MARIÑAS CORUÑESAS ★ RESERVA DE BIOSFERA

unesco
Programa sobre el Hombre y la Biosfera

Guía de Excelencia Ecoturismo na Reserva

Guía de Excelencia
Ecoturismo na Reserva

MARIÑAS CORUÑESAS Reserva de Biosfera · Asociación de Desenvolvemento Rural Mariñas-Betanzos · Deputación da Coruña · Xunta de Galicia · galicia

Saúdo do Presidente

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA

.gal En primeiro lugar, quero agradecer enormemente o teu interese por ler esta Guía e afondar no coñecemento sobre o noso Destino, unha área recoñecida internacionalmente pola UNESCO como Reserva de Biosfera, que trata de innovar desde a tradición, co produto local de calidade como un dos elementos centrais das nosas experiencias de ecoturismo certificadas.

Aínda que o proxecto de crear unha Guía de Excelencia para dar a coñecer o Ecoturismo nas Mariñas Coruñesas lévase traballando desde hai un tempo, non foi ata este ano 2024 cando decidimos poñelo en marcha, conscientes da gran evolución que este territorio experimentou da man do seu sector turístico local, que a día de hoxe supera as 100 empresas certificadas na Marca de Calidade de Mariñas Coruñesas.

A idea naceu cunha premisa moi simple: recopilar nun único libro a información de referencia para practicar o Ecoturismo nesta Reserva de Biosfera, o Primeiro Destino de Ecoturismo certificado de Galicia. Un espazo declarado Reserva de Biosfera pola UNESCO que ofrece unha rica biodiversidade, paisaxes variados e unha forte conexión coa cultura, o patrimonio, a gastronomía e a etnografía local. Nesta publicación poderás encontrar todo o que necesitas para gozar do ecoturismo no noso territorio: desde visitar as zonas núcleo das Mariñas Coruñesas realizando actividades como sendeirismo, observación de aves, de estrelas (como Destino Turístico Starlight), actividades acuáticas ou turismo rural... en definitiva, un modelo turístico que trataremos de que avance hacia a neutralidade en carbono, que respecte o noso patrimonio e xenere un desenvolvemento socioeconómico harmónico dos nosos dezasete concellos.

Tamén me gustaría que esta Guía servira para poñer en valor a todas esas persoas que a nivel local traballan a prol do ecoturismo no territorio, e que son uns auténticos embaixadores dos valores desta Reserva de Biosfera. Unhas empresas certificadas que cumpren estrictamente con criterios de sostibilidade e respecto polo medio ambiente e ofrecen unha variedade de servizos turísticos, maridado con excelentes produtos locais dos nosos produtores e produtoras.

Quero aproveitar a ocasión para agradecer o gran traballo de todos eles, esas persoas que buscan ser innovadoras no seu día a día poñendo en valor a nosa cultura e patrimonio, empresas certificadas na Marca de Calidade da Reserva de Biosfera, un grupo de persoas comprometidas co territorio, co bo facer e a responsabilidade social. E por suposto, agradecer o apoio e confianza de todos os axentes socioeconómicos desta área, a confianza da nosa Xunta Directiva, aos nosos dezasete Concellos, Xunta de Galicia, Deputación da Coruña, Club de Ecoturismo de España, Fundación Starlight, colectivos e asociacións públicas e privadas que apoian a esta Reserva de Biosfera. Grazas polo voso apoio, entre todos e todas estamos conseguindo que Mariñas Coruñesas sexa un instrumento de gobernanza útil e constitúa un auténtico laboratorio de desenvolvemento sostible no territorio, do que xa somos un referente mundial en diversos ámbitos.

A Guía de Ecoturismo da Reserva de Biosfera poñerá en valor As Mariñas Coruñesas como referente do Ecoturismo, no que os protagonistas serán todos os profesionais do turismo da nosa bisbarra.

Agardando que esta Guía de Ecoturismo sexa do voso interese, recibide un agarimoso saúdo,

José Antonio Santiso Miramontes

PRESIDENTE DO CONSELLO DE DIRECCIÓN · RESERVA DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS

Saludo del Presidente

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA

.es En primer lugar, quiero agradecer enormemente tu interés por leer esta Guía y ahondar en el conocimiento sobre nuestro Destino, un área reconocida internacionalmente por la UNESCO como Reserva de Biosfera, que trata de innovar desde la tradición, con el producto local de calidad como uno de los elementos centrales de nuestras experiencias de ecoturismo certificadas.

