EN RUTA

POLA COSTA NOROESTE

ARES ■ CARIÑO ■ CEDEIRA ■ CERDIDO ■ FENE ■ FERROL
MAÑÓN ■ MUGARDOS ■ NARÓN ■ NEDA ■ ORTIGUEIRA ■ VALDOVIÑO

EN RUTA

POLA COSTA NOROESTE

Edición: Asociación Costa Noroeste
Deseño de contidos e cartografía: ARESTA Ingeniería
Fotografía: Aresta ingeniería e Ovidio Aldegunde
Produción: Item-Aga
Depósito legal: C 1488-2011

ÍNDICE

Presentación 4

Mapas de rutas 6

Introdución 8

Ruta 1
Ferrol pola costa 11

Ruta 2
Entre rías 21

Ruta 3
Ruta de Santo André 31

Ruta 4
Ruta atlántica 41

Ruta 5
Ruta do medievo 51

Ruta 6
Ruta da Capelada 61

Ruta 7
Ruta do Norte 71

Ruta 8
Ruta do Río Sor 81

Establecementos de hostalería 90
Directorio aportado pola Asociación de Empresarios de Hostalería de Ferrol e Comarcas e a Asociación para o Desenvolvemento do Turismo de Ortegal

Tes nas túas mans unha guía que, mediante 8 itinerarios propostos, coas súas respectivas rutas a pé, pretende axudarche a percorrer pola túa conta e ao teu aire este recuncho do noroeste galego, a COSTA NOROESTE.

Cada itinerario contén un mapa de ruta, unha breve descrición do que verás, que che servirá para ter unha idea rápida do que vas ver, unha explicación dos fitos máis importantes do itinerario e unha descrición da ruta a pé proposta.

Ao final recóllese unha relación dos elementos patrimoniais de interese que atoparás en cada itinerario, así coma unha lista de aloxamentos, bares e restaurantes.

Vista de Doniños dende Monteventoso

Todo isto coa finalidade de facilitarche a viaxe e aportar propostas frescas e segredos destas terras ás que pola complexidade do entramado de estradas non sempre é fácil chegar.

Engadimos pequenas rutas, a maioría delas para percorrer en pouco tempo e con calzado normal coa idea de animar a estirar as pernas sen temor a non saber voltar.

Con este espírito deseñamos e redactamos a guía, e oxalá gocedes tanto percorrendo estas paraxes coma os que as coñecemos ben e as amamos.

Boa viaxe!!

MAPA DE RUTAS

CARIÑO
CEDEIRA
CERDIDO
ORTIGUEIRA
MAÑON
MOECHE
AS SOMOZAS
PROVINCIA DE LUGO
AS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ
RUTA 1
RUTA 2
RUTA 3
RUTA 4
RUTA 5
RUTA 6
RUTA 7
RUTA 8
0
3,75
7,5
15
Kilómetros

É un pracer para a Asociación Costa Noroeste ofrecer á cidadanía, xa sexa aos veciños e veciñas de cada un dos doce concellos que integran o territorio, como aos viaxeiros que o visitan, unha guía con diferentes itinerarios para coñecer mellor os recursos naturais, patrimoniais, artísticos, gastronómicos e de todo tipo que caracterizan este extenso espazo por descubrir ao noroeste de Galicia.

Este traballo conta para a súa distribución coa inestimable colaboración da Asociación de Empresarios de Hostalería de Ferrol e Comarcas e a Asociación para o Desenvolvemento do Turismo de Ortegal, integradas nunha das seis Mesas nas que se estrutura a participación das entidades incluídas no Grupo de Desenvolvemento Rural Asociación Costa Noroeste. Esta colaboración, na difusión e distribución, xunto co financiamento procedente do Programa Leader de Galicia 2007-2011, posibilitou o desenvolvemento dunha campaña de comunicación dos recursos turísticos dos concellos de Costa Noroeste –Ares, Cariño, Cedeira, Cerdido, Fene, Ferrol, Mañón, Mugardos, Narón, Neda, Ortigueira, Valdoviño–, que consistiu na edición de diverso material divulgativo e promocional

Fortaleza no Cabo Prioriño. Porto exterior

cuxo obxectivo é dar a coñecer o seu inmenso patrimonio natural e monumental e, deste xeito, contribuír á promoción territorial, un dos eixos estratéxicos que rexen as actuacións a desenvolver polo GDR Costa Noroeste, na súa xestión dos fondos europeos do Leader Galicia 2007-2013 para este extenso territorio.

A guía, xunto co restante material promocional, estrutúrase en torno a oito rutas ou itinerarios para percorrer a pé ou en coche ao longo do medio rural destes doce concellos. Cada unha das rutas contén unha breve descrición xeral, cartografía específica e información relativa aos elementos patrimoniais e os espazos naturais de interese, así como unha listaxe dos establecementos de hostalería, restauración e produtos típicos dispoñibles en cada unha das rutas.

A Asociación Costa Noroeste reforza deste xeito o aproveitamento endóxeno dos espazos rurais do territorio de actuación, co obxectivo de acadar máis benestar para a poboación a través da dinamización e a diversificación da economía rural que redunde na mellora da calidade de vida dos seus habitantes.

Faro de Cabo Prior. Covas

RUTA 1
FERROL POLA COSTA

Este camiño, que discorre practicamente na súa totalidade pola fronte marítima de Ferrol, permítenos admirar os cantís percebeiros, os extensos areais e sistemas dunares, así como a Lagoa de Doniños, espazos agrestes e naturais protexidos todos eles pola Rede Natura 2000.

N
OCÉANO ATLÁNTICO
ERMIDA DE SANTA COMBA
O Vilar
A Pedreira
A Aldea
Covamadeira
Rayón
Río
Ruxundo
Cha
Lodeiro
Viaia
Bustelo
Vila de Arcos
Vila da Igreja
Pazos
Vilar
Donillos
Valor
O Coto
A Malata
Fonda
A Cabana
Ferrol
Seixo
A Graña
San Felipe
Mugardos
RIA DE FERROL
Chanteiro
Anca
0
1,25
2,5
5
Kilómetros

01. Diríxete cara ao noroeste no Paseo de Mariña cara á Rúa Carmen Curuxeiras	21 m
02. Na rotonda, toma a primeira saída en dirección Acceso Norte	450 m
03. Toma a saída cara A Malata	170 m
04. Na rotonda, toma a segunda saída en dirección Acceso Norte ata chegar a outra rotonda	1000 m
05. Na rotonda toma a segunda saída cara A Cabana	280 m
06. No seguinte cruce xira á esquerda cara á Estrada da Cabana (A GRAÑA)	1700 m
07. Continúa por Rúa Real Baixa	280 m
08. Xira á dereita pola Rúa Santiago seguindo a indicación a San Felipe	200 m
09. Continúa por Estrada da Cabana (SAN FELIPE)	2300 m
10. Diríxete cara ao oeste	1900 m
11. Continua recto pola AC-3613 (SAN CRISTOVO)	600 m
12. Dirixete cara ao oeste por AC-3613. O destino está á esquerda (CARIÑO)	1900 m
13. Diríxete cara ao nordeste por AC-3613	1200 m
14. Xira á esquerda para continuar por AC-3613	700 m
15. Xira lixeiramente á esquerda para continuar en AC-3613	1600 m
16. Permanece na Estrada principal (CABO PRIORIÑO)	1800 m
17. Volve cara atrás pola AC-3613	1800 m
18. Xira á esquerda (O PIEIRO)	190 m
19. Continua recto pola AC-3613	4100 m
20. Diríxete cara ao nordeste	53 m
21. Xira cara á esquerda	600 m
22. Diríxete cara ao oeste	450 m
23. Xira lixeiramente á dereita	550 m
24. Diríxete cara ao norte bordeando o Lago	
25. Xira á esquerda (MIRADOIRO ADOLFO ROS)	1160 m
26. Diríxete cara ao norte pola estrada (PRAIA DE DONIÑOS)	850 m
27. Diríxete ao norte (VILA DE AREA)	
28. Diríxete cara ao nordeste ata AC-3607	3 m
29. Xira á esquerda	22 m
30. Toma a 1ª á dereita (PRAIA DE SAN XURXO)	1000 m
31. Diríxete cara ao surleste	1000 m
32. Xira á esquerda cara AC-3607	22 m
33. Xira á esquerda para continuar por AC-3607	600 m
34. Toma a 2ª á esquerda e permanece en AC-3607	2200 m
35. Continúa pola estrada de San Xurxo	1700 m
36. Xira á dereita	500 m
37. Xira á esquerda	850 m
38. Xira á dereita (FARO DE COVAS)	2700 m
39. Diríxete cara ao surleste	2700 m
40. Pasando a igrexa, no seguinte cruce, xira á esquerda	1900 m
41. Xira á dereita seguindo a indicación de Ermida de Santa Comba	400 m
42. Na bifurcación Santa Comba-Ponzos xira á esquerda (SANTA COMBA)	1400 m
43. Diríxete cara ao surleste	1500 m
44. Toma a 2ª á dereita cara AC-3603	450 m
45. Xira lixeiramente á esquerda ata AC-3603	900 m
46. Xira á esquerda para continuar pola AC-3603 (Estrada de Covas)	4700 m
47. Xira á dereita (CHAMORRO)	1000 m
48. Diríxete cara ao nordeste rumbo AC-3603	1000 m
49. Xira lixeiramente á dereita ata AC-3603	700 m
50. Toma a 3ª á esquerda e permanece na AC-3603	450 m
51. Toma a 2ª á dereita ata Av. do 19 de febreiro	850 m
52. Continúa ata a rotonda e toma a segunda saída (A MALATA)	7 m
53. Bordeando o paseo da Malata ao chegar á rotonda sigue recto tomando a primeira saída	500 m
54. Tomar o desvío cara á esquerda de incorporación ao acceso norte seguindo as indicacións ata o porto de Ferrol (PASEO DE MARIÑA - PUNTO DE PARTIDA)	1500 m

Duración total da ruta:	**aprox. 1 h 30 min.**
Distancia total da ruta:	**aprox. 59 Km.**

A Graña: Núcleo urbano de empinadas e estreitas rúas con tradición mariñeira, posto que foi alí onde se instalaron os primeiros estaleiros (*Estaleiros da Graña*) da Ría, e onde a Mariña fixou unha importante base naval. Atopamos tamén o pequeno *Porto da Graña* polo que pasear mirando as embarcacións e mesmo pescar uns choquiños, e unha praia tranquila axeitada para os máis pequenos.

San Felipe: Pequena aldea mariñeira con moito encanto, de rúas moi estreitas polas que deberemos circular con precaución. Atravesámola e chegamos ao *Castelo de San Felipe*, antiga fortaleza do S. XVI construída por Felipe II e que xunto co Castelo da Palma, situado en fronte, constituían a defensa principal da Ría. A Ría de Ferrol foi durante moito tempo un enclave militar estratéxico a protexer por albergar os estaleiros militares, motivo polo cal a costa está salferida por numerosas baterías militares, antigas e modernas. Pódese visitar previo pagamento dunha cantidade simbólica. Continuamos pola estrada dirección San Cristovo, circulando paralelos á Ría, obtendo unhas magníficas vistas sobre a súa estreita entrada, e entenderemos porqué na linguaxe mariñeira se coñece como a “boquita de piñón”.

Praia de Doniños. Lumebó

Temos a opción así mesmo de facer este percorrido a pé, polo sendeiro recentemente adecuado, dende un pouco máis enriba do castelo, ida e volta (arredor dunha hora e media) ou que o condutor nos deixe e nos recolla no Miradoiro de San Cristovo (45 minutos).

Castelo de San Felipe

Lagoa de Doniños

San Cristovo: Conxunto de casas de aldea que flanquean a estrada, onde podemos ver o mar e as obras do Porto Exterior de Ferrol, cun dique de 1 km de longo.

Monteventoso: Antigo observatorio meteorolóxico con excelentes vistas, ao norte o areal de Doniños e a súa Lagoa, máis aló Cabo Lobadiz e a mole granítica do Cabo Prior. Ao sur o Cabo Prioriño, o Porto Exterior e máis aló A Coruña e a súa Torre de Hércules, marcando o inicio da Costa da Morte. Aínda que se pode subir pola estrada, recomendamos deixar o coche no último tramo, polo mal estado do firme.

Cabo Prioriño Chico: Este lugar é un dos favoritos entre os ferroláns para vir en días de tormenta, nos que a mar escura empréndea unha e outra vez contra os acantilados mostrando toda a súa furia. Dende o seu faro (*Faro de Prioriño Chico*) en días claros permite ver A Coruña e amosa un mar dócil e azul. Podemos visitar a reconstrución da *Batería de Viñas* e o *Centro de Interpretación do Cabo Prioriño*.

Val e Lagoa de Doniños: Paisaxe de ensoño, cos seus prados fértiles e a súa lagoa de auga doce, flanqueada

Praia de Santa Comba, Covas

no seu encontro co mar polas dunas de Doniños. Tamén é moi interesante observar as numerosas aves migratorias que fan parada na lagoa no seu percorrido de migración, constituíndo unha zona declarada de especial interese (RAMSAR).

Praia de Doniños: Deixando atrás a Lagoa remontamos unha pendente e atopamos Punta Penencia, cunha pequena área de esparexemento con paneis interpretativos onde podemos deixar o coche e saír a estirar as pernas e a respirar salitre co espectacular *areal de Doniños* aos nosos pés, *e un paseo entre as dunas que podemos percorrer por unha pasarela de madeira (30 minutos i/v).*

Praia de San Xurxo: podemos deixar o coche no estacionamento e *seguir camiñando por unha pista de terra que bordea a costa flanqueada por piñeiros e con vistas ás fermosas calas de auga turquesa ata chegar a Punta Herbosa, nun paseo duns 15 minutos, admirándose dende alí o arco do areal de San Xurxo fechado polo impoñente Cabo Prior ou* observar a grandeza dun dos mellores areais de Ferrol dende o mesmo acceso á praia.

Cruceiro e ermida de Chamorro

Cabo Prior: O Cabo Prior ofrécenos unha das mellores panorámicas de Ferrol, sendo un dos seus enclaves máis emblemáticos. Os que non teñan vertixe poden baixar polo acantilado ata a *Serea do Cabo Prior*, *baixando polas escaleiras excavadas na rocha con moita precaución, empregando apenas 5 minutos.*

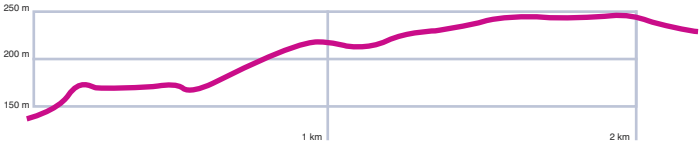
Santa Comba: Santa Comba é un dos segredos mellor gardados da costa ferrolá. É unha ermida de século XII recentemente restaurada situada nun enclave de fábula. Accédese a ela só en marea baixa, posto que se atopa nunha illa. *Báixanse as escaleiras ata a pequena praia e vólvese subir as da illa, que se pode bordear na súa totalidade, dedicando apenas un cuarto de hora de duración vixiando sempre que non volva subir a marea ¡¡¡posto que ata 8 horas máis tarde non poderiamos volver!!!*

Ermida de Chamorro: A Virxe de Chamorro, patrona da cidade, ten a súa ermida protexida dos ventos do norte e das inclemencias do mar, abríndose á fértil Ría de Ferrol, obtendo unha espectacular panorámica dos prados, a cidade, o porto, os estaleiros… e toda a ría. A súa concorrida romaría celébrase o Luns de Pascua.

RUTA A PÉ A PÉ POLO CHA DE BRIÓN

Pequena ruta sinalizada 4 km que nos permite dende as alturas do Chá de Brión dominar as panorámicas aos 4 ventos e coñecer, a través dos paneis interpretados o pasado neolítico de Ferrol, e a batalla contra os ingleses que tivo lugar nestes lares.

Distancia: 4,3 Km
Ascenso acumulado: 113 m
Altura máxima: 245 m
Pendente media de subida: 9,2%
Pendente máxima de subida: 19%
Tempo estimado a pé: 1h 30 min



A Graña

RUTA 2
ENTRE RÍAS

Ruta principalmente costeira que permite gozar de amplas visuais sobre as dúas rías, a industrial e poboada de Ferrol e a amable verdeazul de Ares. Ao final do percorrido levaremos na retina castelos, mosteiros, pontes medievais, muíños, pequenas aldeas pesqueiras con encanto e numerosas construcións indianas e modernistas, ademais dunha morea de pequenas igrexas parroquiais e miradoiros espectaculares sobre os cantís do Atlántico.

