro e abril. Podes degustar este auténtico manxar nalgún restaurante de Ponteareas ou nas localidades próximas de Salvaterra de Miño, As Neves ou Arbo. A lamprea habita nos ríos galegos dende hai máis de 500 millóns de anos. Disque foron os romanos os que xa atoparon nela unha auténtica *delicatessen* culinaria e que as facían transportar vivas dende Galicia ata Italia. Ademais do río Tea, tamén se pesca noutros tres ríos galegos: o Tambre, o Ulla e o Miño De feito, existe hai una **Ruta da Lamprea** que permite degustala en diferentes localidades.



E, por suposto, aínda falta a sobremesa. Neste caso, non temos nin que movernos: as **rosquillas** e os **melindres de Ponteareas** son produtos moi singulares e especiais que se venden en festas de toda Galicia dende hai máis dun século e que contan, ademais, con moita personalidade e certificado de calidade. Non atoparás outras rosquillas coma estas!



## FESTAS, EVENTOS



### TODO O ANO

- ▶ Cada sábado, pódese gozar da **feira** en **Ponteareas**.

### MARZO

- ▶ O 28 de marzo é a **Festa da Reconquista de Vigo**.

### ABRIL

- ▶ A principios de abril, celébrase a **Festa da Brincadeira** de Bouzas (**Vigo**).

### XUÑO

- ▶ O domingo seguinte ao día do Corpus, **Ponteareas** celebra a súa **Festa do Corpus Christi**, declarada Festa de Interese Turístico Internacional, na que os veciños elaboran máis de vinte alfombras de flores naturais que cobren máis de un quilómetro das súas rúas.

### XULLO

- ▶ Cada mes de xullo, **Pontevedra** acolle a **Feira Chalana** de artesanía.
- ▶ O 16 de xullo, en **Ribeira** celébrase o **Día do Carme**, a patroa do mar.
- ▶ A mediados de xullo, tamén en **Ribeira**, celébrase a **Dorna**, a súa festa grande. Declarada Festa de Interese Turístico de Galicia, comezou cunha pequena celebración entre os

veciños na que se recadaban fondos para sortear unha embarcación entre os máis necesitados ata converterse, co paso do tempo, nun sinal de identidade do municipio. Apenas unha semana despois, tamén teñen lugar as **Festas do Verán**.

### AGOSTO

- ▶ Durante a segunda semana de agosto, celébranse as **Festas da Peregrina de Pontevedra**.
- ▶ O 16 de agosto, ten lugar a **Festa da Auga** en **Vilagarcía de Arousa**.
- ▶ O 16 de agosto, **Vigo** celebra polo **San Roque** a súa romaría máis popular.

### SETEMBRO

- ▶ A primeira fin de semana de setembro, a **Feira Franca** traslada a **Pontevedra** ao medieval. Esta recreación medieval está declarada Festa de Interese Turístico de Galicia.
- ▶ Arredor do 8 de setembro, **Ponteareas** celebra a **Feira Tradicional dos Remedios**, na que se recupera o ambiente das feiras de comezos do século XX.

### NOVEMBRO / DECEMBRO

- ▶ Dende finais de novembro ata mediados do mes de xaneiro, **Vigo** celebra o seu popular **Nadal**.

05

**Ruta**  
*Arraial*



# 05

MINHO



## Ruta *Arraial*

Acabas de rematar a Ruta Luscofusco e aínda che apetece descubrir moito máis? Imos aló!

A Ruta Arraial: Un arraial é unha festa popular que transmite arraigamento e historia, xusto o que imos descubrir nesta ruta, chea de música, alegría e cor. Esta ruta tamén pode ser unha fantástica opción para comezar a nosa viaxe.



VIANA DO CASTELO  
BARCELOS  
BRAGA  
GUMARÃES  
VILA NOVA DE FAMALICÃO

# Ruta

## Arraial

Internarémonos en Portugal polo norte e faremos un percorrido en dirección sur que nos levará da costa ao interior visitando paisaxes senlleiras.



# 05



### ▶▶ VIANA DO CASTELO

*Comezaremos, como dicíamos, pola rexión norte, en concreto, en **Viana do Castelo**, a cidade atlántica máis ao norte de Portugal.*

Moi preto da raia, esta localidade do litoral portugués conta con 24 quilómetros de costa, o que, como veremos, propicia a súa ampla oferta de deportes náuticos. Pero comecemos polo seu trazado urbano. Viana do Castelo conta cun **centro histórico** que sen dúbida debemos visitar, pois trátase do centro urbano mellor preservado da época dos descubrimentos portugueses. A riqueza medieval da localidade debíase, sobre todo naquela época, á súa actividade náutica e mercantil. O paso do tempo non logrou borrar a pegada destes tempos, e nas rúas do seu núcleo histórico podemos contemplar diferentes referencias a esta época localizadas nas súas labirínticas rúas, así como destacadas edificacións con detalles arquitectónicos relevantes.

Son edificacións construídas entre os séculos XII e XIX, un conxunto patrimonial de marcado carácter e beleza no que resaltan a **Casa Manuelina dos Costa Barros**, a **Torre do Mosteiro de Santa Ana**, a **Igrexa matriz de Viana do Castelo**, a **Casa de João Velho**, a **Praza da República** e a **Torre da Roqueta no Forte de Santiago** (que foi a precursora da popular Torre de Belém de Lisboa).

Pero Viana do Castelo é moito máis ca o seu patrimonio histórico, pois na liña da súa arquitectura, mantívose en constante crecemento e renovación e converteuse nunha cidade de referencia á que, ao longo dos anos, moitos arquitectos portugueses quixeron achegarse para deixar nela as súas obras. Aquí poden atoparse edificacións de todos os estilos: manuelino, barroco, art déco, historicista...



A **arquitectura contemporánea** está tamén moi presente, pois atópanse numerosos edificios obra de arquitectos de renome, dous deles galardoados co premio Pritzker, o Nobel de Arquitectura: son Siza Vieira, que deseñou a **biblioteca municipal**, e Eduardo Souto Moura, que proxectou o **centro cultural**. Os dous edificios integran o **Plano da Marginal de Viana**, do que foi responsable Fernando Távora.



## SABÍAS QUE...



- ▶ En Viana do Castelo tamén se atopa a **Ponte Eiffel**, inaugurada en 1878 e deseñada pola casa de Gustave Eiffel. É todo un símbolo da arquitectura de ferro en Portugal mide 562 metros de lonxitude e ten dous pisos, o inferior para trens e o superior para automóviles.

Aquí tamén poderás gozar dunha panorámica que, segundo *National Geographic*, posúe unha das **mellores vistas do mundo**. Si, si, aquí mesmo. Terás que subir ao **Monte Santa Luzia** e, por suposto, visitar a basílica, porque a panorámica non é o único que ofrece o lugar.



O **Santuário do Monte de Santa Luzia** é un templo neobizantino do século XX na honra do Sagrado Corazón de Jesus e inspirado no Sacré-Coeur de París. Se subimos un pouco máis alá do Santuário do Monte de Santa Luzia, chegaremos a un castro situado no máis alto do monte, a **Cidade Velha de Santa Luzia**. Estivo habitado entre a Idade de Ferro e a época romana, aínda que agora só se pode ver unha terceira parte do que foi a súa superficie orixinal.

### SABÍAS QUE...

- ▶ O arquitecto Miguel Ventura Terra, un dos arquitectos de maior proxección nacional e internacional da súa época, comezou o proxecto do **Santuário do Monte de Santa Luzia** en 1898, pero non empezou a construílo ata 1904. Cando morreu, en 1919, o seu discípulo Miguel Nogueira continuou coa construción do templo ata o seu remate en 1943, aínda que xa se abrira ao culto anteriormente, no ano 1926.

«*Quem gosta vem, quem ama fica*», é o 'apelido' da cidade. Así, quen se sente atraído por todo isto, visita Viana do Castelo e, unha vez aí, son moitos os que aman o que atopan e deciden quedar. Pero isto non é todo porque, como comentabamos antes, un dos seus puntos fortes é a súa costa. Así é como chegan a ela moitos peregrinos, pois é un enclave polo que transcorre o **Camiño Portugués da Costa**. Por esta zona o percorrido é chan e agradable para o camiñante, e posúe panorámicas excepcionais e unha ampla oferta turística.

No porto, por exemplo, pódese visitar o **Navío Hospital Gil Eannes**, un buque museo. E seguindo co mar, cabe resaltar que estamos a falar de Viana do Castelo, unha "cidade náutica do Atlántico". Aquí podes apostar polos deportes náuticos, tanto no **río Lima** (onde poderás gozar de remo, vela, caiac...), coma no **mar** (practicando pesca, vela, moto acuática, surf, wíndsurf, kitesurf ou bodyboard), pois a localidade conta con excelentes instalacións para a práctica habitual de todas estas modalidades.



### SABÍAS QUE...

- ▶ O **Navío Hospital Gil Eannes** que hoxe se pode visitar en Viana do Castelo foi, entre 1955 e 1973, o buque insignia da «frota branca» portuguesa da pesca do bacallau nas augas de Terranova e Groenlandia. Durante os seus anos de servizo, o buque foi alén das súas labores de buque hospital e desempeñou tamén tarefas de autoridade marítima, buque correo, remolcador, crebaxeos e de subministración aos outros barcos da frota.

## ▶▶ BARCELOS

*Continuaremos o noso percorrido cara o sur ata deternos en **Barcelos**, cuxa historia se remonta á súa fundación, no século XII, por carta foral. Barcelos é un destino no que recoñecerás, por suposto, o seu galo, símbolo e emblema do lugar.*

Conta a lenda que un peregrino galego que se dirixía a Santiago parou en Barcelos (pois por este lugar transcorre o **Camiño Portugués**), onde foi acusado de roubo e condenado á forca. Ao declarar fronte o xuíz, que nese momento degustaba un galo asado, díxolle: «son inocente e como proba, ese galo vaise levantar e comezará a cantar». Xusto cando o ían executar, o galo cantou, co que se demostrou a inocencia do peregrino e este se salvou da morte.

Esta historia represéntase gravada sobre pedra no **Cruceiro do Galo** que se pode visitar no Museo Arqueolóxico, sito no **Pazo dos Condes de Barcelos**. Trátase do edificio máis característico da cidade, declarado Monumento Nacional, un pazo-fortaleza de estilo gótico que data do século XV. Hoxe aínda se manteñen en pé algúns dos seus lenzos exteriores e unha curiosa cheminea, que foi a única que sobreviviu das catro orixinais.



En Barcelos tamén destaca o patrimonio que abranguen as **igrexas do Terço**, do **Senhor da Cruz**, de **Vilar de Frades** en Areias de Vilar, de **Abade de Neiva**, a de **Manhente** e a súa torre, de **Nossa Senhora da Aparecida** en Balugães, e a capela de **Nossa Senhora da Franqueira**.



Pasearemos polo seu núcleo histórico, que representa unha herdanza cultural e histórica propia. Podemos observala na súa **Ponte Medieval** (catalogada Monumento Nacional en 1910), unha construción gótica de pedra de principios do século XIV, entre 1325 e 1330, que mandou construír o Conde D. Pedro para unir Barcelos e Barcelinhos. Salienta a súa estrutura de cinco arcos, nos que o central é o máis alto, unha característica estrutural da época.



## SABÍAS QUE...



- ▶ Barcelos, **Cidade Creativa da UNESCO**, é un referente no ámbito do artesanado en todas as súas variantes: madeira, vime, bordados, cerámica...

É unha cidade viva, chea de alegría e cor. Paga a pena deterse e divisar os seus **espazos verdes** e os xardíns coloreados que deseñan as flores e os arbustos. Polas súas rúas cómpre elevar a ollada, pois tamén nas varandas se atopan numerosos elementos decorativos. Aquí atopamos unha combinación perfecta de espazos naturais e un patrimonio artístico notable, especialmente destacado no aspecto monumental e relixioso, con casas fidalgas, muíños de auga, hórreos e viñedos.

## ▶▶ BRAGA

*No noso percorrido pola ruta Arraial, estableceremos a próxima parada en **Braga**, unha cidade histórica e milenaria coñecida como a cidade dos arcebispos.*

A súa orixe remóntase a hai máis de 2000 anos. **Bracara Augusta** fundouse nos tempos do Emperador Augusto e foi unha das principais vías romanas da Península Ibérica, pois era a sede administrativa do Imperio.

Nas aforas da cidade, no alto dun outeiro, albíscase un dos santuarios máis visitados de Portugal, o do **Bom Jesus do Monte**, que recibe numerosos peregrinos e foi declarado Patrimonio Mundial da Humanidade pola UNESCO. Trátase dun santuario de finais do século XVIII, de estilo neoclásico, precedido pola impresionante escalinata barroca coñecida como o Escadório do Bom Jesus, composto por 573 chanzos e 17 relanzos, decorados con fontes simbólicas, estatuas alegóricas e detalles barrocos dedicados a diversas temáticas: a vía Sacra, os Cinco Sentidos, as Virtudes, o Terreiro de Moisés e, no alto, as oito

figuras bíblicas que participaron na Condenación de Xesús. Resaltan tamén os seus xardíns e o **Santuário de Nossa Senhora do Sameiro**, situado no mesmo outeiro. Outra das opcións dispoñibles para superar o desnivel é o elevador, que foi o primeiro **funicular** construído na Península Ibérica e, actualmente, o máis antigo do mundo en empregar o sistema de contrapeso de auga.



A catedral é a edificación máis significativa da cidade. Localizada no núcleo histórico, a **Sé de Braga** representa parte da evolución secular da cidade. A Sé, tal e como hoxe a coñecemos, foi proxectada a finais do século XI polo bispo D. Pedro. Despois de someterse a diversas reformas e engadidos, actualmente aglutina unha mestura de estilos que van do románico ao gótico ou o barroco.

O **Arco da Porta Nova** foi unha das antigas entradas á cidade de Braga e hoxe segue dando a benvinda aos visitantes do núcleo histórico. Dende aquí sae unha rúa peonil que chega ata a **Praza da República**. Alí, detrás da Arcada (o edificio de arcos), albíscase a **Torre de Menagem**, que é o único resto que queda do antigo castelo de Braga, da época medieval.

A histórica cidade de Braga reborda cultura e conta con diversos museos que explican dunha forma interesante a historia, a cultura e as tradicións. A antiga capela de **Nossa Senhora da Torre** está situada nun edificio que formaba parte do antigo colexio e Seminario de Santiago, ao que está anexionada. Levantada no século XVIII, o máis salientable é a súa alta torre medieval, onde se organizan exposicións temporais nos seus cinco pisos, e que se pode visitar dentro do Museo Pío XII.



Tamén destaca o **Museo da Imaxe** (especializado en fotografía), o **Museo arqueolóxico Dom Diogo de Sousa**, a **Casa-Museo dos Biscaínhos**, así como a **Sancristía da Igrexa de São Frutuoso** e o **Centro Interpretativo das Memórias da Misericórdia**, situado no Palácio do Raio.



