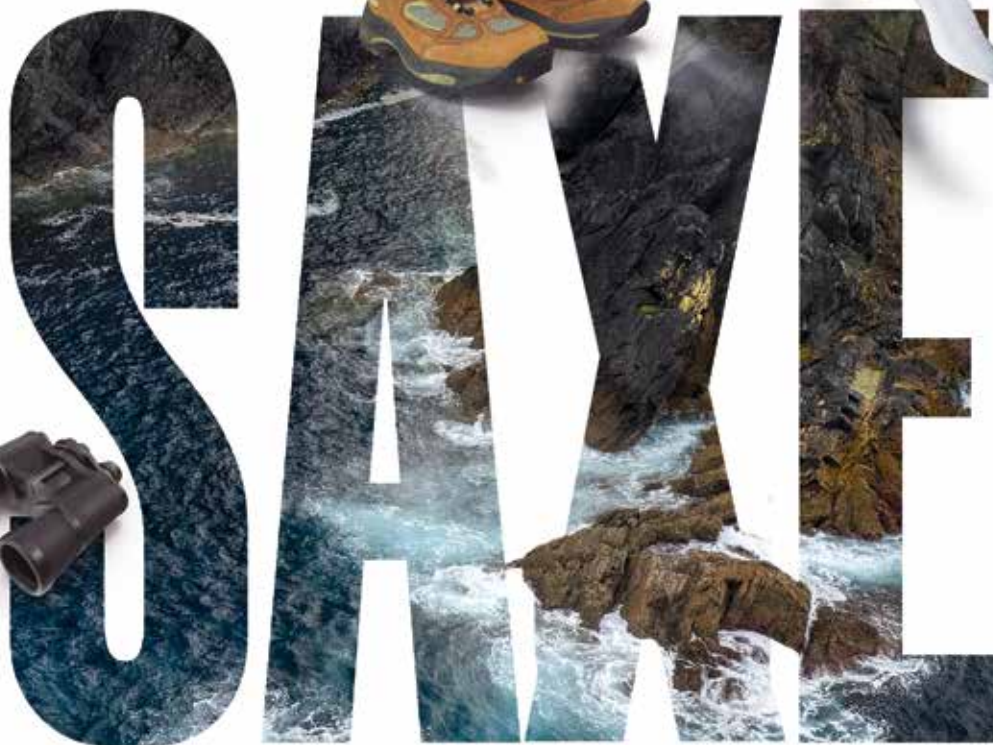




Xeoparque Cabo Ortegal

Guía
da



O Xeoparque Cabo Ortegal

Mapa xeral

Neste mapa móstranse os puntos de interese numerados, cuxa información detallada poderás consultar ao longo desta publicación.



00

O Xeoparque **Cabo Ortegal:** unha viaxe ao interior da Terra

Dámosche a benvida ao Xeoparque Cabo Ortegal.

Alégranos que decidiras visitar a nosa terra. A declaración da paisaxe de cabo Ortegal como Xeoparque Mundial por parte da UNESCO, o 24 de maio de 2023, testemuña a excepcionalidade deste lugar. Abre os teus sentidos, porque aquí a Terra vaiche contar a súa historia máis antiga, e as tradicións vivas dos nosos pobos vanche descubrir un territorio que non só se visita, senón que se sente. Pasear pola contorna do cabo Ortegal é camiñar entre dous mundos: o do pasado xeolóxico do planeta e o dunha paisaxe desbordante de vida.

Aquí vas atopar os acantilados máis altos da Europa continental. Se chegas ata Vixía Herbeira estarás a máis de seiscentos metros sobre o nivel do mar. A vista pérdese na inmensidade do océano mentres camiñamos sobre rochas que emerxeron á superficie, hai máis de trescentos cincuenta millóns de anos, desde as entrañas do planeta. O colosal choque de placas, que deu orixe ao supercontinente de Panxea, legounos estes materiais xeolóxicos que na maior parte do mundo se atopan a setenta quilómetros de profundidade. Aquí telos ao tu alcance.



Corvo mariño
cristado

Se algo marca o pulso desta vella terra é o mar. O océano Atlántico, inmenso e sempre presente en toda Galicia, aquí é unha personaxe esencial. E non só porque desde tempos inmemoriais as ondas, o vento e o sal foran esculpindo todos os currunchos desta increíble costa, senón tamén porque o latexo do mar moldeou a vida das xentes que habitan os portos de Cariño, Espasante ou Cedeira, por mencionar só algúns. Aquí o aire ole a sal e esforzo, a redes recentemente recollidas e a historias de navegantes herdadas desde hai incontables xeracións. Pero non é só tradición: a historia mariñeira fúndese coa modernidade a través da práctica do surf. Os amantes deste deporte saben que na praia de Pantín atoparán esas condicións excepcionais que a fixeron mundialmente famosa.

Cara ao interior, a paisaxe agreste dos acantilados transfórmase e convértese nunha contorna afable e discreta, feita á medida da vida tranquila que discorre nas vilas deste territorio. As pequenas aldeas, sinxelas e acolledoras, están unidas por unha rede de camiños rurais que serpean entre prados e **fragas**, entre hórreos centenarios e muros de pedra levantados con esmero e respecto. Aquí o tempo dilátase e invítate a non mirar o reloxo e a somerxerte nun modo de existir pausado e conectado coa natureza que contrasta coa trasfega do mundo.

E se fronte ao mar ou polas sendas interiores a vista se enche de beleza e o oído se comprace co silencio, só salpicado polos sons da natureza, o padal non queda atrás. Ortegal é tamén terra de sabores, unha festa gastronómica que honra a calidade e a autenticidade. É o resultado do traballo ben feito a partir dos produtos das proximidades. Se es amante da cociña do mar non podes perder us berberechos á cariñesa, uns percebeos apañados ao pé dos acantilados ou o sorprendente revoltó de algas e ourizos. E se o teu son máis ben os pratos de montaña, date un capricho

cun delicioso **raxo**, unha **zorza** no seu punto, ou un cocido ben quenteño para un día de frío.

O Xeoparque Cabo Ortegal acolle a visitantes con diversas motivacións. Desde os que buscan profundar no interese científico pola



O Picón (Ortigueira)

súa xeoloxía ou a observación de aves, ata os que desexan unha viaxe de tranquilidade, unha experiencia familiar, a emoción de cabalgar as ondas do Atlántico na súa táboa de surf, ou un destino para conmemorar un momento especial; este Xeoparque espérate con opcións para cada visita.

O cabo Ortegal non é só un destino, é unha experiencia transformadora que só espera que a descubras. Aquí empeza a túa viaxe. Que sexa memorable.

O Xeoparque ao teu alcance

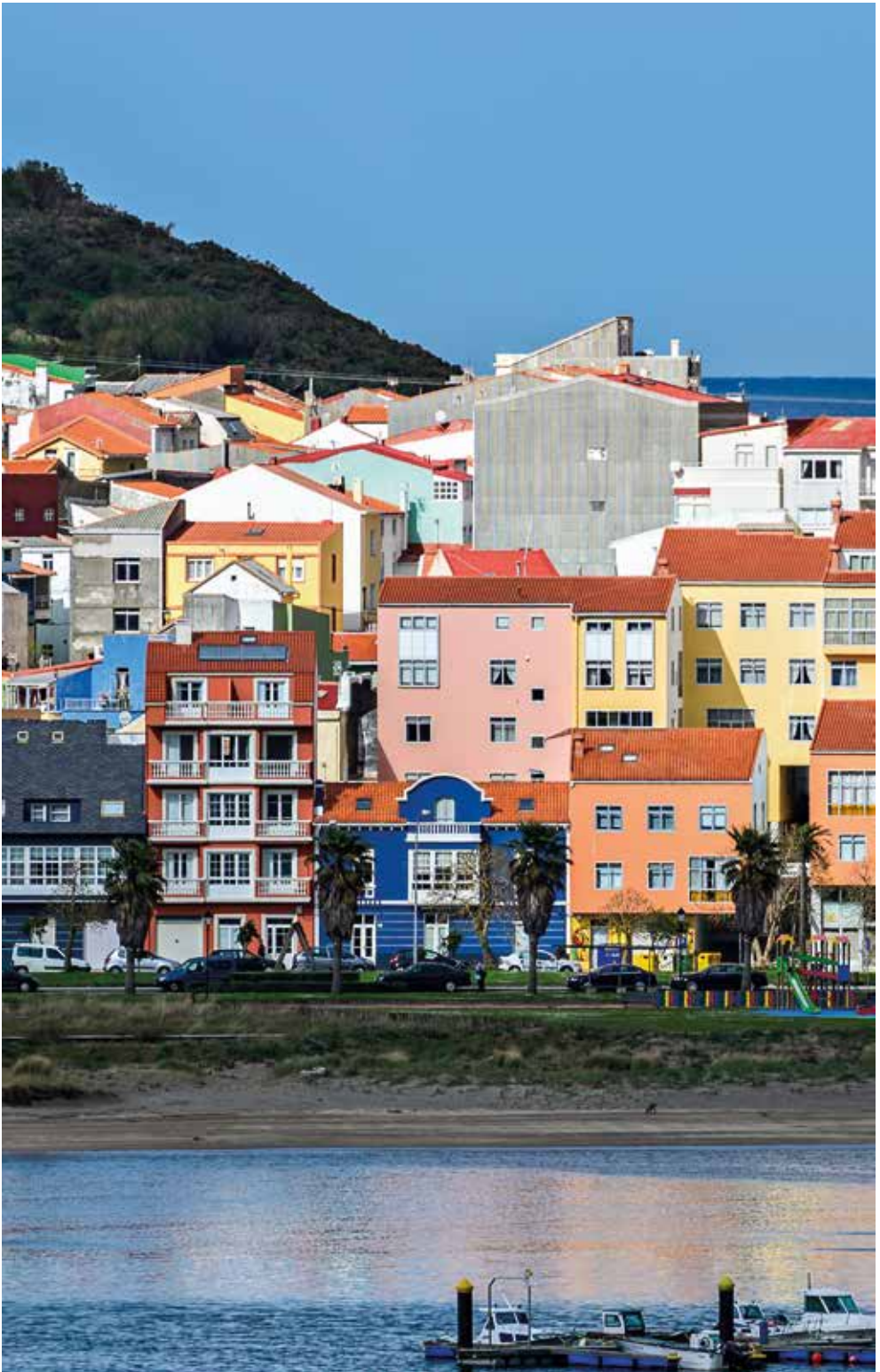
Para que a túa viaxe polo Xeoparque Cabo Ortegal sexa aínda máis enriquecedora, esta guía inclúe un mapa detallado da zona. Nel atoparás sinalizados os sete concellos que conforman o Xeoparque, os principais recursos naturais e culturais, as rutas recomendadas, os centros de interpretación e outros puntos de interese destacados que non podes perder. Este mapa será o teu compañeiro de viaxe para orientarte e planificar o teu percorrido.

Se che apaixona a xeoloxía e desexas profundar na comprensión do Complexo do Cabo Ortegal, animámoste a explorar os mapas xeolóxicos específicos. Sobre unha base topográfica, un mapa xeolóxico mostra a distribución no terreo dos tipos de rocha que afloran na superficie.

Para unha experiencia aínda máis interactiva e levar o Xeoparque sempre contigo, escanea o código QR que atoparás nesta páxina. Darache acceso directo ao noso mapa interactivo en liña, que che ofrecerá información actualizada e recursos adicionais para que a túa visita sexa inesquecible.



Escanea o código co
móbil ou coa tableta.



Barrio mariñeiro de Cariño

01

Claves para entender a paisaxe do Xeoparque

A paisaxe do Complexo de Cabo Ortegal é o resultado dun proceso que se desenvolveu a unha escala temporal que se escapa aos nosos límites. A nosa existencia breve e efémera en comparación coa historia da Terra, dispara a nosa imaxinación para tan só albiscar o ritmo do reloxo xeolóxico, que non conta o tempo por anos nin por séculos, nin sequera por milenios, senón por millóns de anos.

A denominación de “complexo” débese á natureza das unidades xeolóxicas que o forman. Estas caracterízanse por presentar procedencias diferenciadas e atesourar historias xeolóxicas de distintas características e idades. Os terreos superiores do cabo Ortegal considéranse de natureza alóctona —non orixinados no lugar onde se atopan— precisamente porque se desprazaron ata a súa posición actual desde procedencias diversas, ás veces desde centos de quilómetros de distancia. Estes terreos superiores apóianse sobre outros terreos de natureza autóctona ou parautóctona (nada ou pouco desprazados).

As orixes da paisaxe do cabo Ortegal

A contemplación desta paisaxe é unha xanela que nos convida a imaxinar o pasado máis remoto do noso planeta.

A capa sólida superficial da Terra denomínase **litosfera**. Ten un espesor variable entre cincuenta e cen quilómetros e está fragmentada en diferentes placas tectónicas ou litosféricas, que interaccionan continuamente entre elas, segundo se desprazan na horizontal. Estes desprazamentos representan un mecanismo que se chama convección e que se orixina pola calor interna da terra.



Rocha granulita

Agora debemos retroceder case catrocentos millóns de anos, ata os albores da colisión das placas que orixinou o supercontinente Panxea, o último supercontinente terrestre, e quizais o de maiores dimensións. Este período correspóndelle ao **Devónico**, o cuarto período da era paleozoica.

Nesta época, os **paleocontinentes** de Laurussia —situado no hemisferio norte—, e de Gondwana, orixinado no hemisferio sur, colidiron, dando inicio ao ensamblado de Panxea. Polo menos un océano foi eliminado durante a converxencia continental.

Durante estes procesos, as áreas de interacción entre as placas rexistran a maior actividade sísmica e magmática, e é alí onde se orixinan fenómenos como a **subdución** ou as grandes fallas de desprazamento lateral. Durante o **Devónico** e o Carbonífero producíronse unhas descomunais deformacións xeolóxicas que durarían uns cen millóns de anos. Algúns dos terreos participantes desprazáronse miles de quilómetros. En Europa estes procesos descríbense como a **oroxénese Varisca**, responsable do levantamento dunha gran cordilleira que se estendía máis de 3.000 km, desde a península ibérica ata os Balcáns. Co tempo, esta cordilleira foise esborrallando, ata o seu arrasamento total e ser, en xeral, cuberta por secuencias sedimentarias mariñas mesozoicas e outras máis cenozoicas recentes. Os sistemas montañosos que perduraron ata os nosos días son, en xeral, de idade máis recente (alpinos), aínda que é certo que no caso único de Galicia os materiais máis antigos non foron cubertos por depósitos máis recentes e a paisaxe máis antiga pode estar en certa medida conservada. Os acantilados do cabo Ortegal representan o extremo máis occidental da antiga cordilleira Varisca. A excepcionalidade desta paisaxe vén dada polo feito de que as formacións rochosas xestadas durante a **oroxénese Varisca** foron ascendendo desde uns setenta quilómetros de profundidade, desde o manto terrestre ata a superficie, onde permaneceron ata hoxe. Trátase, polo tanto, dunha paisaxe única, que permite observar estruturas tectónicas, rochas e minerais pouco comúns, que na maioría das rexións do mundo non adoitan atoparse en superficie. O afloramento continuo de **ecloxitas** do cabo Ortegal é un dos máis grandes coñecidos ata a data. É o mesmo caso das **peridotitas** e **piroxenitas** da serra da Capelada.

Unha paisaxe excepcional e diversa

As singulares características xeolóxicas do cabo Ortegal ocasionaron unha notable diversidade de paisaxes que favoreceron, a súa vez, o desenvolvemento dunha gran variedade de ecosistemas.

Os altos acantilados do cabo Ortegal son o último testemuño do que no seu día foron unhas montañas de extraordinaria elevación. A erosión da cordilleira Varisca creou neste lugar unha paisaxe diversa e descontinua de montañas, rías, calas, illotes e arcos rochosos na costa. Tamén as praias acumulan, nas súas áreas, esta gran diversidade en forma de grans procedentes das rochas da desaparecida cordilleira Varisca.

Cara ao interior, a diversidade da paisaxe non fai máis que intensificarse. A gran variación orográfica de toda a zona da lugar á combinación de montañas e vales, con ríos e regatos punteados con saltos de auga que facilitaron o desenvolvemento de bosques de gran valor para a conservación da biodiversidade. Destaca especialmente o bosque atlántico do val do río Mera, un dos poucos que aínda sobreviven en Europa, con numerosas especies arbóreas autóctonas.