1. Diríxete dirección ao surleste cara á Rúa Real	5 m
2. Sae da rotonda pola Av. de Galicia	160 m
3. Diríxete cara ao sur pola Av. de Galicia dirección Rúa Cano/AC-131	5 m
4. Xira á dereita cara á Rúa Cano/AC-131. Continúa pola AC-131	1000 m
5. Diríxete cara ao oeste pola Alameda Baño	250 m
6. Diríxete ao surleste en Alameda Baño cara á AC-131	21 m
7. Diríxete ao oeste en AC-131 ata AC-0402/AC-0403 (Castelo da Palma)	1500 m
8. Diríxete ao nordeste en AC-131 cara á Alameda Redonda	450 m
9. Xira lixeramente a dereita cara á Rúa Palma/AC-131. Continúa dirección AC-131	350 m
10. Xira á dereita	800 m
11. Continuar recto e tomar a primeira saída á dereita	
12. Sigue recto (Mosteiro de Santa Catalina)	240 m
13. Avanza ata o cruce e xira á dereita (Batería de pena Bailadora)	544 m
14. Retrocede ata o cruce e xira á dereita	330 m
15. Continua ata o final da estrada sen coller ningún desvío (Batería de Montefaro)	80 m
16. Retrocede ata o mosteiro de Sta. Catalina e continúa ata o cruce	534 m
17. Xira á dereita. Continúa sen desviarte ata o cruce	1900 m
18. Xira á esquerda	100 m
19. Xira á esquerda e continúa ata a praia (Chanteiro)	600 m
20. Diríxete ao nordeste	600 m
21. Xira lixeiramente á esquerda cara ao nordeste AC-0402	2100 m
22. Continúa recto cara á AC-0402	1900 m
23. Xira á dereita cara á Rúa Celso Emilio Ferreiro	150 m
24. Xira á esquerda cara á Rúa Celso Emilio Ferreiro	500 m
25. Toma a 3ª á esquerda ata a Rúa Celso Emilio Ferreiro	350 m
26. Diríxete cara ao sur por Av. Mugardos/AC-130 cara á rúa Médico Ramón Pimentel Núñez	88 m
27. Xira lixeiramente cara á dereita en dirección rúa Rectoral	6 m
28. Diríxete cara ao norte en rúa Rectoral cara á Av. Mugardos/AC-130	6 m
29. Xira totalmente á dereita cara á Av. Mugardos/AC-130	53 m
30. Xira á dereita cara á rúa María	16 m
31. Diríxete cara ao sur en rúa María cara á rúa San Simón	270 m

32. Diríxete cara ao leste en praza da Igrexa cara á rúa Real	110 m
33. Xira á dereita cara á Avenida de Saavedra Meneses	14 m
34. Diríxete ao sur pola Av. de Saavedra Meneses cara á Rúa dos Mártires (Porto de Ares)	700 m
35. Diríxete cara ao oeste	500 m
36. Continúa recto cara á Av. de Saavedra Meneses	220 m
37. Xira á esquerda cara á Praza da Igrexa	83 m
38. Xira á dereita cara á Rúa Real	280 m
39. Xira á esquerda cara á Rúa Sta. Bárbara	57 m
40. Xira á esquerda cara á Rúa Sta. Bárbara	5 m
41. Toma a 1ª á dereita cara á Rúa de Sta. Bárbara	26 m
42. Diríxete ao nordeste cara á Rúa de Sta. Bárbara	8 m
43. Xira á esquerda cara á Rúa de Sta. Bárbara	8 m
44. Toma a 1ª á dereita ata a Rúa de Sta. Bárbara	350 m
45. Continúa por Av. de Redes/AC-123	300 m
46. Na rotonda toma a segunda saída dirección Rúa de Castelao/AC-0401	700 m
47. Diríxete ao leste polo Lugar de Seselle/AC-0401. Continúa cara AC-0401	2600 m
48. Xira á dereita en AC-124	210 m
49. Diríxete ao surleste por Rúa do Medio	61 m
50. Continúa recto cara á Av. Gaspar Rodríguez (Redes)	86 m
51. Retrocede por AC-124 e no segundo desvío á esquerda	350 m
52. Xira á dereita cara á Estrada Mugardos	91 m
53. Xira á dereita incorporándote á Estrada Mugardos	
54. Continúa pola Rúa Camiño Grande ata a rotonda	1253 m
55. Tomar a segunda saída dirección Lugar de Abeleira	375 m
56. Xira lixeiramente á dereita e seguir sen desviarse pola Estrada de Palma (Muíño río Baa)	1500 m
57. Continuar pola Estrada de Palma/AC-133 sen desviarse ata o cruce con Av. das Pías/N-651	4000 m
58. Xira á dereita incorpórate á N-651	50 m
59. Toma o primeiro desvío á esquerda (Museo do humor)	85 m

Duración total da ruta: **aprox. 50 min.**
Distancia total da ruta: **aprox. 28,50 Km.**

Mugardos: Iniciamos a ruta nesta mariñeira vila dúas veces real. Recomendamos percorrer o seu agradable paseo marítimo, onde uns telescopios sobre a ría e uns paneis interpretativos a modo de museo ao aire libre irannos contando a historia de Mugardos: dende as súas vilas romanas ata as súas lanchas, pasando polas mariscadoras, as conserveiras catalás, as súas aves e demais fauna. É máis que oportuno visitar Mugardos á hora de xantar (ou cear) e deixarse caer por calquera dos seus mesóns e degustar o Polbo á Mugardesa ou en calquera das súas acepcións…¡¡en Mugardos pódese aceptar polbo como animal de compaña sen temor a trabucarse!!

Castelo da Palma: Impoñente fortaleza do S.XVI construída por Felipe II que xunto co Castelo de San Felipe, ao outro lado da Ría, e o de San Martiño, hoxe en ruínas, pechaban o paso a calquera visitante con malas ou dubidosas intencións (contan que cunha cadea de castelo a castelo), formando o chamado "*Triángulo do fogo*". Na segunda metade do S.XX serviu de penitenciario, sendo aquí onde cumpriu parte da súa condena o autor do golpe de estado de 1982 Antonio Tejero. Na actualidade non se per-

Vista de San Felipe dende Montefaro

mite a súa visita, pertencendo a mans privadas co proxecto de albergar un hotel balneario de luxo e centro de convencións...*(Ver ruta a pé proposta).*

Mosteiro de Santa Catalina: Mosteiro fundado en 1145 de factura románica moi desvirtuada polas sucesivas reformas posteriores no século XVIII, e pola súa adaptación a usos militares. En 1393 fundouse, por parte da Casa dos Andrade o Convento da Orde Terceira de San Francisco, de cuxa fábrica só se conservan algúns elementos. Nas basas predominan as vieiras de adscrición xacobea. Posteriormente fóronse incorporando pinturas renacentistas, claustros e retablos barrocos.
Dende aquí gobernouse a vida dos habitantes da comarca durante os S. XVI e XVII ata que en 1757 a Ría de Ferrol convértese en arsenal e forte praza militar. O mosteiro pasou a mans militares coa desamortización de Mendizábal no 1837, reformándose para usos militares ata o ano 2000.
Todo isto confire unha sensación de certa perplexidade ao visitalo, posto que un dase conta de atoparse ante algo importante pero desvirtuado ao longo dos séculos.

Miradoiro e Baterías de Montefaro: Continuando pola estrada atopámonos cunha pista a man dereita –si, onde pon prohibido o paso (…)– que podemos seguir uns metros ata un aparcadoiro. Non imos describir as impactantes vistas, non vos desvelaremos a sensación de ser un paxaro sobrevoando a ría… tomade voo coma un agasallo desta guía!

Ermida da Nosa Señora da Mercé de Chanteiro: Perfectamente localizada (só pola súa localización xa paga a pena) cando as dúas rías xúntanse e ábrense ao Atlántico, con perfectas postas de sol, é un pequeno templo de estilo románico tardío, coa talla da Virxe de Chanteiro no seu interior.
A peste de 1404 levou aos veciños de Ferrol a prometer o *Voto de Chanteiro*, romaría anual polo mar ata Mugardos e a pé ata Chanteiro. Esta tradición mantívose ata 1839, ano en que as autoridades eclesiásticas suspenderon o voto, dado que consideraban que a festa daba lugar a *"esceas pouco edificantes para la moral"*, con protestas dos veciños de Ares e Mugardos. Actualmente a romería ou Voto conta con boa saúde e celébrase o Martes de Pentecostés, unindo aos vecinos de Ares e Mugardos.

Igrexa de Lubre

Ares: Vila de verán que respira amabilidade polos catro costados, dende as súas doces vistas sobre a ría de Ares e o seu porto náutico, amable xa de por si, ata o seu paseo marítimo, flanqueado por casas de escala moi humana e terrazas de mesóns, cafeterías e xeadarías. Sen esquecer o parque a pé de praia cun espléndido piñeiral aderezado por unha ponte medieval, que nos días calorosos de verán clama a berros unha comida "*campeira"* a base de tortilla de patacas e a súa correspondente sesta… os habitantes do lugar, que son moi sabios, así o practican e dan moita envexa! Pasear por Ares é predisporse a que un luns se convirta en domingo.

Redes: A nena mimada da ría, a perla bonita que todas as rías quixeran ter. A típica aldea mariñeira galega… que lamentablemente non é típica porque os desenvolvementos urbanísticos e a falta de protección conseguiron que as aldeas pesqueiras tradicionais sexan practicamente imposibles de atopar. Se estades en Redes é que xa a atopastes... agora disfrutade de todos os seus recunchos sabéndovos afortunados.

Redes

Parque Fluvial e Muíños do Río Baa: A medio camiño entre Ares e Fene temos estes dous espazos moi coidados e próximos entre si onde podemos estirar as pernas.

Fene: A volta ao mundo industrial da ría de Ferrol despois destes recunchos de ensoño debe facerse con humor, e para iso nada mellor que deixarse caer polo Museo do Humor de Fene. E logo, xa postos, deixarse impresionar pola enxeñería, a do pórtico dos estaleiros de Navantia (o maior de Europa) e os numerosos guindastres, e a da Ponte das Pías, e a da vía do tren e a da autoestrada atravesando a ría… a obra civil tamén é bela!

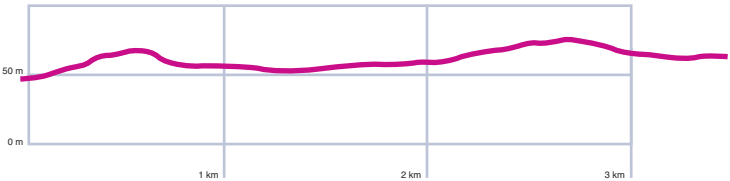
Castelo da Palma

RUTA A PÉ

DO CASTELO DA PALMA Á PUNTA DO SEGAÑO (OU CHANTEIRO)

Ruta amable e apta para todos, que vai acompañando a saída da ría de Ferrol ata alcanzar a súa boca na Punta do Segaño, onde se localiza unha batería militar xa abandonada. Perfecta para percorrer en bicicleta e especialmente ao atardecer, cando a luz inunda e guía as augas para atopar o inmenso Atlántico. Unha vez no Segaño podemos continuar ata a Enseada de Chanteiro, onde o sufrido condutor pódenos recoller, ou ben dar volta atrás.

Distancia: 4,3 Km
Ascenso acumulado: 105 m
Altura máxima: 67 m
Pendente media de subida: 7,7 %
Pendente máxima de subida: 13,2%
Tempo estimado a pé: 1h 20 min



Mugardos

RUTA 3
RUTA DE SANTO ANDRÉ

Itinerario que percorre parte do milenario camiño de peregrinación de Santo André de Teixido, que deberemos percorrer de vivos, se non queremos ter que facelo de mortos como reza a tradición. E de paso coñeceremos o interior rural desta comarca rodeada polo mar: o encoro das Forcadas, a pintoresca aldea de Liñeiros, as vistas sobre a praia de Vilarrube dende a igrexa e cruceiro do mesmo nome, Porto de Cabo e a súa ponte para xa internarnos na Serra da Capelada, gañando altura e cambiando as paisaxes, cada vez máis oníricas, como a aldea de Reboredo ata culminalo na espectacular paraxe de Santo André de Teixido.

1. Diríxete ao sur pola Estrada da Praia/AC-5404 cara á Av. da Saiña. Continúa pola AC-5404	1200 m
2. Diríxete ao nordeste en Av. Porta do Sol/AC-566/AC-861 cara Camiño de Atios. Continúa pola AC-566/AC-861	900 m
3. Xira á dereita cara á Av de San Sadurniño/AC-2502. Continúa cara á AC-2502 (Encoro das Forcadas)	7000 m
4. Diríxete cara ao leste	500 m
5. Xira á esquerda (Capela da Fame)	200 m
6. Diríxete cara ao leste	650 m
7. Xira á esquerda	53 m
8. Diríxete cara ao surleste	53 m
9. Xira á esquerda (Núcleo de Liñeiros)	350 m
10. Diríxete cara ao norte	64 m
11. Xira á esquerda (Vilarrube)	190 m
12. Diríxete cara ao leste	190 m
13. Xira á esquerda	1400 m
14. Diríxete cara ao surleste	2300 m
15. Xira á esquerda	350 m
16. Xira á esquerda	350 m
17. Diríxete cara ao noroeste	110 m

18. Xira á dereita cara á AC-102	110 m
19. Xira á dereita cara á AC-102 (Porto do Cabo)	71 m
20. Diríxete cara ao surleste por AC-102 (Vila da Igrexa)	2300 m
21. Diríxete ao oeste en AC-102 cara AC-2502	1900 m
22. Xira á dereita	12 m
23. Xira á esquerda	99 m
24. Xira á dereita	1200m
25. Xira á dereita	86 m
26. Diríxete ao nordeste cara á AC-2201	220 m
27. Xira á esquerda cara á AC-2201	270 m
28. Xira lixeiramente á dereita	2200 m
29. Diríxete ao norte cara á AC-566	300 m
30. Xira á dereita cara á AC-566	750 m
31. Toma a 3ª á esquerda (San Roque de Reboredo)	4900 m
32. Xira á dereita (Miradoiro Chan dos Carrís)	1500 m
33. Diríxete ao nordeste cara á AC-2204 (Santo André de Teixido)	2300 m

Duración total da ruta:	**1 h**
Distancia total da ruta:	**34 Km**

Valdoviño: Centro vacacional cos seus dous principais cabalos de batalla imbatibles nas súas categorías: a Praia da Frouxeira e a Lagoa de Valdoviño.

Praia da Frouxeira: 3 km de area branca sorteada de dunas nas que refuxiarse do vento do nordés "marca da casa" e ondas de escala atlántica. A súa grandeza e a potencia do seu mar sobrecolle e cautiva para sempre. Para os que lles teman un pouco a estas ondas, ou as familias que vaian con nenos poden bañarse no seu extremo norte, coñecido como "A praia pequena" onde nin a resaca nin a altura das ondas son tan temibles.

Lagoa de Valdoviño: En contrapunto, e protexida polas dunas, aparece unha apracible lagoa de auga doce, descanso deseado de múltiples especies de aves migratorias que no seu camiño ao sur repousan e repoñen forzas.

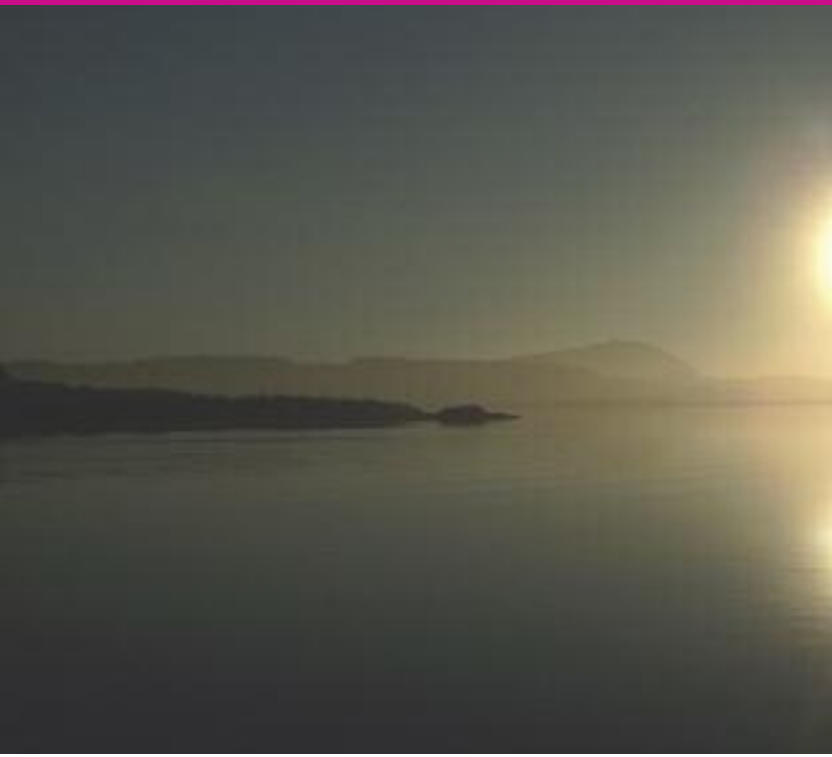
Podemos rodeala parcialmente camiñando por un sendeiro que a bordea, e o sufrido condutor voluntario pódenos recoller no seu entronque coa estrada que debemos seguir continuando este itinerario.

Praia da Frouxeira. Valdoviño

Encoro das Forcadas: Alimentado polo río que leva idéntico nombre, foi construído para abastecer de auga á maioría dos concellos da comarca de Ferrol. Nos seus arredores hai gran cantidade de lugares interesantes para desenvolver múltiples actividades: pesca, paseos, zona de merendas, seguimento de aves, etc.