Aunque el proyecto de crear una Guía de Excelencia para dar a conocer el Ecoturismo en las Marinas Coruñesas se lleva trabajando desde hace un tiempo, no fue hasta este año 2024 cuando decidimos ponerlo en marcha, conscientes de la gran evolución que este territorio experimentó de la mano de su sector turístico local, que a día de hoy supera las 100 empresas certificadas en la Marca de Calidad de Mariñas Coruñesas.

La idea nació con una premisa muy simple: recopilar en un único libro la información de referencia para practicar el Ecoturismo en esta Reserva de Biosfera, el primer Destino de Ecoturismo certificado de Galicia. Un espacio declarado Reserva de Biosfera por la UNESCO que ofrece una rica biodiversidad, paisajes variados y una fuerte conexión con la cultura, el patrimonio, la gastronomía y la etnografía local. En esta publicación podrás encontrar todo lo que necesitas para disfrutar del ecoturismo en nuestro territorio: desde visitar las zonas núcleo de las Mariñas Coruñesas realizando actividades como senderismo, observación de aves, de estrellas (como Destino Turístico Starlight), actividades acuáticas o turismo rural... en definitiva, un modelo turístico que trataremos de que avance hacia la neutralidad en carbono, que respete nuestro patrimonio y genere un desarrollo socioeconómico armónico de nuestros diecisiete ayuntamientos.

También me gustaría que esta Guía sirviera para poner en valor a todas esas personas que a nivel local trabajan a favor del ecoturismo en el territorio, y que son unos auténticos embajadores de los valores de esta Reserva de Biosfera. Unas empresas certificadas que cumplen estrictamente con criterios de sostenibilidad y respeto por el medioambiente y ofrecen una variedad de servicios turísticos, maridado con excelentes productos locales de nuestros productores y productoras.

Quiero aprovechar la ocasión para agradecer el gran trabajo de todos ellos, esas personas que buscan ser innovadoras en su día a día poniendo en valor nuestra cultura y patrimonio, empresas certificadas en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera, un grupo de personas comprometidas con el territorio, con el buen hacer y la responsabilidad social. Y por supuesto, agradecer el apoyo y confianza de todos los agentes socioeconómicos de esta área, a la confianza de nuestra Junta Directiva, a nuestros diecisiete Ayuntamientos, Xunta de Galicia, Diputación de A Coruña, Club de Ecoturismo de España, Fundación Starlight, colectivos y asociaciones públicas y privadas que apoyan a esta Reserva de Biosfera. Gracias por vuestro apoyo, entre todos y todas estamos consiguiendo que Mariñas Coruñesas sea un instrumento de gobernanza útil y constituya un auténtico laboratorio de desarrollo sostenible en el territorio, del que ya somos un referente mundial en diversos ámbitos.

La Guía de Ecoturismo de la Reserva de Biosfera pondrá en valor As Mariñas Coruñesas como referente del Ecoturismo, en el que los protagonistas serán todos los profesionales del turismo de nuestra comarca.

Esperando que esta Guía de Ecoturismo sea de vuestro interés, recibid un cariñoso saludo,

José Antonio Santiso Miramontes

PRESIDENTE DEL CONSEJO DE DIRECCIÓN · RESERVA DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS

.19

55.

85.

101.

Saúdo do Presidente... 5
SALUDO DEL PRESIDENTE

Mariñas Coruñesas no mundo... 10
MARIÑAS CORUÑESAS EN EL MUNDO

Mapa do territorio... 12
MAPA DEL TERRITORIO

Ecoturismo certificado... 14
ECOTURISMO CERTIFICADO

Concellos da Biosfera... 19
AYUNTAMIENTOS DE LA BIOSFERA

Experiencias da Biosfera... 55
EXPERIENCIAS DE LA BIOSFERA

Empresas da Biosfera... 85
EMPRESAS DE LA BIOSFERA

Rutas da Biosfera... 101
RUTAS DE LA BIOSFERA

Plan de Sostibilidade Turística... 131
PLAN DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA

Mariñas Coruñesas...

