



Patrimonio  
Natural,  
Paraíso  
Terrenal

Espazos Naturais  
da Eurorrexión

2 PAÍSES

1 DESTINO



# Patrimonio Natural, Paraíso Terrenal

Espazos Naturais  
da Eurorrexión

2 países, 1 destino

EDICIÓN: Eixo Atlántico do Noroeste Peninsular

DIRECCIÓN: Xoán Vázquez Mao

REDACCIÓN: Guada Guerra

COORDINACIÓN: Dpto de Programas e Cooperación do Eixo Atlántico

DISEÑO E MAQUETACIÓN: María Llauger

ISBN: Versión digital: 978-989-54177-6-6



**ALFREDO  
GARCÍA**

Presidente do Eixo Atlántico



**LUÍSA  
SALGUEIRO**

Vicepresidenta do Eixo Atlántico

Conscientes da riqueza natural e patrimonial da nosa Eurorrexión, cada dous anos editamos unha guía na que reivindicamos e difundimos a nosa rica e variada oferta coa intención de motivar e impulsar o turismo de proximidade; ese turismo que configuramos potencialmente os 7 millóns de habitantes de Galicia e o Norte de Portugal durante os 52 fins de semana que ten un ano.

Porque o turismo é diversión e coñecemento, pero tamén é riqueza e desenvolvemento económico e, por tanto, creación de emprego para fixar poboación en territorios de baixa densidade, que teñen riqueza para que a xente viva dela e non se teña que marchar, pero moitas veces descoñéceo. Ou polo menos descoñéceno os seus potenciais visitantes.

En anteriores edicións reivindicamos as poboacións veciñas ao Camiño de Santiago, as rutas históricas, etnográficas e gastronómicas, entre outras. Este ano poñemos o foco nos recursos naturais e tódalas opcións que levan consigo: sendeirismo, turismo de aventura, turismo de observación, e así ata un longo etcétera de posibilidades.

Tamén en natureza somos ricos. Dende as illas ata a montaña, con parques naturais e nacionais, serras e xeoparques, reservas da biosfera e territorios patrimonio da humanidade, temos un riquísimo patrimonio natural que descoñecemos en gran medida.

Seguro que queda encantado coa lectura desta guía polo que descubrirá nela; e espero que o motive para descubri-lo e sentirse orgulloso da Eurorrexión en que vive e á que moitos veñen, atraídos por estes recursos que agora lle presentamos:

¡Descúbraos!



A **Eurorrexión Galicia - Norte de Portugal** está situada no noroeste da Península Ibérica. O territorio constituído supera os 50.000 km<sup>2</sup> de extensión. Esta Eurorrexión preséntase como un gran espazo de interacción a nivel social, económico e cultural que agrupa a 6,4 millóns de habitantes. Por iso, resulta unha contorna con gran potencial, en pleno crecemento, e cargado de oportunidades de desenvolvemento en diversos ámbitos.

Ao longo das próximas páxinas móstranse os **espazos naturais** que dotan á Eurorrexión Galicia-Norte de Portugal dunha maxia capaz de atrapar e conquistar a calquera visitante. A zona sorprende polas súas belas paisaxes, as súas praias paradisíacas, as súas montañas, mesetas, os seus vales e a súa riqueza tamén no que respecta á flora e á fauna. Ao longo e ancho desta unión transfronteiriza, nas principais cidades da Eurorrexión podemos localizar numerosos espazos naturais, é dicir, ámbitos da natureza que presentan unha baixa ou nula alteración por parte da acción humana.

Son espazos que dependen do ambiente natural orixinario, e a súa evolución é espontánea co paso dos anos. Deben ser representativos de diferentes paisaxes, ecosistemas, ou formacións xeolóxicas, e hoxe en día manteñen un nivel bastante alto de conservación dos seus valores naturais iniciais. Por tanto, son lugares que dotan a esta rexión do noroeste peninsular de riqueza, pois a fusión da paisaxe atrapa a mirada do visitante, onde poderá gozar da experiencia sa de relacionarse coa natureza en contornas idílicas.

Debido ao seu gran valor, moitos destes espazos están protexidos por algunha figura normativa, para así poder conservar neles os valores naturais presentes. Así, na Eurorrexión enuméranse dous Parques Nacionais, seis Reservas da Biosfera, 10 Parques Naturais, e máis dun centenar de lugares protexidos para preservar a súa paisaxe, a súa fauna, a súa flora, e a súa excepcionalidade.

Déixate sorprender polo encanto dos espazos naturais da zona, utiliza esta guía para coñecer a fondo a Eurorrexión, dende o seu nordés ata o sur da mesma, terminando o percorrido no noroeste da Península Ibérica, e prepárate para gozar da experiencia da contorna nun marco incomparable. Hai lugares nos que un queda, e lugares que quedan nun; e a Eurorrexión é, sen dúbida, dos segundos. Quedarás atrapado para sempre.

# Índice

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

## PROVINCIA DE LUGO

• Terra de contrastes.....	13
• Reserva da Biosfera os Ancares lucenses e os montes de Navia, Cervantes e Becerreá.....	14
• Reserva da Biosfera río Eo, Oscos e Terras de Burón.....	15
• Reserva da Biosfera Terras do Miño.....	16
• Monumento Natural Praia das Catedrais.....	17
• Monumento Natural Pregamento Xeolóxico de Campodola - Leixazós.....	18
• Monumento Natural Souto da Retorta.....	18
• O Courel.....	19
• Ribeira Sacra e Canón do Sil.....	21
• Río Cabe.....	23
• Outros espazos naturais de interese.....	24
- Río Sarria e Paseo das Aceas.....	24
- Parque do Miño.....	24

## PROVINCIA DE OURENSE

• Experiencia vital.....	27
• Reserva da Biosfera Área de Allariz.....	28
• Parque Natural Serra da Enciña da Lastra.....	29
• Parque Natural Baixa Limia e Serra do Xurés.....	30
• Outros espazos naturais de interese.....	31
- Ribeiras fluviais do Río Miño e augas termais.....	31
- Parque Municipal do Carballiño.....	32
- Pincheira da Fervenza.....	32
- Parque Botánico de Montealegre.....	33
- Ribeira do Loña e conxunto arqueolóxico-natural de Santomé.....	33

## EUROCIDADE CHAVES-VERÍN

• A Eurocidade da Auga.....	35
• Río Támara.....	36
• Parque Natural O Invernadoiro.....	37

## TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

• Capturar a calma.....	39
• Parque Natural de Alvão / Sitio Alvão-Marão.....	40
• Parque Natural de Montesinho.....	41
• Río Corgo e Parque Corgo.....	42
• Reserva da Biosfera Transfronteiriza da Meseta Ibérica.....	43
• Parque Natural Douro Internacional.....	43
• Parque Natural Rexional do Vale do Tua.....	44
• Paisaxe Protexida Albufeira do Azibo.....	45
• Geopark Terras de Cavaleiros.....	45
• Sitio de Interese Comunitario de Romeu.....	46
• Outros espazos naturais de interese.....	46
- Natureza de Peso da Régua.....	46
- Xardín Botánico da Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro.....	47

## ÁREA METROPOLITANA DO PORTO

• Sentir cada instante.....	49
• Paisaxe Protexida Rexional do Litoral de Vila do Conde e Reserva Ornitolóxica de Mindelo.....	50
• Paisaxe Protexida Rexional Parque das Serras do Porto.....	51
• Reserva Natural Local do Estuario do Douro.....	52
• Parque de Serralves.....	53
• Outros espazos naturais de interese.....	54
- Natureza de Vila Nova de Gaia.....	54
- Xardín Botánico do Porto.....	55
- Xardíns do Palacio de Cristal.....	55
- Parque da Cidade.....	56
- Paseos Xeolóxicos do Porto.....	56
- Río Leça.....	57
- Parque das Ribeiras do Río Uíma.....	58
- Monte de São Brás.....	58

## MINHO

• Esencia indeleble.....	61
• Parque Nacional Peneda-Gerês.....	62
• Parque Natural do Litoral Norte.....	65
• Paisaxe Protexida Corno do Bico.....	66
• Paisaxe Protexida Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos.....	67
• Xeoparque Litoral Viana do Castelo.....	68
• Outros espazos naturais de interese.....	69
- Bom Jesus do Monte.....	69
- Xardíns do Palácio-Museu dos Biscainhos.....	69

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

## PROVINCIA DE PONTEVEDRA

• Experimentar a sensación.....	75
• Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas.....	76
• Arquipélago de Cíes.....	76
• Arquipélago de Ons.....	78
• Arquipélago de Cortegada.....	79
• Parque Natural Monte Aloia.....	80
• Enseada de San Simón.....	81
• Serra do Candán e Montes do Testeiro.....	82
• Ribeiras do Río Lézez e Illa de Cobo.....	83
• A Terra dos dez mil regatos.....	84
• Monumento Natural Fraga de Catasós.....	85
• Outros espazos naturais de interese.....	86
- O Castro.....	86
- Monte da Guía.....	86
- Pazo Museo Quiñones de León.....	87

## PROVINCIA DE A CORUÑA

• Mergullarse na beleza.....	89
• Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo.....	90
• Parque Natural do Complexo Dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán.....	91
• Parque Natural Fragas do Eume.....	92
• Arquipélago de Sálvora.....	93
• Espazo Natural Razo - Baldaio.....	94
• Costa de Ferrol.....	95
• Río Xuvia e Costa de Narón.....	96
Outros espazos naturais de interese.....	97
- Contorna Torre de Hércules.....	97
- Parques e xardíns de Santiago de Compostela.....	97
- Cabo e Faro de Corrubedo.....	98

## O CAMIÑO NATURAL DA EURORREXIÓN

O camiño natural da Eurorrexión.....	100
--------------------------------------	-----

ANTES DE COMEZAR...

¿QUÉ SON?

P  
NAC

## OS PARQUES NACIONAIS

Un Parque Nacional é un espazo natural de alto valor; a súa conservación merece unha atención preferente e declárase de interese xeral da nación á que pertenza por ser representativo do seu patrimonio natural. Debe representar ao sistema natural ao que pertence e ter unha superficie axeitada como para permitir a súa evolución natural. Ademais, salvo excepcións, non deben incluír núcleos urbanos habitados no seu interior, e estes parques tam pouco poden estar fragmentados, é dicir, o territorio debe ser continuo.

RB

## AS RESERVAS DA BIOSFERA

Son zonas de ecosistemas terrestres ou mariños, ou unha combinación dos mesmos, recoñecidas como tales pola UNESCO nun plano internacional. Son modelos de como o home debería convivir coa natureza, a finalidade é conservar o patrimonio natural ou cultural dun espazo permitindo o desenvolvemento socioeconómico da poboación local.

P  
NAT

## OS PARQUES NATURALS

Son unha figura de protección; neste caso, para incluír un lugar nesta categoría cómpre ter en conta a beleza das súas paisaxes e a representatividade dos seus ecosistemas entre outras consideracións como a escasa ocupación humana e uns valores educativos e científicos merecedores de protección.

ENP

## AS PAISAXES/ESPAZOS NATURALS PROTEXIDOS

Son espazos nos que se pretende garantir a conservación da biodiversidade, así como o mantemento dos procesos ecolóxicos necesarios para a súa preservación.

RN  
2000

## A REDE NATURA 2000

É unha rede ecolóxica europea de áreas de conservación da biodiversidade. É o principal instrumento para a conservación da natureza na Unión Europea e a súa finalidade é asegurar a supervivencia a longo prazo das especies e os tipos de hábitat, contribuíndo a deter a perda de biodiversidade.

- **AS ZONAS ZEC:** son Zonas de Especial Conservación
- **AS ZONAS ZEPA:** son Zonas de Especial Protección para as Aves

GP

## OS XEOPARQUES

Un Xeoparque Europeo é un territorio que inclúe un patrimonio xeolóxico particular e unha estratexia de desenvolvemento territorial sostible apoiada nun programa europeo de promoción do desenvolvemento. Debe conter lugares xeolóxicos relevantes en termos do seu valor científico, rarezas, valor estético ou educativo.

MN

## OS MONUMENTOS NATURAIS

Son aquelas áreas naturais que se caracterizan por un ou máis aspectos que pola súa singularidade, rareza, condicións naturais e a representatividade que comportan en termos ecolóxicos, estéticos e científicos necesitan medidas especiais de conservación e mantemento.





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

**PROVINCIA DE  
LUGO**

PROVINCIA DE LUGO

## TERRA DE CONTRASTES

.....

A provincia de Lugo sitúase ao nordés de Galicia, cunha extensión de 9856 km<sup>2</sup>. É unha das provincias con maior número de Reservas da Biosfera en España, xa que se inclúe nesta catalogación máis do 55% da súa extensión.

Resulta complicado atopar en Lugo un só recuncho que non sexa un espazo natural. Comprende dende un litoral de praias prodixiosas ata unha gran zona montañosa, encadrando no medio de todo iso 'A Terra Chá', a chaira máis extensa de Galicia.

A provincia conta tamén con varios lugares clasificados como Monumentos Naturais, e alberga a máis ampla superficie galega integrada na Rede Natura 2000. Son un total de dezanove Zonas de Especial Conservación (ZEC) lucenses, ademais de catro espazos ZEPA (Zonas de Especial Protección para as Aves), as áreas que se atopan incluídas na citada figura de protección, o que axuda a facerse unha idea da riqueza paisaxística da contorna. Ademais dos que se tratan nas próximas páxinas, destacan áreas destacadas como Zonas de Especial Conservación (ZEC) tales como Monte Maior, Pena Veidosa, o Río Landro, Monte Faro etc.

Cada recanto namora, polo que resulta imprescindible trazar un plan para coñecer os seus detalles. Na cidade de Lugo, por exemplo, atópase o Parque do Miño, un paseo pola natureza próximo á urbe integrado na Reserva da Biosfera Terras do Miño.

O interese paisaxístico crece se falamos de flora e fauna, pois só na canle do río Miño ao seu paso pola provincia, atópanse 134 especies protexidas, das cales once son flora. Entre elas destaca un tipo de nenúfar, o *Nymphoides peltata*, especie considerada en perigo de extinción.

E para completar a experiencia do visitante, ofrécense numerosas opcións. Por exemplo, o Miradoiro de O Duque, preto do municipio de Monforte de Lemos, en plena Ribeira Sacra, concretamente nun dos tramos máis espectaculares do río Sil, onde o val acada unha caída case vertical próxima aos 400 metros.

Non hai mellor xeito de coñecer un lugar que adentrándose nel, é por iso que moitos destes espazos naturais ofrecen aos seus visitantes a posibilidade de 'vivilos' dende dentro. Como en Sarria, onde existe un circuito de sendeirismo, cun percorrido duns 6 quilómetros, por ámbalas beiras do río que dá nome ao municipio.

Ao longo das vindeiras páxinas, descubriremos o engado destes contrastes, e entenderás por que te debes achegar canto antes a admirar a súa beleza.



## RESERVA DA BIOSFERA OS ANCARES LUCENSES E OS MONTES DE NAVIA, CERVANTES E BECERREÁ

A **Reserva da Biosfera dos Ancares Lucenses e os Montes de Navia, Cervantes e Becerreá** sitúase na zona oriental da provincia de Lugo. Dende o aspecto medio ambiental, este territorio, mestura de montaña e bosques, posúe un gran interese debido aos máis de 1600 metros de desnivel altitudinal existentes, así como á sorprendente variedade litolóxica que abrangue; pois no subsolo predominan lousas, arenitos, cuarcitas, calcarias e filitas. Neste territorio, a presenza humana é escasa; pouco máis de 3000 habitantes para unha superficie de 53.664 hectáreas.

- Este lugar constitúe un valioso mosaico de hábitats naturais, pois se trata dunha zona atlántica na que predomina a media e alta montaña, e é precisamente a variedade de hábitats da reserva o que a leva a atesourar unha abundante diversidade no tocante á flora e fauna, incluíndo **especies en perigo de extinción** no planeta. Aquí habitan por exemplo a pita do monte (*Tetrao urogallus*), o pouco común cangrexo de río (*Austropotamobius pallipes*), e mesmo algún oso pardo (*Ursus arctos*). No referente á flora, poden atoparse especies únicas como a '*Festuca elegans*' ou unha variedade do narciso (*Pseudonarcissus*).
- Este territorio de maxia natural é un destino idóneo para o turismo de natureza, xa que alberga nel un amplo abano de actividades, dende contemplativas ata deportivas. Nesta liña, contan con **máis de 30 rutas de sendeirismo**, sendo quizais a 'Ruta de Tres Bispos' a favorita dos visitantes, a pesar dos seus 24 quilómetros, pois nela poden gozar dos diversos ecosistemas da zona; dende frondosos bosques ata escarpadas rutas de montaña. Tamén destaca a 'Subida ao Pico Mustallar', que cos seus 1924 metros é o punto máis alto da provincia de Lugo. Para alcanzaloo, a ruta máis accesible é a que se inicia no Porto de Ancares, pois é a que acumula menor desnivel.
- En canto ao patrimonio histórico e cultural da reserva, o seu trazo máis recoñecible é a **palloza**, un tipo de vivenda que materializa a supervivencia dunha das formas de habitación máis antigas do continente europeo. Non debemos esquecer tampouco a importancia do patrimonio inmaterial, notable tamén na zona, destacando a toponimia, os festexos, e as lendas de tradición oral.
- Esta reserva da Biosfera é ademais un territorio exemplar nas producións artesanais e tradicionais de calidade; destacando os **queixos, produtos cárnicos, mel...** Resulta por tanto o destino perfecto para desconectar da rutina, gozar da natureza, e conectar coa boa calidade de vida.



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

## **RB** RÍO EO, OSCOS E TERRAS DE BURÓN

A **Reserva da Biosfera do Río Eo, Oscos e Terras de Burón** esténdese ao longo das comarcas de Oscos-Eo (no Principado de Asturias) e das Terras de Burón (na provincia de Lugo). Aséntase a ámbolos dous lados do río Eo, e abrangue sete municipios de cada rexión. En territorio lucense, ocupa o 11% da superficie da provincia, un total de 108.007 hectáreas.

- A reserva pode dividirse en catro áreas ou unidades paisaxísticas; o litoral ou a Rasa Cantábrica, de carácter costeiro; as serras e montañas, que gañan altitude a medida que o terreo se achega á cordilleira cantábrica; os vales e canles fluviais dos ríos; e o estuario e a desembocadura do río Eo. A reserva conta cun **gran valor medioambiental e paisaxístico**, pois os ecosistemas continentais complementáanse cunha extensa representación de formas mariñas e costeiras.
- As aves acuáticas conforman a fauna máis destacable na Ría do Eo (ou Ría de Ribadeo), aquí predominan anátidas, láridos e limícolas, observándose o vistoso picapeixe (*Alcedo athis*). Aínda que tamén cabe destacar a presenza de especies como o salmón (*Salmo salgar*), a lamprea mariña (*Petromyzon marinus*) e a zamborca (*Alosa alosa*); gran diversidade de anfíbios e mamíferos, con especial mención á londra paleártica (*Lutra lutra*). A Ría do Eo é, ademais a única **Zona Húmida Protexida polo Convenio de Ramsar** en toda a provincia, o que implica un compromiso de conservación e coidado do mesmo.
- En canto á vexetación, rodean o río extensas carballeiras, e destacan as enormes **praderías submarinas** na desembocadura do río Eo, a maior extensión de todo o Cantábrico. Ao descender o curso do río atópanse tamén bosques de ribeira formados por amieiros (*Alnus glutinosa*), freixos (*Fraxinus excelsior*), salgueiros (*Salix atrocinerea* e *S. alba*) e abeleiras (*Coryllus avellana*).
- A mellor maneira de descubrir a diversidade paisaxística da zona é percorrendo a 'Vía Verde do Eo' unha fermosa **ruta de sendeirismo**, coñecida tamén como 'Ruta do ferrocarril', xa que aproveita o antigo trazo do dun tren mineiro para mostrar os engados de toda esta comarca.
- Esta Reserva da Biosfera abrangue tamén o Monumento Natural Praia das Catedrais, incluído ademais na Rede Natura 2000.



**PARA MÁIS INFORMACIÓN:**  
[www.deputacionlugo.org](http://www.deputacionlugo.org)

RB

## RESERVA DE LA BIOSFERA TERRAS DO MIÑO

A **Reserva da Biosfera Terras do Miño** foi a primeira declarada en Galicia, sendo ademais unha das reservas máis extensas da Península Ibérica, pois abrangue unha superficie de 363.668 hectáreas. Ocupa o 39% da extensión da provincia de Lugo, xa que inclúe 26 localidades da conca alta do Río Miño.