Aldea de Liñeiros: Pequena aldea típica do rural galego moi coidada e moi curiosiña, tanto as poucas casas coma os prados que a rodean. Conta cun pazo e unha igrexa. Orixinalmente a Capela da Fame localizábase na aldea, pero os peregrinos pouco a pouco foron variando o trazado do camiño polo que o párroco do lugar, a mediados do S.XIX decidiu cambiar a situación da igrexa á súa localización actual, empregando tretas de sinais divinos, a Virxe saía da capela e levitando dirixíase ao lugar que hoxe ocupa, convenceu aos veciños da necesidade do seu traslado, levándose a cabo unha ampliación do edificio.

Vilarrube: Destaca o conxunto de Pazo (privado, non se pode visitar por dentro), Igrexa e Cruceiro, cemiterio e pequena fonte de pedra e as súas vistas sobre a praia de Vilarrube.



Porto do Cabo: Aldea que supuxo na Idade Media un punto crucial no Camiño de Santo André, converténdose nun nexo de unión de distintos camiños que confluían aí camiño de Santo André. Aínda se aprecia a riqueza dalgunha das hospederías e albergues de peregrinos, hoxe en moi mal estado, como a Casa da Bastona, casa do século XVI cun arco gótico sobre unha das súas portas.
A ponte de orixe medieval servía de paso aos peregrinos, ponte de mampostería con arcos de medio punto e taxamar triangular, de rasante alombada e calzada de pedra, conta cun vano e un desaugadoiro.

Dende aquí, proponse facer un pequeno desvío e seguir río arriba cara un sendeiro fluvial de moi baixa dificultade recentemente habilitado no veciño concello de Cerdido.

San Roque de Reboredo: Pequenísima aldea xa nas inmediacións de Santo André, cunha pintoresca igrexa e un pradiño con agradables sombras ao lado do río, onde descansar co rumor da auga mecéndonos os oídos… paga a pena parar, esquecerse do visto ata agora e darse conta de que se entrou nun mundo máxico cuxas sensacións que-

Praia da Frouxeira ao solpor. Valdoviño

darán impregnadas en nós para sempre… ninguén sae indemne da Serra da Capelada e Santo André de Teixido.

Miradoiro do Chan dos Carrís: Última etapa do Camiño, dende o que dominar os maiores acantilados da Europa continental, con caídas de ata 800 metros na súa parte máis agreste e o fértil e máxico enclave de Santo André… e ao fondo, dominando, sempre o vasto mar. *Quen teña un condutor xeneroso pode optar por realizar o último tramo andando, que é todo baixada, con bastante pendente e en terreo abrupto pero merece moito a pena… especialmente se logo non hai que subir!*

Santo André de Teixido: Meta final da nosa particular peregrinación, atopamos unha pequena aldea preparada para recibir visitantes, e coas inmediacións da igrexa recentemente habilitadas, con aseos, merendeiros, etc. A pesar disto, non se consegue diminuír unha miga a sensación de acharse nun lugar realmente especial, téñanse ou non crenzas, compártanse ou non devocións. O inmenso océano azul é protagonista e escenario á vez, a propia igrexa, cal casiña de chocolate coa súa típica construción de pedras

Santo André de Teixido. Cedeira

claroscuras alternadas da zona, o seu sorprendente interior con retablo barroco e o val de conto no que está localizada a aldea… mestúrase a dozura dos fértiles prados con terribles paisaxes de acantilados impoñentes, a antigüidade e maxestosidade dos materiais xeolóxicos coa inxenuidade dos *"sanandresiños"* de pan, a escala humana e a escala do mundo, o turismo de autocar coa intimidade de quen comunga secretamente cun lugar, cunha paisaxe… levándoa consigo para sempre.

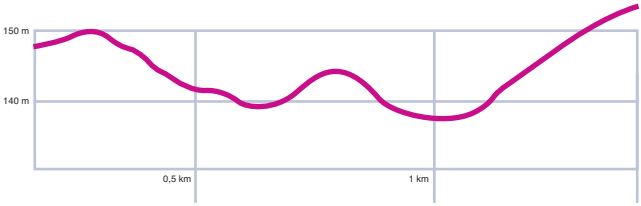
A lenda de Santo André…

"A Santo André de Teixido vai de morto quen non vai de vivo" queixándose Santo André a Deus de que lle fixera desembarcar coa súa barca de pedra (visible dende alí) e construír o seu santuario en tan lonxano e inaccesible enclave, Deus prometeulle que todos deberían ir velo, se non era en vida sería en morte, estando obrigadas as almas a desprazarse ata alí… a miúdo reptando (vixiade de non pisar píntegas, lagartixas e demais). Moitos familiares e amigos aínda hoxe acompañan ao seu defunto, dende o cemiterio onde estea enterrado ata Santo André, comprándolle o seu billete de autobús e gardándolle a súa cadeira.

RUTA A PÉ **RUTA RÍO**

Pequeno percorrido fluvial que se inicia a escasos metros da Área Recreativa O Castro e que transcorre ao longo de 1,5 km polas beiras do río Pontellas. Trátase dun paseo habilitado recentemente polo Plan de Dinamización de Produto Turístico Ferrol-Ortegal e que nos permite coñecer o río a través de pasarelas de madeira e camiñar baixo especies arbóreas tales como bidueiros (Betula pendula), ameneiros (Alnus glutinosa), castiñeiros (Castanea sativa), carballos (Quercus sp), etc.

Distancia: 1,5 Km
Ascenso acumulado: 33 m
Altura máxima: 155 m
Pendente media de subida: 6,5%
Pendente máxima de subida: 7%
Tempo estimado a pé: 30 min



Encoro das Forcadas. Valdoviño

RUTA 4
RUTA ATLÁNTICA

Itinerario practicamente atlántico na súa totalidade, que enlaza estradiñas panorámicas ao borde dos acantilados e rodeando as praias, e une a pesqueira e animada cidade de Cedeira co Faro da Frouxeira de Valdoviño. Percorreremos espectaculares marismas (Vilarrube), praias de renome surfeiro mundial (Pantín), lagoas declaradas de Especial Interese Natural (Valdoviño) e un dos máis extensos e impresionantes areais da costa galega (Praia da Frouxeira) para pechar cun pintoresco e moi pouco coñecido recuncho, escenario digno de antigas e misteriosas lendas mariñeiras... todo isto sen abandonar o LIC Costa Ártabra (Lugar de Importancia Comunitaria).

1. Diríxete cara ao sur pola Praza de Galicia	25 m
2. Sae da rotonda na Praza de Galicia/AC-566.Continúa AC-566 (Vilarrube)	7300 m
3. Diríxete ao oeste por AC-566/AC-861	2900 m
4. Xira á dereita	450 m
5. Xira á esquerda (Praia de Pantín)	550 m
6. Diríxete cara ao suroeste	54 m
7. Xira á dereita	35 m
8. Xira cara á esquerda AC-566/AC-861	1000 m
9. Xira á dereita cara á AC-566/AC-861	2200 m
10. Diríxete ao norte pola AC-566/AC-861	67 m
11. Xira á dereita	800 m
12. Xira lixeiramente á dereita	550 m
13. Diríxete cara ao noroeste	140 m
14. Xira á esquerda (Miradoiro de Pantín)	700 m
15. Diríxete cara ao suroeste (Miradoiro do Paraño)	2900 m
16. Diríxete ao sur	650 m
17. Xira á dereita cara á Av. de Ferrol	550 m
18. Continúa recto pola Av. de Ferrol	290 m
19. Xira á dereita cara á Travesía da estrada Alta da Praia	200 m

20. Xira á esquerda cara á Travesía da Praia	210 m
21. Diríxete cara ao oeste pola Travesía da Praia (Praia da Frouxeira)	3 m
22. Xira á esquerda cara á AC-5404	22 m
23. Xira lixeiramente á esquerda cara á Av. da Saíña	190 m
24. Continúa pola estrada da Lagoa (Lagoa de Valdoviño)	100 m
25. Diríxete ao suroeste pola Estrada da Lagoa cara á Estrada de Borde Praia	1000 m
26. Diríxete ao leste pola Travesía do Telleiro	150 m
27. Continua por Tv. de Praia B cara á Estrada Paralela Tellero	240 m
28. Xira á dereita rumbo Estrada de Cedeira/AC-566/AC-861	14 m
29. Diríxete ao suroeste por Estrada de Cedeira/AC-566	800 m
30. Por AC-566/AC-861, diríxete ao oeste cara á AC-116	23 m
31. Sae da rotonda en AC-116. Pasa unha rotonda	2900 m
32. Xira á dereita cara á Estrada Cantodomuro Taraza Continúa cara á AC-5405	150 m
33. Diríxete ao norte en AC-5405 cara ao Lugar de Pedreira	3700 m
34. Faro da Frouxeira	

Duración total da ruta:	**55 min.**
Distancia total da ruta:	**31 Km.**

Cedeira: O nome da Vila de Cedeira provén do termo romano "cetaria" co que se designaban as radas de atúns e baleas que na súa praia pechada e arqueada, moi apta para estas prácticas, realizábanse. É un destino turístico das Rías Altas, cun centro moi agradable, ben dotado de mesóns e terrazas, un paseo marítimo, casas de galerías flanqueando o río e moi bo peixe e marisco (atención, amantes dos percebes... se ides na época (verán) non deixedes pasar esta oportunidade. Antes de iniciar o itinerario recomendámosvos percorrer o seu centro, e visitar a Fortaleza da Concepción, musealizada recentemente. Cedeira dispón dunha Oficina de Turismo.
Unha vez coñecida Cedeira xa podemos iniciar este percorrido serpeante que busca a maior proximidade ao Atlántico en toda a súa lonxitude, alternando acantilados e praias.

Vilarrube: Espectaculares marismas onde a caprichosa disposición da area xoga coas mareas ofrecéndonos hipnóticas paisaxes e toda a paleta de cores entre o azul e o verde. Paraíso de aves limícolas e fauna en xeral… ¡incluíndo fauna humana!

Cedeira

Pantín: Praia de renome internacional entre os amantes do surf, escenario dunha proba puntuable do Campionato do Mundo de Surf (Pantin Classic World Championship)

Valdoviño: Centro vacacional cos seus dous principais cabalos de batalla imbatibles nas súas categorías: a Praia da Frouxeira e a Lagoa de Valdoviño.

Praia da Frouxeira: 3 km de area branca sorteada de dunas nas que refuxiarse do vento do nordés "marca da casa" e ondas de escala atlántica. A súa grandeza e a potencia do seu mar sobrecolle e cautiva para sempre. Para os que lles teman un pouco a estas ondas, ou as familias que vaian con nenos poden bañarse no seu extremo norte, coñecido como "A praia pequena" donde nin a resaca nin a altura das ondas son temibles.
Di unha lenda destas terras, tan rica nelas por outra parte, que aquelas mulleres que desexen quedar encinta deben, a noite de San Xoán, deixarse bater por 9 ondas na Praia da Frouxeira… do mesmo modo que existe unha fonte no mesmo concello da cal deben beber aquelas que non queiran quedar embarazadas.

Lagoa de Valdoviño: En contrapunto, e protexida polas dunas, aparece unha apracible lagoa de agua doce, descanso desexado de múltiples especies de aves migratorias que no seu camiño ao sur repousan e repostan forzas. A lagoa ten 1.600 metros de longo por 500 metros de máxima anchura e a súa profundidade media non supera o metro e medio aínda que existen canles máis profundas. Encóntrase separada do mar por unha extensa duna litoral e é alimentada polas augas dos ríos Vilar e Castro. A auga da lagoa presenta unha salinidade variable segundo as épocas do ano, constituíndo un interesante ecosistema, a pesar das agresións urbanísticas que padeceu nalgunhas ocasións. De todas formas, segundo os censos da Sociedade Galega de Historia Natural (SGHN) son ao redor de 15.000 as aves que habitan no lugar.
Podemos rodeala parcialmente camiñando por un sendeiro que a bordea, e o sufrido condutor voluntario pódenos recoller no seu entronque coa estrada que debemos seguir continuando este itinerario.

Faro da Frouxeira: No outro extremo da Praia da Frouxeira encontramos, pechándoa polo sur, o impoñente Faro moderno da Frouxeira. Podemos deixar o coche alí, e perco-

Faro da Frouxeira. Valdoviño

rrer as súas inmediacións descubrindo aperturas, fosos, túneles e demais elementos das baterías militares de mediados do seculo XX que ateigan toda esta costa.
A presenza de faros nesta costa é unha constante debido á obvia perigosidade das súas costas e os seus escasos abrigos, sendo o da Frouxeira o que marca a metade de camiño entre Cedeira e Ferrol, onde unha embarcación en apuros non atopa resgardo, e onde a distancia de seguridade respecto á costa é forzosa.

Ermida da Virxe do Porto: Pequeno segredo moi ben gardado e difícil de atopar ao que accederemos ou ben andando dende a ruta a pé proposta, ou ben polo entramado de pistas asfaltadas que rodean a fermosa praia de Meirás, deixando o coche nas inmediacións da piscifactoría.
Trátase dunha minúscula ermida no alto dun illote de dimensións apenas algo maiores que o pequeno santuario mariñeiro, ao que só se accede en marea baixa. Os devotos do lugar construírona para rezar á volta dos seus valentes mariñeiros… valentes e necesitados, pero insignificantes ante tamaño poder do mar, do vento, das ondas, dos acantilados… visitándoa, e se se ten a sorte de atopala aberta, co

Lagoa de Valdoviño

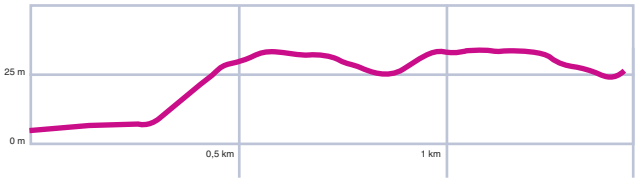
seu altar rodeado de redes e aparellos de pesca, pequena pero curiosa e moi limpa, encólleselle a un a alma pensar as poucas armas que o home tivo contra este mar, fonte de sustento e destino final terrorífico para moitos… unha delas a fe en que un deus benigno os guiará a porto cando o mar se lles volva en contra.

Cedeira

RUTA A PÉ DO FARO DA FROUXEIRA Á ERMIDA DA VIRXE DO PORTO

Pequena ruta que partindo da pista que accede ao Faro da Frouxeira nos guía entre matorrais baixos ata a Praia de Meirás, e bordeando a piscifactoría, a través dun pequeno sendeiro nos levará ata a pequena cala de pedriñas onde a marea baixa permitiranos acceder ao illote que alberga a pequena ermida da Virxe do Porto.

Distancia: 3 km (i/v)
Ascenso Acumulado: 36 m
Altura máxima: 33 m
Pendente máxima subida: 9,5%
Pendente media subida: 6,4%
Tempo estimado: 45 min (i/v)



Serra da Capelada

RUTA 5
RUTA DO MEDIEVO

Itinerario que rodeando a ría pola súa parte máis próxima ás desembocaduras do Belelle e o Río Grande de Xuvia permítenos coñecer o pasado medieval dos municipios da Ría de Ferrol. Percorreremos as empedradas rúas de Neda, os antigos muíños e unha xoia do románico galego que supón o Mosteiro de San Martiño do Couto. Para complementar a riqueza patrimonial da ría contamos co seu valor paisaxístico, dende os miradoiros, ás fervenzas e aos seus ríos.