Ecosistemas e espazos protexidos

O Xeoparque é un refuxio para a biodiversidade, con varias áreas que gozan dunha protección especial. A lagoa e o areal de Valdoviño, coñecida como a lagoa da Frouxeira, forman unha zona húmida protexida de importancia internacional (sitio Ramsar) e un punto esencial para a observación de aves acuáticas. O seu ecosistema único créase pola mestura de augas doces de regatos coa influencia mariña. O extenso areal de Valdoviño, coas

súas praias Grande e Pequena, e as dunas, son cruciais para a protección da lagoa e albergan unha flora e fauna adaptadas á costa.

A ría de Ortigueira e Ladrado tamén é un espazo protexido dentro da Rede Natura 2000, unha Zona Húmida Ramsar e unha **ZEPA** (Zona de Especial Protección para as Aves). Na súa zona central atópanse marismas e vastas chairas de lodo e area, un hábitat crucial para a avifauna. A **ZEC** (Zona de Especial Conservación) Ortigueira-Mera inclúe Cariño, Ortigueira e Cerdido. No interior, a ZEC Xubia-Castro protexe o río Grande de Xubia e os seus afluentes, que actúan como un corredor ecolóxico de gran valor. Os acantilados de Herbeira e cabo Ortegal pertencen ao LIC (Lugar de Interese Comunitario) Costa Ártabra.

Flora

A diversidade de ecosistemas do Xeoparque reflíctese na súa flora, con especies que van desde as de zonas costeiras ata as de bosque. As dunas do areal da Frouxeira albergan vexetación adaptada ás condicións costeiras. Nas ribeiras fluviais de Cerdido consérvanse bosques aluviais de amieiros (*Alnus glutinosa*) e carballos. De maneira similar, na ZEC Xubia-Castro, os bosques de ribeira situados á beira do río Xubia son extensos corredores ecolóxicos con amieiros e freixos, refuxio para anfibios e fogar de especies raras como o fento *Woodwardia radicans*.

O Xeoparque tamén conta con grandes áreas de uceiras húmidas e secas que forman paisaxes características nas zonas de interior e costeiras elevadas. Entre as especies vexetais máis singulares e ameazadas, atópanse o perexil de mar (*Crithmum maritimum*) e o cardo marítimo (*Eryngium maritimum*) nas zonas costeiras, así como outras en perigo de extinción como o *Rumex rupestris* e o *Antirrhinum majus* subsp. *linkianum*.

Fauna e avifauna

O Xeoparque é un punto de referencia para a observación de aves mariñas e acuáticas. Os principais puntos de avistamento inclúen a lagoa da Frouxeira, os acantilados de cabo Ortegaleira e Herbeira, a ría de Ortigueira e Ladrado e o porto de Cariño.

Aves

- **Especies mariñas emblemáticas:** O Xeoparque é crucial para aves como o corvo mariño cristado (que aniña nos acantilados), o paíño europeo e a pardela balear, a ave mariña máis ameazada de Europa. Tamén é un corredor migratorio polo que pasan o arao carolo e o arao papagaio.

- **Aves de zona húmida e rapaces:** Nas zonas húmidas do Xeoparque atópanse o escribidor das canaveiras (catalogado “en perigo de extinción”), a pílara das dunas e o lampareiro eurasiático. Nos acantilados, reproducense aves rapaces como o falcón peregrino e a choia de bico vermello.



Bilurico patiamarelo grande

- **Especies raras e migratorias:** O porto de Cariño é ideal para o *twitching* (observación de especies divagantes), con 18 especies de gaivotas rexistradas, incluíndo a gaivota polar e o gaivotón hiperbóreo en inverno. Na ría de Cariño-Ortigueira rexistráronse aves raras en outono, como o lavanco escuro, o bilurico maculado ou o bilurico patiamarelo grande. Nas dunas de Cariño rexistrouse o único exemplar fiable de escribidor de coroa branca

observado en Galicia, un pequeno e escaso paxaro de orixe siberiana.

O Xeoparque tamén é un importante corredor migratorio, con máis dun millón de aves mariñas pasando pola zona durante o verán e o outono.

Anfibios, reptiles e mamíferos

O Xeoparque non só alberga aves. Nos bosques de ribeira e uceiras húmidas, atópanse anfibios únicos como a salamántiga rabilonga (*Chioglossa lusitanica*), endémica do noroeste da Península Ibérica. Entre os mamíferos, a lontra é un indicador da boa



Lontra

calidade da auga do río Xubia, mentres que especies ameazadas como a luria e os morcegos de ferradura (*Rhinolophus*) tamén habitan o Xeoparque. É tamén un refuxio para outros mamíferos como o gato montés, os xabaris, corzos e lobos, atraídos pola cabana de cabalos e vacas en semiliberdade no macizo do Forgoselo e a serra da Capelada.



Arao papagaio

Vida mariña e outros animais

Ademais das aves mariñas, nas costas de Cedeira e Valdoviño é común avistar cetáceos, e os delfíns adoitan internarse nas rías, facendo dos paseos en barco unha experiencia única. Entre os invertebrados, o Xeoparque é fogar de moluscos ameazados como *Elona quimperiana* e *Geomalacus maculosus*, catalogados como “en perigo de extinción” e “vulnerable” respectivamente.



Percebes

Xeoloxía, natureza e cultura: unha tríade inseparable

En definitiva, en cabo Ortegal, xeodiversidade e biodiversidade son as dúas caras dunha mesma moeda nun territorio que marcou intensamente a vida das comunidades locais que o habitaron ao longo dos séculos. O patrimonio natural —do que forma parte o patrimonio xeolóxico (como acaba de ser recoñecido na Asemblea de 2025 da Unión Internacional para a Conservación da Natureza)— e o patrimonio cultural conforman unha tríade inseparable de valores a protexer.

Os pobos costeiros mostran o esforzo das súas xentes para vivir da pesca e o marisqueo. Aínda hoxe consérvanse infraestruturas tradicionais para o marisqueo —de gran valor etnolóxico—, como as cetarias de punta Sarridal: viveiros mariños construídos de pedra e madeira que se

utilizaban para cultivar crustáceos e conservar peixes vivos.

Nas áreas do interior, os labores agrícolas e gandeiros tradicionais cravan as súas raíces nos modos de produción herdados da Antigüidade, abríndose á incorporación de novas tecnoloxías para continuar ofrecendo uns produtos naturais de gran calidade. Tamén no interior atopamos a pegada de explotacións mineiras tradicionais que buscaron o aproveitamento dos materiais xeolóxicos raros de interese comercial que nesta rexión se atopan a ras de solo ou a moi pouca profundidade.

Finalmente, cabe destacar as construcións defensivas, especialmente do século XVIII, que, espalladas polo Xeoparque, nos recordan a importancia que tivo a protección do extremo noroeste da península Ibérica no contexto da tensión bélica entre España e Inglaterra que se prolongaría ata entrado o século XIX.

Algunhas notas sobre a historia do lugar

A historia humana do cabo Ortegal é un relato de adaptación e resiliencia nunha contorna natural imponente e desafiante. Desde hai máis de 6.000 anos, as comunidades humanas deixaron a súa pegada neste territorio, como demostran os numerosos túmulos funerarios do Neolítico, Calcolítico e inicios da Idade de Bronce dispersos entre a serra de Forgoselo e a costa.

Durante a Idade de Ferro desenvolveuse a denominada cultura castrexa, con asentamentos fortificados en lugares estratéxicos. En tempos recentes, escaváronse e restauráronse xacementos como Forno dos Mouros, Punta dos Prados ou Sarridal. Deste xeito se revaloriza un patrimonio arqueolóxico que hoxe goza de recente recoñecemento.

A romanización, aínda que menos intensa na agreste costa do Ortegal, trouxo consigo cambios profundos: novas técnicas agrícolas, novos modelos de hábitat e novas formas de exploración do medio, como as factorías de salgadura, que transformaron o territorio baixo a lóxica organizativa do imperio. Porén, a cultura castrexa persistiu ata finais do século I.

Trala caída de Roma, as incursións xermánicas sumiron a rexión nunha etapa da que contamos con escasa información no territorio de Xeoparque. Co tempo, a consolidación do feudalismo e o xurdimento de mosteiros e parroquias favoreceron unha tímida recuperación. Un exemplo desta continuidade relixiosa e territorial é o santuario de Santo André de Teixido,

centro de peregrinación e símbolo vivo da espiritualidade e as lendas populares da zona.

A partir do século XVI, a introdución de cultivos de orixe americano como o millo e a pataca favoreceu o crecemento demográfico e mellorou a alimentación. A actividade pesqueira e a construción naval artesanal impulsaron unha maior conexión co exterior e fomentaron os movementos migratorios.

No século XVIII, as ameazas piratas e os conflitos militares levaron ao reforzo de castelos como os de Moeche e Naraío, e á construción de novas defensas costeiras, como o castelo da Concepción en Cedeira, desde onde se contempla unha das mellores vistas da ría.

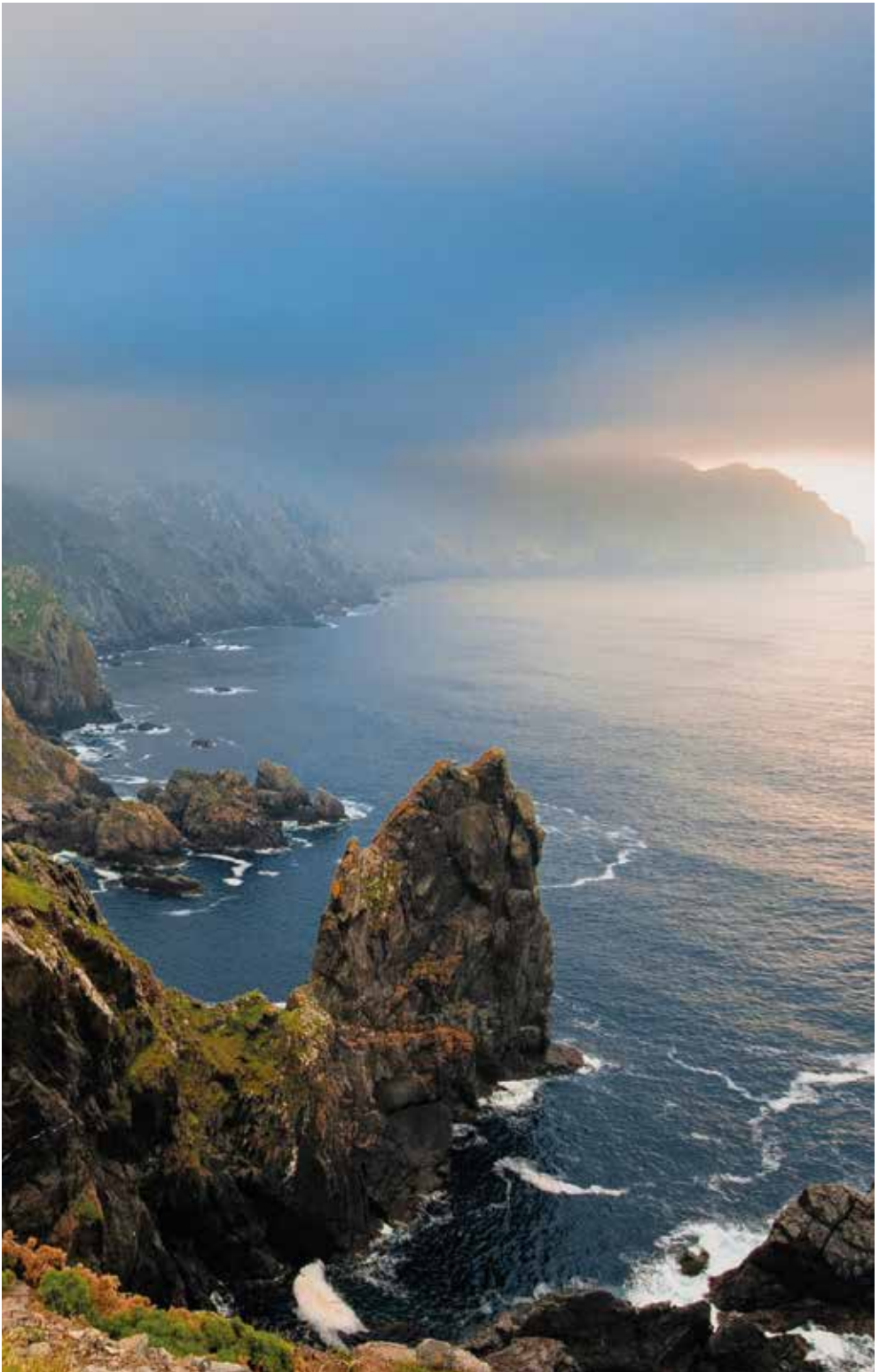
O século XIX trouxo consigo a desamortización eclesiástica, que modificou a propiedade da terra e xerou tensións sociais. Ao mesmo tempo, as melloras en infraestruturas facilitaron a conexión con outras zonas de Galicia e estimularon o desenvolvemento de industrias como a conserveira, especialmente en lugares como Cariño.

Durante o século XX, a electrificación e os servizos públicos transformaron a vida cotiá, pero a emigración a América deixou unha profunda pegada na poboación e a identidade local. O despoboamento rural converteuse nun dos principais desafíos do século XXI.

Hoxe, o futuro deste territorio constrúese sobre a valorización da súa herdanza cultural e natural. O impulso ao turismo sostible, a promoción de produtos autóctonos e a recente designación como Xeoparque Mundial da UNESCO reflicten o compromiso colectivo por preservar este territorio singular e asegurar o seu desenvolvemento en harmonía co seu legado.



Castelo da Concepción (Cedeira)



Punta do Limo (Cariño)

02

Viaxe ao **corazón** **xeolóxico** do Xeoparque

Principais puntos de
interese xeolóxico

O lema do Xeoparque Cabo Ortegal, “Viaxe ao interior da Terra”, non é ningunha metáfora, senón o enunciado do que che ofrece este destino: a **posibilidade de ver na superficie algúns dos elementos xeolóxicos máis raros do planeta que normalmente se atopan a moitos quilómetros de profundidade.**

Presentámosche os puntos de interese xeolóxico máis relevantes e representativos do Xeoparque, sen menosprezar outros lugares que ben merecen unha visita.

O Picón (Ortigueira)

A memoria remota e glacial de Gondwana



Panorámica
360°



Nas inmediacións do Picón, a máis de cen metros sobre o nivel do mar, atópase o chamado “mellor banco do mundo”. Desde este miradoiro, cara ao leste divísase Estaca de Bares, o punto máis ao norte da península Ibérica, e cara ao oeste, o cabo Ortegal. O banco aséntase sobre riolitas de 450 millóns de anos, rochas de tons rosados que emerxeron dun arco volcánico durante o **Ordovícico**. A súa textura volcánica orixinal aínda é recoñecible, o que nos axuda a identificar as erupcións desta antiga marxe continental.

A un quilómetro cara ao leste, atópase a praia do Picón, que contén lousas con cantos pertencentes ao dominio autóctono, chamado así porque as súas rochas, a diferenza dos materiais alóctonos do Complexo de Cabo Ortegal, formáronse nesta mesma localización. O máis sorprendente destas rochas é que nos narra un pasado glacial. Trátase de **depósitos glaciomariños** formados no período **Ordovícico**, hai uns 450 millóns de anos, na marxe de Gondwana. Conteñen fragmentos de rochas transportados por icebergs nun océano primitivo. As arxilas orixinarias das que proceden as lousas formaban parte dunha conca sedimentaria na marxe de Gondwana. O continente estaba ocupado por un gran casquete glacial. Os icebergs desprendidos deste casquete contiñan bloques das rochas arrincadas no fluír dos glaciares. A fusión do xeo á deriva deixou caer bloques de rochas de tamaños moi variables sobre estas arxilas. Son os cantos caídos ou drop stones, que converteron a estas lousas nunha formación de fama mundial, estudada por numerosos especialistas. O frío **Ordovícico** parece persistir dalgunha maneira nesta praia do Picón.

Como lugar de interese xeolóxico, estas rochas son testemuñas excepcionais do vulcanismo paleozoico galego, transformado máis tarde pola **oroxénese Varisca**. Á tardiña, cando a luz dourada acariña as riolitas, o contraste entre a cor da rocha e o azul do mar crea un espectáculo que xustifica a fama deste miradoiro.