- Aquí destacan diversos tipos de paisaxes, as paisaxes montañosas da Serra do Xistral e, sobre todo, as paisaxes acuáticas, encadradas no complexo fluvial Parga - Ladra - Támega, con multitude de regachos e ríos que conflúen no Río Miño, verdadeiro eixo vertebrador do territorio. A área destaca pola **riqueza do seu ecosistema** e a súa calidade ambiental. Aquí, lagoas, fragas, bosques e ríos conviven en perfecta harmonía coa presenza do home, unha convivencia sostible exemplar en semellante espazo natural.
- Plantas acuáticas, bosques de ribeira, e máis especies protexidas conforman a diversidade da flora da zona. Sobre todo a paisaxe está marcada por castiñeiros (*Castanea sativa*), carballos (*Quercus*) e bidueiros (*Betula pendula*). No que respecta á fauna, a calidade das augas do río Miño e os seus afluentes favorece unha ampla variedade de especies entre as que se atopa a londra (*Lutrinae*). En determinadas áreas tamén se divisaron exemplares do lobo ibérico (*Canis lupus signatus*).
- Ademais na zona destaca a **abundancia de Patrimonio cultural**, tanto material como inmaterial, que existe en torno á auga; muíños, enxeños hidráulicos, caneiros para a captura da anguía, ou “os batuxos”, que son embarcacións tradicionais que se utilizaron no pasado como elementos de transporte de persoas, gañado e bens. No plano inmaterial hai lendas, refráns, ditos populares e seres mitolóxicos presentes na imaxinación popular que, segundo a tradición, vivirían nas augas dos ríos.
- Existen ademais **dous centros de interpretación** que poden resultar moi útiles á hora de visitar a zona e que se estenden polo chamado ‘cinto verde’ da cidade de Lugo, nos arredores dos ríos Miño e Rato. Un deles é o chamado ‘Insuas do Miño’; o outro é o de ‘Terras do Miño’, dende onde poden realizarse diversas rutas de sendeirismo pola beira do río.



Fotografía cedida  
por Turismo de Galicia

PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.terrasdomino.deputaciondelugo.org](http://www.terrasdomino.deputaciondelugo.org) [www.lugo.gal](http://www.lugo.gal)



## MONUMENTO NATURAL PRAIA DAS CATEDRAIS

A praia de Augas Santas, coñecida comunmente como **Praia das Catedrais**, é un **Monumento Natural** situado na Mariña Lucense. Nun enclave único, a simple contemplación da zona relaxa o espírito.

- Os **impactantes cantís** foron tallados pola forza da auga, das mareas, e do vento, e a erosión debuxou neles arcos e agullas que ben poden lembrar aos templos e catedrais góticas; de aí, desa aparencia dos seus cantís, é de onde procede o nome comunmente utilizado para designar a praia. Estes arcos de máis de 30 metros e estas **covas características** do areal só son accesibles durante a marea baixa, e merece a pena facelo, pois o percorrido resulta espectacular para o visitante.
- Ademais, esta Zona de Especial Conservación (**ZEC**) incluída na **Rede Natura 2000**, acada un tramo costeiro duns 15 km de longos que se atopan areais como o de Vos Castros, e lugares con encanto como o porto de Rinlo. Trátase dunha Zona de Especial Protección dos Valores Naturais (ZEPVN).
- Entre a súa fauna destaca este lugar por ser un foco de migracións de aves; pódese observar o arao romeiro (*Alca torda*) ou o pilro común (*Calidris alpina*), na primavera contéplanse tamén bubelas (*Upupa epops*), e na estampa desta praia nunca faltan as gai-votas (*Laridae*) sobrevoando a costa. Ademais, nas rocas localízanse percebes (*Pollicipes pollicipes*) e mexillóns (*Mytilidae*).
- O fiúncho de mar (*Crithmum maritimum*), o toxo (*Ulex europaeus*), ou o breixo (*Calluna vulgaris*) forman parte da vexetación terrestre da zona. No que respecta a flora mariña, destacan as algas vermellas (*Rhodophyta*) e as algas coralinaáceas incrustantes (*Corallinales*), que, xunto aos liques, modifican o aspecto orixinal dos cantís.
- O acceso ao areal da Praia das Catedrais é gratuito, con todo, durante os períodos de Semana Santa e nos meses de xullo a setembro, **cómpre solicitar unha autorización** -gratuita- para visitala. É unha medida que se leva a cabo simplemente para controlar o cumprimento da cota máxima de visitantes diariamente. Esta autorización pode conseguirse online e solicitarse dende un mes antes da visita no seguinte enderezo:

<http://ascatedrais.gal/>



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



## MONUMENTO NATURAL PREGAMENTO XEOLÓXICO DE CAMPODOLA-LEIXAZÓS

É un **Monumento Natural** situado en Quiroga.

- É un elemento constituído por unha formación xeolóxica que resulta moi peculiar, polo que implica un interese científico. Ademais, consérvase case intacto dende o Carbónífero inferior, polo que conta cun **valor xeolóxico de suma importancia**.
- O proceso pódese apreciar perfectamente grazas á erosión no dobramento e á foz que se forma do río Ferreiroño, e o que queda ao descuberto é a súa estrutura interna nun corte transversal, polo que se crea un espectáculo natural digno de ser visitado.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.deputacionlugo.org](http://www.deputacionlugo.org)



## MONUMENTO NATURAL SOUTO DA RETORTA

O **Souto da Retorta** é un **Espazo Natural Protexido** e **Monumento Natural** que se atopa preto de Viveiro.

- Tamén é coñecido como ‘o eucalipetal de Chavín’, e trátase dun **bosque infestado de eucaliptos** (*Eucalyptus*) dunhas dimensións maxestosas. Aquí pódense atopar algúns dos exemplares de maior altura e envergadura de Europa, como o famoso ‘avó’, plantado ao redor do ano 1880, con máis de 67 metros de altura e 10,5 metros de perímetro.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.deputacionlugo.org](http://www.deputacionlugo.org)

A **Serra do Courel**, é unha cordilleira montañosa situada na provincia de Lugo. Este espazo natural, que forma parte da **Rede Natura 2000** catalogado como Zona de Especial Conservación (**ZEC**), conta con 21.020 hectáreas atravesadas polo río Lor, que abranguen os municipios de Pedrafita do Cebreiro, Quiroga e Folgoso do Courel.

- Trátase da reserva botánica máis importante da comunidade. Aquí, o río Lor e os seus afluentes dan lugar a diversos ecosistemas; a altitude tamén é variada, pois o val non excede os 400-500 metros, e conta con cumes que superan os 1600 metros, como Pía Paxaro (1610 metros), Montouto (1541 metros) ou Formigueiros (1643 metros).
- Para percorrer O Courel e gozar de toda a súa maxia e inmensidade, o visitante necesitará máis dun día; así, ademais da paisaxe, poderá descubrir a boa cobertura de turismo rural da zona. **Máis de 40 aldeas** son as que poden visitarse na zona. Entre elas, destaca a peculiaridade de Seceda, polo illamento ao que estivo sometida ao atoparse afastada das vías de comunicación durante moito tempo.

A calma, a paz, e a tranquilidade

- que invaden ao visitante son un dos motivos que sempre convidan a volver. Aquí destaca a diversidade da flora, e é imprescindible sinalar a **importancia do castiñeiro** (*Castanea sativa*) na zona. A castaña foi, durante moito tempo, ingrediente clave na vida dos habitantes do Courel; non só como base da súa alimentación, senón que tamén se lle sacaba partido a todo o castiñeiro. Usábanse a súa madeira, a súa flor... Producíase mel e tapábase o chan das cuadras dos animais coas súas follas. O froito, a castaña, recollíase e almacenábase

para utilizalo durante todo o ano; é por iso que hoxe en día existen na zona numerosas festas gastronómicas en honra á castaña.

Entre a **abundancia da vexetación**

- destacan os bosques de aciñeiras (*Quercus ilex*) nas zonas altas, os breixos (*Erica*), os carballos (*Quercus robur*) e outras árbores autóctonas.
- No tocante á fauna, aquí atópanse unhas **160 especies de vertebrados**, e esta distribúese entre os seguintes biótopos: as devesas, os bosques de cerquiños, as aciñeiras, os piñeirais, o manto de breixos, xestas e piornos, os soutos, os prados, as beiras dos ríos, as rocas e os cumes.
- No Courel xa desapareceron especies como a pita do monte (*Tetrao urogallus*), o oso pardo (*Ursus arctos*), e o cervo común (*Cervus elaphus*). Aínda que de maneira escasa, pode divisarse aquí algunha aguia (*Aquila chrysaetos*) ou bufo real (*Bubo bubo*). Si que se observan lobos (*Canis lupus*), raposos (*Vulpes vulpes*), xabarrís (*Sus scrofa*), corzos (*Capreolus capreolus*), cobras de auga (*Natrix maura*), anduriñas (*Hirundo rustica*), merlos (*Turdus merula*), cucos (*Cuculus canorus*), perdices (*Alectoris rufa*), troitas (*Salmo trutta*), pínegas (*Caudata*)... No Courel localízanse tamén **o 70% das especies de bolboretas de Galicia**, da que cabe destacar a *Aricia mollonensis perigleri*, especie endémica da península ibérica.

- Destaca tamén a **Devesa da Rogueira**, no corazón do Courel, un bosque atlántico orientado ao norte, coñecido como 'o último bosque galego', é a clave ecolóxica do lugar. Máis de tres quilómetros cadrados con gran diversidade arbórea, pois se atopan abeleiras (*Corylus abelá*), carballos (*Quercus robur*), bidueiros (*Betula pendula*), teixos (*Taxus*) e un longo etcétera. A Devesa da Rogueira tamén é o fogar de numerosas especies no referente á fauna, pois os regatos acollen especies endémicas do norte peninsular como a ra branca (*Hypsiboas crepitans*) ou o tritón ibérico (*Lissotriton boscai*). Entre outras especies tamén residen aquí corzos (*Capreolus capreolus*), martas (*Martes martes*), donicelas (*Mustela nivalis*), gatos monteses (*Felis silvestris*), leiróns (*Gliridae*)...

- As **rotas de sendeirismo** do Courel tamén son un imprescindible para todo aquel que visite a zona, pois os percorridos son diversos e cada un deles descobre os encantos incomparables da área natural. Así, destacan a ruta ao cume do Pía Páxaro, a ruta do río Pequeno, a ruta da propia Devesa da Rogueira, e tamén aquelas que unen municipios, como a Ruta dende Seceda ao castro da Torre, ou dende Seceda a Lousadela e Cortes, a Ruta dende Ferramulín a Hórreos.

Non poden describirse con palabras

- as sensacións que provoca unha visita ao Courel, de igual xeito que non pode describirse a magnitude das súas paisaxes, o encanto das súas xentes, nin o que fai especial a este lugar. A mellor maneira de coñecelo é adentrándose na zona, destinando dous ou tres días a deixarse conquistar polo seu esplendor.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[http://www.turismo.gal/que-facer/rutas-turisticas/ruta-do-courel?langId=gl\\_ES](http://www.turismo.gal/que-facer/rutas-turisticas/ruta-do-courel?langId=gl_ES)

A **Ribeira Sacra** comprende territorios das provincias de Lugo e Ourense, e o **Canón do Sil** abrangue os últimos 25 km do río anteriores á súa desembocadura no Miño, na localidade lucense de Os Peares. En total, a zona comprende case unhas 6000 hectáreas; aínda que ninguén sabe onde comeza e termina concretamente a Ribeira Sacra.

- O lugar é espectacular, e a visita, obrigada, pois é o punto no que os ríos Sil e o Miño atópanse, cuns canóns de 500 metros de profundidade, onde se aprecian viñedos milenarios nas escarpadas ladeiras. Precisamente este espazo, coñecido como '**Canón do Sil**' posúe ademais a catalogación de Zona de Especial Conservación (**ZEC**), pertencendo por tanto á figura de protección **Rede Natura 2000**.
- En canto á flora, ademais das vides (*Vitis vinifera*), destacan por encima de todo as súas extensas carballeiras (*Quercus robur*); as especies tipicamente mediterráneas atopan aquí refuxio, como poden ser as sobreiras (*Quercus suber*), érbedos (*Arbutus unedo*), aciñeiras (*Quercus ilex*), laranxeiras (*Citrus X sinensis*) e oliveiras (*Olea europaea*), a xara (*Cistus*) e a lavanda (*Lavandula*). As aves rapaces tamén atopan o seu hábitat nas rocas de máis difícil acceso do canón. Ademais, nos bosques da Ribeira Sacra ocúltanse xabarís (*Sus scrofa*), corzos (*Capreolus capreolus*), raposos (*Vulpini*) e coellos (*Oryctolagus cuniculus*).
- É un dos mellores espazos naturais ofrecidos polos dous grandes ríos, e un dos mellores xeitos de coñecelo é **navegando en catamarán**, pois dende estas embarcacións pódense apreciar os canóns dende o seu fondo. Resulta un percorrido único pola Ribeira Sacra que a Deputación de Lugo se encarga de xestionar, e as reservas para gozalo poden realizarse en:  
<http://reservas.rutasembalses.es/>
- As augas dos ríos Miño e Sil remansan nos encoros de Os Peares, Santo Estevo e Belesar e fan posible a navegación para ofrecer ao visitante un punto de vista sensacional, pero non o único.
- Existe a posibilidade de percorrer a Ribeira Sacra nun **tren turístico** que sae dende o municipio lucense de Sober, pero tamén se pode atravesar en coche. Destaca sobre todo unha das estradas, por transcorrer en paralelo ao río Sil, que ofrece unhas vistas espectaculares dos cantís e permite atravesar diversos vales.



## PATRIMONIO NATURAL. PARAÍSO TERREAL ESPAZOS NATURAIS DA EURORREXIÓN

- Ademais, semellante paisaxe conta con **numerosos miradoiros**, tanto na súa parte lucense (Miradoiro de Santiorxo, Miradoiro de O Boqueiriño, Miradoiro do Duque, Miradoiro do Souto Chao, Miradoiro de Os Chancís, Miradoiro de Os Chelos...), como na súa parte ourensá (Miradoiro de As Xarriñas do Castro, Miradoiro Pena de Matacás, Balcóns de Madrid, Miradoiro de Cabezoás, Miradoiro da Columna, Miradoiro de Vilouxe...), destaca xunto aos anteriores o Miradoiro Cabo do Mundo, un balcón ao río Miño que resulta unha parada imprescindible para todo aquel que visite este lugar.
- Sen ningunha dúbida as paisaxes resultan impactantes, pero a zona da Ribeira Sacra non só é coñecida por iso, senón tamén pola **calidade dos viños** con esta denominación de orixe. Os viñedos milenarios son parte fundamental na instantánea do lugar, e o visitante pode ademais visitar as adegas da zona. Nelas poderán coñecer de primeira man o proceso de elaboración dos mellores viños con denominación de orixe Ribeira Sacra.
- Débese destacar tamén a **arte do Románico** que atopa aquí o visitante, pois hai numerosos mosteiros e igrexas na zona, entre os que destaca o de San Estevo.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.deputacionlugo.org](http://www.deputacionlugo.org)



## RÍA CABE

**Monforte de Lemos** emprázase nunha depresión co mesmo nome, e a súa capital, a vila de Monforte, sitúase no centro da mesma. É ademais a capital da Ribeira Sacra, unha zona de recoñecida riqueza natural e paisaxística.

- A localidade limita co río Sil, onde se observan os viñedos en terrazas e onde **se pode gozar dunha das mellores vistas da zona**, dende o miradoiro do Duque. A depresión de Monforte caracterízase pola súa extensa chaira, e por estar rodeada por superficies de maior elevación como son a Serra do Moncái, Serra das Penas ou Montes de San Paio. Estas montañas ofrecen unha paisaxe extraordinaria do interior do val, apreciable dende diversos puntos altos emprazados dentro do termo municipal como o Miradoiro de Distriz ou o Monte de San Vicente.
- O **río Cabe**, de 53 quilómetros de lonxitude, é un dos principais afluentes do río Sil, e cruza a cidade de Monforte completando a estampa, dando lugar a recunchos naturais de gran beleza, moitos dos cales pódense percorrer a través de diversos carreiros. Este río e as súas ribeiras atópanse incluídas dentro da **Rede Natura 2000** como Zona de Especial Conservación (ZEC). É ademais Zona de Especial Protección dos Valores Naturais (ZEPVN) baixo a denominación de “Río Cabe” e abrangue unha superficie de 1787 hectáreas.
- No que respecta á vexetación, esta vese condicionada pola influencia mediterránea. Así, aparecen especies típicas do bosque mediterráneo como sobreiras (*Quercus suber*), aciñeiras (*Quercus ilex*) ou érbedos (*Arbutus unedo*). Con todo, a vexetación típica do bosque atlántico segue sendo a principal, con especies arbóreas como o carballo (*Quercus robur*), o castiñeiro (*Castanea sativa*) ou o cerquiño ou cerqueiro (*Quercus pyrenaica*), así como distintas clases de piñeiros (*Pinus*). Tamén ten presenza na zona o bosque de ribeira.
- En canto á fauna, localízanse numerosas especies que conforman un **espazo de rica biodiversidade**. Hai grandes mamíferos como lobos (*Canis lupus*), raposos (*Vulpes vulpes*), ou xabarís (*Sus scrofa*), e pequenos como lontras (*Lutra lutra*), ou donicelas (*Mustela erminea*); ademais de distintas especies de aves como a garza real (*Ardea cinerea*), a cotovía pequena (*Lullula arborea*) ou o peneireiro común (*Falco tinnunculus*). Nos cursos fluviais atópanse distintas especies de peces como a troita (*Salmo trutta fario*), a carpa común (*Cyprinus carpio*) ou a perca americana ou black-blass (*Micropterus salmoides*).



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

## OUTROS ESPAZOS NATURAIS DE INTERESE

### RÍO SARRIA E PASEO DAS ACEAS

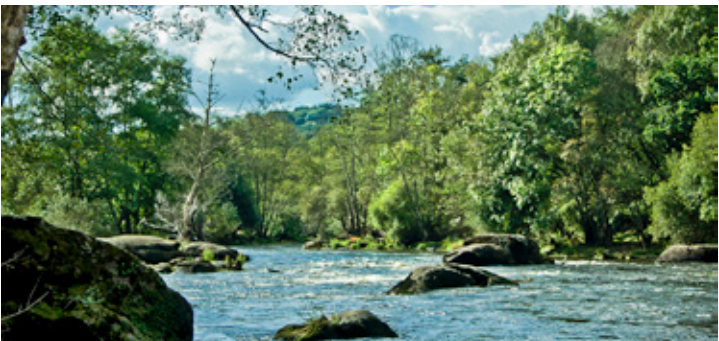
En **Sarria** atopamos o río homónimo, que pertence á conca hidrográfica do Miño. O **Paseo das Aceas** é un carreiro circular duns 7 km, perfectamente sinalizado, que discorre pola ribeira do río a través de bosques autóctonos de castiñeiros (*Castanea sativa*) e carballos (*Quercus*); sobre camiños e pontes, onde a auga é o elemento principal e as fervezas as principais protagonistas; aínda que se deben observar tamén os muíños de pedra. Un percorrido sinxelo e sinalizado que merece a pena coñecer.



### PARQUE DO MIÑO

Situado na cidade de **Lugo**, o Parque do Miño é un parque fluvial nunha contorna inmejorable. Amplios espazos verdes, habilitados tanto para o lecer como para o descanso, zonas de baño, carreiros habilitados para percorrer o espazo, áreas de recreo infantís, e todo nun ambiente natural co **río Miño** como atractivo principal.

Aquí danse cita gran número de especies, como os corvos (*Corvus corax*), merlos (*Turdus merula*), pegas (*Pica pica*)... Ademais, moitos resultan sinxelos de ver, como é o caso do corvo mariño grande (*Phalacrocorax carbo*) ou a garza real (*Ardea cinerea*).







# PROVINCIA DE OURENSE

PROVINCIA DE OURENSE  
EXPERIENCIA VITAL



A provincia de Ourense sitúase ao sueste de Galicia e conta cunha superficie total de 7273 km<sup>2</sup>. Limita coas provincias de Pontevedra ao oeste, Lugo ao norte, León e Zamora ao leste, e con Portugal ao sur. A pesar de non limitar co mar en ningún dos seus puntos, Ourense é unha provincia moi ligada á auga, pois por aquí pasa o río Miño, e iso marcou o desenvolvemento da zona.

A provincia alberga un total de tres Parques Naturais, polo que a maioría dos seus visitantes fano atraídos pola montaña. Aínda que cheguen pensando nun turismo de sendeirismo, en cumes e en ladeiras, o certo é que en Ourense atopan moito máis.

A cidade de Ourense, cunha localización privilexiada, un val sucado de ríos e rodeado por montes e outeiros, esconde unhas paisaxes naturais de gran beleza que merece a pena explorar. Ademais, a súa riqueza complétase coas maravillosas augas termais. A altitude na provincia non é elevada, aínda que o pico máis alto é Pena Trevinca, que con 2127 metros é tamén o máis alto da comunidade galega.

O Barco de Valdeorras tamén ofrece aos seus visitantes a posibilidade de conectar coa natureza. Un dos seus enclaves máis belos atópase na contorna do Mosteiro de Xagoaza, que é unha construción do século XVIII convertida en adega para a elaboración de viños de godello; o camiño ata alí transcorre entre castiñeiros centenarios (*Castanea sativa*), e existen varios carreiros habilitados.

Os ambientes de natureza son aquí obxecto de mimo, coidado e agarimo, o mellor exemplo é o Parque Municipal do Carballiño, que se repoboou masivamente ata conseguir a aparencia que ten hoxe en día.

A provincia ofrece unha gran variedade de opcións, de actividades, para todo tipo de públicos. Isto vese acompañado ademais dunha cultura e unha tradición rural digna de eloxio, Ourense é pura vida, e por tanto, visítalo resulta unha experiencia vital.

Situada na provincia de Ourense, atopamos a **Área de Allariz**, declarada **Reserva da Biosfera** pola Unesco. A poucos quilómetros da cidade de Ourense sitúase este espazo conformado pola depresión pola que discorre o río Limia; na parte norte do bordo montañoso que roda a zona se sitúa o macizo granítico de Allariz. O Arnoia, tributario do Miño, é outro dos ríos principais do lugar. A Área de Allariz ocupa unha superficie total de 21482 hectáreas.