1. Diríxete cara ao leste pola estrada de Ortigueira/AC-115	17 m
2. Xira á esquerda cara á estrada de Ortigueira/AC-115. Continúa pola AC-115	1000 m
3. Diríxete cara ao nordeste pola estrada de Ortigueira/AC-115 pola Rúa do Empeorón	21 m
4. Xira á dereita cara ao Lugar de Portazgo/AC-862 (indicacións para Ortigueira/Ribadeo/Oviedo/As Pontes) Continúa pola AC-862	750 m
5. Xira á dereita cara ao Lugar de Mourela Baixa/AC-121 (indicacións para A Capela)	10 m
6. Toma a 1ª á esquerda e permanece no Lugar de Mourela Baixa/AC-121. Continúa cara á AC-121	1400 m
7. Diríxete cara ao surleste pola AC-121	550 m
8. Xira lixeiramente á esquerda cara ao Lugar de Gandarela/AC-121 Continúa pola AC-121 (Muíño Motus)	650 m
9. Diríxete cara ao sur por Camiño de Fervenza (Pazo de Isabel II)	350 m
10. Diríxete cara ao sur por Camiño de Fervenza (Fervenza do Belelle)	350 m
11. Diríxete ao norte en Camiño de Fervenza cara ao Lugar de Roxal	800 m
12. Xira á esquerda rumbo Lugar de Roxal. Continúa cara AC-121	1200 m
13. Xira á dereita cara ao Lugar de Escorial Abaixo	500 m
14. Continúa recto cara ao Lugar de Escorial Abaixo	110 m
15. Xira á dereita para continuar en Lugar de Escorial Abaixo	350 m
16. Xira á dereita rumbo Lugar de Cruz Pouso/AC-862	47 m
17. Toma a 1ª á esquerda cara ao Lugar de Cruz Pouso	23 m
18. Toma a 1ª á esquerda e permanece no Lugar de Cruz Pouso	1400 m
19. Continuar recto (Miradoiro de Ancos)	200 m
20. Retroceder ata o cruce	200 m
21. Xira á esquerda	
22. Diríxete ao noroeste cara ao Lugar de Vilar	1800 m
23. Xira á dereita cara ao Lugar de Vilar	240 m

24. Xira á esquerda cara ao Lugar de Santo Antonio	27 m
25. Xira á dereita para continuar no Lugar de San Antonio	170 m
26. Xira á esquerda rumbo ao Lugar de Castiñeiro	100 m
27. Toma a 3ª á dereita cara á rúa de Victorino Novo	200 m
28. Diríxete ao noroeste en rúa de Victorino Novo cara á Av de Xubia/AC-862	36 m
29. Xira á dereita cara á Av. de Xubia/AC-862. Continúa rumbo AC-862 (Muíño de Xubia)	160 m
30. Diríxete ao oeste na estrada de Castela/AC-862 cara á rúa de San Roque. Pasa unha rotonda	2700 m
31. Xira á esquerda	
32. Continúa sen desviarte pola Rúa Miguel de Cervantes	1102 m
33. Xira á esquerda cara á Av. Souto Vizoso	
34. Continúa pola Av. Souto Vizoso ata o cruce final e xira á esquerda pola Rúa Cornido	919 m
35. No primeiro cruce xira á dereita	75 m
36. Continúa recto (Mosteiro do Couto)	70 m
37. Diríxete cara ao oeste pola rúa de Cornido	39 m
38. Xira á esquerda para continuar pola rúa de Cornido	70 m
39. Na bifurcación, mantente á esquerda	57 m
40. Xira lixeiramente á esquerda cara á FE-11	160 m
41. Xira totalmente á dereita rumbo á FE-11	500 m
42. Continúa pola AP-9 ata a seguinte saída	1635 m
43. Xira á esquerda dirección AC-115. E continúa sen desviarte	1420 m
44. Xira á dereita (Igrexa de Santa María de Neda)	

Duración total da ruta:	**45 min.**
Distancia total da ruta:	**21,5 Km.**

Neda: A ruta comeza dándose un paseo polo casco antigo de Neda, conformado por un entramado de rúas medievais con soportais, que é unha das tantas testemuñas da riqueza da comarca en tempos medievais. Parte da importancia que tiña como vila durante os séculos XVII e XVIII procedía do seu porto comercial e os seus estaleiros.
A calidade das augas dos seus ríos e o brío co que baixaban permitiu que aflorasen multitude de muíños, que orixinaron o afamado Pan de Neda, así como o establecemento de fábricas de curtidos, de acuño de moeda e incluso fabricación de pólvora. E por último o protagonismo que tomou Neda no camiño inglés de Santiago de Compostela conferiulle unha morea de igrexas, cruceiros e albergues de peregrinos, cos que aínda conta a mesma ribeira. O conxunto patrimonial é pois, rico, variado e disperso no territorio.
Recomendamos con especial entusiasmo mercar Pan en Neda, posto que aínda sendo xa moi bo en toda Galicia en xeral, o de Neda o é en particular e conta co seu propio distintivo. Existe unha “Ruta do Pan” ofertada nas oficinas de turismo que mostra o percorrido dende a moenda no seu antigo muíño rehabilitado ata a súa cocción en fornos de leña nas panaderías de Neda.

Vista da ría de Ferrol dende o Monte de Ancos

Igrexa de Santa María de Neda: Levantouse no século XVIII sobre o templo de Santa María do Porto (s. VI). O Cristo da Cadea é o elemento máis valioso do templo, situado no retablo maior do altar. Segundo a tradición popular veu aboiando sobre o río, o que non deixa de ser certo: a imaxe chegou no ano 1550 nun barco procedente de Inglaterra. Xunto ao Cristo trouxeron unha imaxe da Virxe, coñecida como Nosa Señora a Inglesa e que se pode ver en Lugo, e un conxunto de Santa e Santa María que foron levadas a Mondoñedo.

Pazo de Isabel II: Na actualidade nun avanzado estado de deterioración é de propiedade privada. Trátase dun edificio de mediados do século XIX. Concretamente foi fundado en 1841 como fábrica de tecidos polos irmáns Veiga. A importancia dos seus produtos foi tal que en 1851 chegou a estar presente na Exposición Universal de Londres. Era coñecida, tamén, por fabricar candeas para a Armada. Conserva aínda restos de elementos, como canles, turbinas, que dan conta da súa magnitude.

Fervenza do Belelle

Fervenza: Este impresionante salto de auga de 50 metros de alto, en parte polo inesperado, en parte pola frondosidade dos seus bosques, transpórtanos a unha paisaxe completamente diferente ao percorrido ata o momento, de fértiles e amables vales onde nos atoparemos rodeados por castiñeiros, carballos e bidueiros.

Coto de Ancos: Dende esta posición dominamos a ría de Ferrol dende a súa propia orixe entre os ríos Belelle e Grande de Xuvia. Veremos a súa poboada ribeira, as súas pontes, vilas, os seus estaleiros e ao fondo como se abre camiño ata o mar, flanqueada por Montefaro á esquerda e os Montes de Brión á dereita, nunha posición estratéxica para entender a orografía da comarca e a súa idiosincrasia.

A Ponte de Xuvia - Xuvia (Santa Rita): A Ponte de Xuvia é unha ponte de finais do século XIX, que foi erixida sobre os restos dunha antiga ponte romana.

Muíño da Ponte de Xuvia: Senlleiro conxunto de dous muíños cun total de catro rodas, situados na marxe de-

Pazo de Isabel II

reita da desembocadura do río Xuvia. Construídos en 1775 polos empresarios franceses D. Juan Lestache e D. Francisco Bucal. O alto rendemento produtivo permitiu que puidera abastecerse de fariña Ferrol e comarca e incluso exportarse importantes excedentes.

Río Grande de Xuvia: Outro enclave milagreiramente alleo ao día a día da poboada Ría de Ferrol, onde sumidos nunha especie de burbulla espazo-temporal poderemos pasear pola ribeira do Río Grande de Xuvia e a súa antiga Presa do Rei.

Presa do Rei: A Presa do Rei foi mandada contruír polo rei Alfonso XIII e empregada nas súas orixes para dar enerxía á Real Fábrica de Moeda de Xuvia. Atópase situada nun marco incomparable, rodeada de fermosas arboredas á beira do Río Xuvia, un dos lugares máis emblemáticos de todo o concello. É unha zona moi frecuentada polos amantes da natureza, onde con moita paciencia pódense ver corzos bebendo nas augas da ría.

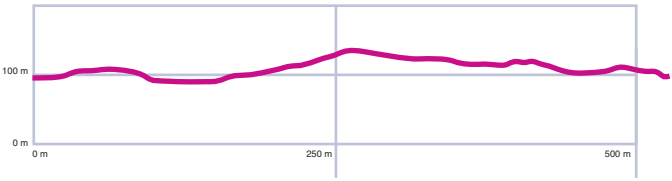
Mosteiro de San Martiño do Couto

Mosteiro de San Martiño de Xuvia (do Couto): Recentemente declarado Monumento Artístico Nacional, este mosteiro de estilo románico foi mandado construír polo Conde de Traba no século XII sobre os restos dun templo anterior do século IX, que é do románico propio da orde de Cluny. Do cal podemos destacar os capiteis decorados con elementos vexetais, zoomórficos e os seus "canzorros" así coma o axedrezado testemuño de conformar unha ruta xacobea.

RUTA A PÉ TRAMO DUNS 500 METROS A PÉ POLO RÍO BELELLE QUE NOS LEVA ATA A ESPECTACULAR FERVENZA DO BELLELLE

Iniciamos a ruta na pequena explanada onde podemos deixar coche, preto da antiga central hidroeléctrica (antes da ponte). Cruzamos a ponte e pasando diante da central atopamos un panel dunha ruta que sobe ata enriba do monte Marraxón. Dirixímonos contracorrente pola marxe dereita do río, deixamos un desvío do camiño á nosa esquerda e imos gañando algo de altura. Uns metros máis aló xa escoitaremos o rumor da auga batendo as pedras e pequenas pingas de auga avisarannos da nosa chegada á fervenza.

Distancia: 0,5 Km
Ascenso acumulado: 13 m
Altura máxima: 136 m
Pendente media de subida: 18 %
Pendente máxima de subida: 25 %
Tempo estimado a pé: 35 min



Muíño de Xuvia

RUTA 6
RUTA DA CAPELADA

Itinerario de altura en todas as súas acepcións, posto que percorreremos a Serra da Capelada partindo de Cedeira e iremos gañando o norte faro a faro, ermida a ermida. Coñeceremos o afamado Santo André de Teixido e as súas lendas, os maiores cantís da Europa continental e as mellores vistas sobre a Ría de Ortigueira… para achegarnos de novo ao mar de Cariño. Empecemos onde empecemos podemos darnos unha sentida e merecida homenaxe gastronómica en calquera dos seus extremos.

1. Diríxete ao noroeste cara ao Lugar Área Longa	1100 m
2. Continúa recto cara á Av. do Almirante Moreno	650 m
3. Xira á dereita cara á Praza de Peixe	69 m
4. Praza do Peixe xira á esquerda cara á Rúa del Ponte Nova	160 m
5. Xira á esquerda cara á Praza de Ezequiel López	71 m
6. Xira á dereita para continuar na Praza de Ezequiel López	11 m
7. Continúa por Paseo de Arriba da Ponte	140 m
8. Xira lixeiramente á esquerda cara á Rúa de Saíñas	900 m
9. Xira á esquerda (Santo Antonio de Corveiro)	1900 m
10. Diríxete ao norte	3300 m
11. Xira á esquerda	700 m
12. Xira lixeiramente á esquerda (Faro Punta Candieira)	3600 m
13. Diríxete ao suroeste	4600 m
14. Xira á dereita cara á Rúa de Saíñas	2500 m
15. Xira lixeiramente á dereita rumbo Rúa de Saíñas	650 m
16. Xira lixeiramente á esquerda rumbo á Praza de Ezequiel López	11 m
17. Toma a 1ª á esquerda e permanece na Praza de Ezequiel López	71 m
18. Continúa pola Rúa do Xeneral Primo de Rivera	72 m
19. Na rotonda, toma a segunda saída en dirección á Av. dos Suevos/AC-566	400 m
20. Xira á esquerda cara ao Camiño da Xunqueira	28 m
21. Diríxete ao norte en Camiño de Xunqueira cara á Rúa da Silva	400 m
22. Xira á dereita cara á Av de Zumalacárregui/AC-2204. Continúa rumbo á AC-2204	2300 m
23. Xira lixeiramente á esquerda para continuar na AC-2204	2100 m
24. Xira lixeiramente á dereita para continuar na AC-2204	550 m
25. Xira lixeiramente á dereita para continuar na AC-2204	900 m

26. Diríxete ao nordeste pola AC-2204	33 m
27. Xira á dereita para continuar na AC-2204	43 m
28. Toma a 1ª á esquerda e permanece na AC-2204	1900 m
29. Xira á esquerda para continuar na AC-2204 (Miradoiro)	1300 m
30. Diríxete ao nordeste pola AC-2204 (Miradoiro Chan dos Carrís)	700 m
31. Diríxete cara ao leste pola AC-2204	
32. Xira á esquerda (Santo André)	1500 m
33. Diríxete ó suroeste cara á AC-2204	1500 m
34. Continúa recto rumbo á AC-2204 (Garita Herbeira)	4100 m
35. Diríxete ao nordeste pola AC-2204/AC-2205. Continúa cara á AC-2205	3000 m
36. Xira á dereita (Miradoiro de Miranda)	3200 m
37. Diríxete ao oeste cara á AC-2205	10000 m
38. Xira á esquerda (Faro Cabo Ortegal)	2600 m
39. Diríxete ao sur	3100 m
40. Diríxete ao surleste cara á Rúa do Campo	500 m
41. Xira á dereita cara á Rúa de Santa María	280 m
42. Xira á esquerda cara á Rúa de Landín Carrasco	32 m
43. Xira á dereita cara á Rúa de Balbis	190 m
44. Xira á esquerda rumbo á Rúa de Manuel Fraga Iribarne	79 m
45. Toma a 1ª á dereita cara á Rúa do Porto	58 m
46. Xira á dereita cara á Rúa do Porto (Porto de Cariño)	110 m

Duración total da ruta:	**1 h 45 min**
Distancia total da ruta:	**62,5 Km.**

Cabo Ortegal

Cedeira: O nome da Vila de Cedeira provén do termo romano "cetaria" co que se designaban as radas de atúns e baleas que na súa praia, pechada e arqueada, moi apta para estas prácticas, realizábanse. É un destino turístico das Rías Altas, cun centro moi agradable, ben dotado de mesóns e terrazas, un paseo marítimo, casas de galerías flanqueando o río e moi bo peixe e marisco (atención, amantes dos percebes... se ides na época -verán- non deixedes pasar esta oportunidade). Antes de iniciar o itinerario recomendámosvos percorrer o seu centro e visitar a Fortaleza da Concepción, musealizada recentemente. Cedeira dispón dunha Oficina de Turismo.

Ermida de Santo Antón de Corveiro: Como reza a canción, este é o camiño que me achega a Santo Antón, un caminiño cheo de pedras e de amor. Nesta branca, pequena e curiosa ermida do 1661, onde acoden en romaría os cedeireses, podemos admirar a magnífica panorámica do mar e da entrada da ría de Cedeira. Tamén é reseñable o cruceiro e o retablo barroco no seu interior.

Detalle da flora da costa de Ortegal

Faro da Candieira: Tralas dez curvas de infarto polas que a estrada precipítanos case ao mar, entre cabalos e contactos xeolóxicos que moitos atravesan medio mundo para coñecer, chegamos a este impresionante faro. Foi construído en 1954, e dende entón axuda a navegantes a salvar esta costa agreste e perigosa, chea de escollos e illotes sen refuxio ningún que dificultan aínda máis a singladura.

Santo André de Teixido: Á metade da nosa particular peregrinación, atopamos unha pequena aldea preparada para recibir visitantes, e coas inmediacións da igrexa recentemente habilitadas, con aseos, merendeiros, etc. A pesar disto, non se consegue diminuír unha miga a sensación de acharse nun lugar realmente especial, téñanse ou non crenzas, compártanse ou non devocións. O inmenso océano azul de protagonista é escenario á vez. A propia igrexa, cal casiña de chocolate coa súa típica construción de pedras da zona, o seu sorprendente interior con retablo barroco e o val de conto no que está localizada a aldea… mestúrase a dozura dos fértiles prados con terribles paisaxes de cantís impoñentes, a antigüidade e maxestosidade dos materiais xeolóxicos coa in-

xenuidade dos "sanandresiños" de pan, a escala humana e a escala do mundo, o turismo de autocar coa intimidade de quen comunga secretamente cun lugar, cunha paisaxe… levándoa consigo para sempre.

A lenda de Santo André: ***"A Santo André de Teixido vai de morto quen non vai de vivo"*** queixándose Santo André a Deus de que o fixera desembarcar coa súa barca de pedra (visible dende alí) e construír o seu santuario en tan lonxano e inaccesible enclave, Deus prometeulle que todos deberían ir visitalo, se non era en vida sería en morte, estando obrigadas as almas a desprazarse ata alí… a miúdo reptando (vixiade de non pisar píntegas, lagartixas e demais). Moitos familiares e amigos aínda hoxe acompañan ao seu defunto, dende o cemiterio onde estea soterrado ata Santo André, comprándolle o seu billete de autobús e gardándolle a súa cadeira.

Miradoiro da Garita de Herbeira: Dende esta pequena construción, que data do século XVIII con funcións vixías para prever os piratas, contémplase e admírase o vasto

Miradoiro de Miranda

océano…. ao norte Inglaterra, ao leste América… (mar polo medio)… e aos teus pés os máis altos cantís de Europa, de casi 700 metros de caída libre… vaite con ollo!! Toda a Serra da Capelada é un enclave de grande importancia xeolóxica, sendo os seus materiais dunha antigüidade moi difícil de atopar, posto que soen pertencer ao estrato do manto, e non afloran á corteza terrestre. Debido a antigos e complexos movementos estruturais que sufriu este recuncho do mundo, pódense gozar deles ao mesmo nivel do chan, e iso é algo de tremenda importancia para os xeólogos viaxeiros que se achegan ata este paraíso para eles… así que xa sabedes, onde vos só vedes pedras, outros ven tesouros… a beleza está na cabeza!!

Miradoiro de Miranda: Tralo pequeno desvío feito, que paga moito a pena, abrirase aos nosos ollos toda a Ría de Ortigueira, unha das máis belas das Rías Altas, e albergue de centos e centos de especies animais que forman parte dun dos ecosistemas máis ricos de Galicia, recabando diversas figuras de protección medioambiental a nivel europeo e mundial, especialmente no que a aves migratorias se refire.

Faro de Cabo Ortegal

Faro de Cabo Ortegal: Voltamos ao mar do que viñamos e deixando a apracible Ría de Ortigueira para logo atoparnos co maxestoso Faro de Cabo Ortegal. Este faro marca a fin do Cantábrico e o inicio do Atlántico, avisando aos navegantes do cambio de rumbo se queren seguir a costa galega cara ao sur.

Camiño de Cariño atoparemos o inicio da ruta a pé a San Xiao de Trevo, proposta desta ruta para camiñar un pouquiño, pero tamén se pode chegar en coche collendo a desviación dende a estrada que une o faro a Cariño á man esquerda (sentido a Cariño).