A só 8 km de Braga atopamos o **Mosteiro beneditino de Tibães**. Este mosteiro primitivo fundouse entre 1070 e 1077 e está dedicado a San Martín de Tours, un prolífico fundador de mosteiros e bispo de Tours que naceu en Panonia (Hungría) en torno ao ano 317. Nos séculos XVII e XVIII, un novo edificio substituíu o edificio románico-gótico e transformou o **Mosteiro de**

**São Martinho de Tibães** nun dos máis fermosos conxuntos monásticos do Portugal barroco, un importante centro de produción e difusión da cultura e a estética, e un lugar de excepción para o pensamento e a arte portuguesa. Entre outros elementos de interese, resaltan o traballo de talla dourada, os retablos e a decoración barroca, o órgano barroco de 1784 e os azulexos. A grandeza do mosteiro complétase co bosque circundante no que se atopa unha capela do século XVIII dedicada a São Bento.



A cidade de Braga conta cunha rede de **percorridos pedestres** que comprende 280 km de rutas perfectas para gozar do municipio en todas as súas vertentes, dende o plano urbano ao máis natural: montes, vales, ríos... Existen opcións con diversas distancias e graos de dificultade para todo tipo de visitantes, que mesmo poden percorrer algunhas delas en bicicleta. Divídense en catro categorías: 'a cidade e a natureza', 'camiños con historia', 'ríos' e 'montes e vales'.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Malia ser unha das cidades máis antigas de Portugal, Braga ten unha porcentaxe moi elevada de xuventude e mesmo foi nomeada 'Capital Europea da Xuventude' en 2012 e 'Capital Iberoamericana da Xuventude' en 2016.

## ▶▶ RESERVA DA BIOSFERA TRANSFRONTEIRIZA GERÊS - XURÉS

*A tan só 35 quilómetros do municipio de Braga, chegamos á **Reserva da Biosfera Transfronteiriza Gerês-Xurés**, composta polo **Parque Nacional de Peneda-Gerês** en Portugal e o **Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés** en Galicia (España).*

Con 330 000 hectáreas e máis de 100 quilómetros de fronteira, este espazo natural está situado nos municipios galegos de Bande, Calvos de Randín, Entrimo, Lobeira, Lobios e Muíños; e nos de Arcos de Valdevez, Melgaço, Montalegre, Ponte da Barca e Terras de Bouro en Portugal.

A súa situación xeográfica recibe a influencia dos climas atlántico, mediterráneo e continental, o que adquire especial importancia pola súa enorme **diversidade botánica**, con especies de alto valor para a conservación da natureza e outras endémicas coma o lirio do Xurés (*Iris boissieri*), a timelea (*Tymelea broterana*) ou a armeria (*Armeria humilis* Subs. *Humilis*).

Esta diversidade botánica permite crear condicións favorables para o mantemento dunha gran **variedade de fauna**, coma o lobo ibérico, corzos, morcegos, martas, víboras... Aquí atopamos máis de 147 especies de aves, moitas delas migratorias, entre as que resaltan algunhas cunha presenza reducida na Península Ibérica, coma a aguia real, a choia de bico vermello, o bufo real e o miñado abelleiro.



A reserva do Gerês-Xurés é un espazo moi especial, habitado dende hai máis de 4000 anos e con moitas testemuñas ao longo do tempo. No lado galego, en relación cos seus primeiros habitantes, podes descubrir os **dolmens de Maus de Salas** na **Ruta do Megalitismo** e o **castro dos Castelos**. Os romanos tamén deixaron as súas pegadas, coma os **marcos miliares**, a **Vía Romana XVIII** ou **Vía Nova**, e as **termas ou baños de Bande**, e tamén poderás visitar o **Centro de Interpretación do Xacemento Romano de Aquis Querquennis**, que presenta un conxunto arqueolóxico composto por un campamento militar e unha mansión viaria. Ademais destes, tamén está a **Igrexa de Santa Comba**, unha das edificacións máis importantes da arte visigoda do século VII.



No lado portugués, tamén atopamos de todo, por exemplo, os **petróglifos de Chã da Rapada e Penedo do Encanto**, unha **necrópole megalítica** no alto de Castro Laboreiro ou os **dolmens na Serra de Soajo**. Por aquí tamén discorría a **Vía Romana XVIII ou Vía Nova**, como testemuñan os **marcos miliarios**. Déixate sorprenden polos **castelos medievais** de Castro Laboreiro, Montalegre e Lindoso, que formaban parte da defensa da fronteira lusa, ou polo **Santuário de Nossa Senhora da Peneda** e o **Mosteiro de Pitões das Júnias**. Tampouco deberías perder os **24 hórreos de granito de Soajo** que se concentran nun pequeno espazo.

Na reserva do Gerês-Xurés, tes á túa disposición infinidade de actividades que realizar: paseos pedestres por circuitos de diferentes lonxitudes, paseos a caballo, ciclismo de montaña, canoas, actividades de observación de flora e fauna, ou deportes de aventura nun marco incomparable. Ademais, poderás gozar de **fervenzas** coma a do **Arado** en Portugal ou **A Corga da Fecha**, a máis grande de Galicia, de pozas, miradoiros... Aquí hai de todo. Podes atopar toda a información no **Centro de Interpretación e Información do Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés**, situado en Lobios, ou nunha das cinco **Portas do Parque Nacional Peneda-Gerês** (centros de información) que podes localizar nas vilas de Lamas do Mouro, Mezio, Lindoso, Campo do Gerês e Montalegre.

### SABÍAS QUE...



- ▶ Os foxos do lobo son construcións de pedra, normalmente situadas en plena serra, que facían de trampas para o lobo coa fin de protexer os rabaños.

## ▶▶ GUIMARÃES

*Deixamos atrás Peneda-Gerês e Braga e emprendemos de novo a marcha en dirección sur ata deternos en **Guimarães**, a cidade na que naceu Portugal, ou polo menos iso se pode ler nunha das entradas da súa muralla.*

O motivo é que aquí tivo lugar a batalla de S. Mamede, na que o infante Afonso Henriques, que anos máis tarde se convertería no primeiro rei de Portugal, se enfrontou coa súa nai, Dona Teresa.

Os máis de mil anos de historia que atesoura a vila vívense nos seus edificios e rúas. O **Castelo de Guimarães** construíuse a mediados do século XI para defenderse das invasións e reafirmar o poder da Condessa Mumadona. Xusto fronte a este, atópase a Igrexa de São Miguel, onde foi bautizado o rei Afonso Henriques.



O **Pazo dos Duques de Bragança**, luxoso e maxestoso, data do século XV, e hoxe é un dos museos máis visitados. Destacan tamén o **Convento Santo António dos Capuchos**, que foi un hospital no século XIX, e o **Convento de Santa Clara**, que dende 1975 alberga o concello de Guimarães e conta cun claustro salientable. A rúa Santa Maria, no centro, aínda conserva o seu aire medieval e, ao final desta, pódense ver vestixios da muralla.

Hoxe, Guimarães aínda conta cun **conxunto patrimonial** harmonioso e ben coidado que se pode ver en varandas de ferro, balcóns e pórticos de granito, casas señoriais, arcos que unen rúas estreitas, lousas do chan pulidas polo paso do tempo, torres e claustros. A UNESCO catalogou a zona intra muros do centro histórico de Guimarães como Patrimonio Mundial polos emprego dos valores de orixinalidade e autenticidade na súa recuperación.



A Igrexa de **Nossa Senhora da Oliveira**, que é tan antiga coma o castelo, foi colexiata e un punto de visita obrigado dos peregrinos que se dirixían a Santiago de Compostela. Tamén merece unha visita a Igrexa de **Nossa Senhora da Consolação e Santos Passos**, máis coñecida coma a Igrexa de **S. Gualter**, xa que nela se celebran as Festas Gualterianas na honra ao patrón da cidade.



Unha cidade na que se respira cultura e na que o catalizador principal da efervescente escena cultural é o **Centro Cultural Vila Flor**, que abriu as súas portas ao público en 2005. Situado nun fermoso pazo do século XVIII, este complexo público rodeado de xardíns conta con dous auditorios, salas de exposicións, un café-concerto, espazos para reunións, estudos de artistas e un moderno restaurante no que se pode degustar a nova cociña portuguesa. A programación cultural tamén está á altura das modernas instalacións, e nela salienta especialmente o **Festival Internacional de Jazz** que se celebra en novembro.



## SABÍAS QUE...



- ▶ Na **Basílica de São Torcato**, no municipio de Guimarães, vénrase o corpo incorrupto de São Torcato, o primeiro mártir do cristianismo ibérico. A devoción por este santo atrae a numerosos fieis e converte a este lugar nun dos maiores centros de peregrinación do norte do país.

Xa nas aforas de Guimarães, atópanse as **termas das Taipas**. Aínda que este balneario se descubriu en 1867, polo achado dunha pedra con inscricións sabemos que xa o empregaban os romanos con fins terapéuticos. A auga brota a uns 32 °C e está indicada para tratar enfermidades da pel, reumáticas e estomacais ou a artrose. O Spa Termal é a mellor opción para relaxarse e recuperar a enerxía. Destacamos os programas con auga termal, o novo círculo dinámico (sauna, baño turco e piscina dinámica) ou as novas técnicas de masaxe aplicadas por un equipo de técnicos de spa experimentados e capacitados.

Tamén nas aforas de Guimarães paga a pena achegarse a **Citânia de Briteiros**. Situado no cumio do **Monte de São Romão**, sobre o val do río Ave, sorprende pola súa beleza paisaxística e por ser un dos asentamentos protohistóricos máis expresivos da Península Ibérica, debido ao tamaño e a monumentalidade das súas murallas, o seu urbanismo e a súa arquitectura.



## ▶▶ VILA NOVA DE FAMALICÃO

*Continuaremos a ruta ata **Vila Nova de Famalicão**, unha localidade que foi o centro da revolución industrial na época da industrialización e que se atopa bañada polas augas do río Ave e os seus afluentes.*

**Vila Nova de Famalicão** presenta unha grande oferta para o visitante, pois propón diversas **rotas e experiencias** de carácter multidisciplinar que non poderás deixar escapar. A localidade forma parte da **Rede Portuguesa de Turismo Industrial** e precisamente aquí existe unha salientable actividade industrial, pois é parte do seu patrimonio, así como un destacado centro tecnolóxico de I+D.



En Vila Nova de Famalicão o turismo industrial está presente en todo momento. Da materia prima ata o produto final, invítase ao visitante a coñecer o ciclo de produción das industrias da cidade e a formar parte das súas dinámicas: desde descubrir o proceso de produción de pezas de vestuario ata produtos coma o chocolate ou o viño.



Porén, a experiencia cultura vai máis alá. A presenza de museos en Vila Nova de Famalicão remóntase ao inicio da década de 1920, coa apertura ao público da

primeira casa-museo de Portugal: o **Museo Camiliano**, onde poderás coñecer a casa na que viviu Camilo Castelo Branco e a vida doméstica dun dos maiores escritores da literatura portuguesa. Nas décadas seguintes, asistíuse á inauguración de varios museos ateigados de historia, memoria e identidade, onde a cultura se entende coma un elemento crucial para o exercicio da cidadanía. Tamén, por suposto, hai museos que divulgan o patrimonio e o legado industrial, entre outros, o **Museo da Industria Textil da Bacia do Ave**, o **Museo do Automóvil** e o **Museo Nacional Ferroviario - Núcleo de Lousado**.



En Vila Nova de Famalicão tamén podemos atopar un dos maiores castros do norte de Portugal, o **Castro do Alto das Eiras**. Trátase dun poboado fortificado de grandes dimensións, unha composición arquitectónica datada do século I que posúe un inestimable e singular valor patrimonial, xa que, ademais, conta coa famosa **Pedra Formosa**.

### SABÍAS QUE...

- ▶ En Famalicão creouse o **Centro Portugués de Surrealismo na Fundación Cupertino de Miranda**, que conta cunha importante colección de arte surrealista na que salienta o artista Mário Cesariny, considerado o principal representante do surrealismo portugués.

## QUE COMER, BEBER, MERCAR



Percorrer o corazón do **Minho** abríranos o apetito, pero, por sorte, atopámonos nunha rexión cunha proposta gastronómica de moi alto nivel. Malia súa amplitude e diversidade, repasaremos os imprescindibles da **gastronomía minhota**, o máis característico dos seus pratos e, por suposto, dos seus viños.

O **arroz** ou as **papas de sarrabulho** son algúns dos pratos típicos da zona que terás que probar. As papas, por exemplo, elabóranse con sangue de porco (orixe do nome sarrabulho), carne de galiña, carne de porco, xamón, chourizo, comiño, limón e pan ou tamén fariña de millo miúdo (o que dá orixe ao nome de papas), entre outros ingredientes. É un dos pratos que non poderemos deixar de probar se visitamos a zona en inverno.



Comer na rexión minhota tamén nos ofrecerá a posibilidade de degustar, por suposto, os **rojões ao estilo Minho**, un dos pratos máis populares do norte de Portugal, elaborado con anacos de carne de porco magro na tixola. Outra opción é un estupendo **galo asado**, ou **bacallau**, **lamprea**, **galiña mourisca**... Numerosas preparacións autóctonas que non só nos permitirán saborear a súa calidade, senón que, ao tratarse de pratos con historia, transportarannos tamén ao modo de vida da rexión.

Unha comida non pode rematar sen un doce, por exemplo, os **doces de romaría**, as **queijadas de Barcelos** ou as **brisas do Cávado**. Imperdibles.



Durante a nosa estancia en **Braga**, outra delicia da rexión minhota é o **pudim Abade de Priscos**, unha sobremesa típica portuguesa que ten aquí a súa orixe. Trátase dun rico pudín de crema de caramelo creado polo pai Manuel Joaquim Machado Rebelo, o abade de Priscos, no século XIX. Este pudín é único porque contén touciño e unha grande cantidade de xemas de ovo, quince en total.

Se falamos de doces, teremos que degustalos en cada unha das nosas paradas: no caso de **Guimarães**, están o **toucinho do céu** e as **tortas de Guimarães**. Chegando a **Vila Nova de Famalicão**, debes probar o **Pão de Ló**, o **bolo de Famalicão**, **famalicenses** e **miniaturas**, entre outros doces, todos eles moi presentes en todas as súas panadarías e cafetarías.



Degustar os viños de Minho tamén é unha excelente maneira de coñecer a rexión, pois a bebida que alí producen non é máis ca unha manifestación viva das súas xentes. O enoturismo atrae numerosos visitantes a esta zona.

Na rexión minhota predomina sobre todo a produción de **viño verde portugués**, e existen diversas rutas para que o visitante coñeza o proceso de elaboración dende dentro. Independentemente de que sexa branco, tinto ou rosado, o viño verde é inconfundible polas súas curiosas características, pois trátase dun caldo leve, fresco, pouco calórico e delicadamente afroitado. Todo isto convérteo nunha bebida perfecta para calquera ocasión, de aperitivo ou de acompañamento para calquera comida principal. Así que xa sabes, se podes, faite con varias botellas, pois unha vez que o probes, quereiras que forme parte da túa bodega.



E falando de compras, lembra que non poderemos abandonar a rexión de Minho sen mercar algunha peza artesanal das que se elaboran en Barcelos, con algún dos tan característicos **bordados de Guimarães** e, por suposto, con algunha maravillosa **filigrana de Viana**.