- Aquí cabe sinalar que ademais da composición habitual de cores, verdes e azuis debido aos bosques e ríos, destaca o vermello dos tellados das vivendas na zona, pois algo menos de dez mil habitantes residen na Reserva; aínda que na súa maioría atópanse repartidos en pequenos núcleos de poboación. A composición humana e natural da zona resulta marabillosa, xa que se manteñen as actividades e prácticas tradicionais, porque o que aquí prima é o respecto á contorna.
- Tendo en conta a flora, localízanse aquí tres tipos de paisaxes diferentes que resultan de especial interese, pois ademais atópanse interrelacionados. Son as touzas, un mosaico de prados e zonas cultivadas separadas por masas forestais; as veigas, terras situadas nas marxes dos ríos Limia e Antela con vexetación herbácea e de matogueira; e as sebes, bosques mixtos de carballo común e cerqueiro. Todo o anterior leva unha gran variedade de fauna, entre as que destacan aquelas especies propias do lugar, ou as que se atopan protexidas ou en perigo de extinción; algunhas das máis destacables son o sapoconcho común (*Emys orbicularis*) ou a serpe riscada (*Elaphe scalaris*).



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.areadeallariz.com](http://www.areadeallariz.com)



## PARQUE NATURAL SERRA DA ENCIÑA DA LASTRA

O **Parque Natural Serra da Enciña da Lastra** ocupa unha superficie de 3151,67 hectáreas e está situado na comarca de Valdeorras, a tan só 10 km do municipio do Barco de Valdeorras. A paisaxe, modelada sobre roca calcaria, moi escasa en Galicia, ofrécenos aquí unha visión inesquecible: **covas, grutas e vales** aos que se adaptan a vexetación e a fauna do lugar. Os ríos disolveron as rocas e escavaron profundos canóns, creando un ecosistema con importantes recursos naturais que lle dan ao parque un carácter particular.

- Trátase dun lugar sorprendente encaixado nos vales do Río Sil, a Serra da Lastra, cunha altitude media de 684 metros. O seu encanto reside na súa rareza, **a roca calcaria**, que é pouco común na paisaxe galega, onde predomina o granito. Existen na zona **abundantes covas**, denominadas pas, e cheas de estalactitas e estalagmitas. Todo isto achega ao lugar a numerosos espeleólogos, e tamén a numerosos morcegos (*Chiroptera*), pois aquí poden atopase algunhas das maiores colonias de España. No referente á fauna, tamén é destacable a presenza de réptiles e moitas outras especies tan valiosas como o voitre común (*Gyps fulvus*), xa que as únicas parellas reprodutoras localizadas en Galicia habitan aquí.
- A flora é moi relevante no lugar, xa que conta con **máis de 1000 especies de flora superior**; o 50% da flora total de Galicia en tan só un 2% da súa superficie. Ademais debido a que a vexetación deste espazo está adaptada ás rocas calcarias, contén certas características mediterráneas, e é practicamente inexistente noutros lugares de Galicia. Destaca, sobre todo, a aciñeira (*Quercus ilex*), que dá nome ao Parque, pero tamén se atopan castaños (*Castanea*), praderías de tomiño silvestre (*Thymus vulgaris*) e decenas de especies de orquídeas (*Oncidium luridum*).



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



## PARQUE NATURAL BAIXA LIMIA - SERRA DO XURÉS

O **Parque Natural Baixa Limia - Serra do Xurés** localízase ao sur da provincia de Ourense. É o Parque Natural máis extenso de Galicia; abrangue unha superficie de 20.920 hectáreas, e está incluído tamén na **Rede Natura 2000**, declarado como Zona de Especial Protección para as Aves (ZEPA), Zona de Especial Conservación (ZEC), e 'Zona de Especial Protección dos Valores Naturais'.

- Trátase dun **conxunto de serras**, todas elas por encima dos 1000 metros; cuxa natureza é basicamente granítica; O Laboreiro, Queguas e Quinxo ao norte; e Santa Eufemia, O Xurés e O Pisco, ao sur; que conforman o límite natural con Portugal, compartindo máis de 100 quilómetros de fronteira. De feito, é unha continuación do Parque Nacional Peneda Gerês e xuntos forman a Reserva da Biosfera Transfronteiriza Gerês-Xurés.
- Unha paisaxe ocupada por matoqueiras, medios rochosos e bosques. Nas partes baixas aparecen bosques de carballos (*Quercus*) e sobreiras (*Quercus suber*). Conforme aumenta a altura, o cerqueiro (*Quercus pyrenaica*) substitúe paulatinamente ao carballo, aparecen acivros (*Ilex aquifolium*), teixos (*Taxus baccata*), bidueiros (*Betula pendula*), piñeiros silvestres (*Pinus sylvestris*), e plantas herbáceas de escasa cobertura.
- Os contrastes paisaxísticos do Parque Natural, coa súa diversidade orográfica e a variada vexetación, permitiron a aclimatación e proporcionaron refuxio para a **variada fauna**, atopándose no seu terreo especies rapaces como a aguia real (*Aquila chrysaetos*) ou o azor (*Accipiter gentilis*), mamíferos como o xabaril (*Sus scrofa*), o corzo (*Capreolus capreolus*), o coello (*Oryctolagus cuniculus*), ou o lobo (*Canis lupis*) e peixes como a trouta (*Salmo trutta*) nos seus cursos fluviais.
- Unha extensa rede de carreiros percorre toda a Serra do Xurés, e o visitante pode elixir entre **once rutas diferentes**; ademais, no Parque localízanse tamén atractivos como calzadas romanas, castros ou restos prehistóricos, así como diversas mostas de arquitectura antiga popular nas localidades situadas ao redor.



Fotografía cedida  
por Turismo de Galicia

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

## OUTROS ESPAZOS NATURAIS DE INTERESE

### RIBEIRAS FLUVIAIS DO RÍO MIÑO E AUGAS TERMAIS

O **río Miño** é a base fundamental sobre a que se asenta a instantánea da cidade de Ourense, pois esta non se entende sen a súa presenza. Camiñar as beiras do Miño é descubrir todo un mundo de pequenos animais e bosques de ribeira, percorrendo sendas que se estenden polos seus afluentes; quilómetros e quilómetros de natureza.

É un lugar para a diversidade biolóxica, **unha grande arteria verde** con mananciais termais que xorden nas súas beiras xunto ao bosque de ribeira, abundante en salgueiros (*Salix*), ameneiros (*Alnus glutinosa*) e bidueiros (*Betula pendula*). Fogar de aves como a garza (*Ardeidae*) ou o picapeixe (*Alcedo atthis*), patos (*Anas platyrhynchos*), lontras (*Enhydra lutris*), anfíbios e toda unha extensa fauna. Pese ao impacto que a presenza humana tivo no fráxil ecosistema fluvial, o Miño e os seus afluentes urbanos aínda conservan tamén importantes poboacións de troitas (*Salmoninae*), escalos (*Squalius carolitertii*) e carpas (*Cyprinus carpio*).



As ribeiras fluviaes son tamén espazo para un dos elementos que mellor caracteriza á cidade de Ourense, a **abundante presenza de mananciais termais**. Ao longo da beira dereita do río, unha vez pasada a Ponte do Milenio, localízanse varias zonas destacables por tratarse de espazos termais acondicionados para o baño, na Chavasqueira, a fonte de O Tinteiro, Muíño da Veiga, Outariz e Burga de Canedo. Nestes puntos emerxe a **auga mine-romedicinal** a altas temperaturas de entre as fracturas do característico chan granítico, un fenómeno que é o resultado de longos ciclos de acumulación da auga de choiva en acuíferos a máis dun quilómetro de profundidade, onde ademais de tomar temperatura, se cargan de propiedades minerais.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:

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

## PARQUE MUNICIPAL DO CARBALLIÑO

O **Parque Municipal do Carballiño** engloba unha superficie aproximada de 32 hectáreas, e localízase precisamente no concello do Carballiño. Son as propias rúas do municipio as que delimitan o seu espazo por unha das súas marxes, mentres que ao outro lado, o parque esténdese ata a ribeira esquerda do Río Arenteiro.

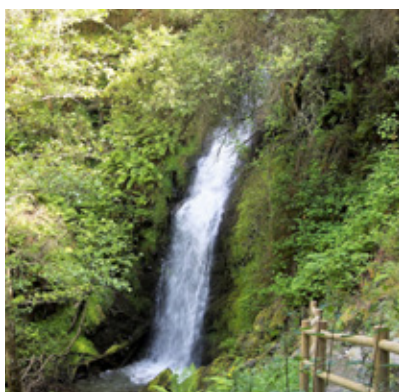
No Parque atopamos unha **flora e fauna variada**. No tocante á vexetación, distínguense tres zonas arbóreas: un bosque mixto (de coníferas e frondosas), unha segunda zona composta basicamente por piñeiros (Pinus), e unha terceira zona que engloba o resto de especies. Polo mencionado anteriormente, a zona resulta de gran interese para biólogos expertos. No relativo á fauna, descóbrese tamén unha gran diversidade, pois é a variedade de ambientes o que leva a iso; así, no Parque destacan as aves, os anfibios e os réptiles.

É un lugar que nace da necesidade de ofertar á sociedade o goce dun espazo natural humanizado, xa que abrangue mesmo unha zona residencial e un cámping. É o río Arenteiro o que actúa como fío condutor ao longo do percorrido. Ademais, o Parque Municipal conta con outros recursos e servizos que permiten aos seus visitantes gozar dunha maneira agradable e saudable deste marco natural incomparable.



## PINCHEIRA DA FERVENZA

A **Pincheira de Fervenza** é un enclave natural de especial interese, pois conquista pola beleza salvaxe do lugar. Trátase dunha fervenza situada a moi poucos quilómetros do **Barco de Valdeorras**. A auga cae con forza dende case 30 metros de altura a unha lagoa natural, dende a que segue o seu curso. Trátase tan só dunha das moitas fervenzas que se poden apreciar na zona, pero resulta a máis impresionante debido á súa magnitude.



## PARQUE BOTÁNICO DE MONTEALEGRE

**Montealegre** é o parque forestal de **Ourense**. Este é o bosque mediterráneo situado máis ao noroeste de Europa. É un dos referentes ambientais da cidade que preserva a biodiversidade, pois se localizan máis de 240 especies florais e unhas 132 de fauna. Destaca o seu miradoiro, que permite divisar todo o val e unha das panorámicas máis belas da cidade. Xunto ao miradoiro, hai un banco estratéxicamente colocado e que acabou por recibir o título do «máis bonito de Ourense».

Neste parque localízase ‘**O Bosque do Eixo**’. Foi creado o pasado 2014 polas 34 cidades que conformaban entón o Eixo Atlántico ao plantar, cada unha delas, unha árbore na ladeira atlántica de Montealegre, xa que Ourense era entón a capital da cultura. Cada cidade achegou a especie que máis lle representaba, por tanto, o bosque resulta un atípico arboredo, pois a variedade de especies é moi ampla.



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

## RIBEIRA DO LOÑA E CONXUNTO ARQUEOLÓXICO-NATURAL DE SANTOMÉ

Aínda que máis pequeno, nada ten que envexar o **Loña** en paisaxe e historia aos demais ríos de Ourense. Dende o centro urbano o río recibe ao visitante coa súa ponte romana, onde se inicia unha ruta que percorre o **conxunto arqueolóxico- natural de Santomé**.

En Santomé, emprazado nun curuto sobre o río Loña, concorren os valores históricos (característicos dun complexo xacemento arqueolóxico) cos naturais, xa que se trata dun belo exemplo de bosque tradicional do val ourensán, de clara tendencia mediterránea. Entre as formacións vexetais sobresaen os carballos (*Quercus*), algúns do tipo carballo valenciano (*Quercus faginea*), pouco frecuente en Galicia, mesturados con outras especies caducifolias como as sobreiras (*Quercus suber*), das que se aproveita a casca para a obtención da cortiza; piñeiros (*Pinus pinaster*), e gran cantidade de érbedos (*Arbutus unedo*).

A súa situación privilexiada sobre o río Loña (que actuaría como un elemento defensivo máis do castro) proporciona unha espléndida vista sobre a cidade e as «marmitas de xigante», enormes pedras erosionadas polos remuíños da auga.



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



**EUROCIDADE  
CHAVES-VERÍN**

## A EUROCIDADE DA AUGA

Situada no corazón da Eurorrexión, a Eurocidade é unha agrupación de municipios; neste caso, por parte española, do **concello de Verín**, e por parte portuguesa, do **concello de Chaves**. Ámbolos municipios únense en favor da cooperación. Aquí a fronteira é tan só unha oportunidade de desenvolvemento en base á potenciación dos seus territorios, compartindo intereses e obxectivos, optimizando recursos, e crescendo de maneira conxunta.

- Chaves e Verín constitúense como a Eurocidade da auga, sendo o **río Támega** o que, percorrendo as súas terras, actúa como lazo de unión entre todas elas. A auga que emana dos seus acuíferos é de alta calidade e obtén o seu recoñecemento grazas ao aproveitamento dos mesmos, e non só para auga embotellada. Pois na área territorial desta Eurocidade atópase unha das maiores concentracións de **mananciais de augas termais e mineiro-minerais** de Europa, situándose así como destino termal.
- Esta riqueza mineiro medicinal e termal deu lugar á creación da **Ruta termal e da auga**. Destacan os mananciais tanto en territorio galego (Cabreiroá, Sousas, Fontenova, Fonte do Sapo e Caldeliñas) como en territorio portugués (Termas de Chaves, Campillo, Vidago e Vilarelho da Raia)
- Pero máis aló da abundancia e riqueza das súas augas, esta zona que abrangue os municipios de Chaves e Verín vese completada por **numerosos espazos verdes** nos que se ofrece unha posta en contacto coa natureza ao alcance de todos. Así, destacan na Eurocidade activos naturais como os parques de Cabreiroá e de Vidago, a frondosa vexetación que se aprecia no Paseo Fonte do Sapo e o enclave xeolóxico singular do Pozo do Demo.
- Aquí cabe destacar ademais o 'PR-G 150 Sendeiro de O Pozo do Demo', unha bonita **ruta de sendeirismo homologada** que conta con 11,3 quilómetros de percorrido principal, aínda que se lle poden engadir 2,5 quilómetros máis e facela circular, ou mesmo adaptala a cada visitante con diversos desvíos que a acurtan. A ruta resulta sinxela en canto a dificultade, e está moi ben sinalizada. Resulta unha visita necesaria, e unha vez alí, ademais de gozar dos seus nove mananciais con diversas propiedades e utilidades, a Eurocidade sorprende ao visitante cun atractivo peculiar.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)



## RÍO TÁMEGA

O río Támeqa é o principal recurso da Eurocidade. Nace na Serra de San Mamede e suca terras ourensás e portuguesas, desembocando finalmente no río Douro. A maioría dos afluentes do río Támeqa nacen nas principais elevacións montañosas da contorna; San Mamede, Penas Libres e a Serra do Larouco.

- O espazo natural que abrangue as ribeiras do río Támeqa en territorio galego, está englobado na **Rede Natura 2000** e cualificado como Zona de Especial Conservación (**ZEC**), preservando os seus importantes bosques de ribeira e formacións de vexetación acuática. O río conforma ademais unha paisaxe na que destacan zonas agrícolas nos vales de Monterrei e Chaves. Neste tramo fluvial, conforma unha ampla chaira: a veiga.
- Conta esta paraxe con árbores adaptadas aos cambios de nivel da auga, como os freixos (*Franxinus*) ou os salgueiros (*Salix*), capaces moitos deles de sobrevivir mesmo coas raíces na auga. As áreas forestais e de cultivo do val do Támeqa presentan ademais formacións de gran importancia para a fauna, fundamentalmente para as aves, pero a grandes trazos pódense contabilizar unhas **180 especies de vertebrados**.
- A mellor maneira para gozar da contorna é percorrer a **Ecovía do Támeqa**, 34 quilómetros de senda para coñecer ao fondo o val e establecer unha conexión co río. Outra opción para descubrir o lugar está pensada para a observación de aves, pois se deseñaron **tres Rutas Ornitolóxicas**. Todas elas son de baixa dificultade e o seu percorrido é inferior, en tódolos casos, aos 3 km; son, a Ruta de Tamaguelos -Mourazos, a Ruta da Raia e a Ruta das Lagoas de Chaves.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)



## PARQUE NATURAL O INVERNADOIRO

O **Parque Natural O Invernadoiro** está situado no Macizo Central, en terras ourensás. Pódese acceder a el dende a Eurocidade, concretamente, a través de Verín, pois se atopa a tan só 60km. O Invernadoiro conta con case 6.000 hectáreas e non existen asentamentos humanos no Parque.

- Aquí descóbreanse maxestosas paisaxes verdes, abruptos sistemas montañosos, rochosos en ocasións, e que chegan a superar os 1500 metros de altitude. En semellante contorna atopan o seu fogar especies como o lobo (*Canis lupus*) e o xabaril (*Sus scrofa*).
- Tamén protagonizan a estampa as cabras montesas (*Apra pyrenaica*) e os cervos (*Ervus elaphus*), entre moitas outras. Existen ata seis rutas diferentes para percorrer o Parque, no que todo é natureza.



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



**TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO DOURO**

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

## CAPTURAR A CALMA



Ao nordés de Portugal atópase a rexión histórica de Trás-os-Montes e Alto Douro. Corresponde aos distritos de Vila Real e Bragança, e a algúns municipios ao norte, do distrito de Viseu e de Guarda. Limita ao norte e ao leste con España (provincias de Ourense, Zamora e Salamanca), ao sur coa Beira Alta e ao oeste co Minho e o Douro Litoral.

A rexión abrangue 11.990 km<sup>2</sup> aproximadamente, e o seu nome fai referencia á localización das serras de Marão, Alvão e Gerês, situadas ao oeste de mesma. Estas montañas separan o interior de Portugal da costa lusa, á vez que crean unha paisaxe excepcional ao formar un val co Río Douro. Nesta zona localízase precisamente o mellor balcón para observar o río, está na localidade de Peso da Régua e trátase do Miradouro de S. Leonardo de Galafura, que é unha parada obrigatoria para os centos de cruceiros que sucun o Douro cada ano.

No corazón de Trás-os-Montes e Alto Douro localízase o municipio de Mirandela, con diversos lugares de interese paisaxístico, como o miradoiro Cruzeiro da Serra, a 940 metros de altitude no cume dun afloramento cuarcítico, e dende onde se pode contemplar unha fabulosa paisaxe. Outro destes lugares é A Fraga da Águia, unha plataforma natural granítica a 410 metros de altitude dende a que se aprecia unha gran extensión de sobreiras (*Quercus suber*) e granitos inseridos no Sitio de Interese Comunitario de Romeu.

Na localidade de Macedo de Cavaleiros descóbrese tamén un territorio apaixonante e inspirador, o Geopark Terras de Cavaleiros, unha Paisaxe Protexida na Albufeira do Azibo; con preto de 200 km de rutas sinalizadas, ao longo dun inmenso patrimonio natural e en contacto con el.

Para que a experiencia sexa completa, non chega con visitar esta rexión, hai que vivila, e que mellor maneira de facelo que percorréndoa. Entre outras opcións, en Vila Real cabe sinalar a existencia de dez rutas peonís dedicadas á biodiversidade da zona, ademais do refuxio fotográfico do Vale da Campeã que, cunha localización privilexiada, conta cos requisitos necesarios para fotografar a natureza, e resulta o lugar perfecto para inmortalizar tamén diversas especies de aves. Estas tamén se poden atopar en Bragança, un paraíso para ornitólogos no que a aguia real (*Aquila chrysaetos*) ou a cegoña negra (*Ciconia nigra*) fan compañía a outras 160 especies de paxaros, moitas delas igualmente inusuais.

O poeta Miguel Torga cualificou Trás-os-Montes como 'O Reino Marabilloso'. O símil resulta acertado, pois aquí, ademais de tres Parques Naturais e diversos espazos protexidos, atopamos parte da Reserva da Biosfera Transfronteiriza da Meseta Ibérica, un espazo internacional recoñecido pola UNESCO. Para capturar a calma, unha sensación de paz e tranquilidade debe invadir ao visitante; en Trás-os-Montes e Alto Douro iso sucede cada vez que se pestanexa.



## PARQUE NATURAL ALVÃO / SITIO ALVÃO-MARÃO

- O **Parque Natural do Alvão** é unha área protexida, que xunto ao Sitio Alvão-Marão está catalogado como Zona de Especial Conservación (**ZEC**) na **Rede Natura 2000**. A extensión do parque comprende os concellos de Mondim de Basto e Vila Real, alcanzando unha superficie de 7220 hectáreas.
- O relevo presenta altitudes irregulares, que van dende os 65 metros, en zonas de vales con augas cristalinas, aos 1400 metros que se alcanzan na Serra do Marão; esta e a Serra de Alvão, cuxo macizo é esencialmente granítico, propician unha sucesión de **paisaxes de vales e montañas** que merecen ser resaltados pola súa beleza. Destaca no lugar unha **fervenza**, que é ademais unha das maiores de Europa, coñecida como as Fisgas do Ermelo, pola que se precipita o río Olo.
  - No tocante á vexetación, sitúanse os carballos (*Quercus*) nas zonas máis elevadas, aínda que tamén se poden atopar bosques mixtos e de frondosas no Parque. Tamén se localizan na zona especies máis estrañas, como a '*drosera rotundifolia*', comunmente coñecida como drósera, que é unha planta carnívora que se atopa a miúdo en marismas ou zonas húmidas, é dicir, en terreos encharcados; como neste caso as ribeiras do río.
  - No relativo á fauna, aquí pódense atopar as bolboretas azuis (*Morpho peleides*), que teñen neste espazo natural o seu último reduto de supervivencia en Portugal.