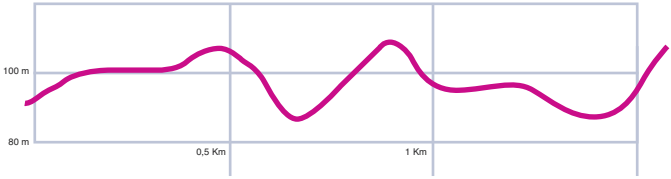
Cariño: Concello cun porto considerable e unha praia e un paseo marítimo. Mantén o núcleo antigo, aínda que de reducidas dimensións. Pódese pasear polo paseo, o porto e degustar os seus peixes e mariscos en calquera dos bares e mesóns preto do porto.

Tanto Herbeira como os cantís poden coñecerse ben de preto percorrendo a ruta en barco que sae do porto de Cariño e que nos ofrecerá sen dúbida unha perspectiva única e xenuína desta costa máxica.

RUTA A PÉ **RUTA DE SAN XIAO DE TREVO**

Ruta que segue a dos romeiros á ermida de San Xiao dende o Miradoiro da Gabeira. Dende alí descenderemos pola vertente que dá ao mar, nalgún dos tramos a pendente é moi pronunciada e axudarémonos con ferraxes dispostas para este fin. Cruzaremos o río e xa por unha senda máis accesible chegaremos á pequena ermida de San Xiao. A intensidade do azul do mar aberto e o contraste co verde da fértil ladeira fan deste sendeiro unha xoia de curto percorrido cun final humilde e auténtico.

Distancia: 1,70 Km
Ascenso acumulado: 115 m
Altura máxima: 110 m
Pendente media de subida: 21,56 %
Pendente máxima de subida: 12,60 %
Tempo estimado a pé: 50 min



Ermida de Santo André de Teixido

RUTA 7
RUTA DO NORTE

Este itinerario conduciranos dende Ortigueira e a súa ría dun grande valor ecolóxico e paisaxístico ata a punta máis setentrional da Península Ibérica, Estaca de Bares, de onde parte a liña imaxinaria que divide o Océano Atlántico do Mar Cantábrico.
Iremos deixando polo camiño rías e marismas, bosques de eucaliptos, igrexas e cantís, ata chegar ao impresionante Miradoiro de Estaca de Bares.

1. Diríxete ao noroeste na Rúa do Xeneral Franco/AC-862 cara á Rúa da Alameda/AC-6110 (Ortigueira)	600 m
2. Diríxete ao norte pola Rúa do Xeneral Franco/AC-862 cara á Rúa de Cuba	130 m
3. Na rotonda, toma a segunda saída en dirección á Rúa de Alférez Provisional	130 m
4. Xira lixeiramente a esquerda cara á Rúa de Pedro Castiñeiras	92 m
5. Entra na rotonda	18 m
6. Diríxete ao noroeste na Rúa do Reverendo Márquez Cortiñas cara á Rúa da Curuxeira/AC-6110	200 m
7. Xira á dereita cara á Rúa do Curuxeira/AC-6110	200 m
8. Xira lixeiramente cara á esquerda	140 m
9. Diríxete ao noroeste pola AC-6110	79 m
10. Continúa recto pola AC-6110	2800 m
11. Xira totalmente a dereita cara á AC-6114	450 m
12. Toma a 1ª á dereita	36 m
13. Xira á esquerda. (Praia de Morouzos)	120 m
14. Diríxete ao oeste	120 m
15. Toma a 1ª á dereita cara á AC-6114	36 m
16. Xira á esquerda cara á AC-6114	450 m
17. Xira lixeiramente á esquerda cara á AC-6110	1400 m
18. Xira á esquerda cara á Rúa da Penela/AC-862. Continúa pola AC-862	5700 m
19. Xira á esquerda cara ao Lugar da Abasteira (indicacións para Porto)	290 m
20. Xira lixeiramente cara ao Lugar da Torre	500 m
21. Continúa pola Rúa do Xunxal (Espasante)	140 m
22. Diríxete ao sur pola Rúa do Xunxal cara á Rúa da Praia	210 m
23. Continúa polo Lugar da Torre	450 m
24. Continúa polo Lugar da Abasteira	290 m

25. Xira á esquerda cara á Estrada de Ortigueira/AC-862	5300 m
26. Xira á esquerda cara á AC-6105 (indicacións para Portás)	800 m
27. Toma a 1ª á esquerda e permanece na AC-6105	180 m
28. Xira lixeiramente á dereita cara ao Lugar da Penela/AC-6105 Continúa pola AC-6105 (Loiba, Igrexa de San Xulián)	300 m
29. Diríxete ao suroeste pola AC-6105	500 m
30. Xira á dereita para continuar pola AC-6105	800 m
31. Xira á esquerda cara á Estrada de Ortigueira/AC-862. Continúa pola AC-862	5300 m
32. Xira lixeiramente á esquerda cara á Rúa de Manuel Cora Rodríguez/AC-100. Continúa pola AC-100	5700 m
33. Xira á esquerda (Estaca de Bares)	1500 m
34. Retrocede ata o cruce	1500 m
35. Xira á esquerda	20 m
36. Continúa sen desviarte	1700 m
37. No segundo cruce xira cara á esquerda	16 m
38. Continúa recto (Miradoiro Semáforo de Bares)	876 m
39. Retrocede ata o cruce e xira á esquerda	876 m
40. Segue o seguinte cruce	1200 m
41. Xira á esquerda	22 m
42. Xira á esquerda e continúa recto (Bares)	1225 m

Duración total de la ruta:	**aprox. 1 h**
Distancia total de la ruta:	**aprox. 37 km**

Ortigueira: É unha pequena vila chea de cousas que ver, tanto a rúa Real como os cantóns, que constitúen o verdadeiro corazón da vila na que se poden observar con admiración as construcións nobres, con esquinas e marcos de granito, balcóns de ferro forxado e brancas galerías. O conxunto conventual que na actualidade acolle a Casa Consistorial, o Teatro da Beneficiencia e a Igrexa parroquial. Visitar o Museo Ortegalia, que permite realizar un percorrido ilustrativo a través da historia, prehistoria e protohistoria da comarca, ou achegarse á Biblioteca Municipal (antigo edificio escolar, construído en 1909) e pasear polo porto e a alameda pode facer que o visitante pase unha tarde absolutamente agradable.
Ortigueira convértese cada verán no corazón da Europa atlántica para acoller o Festival Internacional do Mundo Celta. Declarada Festa de Interese Turístico Internacional, esta cita congrega na vila a milleiros de persoas chegadas dende Galicia, España e o estranxeiro. Ao final do porto comeza un sendeiro que chega ata a praia de Morouzos e no seu percorrido pódense apreciar todos os segredos que agocha a impresionante Ría de Ortigueira.

Praia de Ortigueira

Ría de Ortigueira e Ladrido: É un dos humidais máis importantes de Galicia. Destaca asemade a nivel mundial pola súa riqueza faunística e vexetal, así como polas características que a diferencian doutros espazos naturais. Atendendo ás súas condicións, está protexida polo Convenio de Ramsar.

Praia de Morouzos: Morouzos e Cabalar son os nomes cos que se coñece a cada un dos extremos do amplo areal. A praia de Cabalar é a máis interior da Ría, de areas finas e augas mansas. A continuación dela atópase a de Morouzos, orientada cara ao norte na desembocadura da Ría. Nos seus 3 km de lonxitude recóllense as areas procedentes do río Lourido e do mar aberto. Estas forman ademais unha barreira natural na desembocadura da ría de Ladrido.
É esta a praia máis importante do municipio, de area fina e moi escura. A natureza formou un cordón dunar de gran beleza entre o areal e o extenso piñeiral, que dispón de lareiras, bancadas e xogos infantís.

Espasante: Ten dous núcleos de poboación ben diferenciados dende épocas pasadas: a Aldea e o Porto de Espasante.
A Aldea distribúese de forma diseminada, e está dedicada fundamentalmente á agricultura.
O Porto de Espasante é un conxunto urbano. A súa parte máis vella distribúese entre rúas estreitas e irregulares, sementadas das típicas casas mariñeiras, que dan mesmo ao areal da Concha. Esta zona do Porto foi poboada dende tempos antigos, como testemuñan varios descubrimentos arqueolóxicos. Nas puntas situadas ao norte e ao sur do areal da Concha atópanse restos de castros e unha curiosa construción, chamada *Monumento con Forno*.

Igrexa de San Xulián de Loiba: É unha igrexa neogótica de planta de cruz latina que ten unha única nave separada en dous tramos por un arco faixón apuntado con contrafortes exteriores. A fachada principal divídese en tres corpos que subliñan a súa verticalidade mediante a utilización de arcos apuntados tanto na porta como no van superior e nos do seguinte tramo do campana-

Espasante

rio. Non se pode deixar de ver o interior no que merece especial mención o retablo barroco.

Estaca de Bares: É o punto máis setentrional da Península Ibérica, (Latitude 43º 47' 23.6" N, lonxitude 7º 41' 17.9" W) enmarcado nunha impresionante paisaxe de cantís que separan as Rías de Ortigueira e do Barqueiro, á vez que constitúe divisoria xeográfica entre o Océano Atlántico ao oeste do Mar Cantábrico ao leste.
Atopámonos nun estupendo observatorio ornitolóxico no que se contabilizou o paso de máis de 100.000 aves migratorias entre as cales se atopa o falcón peregrino. É un sitio declarado de interese nacional.
Neste cabo podemos atopar tamén instalacións militares abandonadas, unha delas a base dos Gardacostas dos Estados Unidos.
Son dignos de ver os cinco muíños que sobre os cantís van compartindo a auga mediante unhas canles feitas de lousas verticais de pedra.
Na Estaca de Bares atopamos tamén o coñecido como Miradoiro do Semáforo, no antigo Semáforo da Mariña, convertido na actualidade en hotel da natureza.

Porto de Bares

Porto de Bares: É a típica aldea mariñeira da costa galega na que un pode pasar horas admirando a paisaxe que a enmarca.
As augas limpas e cristalinas que chaman ao baño simplemente con que saia unha raiola de sol, as panorámicas da bocana da ría, a Illa Coelleira e o peirao -din que de época fenicia, pero máis probablemente romano- compoñen unha estampa fácil de gardar na nosa retina para sempre.

Biblioteca de Ortigueira

RUTA A PÉ CANTÍS DE LOIBA

Esta pequena ruta que propoñemos forma parte da Ruta da Costa (de 18 Km) que nos ofrece unha serie de praias virxes e impresionntes cantís nos que o vento e o mar fixeron a súa particular obra de arte.
Na parte baixa, ábrense ás augas da Ría exterior as praias do Picón e Coitelo. Nestes areais atopamos un curioso peirao, onde as gamelas se sosteñen á ladeira por roldanas para evitar que as leve a preamar.

Distancia: 2 km
Ascenso acumulado: 5 m
Altura máxima: 108 m
Pendente media de subida: 3%
Pendente máxima de subida: 3%
Tempo estimado a pé: 30 min

Paisaxe no Porto de Bares

RUTA 8
RUTA DO RÍO SOR

Itinerario que partindo do Barqueiro, e acompañando o curso do Río Sor, permítenos adentrarnos no interior rural, entre miradoiros nas alturas, remansos de paz nas augas do Sor e estampas bucólicas dunha Galicia rural alléa ao paso do tempo.

OCEANO
O Barqueiro
A Coruña
San Xulián
Espasante
Arealonga
Soutomaior
A Fonteredonda
A Relorta
MIRADOIRO DA CORISCADA
Penalonga
Ribeiras do Sor
Rande
Fondoranca
Soutullo
Vidueiros de Riba
Monsecalvelo
Bustelo
O Teixeiro
O Coutado
Casanova
Carballo
Alto da Coriscada 520
Caión
Chao
Viamuo
MIRADOIRO AUGAS CAÍDAS
Vilar
Gosende
Castro
ÁREA RECREATIVA PONTEGESRDE
O Lombao
MIRADOIRO DA FALCOIRA
Graňas
IGREXA DE SAN MAMEDE
0
1,25
2,5
5
Kilómetros

1. Diríxete ao norte pola Rúa de Federico Manci	91 m
2. Toma a 1ª a esquerda cara Rúa de Federico Manci	210 m
3. Continúa recto cara á Rúa de Covas	97 m
4. Xira a esquerda para continuar pola Rúa de Covas	500 m
5. Xira á dereita cara á Estrada de Viveiro/AC-862. Continúa pola AC-862	750 m
6. Xira á esquerda cara á AC-4401 (indicacións para Grañas)	550 m
7. Xira á dereita (Miradoiro da Coriscada)	2700 m
8. Diríxete ao nordeste cara á AC-4401	2700 m
9. Xira á dereita pola AC-4401	2300 m
10. Xira lixeiramente á dereita	750 m
11. Diríxete ao surleste pola AC-4401	550 m
12. Xira á dereita cara á AC-4401	1100 m
13. Continúa recto pola AC-4401	200 m
14. Xira lixeiramente á dereita para continuar pola AC-4401	9100 m
15. Xira lixeiramente á esquerda (Miradoiro de Augas Caídas)	1100 m
16. Diríxete ao noroeste	1000 m
17. Diríxete cara ao oeste pola AC-4401	110 m
18. Xira á esquerda cara á AC-4401	3000 m
19. Xira á esquerda cara á LU-6406	3000 m
20. Continúa recto cara á LU-6406 (Ponte do Porto)	6 m
21. Diríxete ao suroeste pola LU-6406 cara á AC-4401	3100 m
22. Xira á esquerda cara á AC-4401	2000 m
23. Diríxete ao suroeste pola AC-4401	6200 m
24. Continúa recto pola AC-4401	850 m
25. Xira á esquerda cara á AC-101	450 m
26. Xira á esquerda (Miradoiro da Faladoira)	400 m

Duración total da ruta:	**aprox. 53 min**
Distancia total da ruta:	**aprox. 43 km**

O Barqueiro: Iniciamos a ruta na Ría do Barqueiro para deixar pronto atrás o mar. O Barqueiro é a capital do concello de Mañón, localizado no estuario do Sor, aos pés da Ría. Trátase dun pequeno porto mariñeiro, no que a poboación se dedica maioritariamente á pesca, polo que a vida das súas xentes xira en torno ao porto e a súa actividade.
As súas casiñas brancas dispostas pola ladeira arriba xunto ao porto semellando un anfiteatro conforman un conxunto de beleza extraordinaria.

Miradoiro da Coriscada: A primeira parada proposta lévanos ao alto da Serra da Coriscada (523 m), aos pés dos inmensos muíños de vento podemos obter unha panorámica das Rías de Ortigueira e do Barqueiro.
Dende aquí divisamos o Cabo Ortegal e os Aguillóns con toda a súa espectacularidade, contrastada coa suavidade coa que o Río Sor se entrega preguiceiramente ao mar.

Miradoiro de Augas Caídas (ou Miradoiro do Couce): Remontando o curso do río accedemos a un balcón privilexiado polo encaixado val do Río Sor, acomodándo-

Ponte Segade

nos ás súas profundidades e non sendo apto para a xente con vertixe.
O Río Sor, que traza de Norte a Sur o límite administrativo entre as provincias de Lugo e A Coruña, é un dos sistemas fluviais mellor conservado de Galicia. Destaca entre os nosos ríos por ser o único que non se atopa represado para o aproveitamento hidroeléctrico e por soportar unha baixa presión demográfica.

Ponte Segade: Descendemos dende as alturas polas que discorriamos ata agora para chegar á mesma ribeira do río por unha sinuosa estradiña pola que coñeceremos o enxebre rural galego. Pastos, vacas, cabalos, peches de madeira, casas antigas cos seus tellados de lousa,...
Unha vez na área recreativa propoñemos gozar dun bo churrasco feito alí mesmo ou unha tortilla de patacas nun dos antigos refuxios de pedra dos pescadores, convertidos hoxe en merendeiros. Aínda que tamén dispón de bar.
Esta área recreativa é o complexo máis completo de toda a zona. Para os máis pequenos conta cun parque infantil, e na época de verán tamén hai instalacións dis-

San Mamede

poñibles con baños e duchas, así como a presenza dun socorrista.
Podemos pasar á outra beira do río pola Ponte do Porto, tamén coñecida como Ponte de Malvide. Consta de tres arcos de medio punto polo que se considera románica, aínda que non está clara a súa orixe e podería ser medieval. No centro da ponte hai un miliario sinalando o límite entre as dúas antigas provincias que no seu día foron Mondoñedo e Betanzos.

Igrexa de San Mamede de Grañas: Apenas desviándovos da estrada uns metros podedes acceder ao conxunto patrimonial que forman a igrexa de San Mamede, o seu cemiterio e a casa rectoral. O conxunto ao completo é dunha delicadeza de formas e dunha escala tan humana que consegue tranferir a quen o visita a harmonía das proporcións ben gardadas, entre si e coa paisaxe que o rodea.
A igrexa de San Mamede posúe unha planta de cruz latina, o brazo maior ten unha lonxitude de 41 m. Ten dous amplos pórticos para resgardarse da choiva e do vento, antigamente neles celebrábanse reunións de veciños e incluso festas, cando o tempo non era propicio.