### SABÍAS QUE...



- ▶ En Braga, o Nadal celébrase con plátanos e moscatel. O «Bana-neiro», como foi alcumada esta tradición, comezou cun pequeno grupo de amigos antes dunha cea de Noiteboa, e o costume non tardou en estenderse por toda a cidade. Segundo a tradición, débese comer un plátano e beber un vaso de moscatel mentres se felicita o Nadal a amigos e coñecidos.

## FESTAS, EVENTOS



### TODO O ANO

- ▶ Todos os xoves celébrase a **Feira de Barcelos** nun amplo espazo dedicado á venda de roupa, calzado, comida, mobles, cerámica, plantas cesteiras, bordados... De todo!
- ▶ O **Mercado Municipal de Vila Nova de Famalicão**, onde os produtos frescos son sempre o centro de atención, coma a froita, a verdura, o peixe e a carne.
- ▶ **Días à Mesa** é unha iniciativa de **Vila Nova de Famalicão** que promove a gastronomía tradicional e está vencellada aos grandes eventos que se celebran ao longo do ano.

### FEBREIRO

- ▶ O **Carnaval de Famalicão** é unha festa diferente na que hai moita animación nas rúas da cidade durante toda a noite.

### ABRIL / MAIO

- ▶ Do 25 de abril ao 3 de maio, celébrase a **Festa das Cruces en Barcelos**.
- ▶ Maio é un mes de tradicións fortes en **Vila Nova de Famalicão**, pois teñen lugar dúas das festas máis populares do municipio: a **Festa da Flor** e a **Feira dos Intercambios**.

### XUÑO

- ▶ En xuño, **Vila Nova de Famalicão** celebra a súa maior romaría coas **Festas Antoninas**.
- ▶ Do 14 ao 25 de xuño, a cidade de **Braga** transfórmase nunha aldea miñota en maiúsculas para celebrar a **festividade de São João Baptista**.
- ▶ Do día 23 ao 26 deste mes, no núcleo histórico de **Guimarães** ten lugar a **Feira Medieval Afonsina**.

### AGOSTO

- ▶ A primeira semana de agosto, celébranse as **Festas Gualterianas de Guimarães**, as máis importantes da cidade, nas que hai representacións históricas, desfiles de moda, carreiras de cabalos, elaboración de alfombras florais, concertos e verbenas, corridas de touros, unha feira...
- ▶ Os días 18, 19 e 20 de agosto teñen lugar as **Festas d'Agonia en Viana do Castelo** na honra da Virxe da Agonia, venerada polos pescadores para que o mar sexa benigno. Trátase dunha romaría moi destacada en Portugal, con música, procesións, desfiles, alfombras florais, os famosos «gigantones»... Non falta de nada.
- ▶ A finais de verán, a **Noite Branca de Braga**. Esta celebración cultural é a máis grande deste tipo de toda Europa, e para facer honra ao seu nome, a cidade decórase con elementos brancos e as persoas tamén saen ás rúas vestidas desa cor.

## SETEMBRO

- ▶ A principios de setembro, **Barcelos** acolle a **Mostra de Artesanía e Cerámica**, o maior evento anual de arte popular, onde se xuntan practicamente todos os artesáns e artistas locais. É unha das máis antigas mostras de artesanía de Portugal e a que mellor reflicte a autenticidade e a riqueza da arte popular do país.
- ▶ A **Feira de Artesanato** e a **Feira de São Miguel**, en **Vila Nova de Famalicão** son dous eventos que promoven as tradicións populares dos famalicenses, sempre con bos aperitivos e bos viños.

## NOVEMBRO

- ▶ En novembro, celébranse o **Festival de Fado** e o **Concurso do Fado Amateur** en **Vila Nova de Famalicão**.
- ▶ Do 10 ao 19 dese mes, **Guimarães** acolle o seu **Festival Internacional de Jazz**.

## DECEMBRO

- ▶ O Nadal é sinónimo de luz e animación en **Famalicão**, cando a cidade se transforma nunha "**Vila Natal**", con animación, doces e unha gran variedade de compras de agasallos de Nadal.

06

**Ruta**  
*Bravura*



# 06

## Ruta *Bravura*

Comezaremos esta ruta pola costa, pareceche?

**A Ruta Bravura:** Esta palabra é sinónimo de coraxe e ousadía, e neste itinerario atoparemos testemuñas de contendas históricas e da tenacidade das súas xentes.

GRANDE PORTO  
DOURO LITORAL



PÓVOA DE VARZIM  
MATOSINHOS  
MAIA  
PORTO  
VILA NOVA DE GAIA  
SANTA MARIA DA FEIRA  
GONDOMAR  
VALONGO  
AMARANTE

# Ruta

## Bravura

Durante o noso percorrido coñeceremos en profundidade a rexión de Grande Porto e todo o Douro Litoral, unha zona moi rica en atractivos de todo tipo, polo que realizaremos numerosas paradas.



# 06



### ▶▶ PÓVOA DE VARZIM

*Iniciaremos o percorrido na localidade de **Póvoa de Varzim**, a cidade máis ao norte do distrito do Porto.*

Esta é terra de pescadores valorosos, pero tamén un dos lugares de **veraneo** preferidos no norte de Portugal, especialmente dende que, en 1875, se estableceu o trazado ferroviario que conectou o municipio directamente con Porto.

Así, actualmente é un concorrido centro de veraneo. A **praia** de Póvoa de Varzim é ampla, conta cun bo equipamento de apoio e ten un acceso sinxelo para todo tipo de persoas. O mar que baña estas costas está constantemente animado por barcos de pesca tradicional, embarcacións deportivas ou de recreo e numerosos practicantes de modalidades coma surf ou bodyboard. En paralelo á praia atopamos a avenida dos Baños, unha zona especialmente deseñada para os momentos de relax e leer.

Tamén conta con excelentes infraestruturas de apoio, onde non faltan piscina olímpica, academias de tenis e squash, e diversos campos deportivos. Póvoa de Varzim posúe, ademais, unha **ampla rede de ciclo-vías** que percorre máis de 27 km da cidade e do municipio, pero tamén incontables parques e aparcamentos para bicicletas.



Ao falar de lecer, cómpre mencionar o seu **casino**, un dos máis bonitos e prestixiosos de Portugal. Fronte a este, podemos contemplar os **Paneis de azulexos**, un mural feito integramente con azulexos pintados na tradicional cor azul e no que se narra a historia e as tradicións de Póvoa. Aínda que se queres coñecelas todas, será mellor achegarse ao **Museu Municipal de Etnografía e História**.

A **praza de Almada** constitúe o centro neuráxico da vila de Póvoa; cara un lado, atopamos a cidade vella e, cara o outro, a zona comercial e as praias. É un sitio interesante polo que comezar e un auténtico monumento en si.



### SABÍAS QUE...



- ▶ No Museo Municipal de Etnografía e História de Póvoa de Varzim pódese visitar un dos últimos exemplos de **lancha poveira** que existen na actualidade.

Dende alí, podes observar o **concello** e os seus azulexos, de principios do século XIX. Moi preto de aquí está o monumento ao escritor de orixe poveiro Eça de Queirós. Tamén atoparemos a zona peonil de Póvoa, un pequeno enxame de rúas con tendas tradicionais e pequenos cafés nas que gozar dun tranquilo paseo en dirección ao mar. Por elas transcorre un dos Camiños de Santiago, en concreto, o **Camiño Portugués da Costa**, que continúa por encantadores paseos marítimos ata a fin do municipio.

Paga a pena deterse na zona da Fortaleza, do século XVIII, e deleitarse coas vistas. Porén, non podemos deixar esta localidade sen achegarnos a São Pedro de Rates, onde se atopa o primeiro albergue do Camiño Portugués. Nesta vila pódese visitar a **Igrexa Románica de S. Pedro de Rates**, unha das igrexas románicas inalteradas máis antigas de Portugal e unha xoia declarada Monumento Nacional.



Ademais, aquí tamén atoparás un ecomuseo e unha ruta de 8 km polos muíños de auga e vento, as culturas do liño, o pan e o viño, ou a arte da lousa. Moi preto de aquí, na serra de Rates, están os **Muíños do Monte São Félix**, dende os que hai unhas vistas impresionantes.

## ▶▶ MATOSINHOS

*Deixaremos atrás Póvoa de Varzim, pero continuaremos a nosa traxectoria pegados á costa, pois o noso seguinte destino será **Matosinhos**.*

Nesta localidade tamén poderemos atopar peregrinos, pois por ela transita o **Camiño Portugués da Costa**.

Matosinhos atrae a atención de numerosos visitantes coa súa **Piscina das Marés**. Este Monumento Nacional, inaugurado en 1966 e deseñado polo arquitecto Álvaro Siza Vieira, está composto por un conxunto de piscinas de auga salgada localizadas na **Praia de Leça**. As piscinas encaixan de forma harmónica na rochosa paisaxe contra a que rompen as ondas do mar.



Este conxunto esténdese en paralelo ao paseo e o mar, e está construído de maneira que non obstrúa a visibilidade cara terra nin cara o mar, ao mesmo nivel do paseo. As **praias** de Matosinhos son para pasear, para percorrer e para gozar. Todas elas ofrecen ao visitante numerosos servizos e as actividades coma o surf, o mergullo, o bodyboard, a vela ou o kite-surf teñen aquí un enclave referente.

## SABÍAS QUE...

?

- ▶ Matosinhos conta cun total de 13 praias coa distinción de bandeira azul e 9 declaradas 'Praia con Calidade de Ouro'.

Na **praia de Angeiras** é recomendable visitar tamén os seus vestixios arqueolóxicos, pois preto de catro decenas de tanques rectangulares escavados nas rochas son testemuña da produción industrial de conservas de peixe durante a época romana, nos séculos III e IV. Algo que actualmente tamén é característico de Matosinhos é a súa **industria conserveira**. De feito, é posible realizar o percorrido do peixe por Matosinhos e internarse nunha fábrica conserveira en activo, así como presenciar unha poxa no mercado de Angeiras.

O tradicional mercado de Matosinhos mantén dende 1952 a súa función orixinal de mercado de produtos frescos, e tamén é famoso por ser un mercado de peixe. Ademais, está moi preto da zona de restauración, e a excelencia dos pratos elaborados con este peixe e os mariscos frescos outorgáronlle a Matosinhos o alcume do comedor da rexión.

Tamén paga notablemente a pena achegarse á **Terminal de cruceiros de Leixões**, un auténtico prodixio da arquitectura. Situada no embarcadoro do sur en Matosinhos, o arquitecto Luís Pedro Silva deseñouna cun dobre obxectivo: mellorar a eficiencia comercial e a integración urbana. Por iso o proxecto integra novos edificios, obras de atraque e espazos exteriores de vocación pública.

O edificio principal alberga a terminal de cruceiros, as instalacións do porto deportivo, o Centro Interdisciplinar de Investigación Marinha e Ambiental, espazos para a realización de eventos e un porto de recreo para 170 embarcacións.

Circulando en coche por Matosinhos, atoparaste coa coñecida popularmente como a **Rotonda da Anemone**, unha das máis belas do país e que conta cunha escultura da artista norteamericana Janet Echelman. Esta xigantesca rede de pesca de 42 metros de diámetro, dedicada aos pescadores de Matosinhos, susténtase sobre tres postes metálicos e móvese ao ritmo do vento, imitando o movemento das anemones.



Tamén nos pararemos a visitar o Mosteiro de **Leça do Balio**, datado do século X e reformado por iniciativa de frei Estêvão Vasques Pimentel en 1371. Trátase dun exemplar excelente da arquitectura de transición entre o románico e o gótico. Na súa orixe foi empregado pola Orde dos Cabaleiros Hospitalarios de San Xoán de Xerusalén, que máis adiante se denominou Orde de Malta, e mesmo chegou a ser unha das sedes da Orde en Portugal. En 1372, o templo acolleu tamén o polémico e romántico casamento do rei Don Fernando e Dona Leonor Teles, inmortalizado nunha escultura de Irene Vilar diante do mosteiro.

?

## SABÍAS QUE...

- ▶ O día 1 de decembro de 1947 quedou marcado coma unha das datas máis tráxicas de Matosinhos, pois produciuse o naufraxio de catro traíñeiras nas que morreron 152 pescadores. En 2005, inaugurouse unha escultura de José João Brito que rende homenaxe ás familias e vítimas deste naufraxio.

## ▶▶ MAIA

*Continuaremos a nosa ruta ata **Maia**, a segunda cidade máis verde de Portugal.*

As **Terras da Maia** posúen vestixios de ocupación celta, da que existen evidencias no **Monte de Santo Ovídio**, onde se atopan os restos dun castro. A cidade tivo un papel importante no nacemento do Reino de Portugal e, máis adiante, nas Guerras Liberais. O exército liberal do Rei Don Pedro IV acampou na actual praça do Exército Libertador, onde foi levantada por primeira vez no país a bandeira liberal. Nesta praça poderás contemplar un magnífico conxunto de casas do século XIX, un monumento a Pedro IV e as capelas de Cristo Rei e Nossa Senhora Mãe dos Homens.

Canto ao aspecto relixioso, é recomendable que nos acheguemos ao **Santuário de Nossa Senhora do Bom Despacho**, unha delicada igrexa barroca de 1738 revestida de azulexos.

Tamén podes visitar a **Igreja de Nossa Senhora do Ó**, unha igrexa románica do século XII que xustapón naves e estilos en obras dos séculos XIV, XVII e XIX, e que destaca por ter vestixios visigóticos. Por último, o **Mosteiro de São Salvador de Moreira**, fundado no século XI e reconstruído en 1591 por Filipe II de Portugal (III en España), destaca polo órgano de tubos fabricado en 1701 na oficina de Arp Schnitger na cidade alemá de Hamburgo.



Maia conta con numerosos parques e xardíns, entre os que destaca o **Complexo de Educación Ambiental da Quinta da Gruta** instalado nun palacete romántico de principios do século XX, que concentra no mesmo local espazos lúdicos, de experimentación e de lecer.



De igual xeito, é recomendable coñecer a historia da **Casa do Alto**, unha casa de finais do século XIX restaurada e ampliada que actualmente acolle un centro da xuventude e un centro de día. A casa está rodeada nas proximidades de árbores

autóctonas e, polo tanto, conta cunha área verde que se completa cun parque infantil ao que calquera se pode achegar para descansar.

A **Quinta dos Cónegos** é unha propiedade que posúe unha casa do século XVIII do máis puro estilo barroco, con influencia da escola de Nasoni, e unha capela na honra á Sagrada Familia, do século XVII. O seu nome procede de que a propiedade foi moi frecuentada por membros do clero. A finca, restaurada pola Fundación Ricardo Espírito Santo nos anos 90 do século XX, é actualmente propiedade do municipio de Maia. Descubrir esta casa é coma facer unha viaxe no tempo que che permitirá coñecer as vivencias doutra época.



Tamén é imprescindible visitar o **Museo da Historia e Etnoloxía da Terra da Maia**, situado nunha mansión do século XVIII que foi sede do goberno local ata 1902, donde se pode visitar a exposición permanente sobre o pasado rural de Maia.