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



## PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

O **Parque Natural de Montesinho** é un dos maiores Parques Naturais de Portugal. Situado ao nordeste do país, cobre a parte norte dos municipios de Bragança e Vinhais. Conta con dúas grandes serras, ao oeste, a Serra da Coroa e ao leste, a Serra de Montesinho que dá nome ao espazo protexido. A superficie total do mesmo ascende a 74.230 hectáreas.

- Nelas, localízanse 92 pobos que suman 9000 habitantes; a poboación aquí convive á perfección coa paisaxe que lle rodea. Cabe destacar ademais que moitos destes pobos son comunitarios, é dicir, os terreos agrícolas, os pastos, e o lavadoiro, entre outros, son compartidos entre tódalas xentes do lugar, que se encargan tamén das tarefas administrativas. O pobo mellor conservado é Río de Onor, galardoado ademais en 2017 como Aldea Marabilla de Portugal.
- A paisaxe resulta preciosa, pois as montañas dan lugar a vales abismais nos que, ao combinarse cos ríos existentes permiten que se desenvolva outro gran atractivo do Parque, a súa fauna, que comprende **240 especies de vertebrados**, das cales 150 son aves. Ademais, obsérvanse lontras (*Lutra lutra*) nas zonas dos ríos, así como lobos (*Canis lupus*), cervos (*Cervus elaphus*), xabarís (*Sus scrofa*) e corzos (*Capreolus capreolus*) nos seus outeiros.
- No que respecta á flora, destacan, entre outras variedades, os seus extensos bosques de cerqueiros (*Quercus pyrenaica*), así como álamos (*Populus nigra*), ameneiros (*Alnus glutinosa*), salgueiros (*Salix atrocinera* e *Salix salvifolia*), castiñeiros (*Castanea sativa*) e aciñeiras (*Quercus rotundifolia*).
- Durante a visita a Montesinho, pode optarse ademais por percorrer algún dos itinerarios que propón o parque, xa sexan de **sendeirismo** ou de **BTT**, todos eles moi variados e previstos de todo o necesario para que o visitante goce do seu tempo de lecer.
- Cabe aínda destacar a importancia da **Rede Natura 2000-ZPE** (Zona de Protección Especial) das Serras de Montesinho e Nogueira. Esta zona conta coa máis extensa carballeira (*Quercus pyrenaica*) de Europa e, ao longo da ruta de sendeirismo da Estação da Biodiversidade de Carrazedo, pódese observar máis da metade das especies de bolboretas diúrnas que existen en Portugal.



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

## RÍO CORGO E PARQUE CORGO

O **río Corgo** é un afluente do Río Douro que conta cunha lonxitude de 44 km. A conca hidrográfica do mesmo, con preto de 469 Km<sup>2</sup>, cobre parcialmente o municipio de Peso da Régua, pois atravesa a parte norte do mesmo, nun val sumamente encaixado e sinuoso; a súa desembocadura sitúase na sede da localidade. Esta subconca inclúe áreas importantes como parte da área Protexida do Parque Natural da Serra do Marão, así como os hábitats Alvão-Marão e Val do Corgo, integrados na rede Natura 2000.

- A metade do percorrido do río pasa tamén pola localidade de Vila Real, onde se localiza o **Parque Corgo**, un parque natural de 33 hectáreas na ribeira do río co que comparte nome. O parque conta cun patrimonio natural preservado, e alí atópase o Centro de Ciencia, destinado a ensinar e axudar a coñecer o patrimonio natural de toda a rexión. O Parque Corgo está tamén conectado ao Parque Forestal; ambos conforman unha área que funciona como **pulmón da cidade**.
- Vila Real soubo integrar todos estes recursos naturais no día a día dos seus cidadáns; así, neste espazo localízanse **rutas de sendeirismo**, instalacións deportivas, piscinas, parques infantís etc. No Parque Forestal localízase ademais un circuito de mantemento que convida á práctica de hábitos de vida saudables.



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



## RESERVA DA BIOSFERA TRANSFRONTEIRIZA DA MESETA IBÉRICA

A **Reserva da Biosfera Transfronteiriza da Meseta Ibérica** é un espazo internacional recoñecido pola UNESCO, que se estende por un total de 87 municipios españois e portugueses. Engloba toda a área do nordés trasmontano que abrangue un total de 1.132.606 hectáreas. En territorio luso, a Reserva da Biosfera inclúe outros espazos protexidos, entre os que destacan os seguintes.

PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.biosfera-mesetaiberica.com/es](http://www.biosfera-mesetaiberica.com/es)



## PARQUE NATURAL DOURO INTERNACIONAL

O **Parque Natural de Douro Internacional** está situado ao noroeste de Portugal, englobando os municipios de Figueira de Castelo Rodrigo, Freixo de Espada à Cinta, Miranda do Douro e Mogadouro. Concretamente, localízase na zona do río Douro que establece a fronteira con España. De feito, o río está presente en practicamente toda a extensión do parque, aproximadamente uns 122 quilómetros. Apenas 60 quilómetros separan este lugar dos municipios próximos máis destacables, como Bragança, Mirandela ou Macedo de Cavaleiros.

- O máis relevante do Parque é a súa **biodiversidade**, así, a paisaxe con abruptos desfiladeiros sobre o Douro impressiona ao visitante. Bosques de carballos (*Quercus*), aciñeiras (*Quercus rotundifolia*), e vexetación diversa engalanan a zona e convértena en fogar de numerosas especies de aves, como o merlo azul (*Monticola solitarius*) e o ouriolo común (*Oriolus oriolus*), moitas delas en perigo de extinción, polo que se converten tamén nun reclamo para o asistente.
- Nos arredores do Parque localízanse tamén explotacións agrícolas e gandeiras; nas beiras do parque áchanse plantadas **vides** (*Vitis vinifera*) que proporcionan as uvas coas que se produce o viño de Porto.
- O lugar pode percorrerse sucando o río Douro, un punto de vista que atrae a atención do turismo pola clara diferenciación da paisaxe portuguesa e española, a ambas beiras do río, e separados polo mesmo. A zona portuguesa resulta moito máis rechamante, pois nela destaca a cor verde dos seus prados.



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



## PARQUE NATURAL REXIONAL DO VALE DO TUA

Situado no Baixo Tua, entre os distritos de Vila Real e Bragança, integra os municipios de Alijó, Murça (marxe dereita do río Tua), Vila Flor, Carrazeda de Ansiães (marxe esquerda do río Tua) e Mirandela, onde ten a súa sede. No corazón de Trás-Os-Montes e Alto Douro, o **Parque Natural Rexional do Vale do Tua** constituíuse para a protección dos valores de biodiversidade e a potenciación do turismo de natureza. O río Tua nace da unión dos ríos Rabaçal e Tuela, pertence á conca hidrográfica do río Douro e ten unha dirección norte-sur.

- A paisaxe do Parque Natural é diversificada e marcada por **serras, mesetas e vales encaixados**, en particular os dos ríos Douro, Tua e Tinhela. Isto débese á cantidade existente de litoloxías e estruturas xeolóxicas que constitúen a base destes relevos. Destacan catro grandes grupos de ecosistemas: urbanos, agrícolas, forestais e fluviais
- Entre a diversidade de flora que aquí se localiza, destacan as sobeirias mediterráneas (*Quercus suber*) nas zonas máis secas e quentes do val, e os carballos negros (*Quercus pirenaica*) nas zonas máis húmidas.
- Máis de 900 especies configuran a fauna, entre as que se atopan a lamprea de río (*Lampetra planeri*), ou o *Obitis calderoni*, especie endémica da Península ibérica.
- Aquí resulta destacable a **actividade termal**, que parte das caldas de Carlião/ Santa M<sup>a</sup> Madalena e da fonte termal das Caldas de São Lourenço, orientadas ao cultivo da vide e con moito potencial se se trata de enoturismo.



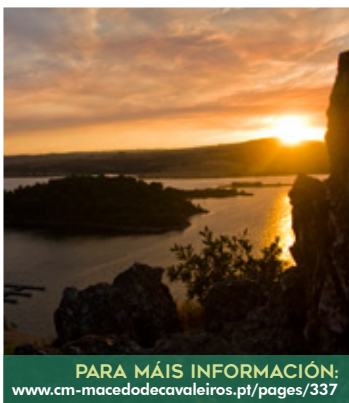
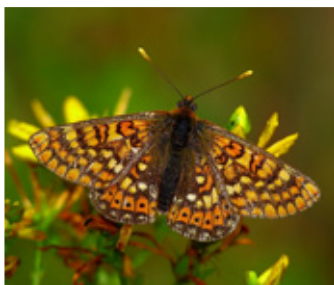
PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
<http://parque.valetua.pt>



## PAISAXE PROTEXIDA ALBUFEIRA DO AZIBO

A **Albufeira do Azibo** é unha Paisaxe Protexida integrada na **Rede Natura 2000**, situada en Macedo de Cavaleiros, un lugar que abrangue unha extensión total de 3281,7 hectáreas, o sitio perfecto para conectar coa natureza

- É un dos lugares máis visitados de Trás-Os-Montes e conta cun **inmenso lago** que propicia un ecosistema de especies protexidas, pois nunha visita á Albufeira, no lago pódense apreciar aguias (*Aquila chrysaetos*) e corvos mariños (*Haliaeetus leucorhynchus*), entre un elevado número doutras especies de aves.
- Ademais, conta con **dúas praias fluviais** coa catalogación de Bandeira Azul; a praia de Ribeira (unha das 7 Marabillas-Praias de Portugal) e a praia da Fraga da Pegada.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.cm-macedodecavaleiros.pt/pages/337](http://www.cm-macedodecavaleiros.pt/pages/337)



## GEOPARK TERRAS DE CAVALEIROS

O **Geopark Terras de Cavaleiros** (GTC), integrado na Albufeira do Azibo, abrangue toda a superficie do municipio de Macedo de Cavaleiros: case 700 km<sup>2</sup>.

- Neste territorio, que forma parte da **Rede Natura 2000**, atópanse documentados 42 xeosítios de interese dende o punto de vista científico que son testemuñas dunha historia de máis de 400 millóns de anos.
- Para descubrir o Geopark, existen **24 rutas pedestres** sinalizadas, que abranguen case 180 quilómetros de terreo. Aquí danse excelentes condicións para a observación de aves e para gozar da bicicleta de montaña, da piragua ou do kajak, ou tamén para pasear en catamarán.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.cm-macedodecavaleiros.pt/pages/218](http://www.cm-macedodecavaleiros.pt/pages/218)



## SITIO DE INTERESE COMUNITARIO DE ROMEU

O **Sitio de Interese Comunitario de Romeu** tamén se atopa na rede de espazos protexidos **Natura 2000**. Conta cun total de 4.768 hectáreas, das cales, o 76% sitúanse no termino municipal de Mirandela, e o 24% restante, en Macedo de Cavaleiros.

- As altitudes aquí non exceden os 630 metros, e fan posible observar unha **gran extensión de sobreirras mediterráneas** en excelente estado de conservación.
- Destaca tamén a agricultura do espazo, especialmente os **oliveirais**. Isto último dá lugar a algúns produtos con Denominación de Orixe Protexida, como o aceite Trás-Os-Montes.
- No que respecta á fauna do lugar, está habitado por lobos (*Canis lupus*) e lontras (*Lutrinae*) entre outras especies.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
<http://www.biosfera-mesetaiberica.com/pt-pt>

## OUTROS ESPAÇOS NATURAIS DE INTERESE

### NATUREZA DE PESO DA RÉGUA

No marco da paisaxe clasificada como Patrimonio da Humanidade pola UNESCO, **Peso da Régua** é unha cidade destacada na Rexión, non só como porta de entrada fluvial na Rexión do Douro, senón como un destino dinámico e atractivo que busca ofrecer a quen o visita unha experiencia única.

O relevo do municipio preséntase extremadamente irregular, caracterizado por **ladeiras empinadas**. O seu punto máis alto atópase na Fraga da Ermida, xa en plena serra de Marão; alí habita a aguia real (*Aquila chrysaetos*). A paisaxe está claramente dominada polos elementos das formacións do chan, que son polo xeral xistos e nalgúns zonas graníticos.

O **río Douro** constitúe a principal liña de auga que atravesa o municipio, e o miradoiro de S. Leonardo de Galafura é un dos máis bonitos da rexión para observalo. Atópase no monte de San Leonardo, a 566 metros de altitude.

## TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

A zona presenta **diversidade de fauna** na que destacan especies como o lobo (*Canis lupus*), o gato bravo (*Felis silvestre*), e o esquío vermello (*Ciurus vulgaris*), que se caracterizan polo feito de que o seu hábitat desenvólvese sempre en zonas de baixa densidade humana.

No tocante á flora, ademais das árbores existentes no Miradoiro, destacan na paisaxe a viña (*Vitis vinifera*) e as zonas invadidas por maleza mediterránea. As oliveiras (*Olea europaea*) están presentes, sobre todo nos lindes das propiedades. Tamén son visibles castiñeiros (*Castanea sativa*) e algúns piñeirais.



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

## XARDÍN BOTÁNICO DA UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

O **Xardín Botánico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**, é un dos maiores xardíns botánicos de Europa; atesoura, dende 1988, unha das máis grandes fortunas de flores do mundo enteiro, especies realmente estrañas que só se poden atopar aquí, na localidade de Vila Real.

Constitúe ademais una das coleccións vivas máis importantes de Portugal, xa que conta nas súas 80 hectáreas con 1000 especies diversas que encaixan á perfección co patrimonio arquitectónico do campus universitario. Así o pretendía o seu creador, o profesor Luís Torres de Castro, que buscaba a integración do visitante co ambiente.



# **ÁREA METROPOLITANA DO PORTO**



ÁREA METROPOLITANA DO PORTO

## SENTIR CADA INSTANTE



Ao sur da Eurorrexión atópase a área Metropolitana do Porto; con sede nesta mesma cidade, abrangue unha superficie de 2.040 km<sup>2</sup> e agrupa a un total de 17 municipios.

Reservas Naturais, Paisaxes Protexidas e numerosos espazos de natureza concéntranse aquí, no corazón da Rexión Norte de Portugal. O río Douro é protagonista en moitos deles, como en Vila Nova de Gaia onde o Parque Botánico do Castelo, situado á beira do río, ofrece unha paisaxe realmente agradable a todo aquel que o visita.

Destacable resulta tamén a estampa de Vila do Conde, que presenta un mosaico harmonioso ao combinar o aspecto rural coa praia e a beleza do mar.

Trátase dunha zona que cuida, respecta e valora a súa flora e fauna. En Maia é posible observar varias especies de avifauna típicas do hábitat urbano e rural, tales como: o pardal común (*Passer domesticus*), a pomba (*Columba livia*), rola turca (*Streptopelia decaocto*), a bubela común (*Upupa epops*), o pato (*Anas platyrhynchos*)... Recentemente observáronse tamén corvos mariños brancos (*Phalacrocorax auritus*) presentes no litoral, sobre o río Leça.

No concello de Santa Maria da Feira atópase Porto Carvoeiro, xunto ao río Douro. Resulta, pola súa beleza natural, o lugar perfecto para gozar do lecer ao aire libre, así como para a práctica de diversas actividades deportivas.

A maxia deste lugar reside nos seus contrastes; con 15 kms de praia, galardoados coa Bandeira Azul, Matosinhos reúne as condicións ideais para os verdadeiros amantes dos deportes náuticos. Do mergullo á vela, do pádel ao bodyboard, pasando polo windsurf... e o surf. As praias de Matosinhos ofrecen as mellores ondas para a iniciación e práctica do surf. En canto a praias, tamén destaca Porto coas súas catro zonas baleares, galardoadas tres delas con bandeira azul, as zonas baleares de Foz, Gondarém e Homem do Leme.

No municipio de Valongo, as vastas serras con ocupación marcadamente forestal envolven de forma harmoniosa os vales, onde se concentran os núcleos urbanos e os campos agrícolas. Polos seus miradoiros, as súas praias, os seus ríos e as súas montañas, a conexión que aquí se establece coa contorna resulta, sen ningunha dúbida, máxica. Non perdas a oportunidade de sentir en cada abrir e pechar de ollos.

ENP

## PAISAXE PROTEXIDA REXIONAL DO LITORAL DE VILA DO CONDE E RESERVA ORNITOLÓXICA DE MINDELO

A área da **Paisaxe Protexida Rexional do Litoral de Vila do Conde** esténdese ao longo dunha liña costeira de 8,5 km de lonxitude, no municipio de Vila do Conde. Abrangue un total de cinco parroquias, xa que se sitúa entre a desembocadura do río Ave, ao norte, e a desembocadura do río Onda, ao sur.

- Este litoral inclúe principalmente praias, cordóns dunares, zonas rochosas e zonas húmidas, aínda que neste espazo protexido atópase tamén unha extensa área agrícola e forestal; nesta área obsérvanse paisaxes humanizadas, consideradas de interese local e rexional, que son o resultado da interacción do home coa natureza.
- A maior parte da paisaxe protexida ocúpaa a **Reserva Ornitolóxica de Mindelo**, unha zona que resulta emblemática por ser pioneira no estudo científico das aves e a conservación da natureza en Portugal. Creada en 1957, a Reserva Ornitolóxica de Mindelo foi a primeira zona establecida como unha área protexida en Portugal, con 411 hectáreas (magnificadas ata 183 hectáreas, pola desembocadura do río Ave, en 1959).
- A Reserva Ornitolóxica de Mindelo, a única zona costeira da área Metropolitana de Porto que mantén as súas características naturais, constitúe un lugar de refuxio de **máis dun centenar de especies de paxaros**, en especial aves migratorias.
- Tamén é unha área única na costa norte se se ten en conta a **biodiversidade** portuguesa; pois aquí alberga anfibios e réptiles como o escáncer común (*Anguis fragilis*) ou o lagarto de auga (*Lacerta schreiberi*). Tamén se localizan na zona mamíferos, como a donicela (*Mustela nivalis*), o ourizo (*Erinaceus europaeus*) ou o esquío (*Scurius vulgaris*), así como unha notable presenza de especies de invertebrados e de peces.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.cm-viladoconde.pt/pages/535](http://www.cm-viladoconde.pt/pages/535)



## PAISAXE PROTEXIDA REXIONAL PARQUE DAS SERRAS DO PORTO

A **Paisaxe Protexida Rexional Parque das Serras do Porto**, é un exemplo de cooperación metropolitana ao redor dun territorio cun notable valor patrimonial e un elevado potencial para o turismo de natureza.

- O Parque das Serras do Porto, integrado na **Rede Natura 2000**, inclúe as Serras de Santa Xusta, Pias, Castiçal, Flores, Santa Iria e Banjas. Os municipios de Gondomar, Paredes e Valongo, eran conscientes da importancia deste territorio de case 6.000 hectáreas para a área Metropolitana de Porto, e así decidiron traballar en común polo seu desenvolvemento, constituíndo para iso a Asociación de Municipios Parque das Serras do Porto, que ten a súa sede en Valongo.
- O espazo presenta unha interesantísima historia xeolóxica, con máis de 500 millóns de anos, na que se destaca a formación do **Anticlinal de Valongo** como gran modelador do relevo.
- O Parque das Serras de Porto ten actualmente un obxectivo esencialmente forestal e constitúe un refuxio para unha **diversidade de especies protexidas**, como a píntega-lusitánica (*Chioglossa lusitanica*), o lagarto de auga (*Lacerta schreiberi*), o morcego de ferradura (*Chiroptera*), o picapeixe (*Alcedo atthis*), a vacaloura (*Lucanus cervus*), o fento frizado (*Trichomanes speciosum*) e o fento do cabeliño (*Culcita macrocarpa*), o marteliños (*Narcissus cyclamineus*), entre moitas outras.
- Nestas serras atopamos tamén ríos flanqueados por muíños, aldeas rurais e os seus terreos agrícolas, minas de ouro, de carbón e de lousa, así como fósiles de trilobites do Paleozoico, seres moito máis antigos cós dinosauros.



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

## RESERVA NATURAL LOCAL DO ESTUÁRIO DO DOURO

A **Reserva Natural Local do Estuário do Douro** intégrase na rede portuguesa de Áreas Protexidas. Situada na Área Metropolitana de Porto, localízase ao sur da boca do río Douro, no municipio de Vila Nova de Gaia, concretamente, entre esta cidade e a localidade de Porto. Abrangue unha superficie total dunhas 62 hectáreas.