Augas Caídas

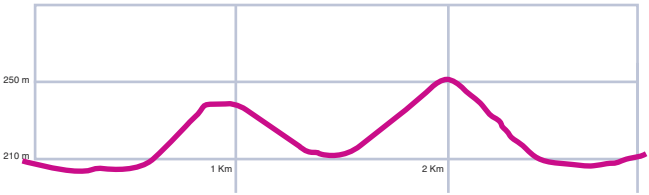
Foi restaurada en tres ocasións, a máis recente no ano 1995. Existen documentos da primeira metade do século XVII que fan referencia á igrexa. En tempos pasados foi atendida polos frades de San Bernardo, que dependían do mosteiro de Meira, da orde do Císter.

Miradoiro da Faladoira: Seguimos gañando altura ata o punto que os fértiles prados, as aldeas dispersas e os bosques de frondosas deixaron paso a piñeiros cada vez máis retortos polas inclemencias, a terras que xa non poden ser traballadas e xa só fatos de cabalos habitan estes altos… eles e os omnipresentes e fóra de toda escala humana muíños de vento. Sorteámolos practicamente rozando as súas bases e escoitando as súas aspas virar e virar.
Estamos nos altos da Serra da Faladoira, serra máxica chea de lendas e antigos camiños milenarios que a percorrían intercambiando os preciados minerais das Pontes por mercadorías que viñan por mar ata o antiquísimo Porto de Bares, na Ría do Barqueiro, de onde procedemos, é a chamada Ruta dos Arrieiros.

RUTA A PÉ **RUTA DO RÍO SOR**

Dende Ponte Segade podemos realizar esta ruta circular que percorre un tramo do Río Sor, indo por unha beira e voltando pola outra. Podemos gozar do son da auga ao discorrer, da frescura do bosque de ribeira e dun rico ecosistema fluvial dunha grande beleza paisaxística.

Distancia: 3 Km
Ascenso acumulado: 71 m
Altura máxima: 252 m
Pendente media de subida: 7,5 %
Pendente máxima de subida: 10 %
Tempo estimado a pé: 1 h



Paisaxe de Costa en Mañón

COMARCA DE FERROL

O LAGO *
Los Ángeles, 115
15624 Ares
Tlf. 658402342

A POUSADA DO MARIÑEIRO
Rivera - Redes
15623 Ares
Tlf. 699223435 / 649650988

CLUB DE TENIS DE REDES
Lg. Liñares.
Redes - Camouco
15623 Ares
Tlf. 981475171

VENTO DO NORDÉS *
Santa Bárbara, 20
15624 Ares
Tlf. 676953098

LOS NANOS *
Los Ángeles, 11
15624 Ares
Tlf. 981468135 / 664240200

A COVA DO VIÑO
R/ Aviador Franco, 10 B A
15624 Ares
Tlf. 690674077

MESÓN CORBALÁN
Saavedra Meneses, 8
15624 Ares
Tlf. 654058363

A RODA
Avda. de Mugardos, 30
15624 Ares
Tlf. 981448027

CAMPING O RASO
Camping O Raso
15624 Ares
Tlf. 981460676
678423793 / 98146072

PEDREGAL
Avda. de Gaspar Rodríguez, 80
15623 Ares
Tlf. 981460150

HOTEL VILLA DE ARES *
R/ Real, 149
15624 Ares
Tlf. 981448274

RESTAURANTE -TABERNA BITÁKORA *
Paseo marítimo, 33
Ares
Tlf. 981448343 / 699938888

KILOWATIO *
Almirante Moreno, 9
15350 Cedeira
Tlf. 981482690

UNIVERSAL *
Avda. de España, s/n
15350 Cedeira
Tlf. 981481060

O MARISCO
Avda. de Suevos, 21
15350 Cedeira
Tlf. 981480205

BRISA *
Rúa do Mariñeiro, 6
15350 Cedeira
Tlf. 981482085 / 655062311

TÍA MARÍA *
Praza de Galicia
15350 Cedeira
Tlf. 619074223

PUB BRISMAR
Pza. de Cedeira, 1
15350 Cedeira
Tlf. 981482035

EL MARINO *
Almirante Moreno, 15
15350 Cedeira
Tlf. 981482532

DAKAR
Avda. de Castelao, 17
15350 Cedeira
Tlf. 981480260

AMBUTE
López Cortón, 11
15350 Cedeira
Tlf. 981480303

LA MARINA
Almirante Moreno
15350 Cedeira
Tlf. 981480137

SÁLVORA
Campo da Cruz, Esteiro
15350 Cedeira
Tlf. 981481003

HOTEL HERBEIRA
Cordobelas
15350 Cedeira
Tlf. 679382989

AVENIDA *
Castelao, 68
15350 Cedeira
Tlf. 981492112 / 981480998

MESÓN A RÍA
Pz. do Sagrado Corazón, 4
15350 Cedeira
Tlf. 981482812

O' MESÓN *
Avda. de España, 5
15350 Cedeira
Tlf. 981481226 / 686472850

A BODEGA
Ponte Nova, 5
15350 Cedeira
Tlf. 981482030

A' MARIETA *
Arriba da Ponte, 1
15350 Cedeira
Tlf. 981480140

BAR IES PUNTA CANDIEIRA
Rúa do Insino
15350 Cedeira
Tlf. 981481202

MESÓN A TRABE *
A Trabe, 10
15359 Cedeira
Tlf. 981422301

PACHAMAMÁ *
Avda. do Concello, 2
15500 Fene
Tlf. 981341951 / 646671010

VILAR DO COLO *
Astano Esq. Cataventos
Parc. B 3
15500 Fene
Tlf. 981342889

CAFETERÍA
Marqués de Figueroa
15500 Fene
Tlf. 981342940

LA CEPA
A Torre, 4
15500 Fene
Tlf. 981341352

LEMBRANZA *
Avda. Naturales, 44
15500 Fene
Tlf. 981343534

O SON DE COCIÑA *
Marqués de Figueroa, 73
15500 Fene
Tlf. 981340016

O ATURUXO *
Marqués de Figueroa, 13
15500 Fene
Tlf. 981342802

LA PARADA *
Estrada da Palma, 10
Maniños
15520 Fene
Tlf. 981361041
881453228 / 678423793

DEIBE
Cruceiro, 2
15500 Fene
Tlf. 981340610

CASA FEAL *
A Torre, 22 - Magalofes
15509 Fene
Tlf. 981340044

O PENEDO
Estrada da Palma, 59
Barallobre
15520 Fene
Tlf. 981340919

RAQUEL *
Cadavás-Magalofes
15550 Fene

BREAMO
Avda. das Pías, 7-9
15500 Fene
Tlf. 981340022

SILVA
Peirao-Perlío, 14
15500 Fene
Tlf. 981341007

RAMOS
Olmeiros, 7
15500 Fene
Tlf. 981343010 / 626523761

OS REMOS
Avda. do Mar, 17 Perlío B. 6
15500 Fene
Tlf. 600784715

MUNDIAL *
Avda. das Pías, 19
15500 Fene
Tlf. 981341050

TORTONY *
Conces, 3
15500 Fene
Tlf. 981340045

TEYMA *
Pza. da Constitución
15500 Fene
Tlf. 981342473 / 626882297

TIVOLI
Avda. Marqués de Figueroa, 52
15500 Fene
Tlf. 637569162

LA ESQUINA
Estrada da Palma, 103
15500 Fene
Tlf. 650094614 / 649905854

MESÓN A POMBA *
Camiño da Loira, Lg.
A Pomba, 3
15528 Fene
Tlf. 981361187

O MUÍÑO DO VENTO *
Cadavás, 4. B Magalofes
15509 Fene
Tlf. 981340921

A MORRIÑA *
Avda. do Concello, 3 Baixo
15500 Fene
Tlf. 881935628 / 661955951

CPI A XUNQUEIRA
Avda. do Mar - San Valentín
15500 Fene
Tlf. 605670065

JESI BAR
Estrada da Palma, 167
15520 Fene
Tlf. 617286923

SUSO DE LAVANDE
Río Cádavo, 14-16
15500 Fene
Tlf. 981342969 / 981342074

MALPICA
Estrada da Palma-Maniños
15520 Fene
Tlf. 981360452 / 981360975

DOS 24
Estrada de Castela, 224
15404 Ferrol
Tlf. 628111371

CAFÉ CORCHEA *
Praza de España, 10
15403 Ferrol
Tlf. 659996681

ALBERIMAR
Estrada de Catabois, 330-332
15405 Ferrol
Tlf. 981310035

CHIMARRAO
Sartaña, 61
15404 Ferrol

EL CASTAÑO*
Estrada de Serantes, 33
15405 Ferrol
Tlf. 662437977 / 981329330

RESTAURANTE LA TORILLA
Palmeiro, 284-Serantes
15405 Ferrol
Tlf. 981319855

AGARIMO CAFÉ
Naturalista López Seoane, s/n
15403 Ferrol
Tlf. 981352478

SOUTO BELLO
Sánchez Calviño, 26
15404 Ferrol
Tlf. 981328876 / 647001271

MESÓN O RUBIO
Dolores, 44
15402 Ferrol
Tlf. 617494022

MESÓN CARABEL
Sol, 69
15402 Ferrol

PENSIÓN LA PARRA
Lugo, 31-1º
15403 Ferrol
Tlf. 608017918

O ABEIRO *
Doniños-Outeiro
15593 Ferrol
Tlf. 981371278

KM-2
Aneiros, 45 - Serantes
15405 Ferrol
Tlf. 981320182

PINSAPO
María, 208 Baixo
15401 Ferrol
Tlf. 627503383

EL CID *
República Arxentina, 7-9
15404 Ferrol
Tlf. 981931140 / 610088683

AVENIDA
Pza. de España, 28
15403 Ferrol
Tlf. 981314101 / 981319701

BECEIRO
Avda. de Vigo, 131
15403 Ferrol
Tlf. 981318802

SENSACIONES CARPE DIEM
Ministro Patiño, s/n
15403 Ferrol

CANTINA LUPITA
Sol, 90
15401 Ferrol
Tlf. 679962832

BLA BLA BLA CAFÉ *
Real, 193
15402 Ferrol
Tlf. 981350006 / 665912424

EL HÓRREO*
Sol, 124-126
15401 Ferrol
Tlf. 981357649

A POUSADA DAS ÁNIMAS*
Pardo Baixo, 21
15403 Ferrol
Tlf. 687523400

LA COCHERA *
A Cochera, 8
15594 Ferrol
Tlf. 609702520 / 659941176

R. LA COCHERA
San Xoán de Esmelle, 8
15594 Ferrol
Tlf. 609702520

CANARIO
Cuntis, 10-12
15403 Ferrol
Tlf. 981322453

O BACORIÑO
San Francisco, 28
15401 Ferrol
Tlf. 647723973

ARMONÍA
Entrerríos, 24
15404 Ferrol
Tlf. 981316756 / 618046958

ESTABLECEMENTOS DE HOSTALERÍA

**Establecementos que contan con material divulgativo á disposición do público*

JARDÍN DE LA RANITA *
Porto
15401 Ferrol
Tlf. 981355143
645605979 / 981367608

EL NÁUTICO
San Francisco, 41
15401 Ferrol
Tlf. 981357716 / 646051325

LA NOVENA
Magdalena, 132
15401 Ferrol
Tlf. 699980705

A XUNTANZA
Avda 19 de Febreiro, s/n
15405 Ferrol
Tlf. 981324918

JOFI
Avda. de Esteiro, 1
15403 Ferrol
Tlf. 678974538

EXPRESO CAFÉ *
Magdalena, 100
15402 Ferrol
Tlf. 981350874 / 649853777

ALMIRANTE*
María, 2
15402 Ferrol
Tlf. 981333073

ÁBACO *
Madalena, 81
15402 Ferrol
Tlf. 981351372

BELANDO
Manuel Belando, 20
15404 Ferrol
Tlf. 981317226

CETÁREA DE COVAS
Prior. Covas
15592 Ferrol
Tlf. 981365555

EL CASERÍO VASCO*
Pardo Baixo, 11
15403 Ferrol
Tlf. 981351189 / 627354733

CATERING CARANZA
García Sabell, 5
15406 Ferrol
Tlf. 981314968 / 667307655

ARENA BEACH CLUB
Lg. Vila da Area, San Xurxo
15592 Ferrol
Tlf. 639263702

ARUME
San Francisco, 9
15401 Ferrol
Tlf. 699556818

MEDULIO*
O Bosque, 73 - Serantes
15405 Ferrol
Tlf. 981330089

MESÓN LOS CORRALES
Os Corrais
15405 Ferrol
Tlf. 654461302 / 981327622

CASA COUTO
A Pallota, 54
15407 Ferrol
Tlf. 981380859

MESÓN LA COCHERA*
San Xoán de Esmelle, 8
15594 Ferrol
Tlf. 981365626

RESTAURANTE COTÉ*
Pardo Baixo, 19
15403 Ferrol
Tlf. 981350367 / 981352105

GATO NEGRO
Magdalena, 45
15402 Ferrol
Tlf. 981351048

MESÓN A CABANA *
O Pilar - A Cabana, 5
15405 Ferrol
Tlf. 981328946

ÓRDENES
S. Francisco, 16
15401 Ferrol
Tlf. 981350541 / 981322508

NUEVO DIQUE *
Carlos III, 6
15403 Ferrol
Tlf. 981351213

LA JOVITA
Sol, 66
15402 Ferrol
Tlf. 981352538

MESÓN LUCIANO
Venezuela, 85-87
15404 Ferrol
Tlf. 981322106

EVA *
María, 172
15401 Ferrol
Tlf. 981932705 / 698149999

RUADA
Avda. da Paz, 50
15403 Ferrol
Tlf. 981329347

EL CRUCE *
Montecoruto, 4
15591 Ferrol
Tlf. 981317554

MEIRÁS *
Carmen, 6
15403 Ferrol
Tlf. 981351778

EL PASEO
Av. do Mar Bl. 17 Baixo Eqda.
15406 Ferrol

XABIER, SC*
Real
15401 Ferrol
Tlf. 649625556

EDÉN*
Praza das Angustias
15403 Ferrol
Tlf. 981359531
981364006 / 628200172

CAREM
Fernando VI. Bl. 3
15403 Ferrol
Tlf. 658040643

BAHÍA *
Estrada de Castela, 25
15403 Ferrol
Tlf. 981313604

MARE NOSTRUM
Avda. de Castelao, 62 b. 10
15406 Ferrol
Tlf. 981947025 / 981328770

MESÓN O ESCUDO*
Os Corrais, 13
15405 Ferrol
Tlf. 981315554

O CHOLLO*
Carlos III, 58
15403 Ferrol
Tlf. 981353225

BONGO
Estrada de Catabois, 516
15405 Ferrol
Tlf. 600370093

SAN AMARO
Zurbarán, 11
15403 Ferrol
Tlf. 981312694 / 626000765

JOSE'S *
Estrada de Catabois, 433
15405 Ferrol
Tlf. 981371286

HORIZONTE
Prior. Covas, 192
15594 Ferrol
Tlf. 660005300

PUB EL OTRO
Alcalde Usero, 14
15403 Ferrol
Tlf. 981328817 / 696745731

SEXTO PINO*
Estrada da Cabana, s/n
15591 Ferrol
Tlf. 981320003

IPANEMA *
Estrada de Catabois, 398
15405 Ferrol
Tlf. 655794438

O FELGO
Avda. de Castelao, Edif. 62 baixo 6
15406 Ferrol
Tlf. 669397944

MESÓN LA MALOCA*
Nova de Caranza, 125
15404 Ferrol
Tlf. 981931877 / 651851355

MESÓN ALFONSO*
Rúa da Terra, 39 baixo
15402 Ferrol
Tlf. 664479100

IRIS
Faxardo, 1
15404 Ferrol
Tlf. 981329208

CASA RIVERA*
Galiano, 57
15402 Ferrol
Tlf. 981350759

LA PAZ
Terra, 61
15402 Ferrol
Tlf. 981353397 / 981931914

LARA *
Pza. Ultramar, 5-7
15404 Ferrol
Tlf. 610009449

HOTEL EL SUÍZO*
Dolores, 67
15402 Ferrol
Tlf. 981300400

D´TAPAS *
Alegre, 87
15401 Ferrol
Tlf. 653910278

CASA CHOLAS *
Outeiro-Doniños
15593 Ferrol
Tlf. 981320615 / 639724086

BALBOA
Entre Ríos, 28
15404 Ferrol
Tlf. 981315255

GAIFAR
Trav. do Inferniño, 4
15404 Ferrol
Tlf. 981310625

PALAS
Mártires, 12
15401 Ferrol
Tlf. 981358257

HOTEL SILVA*
Río Castro, 42
15404 Ferrol
Tlf. 981310552

RECA *
Venezuela, 85-87
15404 Ferrol
Tlf. 672721259

EL CAFELITO
Sol, 199
15401 Ferrol
Tlf. 981352448 / 620926927

A GABEIRA*
Balón, 172
15593 Ferrol
Tlf. 981319057

MESÓN ALFONSO
Chile, 12-14
15404 Ferrol
Tlf. 981320788

ROYFE
Juan de Austria, bl. 4
15406 Ferrol
Tlf. 981371188

CARIBE *
Pza. de España, 27
15403 Ferrol
Tlf. 981370404

MESÓN O BOCADIÑO *
Pilar, 6. A Cabana
15590 Ferrol
Tlf. 646616590

H. PORTA NOVA
Fontemoura, 26
l5404 Ferrol
Tlf. 981370648 / 629888008

HOSTAL REAL*
Dolores, 11-13
15402 Ferrol
Tlf. 981369255

BÁTAVA *
Estrada de Catabois, 31
15405 Ferrol
Tlf. 981310190

ILLAS GABEIRAS
Serantellos, 38
15405 Ferrol
Tlf. 981311179

LA RESERVA INDIAN BAR
Uruguay, 2 Esq. Sánchez Calviño
15404 Ferrol
Tlf. 619765557