A experiencia de lecer complétase cunha oferta que abrangue o paracaidismo en interior e exterior, o paintball, todas as actividades que se desenvolven no centro hípico e, por suposto, o zoo.

O **Parque Zoológico da Maia** é un dos principais reclamos da localidade e conta con 600 animais de 200 especies distintas. Ten unha vocación pedagóxica relacionada coa conservación da natureza.

Maia recoñécese facilmente pola silueta da **Torre do Lidador**. Construído en 2001, este rañaceos é o edificio máis alto de Portugal fóra de Lisboa, con 92 metros, e pódese ver dende todas as parroquias maiatas. Este edificio, no que podemos atopar os servizos municipais, constitúe un símbolo do dinamismo da cidade e representa o inicio dun novo ciclo de desenvolvemento e progreso.



### SABÍAS QUE...

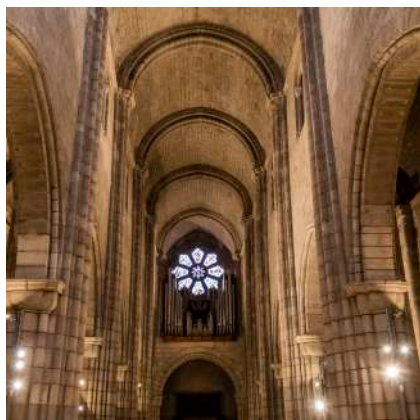
- ▶ O cabaleiro **Gonçalo Mendes da Maia** foi un glorioso militar que combateu ao lado de Afonso Henriques pola independencia e extensión do territorio luso que recibiu o alcume **O Lidador** polas múltiples vitorias que conseguiu nas batallas contra os mouros.



## ▶▶ PORTO

*Continuaremos o percorrido deleitándonos co **Porto**. Deitado á beira do río Douro, o seu centro histórico foi clasificado pola UNESCO como Patrimonio Cultural da Humanidade.*

Na nosa visita non debemos esquecer lugares coma a **Sé Catedral do Porto**, que é a máis importante e unha das máis antigas da cidade. A súa construción iniciouse a principios do século XII e, durante as centurias seguintes, sufriu diversas modificacións en forma de ampliacións e cambios de estilo; porén, polo xeral, conserva a súa austeridade e sinxeleza, aínda que tamén un tamaño imponente. O que si resulta impresionante ao visitar esta catedral son o altar maior, o claustro e o museo.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Porto ten o alcume da 'cidade invicta' pola súa tenaz oposición ás tropas de Napoleón.



Faremos unha parada na **estación de tren de São Bento**, obra do arquitecto Marques da Silva. Neste edificio destaca o vestíbulo de entrada da estación, coas súas paredes decoradas con delicados azulexos pintados de azul que representan a evolución dos transportes e escenas da historia e da vida portuguesas. Unha auténtica marabilla. Segundo as estimacións, aquí hai uns 20 000 azulexos.



O percorrido levaranos a pasear pola **avenida dos Aliados** e pola **Praça da Liberdade**. Dende alí, tomaremos dirección cara a **Torre dos Clérigos**, que se atopa na parte alta da zona vella de Porto e, por iso, pode verse dende moitos puntos ou miradoiros da cidade.



A oferta cultural que presenta Porto é realmente ampla, e nela destaca o traballo da **Fundación Serralves**, que asumiu a misión de estimular, de forma integrada, a interese e o coñecemento de públicos de diferentes orixes e idades pola arte contemporánea, a arquitectura, a paisaxe e temas críticos para a sociedade e o seu futuro. A súa base atópase nun conxunto patrimonial excepcional, no que destacan o museo de arte contemporáneo, a casa e o parque.



Porto e Gaia son as cidades que probablemente deron nome a Portugal. Coñecido antano como Cale ou Calem, era un pequeno poboado primitivo de orixe descoñecida que estaba situado na desembocadura do Douro, aínda que non se sabe exactamente se era na localidade de Porto ou de Gaia. Máis adiante, os romanos engadiron un porto, Portus Cale, orixe do topónimo Portugal.

Ímonos deter agora nese porto, na **Praça da Ribeira**, onde se pode observar a preciosa **ponte Luis I** sobre o río Douro, que se pode atravesar por riba ou por baixo en dirección a Vila Nova de Gaia.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Aos cidadáns de Porto ou portuenses tamén se lles coñece co nome de **tripeiros**.

## ▶▶ VILA NOVA DE GAIA

*Precisamente alí, en Vila Nova de Gaia, efectuaremos a nosa seguinte parada.*

Ao observar unha panorámica da cidade, hai varios aspectos que chaman notablemente a nosa atención. Un deles son as adegas do **viño do Porto** ou **viño fino**, como tamén se lle coñece habitualmente.

Na zona vella atopamos diversas experiencias das que gozar relacionadas co viño, por exemplo, realizar catas ou visitar exposicións. Nestas últimas, as adegas contan historias con encanto sobre o viño e as xentes do Douro e de Gaia, sobre outros costumes e épocas que salientan a loable harmonía que existe entre a tradición do produto e as novas tecnoloxías e que, ademais, invitan a emprender unha atractiva viaxe a través do tempo e da maxia do viño.

Nesta zona antiga tamén atopamos o complexo **World of Wine**, que alberga diversas experiencias no chamado Quarteirão do Vinho: 7 museos, 12 espazos de restauración, bares e cafés, unha escola de viño e un espazo para eventos.



Se volvemos observar a zona vella, pódese ver un monumento que se impón sobre os máis: trátase do **Mosteiro da Serra do Pilar**, construído cara 1537 e declarado Patrimonio Mundial pola UNESCO en 1996. Está considerado un dos edificios máis notables da arquitectura manierista europea debido ao seu excepcional valor arquitectónico e á singularidade da súa igrexa e o seu claustro, ambos de planta circular. É tamén un dos principais lugares emblemáticos de Vila Nova de Gaia, pois debido á súa localización, ofrece unha vista impresionante sobre o leito do Douro e sobre as cidades situadas ás dúas beiras do río, unha paisaxe dunha beleza que foi gabada tanto por portugueses coma por estranxeiros de todo o mundo.



Os edificios religiosos de Vila Nova de Gaia permiten trazar unha ruta entre o Mosteiro da Serra do Pilar, a Igrexa de Santa Marinha, o Convento Corpus Christi, a Capela do Bom Jesus, a Capela do Senhor da Pedra, o Mosteiro de Grijó e o Mosteiro de Pedroso.



O percorrido pola cidade require unha visita á **Casa Museu António Teixeira Lopes**, un ilustre escultor portugués.

Este conxunto arquitectónico dá a coñecer a vida e a obra de dous escultores de Vila Nova de Gaia, Teixeira Lopes e Diogo de Macedo, os artistas detrás das obras que marcaron a transición estética do século XIX ao XX. Neste espazo exhibense tamén moitas obras doutros autores, tanto nacionais coma estranxeiros.

### SABÍAS QUE...

- ▶ En Vila Nova de Gaia, no lugar de Avintes, podes atopar a **Pedra da Audiência**, un monumento singular de arquitectura civil constituído por unha mesa e tres bancos de granito que se empregaban para administrar xustiza.

Outra actividade de interese en Vila Nova de Gaia é unha **viaxe en teleférico**. Ao longo do traxecto, pódese contemplar o curso do Douro cara o mar e os tellados alaranxados das adegas. Antano, o transporte do viño facíase en **rabelos**, embarcacións típicas do río Douro, de fondo plano, casco trincado e vela cadrada, que transportaban as barricas de **viño de Porto** e outros produtos coma cortiza, aceite e froitas dende a rexión do Douro ata Vila Nova de Gaia. Porén, nos anos 80 do século pasado, debido ao desenvolvemento do turismo, o rabelo comezou a desempeñar outra función e converteuse nunha embarcación para facer paseos turísticos e nunha icona do río Douro e as adegas de viño.



Preto da beira do río, na zona do **núcleo antigo de Gaia**, pódese dar un paseo para contemplar a vista sobre a cidade do Porto e sobre a ponte Luís I ou, como alternativa, ir de compras ao mercado ou ás tendas tradicionais da rúa. Ademais diso, a cidade ofrece numerosas actividades ao aire libre coma o surf, a vela e o golf. Nesta cidade tamén se pode ir á praia: a máis coñecida é a **Praia do Senhor da Pedra**. Alí tamén podes visitar a **Capela do Senhor da Pedra**, de planta hexagonal, que está construída sobre as rochas na praia de **Miramar**.



Gaia tamén destaca por ter o maior zoo do norte de Portugal, o de **Santo Inácio**, onde é posible contemplar máis de 1200 animais de 300 especies distintas, entre os que salientan pingüíns, panteras, cebras, hipopótamos, cobras, tarántulas, monos e moitos máis. Todos eles viven nun espazo que respecta as súas condicións de orixe, en ambientes que favorecen o seu desenvolvemento de maneira tranquila e saudable. Neste lugar, a protección e a conservación das especies é unha das máximas.

### SABÍAS QUE...

- ▶ Na zona do núcleo antigo de Gaia é posible sacar unha foto co famoso Half rabbit, obra do moi coñecido artista **Bordalo II**, que representa un coello moi colorido e que se fixo moi famoso en Instagram. Esta obra de arte está feita con materiais e residuos de diversos adornos e cores que o artista buscou no lixo da cidade.

## ▶▶ SANTA MARIA DA FEIRA

*Seguimos descubrindo os encantos desta zona de Portugal e, para iso, desprazárenos cara o sur ata chegar ao municipio de **Santa Maria da Feira**.*

Pasear polas rúas desta localidade será un auténtico pracer, e é moi recomendable alzar a vista para gozar da arte urbana que colorea os seus muros e fachadas. De feito, pódese realizar unha **ruta de arte urbana** que permite descubrir as súas principais obras. Así, clasificados segundo a súa temática, na localidade pódense seguir diversos percorridos: urbanos, paisaxísticos... Aínda que se buscas algo máis relaxado, o teu sitio está nas termas.



As **Termas de São Jorge** están rodeadas de fermosos xardíns. Aquí descubrirás un edificio histórico e outro completamente moderno, ademais dunhas augas sulfúreas que se recomentan para o tratamento de enfermidades do sistema respiratorio, da pel, reumáticas e musculoesqueléticas. As augas minerais manan dunha soa fonte localizada a 90 metros de profundidade, e a súa temperatura ambiente é de 23°.



A edificación máis emblemática do municipio é o **Castelo de Santa Maria da Feira**, declarado Monumento Nacional, que foi obxecto de numerosas transformacións ao longo da súa historia. Está considerado un dos exemplos máis completos da arquitectura portuguesa, xa que nel se atopa representada unha ampla gama de elementos defensivos empregados naquela época. A súa traxectoria é notable, pois foi empregado para diversas fins: dende castro durante a ocupación romana ata vivenda das familias reais e nobres do lugar. Tamén se empregou como sede e forte militar na época da Reconquista, e foi o gran centro político que propiciou a independencia de Portugal.



Visitalo tamén implica recorrer a **Quinta do Castelo**, un espazo natural con máis de 300 anos de historia situado nas laideiras do castelo. Conta con árbores centenarias, pasamáns, un lago artificial atravesado por unha ponte e unha gruta artificial.

### SABÍAS QUE...



- ▶ “San Sebastián, protéxenos da guerra, da fame e da peste”. Esta é a súplica que cada 20 de xaneiro se realiza ao santo mártir na comarca de Santa María da Feira durante a **Festa das Fogaceiras**. Ten a súa orixe no ano 1505, cando a epidemia de peste asolagaba a comarca. Os cidadáns saíron en procesión a pedirlle a San Sebastián que os liberase da peste e prometéronlle que cada ano realizarían unha procesión na súa honra na que lle sería ofrecido un pan doce, a fogaça.

Cheos de historia, os espazos museísticos de Santa María da Feira invitan a mergullarse neles, como sucede no **Museo do Papel Terras de Santa María**, no Museo Convento dos Lóios e no **Museu de Santa María de Lamas**, tamén coñecido como o «Museu da Cortiça», onde atoparás uns xardíns de gran beleza ateigados de estatuas e esculturas. Fundouse no ano 1950 e renouvouse en 2005. Alí poderás visitar salas dedicadas á arte sacra, a cortiza industrial, mobles, estatuas, etnografía, ciencias naturais, cerámica e curiosidades.



### SABÍAS QUE...



- ▶ En Santa María da Feira está o **Europarque**, un espazo de máis de 500 000 m<sup>2</sup> destinado a acoller diversos eventos multidisciplinares.

Tamén un auténtico museo vivo, o **Zoo de Lourosa – Parque Ornitolóxico**, que che permitirá facer unha viaxe espectacular polo mundo salvaxe aviar. Trátase do único parque dedicado en exclusiva ás aves en Portugal.



### SABÍAS QUE...



- ▶ Na edición de 2013 do Festival Imaginarius, o artista plástico Vhils presentou a escultura *Diorama Cork Factory*, feita con cortizo e exposta a carón do concello de Santa María da Feira. A obra representa o vínculo con este material que existe no municipio, que alberga o maior centro mundial de transformación do cortizo. É unha homenaxe a este sector de actividade e nela amósase a un traballador.

## ▶▶ GONDOMAR

*Volvemos á estrada para continuar a nosa ruta en dirección ao nordeste do Porto e chegaremos ata **Gondomar**.*

A súa **Igreja Matriz** foi inaugurada a comezos do século XVII e conta cunha fachada de granito e encalado. Aínda que se falamos de patrimonio relixioso, hai un gran número de igrexas e capelas espaxeadas por todo o territorio, o que demostra a gran devoción da poboación do lugar. É imprescindible visitar a **Igrexa Matriz de Río Tinto** (século XVIII), de **São Cosme** (século XVII) e de **São João da Foz do Sousa**, cos seus maxestosos altares en talla dourada.



Gondomar foi unha localidade moi relevante no século XX, pois era un centro industrial crucial para Portugal. Hoxe pode visitarse o **Museu Mineiro de São Pedro da Cova**, que exhibe carros, a reconstrución do túnel dunha mina e todo tipo de aparatos, coma lámpadas, cascos e ferramentas.

A localidade tamén conta cun **pavillón multiusos**, obra do arquitecto Álvaro Siza Vieira, que ocupa un terreo de cinco hectáreas e onde se practica fútbol sala, voleibol, ximnasia ou baloncesto, pero tamén se realizan concertos e exposicións.

?

## SABÍAS QUE...

- ▶ En Gondomar está o edificio onde se firmou, en 1847, a **Convención de Gramido**, un documento que puxo fin ás guerras entre liberais e absolutistas, e ás sublevacións populares que se denominaron **Patuleia**. Sucedeu na Casa Branca de Gramido, que hoxe está catalogada como Ben de Interese Público.

Pero Gondomar tamén conta cunha ampla proposta de actividades no exterior, pois conta con praias fluviais nas que se realizan todo tipo de actividades náuticas, mais tamén con numerosos espazos verdes ateigados de rutas de sendeirismo para recorrelos. Canto ás praias, destacan as fluviais da **Lomba**, de **Melres** e de **Zebreiros**.