.gal Se chegas en avión ao Aeroporto da Coruña, realmente aterras na nosa Reserva, porque o aeroporto está en Culleredo.

.es Si llegas en avión al Aeropuerto de A Coruña, realmente aterrizas en nuestra Reserva, porque el aeropuerto está en Culleredo.

.gal Se chegas en tren, podes chegar ao final, á estación da Coruña, pero tamén, quizais, poidas apearte nunha das dúas estacións que ten Betanzos. Unha viaxe en tren de 15 min. desde Betanzos a Miño, sendo unha interesante opción para contemplar a Ría de Betanzos.

.es Si llegas en tren, puedes llegar al final, a la estación de A Coruña, pero también, quizás, puedas apearte en una de las dos estaciones que tiene Betanzos. Un viaje en tren de 15 min. desde Betanzos a Miño siendo una interesante opción para contemplar la Ría de Betanzos.

renfe.com

.gal Desde A Coruña saen autobuses para distintos destinos do noso territorio "Reserva". E se vés en transporte público desde outros puntos de España, é moi probable que poidas baixar do bus en Betanzos.

.es Desde A Coruña salen autobuses para distintos destinos de nuestro territorio "Reserva". Y si vienes en transporte público desde otros puntos de España, es muy probable que puedas bajar del bus en Betanzos.

bus.gal
alsa.es
arriva.es
alsacalpita.es

.gal Se vés no teu coche é moi probable que chegues pola N-VI, que atravesa varios concellos da Reserva. Tamén tes que saber que estamos moi, moi preto da Coruña e Santiago.

.es Si vienes en tu coche es muy probable que llegues por la N-VI, que atraviesa varios ayuntamientos de la Reserva. También tienes que saber que estamos muy, muy cerca de A Coruña y Santiago.

.gal Se che gusta camiñar, saberás que polo noso territoro hai varias etapas do Camiño Inglés e o Camiño do Norte. Se decidiches facer o Camiño, planifícao para coñecer e saborear o noso territorio.

.es Si te gusta caminar, sabrás que por nuestro territoro hay varias etapas del Camino Inglés y el Camino del Norte. Si has decidido hacer el Camino, planifícalo para conocer y saborear nuestro territorio.

...no mundo!

A nosa Reserva no teu mundo

MARIÑAS CORUÑESAS · A CORUÑA · GALICIA · ESPAÑA · EUROPA

.gal A **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas** está situada no noroeste da península ibérica, na provincia galega da Coruña. O territorio é a suma de dezasete concellos que, no mapa, bordean á cidade da Coruña.

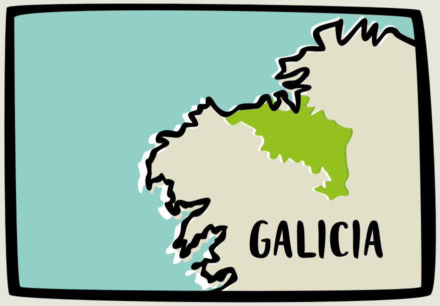
As concas dos ríos Mandeo, Mendo e Mero, a Ría do Burgo e o estuario coñecido como Ría de Betanzos e o Golfo Ártabro, bañado polas augas do Océano Atlántico, definen a forma de vida da nosa Reserva onde todo xira ao redor da auga.

Aquí poderás vivir experiencias salgadas como o noso mar e doces como as nosas xentes. Benvidos á nosa terra, benvidos ao noso mar. Gózaa.

.es La **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas** está situada en el noroeste de la península ibérica, en la provincia gallega de A Coruña. El territorio es la suma de diecisiete ayuntamientos que, en el mapa, bordean a la ciudad de A Coruña.

Las cuencas de los ríos Mandeo, Mendo y Mero, la Ría del Burgo y el estuario conocido como Ría de Betanzos y el Golfo Ártabro, bañado por las aguas del Océano Atlántico, definen la forma de vida de nuestra Reserva donde todo gira alrededor del agua.

Aquí podrás vivir experiencias saladas como nuestro mar y dulces como nuestras gentes. Bienvenidos a nuestra tierra, bienvenidos a nuestro mar. Disfrútala.



Somos Biosfera!

.gal Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas está formada por 17 concellos: Abegondo, Aranga, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Coirós, Culleredo, Curtis, Irixoa, Miño, Oleiros, Oza- Cesuras, Paderne, Sada e Sobrado.