HOTEL ALMENDRA*
Almendra, s/n
15402 Ferrol
Tlf. 981358190

GALATEA *
Real, 135
15402 Ferrol
Tlf. 981354972

LOS ALPES
Taxonera, 7
15403 Ferrol
Tlf. 981355026

COSTA BLANCA
Pza. de España, 14-15
15403 Ferrol
Tlf. 981317206

EL PALACIO IMPERIAL
Paraguay, 6-8
15404 Ferrol
Tlf. 981370633

SOCIEDAD ESTEIRO
Avda. de Castelao, 36
15406 Ferrol
Tlf. 981315607

LA BOLA DE ORO *
María, 88
15401 Ferrol
Tlf. 981356316

ST. MORITZ
Faxardo, 50
15404 Ferrol
Tlf. 981318005

AROMA
Españoleto, 48
15403 Ferrol
Tlf. 981327123

NUEVO CALLAO
Callao, 11
15402 Ferrol
Tlf. 981371183

MESÓN DE MATEO
Nova de Caranza, 106
15404 Ferrol
Tlf. 981324946

SARGA *
Paseo da Mariña, 10
15401 Ferrol
Tlf. 981300355 / 639486831

EL INGLÉS
Igrexa, 22
15402 Ferrol
Tlf. 981355187

ARCADE
Taxonera, 10
15403 Ferrol
Tlf. 981353230

LA CRUZ
Mandiá, 147
15595 Ferrol
Tlf. 981367154

GRAN VÍA *
Estrada de Castela, 97
15404 Ferrol
Tlf. 981310014

EL NÁUTICO
Igrexa, 32
15402 Ferrol
Tlf. 981353986

VANESA *
Estrada de Catabois, 365
15405 Ferrol
Tlf. 981372402 / 606466635
981372341

PARRILLADA PAPOI
Marmancón, s/n
15595 Ferrol
Tlf. 981365901 / 981365465

VIRGINIA
Coruña, 89. 15401 Ferrol
Tlf. 981945248

ESTABLECEMENTOS DE HOSTALERÍA

**Establecementos que contan con material divulgativo á disposición do público*

LA CUEVA*
Pardo Cela, 10
15590 Ferrol
Tlf. 981314002

CAFETERÍA DO MARQUÉS SUANZES *
Ramon y Cajal, s/n
15403 Ferrol
Tlf. 600830075

MESÓN R. MODESTO*
Aneiros-Serantes
15405 Ferrol
Tlf. 981323275

CHELSEA
San Salvador, 9
15404 Ferrol
Tlf. 981949204

AZOR
Serantellos, 45
15405 Ferrol
Tlf. 981318302

O NUBA 2 VINOTECA *
Venezuela, 60
15404 Ferrol
Tlf. 981325067 / 617818262

LA CASA DE LA TROYA*
Estrada de Catabois
15402 Ferrol
Tlf. 981350425 / 619377526

JAMONERíA LA CUEVA
Estrada de Catabois, 649
15405 Ferrol
Tlf. 981372797 / 636362204

TABERNA DE PEPE
Avda. da Residencia, 13
15405 Ferrol
Tlf. 654714449

A VACA RESTAURANTE*
Dolores, 34
15402 Ferrol
Tlf. 981357505 / 662394839

O FARO*
María, 53
15402 Ferrol
Tlf. 981356438 / 649942710

O`PARRULO
Estrada de Catabois, 401
15405 Ferrol
Tlf. 981318653

O PORTO
Adán y Eva, 4
15403 Ferrol
Tlf. 695469796 / 981358138

LEPANTO*
Pardo Baixo, 15
15403 Ferrol
Tlf. 636740102

MESÓN JOANE*
Estrada de Xoane, 49
15405 Ferrol
Tlf. 981372616

CAFETERÍA OSLO*
Igrexa, 36
15402 Ferrol
Tlf. 628598152

A MAROLA *
María, 76
15402 Ferrol
Tlf. 981355410 / 639941223

CAFETÍN 21
Mercado Recimil, posto 2
15403 Ferrol
Tlf. 637543408

BODEGÓN O RAPOSO
Fontemoura, 27
15404 Ferrol
Tlf. 605259773

O´GALO*
María, 104
15401 Ferrol
Tlf. 981352236

APHOTEKA
Pardo Baixo, 5
15403 Ferrol
Tlf. 650476993

CASA JUAN *
Paraguay, 3
15404 Ferrol
Tlf. 981329861 / 646731368

CAFÉ REAL BAR
Villa Soledad
15404 Ferrol
Tlf. 981320348

PAZO DO MONTE*
Leixa, 82
15405 Ferrol
Tlf. 981319854 / 619007725

TECLA
Taxonera, 8
15403 Ferrol
Tlf. 981354008

ESCUDERÍA
Estrada Alta do Porto, 22
15401 Ferrol
Tlf. 981351815

CAFÉ DE MARY
Hernán Cortés, 9 esq.
S. Salvador
15404 Ferrol
Tlf. 981327758

LA HERENCIA DE BACO*
Concepción Arenal, 77
15401 Ferrol
Tlf. 629524230 / 629524226

O CAFÉ DE ANA
Cadaval, 10-12
15404 Ferrol
Tlf. 650751802

CERVECERÍA LA FUGA
Sánchez Calviño, 30
15404 Ferrol
Tlf. 636783623

AMÉRICA*
Sánchez Calviño, 70-76
15404 Ferrol
Tlf. 981370208

MESÓN PISANI
Nova de Caranza, 130
15404 Ferrol
Tlf. 981315357

NOVO MILENIUM
Antelo, 7
15403 Ferrol
Tlf. 626120233

BORDÓN *
Terra, 6
15402 Ferrol
Tlf. 981359032

O NUBA
García Sabell, 1
15406 Ferrol
Tlf. 981319760

LA RÍA
Lugo, 43
15403 Ferrol
Tlf. 607842255

FLOR DE ORO
Rochel, 12
15402 Ferrol
Tlf. 981320807

CAFÉ CROISANTERÍA
Avda. de Esteiro, 25-27
15403 Ferrol
Tlf. 981352819

LAS PALMERAS *
Carmen, 13
15403 Ferrol
Tlf. 981352085 / 651557822

TRÉBOL
Tr. de Bazán, 4
15406 Ferrol
Tlf. 654345244

MESÓN RAPELA
Estrada de Castela, 128
15404 Ferrol
Tlf. 981328703

O BO PAADAL
Montecuruto, 135
15591 Ferrol
Tlf. 981329845 / 608658444

O DIAÑO
Montecoruto
15591 Ferrol
Tlf. 610569716

R. PATAQUIÑA*
Dolores, 35
15402 Ferrol
Tlf. 981352311

LA REPÚBLICA*
Avda. de Esteiro, 42-44
15403 Ferrol
Tlf. 661603629 / 981300407

ZAHARA*
Pardo Baixo, 28
15403 Ferrol
Tlf. 981353718

SIKARU *
Magdalena, 131
15402 Ferrol
Tlf. 981300077 / 663595546

CAFÉ BAR EMBADE *
Estrada de Catabois, 720
15405 Ferrol
Tlf. 981317602

BAR SUR *
Magdalena, 50
15402 Ferrol
Tlf. 981350870

TABERNA PUERTO CHICO *
Río Novo, 8
15401 Ferrol
Tlf. 677343443

ZAPATERÍA
María, 93
15401 Ferrol
Tlf. 981359944

MESÓN A MADALENA *
Magdalena, 98
15402 Ferrol
Tlf. 981355367 / 610449069

ASTURIAS
Carlos III, 68
15403 Ferrol
Tlf. 981358592

ABAKUS
Naturalista López Seoane
15403 Ferrol
Tlf. 689106900

SUCESOR DE BONILLA *
Callao, 1
15402 Ferrol
Tlf. 981350981

EL TRILLI *
María, 99
15401 Ferrol
Tlf. 662572243

LA BODEGUITA
Río Castro, 39
15404 Ferrol
Tlf. 981371350 / 67955590

ROMERO
Acceso á Residencia
15405 Ferrol
Tlf. 981370959 / 609469145

CHARETA
Estrada de Castela, 212-214
15404 Ferrol
Tlf. 981370759

RUN-RUM
Breogán, 47
15401 Ferrol
Tlf. 678616286

SANJURJO
Mercado de Caranza
15406 Ferrol
Tlf. 981325599

CAFETO *
Galiano, 47
15402 Ferrol
Tlf. 981352476

LA COCHERA
A Cochera, Esmelle
15594 Ferrol
Tlf. 981365219

MARINA
Avda. de Esteiro, 65-67,3ºD
15403 Ferrol
Tlf. 981350590 / 981357406

JUANOCHO
Mecado A Madalena
15402 Ferrol
Tlf. 648659776

PISCIS
Benito Vicetto, 30
15401 Ferrol
Tlf. 981357098 / 619369488

AGUSTÍN
Carlos III 69
15403 Ferrol
Tlf. 634877354

NOVA RÚA *
Chile, 13
15404 Ferrol
Tlf. 659475823

CAFETERÍA RESTAURANTE A MALATA*
Punta Arnela, s/n
15591 Ferrol
Tlf. 981370745 / 699905464

SERVIOCIO
A Malata
15405 Ferrol
Tlf. 981371222

BETANZOS BAR
Praza Vella, 2
15401 Ferrol
Tlf. 981351411

A'NOSA TERRA
Nova de Caranza, 88-90
15406 Ferrol
Tlf. 981327302

EL CAIRO
Dolores, 32
15402 Ferrol
Tlf. 981353266

O TRISQUEL*
Sartaña, 19
15404 Ferrol
Tlf. 981372544

O PAZO
Nova de Caranza, 116
15406 Ferrol
Tlf. 981325960 / 659940356

TRASGO *
Estrada de Xoane, 10
15405 Ferrol
Tlf. 981313259 / 669562673

MESÓN CASA TRILLO
Pardo de Cela, 8 baixo. A Graña
15590 Ferrol
Tlf. 981314053

VAL DE SERANTES*
Lg. Serantello, 280
15405 Ferrol
Tlf. 608581424

A MADEIRA*
Estrada de Catabois,315
15405 Ferrol
Tlf. 981317877 / 616839861

BIG-BEN *
Galiano, 10
15402 Ferrol
Tlf. 618845654

A TONA
Carmen, 21
15402 Ferrol
Tlf. 677127255

F. CARREIRA
Mártires, 10
15401 Ferrol
Tlf. 649259950

MIRAMAR
Cuco Ruiz de Cortázar
15406 Ferrol
Tlf. 981325883

DO RIBEIRO
Mugardos, 8
15403 Ferrol
Tlf. 981372570

O PINCHO
Exército Español, U.V. 4 P. 8
15406 Ferrol
Tlf. 678723683

MORRISON *
Velázquez, 51
15403 Ferrol

TABERNA POSTIGO
Rajón, 107. Covas
15594 Ferrol
Tlf. 981365696

LA PARADA
Praza de España, 25
15403 Ferrol
Tlf. 981314301

OS NOGAIS
Lg. Serantes-Pazos
15405 Ferrol
Tlf. 981315801 / 635088262

O CHOYO II
Carlos III, 67
15403 Ferrol
Tlf. 981353225

ESTABLECEMENTOS DE HOSTALERÍA

**Establecementos que contan con material divulgativo á disposición do público*

ALFONSO*
Lepanto Bq. 1 Caranza
15406 Ferrol
Tlf. 981320563

EL MARQUÉS
Méndez Núñez, 22
15401 Ferrol
Tlf. 981355463

O FRANCÉS
Carlos III, 32
15403 Ferrol
Tlf. 981357595

MAGALLANES*
Estrada de Castela, 401
15404 Ferrol
Tlf. 981311648

BAR DÍAZ
Estrada de Catabois, 105
15405 Ferrol
Tlf. 981310817

KARTYN
Venezuela, 69-71
15404 Ferrol
Tlf. 981327075

ROTTERDAM
Estrada de Castela, 230
15404 Ferrol
Tlf. 981314957

CORAL*
Cristo, 44
15401 Ferrol
Tlf. 981359616

CAFÉ-BAR IZAR
Taxonera, 16
15403 Ferrol
Tlf. 981930558 / 616407712

LA NUEVA FRONTERA *
Estrada da Cabana, 29
15590 Ferrol
Tlf. 981314602

CAFÉ DALLAS
Avda. Viveiro,1
15403 Ferrol

LA FÁBULA *
Velázquez, 16
15403 Ferrol
Tlf. 660719151

NUEVA YORK
Real, 30
15402 Ferrol
Tlf. 981321254

HOSTELERÍA BAAMONDE
Parda, 8
15406 Ferrol
Tlf. 981321160

MESÓN OREONA
A. Quintanilla B. 8. Baixo, 3
15406 Ferrol
Tlf. 981370314

BAR ORTEGA
Rúa do Carballo, 13
15405 Ferrol
Tlf. 981318201 / 645968949

CANTEGRIL*
Dolores, 32
15402 Ferrol
Tlf. 981358556

CASA POLO
Sánchez Calviño, 7
15404 Ferrol
Tlf. 981326051

DERBY *
Real, 53
15402 Ferrol
Tlf. 981359906

ERASMUS*
Avda. de Esteiro, 37-39
15403 Ferrol
Tlf. 981946105

YEMEN
Lepanto Bl. 1 B
15406 Ferrol
Tlf. 981313732

ANDREA¨S
San Salvador, 4
15404 Ferrol
Tlf. 667037628 / 664690586

O'NOSO BAR
Ragón, Covas
15594 Ferrol
Tlf. 981365503

O CAMIÑO INGLÉS
María, 89
15401 Ferrol
Tlf. 679860701

O'XANTAR
Real, 182
15401 Ferrol
Tlf. 981355118

CAFÉ DEL MERCADO
Mercado Recimil, 34
15403 Ferrol
Tlf. 981313265

RESTAURANTE METROPOL *
Estrada de Castela, 11
15404 Ferrol
Tlf. 881 953 432

ÁBACO *
R/ Magdalena, 81
15402 Ferrol
Tlf. 981 351372

CASA JUAN *
R/ Paraguay, 3
15404 Ferrol
Tlf. 981329861-646731368

CAFÉ CROISSANTERÍA *
Avda. de Esteiro, 25-27
15403 Ferrol
Tlf. 981352819

APHOTEKA *
R/ Pardo Baixo, 5
15403 Ferrol
Tlf. 650476993

MESÓN ANCA *
R/ Castro, 20
15401 Ferrol
Tlf. 981355144

EL NÁUTICO *
R/ Igrexa, 32
15402 Ferrol
Tlf. 981353986

MESÓN O BOCADIÑO *
R/ Pilar, 6. A Cabana
15590 Ferrol
Tlf. 646616590

MORRISON *
R/ Velázquez, 51
15403 Ferrol
Tlf. 981944971

BATAVA *
Estrada de Catabois, 31
15405 Ferrol
Tlf. 981310190

MESÓN PISANI *
R/ Nova de cranza, 130
15404 Ferrol
Tlf. 981315357

HOSTAL / MESÓN A MADALENA *
R/ Magdalena, 98
15402 Ferrol
Tlf. 981 355 615

PENSIÓN A COCHERA *
San Xoán de Esmelle, 8
15594 Ferrol
Tlf. 981365626 / 659941176

KARTYN *
Venezuela 69-71
15404 Ferrol
Tlf. 981327075

HOTEL VALENCIA *
Avda. de Catabois, 390
15405 Ferrol
Tlf. 981370352

O MÍTICO *
R/ Terra, 28
15402 Ferrol
Tlf. 881953504

O FURANCHO *
Avda. Santa Mariña, 175
15404 Ferrol
Tlf. 981322773

AVENIDA *
Praza de España, 28
15403 Ferrol
Tlf. 981314101 / 981319701

GALATEA *
R/ Real, 135
15402 Ferrol
Tlf. 981354972

MESÓN A VIÑA *
R/ Españoleto, 50
15403 Ferrol
Tlf. 981949080

MESÓN ARENA BEACH CLUB *
Vila da Area. San Xurxo
Tlf. 639263702

APELÓN
Rúa Apelón, 6
15620 Mugardos
Tlf. 696748480

LÚA NOVA
Médico Otero, 34
15620 Mugardos
Tlf. 981471133

CAFÉ-BAR TINO
Avda. do Mar, 33
15620 Mugardos
Tlf. 981470085

LA ISLA *
Avda. do Mar, 40
15620 Mugardos
Tlf. 981471028

MESÓN DA PEDREIRA *
A Pedreira, 33
15620 Mugardos
Tlf. 981470808

LOS HELVETAS
Avda. de Galicia
15620 Mugardos
Tlf. 981470387 / 981470895

PICADO
Chousa
15627 Mugardos
Tlf. 981460158

LA POSADA DEL MAR *
Xeneral Franco, 4
15620 Mugardos
Tlf. 981470210

VERACRUZ
Avda. de Galicia, 18
15620 Mugardos
Tlf. 671191933

PUB TROPEZÓN
María, 66
15620 Mugardos
Tlf. 981470335

PULPERÍA CHIPI *
Avda. do Mar, 44
15620 Mugardos
Tlf. 981470036

LA JARABETA *
Avda. do Mar, 47
15620 Mugardos
Tlf. 666161151

A CERVECERÍA DA CASTELA *
Estrada de Castela, 272
15570 Narón
Tlf. 981945780

ARTABRIA
Pol. da Gándara, Tanatorio
15570 Narón
Tlf. 981372878

FÉLIX
Bimbieiro,20
15570 Narón
Tlf. 981380019

O PEXEGUEIRO
Cruceiro, 26, O Val
15541 Narón
Tlf. 626240634

CERVECERÍA CARDEBELLE *
Estrada de Castela, 542
15572 Narón
Tlf. 981390497

LA ESQUINA
Estrada de Castela, 407
Freixeiro
15570 Narón
Tlf. 615423478 / 981380450

