



Coñece as rutas

do Xeoparque Cabo Ortegal



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE GALICIA



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN
PROFESIONAL



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



XUNTA
DE GALICIA



Deputación
DA CORUÑA

Senda litoral a San Xiao

Cariño

Lonxitude
3,6km

Tempo estimado
1h 20min

Tipoloxía
circular

Desnivel +/-
183m / 183m



Medio



Itinerario



Desprazamento



Esfuerzo

Cariño

Descrición

- **Uso principal:** Peonil
- **Conectividade:** Baixa
- **Sinalización:** Insuficiente
- **Infraestruturas:** Bo estado
- **Accesibilidade:** Boa
- **Valor patrimonial** (alto), **natural** (alto) e **xeolóxico** (medio)

Estado e riscos

- O **carreiro** destaca polo seu bo estado xeral, ofrecendo unha experiencia natural auténtica.
- **Recoméndase o uso de soporte GPS** para seguir o trazado con total seguridade e confianza en todo momento.
- O percorrido integra algunhas seccións de asfalto que serven de conexión. Nestes puntos, cómpre **manter a atención habitual ao tránsito de vehículos**.
- En días de choiva, recoméndase **camiñar con precaución e empregar calzado con bo agarre** para asegurar o paso nas zonas máis frescas e húmidas.

A **Senda Litoral a San Xiao** é unha das mellores formas de descubrir como a paisaxe, a historia e a xeoloxía entrelázanse no Xeparque Cabo Ortegal. O percorrido comeza no miradoiro de Punta Gabeira, onde se observan cantís formados por gneises –rochas metamórficas formadas a gran presión e temperatura- ricas en cuarzo e feldespato modelados sen descanso polas ondas.

Ao longo do camiño, o visitante atravesará un **mosaico de matogueiras costeiras e bosques de ribeira**, ata chegar á pequena ermida de San Xiao do Trebo, lugar de devoción mariñeira e centro dunha tradición que segue viva na comunidade local.

Esta senda permite comprender a **"viaxe ao interior da Terra" desde a propia beira do mar**: as rochas mostran a historia xeolóxica da costa, mentres que os elementos patrimoniais e etnográficos revelan como as persoas aprenderon a convivir con este territorio. É unha ruta curta e de dificultade moderada, perfecta para familias e grupos, que ofrece vistas espectaculares, contacto coa natureza e un achegamento á memoria cultural de Cariño.

Puntos de interese

Patrimoniais

1. **Capela de San Xiao do Trebo:** templo de orixe medieval, centro de devoción mariñeira e lugar de romarías tradicionais.
2. **Vestixios etnográficos:** camiños tradicionais, muros e pequenos aproveitamentos agrícolas nas ladeiras costeiras.

Naturais

1. **Miradoiro de Punta Gabeira:** punto panorámico sobre a costa de Cariño e os cantís atlánticos.
2. **Arroio Soutullo:** bosque de ribeira con bidueiros e amieiros.
3. **Matogueiras costeiras** de toxo e breixo adaptados ao salitre.
4. O percorrido discorre dentro do **LIC e ZEPA Ortigueira-Mera** (Rede Natura 2000), espazo de protección ambiental.

Xeolóxicos

1. **Cantís de Punta Gabeira:** formacións de gneises cuarzo feldespáticos modeladas pola erosión mariña.
2. Esta ruta transcorre polo extremo oriental do Lugar de Interese Xeolóxico denominado "**Complexo de Cabo Ortegal en Punta dos Agullóns e Complexo ígneo de San Xiao (Cabo Ortegal)**". Código LIG: GM001d. Código Geosite: CO004.

Recomendacións

- ↳ Utilizar calzado de sendeirismo con boa suxeición e sola antiescorregadiza. Algúns tramos presentan pendentes e, en días de choiva, o firme pode resultar esvaradio.
- ↳ Levar suficiente auga, sobre todo en épocas cálidas, xa que o percorrido non conta con fontes nin puntos de abastecemento.
- ↳ Seguir o roteiro a través de Wikiloc, descargando previamente o track no móbil ou usando un dispositivo GPS, dado que a sinalización no terreo é limitada.
- ↳ Prestar especial atención nas zonas próximas ao arroio Soutullo e nos accesos con varandas

de madeira, xa que poden estar húmidas ou deterioradas.

- ↳ Protexerse do sol e do vento atlántico: recoméndase gorra, lentes de sol e crema solar, ademais de roupa adecuada para cambios bruscos de tempo.

- ↳ En caso de realizar o roteiro en familia, supervisar aos menores en todo momento, especialmente nos tramos próximos aos cantís.

- ↳ Respetar o carácter tranquilo e espiritual da ermida de San Xiao, mantendo un ambiente sereno durante a visita.

Boas prácticas

1

Utilizar sempre o carreiro existente: esta ruta aproveita camiños tradicionais e trazados xa abertos, o que minimiza o impacto sobre o chan e a vexetación. Saírse do itinerario marcado pode provocar erosión e degradación do ecosistema litoral.