- A reserva presenta unha **zona dunar** coñecida como 'Cabedelo', que se estende ao longo de 37,1 hectáreas, e unha zona interior de tipo estuario que inclúe unha pequena marisma. Ámbolos ecosistemas, **estuarios e zonas húmidas** contiguas, son importantes hábitats e presentan unha biodiversidade moi elevada. Son tamén o fogar de numerosos organismos mariños, así como zona de repouso e alimentación de numerosas aves.
  - para a avifauna migratoria e nidificante, así como a preservación da vexetación dunar que presenta a zona.
- Estímase que **máis de 18 mil aves salvaxes**, de 80 especies diferentes, utilizan a reserva para polo menos una das actividades, xa sexa como refuxio ou buscando simplemente alimentación e descanso. Percorrendo as pasaxes indicadas, o visitante pode gozar aquí dun centro interpretativo e de dous observatorios.
- A parte final do *Estuário do Douro*, Cabedelo e a Baía de S. Paio, é dicir, a zona da marisma, presenta un gran valor paisaxístico e natural. Aquí atópanse especies moi pouco comúns como o tartaraña das xunqueiras (*Circus aeruginosus*) e a garza imperial (*Ardea purpurea*).
- En canto á flora, pódense atopar algunhas plantas protexidas, como a borla azul (*Jasione maritima*) ou aciano (*Centaurea sphaerocephala*).



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

## PARQUE DE SERRALVES

O **Parque de Serralves** é un **Monumento Nacional** que se atopa en Porto; ten 18 hectáreas e está composto por unha gran diversidade de magníficos espazos harmoniosamente interconectados: xardíns formais, bosques e unha quinta tradicional.

- A súa historia divídese en tres momentos: os trazos do xardín de finais do século XIX, da Quinta do Lordelo e a Quinta do Mata-Sete; o xardín de Jacques Gréber para a Casa de Serralves; e a paisaxe do Museo de Arte Contemporánea.
- De particular interese son os **dous premios** xa asignados ao parque Serralves: o premio á innovación no campo da educación ambiental da Asociación Portuguesa de Museoloxía en 1996 e o “Premio Henry Ford para a Preservación do Medio Ambiente” en 1997.
- Unha das calidades do Parque de Serralves é a **diversidade do seu patrimonio arbóreo e arbustivo**. Leste inclúe máis de 8000 exemplares de plantas leñosas, representando sensiblemente 230 especies e variedades, autóctonas e exóticas.
- Da flora nativa forman parte algunhas especies raras como o teixo (*Taxus baccata*, especie en perigo de extinción en Portugal) e outro representante da flora portuguesa, como o piñeiro manso (*Pinus pinea*), o piñeiro marítimo (*Pinus pinaster*), o castiñeiro (*Castanea sativa*), a sobreira (*Quercus suber*), o carballo (*Quercus robur*), o acivro (*Ilex aquifolium*, protexido pola lei), o laurentino (*Viburnum tinus*) a abeleira (*Corylus abelá*).
- Unha visita ao Parque de Serralves, en calquera dos seus circuitos con diferentes percorridos e duracións, é unha oportunidade privilexiada para estar en contacto coa natureza e apreciar a diversidade do seu patrimonio natural. Ademais, os xardíns e o Parque son tamén o escenario do museo gráfico: unha visita ao Parque pode coñecer **esculturas** que son obras da colección da Fundación de Serralves expostas de forma permanente.



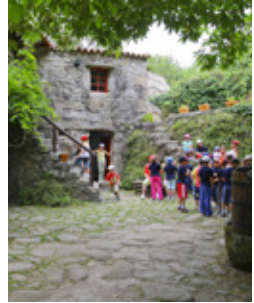
PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.serralves.pt/pt](http://www.serralves.pt/pt)

## OUTROS ESPAZOS NATURAIS DE INTERESE

### NATUREZA DE VILA NOVA DE GAIA

#### ▶ PARQUE BIOLÓXICO

○ **Parque Biolóxico de Vila Nova de Gaia** é un centro permanente de educación ambiental que dá a coñecer os ecosistemas da rexión. As súas 35 hectáreas inclúen un circuíto de descubrimento e interpretación da natureza. Ao longo dun percorrido duns 3 km, os visitantes teñen a oportunidade de observar fauna e flora ibéricas a medida que descubren o río Febros, que atravesa este parque. Tamén se localiza aquí un **centro de recuperación de animais salvaxes**, que son atopados feridos ou detidos ilegalmente en cativeiro.



#### ▶ PARQUE DA LAVANDEIRA

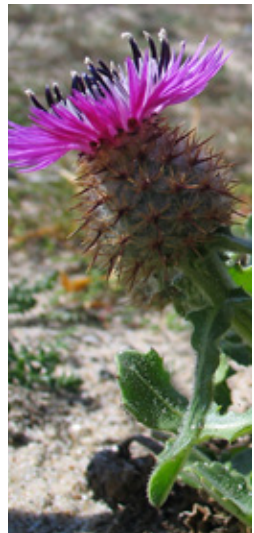
Nacido da antiga Quinta da Lavandeira, o parque, co mesmo nome, constitúe un verdadeiro **oasis verde en Vila Nova de Gaia**. Destaca a riqueza da súa flora, en particular da súa variedade de árbores. Neste amplo espazo, é posible gozar dun lago, así como de varios xardíns temáticos.



#### ▶ PARQUE DE DUNAS

Percorrer a costa fluvial e marítima de Vila Nova de Gaia é viaxar, en gran parte, por **dunas**. Viaxar polas dunas é coñecer un espazo que nos transporta do urbano á inmensidade do mar. Cabe a posibilidade de realizar un percorrido autoguiado entre as mesmas para as que só é necesario poñerse en contacto co Parque de Dunas.

É, tamén, un **xardín botánico**. Ilustra como a natureza se recupera, se o ser humano lle dá esa oportunidade, pois dun areal aparentemente estéril xurdiron plantas nativas espontáneas. Hai entre as decenas de especies, dúas plantas das dunas que só existen no Douro Litoral: a coincya (*Coincya johnstonii*) e a popularmente coñecida como 'borla azul' (*Jasione lusitanica*). As pillaras das dunas (*Charadrius alexandrinus*) fan discretamente os seus niños entre esta vexetación.



## XARDÍN BOTÁNICO DE PORTO

O **Xardín Botánico de Porto**, integrado actualmente no Museo de Historia e da Ciencia da Universidade do Porto, foi instalado na antiga Quinta do Campo Alegre en 1951. Posúe preto de 4 hectáreas e está organizado en tres niveis con características moi distintas.

No primeiro nivel, desenvólense os xardíns formais, separados polas altas sebes de Camélias centenarias, e influenciados polas artes e oficios. No segundo nivel, existe un xardín de plantas xerófitas con diversos cactos (*Cactaceae*) e plantas suculentas e onde podemos atopar o invernadoiro de cactos, o invernadoiro tropical e o invernadoiro de orquídeas (*Orchidaceae*). Finalmente, no nivel máis baixo, localízase o xardín botánico, no que se atopan as coleccións de coníferas, plantas nativas, o herbario e o maior lago do Xardín.



## XARDÍNS DO PALACIO DE CRISTAL

Os **xardíns do Palacio de Cristal**, en Porto, foron proxectados no século XIX polo arquitecto Émile David, e sempre foron un escenario privilexiado de varios eventos. Dende alí pódese gozar de cegadoras panorámicas do río Douro e do mar.

Debe o seu nome ao Palacio de Cristal que alí foi construído na década dos 60 do século XIX. Actualmente os xardíns, ocupan unha área de preto de 8 hectáreas. Posúe plantas exóticas e árbores raras de gran porte, roseiras, fontes, un lago con patos e cisnes e diversos animais, e un parque infantil.



## PARQUE DA CIDADE

Situado na cidade de Porto, o **Parque da Cidade** abrangue 80 hectáreas de áreas verdes. Este é o maior parque urbano de todo Portugal, que se estende ata o Océano Atlántico. Destaca no lugar o uso que se lle deu á pedra, que provén de demolicións de edificios e se utilizou para crear muros de soporte.

Descóbreuse no parque, que conta con case 11 quilómetros de camiños para uso e goce do visitante, especies de flora como o piñeiro manso (*Pinus pinea*), piñeiro bravo (*Pinus pinaster*), plátanos (*Platanus spp.*), chopos (*Populus spp.*), carballos (*Quercus spp.*), ameneiros (*Alnus glutinosa*), salgueiros (*Salix alba*) ou bidueiros (*Betula alba*), entre outros. Conta tamén con amplas zonas dedicadas ao lecer e ao descanso.

O Parque da Cidade foi elixido pola 'Orde dos Enxeñeiros' como unha das "100 obras máis notables do século XX en Portugal". Este lugar resulta imprescindible para todo aquel que visita a cidade de Porto.



## PASEOS XEOLÓXICOS DE PORTO

As rocas da Orla marítima son as máis antigas de Portugal e son un patrimonio xeolóxico de gran interese científico e didáctico, clasificado como Patrimonio Natural Municipal.

Con vistas á divulgación, preservación e valorización deste Patrimonio Xeolóxico, foi creado en 2005 o **Paseo Xeolóxico da Foz do Douro**, en Porto. Ao longo deste percorrido temático, os visitantes poden observar un diversificado rexistro xeolóxico con valor científico e didáctico, en particular, múltiples litoloxías, estruturas xeolóxicas e aspectos xeomorfolóxicos.

As visitas autónomas ao Paseo Xeolóxico da Foz do Douro pódense realizar a calquera hora do día, xa que o percorrido está sinalizado con nove paneis de información científica dirixida ao público en xeral. Aconséllase, con todo, a consulta dunha táboa de mareas, xa que algúns afloramentos só quedan visibles durante a marea baixa e é necesaria a utilización de roupa e calzado cómodo.



## RÍO LEÇA

O **río Leça** nace no Monte Córdova, no Municipio de St<sup>o</sup>. Tirso; a conca do río ten unha área de 189,9 km<sup>2</sup> e 46,750 km de lonxitude dende o nacemento ata a desembocadura, no porto de Leixões, en Matosinhos . A súa conca hidrográfica está limitada ao norte e nordés pola conca do río Ave e ao sur e sueste pola conca do río Douro.

O Río Leça e o Val do Leça, resultan o valor patrimonial natural máis importante de **Maia**. Nas súas ribeiras constituíuse gran parte da historia de Matosinhos e Maia, pois os muíños e a súa actividade muiñeira levaron riqueza á rexión e moldearon a actividade agrícola. A súa vasta rede hidrográfica alimentou a agricultura e a prosperidade da rexión.

Entre as variadas especies que podemos atopar nas ribeiras do Reça, entre as menos comúns destaca a xarxa branca (*Alvéola-blanca*).

Destaca a avifauna da zona, aquí é posible observar **varias especies de aves** típicas de diversos hábitats, como o urbano, o rural e o hábitat de ribeira. Do urbano por exemplo, poden observarse pardais comúns (*Passer domesticus*), pombas domésticas (*Columba livia*) ou rolas turcas (*Streptopelia decaocto*). De hábitats rurais obsérvanse bubelas (*Upupa epops*), merlos comúns (*Turdus merula*) ou avelaionas comúns (*Strix aluco*) e dos hábitats de ribeira atópanse o picapeixe (*Alcedo atthis*), a garza real (*Ardea cinérea*), o lavanco común (*Anas platyrhynchos*) ou a galiña do río americana (*Gallinula chloropus*). Tamén se avistaron corvos mariños grandes (*Phalacrocorax carbo*), que están presentes no litoral e sobrevoan o Río Leça.

En canto á ictiofauna, as únicas especies con presenza confirmada son: o ruivaco (*Achondrostoma oligolepis*) e a anguía europea (*Anguilla anguilla*).



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.visitmaia.pt](http://www.visitmaia.pt)

## PARQUE DAS RIBEIRAS DO RÍO UÍMA

O **Parque das Ribeiras do Río Uíma**, integrado nas parroquias de Fiães e Lobão, en **Santa María Da Feira**, combina varios sistemas de zonas húmidas, terrestres e ocupación humana. Aquí poden observarse espazos moi ricos na diversidade de hábitats, albergando gran número de especies vexetais e animais.

Coa valorización das marxes do río Uíma, en particular con intervencións de preservación da biodiversidade e conservación do corredor ecolóxico, creáronse condicións para observar de preto os hábitats naturais. É posible neste espazo realizar **percorridos en bicicleta**, con interpretación de ecosistemas ribeiregos con estatuto de protección, e observar os ciclos de transformacións anuais nun equilibrio harmonioso entre as condicións naturais e os sistemas humanizados.



## MONTE DE SÃO BRÁS

O **Monte de São Brás** sitúase en **Matosinhos**, na ribeira dereita do Río Leça sobre un afloramento granítico que se derruba abruptamente sobre o río. No seu perímetro alberga as capelas de São Brás, dedicadas a *Nossa Senhora do Livramento*, e do Mártir São Sebastião, a uns 70 metros de altitude. A primeira oriéntase cara ao poñente e ten unha extensa escaleira en fronte; a segunda está orientada ao norte e nunha cota máis elevada, aínda que dá as costas ao río Leça.

A capela de São Brás está rodeada por un amplo adro en terra batida e por árbores de gran porte, sobre todo sobreiras (*Quercus suber*), bananeiros (*Platanaceae*), piñeiros (*Pinus*), e cedros (*Cedrus*). A capela de San Sebastián posúe na súa parte traseira un miradoiro dende onde se observa un treito notable do val do Leça. No alto do monte hai unha escultura incompleta, popularmente coñecida como "Homem da Maça"; probablemente trátase dun guerreiro ou un heroe mítico. Actualmente, o monte atópase densamente arborizado, prevalecendo eucaliptos (*Eucalyptus*) e acacias (*Acacia mill*).





**MINHO**



## MINHO

# ESENCIA INDELEBLE



Minho é unha rexión histórica de Portugal situada ao noroeste do país; abrangue un total de 24 localidades, aproximadamente 4930 km<sup>2</sup>, e integra por completo aos distritos de Braga e Viana do Castelo. A rexión de Minho non deixa a ninguén indiferente, pois o ten todo. Aquí naceu Portugal, aquí procuran o seu fogar milleiros de aves en cada período migratorio, aquí sorprenden as praias, pero tamén as vistas dende o alto das montañas. Aquí, resultan tamén fundamentais os ríos como elemento clave para conformar a paisaxe.

Guimarães é de orixe medieval e ten as súas raíces no século X. Ademais da súa historia, destaca a súa beleza e o verde dos seus xardíns, e foi considerada pola UNESCO Patrimonio Cultural da Humanidade.

Situado no corazón de Minho, Barcelos é natureza, aquí destacan os montes panorámicos e os ríos Cávado e Neiva, ademais dun conxunto de pequenos regatos que crean en todo o territorio lugares de beleza natural de relevante valor.

Ademais, o municipio é o único da península ibérica que forma parte da Rede Mundial das Cidades Creativas da UNESCO, na categoría de artesanía e arte popular.

No alto das montañas, sobre as augas dos ríos Ave e Este que atravesan Vila Nova de Famalicão, e grazas á fertilidade das súas terras agrícolas, este municipio creceu e desenvolveuse no cruzamento de camiños entre as cidades de Braga, Guimarães e Porto.

Braga presenta a maior rede de rutas peonís do país, preto de 280 km en total. Esta rede irrompe pola natureza que rodea á cidade con experiencias ao redor de catro temas principais: 'A Cidade e a Natureza', 'Camiños con Historia', 'Ríos' e 'Montes e Vales'.

En Viana do Castelo diferéncianse notablemente os seguintes espazos; hábitats costeiros e vexetación halófila, hábitats dunares marítimos e interiores; hábitats de auga doce, e hábitats forestais, o que axuda a facerse unha idea da variedade que ofrece.

Aínda que o visitante saiba que se vai atopar, Minho atrápalle coa súa diversidade, deixando nel unha pegada indeleble. Aquí atopamos un Parque Nacional, un Parque Natural e multitude de espazos protexidos para preservar o seu potencial e a súa beleza.



## PARQUE NACIONAL PENEDA-GERÊS

O **Parque Nacional da Peneda-Gerês** é o único lugar con esta catalogación en todo Portugal, e atópase a tan só 30 km de Braga. As súas 69.605 hectáreas esténdense polo extremo noroeste do país luso, compartindo máis de 100 quilómetros de fronteira co suroeste da provincia de Ourense. En Galicia; de feito, é unha continuación do Parque Natural Baixa Limia e Serra do Xurés, e xuntos, forman a Reserva da Biosfera Transfronteiriza Gerês-Xurés.

- Este Parque Nacional está constituído pola **serra da Peneda** e a **serra do Gerês**, e nel predominan as rocas graníticas; outro aspecto xeolóxico importante é a presenza de formas glaciares como vales en U, circos glaciares ou abrigos rochosos, que evidencian importantes variacións climáticas ocorridas no pasado.
- Na zona desenvólvese a vida humana en plena harmonía e sintonía coa natureza. Os seus habitantes fano en pequenos núcleos de poboación, pois se contabilizan **máis de cen aldeas**, sempre nas áreas máis aplanadas, con boa exposición solar e próximas ás liñas de auga. O parque atrávesano estradas, aínda que para descubri-lo e gozalo, a mellor opción é percorre-lo a pé.
- Diferentes tonalidades de verdes cobren as serras, onde se atopan diversos ecosistemas excepcionais. As cotas sitúanse por encima dos 700 metros, chegando aos 1545 en Nevosa, na serra do Gerês.
- No relativo á fauna, resulta notable a diversidade; así, atópanse especies endémicas, raras, ou moi limitadas neste gran espazo natural. Divísanse grandes mamíferos, como o lobo ibérico (*Canis lupus*), o corzo (*Capreolus capreolus*), e a cabra montesa (*Capra pyrenaica*).
- Tamén se localiza no Parque Nacional gando vacún, polo que, como se pode observar, a extensión do mesmo serve de fogar a moi diversas e numerosas especies; mesmo aquelas consideradas raras, ou que ven ameazada a súa supervivencia,



## MINHO

como dúas especies de bolboretas (*Euphydryas aurinia* e *Callimorpha quadripunctata*), outras dúas de escaravellos (*Lucanus cervus* e *Cerambyx porco*) e unha especie de babosa (*Geomalacus maculosus*).

- Nos cursos de auga de montaña e de meseta habitan varias especies de peixes, como a vermelliña (*Chondrostoma arcasii*) e a anguía (*Anguilla anguilla*). A ra ibérica (*Ra iberica*), o tritón de ventre laranxa (*Triturus boscai*) e a píntega lusitánica (*Chioglossa lusitanica*) son só algúns exemplos doutras especies, neste caso de anfibios, asociadas ás liñas de auga. Ademais, distínguense ata vinte especies de réptiles, entre as cales pódense destacar o sapoconcho europeo (*Emys orbicularis*), a serpe lisa europea (*Coronella austriaca*), a víbora de Lataste (*Vipera latastei*) e víbora de Seoane (*Vipera seoanei*), atópanse ameazadas en Portugal.
- A avifauna de Peneda Gerês é un dos grupos con máis especies

Con todo, esta diversidade depende da época do ano, xa que moitas destas especies son migratorias. Polo seu estado de conservación, cabe destacar o tartaraña azulada (*Circus cyaneus*), a gralla de pico vermello (*Pyrrhocorax pyrrhocorax*), a chasca (*Saxicola rubetra*) e sobre todo a narcexa común (*Gallinago gallinago*), xa que unicamente se reproduce neste lugar do país.

- No que respecta á súa flora, no Parque Nacional da Peneda Gerês destaca a súa **enorme diversidade botánica**, pois conta con varias especies endémicas e outras de alto valor para a conservación da natureza.
- No anterior incide a súa situación xeográfica, pois este Parque Nacional recibe a influencia dos climas atlántico, mediterráneo e continental, polo que, en canto á vexetación, conta cunha flora adaptada a estas condicións climáticas.



- Entre os seus hábitats máis característicos atópase a carballeira, pois aquí localízanse algúns dos carballos (*Quercus*) máis importantes de Portugal. Nas zonas de influencia atlántica, de clima máis tépedo e chuvioso, a carballeira está dominada polo carballo (*Quercus robur*) combinado co castiñeiro (*Castanea sativa*), co pradairo (*Acer pseudo-platanus*), e coa Pereira brava (*Pyrus communis*). En zonas de maior altitude o carballo é substituído polo cerqueiro (*Quercus pyrenaica*), ás veces asociado ao bidueiro (*Betula alba*). Aínda que menos frecuente, atópase tamén a sobreira (*Quercus suber*). No Parque Nacional tamén cabe sinalar a existencia de vexetación de ribeira, ameneiros (*Alnus glutinosa*) e freixos (*Fraxinus excelsior*), con vales estreitos e cursos de auga rápidos. En rexións que superan os 700 metros de altitude, obsérvanse ademais bosques de teixo (*Taxus baccata*), ás veces acompañado de loureiro de Portugal (*Prunus lusitanica*), de acivro (*Ilex aquifolium*) ou de bidueiro (*Betula alba*).
- As turbeiras prodúcense en zonas húmidas, que por ser escasas, resultan un hábitat prioritario en Portugal. O encharcamento do chan, asociado á falta de osíxeno, impide a descomposición total da materia orgánica que se vai acumulando e formando a turba (un carbón natural). Ademais, os hábitats seminaturais, como os piñeirais de piñeiro silvestre e os prados de montaña tamén contribúen á biodiversidade e á riqueza paisaxística.
- Este parque resulta un paraíso idílico de pura natureza; porén, está moi adaptado e preparado para o goce do visitante, quen ademais de deixarse seducir polas paisaxes, as fervezas, as aldeas, os altos e os bosques, ten á súa disposición unha infinidade de actividades que realizar: paseos pedestres por diversos circuitos de diferentes lonxitudes, paseos a cabalo, BTT, canoas, actividades de observación de flora e fauna, ou deportes de aventura neste marco incomparable.