?

## SABÍAS QUE...

- ▶ **Lomba** é un barrio de Gondomar que conta cunha fermosa praia fluvial. Para chegar alí dende Gondomar, a única opción é coller o barco, pois está situada ao outro lado do río. Como alternativa, habería que saír do municipio durante uns quilómetros antes de volver internarse nel.

Gondomar recibe o alcume da **Capital da Ourivaría**, pois aquí se atopa a orixe da arte da ourivaría lusa, denominada filigrana. A **filigrana** ocupa un lugar destacado entre as creacións dos ourives locais. De produción artesá, concíbese en talleres a pequena escala e de carácter familiar a través de técnicas transmitidas de xeración en xeración. Para coñecer todo o proceso produtivo, pódese realizar a **Ruta da Filigrana**, pois sen dúbida este será o mellor recordo que poderás adquirir na túa visita.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Gondomar é un municipio moi ligado á famosa serie *La casa de papel*. Úrsula Corberó, que interpreta o papel de Tokyo, recibiu un corazón de filigrana feito en Gondomar coma recordo das gravacións realizadas en Portugal para a serie. Ademais, a española Cecilia Krull, que pon voz á canción de cabeceira da serie, foi nomeada Embaixadora da Filigrana do municipio de Gondomar.

E, xa que falamos de rutas, a ampla oferta culmina co percorrido **Midões - Moinhos de Jancido**. Este itinerario desenvólvese ao longo das antigas vías polas que circulaban os vagóns que transportaban carbón dende a mina de Midões ata o río Sousa, onde se cargaba en barcos e seguía un percorrido fluvial ata Porto.

Abrangue case cinco quilómetros e medio nos que se respira vida e aire puro, pois no seu transcurso pódense divisar campos de cultivo, serras, ríos e muíños, entre os que destaca un con forma redonda situado a carón dunha ferverza. A diversidade de flora e fauna enriquece a estampa.



### ▶▶ VALONGO

*Proseguiremos coa ruta en dirección a Valongo.*

Este é un municipio rico en templos, no que poderemos visitar as igrexas matrices de **Alfena**, **Campo**, **Ermesinde**, **Sobrado** e **Valongo**.

Ademais, o visitante poderá realizar unha ruta relixiosa para coñecelas todas e recorrer a **Vía do Peregrino**, que conduce os camiñantes con seguridade ata o **Santuario de Santa Rita**, en Ermesinde, un dos lugares de peregrinación máis visitados do norte de Portugal.

Coñecida pola tradición centenaria do **Biscoito e da Regueifa**, mais tamén polo «ouro negro» (a lousa), Valongo presenta rutas temáticas sobre estes produtos, coma **Do Grão ao Pão**, que sae da Oficina da Regueifa e do Biscoito de Valongo e atravesa o eixo histórico da cidade; e o **Roteiro da Lousa**, que pasa polo Museo da Lousa e por empresas de explotación deste natural que continúan traballando, entre outros puntos de interese. Porén, tampouco nos podemos esquecer dos xoguetes tradicionais portugueses, que teñen as súas raíces nas parroquias de Ermesinde e Alfena.



Valongo tamén é coñecido no mundo académico por ser un dos territorios máis ricos do país luso en termos do seu patrimonio xeolóxico e da súa xeodiversidade, pois aquí se atopan as **Rutas Xeolóxicas Trilho Rasgando a Cidade e Trilho da Aldeia**.

### SABÍAS QUE...

- ▶ En Valongo había minas de lousa e, malia que xa non se explotan, a industria deixou un pequeno legado na vila. O **Museo da Lousa** está composto por tres casas de lousa construídas con técnicas tradicionais.



Todos os anos, coincidindo co día de S. João, na vila de Sobrado celébrase unha representación tan tradicional coma singular. Son as **bugiadas e mouriscadas**, que se basean nunha lenda que nos remite á ocupación mourisca da Península Ibérica. Nesta festa recreáanse as disputas entre os mouros (mourisqueiros) e os cristiáns (bugios).



Todo o mundo se viste para esta ocasión e as recreacións complétanse con bailes e rituais. Precísanse centos de figurantes debidamente caracterizados e a festa está en proceso de integrarse no **Inventario Nacional do Patrimonio Cultural Inmaterial**, pois constitúe un evento de grandes dimensións e importancia cultural para a comunidade e para Portugal. Malia que as representacións se desenvolven o 24 de xuño, o 23 pola noite ten lugar o espectáculo de fogos artificiais, así como diversas actividades de lecer.

En Valongo tamén destaca a serra da Santa Justa, que forma parte do **Parque das Serras do Porto**, un dos principais pulmóns da Área Metropolitana do Porto composto por espazos naturais das localidades de Gondomar, Valongo e Paredes.

A serra de Santa Justa, en Valongo, salienta porque achega aos seus visitantes diversas modalidades de **deporte de aventura**, por exemplo, ciclismo de montaña, trail, carreiras, espeleoloxía, orientación ou parapente.

Nesta serra, os amantes da natureza tamén poden gozar dos bambáns e tronos repartidos ao longo do **Circuito de Contemplación**; unha subida á **Escadaria da Cuca Macuca**; un paseo polo **Corredor Ecológico**; ou unha viaxe no tempo na **Aldeia de Couce**, catalogada co distintivo «Aldeia de Portugal»; entre outros praces que ofrece a beleza da paisaxe.



## ▶▶ AMARANTE

*Remataremos o noso percorrido en **Amarante**, un municipio que se estende á beira do río Tâmega.*

A cidade é un fermoso lugar que se caracteriza polas súas casas con balcóns, os seus ondeantes camiños e os viñedos que se atopan ao seu redor e conforman unha paisaxe increíble. O seu centro histórico resulta encantador e ofrece un ambiente interesante tras cada edificio, polo que é un lugar ideal para coñecer o valor histórico de Portugal.

A este lugar chegou no século XIII São Gonçalo, un monxe beneditino con sonda de santo que se estableceu aquí despois de peregrinar por Italia e Xerusalén, que máis adiante sería nomeado o seu santo patrón. A el se lle atribúe a construción dunha recia ponte sobre o Tâmega no mesmo sitio no que se atopa o actual.

?

### SABÍAS QUE...

- ▶ Amarante é a vila natal de **São Gonçalo**, o San Valentín portugués, e por iso moitas persoas solteiras acoden a este destino na procura do verdadeiro amor.

Se hai un monumento que caracteriza e identifica á cidade de Amarante ese é a **ponte de São Gonçalo**. Situada sobre o río Tâmega, ten a catalogación de Monumento Nacional, e, malia que o seu nome se deriva da construción ou reconstrución realizada polo beato Gonçalo de Amarante a mediados do século XIII, hai indicios de que a súa historia se remonta á Idade de Pedra.



Onda esta, descubriremos a **Igrexa e o Convento de São Gonçalo**. A imponente igrexa sitúase no lugar que ocupaba a capela na que se cre que está soterrado São Gonçalo. Tanto a igrexa coma o mosteiro rematáronse durante o ano 1620.

O espazo do convento esténdese por tres claustros que tamén se poden visitar, e no seu interior atoparás un impresionante altar barroco dourado e un órgano sostido por uns xigantes con cola de peixe. Esta monumental peza arquitectónica destaca polo seu fotoxénico pórtico lateral disposto en chanzos do Renacemento italiano. Finalmente, no exterior conta cunha gran praza pública.



Canto a espazos verdes, en Amarante podemos visitar o **Parque Forestal**, un espazo situado no corazón da cidade, en harmonía co río Tâmega, moi popular, sobre todo no verán, para o lecer, o sendeirismo e os deportes. Pódese realizar unha ruta en bicicleta pola cidade, practicar caiaç ou balsismo no río Tâmega ou coñecer outros itinerarios nos arredores da cidade.

Aínda que se falamos do verán, unha das opcións máis salientables é o **Parque Acuático de Amarante**. Son moitas as actividades que ofrece esta localidade, que tamén conta cun campo de golf deseñado polo arquitecto portugués Jorge Santana da Silva con 18 buratos.

Seguindo cos espazos verdes, debemos aproveitar a oportunidade de camiñar ata a **Serra do Marão** para contemplar a súa impresionante paisaxe. Ou percorrer a senda Linha do Tâmega, unha pista de sendeirismo e ciclismo que permite descubrir a pé ou pedaleando o rico patrimonio natural de Amarante a través dun sinxelo e agradable itinerario.



Tamén podemos achegarnos ao **Parque Natural do Alvão** ou á vila de Travanca da Serra, un lugar extremadamente pintoresco que ofrece una magnífica vista panorámica de toda a rexión e á que se chega pola estrada que conduce a Peso da Régua. Nos días bos, pódense ver as montañas de Marão, Gerês e Cabreira. Preto de aquí, en Baião, poderemos contemplar un dolmen nun bo estado de conservación, o de Chão de Parada.

## QUÉ COMER, BEBER, MERCAR



A visita a **Póvoa de Varzim** debe incluír algo de tempo para degustar os seus pratos típicos, coma a **Pescada á Poveira**, aínda que calquera opción de **peixe** resultará acertada, pois é unha localidade que conta cunha materia prima de primeira calidade. E, por suposto, tamén hai que probar a sobremesa local, as **rabanadas poveiras**, unha especie de torrada tradicional típica de Póvoa de Varzim que se fai cun tipo de boliño (un bolo pequeno de pan de millo) que, despois de fritirse, se reboza en azucre con canela.



O mercado municipal de Póvoa de Varzim é un auténtico mercado tradicional. Nun extremo, atoparás o **peixe máis fresco** que chega do porto de Póvoa case a diario e, no outro, os postos fixos de **froitas e verduras**, cheos de cor.

A artesanía tamén é un dos sinais de identidade de Póvoa de Varzim, que conta cun amplo apoio institucional e se promove de maneira considerable. A **camisola poveira**, unha prenda que forma parte do traxe de romaría do pescador poveiro, e os **Tapetes de Beiriz** son estupendos recordos que poderás mercar durante a visita.

A **Matosinhos** precédelle a fama da súa gastronomía mariña. Son moitos os que acoden á localidade con frecuencia para saborear os seus pratos, nos que son claves o **peixe** e o **marisco** en todas as variantes, en restaurantes e mariscarías das intermediacións do porto de pesca e da lonxa. Hai que probalo todo.

En **Maia** poderemos degustar o seu típico **bacalhau à lidador**, a súa característica **bola de cebola** e, como en Portugal nunca pode faltar un doce, de sobremesa en Maia podemos probar o seu espectacular **toucinho do céu à Maia**.



E xa que nos achegamos a **Porto**, si, unha **francesiña**. Este é un dos pratos máis famosos da gastronomía portuguesa e consiste nun sándwich moi contundente composto, principalmente, por un filete de tenreira ou porco e unha morea de embutidos, por exemplo, xamón de York, chourizo ou salchicha, e todo isto recuberto de queixo e dunha salsa feita con cervexa e tomate. Os máis atrevidos mesmo lle poñen un ovo! O seu inventor foi o cociñeiro Daniel David Silva, que regresou a Portugal da súa andadura por Francia nos anos 60, de aí o seu nome. As **tripas à moda do Porto** é outro dos pratos típicos.



Tamén en Porto podemos visitar o famoso **Mercado do Bolhão**, acubillado nun fermoso edificio de dous pisos con grandes patios interiores onde se protexen os postos de peixe, froita, embutidos, flores... Está localizado no corazón do Porto e visitalo é toda unha experiencia, sobre todo despóis das obras de recalificación que terminaron en 2022.

Comer en **Vila Nova de Gaia** é unha oportunidade fantástica para degustar a **broa de Avintes**, **sável no espeto**, unha **caldeirada de peixe, sardiñas asadas, cabrito ao forno** e a **feijoada ao estilo de Gaia**.



A marca **Encruzilhada de Sabores** ilustra e sintetiza a estratexia global do municipio de **Santa Maria da Feira** canto á preservación, valorización e promoción do patrimonio gastronómico do territorio, que se asenta na riqueza e diversidade dos produtos endóxenos que a localidade pretende potenciar e reinventar, a través da arte e creatividade de cociñeiros e da comunidade. Aquí non faltan o **queixo** nin os **caladinhos**, pero, sen dúbida, a bandeira da súa gastronomía é a **fogaça da Feira**. E para beber, a **Chamoa**.



Tomando de inspiración a filigrana e o propio municipio, en **Gondomar** pódense degustar doces típicos coma o **coração de Gondomar** ou o **Mimo d'Ouro**. A localidade conta tamén con festas gastronómicas moi destacables coma a do **sável** e a da **lampreia**.



Un dos sinais de identidade de **Valongo**, moi ligado ao aspecto gastronómico, é a ancestral industria da panificación, moi arraigada no territorio. Aquí deleitáremonos cos seus deliciosos **biscoitos**, de tradición secular. Para a sobremesa, destaca o **pudding de pan**, as **sopas secas** e os **doces brancos de Sobrado**. Non poderemos deixar atrás o municipio sen facer unhas compras, pois Valongo destaca pola súa oferta de **louza e xoguetes**.

Remataremos a ruta cun brinde, pois **Amarante** é unha das subrexións pertencentes á **Denominación de Orixe Controlada Viño Verde**, así que non esquezas mercar algunhas botellas. Pero si, tamén hai que encher o estómago: os pratos máis habituais son consistentes, coma o **cabrito**, a **tenreira**, as **feijoadas**, os **callos** ou o **cocido á portuguesa**, ademais do **bacallau** ou das **troitas** do río Tâmega.



No inverno, o **caldo verde** ou o **arroz con pito** son algunhas das opcións máis demandadas. E por último, os doces, que aquí se elaborarán con xema do ovo, améndoa e mel. Os **foguetes** son uns doces alongados que se elaboran con améndoas, similares ao mazapán; as **lérias** semellan pastas e as **Brisas do Tãmega** ou Papos de Anjo, están envoltas en oblea e cubertas de azucre glase, e, no seu interior, conteñen xema axucrada. Iso si, sen esquecernos do **Biscoito de Ovo**. E si, dos **São Gonçalos**, os populares doces fálicos, en liña co pensamento de que este santo axuda a atopar parella.

## FESTAS, EVENTOS



### XANEIRO

- ▶ Cada 20 de xaneiro, **Santa Maria da Feira** celebra a súa **Festa das Fogaceiras**.

### FEBREIRO / MARZO / ABRIL

- ▶ O 3 de febreiro, ten lugar a festa na honra de **São Brás** en **Gondomar**.
- ▶ O cuarto domingo de coresma, en **Valongo**, celébranse as tradicionais e impresionantes **SSolemnidades dos Santos Pasos da Paixón de Cristo**.

### MAIO / XUÑO

- ▶ No mes de maio, durante tres días, **Santa Maria da Feira** celebra o **Imaginarium**, un festival de teatro na rúa que se consolidou coma un dos principais eventos artísticos do país luso.

- ▶ Entre finais de maio e mediados de xuño, celébranse as **Festas e romarías do Senhor de Matosinhos**, que culminan cos tradicionais fogos artificiais e tamén inclúen unha tradicional feira de vaixela; este evento dura tres semanas e fúsióname coas **festas da cidade**. Durante as festas, ten lugar a Eucaristia Solene do Bom Jesus de Matosinhos.