2

Trátase dunha experiencia de **ecoturismo en grupos reducidos**, o que permite gozar da contorna de maneira segura e sostible, evitando a masificación nun espazo natural sensible.

3

Respectar a flora e fauna: non arrincar plantas, non colleitar flores nin alterar niños, tobos ou hábitats. A biodiversidade está estreitamente vinculada ao equilibrio ecolóxico do lugar.

4

Non tocar nin alterar as formacións xeolóxicas: as rochas e cantís forman parte do patrimonio do xeoarque e constitúen un rexistro único da historia xeolóxica. Calquera extracción ou manipulación deteriora ese valor.

5

Levar de volta todos os residuos, incluídos os orgánicos. En espazos protexidos como este (Rede Natura 2000) incluso os restos de comida poden alterar a fauna local.

6

Manter silencio e gozar dos sons do mar e da contorna. O ruído pode alterar tanto a fauna como a experiencia doutras persoas.

7

Na ermida de San Xiao recoméndase actuar con respecto, lembrando que é un espazo de devoción e tradición comunitaria.

8

En días de choiva ou humidade, extremar a precaución nas zonas esvaradías e non acceder a pasarelas ou varandas en mal estado.



Como chegar e conexións

O inicio da Senda Litoral a San Xiao sitúase no miradoiro de Punta Gabeira, no concello de Cariño.



1. Acceso en vehículo privado: Desde o centro de Cariño tómase a estrada local en dirección a San Xiao do Trebo. En aproximadamente 5 minutos (uns 3 km) chégase ao aparcamento do miradoiro, onde se pode deixar o coche. O acceso é por estrada asfaltada e de fácil orientación.



2. Acceso a pé desde Cariño: É posible chegar camiñando desde o núcleo urbano pola estrada local, conectando coa senda no miradoiro, aínda que non existe un itinerario peonil sinalizado paralelo á vía.



3. Transporte público: Non existen liñas regulares de autobús que cheguen ata o miradoiro de Punta Gabeira. O transporte público máis próximo finaliza no centro de Cariño.



4. Conexións con outras rutas: A senda funciona como un percorrido independente. Desde a ermida de San Xiao pode prolongarse a pé ata o Faro de Cabo Ortegal a través de camiños locais, aínda que non se trata dun itinerario sinalizado oficialmente.



Punta Robaleira

Cedeira

Lonxitude
5,5km

Tempo estimado
1h 40min

Tipoloxía
circular

Desnivel +/-
267m / 267m



Medio



Itinerario



Desprazamento



Esfuerzo



- **Uso principal:** Peonil e BTT
- **Conectividade:** Ruta independente
- **Sinalización:** Inexistente
- **Infraestruturas:** Escasas
- **Accesibilidade:** Moderada Moderada
- **Valor patrimonial** (medio), natural (alto) e xeolóxico (medio)

Estado e riscos

- O itinerario conta con **seccións de pendente pronunciada** que engaden un compoñente deportivo á ruta.
- En caso de humidade ou choiva, un **calzado de montaña con boa tracción** será o teu mellor aliado para avanzar con firmeza.
- A proximidade aos cantís ofrece unhas **vistas panorámicas espectaculares**.
- Para gozar da paisaxe costeira con total tranquilidade, especialmente en días de vento, **convén manter unha distancia prudencial do bordo** e seguir as sendas marcadas.

Descrición

A ruta de Punta Robaleira é un percorrido de pouco máis de cinco quilómetros que achega ao visitante á forza da costa atlántica. Desde os seus cantís obsérvanse furnas formadas pola erosión mariña sobre a formación de gneises de Chimparra, na maior parte do percorrido, e as anfíbolitas e metagabros da formación Candelaria na contorna do faro de Punta Robaleira. Entre toxos e breixos, o camiño conduce ata a pequena Praia Miña Señora e outros puntos cheos de encanto, onde natureza e tradición mariñeira conviven.

É unha ruta de **dificultade moderada**, apta para sendeiristas con algo de experiencia, que permite descubrir como a xeoloxía dá forma á paisaxe e como a cultura local se adaptou a un espazo de beleza tan singular.

Puntos de interese

Patrimoniais

1. **Vestixios de camiños tradicionais e muros de pedra** vencellados ao uso mariñeiro.

Naturais

1. Diversidade de **aves mariñas** que aniñan nos cantís.
2. **Matogueiras costeiras** de toxo e breixo.

Xeolóxicos

1. **Furna mariña** próxima a Punta Robaleira.
2. Os puntos de mellor acceso á liña de costa, como **a antiga cetaria do Sebo ou a praia da Miña Señora**, permiten observar a composición, estrutura e planos de debilidade dos gneises de Chimparra, con espectaculares formas de erosión no caso da segunda.
3. Non consta a catalogación destes elementos como **LIG no IELIG**, aínda que forman parte do sistema costeiro de Ortegal, no que si existen enclaves inventariados.