Praia de Santo Antonio (Ortigueira)

O caos dunha canle de subducción



Esta praia, situada na marxe nordeste da localidade do Porto de Espasante, é como un laboratorio natural: a **Mélange** de Somozas expón aquí unha matriz de **serpentinitas** que inclúe un gran bloque tectónico de mármore cristalino, que pode conter microfósiles. As **serpentinitas** representan unha canle de subducción mantélica, formado sobre unha placa que se afundía cara ao manto nun dominio oceánico peri-gondwánico. Fragmentos da placa descendente eran arrancados para formar unha xigantesca brecha entre as **serpentinitas**, unha mélange tectónica que mestura materiais de orixe moi diverso. Os bloques tectónicos

desprendidos na canle de **subdución** activa están suxeitos a unha dinámica de fluxo ascendente. A observación dos mármoreos cristalinos embebidos na matriz de **serpentinitas** produce sorpresa e admiración tanto a expertos en xeoloxía como a profanos. Este afloramento ten un carácter único na península ibérica e probablemente en toda Europa. Recibe visitas de estudantes de xeoloxía cada ano.

As mareas revelan este quebracabezas xeolóxico en cada baixamar, invitando a tocar as rochas que un día estiveron na fronteira entre placas. Aínda que a súa beleza se percibe sen ningunha explicación, a visita a este lugar é unha das que máis requiren o acompañamento dun guía xeolóxico, que nos permitirá comprender e gozar moito mellor a historia da formación deste impresionante tesouro natural.

Praia de Morouzos (Ortigueira)

Unha praia e unha illa dun océano desaparecido

3

Fronte á praia de Morouzos contemplamos a illa de San Vicente, que en baixamar parece emerxer desde o fondo e volverse máis alta. A baixamar é, de feito, o mellor momento para esta visita, xa que podemos chegar a pé ata a illa. Trátase dunha mole de forma ovalada, formada por 500 metros de potencia de xistos verdes, rochas de orixe plutónica e volcánica que pertencen á unidade de codia oceánica coñecida como a Ofiolita de Moeche, que data de fai 395 millóns de anos e constitúe a unidade máis recente que aparece no Complexo de Cabo Ortegal.

O Complexo de Cabo Ortegal conserva os restos dunha conca oceánica aberta na periferia de Gondwana fai 410-395 millóns de anos. A extensión deste océano é descoñecida e obxecto dun intenso debate científico. A illa de San Vicente é un relicto da codia deste océano, polo que camiñar aquí é pisar o solo dun mar desaparecido. As rochas que recollemos no Complexo de Cabo Ortegal fálannos da colisión continental que pechou este océano. Este é un lugar onde a xeoloxía se volve tanxible e onde cada marea revela un novo fragmento da súa historia.



Praia de Fornos (Cariño)

Os pregamentos que debuxan o colapso de Gondwana

4

Os **gneises** da praia de Fornos, situada na marxe esquerda da desembocadura da ría de Cariño-Ortigueira, amosan grandes pregamentos que parecen retorcerse como cintas de rocha. Trátase de rochas pertencentes á unidade que se atopa na posición estrutural máis alta de todo o Complexo de Cabo Ortegal, os denominados gneises de Cariño, e forman parte do núcleo dun gran pregamento deitado, o **pregue recumbente** da serra da Capelada.

Os precursores destes **gneises (protolitos)** foron arenitos grauváquicos de idade Cámbrica, que se depositaron nunha



bacia sedimentaria na periferia de Gondwana. As rochas sedimentarias orixinais foron enterradas e **metamorfizadas** ata transformarse en **gneises** durante a colisión continental Varisca, para ser posteriormente elevadas. Estes grandes pregamentos reflicten a historia Varisca máis moderna desta formación, xa que se xeraron en estadios avanzados da súa exhumación.

5

Cala do Peiral

O eco dun océano Cámbrico



Na serena cala do Peiral, o murmurio do mar acompaña a unha paisaxe costeira quebrada e rochosa, tallada en **gneises** que gardan segredos de fai 500 millóns de anos. Trátase de novo dos **gneises** de Cariño. Nestes afloramentos estas rochas revelan un marcado carácter bandeado. Capas alternantes, en orixe variablemente arxilosas-areosas, revelan a súa orixe nun **flysch grauváquico**: materiais sedimentarios mariños profundos, que se compactaron despois baixo presións colosais durante a formación de Panxea.

Salvando a evidente distancia, este flysch do Cámbrico recorda aos famosos flyschs doutro xeparque UNESCO do norte, o Xeparque Costa Vasca. Porén, no caso do cabo Ortegal, a deformación e metamorfismo variscos ocluíron numerosos trazos primarios, pero ofrecen oportunidades para outros tipos de observacións e de estudos.

Para a persoa visitante, este recuncho é unha xanela a un tempo no que a vida complexa comezaba a florecer nos océanos. O **Cámbrico** é un período caracterizado por un aumento extraordinario na diversidade biolóxica. As rochas metasedimentarias do Complexo de Cabo Ortegal considéranse de idade cámbrica e poderían ser apropiadas para a busca de fósiles desta idade. Porén, a deformación e metamorfismo variscos eliminaron estes posibles restos. Ao pasear pola cala, pódense observar vistosos pregamentos menores que narran a intensa deformación sufrida, mentres o Atlántico actual lambe as rochas como unha testemuña indiferente do paso do tempo xeolóxico.

6

Faro de cabo Ortegal (Cariño)

Un faro sobre o abismo do tempo xeolóxico



Desde o faro de cabo Ortegal ábrese unha panorámica imponente: os acantilados esténdense ata punta do Limo, esculpidos por rochas que un día formaron parte do manto terrestre. Pero a singularidade deste lugar non está só no que se ve, senón tamén no que se pisa. Baixo o faro aflora un dos maiores niveis de **ecloxitas** do mundo: rochas raras e densas, orixinadas fai 400 millóns de anos a máis de 70 quilómetros de profundidade.

Estas rochas formáronse durante a **subdución** da codia periférica do antigo supercontinente Gondwana cara ao interior do planeta, durante a colisión de continentes que formou Panxea.

Baixo condicións extremas, algúns fragmentos da codia transformáronse en **ecloxitas** e, tras millóns de anos, emerxeron á superficie.

Hoxe, esas rochas profundas están ao alcance da vista e do tacto, e revelan un fragmento do interior da Terra que normalmente permanece oculto. Fronte ao mesmo cabo Ortegal, un balcón xeolóxico desde o que nos asomamos ao pasado do noso planeta, a gran lámina de **ecloxitas** que recolleemos desaparece no mar nos illotes de punta dos Aguillóns, que amosan pola súa vez grandes pregamentos.

Punta do Limo (Cariño)

Onde o manto terrestre bica o océano



Panorámica
360°



Os acantilados de punta do Limo, esculpidos polo vento, a auga e o salitre, expoñen unha particular rareza xeolóxica: están formados por **peridotitas** e **piroxenitas** que un día formaron parte do manto terrestre, a decenas de quilómetros baixo a superficie, polo que nos mostran unha sección profunda da **litosfera** terrestre. Estas rochas, densas e ricas en ferro e magnesio, emerxeron como consecuencia da formación da cordilleira Varisca. A orixe destes acantilados é, pois, en boa parte tectónico, producido pola rotura deste supercontinente hai aproximadamente 200 millóns de anos.

O contraste da rocha escura co azul do mar crea unha paisaxe impresionante, ideal para reflexionar sobre as forzas titánicas que modelaron a Terra. Un sendeiro costeiro permite admirar estas rochas, cuxa textura rugosa e vetas brillantes de piroxeno e anfíbolo revelan a súa orixe en zonas moi profundas da codia terrestre. Os arredores de punta do Limo seguen sendo un dos lugares máis solitarios da península ibérica. O descenso polos seus acantilados é sumamente perigoso e só ao alcance de especialistas. Débese extremar o coidado ao camiñar por estas paisaxes.



Panorámica
360°



Cantís de Herbeira (Cariño-Cedeira)

Un balcón aos materiais exhumados do manto terrestre

Como na punta do Limo, nos cantís Herbeira, situados entre os termos de Cariño e Cedeira, os nosos pés pisan **peridotitas** e **piroxenitas** que emerxeron do manto superior. Neste punto atopámonos a 613 metros sobre o nivel do mar. Os acantilados de Herbeira son os máis altos da Europa continental e forman un tapiz rochoso que se esborralla cara ao mar en pendentes vertixinosas, ofrecéndonos unha impresionante vista panorámica. A heteroxeneidade dos materiais que forman este macizo mantélico formula importantes incertezas para determinar a súa idade xeolóxica, especialmente no caso das **peridotitas**. O manto peridotítico orixinario da Terra é moi antigo, primordial, pero estivo suxeito a continuos episodios de modificación. As **piroxenitas** destes macizos son máis novas e considéranse de idade cámbrica.



Panorámica
360°



Miradoiro de Teixidelo (Cedeira)

O enigma das granulitas da Vacariza



Panorámica
360°



O miradoiro de Teixidelo, no corazón da serra da Capelada, sobre un alto de 337 metros, ofrece algo máis que unha vista espectacular: é unha ventá ás **granulitas** da Formación Vacariza, unhas rochas **metamórficas** que soportaron presións e temperaturas extremas cando foron enterradas ata aproximadamente 55 km de profundidade, durante o proceso de **subducción** producido pola colisión que deu lugar á formación do supercontinente de Panxea. Son litoloxías formadas a condicións algo menos extremas que as **ecloxitas**, pero en conxunto formáronse baixo condicións metamórficas denominadas de alta presión e alta temperatura. Este tipo de **granulitas** son rochas infrecuentes no planeta, e un trazo máis característico do Complexo de cabo Ortegal e da **oroxénese Varisca**.

O macizo e os acantilados que se divisan desde o miradoiro de Teixidelo son a proba visual da descomunal forza dos movementos tectónicos. As **granulitas** da Vacariza presentan unha gran deformación, visible nas estruturas tectónicas que definen o seu aspecto bandeado, que se denomina foliación. Esta foliación é a característica tectónica principal dos materiais do Complexo de Cabo Ortegal. A datación por métodos isotópicos dos minerais que se forman nestas bandas permite coñecer a idade das estruturas e do metamorfismo.

Faro de punta Candieira (Cedeira)

Un sendeiro entre dúas placas litosféricas



O faro de punta Candieira marca o punto de contacto entre as unidades superiores do Complexo de Cabo Ortegal e a **ofiolita** de Purrido, dúas placas litosféricas inicialmente diferentes. Esta ofiolita ten a mesma idade que a ofiolita de Moeche, que aflora na illa de San Vicente. Xunto con ela constitúe os restos do océano Reico, un mar que durante o Paleozoico se localizaba entre o supercontinente de Gondwana e os continentes setentrionais (esencialmente Laurusia), antes dos desprazamentos tectónicos que formarían Panxea.

O sendeiro que nos leva a pé ata o faro permítenos observar espectaculares pregamentos e outras estruturas de tipo dúctil. Neste tipo de deformación, desenvolvida a alta temperatura e forte presión de confinamento, os **gneises** e anfíbolitas defórmanse, como se de plastilina se tratase, formando estruturas que permiten reconstruír a historia de enterramento e exhumación destas rochas. A deformación en todo o Complexo de Cabo Ortegal

é de tipo dúctil, aínda que neste punto a observación deste tipo de estruturas é especialmente vistosa. Estas rochas son testemuñas aparentemente mudas e perennes dos sensacionais movementos tectónicos que fixeron aparecer e borrar océanos e continentes enteiros.

Miradoiro de Vilariño (Ortigueira)

Un contraste de cores mexido polo vento

11

O miradoiro de Vilariño atópase ao pé dun dos muíños do parque eólico de Couce do Penido. Desde este punto situado a 467 metros sobre o nivel do mar, gozamos dunhas fermosas vistas da ría de Cariño-Ortigueira, desde a desembocadura do río Mera ata o seu final fronte a Cariño. Tamén se poder ver máis cara ao leste ata a punta de Estaca de Bares. A cor vermella das rochas contrasta co verde dos bosques e co azul do ceo e, ao lonxe, o mar.

Pero o verdadeiro tesouro deste lugar está baixo os nosos pés. Atopámonos no flanco sueste da serra da Capelada, sobre un afloramento de **ecloxitas** masivas, características do metamorfismo de alta presión e temperatura, formadas a profundidades de 70 km. Trátase de rochas máis densas que o granito e que son moi escasas na superficie terrestre. Pero neste lugar emerxeron para contarnos a remota historia da súa formación.



Porto de Cedeira

A muller mariñeira que aseñora sobre rochas pregadas como papel

12

No paseo polo litoral do porto de Cedeira, situámonos xunto ao monumento A Muller do Pescador realizada polo escultor Guillermo Feal en 1985. As rochas sobre as que se asenta a escultura e as da súa contorna son un afloramento de anfibolitas de alta temperatura, que amosan pregamentos apertados e bandas de cizalla (forte deformación dúctil).

Estas rochas pregáronse baixo presións colosais durante a colisión entre Gondwana e Laurussia, dando lugar a complexas estruturas de deformación progresiva e superposición mentres se ensamblaba Panxea.



Miradoiro de punta Sarridal (Cedeira)

Onde as rochas do monumento A Muller do Pescador forman un acantilado

13

O miradoiro de punta Sarridal ofrécenos unha das panorámicas máis impresionantes da costa de Cedeira. Aquí, o banco aséntase sobre as mesmas rochas do monumento A Muller do Pescador do porto de Cedeira.



Desde o punto de vista xeolóxico, estas rochas coñécense como “as anfíbolitas de Candieira”, que afloran nunha extensa banda na zona máis occidental do complexo. Aínda que este territorio pasou un rigoroso control da UNESCO e é difícil atopar formacións pouco coñecidas, este conxunto rochoso é un dos menos estudados.

O que si se sabe é que os **protolitos** destas anfíbolitas formáronse hai uns 500 millóns de anos (Ma), do mesmo xeito que a maior parte das litoloxías do Complexo, coa excepción das **ofiolitas** e as **peridotitas** dos macizos ultramáficos.

14

Praia do Baleo (Valdoviño)

As anfíbolitas que trazan o océano Reico



A praia do Baleo é un areal de 400 metros con forma de cuncha rodeada de acantilados, situado ao lado da praia de Pantín, referencia obrigada para os amantes do surf. As rochas que enmarcan a praia de Baleo son anfíbolitas pertencentes á ofiolita de Purrido, correspondentes á codia oceánica do desaparecido Océano Reico.

As datacións das anfíbolitas da ofiolita de Purrido propiciaron un interesante desafío científico. Estas rochas conteñen minerais (circóns) inicialmente datados como os máis antigos do Complexo de Cabo Ortegal, entre 1.100 e 1.600 millóns de anos (Ma). Porén, algo despois descubriuse que as mesmas anfíbolitas tamén conteñen á súa vez circóns máis novos, datados en 395 millóns de anos. Conxeniar ambas as idades xerou un debate interesante no límite do coñecemento científico. Na actualidade interprétase que a idade de formación das rochas da **ofiolita** é de 395 Ma, unha idade coherente co resto do Complexo. Os circóns máis antigos proceden probablemente do manto litosférico, da zona de xeración dos magmas precursores das anfíbolitas.

15

Castelo de Moeche

Un castelo sobre unha codia oceánica



O castelo de Moeche aséntase no val que recibe o mesmo nome. Trátase dun val de fondo plano orixinado pola actividade tectónica alpina, que alberga a continuación da unidade de antiga codia oceánica coñecida como a “ofiolita de Moeche”. Está constituída por xistos verdes e **serpentinitas** que, cunha antigüidade de 395 millóns de anos, formaban a **litosfera** do océano que desapareceu durante a formación de Panxea.

O castelo medieval de Moeche convértese nun observatorio privilexiado sobre a historia deste val. Desde as ameas, a paisaxe revela como a xeoloxía é a verdadeira arquitecta deste territorio, un océano petrificado sobre o que se erixiu unha fortaleza de vixilancia e defensa.



Panorámica
360°



A ofiolita de Moeche contén xacementos de pirita con baixa lei de cobre que foron explotados no pasado. Algunhas das antigas minas forman parte do patrimonio mineiro industrial de Galicia e teñen unha gran vistosidade, pero non se poden visitar de forma particular.

Canteiras de Moeche/Somozas

O manto terrestre como rocha ornamental

16

A Cámara Mineira de Galicia propón na súa páxina web unha Ruta do Toelo para coñecer os lugares de observación e as canteiras de extracción das **serpentinitas (toelo** ou pedra de Moeche) da **Mélange** de Somozas, rochas mantélicas que viaxaron desde o interior da Terra ata a superficie fai 350 millóns de anos. A pedra de Moeche foi tradicionalmente utilizada como rocha ornamental pola súa especial vistosidade. As canteiras principais, moi vistosas, atópanse en leiras privadas, polo que cómpre obter unha autorización para visitalas. Unha bela estatua recente de **toelo** situada fronte ao castelo de Moeche rende tributo ás traballadoras na antiga cantería e permite contemplar a beleza do **toelo** labrado.