- ▶ O primeiro sábado de xuño celébrase en **Amarante** a festa na honra a **São Gonçalo**, á que acoden as persoas solteiras a buscar parella.

- ▶ Cada mes de xuño, **Vila Nova de Gaia** celebra a **Romaría na honra do Senhor da Pedra** na praia homónima.

- ▶ A noite do 23 de xuño comeza en **Porto** a festa de **São João**, a súa celebración máis grande.

- ▶ O 24 de xuño, por São João, **Valongo** celebra a festividade da **bugiada e mouriscada**.

- ▶ O 29 de xuño, ten lugar a **Festa de São Pedro** en **Póvoa de Varzim**. Na véspera, prepáranse sardiñas grelladas na rúa e cada barrio prepara o seu propio espectáculo de bailes tradicionais.

- ▶ Tamén en **Vila Nova de Gaia** se celebra o **São Pedro**, en Afurada, na honra do seu patrón e cunha duración dunha semana.

### XULLO

- ▶ A principios de xullo, ten lugar a **Feira de Artesanato Nacional en Maia**. Dura dez días e reúne a máis de 200 artesáns do país. Ademais, complétese cunha gran oferta musical.

- ▶ A mediados de xullo, **Vila Nova de Gaia** acolle o **MEO Marés Vivas**, o maior festival de música do norte do país.

### AGOSTO

- ▶ A primeira semana de agosto, **Santa María da Feira** celebra a **Viagem Medieval**, o maior evento medieval de Europa, un auténtico regreso ao pasado que inclúe numerosas actividades. Tamén é unha festa gastronómica.

### SETEMBRO

- ▶ A finais de verán, **Vila Nova de Gaia** celebra a súa **Festa da Broa de Avintes**, un evento gastronómico de gran importancia na zona.
- ▶ Na segunda semana de setembro ten lugar **Hospitalários no Caminho de Santiago**, a **feira medieval** e a **recreación da voda real** entre o rei Don Fernando e Dona Leonor Teles nos arredores do Mosteiro de Leça do Balio en **Matosinhos**.

### OUTUBRO

- ▶ A principios de outubro, **Gondomar** acolle a **Romaría de Nossa Senhora do Rosário**, tamén coñecida co nome da 'Festa das Nozes'.

### DECEMBRO

- ▶ Durante o Nadal, en **Santa María da Feira** instálase **Perlim**, un parque temático cheo de atraccións e perfecto para ir coa familia.

07

**Ruta**  
*Socalco*



# 07

## Ruta *Socalco*

Continuamos coa nosa experiencia desprazándonos cara o noroeste de Portugal.

A Ruta Socalco: Os socalcos son o resultado das accións emprendidas polas persoas para moldear as empinadas paisaxes para o cultivo das vides, amendoeiras e oliveiras tan características destas zonas e que marcan a súa atractiva paisaxe. Aló imos!

ALTO DOURO  
TRÁS-OS-MONTES



PESO DA RÉGUA  
VILA REAL  
MIRANDELA  
MACEDO DE CA VALEIROS  
BRAGANÇA

# Ruta

## Socalco

Temos por diante un percorrido de 170 quilómetros, onde faremos cinco paradas; Comezaremos na localidade de Peso da Régua.



# 07



### ▶▶ PESO DA RÉGUA

*Paga a pena visitar a estación ferroviaria da localidade, inaugurada en 1879, pois dende alí poderás facer unha auténtica viaxe no tempo.*

En efecto, no **Comboio Histórico do Douro** poderás realizar unha marabillosa viaxe en tren durante tres horas a bordo dunha locomotora a vapor do ano 1925. O traxecto está amenizado por un grupo de cantores rexionais e nel tamén poderás probar os doces típicos da zona, un fantástico entretemento que alcanza o seu punto áxido ao contemplar a espectacular paisaxe. Cando namores deste enclave, sentirás a necesidade de seguir percorréndoo, por iso xa che adiantamos que tes a posibilidade de facelo a través do curso do río Douro nun cruceiro.

Porén, tamén podes observalo dende os seus diferentes miradoiros, que che permitirán abraiate coa paisaxe que tes ante ti. Recomendámosche que visites o de São Leonardo de Galafura, a 640 metros de altitude, malia que tamén destaca o de São Domingos, a 758 metros sobre o nivel do mar.

O **Camiño Interior** do Camiño de Santiago tamén atrae a Peso da Régua a numerosos peregrinos, pero non é o único, pois por aquí tamén transcorre o **Camiño de Torres**. Hai que ter coidado ao fixarse nas sinalizacións, aínda que o bo de despistarse e ter que regresar a Peso da Régua é volver á localidade, xa que ten moito que descubrir.

Por exemplo, a **Estación Arqueolóxica do Alto da Fonte do Milho**, catalogada Monumento Nacional, situada nunha fortificación en ángulo saínte que domina o val do río Douro. Os vestixios da ocupación deste territorio remóntanse ao período comprendido entre os séculos I d. C. e os séculos IV ou V d. C. Presenta un sistema defensivo formado por dúas liñas de muralla, construídas en lousa e co acceso na parte sudoeste, características que, no seu conxunto, outorgáronlle a denominación xeral de *castellum* ou vila fortificada.



O complexo termal de **Caldas do Moledo** tamén resulta unha boa opción para relaxarse durante a viaxe. Trátase dun sitio con moita historia e cunha gran conexión co desenvolvemento da localidade de Régua, que despois de estar pechadas durante anos, proximamente se someterán a unha rehabilitación.

Pero non podemos abandonar Peso da Régua sen visitar o **Museo do Douro**. É o lugar de acollida por excelencia e de representación da memoria, cultura e identidade do **Alto Douro Vinhateiro**, Patrimonio Mundial da UNESCO. A sede do museo é o resultado da rehabilitación da **Casa da Companhia Velha**, un edificio emblemático.



Conta cunha área de exposicións, o centro neuráxico do edificio, un restaurante, o arquivo da biblioteca, a sala de lectura e un *wine bar* con vistas ao río Douro. A poucos metros tamén se pode visitar 'Memória da terra do Vinho', unha exposición permanente instalada no antigo Almacén 43. Nela, preséntase a cultura da viña e do viño, elementos esenciais da identidade da rexión, así como as condicións principais que a definen: a **actividade vinícola**, a construción da paisaxe, o percorrido da produción de viños de excelencia, o relevo, a fauna e flora, os barcos típicos (rabelos), as fincas seculares, o patrimonio histórico, a tradición da vendima, os utensilios e as imaxes das grandes marcas de **Viño do Porto**.

### SABÍAS QUE...

- ▶ En 1998, **Peso da Régua** recibiu o título de **Cidade Internacional da Viña e do Viño**.



## ▶▶ VILA REAL

*Trasladarémonos ao seguinte destino a través da Estrada Nacional 2 que percorre o país dun extremo ao outro e que nos ofrecerá paisaxes excepcionais ata chegar a un marabilloso lugar coma **Vila Real**.*

Esta rexión leva habitada dende o Paleolítico, a pesar de que a cidade foi fundada en 1289 polo Rei Don Dinis. Aquí naceu o navegante portugués Diogo Cão, o descubridor da desembocadura do río Zaire no século XV.

Vila Real é unha cidade con varias mostras relixiosas que debes coñecer, por exemplo, a **Igrexa de S. Dinis**, de finais do século XIII; a **Igrexa de S. Domingos ou Sé de Vila Real**, construída en 1424; a **Capela da Misericórdia** (século XVI); a **Igrexa de S. Pedro** (século XVI), que recibiu grandes obras no século XVIII que a converteron nun dos mellores exemplos relixiosos do barroco da cidade; a **Capela nova ou Igrexa de S. Paulo**, do século XVII e atribuída ao arquitecto Nicolau Nasoni; e a **Igrexa do Sr. do Calvário** (século XVII).



Para obter máis información sobre esta cidade, podes visitar o **Museo de Arqueoloxía e Numismática**, situado nun edificio do século XVIII, e o **Museo da Vila Velha**.

Fóra da cidade, en Vila Marim, podes atopar a **Torre de Quintela**, un exemplo de arquitectura civil e militar construído entre os séculos XIII e XIV que pertenceu á Orde dos Hospitalarios ata o século XIX. Esta torre foi un dos escenarios do romance 'O Anátema' de Camilo Castelo Branco.

?

### SABÍAS QUE...

- ▶ En Vila Real hai unha praza na memoria de **Camilo Castelo Branco**, escritor, tradutor, novelista, cronista, crítico, dramaturgo, historiador e poeta portugués do Romanticismo. É un dos autores máis representativos da literatura lusa de todos os tempos, e tamén un dos máis lidos. Residiu en Vila Real e disque alí raptou unha moza orfa que máis adiante abandonou e coa que tivo unha filla.



Falando de romance, faremos unha parada nun dos lugares máis visitados de Vila Real, o **Palacio ou Casa de Mateus**, un fermoso edificio de estilo barroco que ordenou construír no século XVIII o terceiro Morgado de Mateus.

Trátase dun lugar máxico que foi testemuña de gran parte da historia de Portugal, pero tamén dun referente da arte, a música e a cultura dende hai máis de 500 anos. Ademais, ofrece visitas guiadas nas que poderás percorrer o seu interior e os seus xardíns.



O **Santuário de Panóias**, tamén chamadas as Fragas de Panóias, é un templo galaicorromano que data de finais do século II ou de comezos do s. III. Presenta varias inscricións en latín e unha en grego nas que se explican con detalle os procedementos necesarios para os rituais que se realizaban naquela época e quen os levaba a cabo. Moitos estudosos de todo o mundo acudiron aquí para observalas.

### SABÍAS QUE...



- ▶ É recomendable bordear a reixa do cemiterio de Vila Real. Ao facelo pola dereita, gozaremos das estupendas vistas sobre a garganta dos ríos Corgo e Cabril que ofrece o miradoiro de Trás-do-Cemitério.

Vila Real consta cuns espazos verdes excepcionais coma o **Parque Corgo**, situado á beira do río homónimo. Posúe unha superficie de preto de 33 hectáreas e está conectado co Parque Forestal, que data dos anos 60 e abrangue uns 38 000 metros cadrados. É un auténtico pulmón para a cidade e conta con varias infraestruturas, coma bloques polideportivos, itinerarios pedestres, merendeiros, parques infantís, piscinas municipais... Trátase dun espazo do que día a día gozan os habitantes de Vila Real, que ademais conta coa Ecopista do Corgo, un percorrido co río Corgo como compañeiro de viaxe que permite a circulación a pé, en bicicleta ou a cabalo; comeza no centro da cidade e remata en Vila Pouca de Aguiar.



Tamén teremos a posibilidade de visitar o **Parque Natural do Alvão**, situado na cadea montañosa que definen as serras do Alvão e do Marão, e que abrangue parte dos municipios de Vila Real e Mondim de Basto. Cunha superficie de 7220 hectáreas, os seus principais puntos de interese son as casas cubertas de colmo, a área dos encoros do Alvão, a paisaxe granítica do lugar de Arnal, a panorámica que nos ofrece a estrada entre Agarez e Arnal, e o muíño con caída de auga de Galegos da Serra.

Preto de aquí, xa no municipio de Mondim de Basto, atópase unha das **fervenzas** máis grande de Europa, as **Fisgas do Ermelo**, pola que se precipita o río Olo dende unha altura aproximada de 250 metros. A estampa causa impresión e nela pódese ver unha das paisaxes máis destacables de toda a rexión. De feito, as fervezas son o símbolo do parque.



Tamén conta con **diversas rutas** nas que descubrir a apaixonante flora e fauna do lugar, perfectas tamén para percorrer en bicicleta. A oferta turística ofrece ademais a posibilidade de realizar un descenso en piragua. A visita complétase percorrendo as aldeas de Lamas de Olo, Anta e Ermelo, situadas en Lamego e Mondim, onde o día parece transcorrer en tempos máis antigos. Alí tamén destacan as súas construcións e pódese visitar o núcleo ecomuseolóxico de Arnal, en Mesão Frio, onde se recrea o ambiente dunha aldea tradicional de Alvão.

### SABÍAS QUE...



- ▶ O **Circuíto Internacional de Vila Real** é un percorrido urbano de 4600 metros de extensión que acolle **diversas competicións** do mundo do motor.

### ▶▶ MIRANDELA

*A nosa seguinte parada será na localidade de **Mirandela**. Pode que te fixes no chorro de auga que se proxecta cara o ceo dende o río Tua, con un aspecto esplendoroso.*

Aínda que se comezamos falando do Tua, o mellor será facer primeiro unha visita ao parque natural. O **Parque Natural Regional do Vale do Tua** ocupa unha superficie de 25 000 hectáreas e ten a súa sede en Mirandela. Os canóns de altas paredes pedregosas, formados polo río ao atravesar a rocha de cuarcita, proporcionan unhas panorámicas memorables.



Este lugar ten sona de ser o 'destino do amor', porque disque o amor é o gran trazo de identidade deste territorio e, en esencia, dos que o habitan. O amor á terra, ás orixes, á historia e á tradición, ao patrimonio natural e arquitectónico; o amor aos produtos locais, un sentimento que se manifesta en cada interacción con este parque e se contaxia rapidamente aos visitantes.

Alén do turismo de natureza, a zona tamén ofrece ao estranxeiro experiencias para que o seu goce sexa completo, algo que tamén é posible grazas ás numerosas rutas que permiten percorrer o parque e observar de preto a beleza da paisaxe e a riqueza da flora e a fauna.

### SABÍAS QUE...



- ▶ Dende o aeródromo de Mirandela poden realizarse bautismos de voos e voos panorámicos sobre o val do Tua.

Mirandela tamén conta con **catro itinerarios pedestres** que permiten gozar do municipio, para todos os públicos e con diversos niveis de dificultade. O máis curto é o de Trilho Entre Rios, con 7,3 km, e o máis longo chega a superar os 13 km, o de Trilho do Tua. Dende o centro de Mirandela tamén pode comezar o percorrido por unha ciclovia, polo que a oferta está pensada para todos os gustos.



Se as túas preferencias encaixan máis cun plan acuático, as actividades pasan pola posibilidade de practicar caiaç, *paddlesurf*, desprazarte en canoa ou mesmo en pedaleta.

### SABÍAS QUE...



- ▶ Un encoro artificial fai que o río Tua, en Mirandela, sexa escenario das probas de piragüismo máis importantes de Portugal.

Ademais, Mirandela conta con seis praias fluviais nas proximidades, perfectas para nadar ou simplemente relaxarse á sombra. Unha das máis próximas é a do **Parque Dr. José Gama**, na marxe dereita do Tua. A **Praia fluvial da Maravilha** atópase nunha contorna máis natural, preto de onde os ríos Tuela e Rabaçal se fusionan co Tua.

Pero non podemos deixar atrás Mirandela sen percorrer o seu trazado urbano. Sorprenderanche os pequenos detalles e non deixarás de gozar das esculturas da cidade. A localidade esténdese polas dúas beiras do río, polo que tamén che prestará pasear pola ribeira e deterte nalgunha terraza.