Recomendacións

- ↳ Usar calzado de sendeirismo con boa suxeición. Hai tramos de pendente forte e o terreo pode ser esvaradio en días de choiva.
- ↳ Levar auga e algo de protección solar (gorra, crema), xa que non hai servizos no percorrido.
- ↳ Seguir o track da ruta en Wikiloc ou GPS, xa que non hai sinalización actualizada.
- ↳ Extremar precaución nos tramos próximos aos cantís, especialmente en días de vento forte.
- ↳ Supervisar sempre aos menores, evitando que se acheguen ao bordo dos cantís.
- ↳ Gozar con calma dos puntos panorámicos, especialmente na Praia Miña Señora, un espazo recoleito e moi sensible.

Boas prácticas

1

Trátase dunha ruta de **ecoturismo en grupos reducidos**, realizada por camiños xa existentes, o que reduce o impacto sobre o chan e a vexetación.

2

Non abandonar os carreiros: saír do trazado pode acelerar a erosión e danar a flora litoral.

3

Non deixar residuos, nin sequera orgánicos: os restos de comida poden alterar a fauna local.

4

Respectar a tranquilidade das aves mariñas, especialmente en época de cría: evitar rúidos e non achegarse aos niños.

5

Non extraer nin manipular rochas ou formacións xeolóxicas. Forman parte do patrimonio protexido do xeparque.

6

Manter unha actitude respectuosa en todo momento, lembrando que esta contorna pertence á **Rede Natura 2000** e é un espazo de gran fragilidade ambiental.

Como chegar e conexións

O inicio da ruta localízase nas inmediacións de Punta Robaleira, ao norte do núcleo de Cedeira.



1. Acceso en vehículo privado: Desde o centro de Cedeira, tómase a estrada en dirección a Santo André de Teixido pola costa (AC-566) e, a uns 3 km, desvíase un camiño local sinalizado cara a Punta Robaleira. Existen pequenas zonas habilitadas para aparcarse preto do inicio do carreiro.



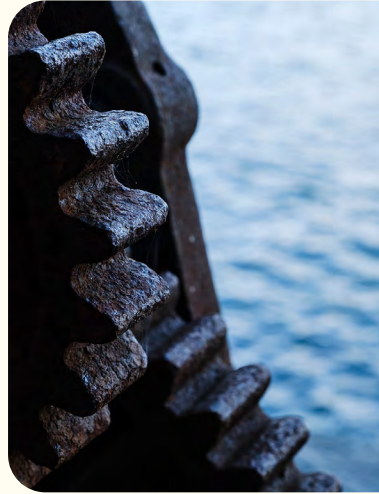
2. Acceso a pé desde Cedeira: É posible chegar a pé en aproximadamente 40 minutos, utilizando camiños locais e pistas rurais, aínda que sen sinalización oficial continuada.



3. Transporte público: Non hai liñas regulares de autobús ata o inicio do roteiro. O transporte público máis próximo termina no núcleo urbano de Cedeira.



4. Conexións con outras rutas: A ruta funciona como percorrido independente. Pode complementarse coa visita á zona costeira próxima de Santo André de Teixido, a poucos quilómetros, onde existen outros itinerarios de interese.



Fraga dos Casás

Cerdido

Lonxitude
2,8km

Tempo estimado
1h

Tipoloxía
Lineal
(só ida)

Desnivel +/-
+29m / -115m



Medio



Itinerario



Desprazamento



Esfuerzo



Cerdido

- **Uso principal:** Peonil e BTT
- **Conectividade:** Ruta independente
- **Sinalización:** Insuficiente
- **Infraestruturas:** Escasas
- **Accesibilidade:** Limitada
- **Valor patrimonial** (medio), natural (alto) e xeolóxico (baixo)

Descrición

A **Fraga dos Casás** é unha pequena xoia natural situada no norte do municipio de Cerdido. O carreiro discorre xunto ao río Mera, entre bosques de ribeira onde abundan amieiros, bidueiros e carballos, acompañados por musgos e fentos que dan ao lugar un ambiente fresco e sombrío.

No camiño aparecen **restos de muíños e pequenas presas** que lembran o aproveitamento tradicional da auga, convertendo o roteiro nun espazo onde natureza e patrimonio etnográfico se atopan.

Támén destacan os **afioramentos rochosos que asoman entre a vexetación**: materiais metamórficos procedentes da transformación de rochas predominantemente básicas e ultrabásicas, sobre as que a erosión fluvial leva séculos traballando. Estas observacións axudan a comprender como a xeoloxía condiciona o relevo, a dinámica do río e mesmo a biodiversidade asociada.

É un **roteiro curto e accesible**, perfecto para quen queira adentrarse nun bosque autóctono ben conservado e descubrir como terra, auga e cultura conforman un mesmo relato no Xeoarque Cabo Ortegal.