.es Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas está formada por 17 ayuntamientos: Abegondo, Aranga, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Coirós, Culleredo, Curtis, Irixoa, Miño, Oleiros, Oza- Cesuras, Paderne, Sada y Sobrado.

MARIÑAS CORUÑESAS Reserva de Biosfera unesco · Asociación de Desenvolvemento Rural Mariñas-Betanzos · Deputación DA CORUÑA · XUNTA DE GALICIA · galicia · Soy ecoturista · Compromiso de Calidad Turística · Reservas de la Biosfera Españolas

Auténtico ecoturismo...

.gal Con esta Marca recoñecerás aos restaurantes, aloxamentos, produtores e empresas turísticas da nosa Reserva.

.es Con esta Marca reconocerás a los restaurantes, alojamientos, productores y empresas turísticas de nuestra Reserva.

.gal Mariñas Coruñesas foi declarada Reserva de Biosfera pola UNESCO en maio de 2013

As Reservas de Biosfera son espazos para o desenvolvemento sostible, onde se traballa polo mantemento da biodiversidade e da diversidade cultural, onde se procura un desenvolvemento social e económico respectuoso co medio, experimentamos para conseguir un bo uso dos recursos naturais, culturais e sociais e fomentamos a participación dos cidadáns, a formación e a educación.

.es Mariñas Coruñesas fue declarada Reserva de Biosfera por la UNESCO en mayo de 2013

Las Reservas de Biosfera son espacios para el desarrollo sostenible, donde se trabaja por el mantenimiento de la biodiversidad y de la diversidad cultural, donde se procura un desarrollo social y económico respetuoso con el medio, experimentamos para conseguir un buen uso de los recursos naturales, culturales y sociales y fomentamos la participación de los ciudadanos, la formación y la educación.

.gal Nosa Reserva de Biosfera é o Primeiro Destino de Ecoturismo Certificado de Galicia

A certificación "Soy Ecoturista" agrupa destinos e empresas que ofrecen experiencias de ecoturismo en territorios con espazos protexidos: Reservas da Biosfera Española, Parques Nacionais, Parques Naturais, Xeoparques, Espazos Rede Natura 2000 etc. Ademais, cumpren unha serie de requisitos ambientais e sociais que garanten ao viaxeiro a súa contribución á conservación da biodiversidade e ao desenvolvemento local dos espazos que visita, característica fundamental do ecoturismo.

.es Nuestra Reserva de Biosfera es el Primer Destino de Ecoturismo Certificado de Galicia

La certificación Soy Ecoturista agrupa destinos y empresas que ofrecen experiencias de ecoturismo en territorios con espacios protegidos: Reservas de la Biosfera Española, Parques Nacionales, Parques Naturales, Geoparques, Espacios Red Natura 2000, etc. Además, cumplen una serie de requisitos ambientales y sociales que garantizan al viajero su contribución a la conservación de biodiversidad y al desarrollo local de los espacios que visita, característica fundamental del ecoturismo.

...certificado desde 2020

.gal As empresas turísticas da nosa Reserva teñen o compromiso de calidade recoñecido polo SICTED

O distintivo **Compromiso de Calidade Turística** é unha acreditación bianual que recoñece o compromiso coa calidade e a mellora continua dun servizo turístico.

SICTED está promovido pola Secretaría de Estado de Turismo (SETUR), co apoio da Federación Española de Municipios e Provincias (FEMP).

.es Las empresas turísticas de nuestra Reserva tienen el compromiso de calidad reconocido por el SICTED

El distintivo **Compromiso de Calidad Turística** es una acreditación bianual que reconoce el compromiso con la calidad y la mejora continua de un servicio turístico.

SICTED está promovido por la Secretaría de Estado de Turismo (SETUR), con el apoyo de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP).

.gal Mariñas Coruñesas pertence á Rede de Reservas de Biosfera Españolas

A Rede Española de Reservas de Biosfera está integrada polo conxunto das Reservas da Biosfera Españolas designadas pola UNESCO.

Mariñas Coruñesas atópase no grupo de Reservas que teñen a auga como protagonista; as Reservas da Biosfera con abundancia de auga ofrecen paisaxes naturais e culturais de gran beleza e valor.