Canto ao seu centro histórico, a maior parte deste barrio estivo situado nalgún tempo dentro dos muros do castelo de Mirandela, que foi construído por Don Dinis a finais do século XIII. Unha vez que se consolidou a fronteira e se prorrogaron os tempos de paz con España, as fortificacións de retagarda de orixe medieval coma a de Mirandela perderon importancia estratéxica e tamén a súa finalidade durante a Idade Moderna, o que contribuíu á súa degradación e á reutilización das súas pedras na construción de novas vivendas no século XIX.

Na zona vella tamén hai unha elegante mansión, a **Casa de Santiago da Praza**, que data do século XVII e conta co escudo de armas da familia local Pinto Cardoso no seu frontón.

### SABÍAS QUE...

- ▶ Mirandela posúe a maior concentración de **petróglifos** da serra de Santa Comba.

Cómpre visitar o **Pazo dos Távoras**, un palacio do século XVIII composto por tres corpos, un central con tres andares e dous laterais con dous. O deseño da fachada principal resulta totalmente innovador, aínda que se inspira nalgúns proxectos do célebre arquitecto e teórico italiano Sebastiano Serlio.



### SABÍAS QUE...

- ▶ En Mirandela pode visitarse o **Museo da Oliveira e do Aceite**, situado nun vello muíño industrial. Alí descubrirás as orixes e as características biolóxicas da oliveira, así como toda a información sobre a produción do aceite e os posibles usos que este pode ter.

## ▶▶ MACEDO DE CAVALEIROS

*A nosa ruta lévanos agora ata **Macedo de Cavaleiros**, un lugar realmente especial que che sorprenderá non só polo espectacular das súas paisaxes e a co servación destas, senón tamén pola súa oferta destinada a favorecer a co vivencia dos seus veciños coa estancia dos visitantes.*

É recomendable achegarse ata a **Igrexa matriz de São Pedro**, descubrir as esculturas, relaxarse nos xardíns da Câmara Municipal e si, tamén facer a foto fronte ó sinal luminoso de Macedo de Cavaleiros.

É imprescindible visitar un dos seus espazos naturais máis destacados, o **Geopark Terras de Cavaleiros**, que abrangue unha zona xeográfica ben definida, pois coincide cos límites administrativos do municipio, e se estende por unhas 70 000 hectáreas, aproximadamente. O seu patrimonio xeolóxico é especialmente notable, pois a través do pódense percorrer máis de 500 millóns de anos de historia da Terra, o que atrae a esta zona a xeólogos de todo o panorama internacional. Malia que o principal atractivo do lugar é o xeoturismo, o seu patrimonio natural tamén é impresionante.



Este xeparque mundial da UNESCO ofrece paisaxes diferentes que se preservan debido á súa importante **biodiversidade**. Aquí conviven flora mediterránea e atlántica de gran valor botánico: carballos e castiñeiros nas zonas de pantano, oliveiras, vides, sobreiras, diversas especies de orquídeas, plantas medicinais e aromáticas, e mesmo macrofungos. Todos conforman, entre outros, este distintivo patrimonio natural.

Canto á fauna, atópanse **especies raras e protexidas** coma o lobo e o gato montés, e outras máis comúns coma a xeneta e o esquío. Entre os animais acuáticos, destacan as posibilidades de recuperación que presenta o cangrexo de río nesta zona. No Geopark tamén resalta o patrimonio ornitolóxico, con rarezas coma o miñato real ou a aguia real. Aquí habitan ferreiriños, petos reais e áxiles gabeadores, entre outros.

Unha das mellores formas de observar e gozar da paisaxe do Geopark son os percorridos peonís. Hai ata **24 rutas pedestres** sinalizadas que abranguen case 180 quilómetros de terreo. Aquí se dan unhas condicións excelentes para a observación de aves, para gozar da bicicleta de montaña, da piragua ou do caiac, pero tamén para pasear en catamarán.

En Macedo de Cavaleiros atopamos moitos outros espazos naturais de interese, por exemplo, a **Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo**, de visita obrigada. Trátase dunha paisaxe protexida integrada na Rede Natura 2000 que abrangue unha extensión total de 3281,7 hectáreas.

É un dos lugares máis visitados de Trás-os-Montes e conta cun inmenso **lago**. Destaca polo seu parque acuático, que permite realizar actividades coma remo, *windsurf*, piragüismo ou vela. Aquí tamén atoparás dúas praias fluviais con bandeira azul: a **de Ribeira**, unha das 7 Maravilhas Praias de Portugal e das praias fluviais máis prestixiosas de Europa, e a **da Fraga da Pegada**.



Macedo de Cavaleiros tamén conta cun **Museu de Arte Sacra** no que se expoñen distintas pezas de carácter relixioso. O museo atópase a carón da oficina de turismo e recepción de visitantes do Geopark, ambos situados na Casa Falcão, unha antiga vivenda do século XVIII que atopamos no centro da localidade.



Tamén se recomenda visitar o **Museo arqueolóxico municipal Coronel Albino Pereira Lopo**, situado nunha antiga escola e que recolle materiais e informacións acerca da historia do municipio. Para os amantes da cultura tradicional, atopamos o **Museu Rural de Salselas**, unha localidade ademais moi próxima á Albufeira do Azibo.

O **Entroido Chocalheiro de Podence**, en Macedo de Cavaleiros, foi declarado Patrimonio Inmaterial da Humanidade pola UNESCO. Durante o entroido, as figuras 'diabólicas' dos **caretos** (mozos con traxes de flocos de cores, máscaras de nariz aguzado feitas con latas de estano ou coiro e chocas na cintura), deambulan polas rúas de Podence facendo ruído e perturbando a tranquilidade da aldea. Na súa orixe, estaban asociados coa figura do «demo solto» e representaban os excesos, a euforia e a alegría que se permiten nesta época do ano.



## ▶▶ BRAGANÇA

*A nosa ruta proseguirá por estrada e chegará ao seu fin ao coñecer a gran proposta de **Bragança**, onde atoparemos opcións para todos os gustos.*

En Bragança, os camiños cara o futuro baséanse en tradicións de orixe milenar, pois aquí consérvase un patrimonio único nun centro histórico compacto e doado de percorrer.

Herdeira dunha historia moi antiga, a cidadela rodea todas as casas en torno a un dos **castelos mellor conservados do país**, a Torre de Menagem, a Torre da Princesa, a **Domus Municipalis**, o Pelourinho e as murallas coa súa inconfundible forma de corazón. Tamén no interior da cidadela se atopan o **Museu Militar** e o **Museu Ibérico da Máscara e do Traje**.



Hai moitas **igrexas e conventos** que ben merecen unha visita, tanto na cidade, coa Igrexa de Santa María, a Sé Velha ou Igrexa da Sé e a Igrexa de S. Vicente; coma nas aldeas, por exemplo, co Mosteiro de Castro de Avelãs e a basílica do Santo Cristo de Outeiro.

Grazas á súa ecléctica oferta cultural, en Bragança, a arquitectura contemporánea convive con tradicións centenarias. Descubra o **Museo do Abade de Baçal**, o **Centro de Fotografía George Dussaud**, o **Centro de Interpretación da Cultura Sefardita** e o **Centro de Arte Contemporánea Graça Morais**, todos eles situados na coñecida rúa dos Museus.



Poucos territorios posúen unha biodiversidade tan rica coma o **Parque Natural de Montesinho**, ás portas de Bragança. Este espazo ten una superficie dunhas 75 000 hectáreas e caracterízase pola súa gran diversidade morfolóxica e xeolóxica. Só aquí te poderás cruzar cun grupo de cervos a carón da estrada, divisar un corzo alimentándose nunha carballeira, descubrir sinais de xabaris nun prado ou escoitar o ouveo dun lobo nunha noite despexada. No ceo, a aguiá real, a cegoña negra e o picanzo vermello acompañan a 160 especies de aves, moitas delas igual de raras, o que fai desta rexión un paraíso para os ornitólogos.

Igual de importante é o patrimonio cultural que se conserva nas aldeas do municipio, onde perduran as tradicións ancestrais.

É o caso de **Montesinho**, unha agradable aldea de casas de pedra enclavada nun frondoso val, e de **Río de Onor**, unha aldea insólita, pois está atravesada pola fronteira con España (a un lado, Río de Onor e, do outro, Rihonor de Castilla). Nesta última existe un forte espírito comunitario, e foi elixida unha das 7 Maravilhas de Portugal - Aldeia em Área Protegida.

As sendas que aquí atopamos unen aldeas, agóchanse no fondo de densos bosques ou seguen os cursos de auga, e moitas delas levan percorréndose moitos séculos, coma o **itinerario romano de Antonino** ou os Camiños de Santiago. Por aquí pasa un dos tramos da **Vía da Prata** nun percorrido que continúa ata Ourense.



### SABÍAS QUE...

- ▶ Pola zona de Tras-los-Montes atoparás os **cravelhos**, que en Río de Onor se conservan especialmente ben. É unha especie de cerradura antiga, moi común na zona, que se empregaba para pechar tendas e currais. Só se usaba, e aínda se usa, en lugares seguros e de confianza, son moi doadas de abrir.



## QUE COMER, BEBER, MERCAR



Nesta ruta, o máis destacable é o viño. Si, de comer tamén hai, pero comezaremos polo viño. Para empezar, situarémonos en Peso da Régua, unha cidade coñecida por ser a capital do viño en Portugal que ofrece diversas rutas para coñecela e gozala. A orixe da industria vinícola remóntase á fundación da **Real Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro**, creada polo Marqués de Pombal en 1756. Dende alí saían os barcos cargados de barrís que percorrían o río Douro ata chegar a Vila Nova de Gaia, onde se realizaba o último proceso de envellecemento nas súas adegas. Para esta localidade tivo unha importancia vital o descubrimento do ferrocarril, que axudou a distribuír o viño. A beleza das súas paraxes, coas infinitas liñas de viñedos do **Vale do Douro**, foi declarada pola UNESCO Patrimonio da Humanidade.



Estamos no territorio da **Denominación de Orixe Controlada Douro**, que se estende, seguindo o curso do río Douro, dende a fronteira española ata practicamente a área metropolitana do Porto; ademais, foi a primeira rexión demarcada en todo o mundo, pois creouse en 1756.

Antes de pasar ao aspecto gastronómico, seguiremos cos viños. Xa no extremo nororiental do país luso, ao norte da rexión do Douro, o leste da rexión do Viño Verde e en dirección á fronteira con España, atopamos a **DOC Trás-Os-Montes**. Para chegar aquí, hai que ir precisamente máis alá dos montes. En concreto, sitúase entre as cidades de **Bragança, Macedo de Cavaleiros e Mirandela**, entre outras. Trátase dunha rexión repleta de terreos de lousa e granito, con altitudes que varían entre os 350 e os 700 metros. A visita tamén merece unha cata nalgunha das moitas adegas que ofrecen aos visitantes experiencias completas.

Canto ao momento de encher o estómago, é posible que en **Peso da Régua** sexa a comida a que acuda a ti. Si, probablemente se che acheguen unhas mulleres con cestos para ofrecerche os **rebuçados da Régua**, uns caramelos envoltos en papel vexetal cunha lazada que elas mesmas preparan durante a noite para saír a vendelos a mañá seguinte.



En **Vila Real**, gozaremos sobre todo dos seus doces e as súas carnes. Degustaremos pratos a base de **carne curada** e famosos **embutidos**, pero tamén probaremos a **feijoada á transmontana**, o **cocido á transmontana** e o **cabrito asado** con arroz de forno. Se prefires o peixe, aquí tamén poderás gustar un bo **bacallau**.

A sobremesa nesta zona está clara, pois o máis típico son as **cristas de galo**, unha especie de empanadillas doces cheas de xema que naceron no hoxe desaparecido convento de Santa Clara. Antano, chamábase-lles pasteis de toucinho ou pastéis de Vila Real.



A localidade tamén é famosa pola súa artesanía. Paga a pena descubrir os traballos feitos con **liño de Agarez**, cun material semellante á lata, con diversas técnicas empregadas no plano téxtil e, sobre todo, coñecer o proceso de elaboración do famoso **barro negro de Bisalhães**, catalogado pola UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial que se debe salvar e protexer. Terás a oportunidade de conseguir unha destas pezas tan auténticas.

En **Mirandela** tampouco nos detemos só nos viños, pois a súa **alheira** está considerada unha das 7 Maravillas Gastronómicas de Portugal. Este embutido típico, con forma de ferradura, elabórase con pan, allo, pemento en especie, sal e carne picada; debe asarse ou fritirse previamente, aínda que, en ocasións, se fai á prancha. Así que se decides leva unha para a casa, lembra que hai que cociñala.



?

### SABÍAS QUE...

- ▶ A orixe da famosa **alheira de Mirandela** remóntase ao século XVII. Disque nas comunidades de novos cristiáns se comía este prato de maneira moi visible para dar a entender que non seguían a lei xudía (*kosher*) e que eran cristiáns integrados, malia que a preparaban con carne de ave.

O bo é que tamén levarás de Mirandela o seu **aceite**, catalogado coa **Denominación de Orixe Azeite de Trás-os-Montes**, pois a calidade da produción desta rexión é notable.

En **Macedo de Cavaleiros** hai diversas festas gastronómicas, o que demostra a importancia que ten a comida para as súas xentes. Aquí poderás degustar unha cociña rica e variada: pratos de caza, fumeiro, grelos, cabrito, bacallau, casulas secas con butelo, arroz doce, pudín de castaña, rosquilhas e mel. Non che vai ser nada fácil probalo todo! Pero, tranquilidade, temos a solución: tes que volver!



Como recordo, podes mercar unha das obras do artesán local José Carvalho, reproducións en miniatura das vivendas tradicionais do municipio ou de outros elementos da cultura popular da zona.

A gastronomía de **Bragança** destaca pola calidade dos seus produtos, con sabores e aromas que parecen exsudar das paisaxes dos que proceden. A orixe dos ingredientes é ben coñecida, pois polo xeral tráense directamente da horta á cociña. Así, poderás degustar a succulenta e deliciosa posta de **vitela á mirandesa**, o **cordeiro bragançano**, o **cabrito de Montesinho**, o **porco bísaro** e os **pratos de caza**, cociñados tradicionalmente ao lume en potas de ferro.



Os produtos da terra tamén están presentes nos doces tradicionais, coma as **súplicas de Bragança**, os **bolos económicos**, o **pudín de castañas** ou o **Pastel Brigantino**, que leva mel, castaña, améndoa e aceite de oliva na súa elaboración.

## FESTAS, EVENTOS



### XANEIRO

- ▶ O 6 de xaneiro, celébrase en **Mirandela** a **Festa dos Rapazes** na honra a Santo Estevão, tamén denominada a 'festa dos solteiros'.
- ▶ A finais de xaneiro, **Macedo de Cavaleiros** celebra a súa **Feira da Caza e Turismo**.
- ▶ A última fin de semana de xaneiro, ten lugar a **Rota Gastronómica do Javali** en **Macedo de Cavaleiros**.