Estado e riscos

- Recoméndase o **uso de dispositivos GPS** para unha navegación fluída e sen interrupcións.
- O firme **presenta a irregularidade típica dos terreos de montaña**, con zonas que manteñen a frescura e a humidade.
- Para garantir a estabilidade, o **uso de bastóns de sendeirismo e calzado con sola técnica** facilitará o avance firme en todo tipo de superficies.

Puntos de interese

Patrimoniais

1. **Muíños de auga** en ruínas, testemuño do aproveitamento tradicional do río.
2. **Pequenas presas e camiños antigos** vencellados á actividade agrícola e forestal.

Naturais

1. **Bosque de ribeira** con amieiros, bidueiros e carballos.
2. Presenza destacada de musgos, fentos e **flora asociada a medios húmidos**.
3. Hábitat para **aves insectívoras, anfibios e pequenos invertebrados**.

Xeolóxicos

1. **Afloramentos de rochas metamórficas** visibles en varios puntos do carreiro.
2. **Formas erosivas asociadas á acción do río**: pozas naturais e pequenas ferrenzas nun val encaixado.

Recomendacións

- ↳ Utilizar calzado de sendeirismo con boa adherencia: o terreo é húmido e esvaradío en varios puntos.
- ↳ Protexerse fronte á humidade con roupa adecuada e impermeable, especialmente no inverno e primavera.
- ↳ Levar GPS ou seguir o track en Wikiloc, xa que a sinalización é insuficiente.
- ↳ Gozar con calma da observación da flora de ribeira (musgos, fentos, amieiros), lembrando que é un bosque autóctono ben conservado.
- ↳ Extremar precaución nos accesos ao río: as cordas instaladas están deterioradas e non ofrecen seguridade.
- ↳ Supervisar aos menores nas zonas próximas ao río e nos tramos con desnivel.

Boas prácticas

1

A ruta desenvólvese nun espazo de **alto valor ecolóxico**, onde se prioriza o **ecoturismo en grupos reducidos** e o uso de carreiros preexistentes, para reducir o impacto no bosque.

2

Non sairse do carreiro: a vexetación de ribeira é moi sensible á compactación do chan e á erosión.

3

Respectar os **muiños e demais vestixios etnográficos**, evitando subirse ás estruturas ou manipular elementos fráxiles.

4

Non deixar residuos de ningún tipo: incluso os restos orgánicos alteran o equilibrio do cosistema.

5

Non colleitar plantas, fungos nin manipular fauna (anfíbios, invertebrados, aves).

6

Manter silencio para favorecer a observación da fauna e gozar da atmosfera tranquila do bosque.

7

Lembrar que este tipo de roteiros forman parte da **estratexia de conservación do Xeo Parque Cabo Ortegal** e contribúen a preservar tanto a biodiversidade como o patrimonio cultural asociado á auga.

Como chegar e conexións

O inicio do carreiro atópase no norte de Cerdido, accesible por estradas locais desde o centro urbano. Pódese estacionar en pequenas áreas habilitadas xunto ao comezo da ruta.



1. Acceso en vehículo privado: Desde o centro de Cerdido, tómase a estrada local AC-566 dirección Mera/A Barqueira. Seguir indicacións ata a Capela de Santa Lucía. Son estradas pequenas pero asfaltadas, o derradeiro tramo é estreito. Existen pequenas zonas habilitadas para aparcar preto do inicio do carreiro.





GR55

Moeche-Cerdido

Moeche-Cerdido

Lonxitude
10,6km

Tempo estimado
3h

Tipoloxía
Lineal

Desnivel +/-
+198m / -245m



Medio



Itinerario



Desprazamento



Esforzo



Descrición

- **Uso principal:**
Peonil e tramos compatibles con BTT
- **Conectividade:** Boa
- **Sinalización:** Moderada
- **Infraestruturas:** Correctas
- **Accesibilidade:** Media
- **Valor patrimonial** (alto),
natural (alto) e xeolóxico (medio-alto)

O GR55 entre Moeche e Cerdido é unha ruta de case once quilómetros que combina natureza, patrimonio e historia. No camiño aparecen bosques, vales e aldeas tradicionais, ademais de muíños e camiños empedrados que lembran o pasado rural da zona.

A xeoloxía tamén está presente: afloramentos salpicados ao longo do itinerario, especialmente nos tramos de maior pendente e no alto dos cerros permiten apreciar a complexa historia xeolóxica desta comarca. Camiñar por este carreiro é unha boa oportunidade para descubrir como as rochas, a paisaxe e a cultura local forman parte dun mesmo relato.

Estado e riscos

- Recoméndase levar o **dispositivo GPS** para confirmar a dirección correcta en cada intersección.
- En días de clima húmido, o **uso de bastóns de sendeirismo e calzado con bo agarre** axudará a manter a estabilidade nas zonas máis estreitas e técnicas.

Puntos de interese

Patrimoniais

1. **Castelo de Moeche**, fortaleza medieval vencellada ás revoltas irmandiñas.
2. **Muíños de auga e camiños tradicionais de pedra**.
3. **Arquitectura rural** nas aldeas atravesadas polo percorrido.