Tamén resulta de especial interese a antiga canteira da Caleira, unha explotación a ceo aberto que tivo por finalidade extraer mármores, unha rocha moi pouco frecuente en Galicia, e máis nesta zona. De novo esta canteira atópase nunha leira privada, polo que require permiso para a súa visita.

No percorrido por esta contorna poderemos contemplar tamén a igrexa de San Xurxo e cruceiros, linteis e petos de ánimas esculpidos con **toelo**.



Panorámica
360°





Castelo de Moeche

03

Territorio con identidade: **entre** **o humano e o** **natural**

Principais puntos
de interese cultural
e natural

O Xeoparque Cabo Ortegal é un tesouro natural e cultural, un destino onde a historia da Terra se entrelaza coa historia humana, ofrecendo unha experiencia única de conexión coa natureza, a cultura e a tradición.

Este percorrido recolle unha selección de espazos que capturan a esencia do Xeoparque, e combinan natureza e cultura. Non son os únicos, pero si unha invitación a seguir explorando.

Cada un destes lugares non só conta a súa propia historia, senón que, en conxunto, revelan a fascinante narrativa xeolóxica que define o Xeoparque Cabo Ortegal, un territorio onde a propia Terra moldeou a singularidade cultural e natural de cada sitio, influíndo na súa cultura, paisaxe e biodiversidade.

Centro histórico de Cedeira

O pasado mariñeiro e defensivo da vila



O centro histórico desta vila é un lugar cheo de encanto e tradición que invita a pasear polo seu pasado mariñeiro. O seu corazón é a praza da Reitoral, onde se atopaba a antiga casa do concello, hoxe biblioteca municipal. Moi cerca, a igrexa de Santa María do Mar destaca pola súa arquitectura.

A Ruta das Portas da Vila permítenos facer un percorrido polos restos da muralla medieval mentres descubrimos as antigas entradas como a Porta da Vila ou a Porta de Ribeira, que nos conectan coa historia defensiva da vila. A praza do Peixe, á beira do río Condomiñas, é outro punto que reflicte a esencia da vila. O paseo fluvial deste río lévanos directamente ata a praia da Madalena, un areal urbano perfecto para o ocio e a relaxación, que conecta a historia do casco antigo coa amplitude da paisaxe costeira.

Museo Mares de Cedeira

Unha ventá á identidade de Cedeira



Este museo, situado estratexicamente cerca do porto, está deseñado para ilustrar a profunda conexión de Cedeira co océano, non só como fonte de sustento, senón como forxador da súa paisaxe cultural e humana. O seu obxectivo principal é preservar e dignificar o legado da xente de mar que, xeración tras xeración, dedicaron a súa vida ao mar e modelaron a identidade da vila.

O litoral de Cedeira é clave para entender a súa rica diversidade natural, con formacións rochosas características como os xistos, os **gneises** e as anfíbolitas que afloran nos acantilados e zonas intermareais. Estas rochas, formadas durante intensos procesos tectónicos, deron lugar a unha costa accidentada con acantilados escarpados, praias de area e pequenas calas. A variedade de relevos e estruturas do terreo, como fracturas e pregamentos visibles nos acantilados, contribúe á diversidade de hábitats costeiros.

Castelo da Concepción (Cedeira)

Forxado entre rocha e mar



Panorámica
360°



O castelo da Concepción é unha fortaleza militar do século XVIII situada estratexicamente en punta Sarridal, cerca do porto de Cedeira, nun promontorio rochoso. A súa construción, iniciada en 1747, formaba parte dun sistema defensivo máis amplo deseñado para protexer as rías de Cedeira e Ferrol dos ataques inimigos, especialmente durante as guerras con Inglaterra.

O seu centro de interpretación somérxenos na historia defensiva e a vida dos soldados que o custodiaron, e ofrece unha comprensión clave do seu contexto histórico e estratéxico.

A súa situación convérteo nun punto desde o que gozar dunha vista panorámica da ría de Cedeira, ca vila aos nosos pés, as praias próximas e o océano Atlántico.

Ademais do seu valor histórico e a súa impresionante vista, a construción do castelo aproveitou os recursos naturais locais para os seus muros, como a rocha de granito, unha proba da estreita relación entre o ser humano e a contorna. A súa situación domina a ría de Cedeira, un espazo de gran valor natural que, recoñecido como Reserva Mariña de Interese Pesqueiro, exemplifica a xestión sostible dos recursos do mar, un piar do Xeoparque.



Castro Sarridal (Cedeira)

Tras séculos de ocupación

20

Este xacemento arqueolóxico situado en punta Sarridal, é un enclave cunha dilatada historia que abrangue desde a Idade de Ferro ata períodos máis tardíos. As recentes escavacións arqueolóxicas revelaron unha ocupación que data polo menos do século V a.C. e se estende ata o século V d.C. Ademais das súas imponentes murallas, un dos achados máis singulares e relevantes é un “monumento con forno” (“sauna castrexa”).



Panorámica
360°



Santuario de Santo André de Teixido (Cedeira)

Lugar místico e de profunda devoción popular

21

O Santuario de Santo André de Teixido é, sen dúbida, un dos lugares máis singulares e místicos de Galicia, onde se fusionan a devoción, a lenda e unha paisaxe natural abraiante. Sitúase nun pequeno val da serra da Capelada, xusto sobre os imponentes acantilados do cabo Ortegal.

Máis alá do seu valor arquitectónico, o que realmente define este lugar é a súa contorna e o profundo arraigamento da lenda popular. A tradición conta que *“a Santo André de Teixido vai de morto quen non foi de vivo”*, una crenza que sostén que todo aquel que non visite o santuario en vida, deberá facelo despois de morto, reencarnado nun insecto, un réptil ou como alma en pena. Isto converteu este santuario no segundo centro de peregrinación de Galicia, só superado por Santiago de Compostela.





Panorámica
360°



Os que peregrinan ao santuario, ao cumprir a súa promesa, adoitan adquirir “sanandresiños” (figuras de miolo de pan) e, en ocasións, depositan pedras nos “amilladoiros” como símbolo dunha promesa cumprida, un desexo ou un acto de fe. Estes montóns de pedras, nun xeparque da UNESCO, resaltan a conexión cultural e histórica entre a xente e a contorna xeolóxica.

22

O Porto do Cabo e Casa da Bastona

O corazón do Camiño Vello



O Porto do Cabo é un punto de encontro etnográfico e histórico onde tres municipios se abrazan: Valdoviño, Cedeira e Cerdido. Este enclave, de gran valor paisaxístico, eríxese como un punto emblemático no Camiño Vello cara ao Santuario de Santo André de Teixido, onde a tradición e a natureza se fusionan.

Dentro desta área, destaca Casa da Bastona, unha antiga casa de comidas que ofrecía acubillo e sustento aos peregrinos, e que aínda conserva a súa esencia. Aquí se atopa unha ponte medieval xunto a outras construcións tradicionais que reflicten a vida de outrora. Este lugar foi, ademais, o asentado das “caldufeiras”, mulleres que ofrecían caldo aos camiñantes, aliviando a súa fatiga no traxecto.



Panorámica
360°



A súa condición de cruzamento de tres municipios convérteno nun nexo xeográfico e cultural único. Máis aló da súa riqueza etnográfica e patrimonial, a contorna regala a contemplación dun val de gran beleza, que complementa á perfección a experiencia de somerxerse na historia e nas tradicións deste ancestral camiño.

23

Barrio mariñeiro e porto de Cariño

Labirinto de casas penduradas sobre o mar



O barrio mariñeiro é a zona máis antiga desta vila, un conxunto singular de vivendas que colgan da paisaxe, asentadas no alto dos acantilados, entre a praia da Concha e punta Gabeira.

Pasear polas súas rúas estreitas e serpeantes é somerxerse nun pobo modelado polo mar. A maioría das súas casas, de cores vibrantes por empregar nas ventás e balcóns as mesmas pinturas que nas embarcación, locen coas tradicionais balconadas, galerías ou corredores que lles confiren un carácter único e pintoresco.

Estas rúas desembocan en prazas cheas de vida, como a praza da Porta da Pulida o a praza da Mariña, puntos neuráxicos da actividade social e económica. A súa privilexiada situación sobre os acantilados ofrece numerosos miradoiros naturais desde os que contemplar a grandiosidade da ría e o inmenso océano.

A rúa do Campo, en particular, ofrece vistas espectaculares e acceso á recóndita cala do Peiral.

Próximo a este núcleo histórico, o porto pesqueiro mantén viva a tradición co seu constante ir e vir de embarcacións que traen os froitos do mar. Ademais de ofrecer vistas panorámicas do barrio mariñeiro e a ría, é o punto de partida para os que desexen explorar a paisaxe costeira desde a auga mediante excursións en barco.

O espigón do porto de Cariño está construído con grandes bloques de **ecloxitas**, extraídos dunha canteira aberta para este fin. É probable que se trate do único porto ecloxítico do mundo, un valor adicional deste xeparque.

Praia da Concha e da Basteira (Cariño)

Un refuxio seguro e tranquilo na ría

24

As praias urbanas de Cariño, situadas nos areais da ría, ofrecen augas máis calmadas que as do océano aberto, o que as converte nun lugar ideal para o baño e o goce familiar.

Ámbalas praias ofrecen un espazo onde a vida urbana entrelázase harmoniosamente coa serenidade da ría, e invitan á relaxación e a gozar da paisaxe costeira nun entorno seguro e accesible. Ademais, contan coa comodidade engadida de ofrecer restaurantes e cafeterías próximas no mesmo paseo marítimo.



Fábrica de conservas La Pureza (Cariño)

Vestixio vivo do patrimonio industrial da vila

25

Esta fábrica, construída en 1924, foi unha das principais conserveiras da zona, que aínda hoxe se dedica á elaboración de produtos do mar. A súa imponente estrutura álzase como un notable exemplo de patrimonio industrial que reflicte a profunda importancia que a industria conserveira tivo para a economía e a sociedade local durante gran parte do século XX, e acabou modelando unha parte distintiva da paisaxe de Cariño.

A fábrica pódese visitar e, brinda a oportunidade de coñecer o proceso de elaboración e a historia das conservas, cunha pequena tenda para adquirir os seus produtos. Ademais, as súas conservas do mar, xunto ás conservas vexetais e as marmeladas artesanais de empresas locais, pódense atopar en tendas especializadas, tendas gourmet ou plataformas de venda por internet de produtos galegos.



26

Ermida de San Xiao do Trebo (Cariño)

Lugar de romarías e lendas



A ermida aséntase sobre os restos dunha aldea romana e alberga unha romaría tradicional en xaneiro. Está vinculada a lendas locais e á ruta do “Camiño dos Mortos” cara a Santo André de Teixido. A súa contorna, con vistas á ría de Cariño, ofrece un belo patrimonio natural ideal para o sendeirismo.

27

Miradoiro da Miranda (Cariño)

Un balcón de 360° sobre o Xeoparque



Este miradoiro situado na cume do Monte da Miranda ofrece unha espectacular vista de case 360 graos que abrangue algunhas das paisaxes máis emblemáticas do Xeoparque.

Desde aquí pódese observar a ría de Cariño-Ortigueira, a entrada á ría, a punta de Estaca de Bares e as serras da Capelada, A Faladoira e Coriscada. É un lugar idóneo para comprender a magnitude paisaxística do Xeoparque.



Panorámica
360°

**28**

Puntal de Feás (Cariño)

Un miradoiro natural que une comunidade e océano



Puntal de Feás é un enclave costeiro que ofrece vistas espectaculares do litoral como parte da impresionante paisaxe marítima da zona. Desde aquí, a vista abrangue unha ampla extensión da costa que permite apreciar a desembocadura da ría no mar e ofrece perspectivas únicas para a observación de aves acuáticas. Como moitos puntos na costa de Galicia, este puntal evoca a estreita relación das comunidades locais co mar, tanto para a pesca como para a observación dos fenómenos naturais.

Centro histórico e paseo marítimo (Ortigueira)

Un paseo a través da arquitectura tradicional

29

O centro histórico de Ortigueira invita a percorrer as súas rúas, onde conviven a arquitectura tradicional e os edificios de estilo indiano, reflexo da emigración. O seu trazado urbano, que descende cara á ría, amosa a estreita relación da vila co mar.

O percorrido pasa pola praza de Isabel II, corazón da vida local, a igrexa de Santa Marta, coa súa imponente torre e o conxunto que forma co antigo convento dos dominicos, actual casa do concello, e no seu interior o Teatro da Beneficencia. As rúas próximas, cheas de actividade, reflicten o día a día de Ortigueira. O paseo marítimo ofrece vistas da ría, o porto e a contorna natural, perfecta para camiñar e observar aves. Ao finalizar este paseo atópase o sendeiro do Borde Litoral, perfecto para gozar da paisaxe e a biodiversidade que se agacha ao longo da ría.

A xeoloxía local, co seu relevo e tipo de rochas, condiciona o solo e o microclima e favorece unha gran diversidade de especies e ecosistemas.



Castro de Punta dos Prados (Ortigueira)

A erosión do tempo

30

O **castro** de Punta dos Prados é un importante xacemento arqueolóxico costeiro situado en Espasante (Ortigueira), aínda que hoxe en día se atopa bastante deteriorado pola erosión. É un excelente exemplo de **castro** marítimo, estratexicamente situado en primeira liña de costa para defenderse de incursións mariñas e aproveitar os recursos do mar. O poboado, ocupado desde o século IV a.C. e, posteriormente entre o século I e II d.C., estaba fortemente protexido por dous foxos e unha dobre liña amurallada. Ao igual que en **castro** Sarridal, un dos achados máis relevantes e singulares é un “monumento con forno” (“sauna castrexa”).



Muíño de mareas de Senra (Ortigueira)

Enxeñaría tradicional movida pola marea

31

Este muíño, levantado entre 1905 e 1910 para aproveitar a forza das mareas na moenda do gran, é o último dos do seu tipo construído en Galicia. A súa edificación foi promovida por un emigrante retornado de Cuba e contou coa participación de canteiros de Pontevedra e carpinteiros locais.



Garita da Vela (Ortigueira)

Ante a inmensidade do Atlántico



A Garita da Vela, en Espasante, é un punto de observación costeiro cuxo nome evoca a súa función histórica como posto de vixilancia ou atalaia. Créese que serviu de base a un destacamento militar dedicado a vixiar a costa de Loiba e a entrada da ría fronte a posibles invasións e incursións mariñas durante o século XVIII.

Hoxe, esa función transformouse nun privilexio para o visitante, que pode gozar de espectaculares vistas do litoral, os acantilados e a inmensidade do Atlántico, co perfil da ría de Ortigueira ao lonxe.



Panorámica
360°



Miradoiro do castelo do Casón (Ortigueira)

A torre que domina a ría



O miradoiro do castelo do Casón, tamén coñecido como miradoiro do Casón, é un lugar de grande interese histórico e paisaxístico. Aquí atópanse, sobre un antigo **castro**, os restos dunha antiga fortaleza medieval, cuxos orixes se remontan a finais do século IX ou principios do X. Desta consérvase a estrutura do que foi unha torre de vixilancia con tres recintos amurallados e un foxo.

Desde aquí as vistas son espectaculares e abranguen toda a ría de Ortigueira, desde a desembocadura do río Mera ata a punta de Estaca de Bares.



Panorámica
360°



Océano Surf Museo (Valdoviño)

Ondas, historia e comunidade



O Océano Surf Museo, único en España, está dedicado integramente á cultura do surf e a súa conexión co océano, o ambiente e as comunidades costeiras. Máis alá do deporte, destaca o seu impacto cultural, histórico e natural, o que o converten nun lugar imprescindible para os amantes do surf e do mar.

Situado xunto á praia da Frouxeira, un lugar con condicións excepcionais para practicar surf todo o ano, este museo permite aprender sobre este deporte, a súa historia e a súa profunda conexión coa contorna marítima. É un claro exemplo da interacción entre xeoloxía e actividade humana.

Con grandes ventás fronte ao mar, o Museo ofrece unha experiencia visual única que une coñecemento e paisaxe.