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



## PARQUE NATURAL DO LITORAL NORTE

O **Parque Natural do Litoral Norte** comprende 18 quilómetros de costa, pois as súas 476 hectáreas abranguen toda a beleza existente dende a desembocadura do río Neiva ata o municipio de Viana do Castelo. Todo está aquí, pois ao longo e ancho deste espazo o visitante poderá gozar de complexos dunares, praias paradisíacas, do mar, dos ríos e os seus estuarios, das serras, os miradoiros e os bosques de piñeiros... É dicir, unha experiencia completa. Ofrece este parque ademais o lugar idóneo para a práctica de deportes acuáticos.

- Trátase dunha área centrada no mar con infinidade de aspectos destacables, en canto ás **praias**, as de Ofir, Esposende e Apúlia son as máis visitadas, xa que tamén estamos ante un dos principais destinos turísticos do país; con todo, tamén é posible atopar praias máis tranquilas, como a de Belinho ou Rio de Moinhos. No tocante aos **ríos**, os principais son o río Neiva e o Cávado, e é nos seus **estuarios** onde se localizan as áreas de maior biodiversidade, pois están habitados por especies como a lamprea ou a anguía, e tamén son o refuxio de garzas reais e corvos mariños.
- Unha parada obrigatoria na zona é a que debe facerse no **municipio de Apúlia**, xa que ademais da praia e o extenso areal, conta cun lago que é lugar de animación de diversas especies durante a migración
- En canto á vexetación na zona, atópase carrizo (*Phragmites australis*) na lagoa, mentres que ao seu redor localízanse diversos bosques de salgueiros (*Salix*) e carballos (*Quercus*).



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

ENP

RN  
2000

## PAISAXE PROTEXIDA CORNO DO BICO

A Paisaxe Protexida de Corno do Bico abrangue unha superficie de 2181,2 hectáreas, e atópase no municipio de **Paredes de Coura**, a tan só 50 quilómetros de cidades como Braga ou Viana do Castelo.

- Trátase dunha **zona montañosa**, con contornos redondeados, sendo Corno do Bico precisamente, con 883 metros de altitude, a elevación de maior altitude. O granito, roca dominante na rexión, achega singularidade á paisaxe.
- En canto á vexetación, a carballeira é a formación dominante, agrupando ao redor dun 25% da paisaxe. É un bosque mixto, dominado por especies caducifolias, entre as que destacan o carballo (*Quercus*) e o acivro (*Ilex aquifolium*). En total, no Corno do Bico existen 439 especies de flora, sendo varias delas especialmente relevantes por posuír variados graos de endemismo, como a *Bruchia vogesiaca*, o *Narcissus cyclamineus*, a *Veronica micrantha* e o *Brioerythrophillum campylocarpum*.
- A fauna é igualmente diversa; rexístranse aquí **188 especies de vertebrados**. A diversidade de hábitats favorece a gran variedade de animais. Aquí pódense atopar, entre outros, o lobo ibérico (*Canis lupus signatus*), a píntega lusitánica (*Chioglossa lusitánica*) ou a víbora de Seoane (*Vipera seoaneí*).
- Dada a elevada importancia que adquire a conservación desta variedade de hábitats e especies, Corno do Bico recóllese tamén na **Rede Natura 2000**.



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

## PAISAXE PROTEXIDA LAGOAS DE BERTIANDOS E SÃO PEDRO DE ARCOS

A Paisaxe Protexida dos Estanques Bertandos e São Pedro de Arcos, cunha extensión aproximada de 345,48 hectáreas, localízase no distrito de **Viana do Castelo**. É tamén unha Zona de Especial Conservación (ZEC).

- Aquí destaca a presenza dunha **diversidade de biótotos** asociados a unha zona húmida continental, incluíndo hábitats e especies de conservación prioritaria. Para poñer en valor o anterior, só fai falla fixarse nas especies de flora rexistradas, que ascenden a 508. Rexístranse endemismos ibéricos, en particular algunhas especies raras e ameazadas que confiren a esta zona un gran valor da flora.
- Aínda que a Paisaxe Protexida ten unha dimensión reducida, presenta unha **diversidade de vertebrados** que reflicte valores de riqueza específica que se consideran significativos. Inventariáronse ata 9 especies de peixes de auga dóce ou migradores, 13 especies de anfibios, 11 especies de réptiles, 41 especies de mamíferos e 144 especies de aves. E cabe sinalar que se identificaron 25 especies de vertebrados terrestres e de auga doce con elevada prioridade de conservación, na súa gran maioría asociados ás zonas húmidas.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
<http://www2.icnf.pt/porta/ap/pnpg>

GP

## GEOPARQUE LITORAL VIANA DO CASTELO

O **Xeoparque Litoral de Viana do Castelo** é un proxecto para o desenvolvemento local do municipio de Viana do Castelo, baseado na conservación de sitios xeolóxicos de relevante importancia e innegable beleza, con evidente interese histórico-cultural e biodiversidade.

- De entre os 36 xeosítios xa inventariados no municipio, caracterizados e avaliados na área do xeoparque (320 km<sup>2</sup>), destácanse 13 cunha excepcionalidade científica no relativo aos elementos xeolóxicos preservados que permitiu a súa clasificación como **Monumentos Naturais**. Na costa de Viana do Castelo e estuario están clasificados ó, que son os seguintes: Pavimentos Graníticos de Gatenha; do Cantil de Montedor, do Canto Mariño, de Pedras Ruivas, das Ínsuas do Lima e da Ribeira de Anha. Os puntos de interese de todos eles son a instalación e evolución das montañas costeiras, os ambientes do pasado recente e o home no espazo xeolóxico.
- O proxecto Xeoparque Litoral e as accións de clasificación xa concluídas, foron galardoadas polo **Premio Xeoconservación ProGEO 2016**, e é recoñecido dende 2017 como xeoparque aspirante á rede mundial da UNESCO.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.geoparquelitoralviana.pt](http://www.geoparquelitoralviana.pt)

## OUTROS ESPAZOS NATURAIS DE INTERESE

### BOM JESUS DO MONTE

Considerado un dos lugares máis románticos de Portugal, este parque natural situado xunto ao icónico santuario de **Bom Jesus do Monte**, en **Braga**, é unha invitación ao descubrimento de pistas descoñecidas e misteriosas covas, miradoiros, pontes rústicas e espazos verdes refrescantes.

No Parque coexisten **gran diversidade de especies de árbores**, algunhas raras, e vexetación exuberante. Ademais de ofrecer unha vista magnífica sobre a cidade dos arcebispos, o visitante poderá gozar dun agradable paseo en barco no lago artificial, dar unha volta dacadalo ou viaxar no tempo a bordo do centenario ascensor, inaugurado en 1882, é o máis antigo do mundo en funcionamento de entre os que utilizan a auga como enerxía. No *Bom Jesús do Monte*, a arte obtén un matrimonio perfecto coa natureza, polo que todo o conxunto do patrimonio edificado e do patrimonio natural é candidato a Patrimonio da Humanidade.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.bomjesus.pt](http://www.bomjesus.pt)

### XARDÍNS DO PALÁCIO-MUSEU DOS BISCAINHOS

Os **Xardíns do Museo dos Biscainhos**, en **Braga**, constitúense como un dos máis notables exemplares de Zona Verde Barroca que se poden gozar no seo dunha cidade. Desdóbranse en tres terrazas, concretamente no Xardín Formal, o Pomar e a Horta. O Xardín Formal é unha área integrada por unha estrutura vexetal de arbusto secular, definindo un recortado e complexo deseño xeométrico, con dúas monumentais “Casas de Fresco” (igualmente seculares) moldeadas en secuencias circulares de *Camellia japonica*. Esta resulta unha zona ambiental de gran relevancia, asumíndose como un dos pulmóns da cidade de Braga.

Destácase, en todo o conxunto, un **tulipán con máis de 270 anos** e 27,4 metros de altura, e que foi clasificada como árbore de “interese público” pola Autoridade Forestal Nacional (AFN) polas súas “calidades extraordinarias”; o seu diámetro de copa alcanza os 19,9 metros e pertence á especie *Liriodendron tulipifera* L., vulgarmente coñecida por “tulipán de Virxinia”.



## PARQUE DE S. JOÃO DA PONTE

Situado no centro da cidade de **Braga**, este parque urbano aglutina dous espazos verdes distintos. A parte exterior, a máis antiga, creceu ao redor da Capela de San Xoan e é un espazo densamente arborizado, con xardíns, lago, un cruceiro, un auditorio ao aire libre e un monumento evocador ao 25 de abril, que celebra a liberdade e a democracia.

No lado interior do parque, podemos observar **diferentes especies de árbores**, non só da flora autóctona da rexión, senón tamén representantes de diferentes latitudes do mundo: sequoia (*Sequoia sempervirens*), carballo (*Quercus*), abeto de Douglas (*Pseudotsuga menziesii*), cedro (*Cedrus*), loureiro (*Laurus nobilis*), e alcipreste (*Cupressus*) son algúns dos presentes exemplos.



## RÍO CÁVADO

O **Río Cávado** nace na Serra de Larouco, a unha altitude aproximada de 1520 metros, pasa por **Braga** e **Barcelos** e desemboca no Océano Atlántico tras un percorrido de 135 quilómetros. Se se trata de turismo de natureza, é o principal recurso co que conta Barcelos, pois lle saca partido a través de diversas actividades.

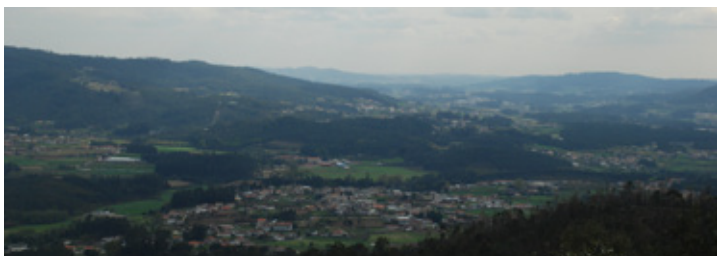
O río Cávado divide en dous o municipio, e baña 14 das súas parroquias, facendo así delas zonas de gran interese turístico mediante praias fluviais, paisaxes, zonas de lecer e prácticas deportivas, áreas de observación de aves etc. Destacan entre o anterior as **Lagoas de Caíde**, na parroquia de Areias de Vilar; un lugar de gran valor ambiental que se presenta actualmente como un santuario de biodiversidade e refuxio de avifauna; é tan só un dos moitos refuxios naturais que o río Cávado ten en Barcelos, e que poden ser descubertos a través dunha visita organizada en barco ou a través de percorridos interpretativos nas súas marxes. As ribeiras do río achegan ademais á zona un gran valor no que respecta á biodiversidade.



## MONTE DO FACHO

Dende o cumo deste lugar, que dista da cidade de Barcelos pouco máis de 8 Km, é posible ter unha vista fabulosa da cidade de Braga, Barcelos e Vila Verde, así como do trazado do Río Cávado augas arriba, dende Braga durante o seu percorrido cara ao Atlántico.

É seguramente **un dos miradoiros máis privilexiados do Miño** e sitúase fronte ao *Bom Jesus de Braga*, o cal é perfectamente visible dende a vertente sur deste lugar, así como tamén o son as serras do Gerês. Ao sur, o Val do Cávado tamén ten a inmensidade do minifundio aos seus pés e o Vale do Neiva ao norte, o que fai posible apreciar as dúas vertentes do Minho, máis humanizado e industrializado ao sur e máis rural e natural ao norte.



## VALE DO NEIVA

O **Vale do Neiva** é unha área natural relevante no municipio de **Barcelos**. Aquí, a intervención do home aumentou o encanto da paisaxe. As características do curso de auga do río Neiva sosteñen a identidade paisaxística do val, onde os recursos primarios, como a agricultura en pequenas parcelas amuralladas e o seu gran patrimonio de muíños, son aínda a base do sustento da poboación.

A fauna da contorna do río confórmana especies como troitas (*Salmo trutta*), barbos (*Barbus barbus*), bogas (*Chondostroma polylepis*), anguías (*Anguilla anguilla*), patos (*Anas platyrhynchos*) ou lontras (*Lutrinae*). Destaca ademais a claridade e a calidade das augas do propio río.

A base de tradicións etnográficas do Vale do Neiva transporta ao visitante a un pasado-presente e cara a unha sustentabilidade natural onde tódolos recursos son aproveitados.



## MONTANHA DA PENHA

A **Montanha da Penha**, en **Guimarães**, conta cunha área de 1140 hectáreas. Asúmese como un lugar de extrema importancia para a poboación, non só polo impacto visual que ten sobre a cidade vimaranense, o que fai que sexa en termos paisaxísticos coñecida como 'o pulmón cidade', senón tamén polas demais variadas vertentes, tales como a relixión (dende 1702 con gran concentración de persoas de fe), a cultural (covas e ermidas), a deportiva (probas de BTT, Trial e Downhill), o lecer (con percorridos peonís polos carrís, teleférico e visitas guiadas de minibús) e a ambiental, pois destaca a súa diversidade ecolóxica en termos de fauna e flora.



## PARQUE DA DEVESA

Inaugurado en 2012, o **Parque da Devesa** constitúe un feito significativo na historia de **Vila Nova de Famalicão** e na vida dos seus habitantes. Foi o éxito dun soño de máis de 50 anos. Ademais de cambiar completamente a cara do municipio permitindo a conclusión dunha serie de obras de rexeneración urbana, cambiou tamén o estilo de vida dos seus cidadáns, promovendo hábitos saudables como a práctica do deporte e un maior coidado coa alimentación. Trátase de 23 hectáreas de espazo verde, cruzado por un río, un lago e varios equipamentos culturais. Destacan outros elementos presentes no parque como unha reconstrución do balneario castrexo, un muíño con características educativas, e a illa dos amores.

O parque foi construído onde anteriormente existía unha quinta (Quinta da Devesa), sendo preservadas moitas das árbores en bo estado que alí existían, plantándose máis de 2200 novas árbores, case todas de especies autóctonas. Tamén se plantaron no parque outras 37 mil novas plantas e amplos prados, que recibiu un lago artificial, camiños e espazos para o descanso.



## NATUREZA EN VIANA DO CASTELO

O municipio de **Viana do Castelo** conta con gran parte dos seus recursos naturais catalogados na **Rede Natura 2000**, concretamente a zona do río Lima, a área do Litoral Norte e a Serra de Arga.

Nestes territorios constan hábitats relevantes de flora e fauna, paisaxes diversas, costumes e tradicións. A cultura e o patrimonio mestúranse coa paisaxe para ofrecer vistas fantásticas. Ademais, Viana do Castelo conta con **diversas rutas peonís**; unha rede municipal de 26 percorridos que se abren paso pola costa, xunto ao mar, a beiras do río Lima, ou a través das súas verdes montañas.

Existen ademais tres **percorridos ecuestres** que ofrecen ao visitante unha visión global da zona, que se complementan con paneis de sinalización e unha plataforma web.





**PROVINCIA DE  
PONTEVEDRA**

PROVINCIA DE PONTEVEDRA

## EXPERIMENTAR A SENSACIÓN



A provincia de Pontevedra sitúase ao suroeste de Galicia, e limita ao norte coa provincia da Coruña, ao sur con Portugal, ao leste coas provincias de Lugo e Ourense, e ao oeste co Océano Atlántico. Conta cunha superficie total de 4495 km<sup>2</sup>, e resulta un territorio celestial no referente aos espazos naturais.

Así, a carta de presentación da zona non pode ser outra que o Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas, destacando nel o arquipélago das Illas Cíes, en Vigo. O visitante dispónse a coñecer o lugar convencido de que alí atopará a mellor praia do mundo, pero tan só con observalas dende a cidade de Vigo entenderá que Cíes é moito máis. Unha inmensidade máxica que asombra a quen visita a zona, e non só a primeira vez que o fai. Resulta complicado atopar lugares de maior interese natural e paisaxístico.

Terra máxica esta provincia onde nacen e morren mil regatos, atopamos concellos como o de Lalín, que ofrece paisaxes rurais para vivir, sentir, gozar e conectar coa natureza. Todo o mundo necesita a paz que ofrecen estas terras.

Que a provincia limite ao oeste co Océano Atlántico fai que en toda a contorna a vida transcorra ligada ao mar, así sucede en Vilagarcía de Arousa, que conta cunha xanela ao mar dende o seu privilexiado emprazamento, na bela ría de Arousa.

En canto á cidade de Pontevedra, capital da provincia, atesoura tamén gran variedade de riqueza no que respecta ás paisaxes naturais. Aquí pódese descubrir unha flora e fauna diversa; por exemplo, na Xunqueira da Gándara, a un paso do centro da cidade, ou no Río dos Gafos, ambos son Espazos Naturais de Interese Local.

Poder gozar de todo este verxel de experiencias visuais, das postas de sol sobre a beleza do mar, do encanto das súas zonas rurais, e acompañalo ademais do patrimonio cultural e gastronómico da zona. Non pode describirse con palabras; este vínculo coa natureza, hai que vivilo. Esta sensación, hai que experimentalala.



## PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS

O **Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas** de Galicia, é o primeiro e único espazo con esta categoría da comunidade autónoma galega e o segundo no territorio nacional de carácter marítimo-terrestre. Estamos ante un paraíso natural de cantís escarpados e fondos mariños protexidos de riqueza excepcional. Dende a ría de Arousa ata a de Vigo encadéanse estas illas, xa que o Parque Nacional **comprende catro arquipélagos**, tres situados na provincia de Pontevedra, Cíes, Ons, e Cortegada, e o arquipélago de Sálvora, situado na provincia da Coruña.

- Custodiados polos canóns dos antigos buques afundidos na zona, escóndense nos diversos fondos mariños deste Parque Nacional verdadeiros **tesouros naturais**. A variedade de escenarios que se poden contemplar neste espazo resulta inimaxinable; aquí, ademais dos fondo mariños atopamos maxestosos cantís, praias cunha beleza sobrenatural, matogueiras, dunas, paraxes idílicas que dan cabida a un gran número de especies: **máis de 200 tipos de algas** entre as que se refuxian e crían gran cantidade de peces e moluscos, aves mariñas, e mesmo plantas adaptadas a vivir entre as áreas das dunas ou nas estreitas gretas dos cantís.
- Cada un dos arquipélagos que conforman o Parque Natural contribúe ao seu atractivo, achegándolle se cabe aínda máis maxia e diversidade.
- Ademais, este Parque tamén foi galardoadado co selo 'Starlight', unha campaña internacional en defensa da calidade dos ceos nocturnos e o dereito á observación das estrelas. A limpeza do ceo na zona converte ao Parque Natural nun espectáculo nocturno que permite a **observación astrolóxica** durante practicamente todo o ano.

PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.parquenacionalillasatlanticas.com](http://www.parquenacionalillasatlanticas.com)



## ARQUIPÉLAGO DE CÍES

Situadas na Ría de Vigo, as **Illas Cíes** son o principal reclamo do Parque Nacional. Un arquipélago de 3.091 hectáreas composto polas Illas de Monteagudo, Faro e San Martiño e os illotes da Agoreira ou Boeiro, Penela dos Viños, Carabelos e Ruzo. É, en si mesmo, un **Parque Natural** dende 1980, e está incluído dentro da **Rede Natura 2000**. Trátase dunha Zona de Especial Protección para Aves (**ZEPA**) e dunha Zona de Especial Conservación (**ZEC**).

- Nel atópase a **praia de Rodas**, que actúa de ponte natural entre as illas Monteagudo e Faro, e o "Lago dos Nenos" (hoxe "O Lago"), e que foi catalogada innumerables veces por diversos sistemas de cualificación como **a mellor praia do mundo**; area fina e dourada, augas tranquilas e cristalinas, e un bosque de piñeiros (*pinus*) protexendo o areal. Todo isto outórgalle ao arquipélago ademais unha gran importancia biolóxica e xeomorfolóxica.

## PROVINCIA DE PONTEVEDRA

- Cíes posúe unha **extraordinaria riqueza**, tanto terrestre como mariña, no que respecta á flora e fauna. Precisamente a especie animal máis abundante no parque natural é a gaivota patiamarilla (*Larus michahellis*), pois aquí esta a colonia mundial máis numerosa.
- A flora é máis escasa debido ás condicións ambientais e a localización, pero é xustamente a resistencia a estes fenómenos o que lle achega un valor ecolóxico moi elevado. A costa galega posúe un dos seus máis ricos ecosistemas submarinos na zona que rodea o arquipélago de Cíes, onde destaca o importante **bosque de algas pardas**.
- Ademais de ofrecer diversos ecosistemas nos que florece unha vexetación moi variada, as Illas son internacionalmente coñecidas por albergar importantes poboacións de aves mariñas, ademais de especies de aves non mariñas e doutras clases de vertebrados, especialmente de réptiles.
- Destaca tamén polos seus contrastes, mentres que a cara leste ofrece vistas á Ría de Vigo e praias tranquilas e protexidas, a cara oeste das illas conta con abruptos cantís elevados por encima dos 150 metros.
- Cíes pode visitarse durante todo o ano de maneira privada, e en períodos vacacionais en transporte público, aínda que para facelo cómpre, en ámbolos casos, solicitar un permiso. Conta cun cámping no que os visitantes poden pasar a noite, pois se necesita máis dun día, e mesmo máis dunha visita, para descubrir toda a súa beleza.
- Outrora, estas illas estaban poboadas, e sobre as ruínas do Mosteiro de San Esteban atópase hoxe o Centro de Información, na Illa do Faro. Ademais, existen **diversos miradoiros**, pois aínda que hai multitude de lugares nas illas dende os que poder admirar a súa paisaxe, resultan sobrenaturais as vistas dende o Faro de Cíes, o Faro da Porta, o Faro de Monteagudo, a Pedra da Campá ou o Alto do Príncipe. Todos eles están sinalizados, igual que as **catro rutas disponibles**, que se sitúan entre as illas do Faro e Monteagudo e abranquen itinerarios de diversas distancias e desniveis.
- **Cómpre solicitar unha autorización** gratuíta para visitar as illas. É unha medida que se leva a cabo simplemente para controlar o cumprimento da cota máxima de visitantes diario. Este permiso pode conseguirse online e solicitarse dende un mes antes da visita neste enderezo:

[www.autorizacionillasatlanticas.xunta.gal](http://www.autorizacionillasatlanticas.xunta.gal)



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.parquenacionalillasatlanticas.com](http://www.parquenacionalillasatlanticas.com)



## ARQUIPÉLAGO DE ONS

Abrangue un total de 2641 hectáreas, sitúase fronte á **Ría de Pontevedra** e está composto polas illas de Ons, Onza e o illote Freitosas. Tamén está catalogado como Zona de Especial Conservación (**ZEC**) e Zona de Especial Protección para as Aves (**ZEPA**).