Naturais

1. **Bosques autóctonos** de carballos e castiñeiros.
2. **Pequenos vales e cursos de auga** con vexetación de ribeira.
3. **Paisaxe agraria tradicional** con mosaico de prados e cultivos.

Xeolóxicos

1. **Afloramentos de rochas metamórficas variadas**, tanto na súa orixe e composición como no seu grao de transformación (desde xistos a gneises, anfíbolitas e granulitas).
2. **Estruturas tectónicas visibles en superficie**, froito de procesos de presión e movemento das placas.
3. **Rochas metamórficas** con tonalidades diversas e alto valor didáctico.



Recomendacións

- ↳ Usar calzado de montaña cómodo e con boa suxeición, xa que hai pendentes pronunciadas e tramos húmidos.
- ↳ Levar suficiente auga e algún alimento lixeiro, dado que a ruta supera as 3 horas e non hai servizos intermedios.
- ↳ Descargar o track en Wikiloc ou en GPS para seguir o itinerario, xa que a sinalización do GR está deteriorada en varios puntos.
- ↳ Adaptar o ritmo ás condicións meteorolóxicas: con choiva, algúns camiños de terra vólvense esvaradios.
- ↳ Supervisar aos menores nas zonas de pendente ou preto dos arrosios.
- ↳ Aproveitar as paradas no Castelo de Moeche ou nos muíños para descansar e gozar da contorna.

Boas prácticas

1

Esta ruta inscribese dentro dunha **proposta de ecoturismo en grupos reducidos**, que reutiliza camiños tradicionais xa existentes, reducindo o impacto ambiental.

2

Mantense sempre no camiño marcado, evitando atallos que poidan erosionar as ladeiras ou danar a vexetación.

3

Non manipular nin danar os muíños, muros ou elementos etnográficos: forman parte do patrimonio histórico de Moeche e Cerdido.

4

Non abandonar residuos: recoller sempre o lixo xerado e, se é posible, retirar tamén o que se atope no camiño.

5

Respectar a fauna e a tranquilidade da contorna, evitando ruidos excesivos.

6

Non extraer nin manipular as rochas metamórficas visibles: son parte do patrimonio xeolóxico do Xeoarque Cabo Ortegal.

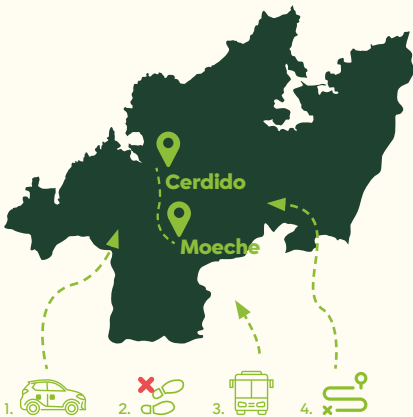
7

Lembrar que este itinerario atravesa **espazos de gran valor natural e cultural**: a mellor forma de preservalos é gozalos con responsabilidade.



Como chegar e conexións

O tramo do GR55 comeza en Moeche, preto do castelo medieval, e finaliza en Cerdido.



1. Acceso en vehículo privado: Desde Ferrol ou Narón tómase a AC-862 ata Moeche. Existen zonas de aparcamento próximas ao castelo, punto de inicio recomendado.



3. Transporte público: Hai liñas de autobús que comunican Moeche e Cerdido con Ferrol, aínda que con frecuencia limitada.



4. Conexións con outras rutas: O percorrido forma parte do itinerario máis amplo do GR55, polo que pode enlazarse con outros tramos do carreiro. Funciona tamén como unión entre os concellos de Moeche e Cerdido, integrando diferentes roteiros locais.



Camiño da Costa

Ortigueira

Lonxitude
12,3km

Tempo estimado
4h

Tipoloxía
Lineal

Desnivel +/-
+310m / -285m



Ortigueira



Medio



Itinerario



Desprazamento



Esfuerzo

Descrición

- **Uso principal:**
Peonil
- **Conectividade:** Boa
- **Sinalización:** Insuficiente
- **Infraestruturas:** Moderadas
- **Accesibilidade:** Media
- **Valor patrimonial** (alto),
natural (alto) e xeolóxico (alto)

Estado e riscos

- Recoméndase o uso de **soporte GPS** para seguir o trazado con total seguridade e confianza en todo momento.
- A ruta discorre por zonas de costa cunhas vistas impresionantes, **recoméndase manterse sempre dentro do trazado principal**, que é o que ofrece a mellor perspectiva e firmeza.
- Para garantir a estabilidade, o **uso de bastóns de sendeirismo e calzado con sola técnica** facilitará o avance firme en todo tipo de superficies.