Praia de Pantín (Valdoviño)

Paraíso internacional do surf

35

A praia de Pantín é unha das praias máis recoñecidas a nivel internacional para a práctica do surf. Grazas ás súas excepcionais condicións de ondada, consolidouse como un destino privilexiado para surfistas de todos os niveis durante todo o ano.

Esta praia é a sede do Pantín Classic Galicia Pro, o evento de surf máis importante de España e unha parada esencial no circuito mundial da World Surf League (WSL). Este campionato celébrase habitualmente entre o final do verán e o inicio do outono e atrae á elite do surf mundial ás costas de Valdoviño.



Faro e batería de punta Frouxeira (Valdoviño)

Testemuño da historia defensiva

36

O faro de punta Frouxeira é un elemento distintivo da paisaxe costeira e unha das referencias marítimas máis importantes da zona. Álzase sobre unha plataforma rochosa e intégrase harmoniosamente coa batería de costa de punta Frouxeira, unha antiga instalación militar do século XX.

Esta batería formaba parte da rede defensiva da ría de Ferrol, co obxectivo de protexer un tramo de costa e a entrada da ría de posibles ataques navais. A súa estrutura, aínda que en desuso, é un testemuño da importancia estratéxica deste enclave ao longo da historia.

Desde este punto, pódese gozar de vistas panorámicas espectaculares do Atlántico, os acantilados e a costa de Valdoviño, que o converten nun lugar de gran atractivo paisaxístico. Ademais, un sendeiro que parte desde o faro permitiranos percorrer a propia punta Frouxeira, dando un paseo a través de paisaxes impresionantes.



Panorámica
360°



Lagoa e areal da Frouxeira (Valdoviño)

Santuario de aves migratorias

37

A lagoa e o areal da Frouxeira conforman un enclave natural único e de gran valor. Este espazo, protexido como zona húmida de importancia internacional (**sitio Ramsar**), forma parte da Zona Especial de Conservación (**ZEC**) “Costa Ártabra” e da Zona de Especial Protección para as Aves (**ZEPA**) “Costa de Ferrolterra - Valdoviño”.

A lagoa é un ecosistema ornitolóxico crucial que serve de descanso a aves migratorias e de cría para especies como o lavanco real. Alimentada polos ríos Vilar e Castro e separada do mar por un sistema de dunas, a súa salinidade variable crea un hábitat diverso para flora e fauna, que inclúe lontras.



Un sendeiro permite a observación de aves e o disfrute desta contorna natural de gran biodiversidade.

O areal da Frouxeira, unha extensa praia de area fina é recoñecida polas súas condicións óptimas para o surf e windsurf, polo que atrae a deportistas europeos pola súa forte ondada e ventos. É unha praia perfecta para pasear e gozar da natureza salvaxe do litoral galego.

38

Ermida da Virxe do Porto (Valdoviño)

Pequena capela de devoción mariñeira



Panorámica
360°



A ermida da Virxe do Porto, tamén coñecida como Nosa Señora do Mar, é unha pequena capela de paredes brancas que se alza sobre un illote rochoso nos acantilados de Valdoviño, moi cerca da praia da Frouxeira. Desde a súa privilexiada situación, a ermida ofrece vistas panorámicas espectaculares da costa, os acantilados e o próximo faro de punta Frouxeira.

O máis singular desta ermida é a súa accesibilidade, xa que só se pode chegar a pé cando a marea está baixa, camiñando sobre as rochas desde a praia do Porto. A lenda local conta que foron os mariñeiros os que decidiron construír o templo neste lugar despois de atopar repetidamente unha talla da Virxe que regresaba ás rochas tras ser levada a terra. Cada 11 de xullo celébrase unha popular romaría que congrega a numerosos fieis para honrar á súa patroa, símbolo de protección e devoción para a xente do mar.

39

Fraga dos Casás (Cerdido)

Ecosistema que conserva a pegada humana



Panorámica
360°



A **fraga** dos Casás é un dos últimos redutos e máis valiosos vestixios do bosque atlántico autóctono de Galicia. Sitúase xunto ao río Mera, onde forma un enclave privilexiado entre as **fragas** do Eume e as Grañas do Sor.

Este bosque destaca pola súa exuberante riqueza e diversidade arbórea e xera un microclima único, o que favorece a presenza de innumerables especies de aves e fungos, e conforma un ecosistema de gran valor natural.

Ademais da súa importancia ecolóxica, esta **fraga** preserva signos da antiga interacción humana coa contorna. Exemplos disto son a Cova dos Ourizos, un antigo almacén de castañas ou ouriceira, e os restos da antiga carboeira vexetal da Foia do Carbón. É un destino moi recomendable para os amantes da natureza e o sendeirismo, con rutas que invitan a perderse nunha paisaxe que evoca tempos pasados.

Área recreativa O Castro (Cerdido)

Historia, natureza e ocio entre murallas

40

Esta área recreativa é un espazo de ocio e natureza que destaca polo seu singular valor histórico e cultural, ao asentarse dentro do recinto amurallado dun antigo **castro**, á vez que ofrece modernas instalacións. Este tipo de asentamentos prehistóricos son fundamentais para entender a historia humana e a interacción coa contorna no Xeoparque.

Este espazo está deseñado para o goce de toda a familia e conta cunha zona arborada equipada con mesas e bancos, un parque infantil, unha pista polideportiva e piscinas. Ademais, alberga o Centro Social e Cultural O Castro (antiga escola de 1933, con cafetería e biblioteca). Desde aquí, ademais, pódese pasear á beira do río Pontellas e descubrir muiños fluviais e unha senda de madeira deseñada para respectar a fauna da contorna.



Panorámica
360°



Castelo de Moeche (Moeche)

Símbolo da Revolta Irmandiña

41

O castelo de Moeche, declarado Ben de Interese Cultural (BIC), é unha das fortalezas medievais máis emblemáticas e mellor conservadas de Galicia. A diferenza doutras construcións que se alzan nas alturas, este castelo distínguese polo seu singular emprazamento nun val.

A súa orixe remóntase ao século XIV, pero foi no século XV cando adquiriu gran relevancia ao converterse no escenario da Revolta **Irmandiña** (1467-1469), unha das maiores sublevacións sociais da Europa medieval. Tras ser destruído durante este conflito, o castelo foi reconstruído, o que o converte nun símbolo vivo da loita entre o pobo e a nobreza.

O castelo conserva en excelente estado a Torre da Homenaxe, o foxo escavado na rocha e o patio de armas. No seu interior, o Centro de Interpretación das Revoltas **Irmandiñas** ofrece unha profunda inmersión neste fascinante período histórico. O castelo contribúe á divulgación e educación sobre o territorio, fomenta a conciencia e o respecto pola contorna natural e cultural, e promove valores como a sostibilidade e a conservación do Xeoparque.

Ademais do seu valor arquitectónico e histórico, o castelo de Moeche é o epicentro do Festival **Irmandiño**. Cada mes de agosto, este evento recrea o asalto á fortaleza con espectáculos de luz e son, música *folk* e un vibrante ambiente medieval que atrae a visitantes de todas partes. Desde as súas ameas, as vistas panorámicas do val de Moeche completan unha experiencia inesquecible.



Panorámica
360°



Castelo de Naraío e río Castro (San Sadurniño)

Inexpugnable castelo roqueiro entre fervenzas



O castelo de Naraío, declarado Ben de Interese Cultural (BIC), é unha imponente fortaleza medieval que se alza sobre unha prominente elevación rochosa. Coñecido como “castelo roqueiro” ou “niño de aguias” pola súa inexpugnable posición defensiva, este castelo ofrece unhas vistas espectaculares do val e da ribeira do río Castro.

As súas orixes parecen remontarse ao século XII, sendo testemuña un século despois da Revolta **Irmandiña**, un conflito social que o viu destruído e, posteriormente, reconstruído. Aínda que hoxe preséntase como unha “ruína romántica”, aínda conserva a súa Torre da Homenaxe, restos de murallas e un alxibe, o que permite aos visitantes explorar o seu patio de armas e ascender á torre para gozar dunhas panorámicas inesquecibles.

Complementando a vista ao castelo, a ribeira do río Castro ofrece unha contorna natural de gran beleza. O río discorre entre pozas e pequenas cascadas, entre as que destaca a **Fervenza** do río Castro. O sendeiro que bordea o río Castro invítate a explorar este espazo natural, ideal para o sendeirismo e o contacto coa natureza que rodea esta histórica fortaleza.



Panorámica
360°



Convento do Rosario e

igreja de Santa María (San Sadurniño)

Esplendor monacal e devoción comunitaria



O convento do Rosario e a igrexa de Santa María conforman un harmonioso conxunto arquitectónico.

O convento do Rosario, fundado polos dominicos no século XVIII, destaca pola súa imponente arquitectura barroca. Aínda conserva visibles os seus claustros e elementos orixinais, o que permite realizar unha viaxe visual ao seu esplendor monacal.

Anexo ao convento eríxese a igrexa de Santa María, o principal templo parroquial. Un activo lugar de culto que non só é un punto de referencia para a comunidade local, senón que tamén impresiona pola súa fachada barroca e un interior que garda valiosos retablos e detalles artísticos.

Pazo da Marquesa, finca da Cortiña, Arboreto Galego, Fraga Máxica e río Xubia (San Sadurniño)

Oasis de tranquilidade onde se funden a historia,
a botánica e a arte

44

Historia e natureza entrelázanse neste conxunto de San Sadurniño, un lugar que invita a conectar coa contorna, aprender sobre a flora autóctona e gozar dun momento de tranquilidade xunto ao río.

O pazo da Marquesa, antiga residencia señorial do Marquesado de San Sadurniño con orixes no século XIX, é hoxe un exemplo de recuperación patrimonial. Tras unha profunda rehabilitación, este edificio alberga o Concello de San Sadurniño, cuxa escalinata é de **toelo (serpentinitas)**. Os seus xardíns históricos, agora de acceso público, convertéronse nun espazo de encontro e goce.

Anexa ao pazo esténdese a finca da Cortiña, onde se sitúa a Horta de Conservación de Froitas Autóctonas. Esta área conecta co inicio do paseo do río Xubia. Este agradable paseo fluvial transcorre xunto ás tranquilas augas do río Xubia, un curso de auga de gran valor ecolóxico incluído na Rede Natura 2000 (ZEC Xubia-Castro).

O sendeiro, ideal para toda a familia, atravesa un exuberante bosque de ribeira e lévanos a descubrir o Arboreto Galego onde se atopa a Fraga Máxica. Este singular xardín botánico exhibe as principais formacións arbóreas de Galicia e alberga sorpresas artísticas, como esculturas de madeira que engaden un toque máxico ao percorrido. É o lugar perfecto para somerxerse na natureza e relaxarse co murmurio do río.

No Arboreto Galego organízanse dúas importantes feiras: a Feira da Plantación e a Feira Rural.



Panorámica
360°





Fervenza do Casón. Ortigueira

04

Explora o Xeoparque ao teu ritmo

O Xeoparque Cabo Ortegal invítate a descubrir os seus segredos ao teu propio ritmo. Aquí atoparás unha diversidade de rutas coidadosamente deseñadas para satisfacer todos os teus intereses e ofrecerche unha experiencia inesquecible, con toda a información necesaria para gozar ao máximo da túa visita.

As nosas rutas permitiranche somerxerte na riqueza xeolóxica e natural desta terra, practicando sendeirismo, deportes náuticos como o surf, a observación de aves e paseos en barco. Ademais, conectarás coa vibrante comunidade local, explorando o seu patrimonio etnográfico, arqueolóxico e arquitectónico, os seus oficios tradicionais, a artesanía, feiras, festas e festivais.

Cariño:

acantilados,
xeoloxía e
tradición
mariñeira



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio

23

Barrio mariñeiro e porto de Cariño

25

Fábrica de Conservas La Pureza

24

Praias da Concha e A Basteira

5

Cala do Peiral

26

Ermida de San Xiao do Trebo

6

Faro de cabo Ortegal

7

Punta do Limo (acceso con dificultades)

27

Miradoiro da Miranda

8


Cantís de Herbeira

Descubre a forza xeolóxica do cabo Ortegal e o encanto mariñeiro no punto exacto onde se funden o Atlántico e o Cantábrico.


Comeza no centro histórico de Cariño, paseando polo seu barrio mariñeiro, descubriendo a historia na fábrica de conservas La Pureza. Sente a vida no Porto de Cariño e reláxate nas praias próximas da Concha e A Basteira. Continúa o teu percorrido cara á Cala do Peiral, cos seus impresionantes **gneises**, e ascende ata a ermida de San Xiao do Trebo para gozar das súas vistas panorámicas. Finalmente, dirixete cara ao maxestoso faro de cabo Ortegal, punto de encontro de dous mares. Marabíllate coas vistas desde a punta do Limo e culmina o día nos cantís de Herbeira, onde quedarás abraiado coa altura dos seus acantilados.





Ficha técnica

 **Localización:** Municipio de Cariño.


con camiñadas curtas para explorar as contornas.

 **Duración:** 1 día completo.

 **Tipo de ruta:** Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese.

 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 35 km entre todos os puntos. Pequenas camiñadas a pé para explorar as contornas de cada punto.

 **Punto de inicio:** Centro histórico de Cariño.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche,

 **Punto final:** Cantís de Herbeira.



Barrio mariñeiro de Cariño



Ermida de San Xiao do Trebo (Cariño)

Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Precaución especial:

Mantén sempre a distancia de seguridade nos acantilados. Se realizas observación de aves nesta zona, mantén silencio e distancia para non molestalas.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: O acceso aos faros e miradoiros é xeralmente en coche, pero algúns sendeiros poden ter tramos irregulares.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Non marches sen probar os peixes e mariscos frescos do día. Imprescindibles son os berberechos á cariñesa e, por suposto, as conservas de La Pureza, ideais para levar como recordo.

Festas: Se a túa visita coincide con elas, somérxete no ambiente festivo das Festas do Carne (celebración mariñeira), a Festa da Caldeirada e da Sardiña Lañada ou a Festa do Polbo e o Churrasco, onde a gastronomía local é a protagonista.

Observación de aves: Os acantilados do cabo Ortegal e de Herbeira, así como o porto e as praias, son puntos clave para a observación de aves mariñas como mascatos, corvos mariños e diversas especies de gaivotas.

Excursións en barco: O porto de Cariño é o punto de partida para ver os acantilados desde o mar nunha excursión en barco.

Sendeirismo: A zona ofrece diversas rutas de sendeirismo para explorar as súas paisaxes costeiras e de interior.

Cedeira:

costa mística e raíces mariñeiras

ruta



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio

17

Centro histórico de Cedeira

12

Monumento A Muller do Pescador

18

Museo Mares de Cedeira

19

Castelo da Concepción

20

Castro Sarridal

13

Miradoiro de punta Sarridal

10

Faro de punta Candieira

9

Miradoiro de Teixidelo

21

Santuario de Santo André de Teixido

Somérxete na tradición mariñeira e mística de Santo André de Teixido, onde a xeoloxía é lenda.


Descubre a esencia mariñeira de Cedeira paseando polo seu centro histórico e polo porto, onde o monumento A Muller do Pescador rende homenaxe á tradición. Explora a riqueza marítima no Museo Mares de Cedeira e ascende ao castelo da Concepción, desde onde dominarás a ría con vistas espectaculares. Cerca de alí, descubre o xacemento do castro Sarridal e as vistas panorámicas que che ofrece o miradoiro de punta Sarridal.


Despois, emprende o camiño cara ao faro de punta Candieira, un gardián solitario nunha contorna costeira impresionante. Continúa a túa ruta ata o miradoiro de Teixidelo, con vistas espectaculares, antes de culminar a túa viaxe no lendario santuario de Santo André de Teixido, un lugar de profunda tradición sobre imponentes acantilados.




Ficha técnica

 **Localización:** Municipio de Cedeira.

 **Duración:** 1 día completo.

 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 45 km entre todos os puntos. Pequenas camiñadas a pé para explorar as contornas de cada punto.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche,

con camiñadas curtas para explorar as contornas.



Tipo de ruta: Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese.



Punto de inicio: Suxírese iniciar no centro histórico de Cedeira.

Punto final: Santuario de Santo André de Teixido.



Puerto de Cedeira

Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Precaución especial:

Mantén sempre a distancia de seguridade nos acantilados.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: O acceso aos faros e miradoiros é xeralmente en coche, pero algúns sendeiros poden ter tramos irregulares.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Deléitate co peixe e marisco fresco do día. Non deixes de probar o rape á cedeiresa e os cobizados percebes, apañados ao pé dos acantilados.