NUEVO RINCÓN
Estrada da Gándara, 71
15407 Narón
Tlf. 981386010

CASA BECERRA *
As Forxas, 18
15578 Narón
Tlf. 981381905

BROTHERS
Obispo Argalla, 103
15578 Narón
Tlf. 981392340

MESÓN XESTEIRA
Travesía Reis Magos, 16
15407 Narón
Tlf. 981380150

CHIPS *
Polígono da Gándara, 96-97
15407 Narón
Tlf. 981370190

BAR PONTILLÓN
Estrada xeral - O Val
15541 Narón
Tlf. 981363409

CASA PENDÁS *
Lg. Carballo, 26 - Sedes
15578 Narón
Tlf. 981368098

MESÓN A PONTE *
Vilacornelle, 7. O Val
15578 Narón
Tlf. 981363354

CLUB DE GOLF CAMPOMAR
Vilacornelle. O Val
15578 Narón
Tlf. 981453910

BODEGUILLA DE ROBERTO *
Lg. de Quintá, 13 - O Val
15570 Narón
Tlf. 669175488

LA FRONTERA
Estrada A Gándara, 3
15570 Narón
Tlf. 981948386 / 608683013

RONNIE *
Estrada de Cedeira, 140
15407 Narón
Tlf. 981391097

CAF. MOSAICO
Vigo, esquina rúa Pondal, 28
15407 Narón

ESTRELA DO POZO *
Pg. Indus. Río do Pozo, P1
Loc. D
15573 Narón
Tlf. 981392383 / 659751966

OASIS
Cambre, 5-7
15407 Narón
Tlf. 981387485

JUANJO
Estrada de Castela, 385
15570 Narón
Tlf. 881954584

CASA JUANITO *
Concepción Arenal, 163
15407 Narón
Tlf. 981388454

GRUPHOSAL
Vidueiros, 17
15577 Narón
Tlf. 981362760-618714162

CARBALLO *
Estrada xeral, 8 - Vista Alegre
15578 Narón
Tlf. 981362557

HOTEL NARÓN *
Avda. Gonzálo Navarro Parc.
19. Políg. Río do Pozo
15578 Narón
Tlf. 981389335 / 679110139

INDALO *
Vigo, 28. 15570 Narón
Tlf. 981389088

QUINIELAS
Estrada Castela, 224
C. Comercial
15407 Narón
Tlf. 981382898 / 981392306

CASA NITO
Conde Fenosa, 30
15578 Narón
Tlf. 600076396 / 669867866

HOSTAL RESTAURANTE KENSINGTON *
Estrada de Castela, 832
15578 Narón
Tlf. 981387326 / 981387399

ESTABLECEMENTOS DE HOSTALERÍA

**Establecementos que contan con material divulgativo á disposición do público*

RENE
Pedroso, 30. 15597 Narón
Tlf. 981368395

O CASTIÑEIRO *
Avda. Souto Vizoso, 28-30
15407 Narón
Tlf. 981383695 / 607566406

A´SERRA *
Lg. Carballo, 44
15597 Narón
Tlf. 650226629

MARVIL
Estrada de Castela, 822
15570 Narón
Tlf. 981381337 / 616945986

LA RUTA II
Alto do Castiñeiro,162
15570 Narón
Tlf. 620069126

EUROPA
Cristóbal Colón, 38
15407 Narón
Tlf. 981380827

MARCIAL *
Río Pereiro, 6-8 Xuvia
15407 Narón
Tlf. 981384417

EL REFUGIO *
Avda. Souto Vizoso, 21
15407 Narón
Tlf. 981390284 / 649983010

KOMO KEIRAS
Obispo Argaya, 114
15570 Narón
Tlf. 981382826

OS ESTROBOS *
Malde Vizoso, 23
15578 Narón
Tlf. 981385712 / 600263647

CASA ALONSO *
O Feal, 69
15572 Narón
Tlf. 981383594 / 630047929

LA PROFECÍA *
Estrada de Castela, 708
15570 Narón
Tlf. 687881185

CAFÉ ARKHAM
Polígono da Gándara, 128
15570 Narón
Tlf. 655552602

TROPICO
Estrada de Castela, 437
15570 Narón
Tlf. 981384104

O DE TETÉ
Estrada de Castela, 54
15570 Narón
Tlf. 647468635

EL CASERÍO DE SEDES
Barreiros, 16
15596 Narón
Tlf. 981368457

GRAN SOL
Reyes Católicos, 2
15578 Narón
Tlf. 981388623 / 981387752

LA ESQUINITA
Pardo Bazán, 1
15407 Narón
Tlf. 981382226

LA CONCHA
Quintá 11 - O Val
15570 Narón
Tlf. 981319855

VAGÓN BAR
Estrada de Castela, 568
15407 Narón
Tlf. 676860772

O BAIXO
Estrada de Cedeira, 20
15578 Narón
Tlf. 981387096

LA BRAÑA
A Braña-Doso
15577 Narón
Tlf. 981362575

GUIÑOL
Estrada de Castela, 611
15407 Narón
Tlf. 609811835

ORTEGAL
Cristobal Colón, 1
15407 Narón
Tlf. 981384096

PHILADELPHIA *
Estrada de Castela, 527-529
15570 Narón
Tlf. 639975722

SIDRERÍA ASTUR
La Venta, 3 Sequeiro
15578 Narón
Tlf. 981386953

EL ROSAL *
Estrada de Castela, 267
15570 Narón
Tlf. 981380682

TIJUANA *
Río do Pozo 156
15518 Narón
Tlf. 981388972 / 605063817

LA BARRA DE ORO *
Estrada de Castela, 708
15407 Narón
Tlf. 981381896

RINCÓN DE SAM *
Otero Pedrayo, 81
15407 Narón
Tlf. 981329095 / 630886699

SHANGAI
Concepción Arenal, 162-164
15407 Narón
Tlf. 685300380

MESON CARIVE
Estrada da Gándara, 211
15578 Narón
Tlf. 981388247

HUSA ODEÓN *
Estrada de Castelao, 17. Polígono da Gándara
15570 Narón
Tlf. 981372951

CERVECERÍA AUSTRALIAN *
Avda. Cataluña, 29-31
15770 Narón
Tlf. 881932296

CERVECERÍA FOLSOM *
Avda. Cataluña, 21
15570 Narón
Tlf. 981948031

O' ESTANCO
Estrada xeral, 17 - C. do Pouso
15510 Neda
Tlf. 981347006

FLOR DE MAYO *
Avda. do Xuvia, 9
15510 Neda
Tlf. 981347061

ORIENTAL *
Gral. Mola, 55
15510 Neda
Tlf. 981381502

O´CARREIRO TABERNA
Estda. Ferrol-Oviedo
15510 Neda
Tlf. 981347084

BOAVISTA
Sto. Antonio Casadelos Xuvia
15572 Neda
Tlf. 981347044 / 626845642

A PÍA *
Avda. de Algeciras, 17
15510 Neda
Tlf. 981381491

OS RUBIOS
Estrada de Oviedo, 8
15510 Neda
Tlf. 981381440

CAFE BAR HOSTAL MARAGOTO *
Xeneral Franco, 12
15510 Neda
Tlf. 981347304

MON SAL
A Muchiqueira, 27
15579 Neda
Tlf. 981347499

CAFE BAR HERMIDA *
Castelao, 31
15510 Neda
Tlf. 981347422 / 698127587

CERVECERÍA BARRIGA VERDE *
Toeleira, 36
15510 Neda
Tlf. 616035534

O FUMAZO *
Trovador Esquio, l4
15510 Neda
Tlf. 981387556

O CABEZAL
Estrada de Cedeira - Sequeiro
15550 Valdoviño
Tlf. 699381322

MARAVILLA
Vilaboa
15543 Valdoviño
Tlf. 981487575 / 686415069

R. CAMPING *
Camping de Valdoviño. Atios
15552 Valdoviño
Tlf. 981487076 / 981486131

BRISAS *
Imeldo Corral
15552 Valdoviño
Tlf. 981487056

DISCOTECA MARAVILLA
O´Pereiro-Vilaboa
15543 Valdoviño
Tlf. 686415069

OS PERCEBES *
Taraza-Meirás
15550 Valdoviño
Tlf. 981486230

MINUETO *
Sequeiro
15550 Valdoviño
Tlf. 981486548 / 981383429
659250645

CAFETERÍA A SAÍÑA
Praia Valdoviño
15551 Valdoviño
Tlf. 981487333 / 646948749

BAR NORDÉS
Porta do Sol
15552 Valdoviño
Tlf. 981487503

TABERNA DO PUNTAL *
O Puntal, s/n
15554 Valdoviño
Tlef. 981480532

RESTAURANTE EL GITANO *
Estrada da Praia
15552 Valdoviño
Tlf. 981487652

O´CASTRO *
O Castro, Pantín
15552 Valdoviño
Tlf. 981485132

MUIÑO DO PEPE
Gándara de Arriba, 4
15552 Valdoviño
Tlf. 616421834 / 616421833

OS 4 CAMIÑOS
Outeiro. Lago
15551 Valdoviño
Tlf. 981485464

LA CUBANA
Campelo. Meirás
15550 Valdoviño
Tlf. 981486400

A RAMALLEIRA *
A Ramalleira. Pantín
15553 Valdoviño
Tlf. 981486050

O PONTÉS
G. de Abaixo, 27
15552 Valdoviño
Tlf. 696132978

EL PARAÍSO
Lago. 15550 Valdoviño
Tlf. 981486963

COMARCA DE ORTEGAL

MESÓN AUSTRALIA *
Avda. da Constitución, 25
15330 Cariño
Tlf. 981405412

O GRILO *
Río Morela, 10
13339 Cariño
Tlf. 981405409

CHAÍÑA *
Chaíña. 15530 Cerdido
Tlf. 411119

MESÓN FROALLO *
Casavella. A Barqueira
15569 Cerdido
Tlf. 981411255 / 649853637

O PAZO *
La Villa de la Iglesia, 20
15530 Cerdido
Tlf. 981480303

RINCÓN DEL NORTE *
Lg. Felgosas. 26. A Barqueira
15569 Cerdido
Tlf. 686009606

RESTAURANTE A GOLETA *
Estrada xeral 100
O Barqueiro - Mañón
Tlf. 981424002 / 629884549

RESTAURANTE A MARINA *
Porto do Barqueiro
15339 Mañón
Tlf. 981414098 / 687698610

RESTAURANTE A PEDRA *
A Pedra
15365 Cariño
Tlf.: 981420300

RESTAURANTE COMPLEJO HOSTELERO LA RÍA *
Crta C-642 Ferrol-Viveiro,s/n
S. de Mera
15330 Ortigueira
Tlf . 981428130

RESTAURANTE MARISQUERÍA O PLANETA *
S. Roque, s/n. 15339 Porto Espasante
15330 Ortigueira
Tlf. 981408366 / 647507104

RESTAURANTE MARISQUERÍA ORILLAMAR *
Pz do Pedregal s/n
Espasante
15339 Ortigueira
Tlf. 981408014 / 981408050

RESTAURANTE O FORNO *
Porto do Barqueiro
15339 Mañón
Tlf. 981414124

RESTAURANTE O GALEÓN *
Estrada xeral - Loiba
15339 Ortigueira
Tlf. 981414191 / 625 336 93

DISCOTECA LA PERLA *
Avda. A Penela, s/n
15330 Ortigueira
Tlf. 981400150

A ESCONDIDA *
Paseo marítimo, 1
15339 Ortigueira
Tlf. 629 65 44 86

O GRILO *
Río Morela, 10
Rubido Quiza Pilar
15339 Cariño

CHAÍÑA *
Chaíña
15530 Cerdido

MESÓN FROALLO *
Casavella - A Barqueira
15569 Cerdido

O PAZO *
La Villa de la Iglesia, 20
15530 Cerdido

RINCÓN DEL NORTE *
Lg. Felgosas, 26. A Barqueira
15569 Cerdido

CASA RURAL ALDEA LAMACIDO *
Estrada Ortigueira - Viveiro
Loiba 15339
Tlf. 981418146 / 635951719

ESTABLECEMENTOS DE HOSTALERÍA

**Establecementos que contan con material divulgativo á disposición do público*

CASA RURAL BERDEAL *
Xuncal, s/n
15339 Mañón
Tlf. 981418520 / 699056366

CASA RURAL MUIÑO DAS CAÑOTAS *
A Ortigueira - A Pedra
15365 Cariño
Tlf. 981420181 / 617685895

CASA RURAL MUIÑOS DE PONTENOVAL *
Mera de Riba
15330 Mera de Riba
Tlf. 981223743 / 607722065

CASA RURAL O VILAR *
Mera de Riba
15349 Ortigueira
Tlf. 981428149 / 619142049

CASA RURAL RÍO DA CRUZ *
Landoi
15366 Cariño
Tlf. 981428057 / 696291297

CASA RURAL SOUTOMORO *
Soutomoro - Loiba
15339 Ortigueira
Tlf. 628775077

CASA RURAL ULTREIA *
Lugar de Loureiros
Couzadoiro
15339 Ortigueira
Tlf. 616298864 / 654502372

CASA RURAL PENAQUENTE *
Espasante
15339 Ortigueira
Tlf. 628830806

HOSTAL A GOLETA *
Estrada xeral, 100 (N-642)
O Barqueiro
15337 Mañón
Tlf. 981424002 / 629884549

HOSTAL A MARINA *
Porto do Barqueiro
15337 Mañón
Tlf. 981414098 / 687698610

HOSTAL A PERLA *
Avda. A Penela
15330 Ortigueira
Tlf. 981400150

HOSTAL CASA DANIEL *
Ribeiras do Sor
15339 Mañón
Tlf. 981414176 / 627887781

HOSTAL O FORNO *
Porto do Barqueiro
15337 Mañón
Tlf. / Fax: 981414124

HOSTAL PEDRAMEA *
Esteiro de abaixo, Feas
15339 Cariño
Tlf. 981413008

HOTEL A PEDRA *
A Pedra
15365 Cariño
Tlf. 981420300

HOTEL ORILLAMAR *
Pza. do Pedregal s/n 15339
Porto Espasante
15569 Ortigueira
Tlf. 981408014 / 981408050

HOTEL PORTO DO BARQUEIRO *
Porto do Barqueiro
15337 Mañón
Tlf. 981414098 / 687698610

HOTEL RÚSTICO CABO ORTEGAL *
R/ Santos 8 - 10 - 12
15339 Cariño
Tlf. 981420201 / 607656700

HOTEL RÚSTICO VIENTO DEL NORTE *
Estrada San Xoán de Espasante, 8
15569 Ortigueira
Tlf. 981408182 / 629117828

HOTEL DE NATUREZA A MIRANDA *
Lugar do Barral, s/n – Feas
15366 Cariño
Tlf. 981413224 / 686466814

HOTEL DE NATUREZA A VIA LÁCTEA *
Ulfe de Chao, 1
15569 A Barqueira, Cerdido
Tlf. 981411068 / 630585071

HOTEL DE NATUREZA EL CASTAÑO DORMILÓN *
Baleo, 15
15339 Ortigueira
Tlf. 626308301

HOTEL DE NATUREZA SEMÁFORO DE BARES *
Estaca de Bares
15339 Mañón
Tlf. 981417147 / 699943584

APARTAMENTOS TURÍSTICOS O PLANTÍO *
Espasante
15569 Ortigueira
Tlf. 653565016

CostaNoroeste
ASOCIACIÓN

agader
AXENCIA GALEGA DE DESENVOLVEMENTO RURAL

XUNTA DE GALICIA

leadergalicia
2007-2013

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO

FEADER
Europa inviste no rural
FEADER

OFICINA FERROL
A Malata, s/n
Edificio de Usos Múltiples
15404 Ferrol
T: 981 333 398
F: 981 373 062

OFICINA ORTIGUEIRA
Rúa Reverendo Márquez Cortiñas, s/n
15330 Ortigueira
M: 663 316 311

info@costanoroeste.org
www.costanoroeste.org