O Camiño da Costa de Ortigueira ofrece unha viaxe fascinante polos cantís e praias máis emblemáticos da comarca. Ao longo de máis de doce quilómetros, o carreiro guía ao visitante por furnas mariñas esculpidas polas ondas, como a Furna da Herba. A Pena Maior, coa súa imponente presenza, e os miradoiros naturais da Costa Xuncos e do Carro permiten entender a magnitude dunha costa de litoloxía contrastada en permanente transformación pola acción do mar.

Non só a xeoloxía marca o camiño: as praias de Santo Antón, Mazorgán e Sarridal son espazos de gran beleza natural, onde a dinámica do mar crea cada día novas formas na area. A vexetación costeira, adaptada ao salitre, acompaña o carreiro, mentres que as aves mariñas aniñan nos cantís e engaden vida a unha paisaxe xa de seu espectacular. Tamén a cultura deixa pegada neste percorrido. A igrexa de Santo Antón e os camiños tradicionais que se conservan nas aldeas próximas lembran como a poboación local estivo sempre vencellada ao mar, aproveitando os recursos que a terra e a auga ofrecían. **É unha ruta que combina esforzo físico con recompensa visual e interpretativa:** un percorrido que mostra, en cada paso, a relación entre o océano, a xeoloxía, a biodiversidade e a historia humana, ofrecendo unha experiencia completa no corazón do Xeoarque Cabo Ortegal.



Puntos de interese

Patrimoniais

1. **Igrexa de Santo Antón.**
2. **Vestixios de camiños e elementos tradicionais** asociados á vida rural costeira.



Naturais

1. **Praias de Santo Antón, Mazorgán e Sarridal.**
2. **Miradoiros da Costa Xuncos e do Carro.**
3. **Vexetación costeira** adaptada ao salitre.
4. **Aves mariñas** aniñando en cantís.
5. Todo o percorrido discorre dentro da **Rede Natura 2000** (LIC e ZEPA Costa de Ortigueira e Ladrado).

Xeolóxicos

1. **Formas de erosión litoral** (furnas, praias, illotes).
2. **Pena Maior e a Furna da Herba** como puntos singulares.
3. **Praias de Santo Antón, Mazorgán e Sarridal.**
4. **Pertence ao Complexo de Cabo Ortegal, LIG prioritario do IELIG**, de relevancia internacional.

Recomendacións

- ↳ Utilizar calzado de sendeirismo con boa adherencia, adaptado a tramos de costa e posibles superficies esvaradías.
- ↳ Levar auga e algo de alimento, xa que o percorrido dura unhas 4 horas e non hai servizos intermedios.
- ↳ Seguir o track en Wikiloc ou GPS, dado que a sinalización é insuficiente.
- ↳ Extremar precaución en zonas de cantís, especialmente en días de vento forte ou choiva.
- ↳ Protexerse fronte ao sol e ao vento atlántico: recomendable gorra, lentes de sol e crema solar.
- ↳ Supervisar aos menores nos tramos expostos e nas praias con ondada.

Boas prácticas

1

Esta ruta forma parte dun **LIG prioritario do Complexo de Cabo Ortegal** e desenvólvese íntegramente na **Rede Natura 2000**. É un itinerario de **ecoturismo en grupos reducidos**, o que axuda a minimizar o impacto nunha contorna de gran fragilidade.

2

Manterse sempre no carreiro marcado: saírse do trazado pode acelerar a erosión e danar a vexetación costeira.

3

Non achegarse demasiado ao bordo dos cantís, tanto por seguridade como para protexer hábitats sensibles.

4

Respectar a tranquilidade das aves mariñas, especialmente en época de cría: evitar rúidos e non achegarse aos niños.

5

Non extraer nin manipular rochas nin formacións xeolóxicas: son parte do patrimonio protexido do xeoarque.

6

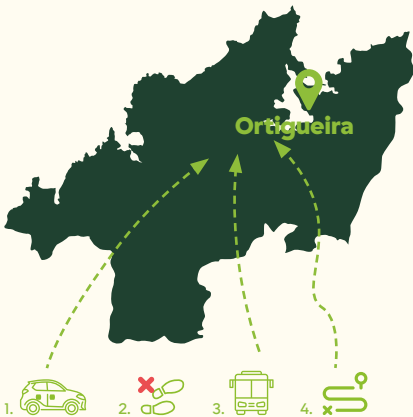
Non deixar residuos de ningún tipo e, na medida do posible, recoller aqueles que se atopen no camiño.

7

Respectar o carácter cultural da igrexa de Santo Antón e os vestixios etnográficos, gozándoos sen causar deterioración.

Como chegar e conexións

O percorrido parte das proximidades de Santo Antón, en Ortigueira.



1. Acceso en vehículo privado: Desde o núcleo urbano de Ortigueira tómase a estrada local cara a Santo Antón, onde existen zonas para aparcar.



3. Transporte público: Existen liñas de autobús a Ortigueira, pero non chegan ata o inicio da ruta.



4. Conexións con outras rutas: O itinerario pode enlazarse con outros percorridos costeiros locais. Ademais, atópase próximo a zonas de alto interese do xeoarque, como Teixidelo e Herbeira, que poden visitarse como complemento.