Festas: Se a túa visita coincide con elas, somérxete nas Festas do Carne (celebración mariñeira), a Festa do Percebe de Cedeira ou a tradicional Romaría de Santo André de Teixido, que fusionan a devoción co folclore local.

Sendeirismo: A zona ofrece diversas rutas de sendeirismo que che permitirán explorar as paisaxes costeiras e de interior, moitas delas conectadas co Camiño de Santo André.

Deportes náuticos: As praias da zona ofrecen oportunidades para deportes acuáticos, especialmente surf en praias próximas como Pantín (Valdoviño).

Valdoviño:

ondas, dunas e paisaxes costeras



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio

14

Praia do Baleo

36

Faro e batería de punta Frouxeira

34

Océano Surf Museo

37

Lagoa e areal da Frouxeira

38

Ermida da Virxe do Porto

35

Praia de Pantín




Experimenta a adrenalina do surf nas súas praias salvaxes e a serenidade dunha lagoa con historia xeolóxica.


Sente a forza do Atlántico en Valdoviño. Comeza na praia do Baleo, un areal cuxas anfíbolitas revelan a historia do antigo océano paleozoico Reico. Continúa cara ao faro e a batería de punta Frouxeira, unha testemuña histórica e militar con vistas panorámicas da costa. Adéntrate no universo do surf visitando o Océano Surf Museo, onde aprenderás a profunda conexión deste deporte co mar.


Busca a tranquilidade na ermida da Virxe do Porto e déixate envolver pola paz da lagoa e o areal da Frouxeira, unha zona húmida protexida e crucial para aves migratorias. Remata o día sentindo a enerxía na praia de Pantín, mundialmente recoñecida polas súas ondas perfectas.

Ficha técnica


 **Localización:** Municipio de Valdoviño.


 **Duración:** 1 día completo.


 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 25 km entre todos os puntos. Pequenas camiñadas a pé para explorar as contornas de cada punto.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche,

con camiñadas curtas para explorar as contornas.

 **Tipo de ruta:** Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese.

 **Punto de inicio:** Suxírese iniciar en praia do Baleo.

 **Punto final:** Praia de Pantín.



Océano Surf Museo



Faro de punta Frouxeira

Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Precaución especial: Se practicas surf, infórmate das correntes e das condicións do mar.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: Os areas e sendeiros en zonas húmidas poden ter accesibilidade limitada. En praias, consulta as condicións locais para o baño e a normativa sobre mascotas en tempada alta.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Deléitate cos peixes e mariscos frescos da costa, reflexo da riqueza do mar local.

Festas e eventos: Se a túa visita coincide con el, non perdas o Pantín Classic Galicia Pro, un evento de surf de talla mundial que atrae a deportistas e afeccionados a finais do verán.

Deportes acuáticos: Valdoviño é un paraíso para o surf e o windsurf, con escolas e servizos que facilitan a práctica para todos os niveis.

Observación de aves: A lagoa da Frouxeira é un punto clave para o avistamento de aves, cun sendeiro habilitado para gozar da súa rica biodiversidade ornitolóxica.

Ortigueira: rías, xeoloxía e tradición



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio

29

Centro histórico e paseo marítimo de Ortigueira

31

Muíño de Mareas de Senra

3

Praia de Morouzos

2

Praia de Santo Antonio

30

Castro de Punta dos Prados

32

Garita da Vela

1

Miradoiro do Picón




Explora rías con aves, vestixios de antigos océanos e a vibrante cultura tradicional nunha paisaxe de profundo pasado.


Descubre en Ortigueira unha terra onde a historia xeolóxica se entrelaza coa vida e as tradicións. Comeza na praia de Morouzos e explora a praia de Santo Antonio. Sente a inmensidade da paisaxe desde o miradoiro do Picón, onde o mellor banco do mundo che ofrece vistas panorámicas e a memoria remota dun pasado glacial.


Despois, adéntrate no centro histórico de Ortigueira e pasea polo seu paseo marítimo, ideal para a observación de aves na ría. Explora os vestixios do **castro** de Punta dos Prados e a histórica garita da Vela, gardiáns da costa. Culmina o teu percorrido no muíño de Mareas de Senra, un enxeño único que aproveitaba a forza do mar para a moenda.

Ficha técnica


 **Localización:** Municipio de Ortigueira.


 **Duración:** 1 día completo.


 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 35 km entre todos os puntos. Pequenas camiñadas a pé para exploralas contornas de cada punto.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche,

con camiñadas curtas para explorar as contornas.

 **Tipo de ruta:** Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese.

 **Punto de inicio:** Suxírese iniciar no centro histórico de Ortigueira.

 **Punto final:** Miradoiro do Picón ou regreso ao centro de Ortigueira.



Praia de Santo Antonio

Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Precaución especial: Respecta sempre as sinalizacións, especialmente en zonas elevadas como miradoiros.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: Algúns puntos poden ter limitacións de acceso.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Deléitate cos peixes e mariscos frescos do día, especialmente as ameixas e berberechos á ortegana. Non deixes de probar os produtos da horta e gandería locais, así como as sorprendentes algas en diversas preparacións ou a torta de Ortigueira.

Observación de aves: O paseo marítimo, o sendeiro da Beira Litoral, o observatorio de Morouzos e o observatorio de Senra son lugares ideais para observar a diversidade de aves.

Excursións en barco: O porto de Ortigueira é o punto de partida para ver os acantilados desde o mar nunha excursión en barco.

Festas e eventos: Se a túa visita coincide con el, somérxete no ambiente festivo do Festival Internacional do Mundo Celta de Ortigueira, un dos eventos de música celta máis importantes do mundo.

Moeche, Cerdido e San Sadurniño:

corazón rural e pasado xeolóxico

RUTA



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio

15/41

Castelo de Moeche

39

Fraga dos Casás

42

Castelo de Naraío
e ribeira do río Castro

43

Convento do Rosario
e igrexa de Santa
María

44

Pazo da Marquesa,
finca da Cortiña y
paseo do río Xubia.





Unha viaxe ao corazón rural galego, entre castelos medievais, caleiras históricas e rochas que formaron parte de océanos.


Adéntrate no corazón rural do Xeoparque, onde a historia e a xeoloxía se entrelazan. Comeza no imponente castelo de Moeche, testemuña das Revoltas **Irmandiñas**.


Despois, somérxete na exuberante natureza da fraga dos Casás, un dos últimos redutos de bosque atlántico. Explora o maxestoso castelo de Naraío xunto á ribeira do río Castro, e pasea pola senda do río Xubia, o Arboreto Galego e a Fraga Máxica, espazos de gran valor ecolóxico. Visita o convento do Rosario e a igrexa de Santa María. Termina o teu percorrido coa elegancia do pazo da Marquesa e a finca da Cortiña, símbolos da recuperación patrimonial.

Ficha técnica

 **Localización:** Municipios de Moeche, Cerdido e San Sadurniño.

 **Duración:** 1 día completo.

 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 35 km entre todos os puntos. Pequenas camiñadas a pé para explorar as contornas de cada punto.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche,

con camiñadas curtas para explorar as contornas.



Tipo de ruta: Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese.



Punto de inicio: Suxírese iniciar no castelo de Moeche.

Punto final: San Sadurniño ou regresar ao castelo de Moeche.



Paseo do río Xubia

Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Precaución especial: Para o sendeirismo en bosques, recoméndase roupa adecuada para zonas húmidas.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: O acceso aos castelos e **fragas** pode ter limitacións por terreos irregulares. Algunhas zonas protexidas ou edificios poden ter restricións para mascotas. A área recreativa O Castro conta con instalacións para familias.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Deléitate cos produtos da horta local, os queixos de Moeche, as marmeladas e conservas vexetais artesanais. Non perdas as carnes (especialmente a tenreira galega) e embutidos artesanais como a **androlla**, o pan de forno de leña e as empanadas de Cerdido, e as setas en tempada.

Festas e eventos: Somérxete no ambiente histórico do Festival Irmandiño (Moeche), a Feira da Plantación (San Sadurniño), a Feira Rural (San Sadurniño) a Festa da Malla (Cerdido), a Feira do Queixo de Moeche e a Feira da Faba (Moeche). Descubre as bonecas de cascarilla de San Sadurniño.

Valdoviño e Cedeira:

dous días de costa,
océanos perdidos
e tradición
mariñeira



RUTA



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio

VALDOVIÑO

- 14 Praia do Baleo
- 36 Faro e batería de punta Frouxeira
- 34 Océano Surf Museo
- 37 Lagoa e areal da Frouxeira
- 38 Ermida da Virxe do Porto
- 35 Praia de Pantín

CEDEIRA


- 12 Monumento A Muller do Pescador
- 17 Centro Histórico de Cedeira
- 18 Museo Mares de Cedeira
- 19 Castelo da Concepción
- 20 Castro Sarridal
- 13 Miradoiro de punta Sarridal
- 10 Faro de punta Candieira
- 9 Miradoiro de Teixidelo
- 21 Santuario de Santo André de Teixido


Dous días de contrastes costeiros: da potente xeoloxía dos océanos perdidos á maxia dun santuario, con ondas e sabores mariñeiros.


En Valdoviño, inicia a túa ruta na praia do Baleo, un areal cuxas anfíbolitas revelan o antigo océano paleozoico Reico. Continúa cara ao faro e batería de punta Frouxeira, unha testemuña histórica e militar con vistas panorámicas da costa. Adéntrate no universo do surf visitando o Océano Surf Museo. Explora a lagoa e o areal da Frouxeira, e sente a enerxía da praia de Pantín, mundialmente recoñecida polas súas ondas.


O teu percorrido continúa en Cedeira coa visita do seu centro histórico e o porto. Visita o Museo Mares de Cedeira e o castelo da Concepción, con vistas á ría. Cerca de alí, descubre o xacemento de **castro** Sarridal e as vistas panorámicas que che ofrece o miradoiro de punta Sarridal. Despois, emprende o camiño cara ao faro de punta Candieira, gardián solitario, e o miradoiro de Teixidelo antes de culminar a túa viaxe no lendario santuario de Santo André de Teixido, un lugar de profunda tradición sobre imponentes acantilados.


Ficha técnica

 **Localización:** Municipios de Valdoviño e Cedeira.

 **Duración:** 2 días completos.

 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 80 quilómetros en total (sumando ámbolos días, incluíndo desprazamentos entre municipios e puntos de interese). Inclúe pequenas camiñadas a pé para explorar as contornas de cada lugar.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche, con camiñadas curtas para explorar as contornas.

 **Tipo de ruta:** Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese, estruturada para ser realizada en dúas xornadas.

 **Punto de inicio e final:**

Día 1 (Valdoviño): Suxírese iniciar en praia do Baleo. Remata na praia de Pantín.

Día 2 (Cedeira): Suxírese iniciar no centro de Cedeira. Remata no santuario de Santo André de Teixido ou regresando ao centro de Cedeira.



Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Aloxamento: Recoméndase buscar aloxamento en Valdoviño ou Cedeira.

Precaución especial: Mantén sempre a distancia de seguridade nos acantilados e respecta as sinalizacións, especialmente en zonas húmidas ou protexidas.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: Algúns sendeiros ou accesos a praias/zonas húmidas poden ter limitacións. Consulta a normativa de cada praia sobre mascotas en tempada alta e restricións en zonas protexidas como a zona húmida.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Deléitate cos peixes e mariscos frescos do día (marraxo, percebes, rape á cedeiresa). Goza da gastronomía local que fusiona produtos do mar e da terra.

Festas e eventos: Se a túa visita coincide, non perdas o Pantín Classic Galicia Pro (Valdoviño, finais de verán), as Festas do Carne (celebración mariñeira en Cedeira), a Festa do Percebe de Cedeira ou a tradicional Romaría de Santo André de Teixido (Cedeira).

Deportes acuáticos: Valdoviño e Cedeira son paraísos para o surf e windsurf, con escolas e servizos que facilitan a práctica para todos os niveis.

Observación de aves: A lagoa e areal da Frouxeira, xunto cos acantilados e rías, son puntos clave para a observación de aves mariñas e migratorias.

Cariño e Ortigueira:

dous días de
acantilados,
rías e tradicións

RUTA

Adéntrate na maxestosidade dos acantilados e as rías que narran a formación dun continente.

Inicia a túa viaxe en Cariño, paseando polo barrio mariñeiro e coñecendo a fábrica de conservas La Pureza. Descubre o porto de Cariño e reláxate nas praias da Concha e da Basteira. Continúa cara ao sur para visitar o puntal de Feás e as praias de Fornos e cala do Peiral, onde as rochas narran a xénese dun continente. Explora o miradoiro da Miranda. Finalmente, diríxete ao norte para gozar do imponente faro de cabo Ortegale e contemplar os cantís de Herbeira.

A túa aventura continúa en Ortigueira. Descubre unha terra onde a historia xeolóxica se entrelaza coa vida e as tradicións. Comeza nas praias de Morouzos e Santo Antonio, escenarios onde as rochas revelan os segredos dun océano desaparecido. Sente a inmensidade da paisaxe desde o miradoiro do Picón, onde o mellor banco do mundo ofrece vistas panorámicas e a memoria remota dun pasado glacial. Explora o centro histórico de Ortigueira, o muíño de mareas de Senra, e os vestixios do **castro** de Punta dos Prados xunto á histórica garita da Vela, gardiáns da costa.



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio


CARIÑO


- 23 Barrio mariñeiro de Cariño
- 25 Fábrica de conservas La Pureza
- 28 Puntal de Feás
- 27 Miradoiro da Miranda
- 4 Praia de Fornos
- 5 Cala do Peiral
- 6 Faro de cabo Ortegale
- 8 Cantís de Herbeira


ORTIGUEIRA


- 29 Casco histórico de Ortigueira
- 31 Muíño de Mareas de Senra
- 3 Praia de Morouzos
- 2 Praia de Santo Antonio
- 30 Castro de Punta dos Prados
- 32 Garita da Vela
- 1 Miradoiro do Picón


Ficha técnica

 **Localización:** Municipios de Cariño e Ortigueira.


 **Duración:** 2 días completos.

 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 90 quilómetros en total (sumando ámbolos días, incluíndo desprazamentos entre municipios e puntos de interese). Inclúe pequenas camiñadas a pé para explorar as contornas de cada lugar.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche, con camiñadas curtas para explorar as contornas.

 **Tipo de ruta:** Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese, estruturada para ser realizada en dúas xornadas.

 **Punto de inicio e final:**

 **Día 1 (Cariño):** Suxírese iniciar no centro de Cariño. Finaliza nos cantís Herbeira ou regresando ao centro de Cariño.

Día 2 (Ortigueira): Suxírese iniciar no centro de Ortigueira. Remata no miradoiro do Picón ou regresando ao centro de Ortigueira.



Praia do Picón (Ortigueira)



Faro de cabo Ortegál

Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Aloxamento: Recoméndase buscar aloxamento en Cariño ou Ortigueira.

Precaución especial: Mantén sempre a distancia de seguridade nos acantilados e respecta as sinalizacións, especialmente en zonas de humidades ou protexidas.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: Algúns sendeiros ou accesos a praias poden ter limitacións. Consulta a normativa de cada praia sobre mascotas en tempada alta.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Deléitate cos peixes e mariscos frescos, especialmente os berberechos á cariñesa ou á ortegana e as conservas La Pureza. Tamén, proba os produtos da horta e gandería locais, e as sorprendentes algas ou a torta de Ortigueira.

Festas e eventos: Se a túa visita coincide, somérxete no ambiente festivo das Festas do Carme (Cariño), a Festa da Caldeirada e da Sardiña Lañada (Cariño) ou o Festival Internacional do Mundo Celta de Ortigueira (Ortigueira).

Deportes e natureza: Desfruta do avistamento de aves no puntal de Feás e a ría de Ortigueira. Considera unha vista dos acantilados desde o mar nunha excursión en barco desde o porto.

Ortigueira, Moeche, Cerdido e San Sadurniño:

raíces xeolóxicas e vales con historias



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio

3

ORTIGUEIRA

Praia de Moruzos

MOECHE

15/41

Castelo de Moeche

CERDIDO

39

Fraga dos Casás

SAN SADURNIÑO

42

Castelo de Naraío e ribeira do río Castro

43

Convento do Rosario e igrexa de Santa María


44


Arboreto Galego, Fraga Máxica, pazo da Marquesa, finca da Cortiña e paseo do río Xubia.


Unha inmersión cultural e xeolóxica desde a costa ata os vales interiores que revela a orixe profunda da terra e as súas tradicións.