### FEBREIRO / MARZO

- ▶ Cada mes de febreiro, **Bragança** celebra o seu **Festival do Butelo e das Casulas** e o **Carnaval de caretos e mascaretos**, que remata coa 'Queima do Diabo'.
- ▶ Durante o Entroido, ten lugar o **Festival Gastronómico do Grelo** en **Macedo de Cavaleiros**.
- ▶ O **Entroido Chocalheiro de Podence** en **Macedo de Cavaleiros**, é unha das celebracións tradicionais máis auténticas do norte de Portugal. Entre os momentos máis importantes do Entroido de Podence destacan as vodas finxidas, que teñen lugar o domingo de entroido, un momento de humor e sen posibilidade de protesta por parte dos elixidos; e o martes de entroido, co desfile pola aldea e a cerimonia de Queima do Entroido que marca a fin da festa.

### ABRIL / MAIO

- ▶ Corenta días despois do domingo de resurrección, **Peso da Régua** celebra a festa na honra a **Nossa Senhora da Ascenção**.
- ▶ A primeira fin de semana de maio celébrase en **Bragança** as **Feiras das Cantarilhas e de Artesanía**.
- ▶ O último domingo de maio, **Bragança** celebra a festa na honra a **Nossa Senhora da Ribeira**, a Quintanilha.

### XUÑO

- ▶ Do 8 ao 13 de xuño, **Vila Real** celebra a **festa e feira de Santo António**.
- ▶ A mediados de xuño, **Vila Real** acolle o **Festival Rock Nordeste**.

- ▶ O 24 de xuño, no centro histórico de **Vila Real** ten lugar a **fiesta de São João**.
- ▶ A finais de xuño, o **Festival SM'ARTE** de arte urbano enche de cor as rúas de **Bragança**.
- ▶ O 28 e o 29 de xuño, a **Feira de São Pedro** pecha o ciclo de festas que se viven durante todo o mes de xuño en **Vila Real**.
- ▶ A última semana de xuño, **Macedo de Cavaleiros** tamén celebra o **São Pedro**.

#### XULLO / AGOSTO

- ▶ Dende o 25 de xullo ata o primeiro domingo de agosto, **Mirandela** celebra as **Festas da Cidade e de Nossa Senhora do Amparo**, de carácter relixioso e popular.
- ▶ A principios de agosto, **Bragança** viaxa no tempo coa **Festa da História**.
- ▶ Durante o mes de agosto, ten lugar o **Festival Internacional de Música Tradicional** en **Macedo de Cavaleiros**.
- ▶ A mediados de agosto, en **Peso da Régua**, celébranse as **festas na honra de Nossa Senhora do Socorro - Festa do Douro**, nas que durante varios días, hai actuacións de fado e concertos nocturnos de música pop, folk e clásica.
- ▶ Do 11 ao 22 de agosto, celébranse as festividades de **Nossa Senhora da Graça**, patroa da cidade de **Bragança**.
- ▶ O cuarto domingo de agosto, **Macedo de Cavaleiros** celebra a **fiesta na honra de Santo Ambrósio**.

#### SETEMBRO

- ▶ En setembro, ten lugar a **Feira das Cebolas** en **Macedo de Cavaleiros**.
- ▶ O segundo domingo de setembro, **Vila Real** celebra a **romaría de Nossa Senhora da Pena**.

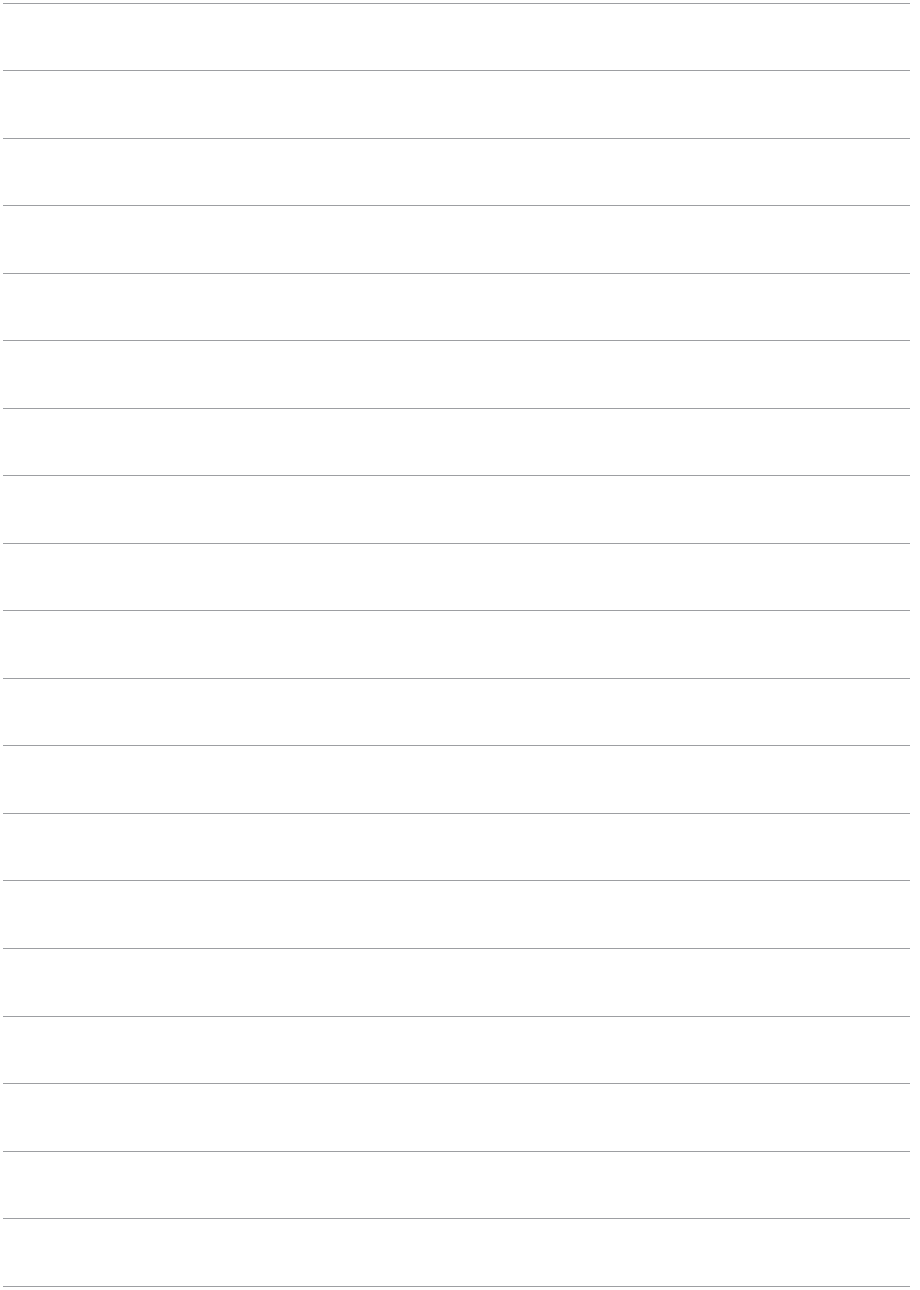
#### NOVEMBRO

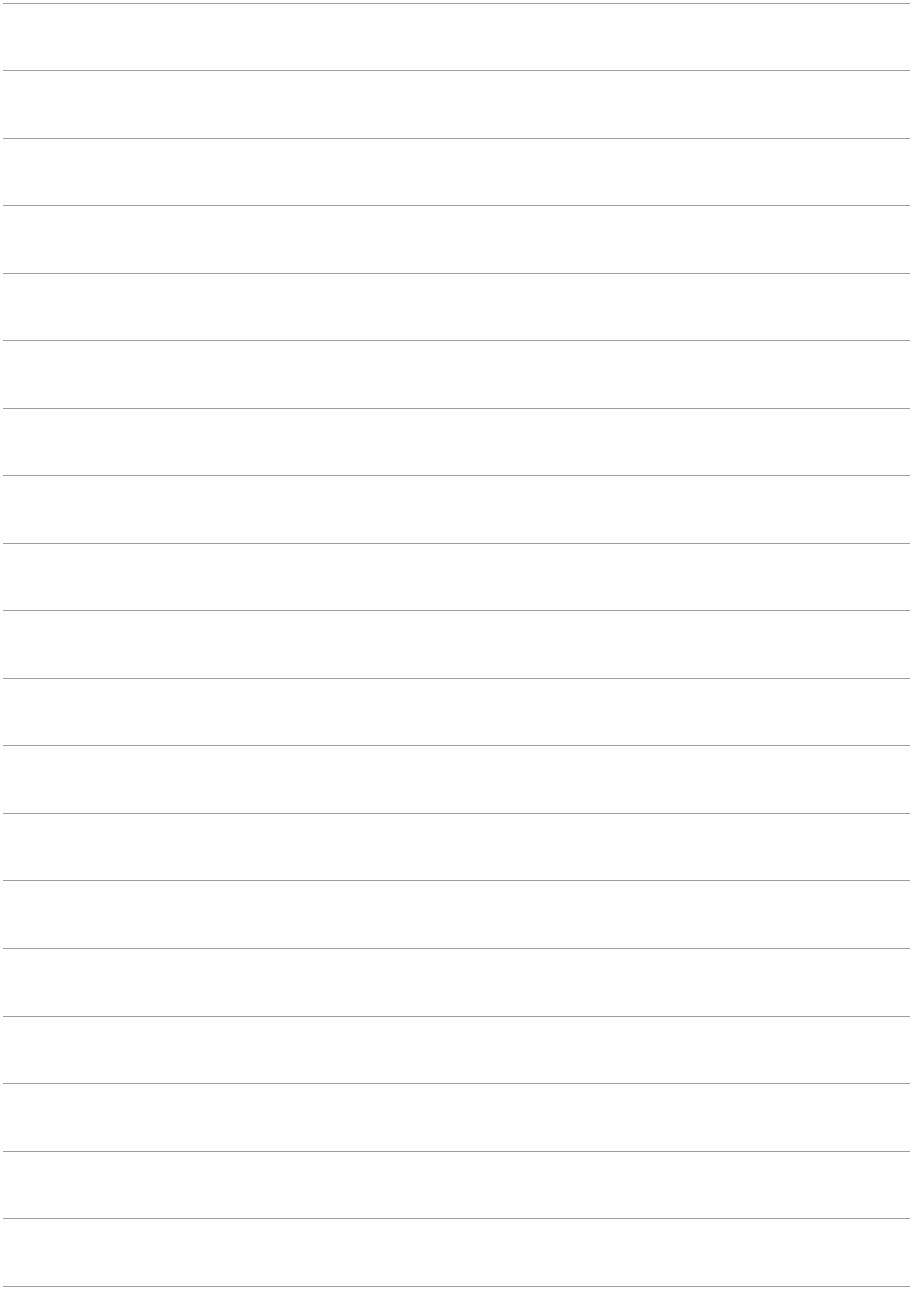
- ▶ **Outono à Mesa**, onde se poden degustar manxares gastronómicos en **Vila Real**.

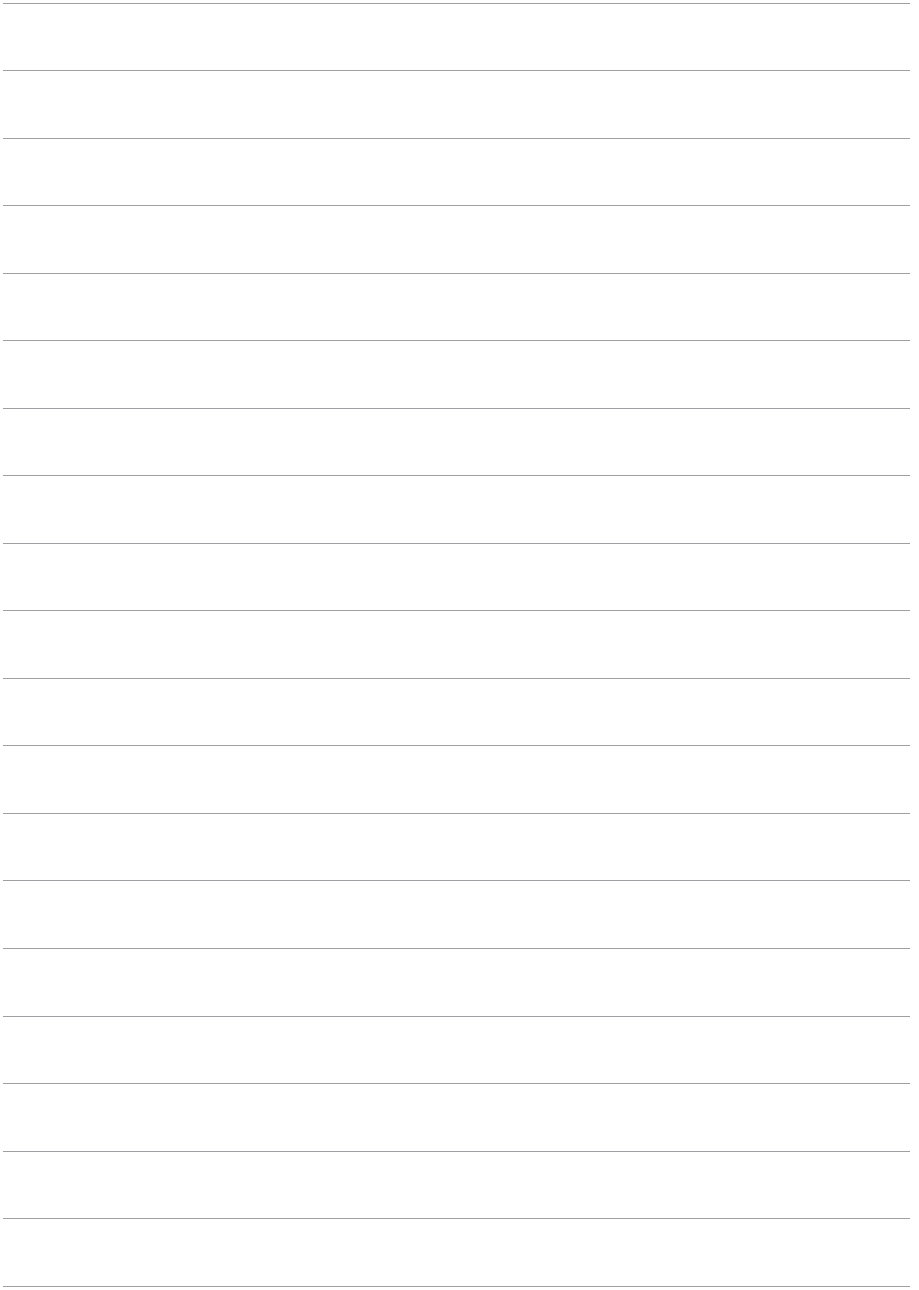
#### DECEMBRO

- ▶ O 25 e o 26 de decembro celébranse no municipio de **Bragança** as **Festas de Rapazes** en Varge e Aveleda, e as **Festas de Santo Estevão** en Parada de Infanções e Rebordãos (primeiro sábado despois do 26 de decembro).











Que fazer  
no  
Eixo Atlântico!