Sendeiro do Río Castro

San Sadurniño

Lonxitude
4,7km

Tempo estimado
1h 30min

Tipoloxía
Lineal

Desnivel +/-
+85m / -85m



Medio



Itinerario



Desprazamento



Esfuerzo

- **Uso principal:** Peonil
- **Conectividade:** Ruta independente
- **Sinalización:** Escasa
- **Infraestruturas:** Moderadas
- **Accesibilidade:** Boa
- **Valor patrimonial** (alto), natural (alto) e xeolóxico (Medio)

San Sadurniño

Descrición

O **Sendeiro do Río Castro** é unha ruta circular de case cinco quilómetros que percorre un dos vales máis verdes de San Sadurniño. Ao longo do camiño acompaña-se o curso do río, entre bosques de ribeira con amieiros e freixos que crean un ambiente fresco e sombrío.

No itinerario aparecen **muíños de auga, pequenas pontes e camiños antigos** que lembran o aproveitamento tradicional dos recursos fluviais. As augas do río, á vez que proporcionaban enerxía, modelaron o val, creando meandros, pequenas terrazas e pozas de gran beleza.

É unha **ruta accesible e ideal para familias**, que combina contacto coa natureza, descubrimento do patrimonio etnográfico e unha introdución sinxela á xeomorfoloxía e a dinámica fluvial.

Estado e riscos

- Recoméndase o **uso de dispositivos GPS** para unha navegación fluída e sen interrupcións.
- O firme presenta a **irregularidade típica dos terreos de montaña**, con zonas que manteñen a frescura e a humidade.
- Para garantir a estabilidade, o **uso de bastóns de sendeirismo e calzado con sola técnica** facilitará o avance firme en todo tipo de superficies.

Puntos de interese

Patrimoniais

1. **Muíños de auga** en diferentes estados de conservación.
2. **Pequenas pontes de pedra e camiños antigos.**



Naturais

1. **Bosque de ribeira** con amieiros, freixos e salgueiros.
2. **Sotobosque** con fentos e musgos.
3. **Fauna asociada a medios húmidos:** aves insectívoras, libélulas, anfibios.
4. Parte do percorrido discorre dentro do LIC Río Grande (**Rede Natura 2000**).

Xeolóxicos

1. Procesos de erosión e sedimentación asociados ao río: **Fervenza de Narraio.**
2. Formación de **meandros** e pequenas **terrazas fluviais.**
3. **Pozas naturais** creadas pola dinámica do curso de auga.

Recomendacións

- ↳ Usar calzado de sendeirismo con boa adherencia, especialmente en días de choiva, xa que os tramos próximos ao río son esvaradios.
- ↳ Levar auga e roupa adecuada para unha contorna húmida, incluíndo protección contra a choiva ou cambios de temperatura.
- ↳ Seguir o track en Wikiloc ou GPS en caso de dúbida, xa que a sinalización é descontinua.
- ↳ Prestar atención ao cruzar pontes e pasarelas, algunhas necesitan mantemento.
- ↳ Gozar do bosque con calma, aproveitando a oportunidade de observar aves, libélulas e anfibios.
- ↳ Ruta recomendable para familias, sempre con precaución nos tramos máis próximos ao río.

Boas prácticas

1

O percorrido realízase nun espazo da **Rede Natura 2000** (LIC Río Grande) e expónse como experiencia de **ecoturismo en grupos reducidos**, co obxectivo de minimizar o impacto ambiental.

2

Mantense no carreiro marcado: saír do camiño acelera a erosión e pode danar a vexetación de ribeira.

3

Respectar muíños, pequenas pontes e demais **vestixios etnográficos**, sen manipular nin subirse a estruturas fráxiles.

4

Non recoller plantas nin alterar a fauna (anfíbios, aves, invertebrados): son indicadores da boa saúde do ecosistema fluvial.

5

Evitar ruidos innecesarios: o silencio permite gozar mellor da contorna e facilita a observación de fauna.

6

Non deixar residuos de ningún tipo. Recoméndase levar unha pequena bolsa para recoller mesmo restos alleos, reforzando o carácter responsable da visita.

Como chegar e conexións

O percorrido comeza nas inmediacións da parroquia de Castro, en San Sadurniño.



1. Acceso en vehículo privado: Desde o centro de San Sadurniño, tómase a estrada local en dirección a Castro. Existen pequenas zonas de aparcamento preto do inicio do roteiro.



3. Transporte público: O núcleo de San Sadurniño conta con estación de tren e servizo de autobús, pero non chegan ata o inicio da ruta.



4. Conexións con outras rutas: O carreiro funciona como percorrido independente, aínda que pode combinarse con outras visitas culturais e naturais da contorna do val do Río Castro.