.es Mariñas Coruñesas pertenece a la Red de Reservas de Biosfera Españolas

La Red Española de Reservas de Biosfera está integrada por el conjunto de las Reservas de la Biosfera Españolas designadas por la UNESCO.

Mariñas Coruñesas se encuentra en el grupo de Reservas que tienen el agua como protagonista; las Reservas de la Biosfera con abundancia de agua ofrecen paisajes naturales y culturales de gran belleza y valor.

Destino Starlight

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA

.gal Desde o ano 2023, Mariñas Coruñesas é **Destino Starlight** certificado pola Fundación Starlight, dependente do Instituto Astrofísico de Canarias. Este selo acredita aqueles espazos que posúen unha excelente calidade do ceo e que representan un exemplo de protección e conservación.

A Certificación Starlight xunta ciencia e turismo, utilizando a astronomía e a visión do firmamento como ferramenta para un turismo sostible.

Estrelas da Biosfera

Empresas turísticas da nosa Reserva, certificadas co selo Starlight, recollen numerosas opcións para contemplar o firmamento en lugares de especial beleza, de gran valor natural, etnográfico e cultural, que nos permite combinar a observación dos ceos coa degustación de menús elaborados con produtos locais e de tempada realizados polos **Restaurantes da Biosfera**, quedar nalgún dos **Aloxamentos da Biosfera** ou realizar algún roteiro ou experiencia de ecoturismo certificada.

... desde 2023

ECOTURISMO NA RESERVA · GUÍA DE EXCELENCIA

.es Desde el año 2023, Mariñas Coruñesas es **Destino Starlight** certificado por la Fundación Starlight, dependiente del Instituto Astrofísico de Canarias. Este sello acredita aquellos espacios que poseen una excelente calidad de cielo y que representan un ejemplo de protección y conservación.

La Certificación Starlight aúna ciencia y turismo, utilizando la astronomía y la visión del firmamento como herramienta para un turismo sostenible.

Empresas turísticas de nuestra Reserva, certificadas con el sello Starlight, recogen numerosas opciones para contemplar el firmamento en lugares de especial belleza, de gran valor natural, etnográfico y cultural, que nos permite combinar la observación de los cielos con la degustación de menús elaborados con productos locales y de temporada realizados por los **Restaurantes de la Biosfera**, quedar en alguno de los **Alojamientos de la Biosfera** o realizar alguna ruta o experiencia de ecoturismo certificada.

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos Starlight.

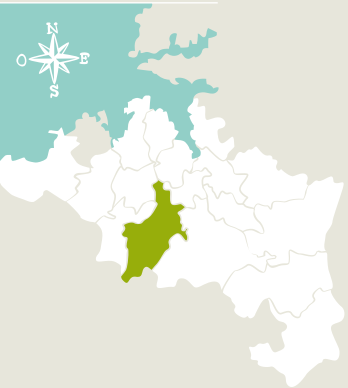
Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos Starlight.

Abegondo... 20
Aranga... 22
Arteixo... 24
Bergondo... 26
Betanzos... 28
Cambre... 30
Carral... 32
Coirós... 34
Culleredo... 36
Curtis... 38
Irixoa... 40
Miño... 42
Oleiros... 44
Oza-Cesuras... 46
Paderne... 48
Sada... 50
Sobrado... 52

... monumentos de Interese Artístico Nacional, espazos naturais de interese comunitario que forman parte da Rede Natura 2000, un Monumento Natural e moitos máis tesouros nos concellos da Biosfera.

...ver e descubrir!

...monumentos de Interés Artístico Nacional, espacios naturales de interés comunitario que forman parte de la Red Natura 2000, un Monumento Natural y muchos más tesoros en los ayuntamientos de la Biosfera.



INFO
abegondo.gal
981 647 909

Abegondo
sons da natureza

IMPRESCINDIBLES

- Encoro Abegondo-Cecebre
- Encoro de Beche
- Ponte de Beldoña
- Casa de Felipe II
- Cruceiros Bonitos
- Observatorio de aves de Crendes
- Camiño de Santiago

EXPERIENCIAS

- Ecotour Cervexeiro - auga e lúpulo da Biosfera
- Ruta Bosque Animado

.gal Abegondo, terra entre ríos, Mero, Barcés e Gobia. O seu nome vén do Visigodo, Abe=auga e gondo=terra. Está enmarcado dentro da comarca natural de "As Mariñas dos Frades" (Culleredo, Cambre e Abegondo), no que a existencia de varios pazos e castros indica a relevancia que tivo ao longo da historia, destacando o Castro de Meangos, no que se atopa a igrexa de Santiago de Meangos.