- Na illa de Ons, destacan as **dunas** e a **praia de Melide**. Aínda poboada, esta illa ten como valor engadido a existencia dun pequeno núcleo de poboación rural-costeiro, que lle achega se cabe aínda un maior encanto. No alto, un faro custodiado por fareiros compón o toque final dunha paisaxe única.
- A contorna do Faro de Ons presenta ademais unhas vistas espectaculares, podendo mesmo localizar dende alí o arquipélago de Sálvora e recoñecer os pobos costeiros da zona. Existen ademais **diversos miradoiros** entre os que destaca o miradoiro de Fedorentos, que ofrece unha panorámica da illa de Onza, as illas Cíes, a Costa da Vela e a zona continental máis próxima aos arquipélagos.
- A flora que alí se atopa é, sobre todo, de matogueira: breixos (*Ericaceae*), abruñeiros (*Prunus spinosa*), fentos (*Racheophyta*), xestas (*Genistas*), xesta (*Xesta sphaerocarpa* L) e toxos (*Ulex europaeus*). A vexetación arbórea redúcese a salgueiros (*Salix*) e ameneiros (*Alnus glutinosa*) nos pequenos cursos de auga, e en menor medida, algún exemplar de eucalipto (*Eucalyptus*), piñeiro (*Pinus*) e cerqueiro (*Quercus pyrenaica*).
- En tempadas estivais e Semana Santa, pode visitarse en transporte público. Tamén se pode visitar durante todo o ano se se conta coa posibilidade de se achegar en barco privado.
- A mellor maneira de gozar das illas é mediante os itinerarios indicados, xa que neles se recollen os principais puntos de interese da zona. Existen **catro rutas** de distancias moi variadas para que calquera poida gozar delas.



Fotografía cedida  
por Turismo de Galicia

PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.parquenacionalillasatlanticas.com](http://www.parquenacionalillasatlanticas.com)



## ARQUIPÉLAGO DE CORTEGADA

Situado no interior da **Ría de Arousa**, na desembocadura do río Ulla, comprende unha superficie de 191 hectáreas e está composto pola Illa de Cortegada, Malveira Grande e Chica, Briñas e illote do Cón.

- Este arquipélago consta dun **relevo moi plano**, o que establece a súa principal diferenza co resto de illas oceánicas que conforman o Parque Nacional. O seu enclave protexe ás súas illas da dura erosión marítima, o que fai que os seus fondos se recubran en maior medida de areas, amplamente aproveitadas polos habitantes da contorna para o cultivo de ameixa.
- En canto á flora, o interior da illa de Cortegada mantén unha húmida formación boscosa de loureiro e outras árbores que rodean ao pobo abandonado e a súa ermida. Na illa Malveira Grande localizamos un dos escasos bosques de cerqueiros (*Quercus pyrenaica*) da costa atlántica en óptimas condicións.
- En Cortegada hai un punto de información onde descubrir os valores da illa. Existen **dúas rutas circulares** para percorrela, o seu relevo case plano converte a visita nun agradable paseo no que se pode gozar da fermosura da zona.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.parquenacionalillasatlanticas.com](http://www.parquenacionalillasatlanticas.com)



## PARQUE NATURAL MONTE ALOIA

O **Parque Natural Monte Aloia** atópase integrado no extremo sur da **Serra do Galiñeiro**, a tan só 30 quilómetros da cidade de Vigo. Foi o primeiro Parque Natural declarado en Galicia e ocupa unha extensión de 746,29 hectáreas. Está incluído tamén na **Rede Natura 2000**.

- Presenta unha topografía irregular xa que a súa altitude oscila entre os 80 metros e os 629 do Alto de San Xiao. Suma 100 quilómetros de carreiros nunha paisaxe singular, pois conta con **cinco miradoiros** e unhas vistas marabillosas sobre o río Miño.
- O Monte Aloia é hoxe en día o resultado dunha repoboación que se levou a cabo hai máis de cen anos, a principios do S.XX, polo enxeñeiro de montes Rafael Areses Vidal (cuxa casa é hoxe o centro de visitantes). Grazas a el, o parque presenta hoxe unha gran diversidade arbustiva que conta con, entre outros, alci- prestes (*Cupressus*), abetos (*Abies alba*), e cedros do Líbano (*Cedrus libani*), e que xunto aos regatos crearon unha **importante biodiversidade na zona**. A vexetación é abundante, mestúranse as masas de árbores exóticas que contan cun século de vida, con pequenas porcións de bosque autóctono. Tamén é interesante a abundancia de fungos.
- A fauna configúranas especies comúns como o coello (*Oryctolagus cuniculus*), aves rapaces, anfibios e réptiles.



Fotografía cedida  
por Turismo de Galicia

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



## ENSEADA DE SAN SIMÓN

A Enseada de San Simón é unha Zona de Especial Conservación (**ZEC**) situada ao fondo da **Ría de Vigo**. Concretamente, na unión da desembocadura do río Verdugo e as mareas; é unha chaira mariña, similar a un lago.

- Zona rica en mariscos bivalvos como a ameixa (*Pelecypoda*), o berberecho (*Cardiidae*) ou as ostras (*Ostrea*), e tamén en aves acuáticas como a garza pequena (*Egretta thula*), o gabián (*Accipiter nisus*), e gran cantidade de limícolas (*Charadriiformes*). Ocasionalmente, na zona tamén poden divisarse arroaces (*Tursiops truncatus*) e golfiños mulares.
- Pertence a varios concellos, entre eles ao de Pontevedra, e alberga o arquipélago de San Simón. A zona comprende unha extensión total aproximada de 7 quilómetros.
- O arquipélago componse de **catro illas**: San Bartolomé, San Antonio, San Simón e San Norberto.
- A máis relevante, pola súa historia, é a de **San Simón**; pois funcionou como lazareto, prisión para republicanos, albergue da Garda de Franco, e orfanato para fillos de mariñeiros. Restaurouse nos anos noventa e agora conta cun Centro de Interpretación.



Fotografía cedida por Turismo de Galicia

PARA MÁIS INFORMACIÓN:

[www.turismo.gal/recurso/-/detalle/16802/enseada-de-san-simon](http://www.turismo.gal/recurso/-/detalle/16802/enseada-de-san-simon)



## SERRA DO CANDÁN E MONTES DO TESTEIRO

A **Serra do Candán** é unha Zona de Especial Conservación (**ZEC**) de 10.699 hectáreas. Forma paisaxes de media montaña cunha orografía especial na que destacan picos como o de San Beito (1015 metros) ou o monte Testeiro (1004 metros). Abrangue varios concellos, entre eles o de **Lalín**.

- Na vertente norte dos Montes do Testeiro destaca o **coto Zobra**, unha carballeira impenetrable que se completa con castiñeiros (*Castanea sativa*), bidueiros (*Betula*) e aci-vro (*Ilex aquifolium*); son moitos os animais que se alimentan do froito deste último durante o inverno.
- A fauna de Candán tamén é de gran interese, por variedade e, sobre todo, pola presenza de especies inusuais noutros lugares. Gran variedade de aves forestais, mamíferos (especialmente morcegos), e insectos, con algunhas especies de bolboretas raras como *Gonopterys rhamni*, *Polygonia c-album*, *Leptidea synapsis*, *Anthocharis cardamines*, etc.
- É nesta serra onde nacen os **ríos Lérez e Umia**, ademais de moitos regatos. Aquí atopamos tamén o río que dá nome á comarca, o **Deza**, sobre o que se forman bonitas fer-venzas
- As especies de flora e fauna achegan ao lugar un gran valor ecolóxico. Todo este conxunto ofrece unha gran gama de cores que varía durante o ano.



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



## RIBEIRAS DO RÍO LÉREZ E ILLA DE COBO

○ **Río Lérez** é unha Zona de Especial Conservación (ZEC) encadrado na **Rede Natura 2000**.

- O río caracteriza á cidade de **Pontevedra**. Nas súas ribeiras crece un bosque frondoso que, xunto ao curso do río deixa unha estampa típica dos ríos galegos, pero digna de observar sempre que un teña ocasión.
- A flora do lugar está composta por gran variedade de especies de árbores, que axudan a un ambiente sombrío durante os calorosos veráns. Establécense ademais carreiros a árbores lados do río para poder conectar coa natureza.
- Neste río tamén se sitúa a **Illa de Cobo**, con 70.000 m<sup>2</sup>, ou Illa das Esculturas, unha illa fluvial de 7,6 hectáreas con numerosas pezas escultóricas no seu interior, ideal para pasear combinando natureza e cultura.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.turismo.gal/recurso/-/detalle/31817/illa-das-esculturas](http://www.turismo.gal/recurso/-/detalle/31817/illa-das-esculturas)



## A TERRA DOS DEZ MIL REGATOS

O **río Deza** é un afluente do río Ulla. Nace na Serra do Testeiro, preto de Lalín, e ten unha lonxitude de 51 km. O seu sistema fluvial é moi representativo, pola biodiversidade que ofrece, e conta con flora e fauna ameazada de alto valor ecolóxico.

- Este río forma parte da **Rede Natura 2000**, pero non é o único nesta rede do municipio lalinense; tamén se protexe o **río Arnego** e a súa zona de sobreiras (*Quercus suber*), pois se sitúa ás ribeiras deste río e resulta un dos bosques mixtos mellor conservados de Galicia; ademais, algúns dos seus exemplares alcanzan os 25 metros de altura.
- A fauna tamén atopa neste lugar un refuxio para a súa supervivencia; así, nesta área declarada Zona de Especial Conservación (**ZEC**), atópanse, entre outras especies,

lontras (*Lutrinae*) e mexillóns de río ou náíades (*Margaritifera margaritifera*). Estas especies teñen no río Arnego unha das últimas poboacións de cría de todo o continente europeo; ademais, a súa presenza indica un ambiente moi limpo, libre de contaminación.

- Ámbolos ríos poden observarse perfectamente dende o **Monte do Carrío**, un dos mellores miradoiros naturais da zona.
- O certo é que practicamente en calquera esquina de Lalín poden atoparse ríos de augas cristalinas e tradición de troitas (*Salmoninae*).



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

A **Fraga de Catasós** é un Monumento Natural situado nos arredores do municipio de **Lalín**.

- É un bosque de 45.185 metros cadrados de superficie, que conta con exemplares excepcionais de carballos (*Quercus robur*), sobreiras (*Quercus suber*) e castiñeiros (*Castanea sativa*); algúns destes últimos alcanzan os 30 metros de altura e superan os 5 metros de perímetro, e están considerados como os de maior taxa de crecemento anual de Europa. Plantáronse a principios do século XIX e a súa historia reflíctese na súa maxestade.
- O bosque tamén é denominado como 'Carballeira de Quiroga', pois a poucos metros deste sitúase un palacio que pertenceu a unha familia apelidada Quiroga.
- Pasear a través da Fraga de Catasós resulta agradable e sinxelo para o camiñante, a intensidade e a beleza da paisaxe pode gozarse percorrendo **unha ruta circular** sinxela, perfectamente sinalizada, que conta con paneis interpretativos e cunha duración estimada dunha hora.

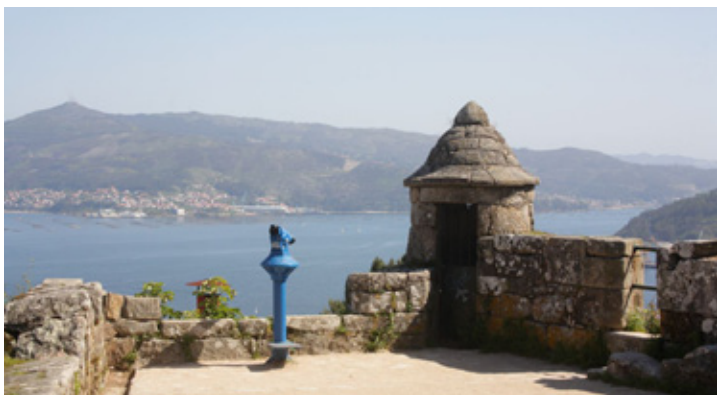


PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
<http://turismo.lalin.gal>

## OUTROS ESPAZOS NATURAIS DE INTERESE

### O CASTRO

Situado no centro da cidade de **Vigo**, é o parque coas mellores vistas panorámicas da cidade. A súa localización non implica que sexa un parque urbano, é máis, **O Castro** é todo o contrario. Un monte no corazón da cidade e o lugar do primeiro asentamento de poboación na mesma. Na ladeira máis baixa do monte pódese visitar o seu **xacemento castrexo** para coñecer como era Vigo entre os séculos III e I a.C.



### MONTE DA GUÍA

Este monte na cidade de **Vigo** era utilizado hai séculos como punto de orientación para entrar no porto da cidade, pois é, dende o mar, unha das súas referencias máis visibles. Hoxe en día é un dos **miradoiros máis visitados** da localidade, pois a perspectiva é espectacular e dende aquí pódese apreciar a maxia da ría de Vigo.



## PAZO MUSEO QUIÑONES DE LEÓN

O **Pazo Museo Quiñones de León**, no parque de Castrelos, é unha das xoias de **Vigo**. Conta cun terreo de 24,3 hectáreas conformando o parque, que é atravesado polo río Lagares; un espazo cargado de lugares con encanto e onde destacan algunhas árbores centenarias. O parque posúe un auditorio ao aire libre que acolle diversos concertos cada verán.





**PROVINCIA DE  
A CORUÑA**

PROVINCIA DE A CORUÑA

## MERGULLARSE NA BELEZA



A provincia da Coruña sitúase no noroeste da Eurorrexión. Conta cunha superficie de 7950 km<sup>2</sup>, e limita ao leste coa provincia de Lugo, ao sur coa de Pontevedra, e ao norte e ao oeste co Océano Atlántico. Unha gran xanela á costa que pode axudar a imaxinar a inmensidade e a beleza dos seus espazos naturais.

Coñécese como a 'Costa da Morte' o espazo que ocupa o segmento noroeste do litoral da provincia. Son dúcias de quilómetros de cantís, enseadas, praias desertas e cabos, que penetran nun mar de augas bravas. Ao comezo desta zona atopamos o municipio de Carballo, que se estende ao longo de 187 km<sup>2</sup> dun horizonte inconfundible, cargado de lendas e misterios.

Tamén é destacable a Costa Ártabra en Ferrol, onde se atopan os mellores miradoiros naturais dende os que gozar dunhas vistas panorámicas incomparables.

A Coruña é a provincia máis poboada de Galicia, pero iso non vai en detrimento dos seus ecosistemas. Aquí sitúase por exemplo Riveira, que cun encanto excepcional é o único concello galego con superficie diferenciada nun Parque Natural e nun Parque Nacional. Ou a propia cidade da Coruña, que conta con 10 metros cadrados de parques e xardíns por cada un dos seus cidadáns. Conta ademais con grandes areas e un paseo marítimo de 10 km que convida a sentir a maxia do espazo que se percorre.

Tamén cabe destacar a flora e fauna deste territorio, pois en innumerables ocasións resulta sorprendente. En Narón por exemplo, no que respecta á vexetación, contan cunha magnolia das máis antigas do continente, pois data de finais do século XVIII; a 'magnolia grandiflora de Santa Rita de Xuvia', con máis de 6,5 metros de perímetro de tronco.

Por último, aínda que ben podería ser o comezo de todo, non se pode visitar a zona e non gozar de Santiago de Compostela; quen acuñou aquilo de 'tódolos camiños conducen a Roma' non coñecía Santiago, nin o encanto das rutas de peregrinación á capital galega, nin a infinidade de posibilidades que estas ofrecen. Máis aló dos camiños, os seus parques e xardíns tamén merecen unha mención, pois embelecen unha cidade que xa de seu conta cun encanto sobrenatural.

Pois ben, a todo isto debemos sumar un Parque Nacional, dous Parques Naturais, unha Reserva da Biosfera e infinidade de lugares protexidos. Gozar da súa costa é clave para entender a súa beleza. É sen dúbida un lugar para visitar.



## RESERVA DA BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO

**Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo** é unha **Reserva da Biosfera** que comprende 116.724 hectáreas, algo máis dun 14 % da provincia da Coruña, repartido entre dezasete concellos, e coincidente coa área metropolitana da cidade de **A Coruña**. Localízase no ámbito do litoral Cántabro - Atlántico de Galicia.

- Trátase dunha zona de **gran diversidade biolóxica**, que inclúe ecosistemas costeiros e de montaña. Abrangue o litoral das rías de Betanzos e do Burgo, e dúas grandes concas fluviais, as dos ríos Mandeo e Mero. Encadra por tanto áreas costeiras e tamén de montaña; nestas últimas, cabe destacar que é no 'Monte dá Cova da Serpe' onde alcanza a súa máxima altitude, 841 metros.
- Esta Reserva conta con máis dun 97% de medio terrestre, sendo o restante medio mariño. Caracterízase por albergar unha gran **riqueza de especies silvestres** no que respecta á flora e fauna, representando tanto o medio mariño e costeiro como o continental da rexión Biogeográfica Atlántica.
- Comprende ademais unha gran diversidade cultural debido ao uso dos recursos naturais e a conservación das razas de gando locais. A poboación é lixeiramente inferior aos 200.000 habitantes.



Fotografía cedida  
por Turismo de Galicia

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



## PARQUE NATURAL DO COMPLEXO DUNAR DE CORRUBEDO E LAGOAS DE CARREGAL E VIXÁN

O **Parque Natural do Complexo Dunar de Corrubedo e Lagoas de Carregal e Vixán** está situado no concello de **Riveira**, entre as rías de Arousa e a de Muros e Noia, e conta con algo menos de 1000 hectáreas de espazo protexido. É o Parque Natural máis visitado de Galicia, e un dos enclaves máis relevantes do patrimonio natural da comunidade. Ademais desta catalogación, está incluído tamén o 'Complexo húmido de Corrubedo' na **Rede Natura 2000** como Zona Especial de Conservación (**ZEC**) e o Parque está protexido por outras figuras que conservan a área como a de Zona Húmida Protexida, Zona Húmida de Importancia Internacional-Ramsar e Zona de especial protección dos valores naturais.

- Aquí atópase a **duna móbil** máis grande do noroeste peninsular, con máis de 1 km de longo, 250 metros de ancho e máis de 20 de altura, froito precisamente da acción combinada do mar e do vento. É a principal atracción do parque, xa que, ao non contar esta con vexetación, os ventos predominantes no inverno fan que se mova uns poucos centímetros tódolos anos cara ao interior.
- O parque conta tamén con dúas lagoas; a **lagoa de Vixán**, que é unha lagoa dóce que se alimenta das augas do regato do Muíño e só comunica co mar en momentos moi puntuais; e a **lagoa de Carregal**, de auga salgada, que mantén a comunicación co mar por diferentes canles, e por iso as súas augas teñen maior salinidade.
- Ambas forman hábitats tan singulares que a flora e a fauna presentes teñen características moi especiais. **Máis de 3000 aves acuáticas** viven aquí, xa que se trata dunha Zona de Especial Protección para as Aves (**ZEPA**).
- Existen **cinco itinerarios** que permiten coñecer a contorna en profundidade e que aseguran ao visitante o goce nos principais recursos deste espazo. Estes lugares que non se poden perder son a praia do Vilar, a duna móbil, ámbalas lagoas (Vixán e Carregal) e o Río do Mar. Ademais dos anteriores, na zona destacan numerosos espazos relevantes como o túmulo de Pipín, a muralla do castro de Porto Baixo, o conxunto etnográfico dos muíños de Amendo, a Casa da Costa (centro de recepción de visitantes) e o CIELGA (Centro de interpretación dos ecosistemas litorais de Galicia).



PARA MÁIS INFORMACIÓN:

<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/complexo-dunar-corrubedo-lagoas-carregal-vixan>



## PARQUE NATURAL FRAGAS DO EUME

O **Parque Natural das Fragas do Eume** atópase a tan só 60 km da cidade da Coruña, e esténdese ao longo e ancho de 9000 hectáreas de superficie de lagos, vales, bosques e natureza viva e verde nas ribeiras do Río Eume. Tamén é unha Zona de Especial Conservación (**ZEC**) e comprende cinco concellos diferentes que suman algo menos de 500 habitantes, o que axuda a facerse unha idea do estado virxe dos bosques.