Inicia a túa viaxe na praia de Moruzos de Ortigueira, con rochas dun océano desaparecido. Continúa en Moeche, explora o seu castelo e adéntrate na fraga dos Casás de Cerdido, un reduto de bosque atlántico. En San Sadurniño, descubre o maxestoso castelo de Naraío xunto ao río Castro, e pasea pola ribeira do río Xubia, o Arboreto Galego e a Fraga Máxica. Visita o convento do Rosario e a igrexa de Santa María, e termina coa elegancia do pazo da Marquesa e a finca da Cortiña.


Ficha técnica

 **Localización:** Municipios de Ortigueira, Moeche, Cerdido e San Sadurniño.

 **Duración:** 2 días completos.

 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 100 quilómetros en total (sumando ámbolos días, incluíndo desprazamentos entre municipios e puntos de interese). Inclúe pequenas camiñadas a pé para explorar as contornas de cada lugar.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche, con camiñadas curtas para explorar as contornas.

 **Tipo de ruta:** Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese, estruturada para ser realizada en dúas xornadas.

 **Punto de inicio e final:**

Día 1: Suxírese iniciar en Ortigueira (praia de Moruzos). Remata no castelo de Moeche.

Día 2: Suxírese iniciar en Cerdido (Fraga dos Casás). Finaliza en San Sadurniño (pazo da Marquesa).



Hórreo de San Sadurniño



Cocido galego

Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Aloxamento: Recoméndase buscar aloxamento en Ortigueira, Moeche, Cerdido ou San Sadurniño.

Precaución especial: Respecta sempre as propiedades privadas e as sinalizacións en camiños rurais e contornas de castelos.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: O acceso aos castelos, fragas e sendeiros pode ter limitacións por terreos irregulares ou pendentes.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Deléitate cos produtos da horta local, os queixos de Moeche, as marmeladas e conservas vexetais artesanais. Proba as carnes (tenreira galega) e embutidos artesanais como a **androlla**, o pan de forno de leña e as empanadas de Cerdido, e as setas en temporada. En Ortigueira non deixes de probar os berberechos á ortegana ou a torta de Ortigueira.

Festas e eventos: Somérxete no ambiente festivo do Festival Internacional do Mundo Celta de Ortigueira, o Festival Irmandiño (Moeche), a Feira da Plantación (San Sadurniño), a Feira Rural (San Sadurniño), a Feira do Queixo de Moeche ou a Feira da Faba (Moeche). Descubre as bonecas de cascarilla de San Sadurniño.

Tradicións: Se a visita coincide, podes vivir a Festa da Malla (Cerdido), unha recreación da trilla tradicional.

Cedeira, Moeche, Cerdido e Valdoviño:

tres días de costa salvaxe e esencia interior



ruta



Consulta nesta guía a información detallada de cada punto do percorrido a través do seu número de referencia.

Inicio

CEDEIRA

- 18 Museo Mares de Cedeira
- 19 Castelo da Concepción
- 20 Castro Sarridal
- 13 Miradoiro de punta Sarridal
- 10 Faro de punta Candieira
- 9 Miradoiro de Teixidelo
- 21 Santuario de Santo André de Teixido

VALDOVIÑO

- 14 Praia do Baleo
- 36 Faro e batería costeira de punta Frouxeira
- 34 Océano Surf Museo
- 37 Lagoa e areal da Frouxeira
- 35 Praia de Pantín

Vive unha aventura completa combinando a mística costeira, o patrimonio xeolóxico do manto terrestre e a auténtica esencia rural do interior.

Inicia a túa aventura en Cedeira, visita o Museo Mares de Cedeira e explora o castelo da Concepción, con vistas panorámicas. Descubre o **castro** Sarridal e o miradoiro de punta Sarridal. Logo, diríxete cara ao faro de punta Candieira e continúa a ruta cara ao miradoiro de Teixidelo e o santuario de Santo André de Teixido.

Continúa en Moeche e Cerdido. Descubre o castelo de Moeche e adéntrate despois na fraga dos Casás, un auténtico bosque atlántico.

Finalmente, o percorrido lévate a Valdoviño. Explora a praia do Baleo, e contempla as vistas desde o faro e batería costeira de Punta Frouxeira. Visita o Océano Surf Museo, a lagoa e o areal da Frouxeira, e busca a tranquilidade na ermida da Virxe do Porto. Culmina o teu día sentindo a enerxía da praia de Pantín, recoñecida mundialmente polas súas olas perfectas.


Inicio


- ### MOECHE
- 15/41 Castelo de Moeche


Inicio


- ### CERDIDO
- 39 Fraga dos Casás


Ficha técnica

 **Localización:** Municipios de Cedeira, Moeche, Cerdido e Valdoviño.

 **Duración:** 3 días completos.

 **Distancia:** Percorrido en vehículo de aproximadamente 150 quilómetros en total.

 **Dificultade:** Fácil-moderada. A maioría dos puntos son accesibles en coche, con camiñadas curtas para explorar as contornas.

 **Tipo de ruta:** Combinación de ruta en vehículo con pequenas camiñadas a pé nos puntos de interese, estruturada para ser realizada en tres xornadas.

 **Punto de inicio e final:**

Día 1: Suxírese iniciar no Museo Mares de Cedeira. Remata no santuario de Santo André de Teixido (Cedeira).

Día 2: Suxírese iniciar no castelo de Moeche. Finaliza na Fraga dos Casás (Cerdido).

Día 3: Suxírese iniciar na praia do Baleo (Valdoviño). Remata na praia de Pantín (Valdoviño).



Batería costeira de punta Frouxeira



Santuario de Santo André de Teixido

Recomendacións

Consulta o punto de recomendacións xerais para a túa visita.

Aloxamento: Recomendase buscar aloxamento en Cedeira ou Valdoviño, e/ou unha noite nun aloxamento rural en Moeche ou Cerdido.

Precaución especial: Mantén sempre a distancia de seguridade nos acantilados e respecta as sinalizacións en camiños rurais e contornas de castelos.

Accesibilidade

Consulta o punto de accesibilidade xeral no Xeoparque.

A ter en conta: O acceso aos miradoiros, castelos e sendas naturais pode ter limitacións por terreos irregulares ou pendentes.

Actividades complementarias

Patrimonio gastronómico: Goza duns percebes en Cedeira, o marraxo e o rape á cedeirense. Proba os queixos e conservas vexetais de Moeche, o pan das panaderías de Cerdido, e os embutidos artesáns como a **androlla**.

Festas e eventos: Si tu visita coincide, non perdas la romaría de Santo André de Teixido, o Festival Irmandiño de Moeche, a Festa da Malla (Cerdido), a Feira do Queixo de Moeche, a Feira da Faba (Moeche) ou o Pantín Classic Galicia Pro (Valdoviño).

Deportes e natureza: Aproveita para tomar clases de surf en Valdoviño, observar aves na Frouxeira ou facer sendeirismo nas **fragas**.

Recomendacións

xerais para a túa visita

Para que a túa experiencia no Xeoparque Cabo Ortegal sexa inesquecible e segura, ofrecémosche as seguintes recomendacións aplicables a todas as nosas rutas ou á visita por libre:



Equipo necesario:

- ✓ Calzado cómodo e adecuado para camiñar, preferiblemente resistente para terreos variados.
- ✓ Roupa de abrigo e cortaventos, especialmente en zonas costeiras ou elevadas, onde o clima pode cambiar rapidamente.
- ✓ Protector solar e gorra para protexerte do sol.
- ✓ Prismáticos (moi recomendables para a observación de aves en zonas de costa e rías).
- ✓ Cámara de fotos para capturar as impresionantes paisaxes.
- ✓ Auga suficiente para manterte hidratado.
- ✓ Se es surfista, non esquezas a táboa e o neopreno se planeas practicar este deporte. Para sendeirismo en bosques, recoméndase roupa adecuada para zonas húmidas.



Mellor época do ano:

- ✓ Primavera e outono: Ideais para gozar da natureza, a observación de aves e a paisaxe rural, con temperaturas máis suaves e menos afluencia. O outono e inverno son especialmente bos para a observación de aves migratorias nas zonas húmidas.



Precaucións importantes:

- ✓ Mantén sempre a distancia de seguridade nos acantilados e zonas elevadas.
- ✓ Respecta tódalas sinalizacións, especialmente en zonas húmidas, protexidas ou camiños rurais.
- ✓ Se practicas surf, coñece as correntes e condicións do mar antes de entrar á auga.
- ✓ Consulta os horarios de apertura de museos, castelos e outros lugares que se poden visitar.



Respecto pola contorna:

- ✓ Non deixes lixo. Lévatelo contigo todo o que xeres.
- ✓ Sé respectuoso co patrimonio natural e cultural da zona.
- ✓ Segue sempre os camiños e sendeiros sinalizados.
- ✓ Se queres observar aves, mantén silencio e unha distancia prudencial para non molestalas.
- ✓ Respecta as propiedades privadas.



Aloxamento

(para rutas de varios días):

- ✓ Recoméndase buscar aloxamento nos municipios próximos ás rutas, como Cariño, Ortigueira, Cedeira, Valdoviño, Moeche, Cerdido ou San Sadurniño. Se a ruta combina costa e interior, considera pasar a noite en ámbalas zonas para optimizar os traxectos.

Accesibilidade xeral

no Xeoparque

Cabo Ortegal

O Xeoparque Cabo Ortegal busca ofrecer unha experiencia inesquecible para todos os seus visitantes. A continuación, detallámoste as consideracións xerais de accesibilidade:



Mobilidade reducida:

- ✓ O acceso a faros, miradoiros e moitos puntos de interese urbanos adoita ser en coche ou con boa accesibilidade. Sen embargo, é importante ter en conta que algúns sendeiros, tramos en praias, zonas húmidas ou accesos a castelos, miradoiros e bosques poden presentar limitacións debido a terreo irregular, pendentes ou chanzos.
- ✓ Recomendamos informarse previamente sobre a accesibilidade específica de cada punto de interese que planees visitar, para asegurar que se adapta as túas necesidades.



Mascotas:

- ✓ Na maioría dos espazos abertos e camiños rurais, permítese a presenza de cans.
- ✓ É imprescindible que estean sempre atados e baixo a responsabilidade dos seus donos.
- ✓ Ten en conta que poden existir restricións en zonas protexidas (como zonas húmidas) ou no interior de certos edificios ou praias (recoméndase consultar a normativa específica de cada praia).



Familias:

- ✓ As rutas do Xeoparque son xeralmente aptas para o público familiar.
- ✓ Ofrecen unha gran cantidade de espazos ao aire libre, praias, e áreas naturais que invitan ao xogo, a exploración e a aprendizaxe.
- ✓ Moitos puntos de interese ofrecen vistas impresionantes e contornas abertas.
- ✓ Os museos e castelos estimulan a imaxinación, e algunhas áreas recreativas contan con instalacións adecuadas para familias.
- ✓ En praias, consulta as condicións locais para o baño.



Transporte:

- ✓ O acceso aos municipios e puntos de interese dentro do Xeoparque é principalmente por estrada.
- ✓ Xeralmente, hai aparcamento dispoñible na maioría dos puntos de interese, praias e centros urbanos.

Experiencias recomendadas

O Xeoparque de Cabo Ortegal é un lugar onde a Terra che conta a súa historia e as experiencias cobran vida. Aquí, a Terra convídате a vivir unha experiencia transformadora que conecta a xeoloxía, a natureza e a cultura.

O Xeoparque Cabo Ortegal é moito máis que un conxunto de paisaxes; é un escenario vivo onde cada visita se transforma nunha experiencia única. Máis aló de percorrer as súas rutas, convidámoste a sentir e vivir o territorio a través de propostas pensadas para cada interese.

O Xeoparque Cabo Ortegal é un destino turístico con identidade propia, sostible

e recoñecido internacionalmente cunha oferta turística pensada para que cada visitante, sobre todo as familias, vivan experiencias únicas de natureza e cultura. Para facilitarche a elección e guiarte polas múltiples posibilidades que ofrece o noso territorio, consulta o Catálogo de Experiencias, dispoñible en varios idiomas e froito da colaboración con empresas turísticas locais.

Como cada ano, non perdas as **Xeorrutas** de verán. Estes itinerarios, conducidos por persoas expertas en xeoloxía, permitiránche descubrir os segredos xeolóxicos dos sete concellos que compoñen o Xeoparque, ofrecendo unha oportunidade única de divulgación científica e turística. Atoparás toda a información na web: **xeoparquecabortegal.gal**.



Faro de cabo Ortegal

O cabo Ortegal

non é só un destino,
é unha **experiencia**
que espera por ti.

Quero saber máis



Sabías que...?

- ✓ O Xeoparque conta con 108 lugares de interese xeolóxico (**LIG**) e 6 Xeosites de interese internacional.
- ✓ A maior parte da serra da Capelada era unha antiga illa volcánica, semellante ao actual arquipélago de Xapón. Os acantilados de Herbeira, na costa da serra da Capelada, con 613 metros de altura, son os máis altos da Europa continental.
- ✓ O cabo Ortegal considérase o punto de encontro e separación xeográfica entre o océano Atlántico e o mar Cantábrico.
- ✓ A praia de Teixidelo, en Cedeira, é famosa pola súa area de cor negro non volcánico.
- ✓ Nas costas de Cedeira e Valdoviño non é estraño avistar cetáceos. Os delfíns incluso soen entrar nas rías.
- ✓ En Cariño sobrevive, aínda en mans da familia fundadora, a industria conserveira máis antiga do cabo Ortegal. Trátase de La Pureza, fundada en 1924.
- ✓ A pedra de Moeche, unha **serpentinita**, tamén chamada **toelo**, é un tipo de rocha que normalmente está a máis de 70 quilómetros de profundidade. Encóntrase na superficie do Xeoparque e goza de gran fama como material ornamental.
- ✓ A Rapa das Bestas é unha das festas máis singulares do territorio. Habitualmente o último domingo de xuño reúnen os cabalos salvaxes en Pena Toxosa (serra da Capelada, Cedeira), onde se lles cortan as crinas e se realizan carreiras e mostras de doma.
- ✓ A emigración, sobre todo a América, deixou unha profunda pegada en Galicia. En 1955, os emigrantes e descendentes de galegos da Habana doaron ao municipio de Ortigueira unha imaxe da Virxe da Caridade do Cobre, patroa de Cuba. Cada 8 de setembro esta imaxe sae en procesión.
- ✓ En Galicia son frecuentes as lenda de virxes atopadas. A lenda da ermida da Virxe do Porto, na parroquia de Meirás (Valdoviño) conta que uns pescadores atoparon a imaxe da Virxe no mar e levárona con eles a terra, pero ao día seguinte a imaxe volveu a aparecer no mar, polo que os pescadores decidiron levantar a súa ermida sobre unha penedo que se converte nunha illa durante a marea alta.
- ✓ Desde hai máis de trinta anos, o segundo fin de semana de xullo celébrase o Festival Internacional do Mundo Celta de Ortigueira, no que se citan os mellores artistas internacionais de música celta.

Preguntas frecuentes

Por que se declarou cabo Ortegal Xeoparque?

A zona reúne unha xeoloxía única, froito da **oroxénese Varisca**, fai uns 400-320 millóns de anos, que fixo aflorar rochos do manto terrestre e outros conxuntos fortemente subducidos (enterrados a gran profundidade en zonas de **subducción**, como as actuais circumpacíficas). Esta circunstancia excepcional converte o territorio do cabo Ortegal nun dos poucos destinos do mundo onde se poden ver na superficie rochas que habitualmente se atopan a 70 km de profundidade.

Que extensión ten e que municipios comprende o Xeoparque cabo Ortegal?

En total son uns 799 km², 632 de terra e 167 de costa, que abranguen 7 municipios: Cariño, Cedeira, Cerdido, Moeche, Ortigueira, San Sadurniño e Valdoviño. Actualmente a poboación residente é dunhas 28.000 persoas, distribuídas en 57 parroquias.

Como é o clima e cando é mellor ir?

O cabo Ortegal ten un clima oceánico húmido, con invernos suaves e veráns mornos. Gran parte da chuvia cae en outono e inverno. A mellor época para actividades ao aire libre é primavera e verán, pero a elección tamén dependerá dos intereses específicos do visitante. En outono e inverno, sobre todo se se van visitar os acantilados e os sendeiros de monte e bosque, é imprescindible levar un bo calzado, e evitar os lugares de risco se hai mal tempo.

Que comida local probar?