Abegondo ten un rico patrimonio arquitectónico: as súas terras acollen construcións sobranceiras como as Torres de San Tirso de Mabegondo, ou a casa onde estivo Felipe II, (situada en Sarandós), fillo de Carlos V, de camiño a Coruña, onde embarcaría cara a Inglaterra para casar con María Tudor.

Por Abegondo pasa o camiño inglés a Compostela, a auga branda dos nosos encoros e o lúpulo que rube desde a nosa terra dan lugar á mellor das cervexas.

.es Abegondo, tierra entre ríos, Mero, Barcés y Gobia. Su nombre viene del Visigodo, Abe=agua y gondo=tierra. Está enmarcado dentro de la comarca natural de "As Mariñas de los Frades" (Culleredo, Cambre y Abegondo), en el que la existencia de varios pazos y castros indica la relevancia que tuvo a lo largo de la historia, destacando el Castro de Meangos, en el que se encuentra la iglesia de Santiago de Meangos.

Abegondo tiene un rico patrimonio arquitectónico: sus tierras acogen construcciones singulares como las torres de San Tirso de Mabegondo, o la casa donde estuvo Felipe II (situada en Sarandós), hijo de Carlos V, de camino a Coruña, donde embarcaría hacia Inglaterra para contraer matrimonio con María Tudor.

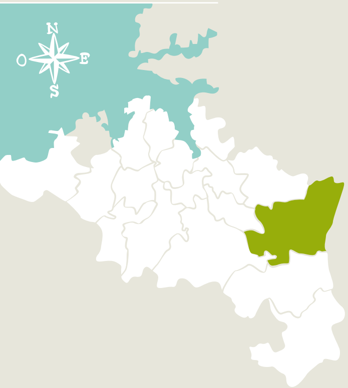
Por Abegondo pasa el camino inglés a Compostela, el agua blanda de nuestros embalses y el lúpulo que trepa desde nuestra tierra dan lugar a la mejor de las cervezas.

IMPRESCINDIBLES

- Embalse Abegondo-Cecebre
- Embalse de Beche
- Puente de Beldoña
- Casa de Felipe II
- Cruceros Bonitos
- Observatorio de aves de Crendes
- Camino de Santiago

EXPERIENCIAS

- Ecotour Cervecero - agua y lúpulo de la Biosfera
- Ruta Bosque Animado



INFO
aranga.es
correo@aranga.gal
981 793 551

Aranga
patrimonio natural

IMPRESCINDIBLES

- Ponte de Aranga
- Ruta do Val de Cambás
- Mirador de Vieiro
- Igrexa Barroca de San Paio
- Fonte da Santa Cruz
- Fervenzas no río Cambás

.gal Aranga destaca polo seu patrimonio material. Especialmente relevante a Ponte de Aranga situada sobre o Río Mandeo que lle dá nome ao lugar. Ademais, localízanse dous dos referentes relixiosos e culturais más importantes do territorio. Trátase de San Paio de Aranga (Barroco) e a coñecida como a Fonte da Santa Cruz que segundo conta a tradición popular as súas augas escorrentan insectos e alimañas polo que antes das sembras rociábanse os campos coa súa auga para obter boas colleitas. Tamén, segundo conta a lenda popular, fai sanar ás persoas e ao gando.

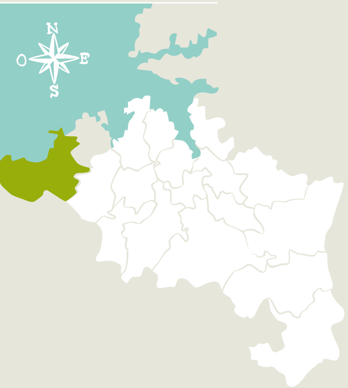
Asemade, destaca o patrimonio natural de Aranga. Unha paisaxe dinámica marcada pola existencia de serras e vales, planicies e montañas. O Río Mandeo que pasa polo concello resalta pola súa biodiversidade, representatividade e riqueza do seu hábitat, polo que se encadra dentro da ZEC (Zona de Especial Conservación) Betanzos-Mandeo da Rede Natura 2000.