Senda das Ondas

Valdoviño

Lonxitude
7,2km

Tempo estimado
2h

Tipoloxía
Lineal

Desnivel +/-
+142m / -142m



Valdoviño

- **Uso principal:** Peonil
- **Conectividade:** Ruta independente
- **Sinalización:** Insuficiente
- **Infraestruturas:** Moderadas
- **Accesibilidade:** Media
- **Valor patrimonial (medio), natural (alto) e xeolóxico (medio)**

Estado e riscos

- Recómendase seguir o trazado a través do **dispositivo GPS**.
- O paso polas dunas é unha oportunidade única para observar a **flora local**.
- Para protexer este ecosistema tan sensible e evitar a súa degradación, agradecemos que **circule con coidado e sempre polas zonas habilitadas**.
- Aconséllase facer un **uso prudente e consciente das varandas de madeira**, garantindo así un avance seguro en todo momento.



Medio



Itinerario



Desprazamento



Esforzo

Descrición

A **Senda das Ondas** é unha ruta lineal de pouco máis de sete quilómetros que combina praias, dunas, cantís e zonas húmidas de gran valor ecolóxico. O percorrido rodea a praia de Baleo e a Lagoa da Frouxeira, un espazo protexido pola súa importancia para as aves acuáticas e migratorias.

As dunas e os **afloramentos costeiros** mostran como o vento, a area e o mar moldean a paisaxe de forma constante. A flora adaptada ao salitre e as aves mariñas completan un escenario ideal para a interpretación ambiental e xeolóxica.

Ademais da natureza, o roteiro permite descubrir a pegada cultural das comunidades mariñeiras, con camiños e restos tradicionais que lembran unha vida ligada ao mar. **É un percorrido accesible e variado**, perfecto para comprender a diversidade do litoral de Valdoviño e gozar da súa beleza.

Puntos de interese

Patrimoniais

1. Restos de camiños e construcións tradicionais mariñeiras.



Naturais

1. Praia de Baleo e o seu sistema dunar.
2. Lagoa da Frouxeira (ZEPA e LIC – Rede Natura 2000).
3. Hábitats costeiros con flora adaptada ao salitre.
4. Diversidade de aves mariñas e migratorias.

Xeolóxicos

1. Espectaculares cantís costeiros.
2. Afloramentos de anfibolitas na contorna da praia de Baleo.
3. Interacción eólica, mariña e fluvial en praias, campos dunares e estuarios.

Recomendacións

- ↳ Usar calzado adecuado para area e terreo irregular; camiñar sobre dunas é máis esixente fisicamente.
- ↳ Evitar achegarse ao bordo dos cantís, especialmente en días de vento forte.
- ↳ Levar auga, protección solar e cortaventos, xa que a ruta discorre por tramos expostos ao sol e ao vento atlántico.
- ↳ Levar prismáticos para aproveitar a observación de aves na Lagoa da Frouxeira.
- ↳ Seguir o track en Wikiloc ou GPS, xa que a sinalización é escasa e descontinua.
- ↳ Supervisar aos menores en dunas e cantís.

Boas prácticas

1

A ruta desenvólvese nun espazo protexido da **Rede Natura 2000 (ZEPA e LIC Lagoa da Frouxeira)**, dentro dun itinerario de **ecoturismo en grupos reducidos**, o que contribúe a minimizar a pegada nunha contorna fráxil.

2

Non sairse dos camiños nin pisar zonas de dunas sen pasarelas: son ecosistemas moi vulnerables á erosión.

3

Non alterar a fauna, especialmente en época de cría de aves acuáticas e migratorias.

4

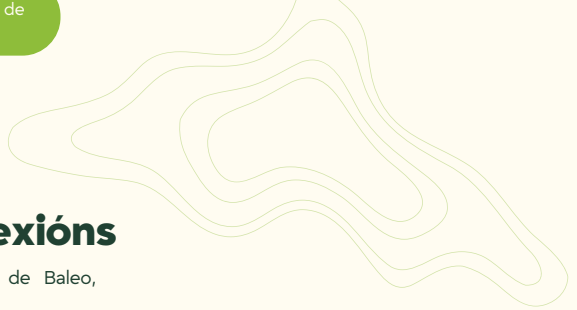
Non recoller plantas nin manipular formacións xeolóxicas.

5

Non deixar residuos: levar sempre unha bolsa para recoller o lixo propio (e, se é posible, o alleo).

6

Respectar os restos culturais e construcións tradicionais, que forman parte da memoria mariñeira do lugar.



Como chegar e conexións

O carreiro comeza na contorna da praia de Baleo, en Valdoviño.



1. Acceso en vehículo privado: Desde o núcleo urbano de Valdoviño, tómase a estrada en dirección a Baleo. Existen zonas de aparcamento próximas ao areal.



3. Transporte público: Liñas de autobús comunican Ferrol con Valdoviño, pero non chegan ata Baleo.



4. Conexións con outras rutas: A Senda das Ondas pode enlazarse con outros percorridos costeiros da zona, como a visita á Lagoa da Frouxeira e ao seu observatorio ornitolóxico.