Ao estar xunto á costa, pero manter ao mesmo tempo a actividade agraria e gandeira no interior, a oferta culinaria do cabo Ortegal é moi rica e variada, rica en peixe e marisco fresco, carne local e produtos de elaboración artesá. Do mar, destacan os percebes, o rape, o marraxo (un tipo de tiburón) ou os berberechos. Da terra, os guisos tradicionais da zona, o lacón con grelos, os queixos artesáns e o mel de breixo ou castiñeiro. Para a sobremesa son recomendables o queixo con marmelo, a tarta de Ortigueira ou as eses de Cedeira.



Berberechos

Podo facer as Xeorrutas pola miña conta?

En toda a zona, ademais das estradas, hai rutas sinalizadas por sendeiros e pistas rurais de acceso público e gratuito. En cambio, as **Xeorrutas** son itinerarios guiados por persoas expertas en xeoloxía que o Xeoparque organiza en Semana Santa e verán. Hai **Xeorrutas** de costa e de interior, itinerarios a pé e en autobús, para todo tipo de públicos. Para coñecer a oferta, a dispoñibilidade de prazas e os prezos recoméndase consultar a web oficial do Xeoparque.

Información práctica

Web oficial do Xeoparque Cabo Ortegal

Tanto se tes a intención de visitar un enclave concreto —un afloramento xeolóxico, un miradoiro, unha **fraga** ou unha praia—, como se desexas percorrer o Xeoparque con calma para descubrir paso a paso a súa xeodiversidade, a súa historia e os seus modos de vida, o sitio de referencia para obter a información máis útil e actualizada é a web oficial do Xeoparque Cabo Ortegal: xeoparquecaboortegal.gal.

As páxinas web da Deputación da Coruña e dos municipios, así como as oficinas de turismo, son tamén un bo recurso para organizarte e planificar as túas actividades.

Boas prácticas para a conservación do Xeoparque

O patrimonio natural e cultural do Xeoparque Cabo Ortegal é unha herdanza de toda a humanidade que debemos conservar para as xeracións futuras nas mellores condicións.

Por este motivo non está permitida a destrución de ningún elemento do patrimonio xeolóxico. Nunca debemos recoller rochas, por pequenas que sexan, para levar un recordo da nosa visita. A recollida de mostras só está autorizada para fins científicos correctamente acreditados.

Se durante o teu percorrido detectas as evidencias dun acto de espolio ou os autores ou autoras dunha acción furtiva, o mellor que podes facer é recoller datos que poidan resultar relevantes e poñelos en coñecemento das autoridades. Así mesmo, se detectas alteracións significativas, como derrubamentos, lixo, pintadas, ou outras situacións que poidan comprometer a preservación e contemplación do Xeoparque, non dubides de pórte en contacto coas autoridades.

Finalmente, cando te movas polo medio natural procura sempre transitar os camiños e sendeiros habilitados, evitando camiñar campo a través, invadir zonas de cultivo ou entrar en propiedades privadas sen permiso. A conservación e o respecto son tarefa de todos e todas, e as boas prácticas son a mellor garantía dunha experiencia agradable e proveitosa.

Como chegar e moverse polo Xeoparque

Pódese chegar ata Ferrol en tren, autobús ou por autoestrada desde A Coruña ou Santiago. Desde Ferrol hai servizos regulares de autobús a Cedeira, Cariño e Ortigueira. Aínda que no Xeoparque Cabo Ortegal non hai trens que cheguen directamente aos seus espazos naturais, o territorio está atravesado pola histórica liña de Proximidades C1 (antiga FEVE), que comunica con Ferrol e atravesa varios dos municipios que forman parte do Xeoparque: Moeche, Cerdido e Ortigueira, ademais de San Sadurniño e Narón.

Tamén poderás percorrer o territorio en coche, moto ou bicicleta. Na zona hai empresas que ofrecen aluguer e organización de rutas en bicicleta mecánica ou eléctrica. O Xeoparque, os **concellos** e a Deputación da Coruña poñen á disposición do visitante guías e mapas, editados ou descargables, con todos os itinerarios, moitos dos cales tamén están sinalizados *in situ*. A aplicación Sendegal, gratuíta, contén os sendeiros oficiais de Galicia.

Onde comer e aloxarse

A zona ten unha oferta de restaurantes, bares e cafeterías abundante e variada, e aloxamentos de todo tipo: hoteis rurais, albergues, pensións, cámpings e casas de turismo rural, con frecuencia xunto a camiños ideais para a práctica do sendeirismo. No verán é aconsellable reservar con antelación.

Consulta as páxinas web dos concellos e de Turismo de Galicia para atopar toda a información turística actualizada

Glosario de termos

Androlla: Embutido tradicional de Galicia realizado co intestino do porco, a base de ósos, costela e carne picada e adobada con pemento, allo e loureiro.

Cámbrico: Primeiro sistema e período do Paleozoico na escala temporal xeolóxica, antecedendo ao **Ordovícido**. Esténdese entre os 539 e os 487 millóns de anos.

Castro: Poboado fortificado da Idade do Ferro; é o tipo de hábitat máis característico e abundante da prehistoria de Galicia.

Cetaria: Instalación tradicional utilizada para manter vivos mariscos e crustáceos, construída con pedra e madeira.

Depósito glaciomarino: Unha secuencia sedimentaria de plataforma continental, que contén cantos de diferente natureza desprendidos desde grandes icebergs (drop stones) durante a súa fusión. Os cantos caídos proceden do continente veciño e foron arrastrados polo fluxo do casquete glaciar.

Devónico: Cuarto sistema e período do Paleozoico na escala temporal xeolóxica, comprendido entre os c. 419 e os c. 360 millóns de anos. Na súa etapa intermedia (c. 400 Ma) comezou a **oroxénese Varisca**.

Ecloxita: Rocha **metamórfica** formada a alta presión e alta temperatura en condicións propias do manto terrestre, composta principalmente por granate e onfácita (un piroxeno cálcico rico en aluminio e sodio), moi densa e resistente.

Fervenza: Cascada ou salto de auga natural, onde un río ou regato cae bruscamente, formando un espectáculo visual e sonoro característico da paisaxe galega. Literalmente significa “que ferve”, polo aspecto turbulento, escumoso e ruidoso da auga ao precipitarse, como se fervease ao chocar contra as rochas.

Flysch grauváquico: Formación sedimentaria composta por unha sucesión estratificada de sedimentos mariños profundos, con capas alternas de **grauvacas**, arxilas e limos, orixinadas por correntes de turbidez en contextos xeolóxicos activos como as marxes de colisión de placas tectónicas ou os prismas de acreción asociados a zonas de subducción.

Grauvaca: Tipo de arenito con máis do 15 % en matriz fina, composta por minerais e partículas de rocha mal seleccionadas e unidas por unha matriz arxilosa.

Fraga: Bosque virxe de tipo atlántico, con características singulares en Galicia, que se atopa pechado entre montes, en lugares illados e de difícil acceso.

Xeoparque: Territorio claramente definido cun patrimonio xeolóxico de relevancia internacional, recoñecido coa figura de Xeoparque Mundial pola UNESCO e que leva a cabo un proxecto de desenvolvemento socioeconómico sostible. Para ser declarado como tal, debe ter sido previamente obxecto de investigación xeolóxica avanzada publicada nun contexto internacional relevante. Os xeoparques están dotados dun comité científico formado por especialistas en todos os contidos do Xeoparque, cuxo papel principal é asegurar a calidade e correcta praxes da actividade científica e divulgadora que lle compete.

Xeorruta: Itinerario programado e guiado por xeólogos/as para descubrir a xeoloxía, as paisaxes e a natureza do cabo Ortegal.

Xeosite: Lugar de Interese Xeolóxico de relevancia internacional para representar o patrimonio xeolóxico da Terra. Os **xeosites** son seleccionados polo proxecto global xeosites, coordinado pola Unión Internacional de Ciencias Xeolóxicas e a UNESCO.

Gneis: Rocha **metamórfica** con bandas alternas de minerais claros e escuros, formada por metamorfismo rexional a elevada presión e temperatura.

Granulita: Rocha **metamórfica** que sufriu elevadas temperaturas durante o seu metamorfismo, polo que presenta unha textura granblástica, con minerais cristalizados de tamaño apreciable.

Irmandiños: Tropas populares formadas por labradores e fillos de cabaleiros que se sublevaron contra os señores de Galicia no século XV.

LIG: Siglas de Lugar de Interese Xeolóxico. Os LIG son as zonas de interese científico, didáctico ou turístico que, polo seu carácter único ou representativo, son necesarias para o estudo e interpretación da orixe e evolución do planeta Terra, incluíndo os procesos que os modelaron, os climas do pasado e a súa evolución paleobiolóxica.

Litosfera: Capa sólida superficial do planeta Terra que comprende a codia terrestre (tanto a codia continental como a codia oceánica) e a parte sólida do manto superior, de espesor variable entre 50 e 100 km, fragmentada en diferentes placas tectónicas.

Mélange: Do francés *mélange* (mestura), designa unha unidade de rochas moi deformada e heteroxénea formada por unha mestura caótica de fragmentos de diferentes orixes, tamaños e composicións. Adoita aparecer en contextos de subdución, onde a súa matriz é tipicamente de serpentinitas e reciben o nome de mélanges de serpentinitas. Son trazadoras de antigos canles de subdución que separaban dúas placas litosféricas.

Metamórfica: Rocha formada pola modificación doutras preexistentes no interior da Terra mediante un proceso de calor e/ou presión chamado metamorfismo.

Ordovícico: Segundo período do Paleozoico na escala temporal xeolóxica, antecedendo ao Silúrico. Esténdese entre os 485 e os 443 millóns de anos.

Ofiolita: Asociación de litoloxías que representa unha sección da litosfera dun océano: codia oceánica máis manto superior. De abaixo a arriba, tipicamente: rochas sedimentarias, rochas volcánicas, diques de diabasas, gabros e **peridotitas**. Son emprazadas sobre os continentes (obducidas) durante as oroxéneses. Informan por tanto da existencia dun antigo dominio oceánico, que foi pechado durante a aproximación e colisión das masas continentais existentes nas súas dúas beiras.

Oroxénese Varisca: Proceso xeolóxico ocorrido fai aproximadamente 350 millóns de anos, que deu lugar á formación da gran cordilleira Varisca en Europa.

Paleocontinentes: Áreas da codia continental que existiron nalgunha parte do pasado xeolóxico da Terra. A xeoloxía do cabo de Ortegal ten a súa orixe na colisión dos paleocontinentes de Laurussia e Gondwana, que precederon ao supercontinente de Panxea.

Peridotita: Rocha ígnea **ultramáfica** formada no manto terrestre, composta por cantidades variables de olivino, clinopiroxeno e ortopiroxeno. Cando se atopa na superficie, como en cabo Ortegal, adquire cores vermellos polo seu alto contido en ferro. O manto inicial do planeta decantouse hai uns 4.000 millóns de anos e desde entón está a fluír lentamente en grandes células convectivas que moven as placas litosféricas e crean as dorsais centro oceánicas.

Piroxenita: Rocha ígnea plutónica (formada a partir de un arrefriamento lento a gran profundidade), de cor escuro, composta principalmente por piroxeno.

Pregue recumbente: Tamén denominado “**pregamento deitado**”, trátase dun pregamento cuxo plano axial buza menos de 10°. No caso de orixinarse a partir dun sinclinal, os estratos máis recentes estarán no seu núcleo (sinclinal recumbente).

Protolito: Rocha orixinal a partir da cal se formou unha rocha **metamórfica** a través de procesos de presión e temperatura.

Raxo: Prato tradicional de Galicia, elaborado con lombo de porco cortado miúdo, adobado con allo, pementa negra moída e aceite de oliva.

Serpentinita: Rocha **metamórfica** formada pola alteración hidrotermal de **peridotitas**, de aspecto verdoso ou azulado e superficie suave e sedosa. O seu nome alude á súa textura, parecida á pel de serpe. Contén arredor dun 10-12 % de auga.

Sitio Ramsar: Zona húmida de importancia internacional designada segundo o Convenio Ramsar para a conservación e o uso sostible destes ecosistemas, especialmente como hábitat de aves acuáticas.

Subdución: Proceso xeolóxico asociado á converxencia de placas tectónicas segundo o cal unha placa se afunde baixo a beira doutra placa ata grandes profundidades. Con este proceso asociase a formación de arcos volcánico de tipo Andes na placa supraxacente.

Toelo: Denominación galega da pedra de Moeche, unha **serpentinita** utilizada tradicionalmente como material construtivo e ornamental.

Ultramáfica: Rocha ígnea con moi baixo contido en silice e potasio, e alto en magnesio e ferro. As rochas **ultramáficas** son o compoñente principal do manto terrestre. O termo “máfico” fai referencia á aparición de minerais escuros. Estas rochas teñen máis dun 90 % de minerais escuros.

ZEC: Siglas de Zona de *Especial Conservación*; espazo protexido designado pola Unión Europea dentro da Rede Natura 2000, que busca conservar hábitats e especies de interese comunitario.

ZEPA: Siglas de Zona de Especial Protección para as Aves, declarada segundo unha directiva do Consello de Europa para a protección de hábitats de especial relevancia para a conservación das aves silvestres.

Zorza: Prato tradicional de Galicia, elaborado con carne de porco cortada e adobada con allo, pemento e sal. Orixinalmente preparábase o día da matanza do porco co chourizo picado.

Bibliografía

Arenas, R.; Gil Ibarguchi, J.I.; Fernández Suárez, J.; Sánchez Martínez, S.; Albert, R.; Castiñeiras, P.; García Izquierdo, B.; Andonaegui, P.; Novo Fernández, I. y Díez Fernández, R. (2019): El Complejo de Cabo Ortegal: los terrenos alóctonos del NW de Iberia y los episodios iniciales del ensamblado de Pangea. Guía de campo. Editado polo concello de Cariño.

Martínez Catalán, J.R., Arenas, R., Abati, J., Sánchez Martínez, S., Díaz García, F., Fernández Suárez, J., González Cuadra, P., Castiñeiras, P., Gómez Barreiro, J., Díez Montes, A., González Clavijo, E., Rubio Pascual, F.J., Andonaegui, P., Jeffries, T.E., Alcock, J.E., Díez Fernández, R., López Carmona, A. (2010). Geología del Complejo de Cabo Ortegal y de las unidades relacionadas del basamento de Galicia. Guía de Campo. Editado polo concello de Cariño.

Asesoría e revisión científica realizada polos membros do Comité científico do Xeoparque Cabo Ortegal: Profesor da Facultade de Xeoloxía da Universidade Complutense de Madrid (UCM), Ricardo Arenas Martín; Investigador do Instituto de Ciencias do Patrimonio do CSIC, Xosé Lois Armada Pita; Profesora da Facultade de Xeoloxía da Universidade Complutense de Madrid (UCM), Sonia Sánchez Martínez.

Actuación promovida pola Deputación da Coruña no marco do PSTD Proxecto Xeoparque Cabo Ortegal. Fondos NEXTGENERATION EU

Edita

Deputación Provincial da Coruña

Autor

Deputación Provincial da Coruña

Coordinación editorial

Kultura. Ideas y estrategias para el patrimonio SL

Diseño e maquetación

Nexo Publicidad

Depósito legal: C 1385-2025

Corrección e traducións

Traduccions Insula (Irene Cardona Olives)

Fotografías

Asociación para a xestión do

Xeoparque do Cabo Ortegal: rocha granulita (páxina 8), cantís de Herbeira (páxina 19), canteiras de Moeche (páxina 23), lata La Pureza (páxina 29), miradoiro da Miranda (páxina 30), Océano Surf Museo (páxina 32), fraga dos Casás (páxina 34), área recreativa do Castro (páxina 35), castelo de Naraío (páxina 36).

Creative Commons: praia de Morouzos (página. 17), Lic.: CC BY-SA 4.0; O Porto do Cabo (página. 28), Lic.: CC BY-SA 4.0; castro de Punta dos Prados (página. 31), Lic.: CC BY-SA 3.0; miradoiro do castelo do Casón (página. 32), Lic.: GFDL.

Concello de Ortigueira: muiño de mareas da Senra (páxina 31).

César Galdó: Convento do Rosario (páxina 36) e pazo da Marquesa (páxina 37).

Información Xeográfica de Galicia

(Xunta de Galicia): Puntal de Feás (páxina 28).



<https://xeoparquecabortegal.gal/>



<https://www.youtube.com/@xeocabortegal>



<https://www.instagram.com/xeocabortegal/>



<https://www.facebook.com/xeoparquecabortegal>



<https://x.com/xeocabortegal>

Guía da
Paisaxe do

Xeoparque

Cabo Ortegal