- O **río Eume** conta con aproximadamente uns cen quilómetros de lonxitude total, e labrou un profundo canón. Nalgúns puntos, as ladeiras alcanzan mesmo os 300 metros de desnivel, e a erosión creou distintos ecosistemas onde aínda sobreviven especies autóctonas; así, toda a zona conserva o manto vexetal orixinal dos bosques atlánticos.
- A contorna propicia que a biodiversidade sexa elevada; se falamos de fauna, cabe destacar que nos atopamos no espazo ideal para os anfibios, dos que se contan máis dunha decena de especies, aínda que son moitos máis os animais que se poden atopar aquí.
- En canto á vexetación, é digna de ver e gozar, pois a beleza é inimaxinable. A árbore con maior presenza é o carballo (*Quercus*).
- As Fragas do Eume contan con catro puntos de acceso diferentes sen comunicación entre eles, aínda que o máis visitado é o que ten como destino o **Mosteiro de Caaveiro**, recentemente rehabilitado e considerado o corazón do parque, pois dende alí hai unha panorámica excepcional de toda a contorna. A entrada é gratuíta e inclúe visita guiada.



Fotografía cedida  
por Turismo de Galicia

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



## ARQUIPÉLAGO DE SÁLVORA

O **Arquipélago de Sálvora** pertence ao **Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas**. Este Parque Nacional comprende catro arquipélagos, e este de Sálvora pertence ao concello de **Riveira**, na provincia de A Coruña.

- Está situado na bocana da Ría de Arousa, e está composto pola illa de Sálvora e illotes como Vionta, Con de Noro, Herbosa, Rúa, Insuabela, Gaboteira, as Sagres e as Forcadiñas. A illa de Sálvora, conxuntamente cos illotes de Sagres, Noro e Vionta, é ademais o primeiro espazo galego en recibir a catalogación de **Ben de Interese Cultural** (BIC) no apartado de paisaxe cultural, polos seus enormes valores ambientais, históricos e ornitolóxicos.
- É unha Zona de Especial Conservación (**ZEC**) incluído no Complexo Húmido de Corrubedo. Enmarca unha superficie total de 2557 hectáreas, 248 das cales son hectáreas terrestres e as restantes 2309 son mariñas.
- A paisaxe da illa de Sálvora resulta relativamente plana na superficie, con todo os fondos mariños son irregulares debido aos numerosos illotes. Ao norte da illa existe un pobo abandonado. O salitre e o vento ao longo dos anos deron paso a numerosas esculturas orixinais.
- Conta con **dous itinerarios**, 'Ruta do Faro' e 'Ruta da Aldea', cos que o visitante pode coñecer máis a fondo a illa e gozar da súa maxia.
- Para chegar a Sálvora, o visitante pode facelo tanto en barco privado, solicitando os permisos necesarios, como en catamarán, xa que son varias as navieras que prestan este servizo.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.parquenacionalillasatlanticas.com](http://www.parquenacionalillasatlanticas.com)

ENP

RN  
2000

## ESPACIO NATURAL RAZO-BALDAIO

No comezo da Costa da Morte, no municipio de **Carballo**, atopamos o **espazo natural protexido Razo-Baldaio**, un dos máis valiosos de Galicia. É unha zona húmida de destacada importancia ecolóxica, incluída na **Rede Natura 2000** e declarada Zona de Especial Protección para as Aves (**ZEPA**).

- É un agasallo para a vista pois a paisaxe mestura, cunha beleza excepcional, praias, mar aberto, unha lagoa e unha marisma. Un cordón de máis de 3 km de dunas (algunhas de ata 20 metros) une Baldaio coa praia de Razo, conformando así **un dos areais máis extensos de Galicia**.
- **Baldaio** é unha das zonas húmidas máis importantes de Galicia; é praia, lagoa e marisma. O mar adéntrase aquí na terra e mestúrase coas augas doces chegadas dos ríos da zona, creando así a marisma.
- Unha barra de dunas completa a zona húmida uníndoa a **Razo**, que é unha desas praias que non se esquecen; mar aberto ao Atlántico con postas de sol de cores intensas que morren tralas Illas Sisargas. Cabe destacar aquí a xeoloxía, pois Razo é unha praia fósil. Neste aspecto tamén resulta interesante a praia da Pedra do Sal, posto que as fracturas nas rocas son testemuña da formación de pequenas fallas, pequenas rupturas no terreo debido aos movementos da capa terrestre.
- Notable é tamén a fauna do lugar. Baldaio destaca neste aspecto, pois o especial do seu ecosistema así o propicia, e é cada ano, refuxio de milleiros de aves nas rutas migratorias de outono e primavera. As marismas son ademais un dos lugares máis produtivos do planeta, de aí a riqueza marisqueira da zona, especialmente en berberecho (*Cardiidae*), ameixa (*Amarilladesma mactroides*), mexillón (*Mytilidae*), ostra (*Ostrea*)...
- A flora deste espazo natural tamén goza de gran diversidade debido ao variado do ecosistema; son plantas pequenas pero resistentes, pois así o imponen as difíciles condicións de vida da contorna.



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

A **costa de Ferrol** forma parte da Costa Ártabra, Zona de Especial Conservación (**ZEC**). É o sitio perfecto para gozar da natureza e o mar, pois abundan as praias maravillosas de fina area branca e augas cristalinas, con vexetación case virxe.

- Entre a gran variedade de opcións existentes, destacan **catro praias** que ano a ano obteñen o galardón da bandeira azul; son a de Doniños (case 2 km de areal, con zona dunar, unha zona húmida presidida por unha lagoa, e un paseo marítimo para percorrela); a de San Xurxo (a pesar da súa aparencia paradisíaca, cómpre ter precaución á hora de bañarse. É ideal para a práctica de actividades como surf, bodyboard ou windsurf); a praia de Esmelle (é a continuación natural da de San Xurxo, tan só separadas por rocas) e a da Fragata (coñecida tamén como praia de Porto Belo). Tamén destacan na zona as praias de Santa Comba e Ponzos, areas practicamente virxes.
- En Ferrol, as mellores vistas panorámicas aprécianse dende os cabos Prioriño e Prior, cos seus respectivos faros e **diversos miradoiros naturais** para contemplar no inverno a loita das ondas e a forza do mar, e no verán os mellores solpores.
- De entre todos eles, débense resaltar dous: o **miradoiro de Monteventoso**, dende o que se observa a grandiosidade do océano entre os cabos, a lagoa e praia de Doniños, que ofrece unha magnífica vista da bocana da ría e que resulta ademais un dos principais puntos de despegue para a práctica do parapente. É o **miradoiro de Chamorro**, xunto á ermida deste nome, tamén denominada Virxe do Nordés. Este resulta un lugar simbólico para os ferroláns, dende o que gozar dunha impresionante panorámica da cidade, do val de Serantes e de toda a ría, así como dos pobos que se divisan na outra beira.
- Establécense **catro carreiros** para poder gozar ao máximo da experiencia na zona. A 'Ruta Costa Ártabra' conta con 50 km de percorrido polos lugares máis máxicos do concello de Ferrol. A maiores, outras tres opcións; o 'Carreiro Montes de Brión' (10 km) o 'Carreiro Circular: Vistas de Ferrol' (12 km) e o 'Carreiro dous Castelos' (2,5 km).



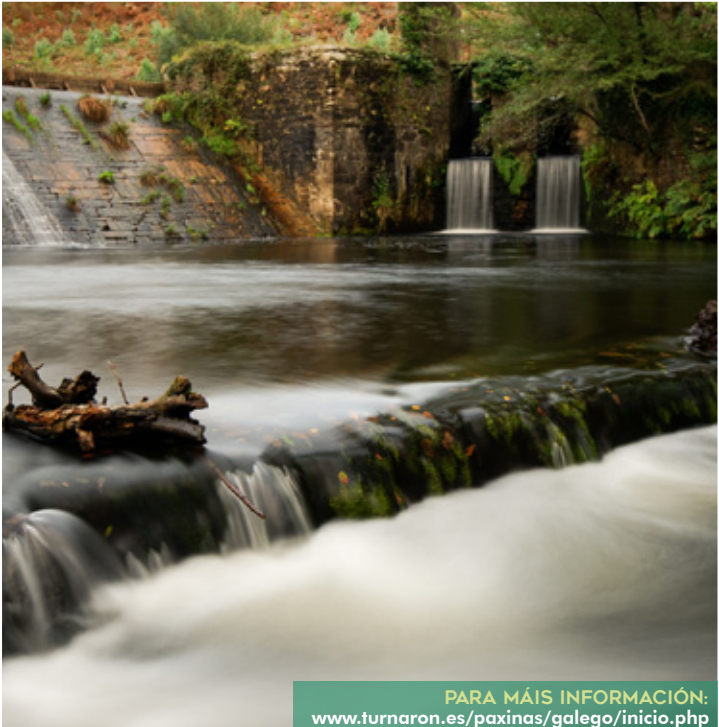
PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
<http://www.ferrolactivo.es>

RN  
2000

## RÍO XUVIA E COSTA DE NARÓN

O **Río Xuvia**, situado no concello de Narón, outorga ao municipio numerosos espazos naturais. O espazo formado pola ribeira deste río e a ribeira do río Castro, cunha extensión de 2074 hectáreas, está incluído na **Rede Natura 2000**, considerada Zona de Especial Conservación (ZEC) e Zona de Especial Protección de Aves (**ZEPA**).

- Un dos lugares naturais por excelencia de Narón é a Presa do Rei; fermosas fervenzas, árbores deitadas case sobre a auga formando un ecosistema único. Xunto ao río tamén se atopa a área Recreativa de Pedroso, unha contorna ideal no que gozar dunha xornada na natureza. Débese visitar tamén o Paseo Marítimo de Xuvia, un lugar magnífico pegado á ría cunha ponte que une Neda e Narón.
- Neste último municipio tamén son destacables as praias, nun contorno illado e virxe, as pequenas calas de Casal, Lopesa e Hortiña contan con area branca e unha forte ondada, o espazo ideal para os amantes da natureza.
- Sobre o litoral naronés e a través de Senda Ártabra, pódese percorrer toda a costa do municipio a pé ou en bicicleta, cunha vista privilexiada e con elementos singulares como un pequeno illote chamado Pena Lopesa.



PARA MÁIS INFORMACIÓN:  
[www.turnaron.es/paxinas/galego/inicio.php](http://www.turnaron.es/paxinas/galego/inicio.php)

## OUTROS ESPAZOS NATURAIS DE INTERESE

### CONTORNA TORRE DE HÉRCULES

Sobre un outeiro de 60 metros sobre o nivel do mar, e cunha altura de 57 metros, álzase o símbolo da cidade de **A Coruña**, a **Torre de Hércules** un faro que data do século I. É o único faro romano conservado e o máis antigo do mundo en funcionamento, e foi declarado **Patrimonio da Humanidade** pola UNESCO.

A súa contorna ten ademais o valor da paisaxe e da riqueza de fauna e flora, pois acolle 700 das 3200 especies existentes no municipio. Neste espazo sitúase tamén o Parque Escultórico da Torre de Hércules, un museo ao aire libre de 47 hectáreas no que se pode apreciar a beleza do mar nunha contorna de lenda.



### PARQUES E XARDÍNS DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

A paisaxe de **Santiago** caracterízase pola presenza de verde. Dende case calquera punto da cidade, e moi especialmente dende o seu centro histórico ou casco antigo, existen perspectivas que descubren os **parques urbanos**, e que foxen cara aos espazos agrícolas ou en dirección ás masas de árbores dos montes que rodean a Compostela.

A esta sensación de proximidade coa natureza contribúen, sen dúbida, dende hai varios séculos, os **xardíns históricos**, conxunto formado polo maxestoso Parque da Alameda coa Carballeira de Santa Susana, a 'Cidade Xardín' do Campus Universitario Sur, a súa veciña Carballeira de San Lourenzo e o Parque de Belvís, que continúan entre os lugares máis visitados da cidade. Varios deles conviven con arquitecturas de autor, como o parque de Santo Domingo de Bonaval -proxectado por Alvaro Siza- e o de Vista Alegre.

Recentemente, dous parques urbanos sumáronse aos dous millóns de metros cadrados de espazos verdes públicos. Un é o Bosque de Galicia, de 24 hectáreas, que se sitúa nas ladeiras do Monte Gaiás, sobre o que se erixiu a Cidade da Cultura de Galicia. Aos seus pés, seguindo a canle do río Sar, esténdese por 4 quilómetros o Paseo das Brañas de Sar, que se mergulla nun Santiago rural, de terreos para sementar, muíños, e bosque de ribeira; e, pasando pola Colexiata de Sar, chega ao Parque Eugenio Granell.



## CABO E FARO DE CORRUBEDO

É o punto máis axeitado para gozar da beleza do Complexo Húmido de **Corrubedo**, unha área protexida que se estende dende a Illa de Sálvora ao castro de Baroña. O faro completa a riqueza natural do lugar, un edificio actualmente pechado ao público.

En toda esta zona destacan as praias de mar aberto con fortes ondadas; con todo, no mesmo concello de Riveira, tamén resulta sinxelo gozar de praias tranquilas, localizadas do lado da costa da ría de Arousa.

Ademais, no municipio, cómpre destacar a variedade de **miradoiros naturais** existentes e a diversidade de carreiros que posúe, facilitando ao visitante o contacto coa flora e fauna do lugar, e posibilitando unha visita completa na que poderá gozar sentíndose parte dunha inmillorable paisaxe.





# O CAMIÑO NATURAL DA EUORREXIÓN



## CAMIÑO DE SANTIAGO

O **Camiño de Santiago** é unha peregrinación coa finalidade de chegar á tumba atribuída ao apóstolo Santiago o Maior, situada na cripta da catedral de Santiago de Compostela. Son máis de 300.000 persoas ao ano as que levan a cabo esta senda de peregrinación, a máis antiga de Europa, xa sexa camiñando, en bicicleta, ou dacadalo.

- Moitas delas deciden levala a cabo por motivos relixiosos, ou culturais; con todo, cada camiñante ten as súas propias razóns, os seus propios motivos, e a súa propia experiencia do Camiño. Son moitos tamén quen o consideran unha maneira de atoparse a si mesmos, de conectar coa natureza e descubrirse, dunha maneira ata entón descoñecida.
- O Camiño resulta unha proposta que atrae, e unha experiencia que marca. Para todo peregrino hai un antes e un despois desta travesía, e son maioría quen, normalmente cambiando a ruta, repiten.
- Outra gran riqueza desta Eurorrexión é ofrecer aos seus habitantes e visitantes infinidade de opcións para levar a cabo esta vivencia.
- Nas **rutas dispares do camiño** atrávesanse bosques, crúzanse ríos, gózase de fabulosas vistas ao mar e, en definitiva, o peregrino séntese parte dunha contorna natural excepcional.
- A UNESCO declarou a peregrinación a Santiago como **Patrimonio da Humanidade**, xa que entre os séculos XI e XVII esta foi a actividade relixiosa máis importante da cristiandade.

### ▶ O CAMIÑO FRANCÉS

Son moitos os camiños que levan a Santiago e, ao longo destes percorridos, atrávesanse diferentes cidades. Así, o **Camiño Francés**, é a ruta por excelencia; con **Roncesvalles (Francia)** como punto de partida, é o camiño máis transitado. Este adéntrase en Galicia pola provincia de Lugo. A localidade de **Sarria** resulta clave neste traxecto, pois se sitúa a 111 quilómetros da cidade de Santiago, e cabe lembrar que son 100 quilómetros a distancia mínima necesaria para obter 'a Compostela'; un documento eclesíástico que certifica que o peregrino realizou o Camiño de Santiago.



## ► A RUTA XACOBEOA DO MAR

A **Ruta Xacobeoa do Mar** é unha ruta marítimo fluvial pola **ría de Arousa e o río Ulla**. Este Camiño conmemora a chegada a Galicia, por mar, do corpo do Apóstolo Santiago, seguindo, segundo a lenda, o mesmo traxecto que percorreron con el os seus discípulos. Trátase por tanto do primeiro dos Camiños, e discorre polos municipios de **Vilagarcía e Riveira**, entre outros.

## ► A VÍA DA PRATA

A **Vía da Prata**, ou Camiño do Sueste, é o itinerario de maior percorrido, pois une, de norte a sur, a península ibérica. Adéntrase no **noroeste de Portugal** a través de **Bragança**, e avanza ata Galicia pola ponte do Río Tâmega, a unión natural da **Eurocidade Chaves-Verín**.

Despois, os peregrinos chegan á cidade de **Ourense**, lugar de encontro con outros moitos camiñantes que deciden iniciar alí o traxecto, pois é dende esta localidade dende onde se cumpren os quilómetros mínimos para 'a Compostela'. Na contorna natural de **Lalín**, conflúen esta ruta e a do Camiño de Inverno.



## ► O CAMIÑO PORTUGUÉS

O **Camiño Portugués** ata Santiago presenta diversas alternativas no seu percorrido. Así, a ruta pode realizarse mediante o traxecto Medieval ou Central, que atravesa localidades como **Santa Maria da Feira, Porto, Maia, Vila Nova de Gaia, Matosinhos, Vila do Conde, Valongo, Famalicão ou Barcelos**, e que se adentra en Galicia a través da provincia de Pontevedra; o traxecto polo Interior, unha ruta na que o peregrino pode gozar de vales escarpados e dunha paisaxe montañosa grazas á proximidade á Serra do Alvão, e na que se descubren cidades como **Peso da Régua, Vila Real**, ou **Chaves**; e a variante pola Costa, que debe o seu nome a que o percorrido discorre polo litoral, e que comparte tramos do traxecto co Medieval, xa que tamén cruza a cidade de **Porto**, aínda que despois ábrese paso por **Matosinhos, Vila do Conde e Viana do Castelo**, entre outras. Cruza a fronteira bordeando a Ría de Vigo.

## ► O CAMIÑO INGLÉS

O **Camiño Inglés** ten como punto de partida os **portos de Ferrol e A Coruña**. Recibe este nome porque moitos dos devotos que desembarcaban nestas localidades, e dende aquí emprendían o seu camiño a Santiago, procedían dos países nórdicos e as Illas Británicas.

O itinerario ferrolán é o máis longo; con todo, neste percorrido marítimo a ría resulta o mellor compañeiro para o peregrino, que bordeándoa se adentra na localidade de **Narón**, onde ademais pode gozar do Paseo Marítimo de Xuvia. Precisamente en Narón, a ruta deste Camiño Inglés crúzase con outra vía antiquísima de peregrinación en Galicia; faino á altura do Mosteiro de San Martiño de Xuvia, e trátase da Ruta de San Andrés de Teixido.



## ► O CAMIÑO PRIMITIVO

Un dos primeiros percorridos dos que se ten constancia é o **Camiño Primitivo**; de elevada dificultade, xa que discorre a través da **alta montaña**, merece a pena por gozar da paisaxe. A ruta alcanza outro dos seus grandes atractivos cando o peregrino se dispón a cruzar a muralla, na cidade de **Lugo**.

## ► O CAMIÑO DE INVERNO

Dadas as dificultades que presentaba o Camiño Francés, os peregrinos foron establecendo unha ruta alternativa que adoptou o nome de Camiño de Inverno, xa que era sobre todo nesta época cando o anterior traxecto máis se endurecía. Esta nova opción parte do Camiño Francés en Poferrada, e pode debuxarse practicamente seguindo o percorrido do río Sil. É ademais a única variante, de entre tódolos camiños, que transcorre polas catro provincias galegas. Neste traxecto, o camiñante déixase atrapar pola zona dos canóns do río Sil e as ladeiras do río Miño. Antes de alcanzar Santiago, percorre **O Barco de Valdeorras**, adéntrase na capital da Ribeira Sacra, **Monforte de Lemos** e transita tamén por **Lalín**, xa que na contorna do municipio únese co Camiño do Sueste.

## ▶ O CAMIÑO DE TORRES

'A Compostela' obtense realizando polo menos **100km de peregrinación**, pero estes han de completarse a pé ou dacabalo; en caso de realizarse o Camiño en bicicleta, a distancia mínima aumenta ata o 200km. É por iso que **Guimarães** é un punto privilexiado ao tratarse dun dos inicios do Camiño de Torres, xa que a súa distancia ata Santiago é de 215km. Aínda que realmente esta variante do traxecto comeza en Salamanca, e atopa na cidade de **Braga** o seu punto central.



Por tanto, son moitas as conexións naturais que se establecen entre as principais cidades da Eurorrexión, dende paisaxes de montaña, cos seus cumes e os seus vales, ata os máis abruptos cantís na enorme extensión costeira da mesma, pasando polos centos de quilómetros fluviais que esta atesoura. Os **Camiños de Santiago** son unha das maneiras de percorrer todas estas áreas naturais, pero non a única.

Así, se o visitante dispón do tempo necesario, é aconsellable que se sirva desta guía para descubrir cada Parque Nacional, cada Parque Natural, cada Reserva da Biosfera, cada Espazo Protexido... En definitiva, cada un dos espazos naturais que enriquecen esta Eurorrexión e a dotan dun patrimonio natural excepcional.

### PARA MÁIS INFORMACIÓN:

[www.eixoatlantico.com/es/servicio-publico/biblioteca](http://www.eixoatlantico.com/es/servicio-publico/biblioteca)

[www.santiagoturismo.com/caminos](http://www.santiagoturismo.com/caminos)

**NOTAS:**









 **Interreg**  
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fondo Europeo de Cooperación Regional



  
**EIXO ATLÁNTICO**  
DO NOROESTE PENINSULAR