.es Aranga destaca por su patrimonio material. Especialmente destacable el Puente de Aranga ubicado sobre el Río Mandeo que le da nombre al lugar. Además, se localizan dos de los referentes religiosos y culturales más importantes del territorio. Se trata de San Paio de Aranga (Barroco) y la conocida como la Fuente de la Santa Cruz que según cuenta la tradición popular sus aguas ahuyentan insectos y alimañas por lo que antes de las siembras se rociaban los campos con su agua para obtener buenas cosechas. También, según cuenta la leyenda popular, hace sanar a las personas y al ganado.

Además, destaca el patrimonio natural de Aranga. Un paisaje dinámico marcado por la existencia de sierras y valles, planicies y montañas. El Río Mandeo que pasa por el ayuntamiento resalta por su biodiversidad, representatividad y riqueza de su hábitat, por lo que se encuadra dentro del ZEC (Zona de Especial Conservación) Betanzos-Mandeo de la Red Natura 2000.

IMPRESCINDIBLES

- Puente de Aranga
- Ruta del Valle de Cambás
- Mirador de Vieiro
- Iglesia barroca de San Paio
- Fuente de la Santa Cruz
- Cascadas del río Cambás



INFO
arteixo.org
turismo@arteixo.org
676 181 204

Arteixo
o mar das ondas

IMPRESCINDIBLES

- Senda azul
- Praia de Barañán
- Praia das Combouzas
- Praia de Valcovo
- Praia da Hucha
- Praia da Salsa-Repibelo
- Praia de Alba-Sabón
- Praia Area Grande de Suevos
- Museo do Mar de Sorrizo
- Ponte dos Brozos
- Santuario de Pastoriza
- Xacementos arqueolóxicos
- Rutas Ornitolóxicas e Xeolóxicas
- Fraga de Sisalde
- Monumento ao "voyeur"
- Val de Loureda

.gal Arteixo é a capital industrial da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. A principal firma de moda galega, entre outras, o xornal máis importante de Galicia e outras industrias, ou o porto exterior da Coruña teñen a súa sede neste concello.

Aquí nace a coñecida Costa da Morte, que chega ata Fisterra. O Paseo marítimo Arteixo- Barrañán, coñecido como Senda Azul, percorre a nosa costa desde o areal de Sabón ata o areal de Barrañán, conectando 7 das 9 praias do municipio. Con sorte pódense avistar as aves ou os cetáceos que pescan por estas augas do océano Atlántico.

O museo do mar de Sorrizo, o balneario, a súa arquirectura relixiosa, os xacementos arqueolóxicos e a súa natureza de interior son moitas das experiencias que se poden gozar en Arteixo.

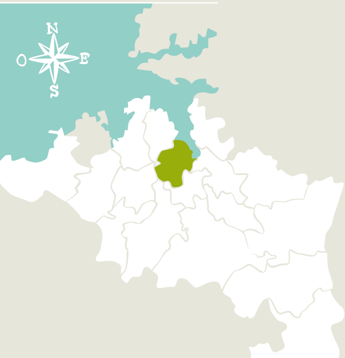
.es Arteixo es la capital industrial de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. La principal firma de moda gallega, entre otras, el periódico más importante de Galicia y otras industrias, o el puerto exterior de A Coruña tienen su sede en este ayuntamiento.

Aquí nace la conocida Costa da Morte, que llega hasta Finisterre. El Paseo marítimo Arteixo- Barrañán, conocido como Senda Azul, recorre nuestra costa desde el arenal de Sabón hasta el arenal de Barrañán, conectando 7 de las 9 playas del municipio. Con suerte se pueden avistar las aves o los cetáceos que pescan por estas aguas del océano Atlántico.

El museo del mar de Sorrizo, el balneario, su arquirectura religiosa, los yacimientos arquológicos y su naturaleza de interior son muchas de las experiencias que se pueden disfrutar en Arteixo.

IMPRESCINDIBLES

- Senda azul
- Playa de Barañán
- Playa de As Combouzas
- Playa de Valcovo
- Playa de A Hucha
- Playa de La Salsa-Repibelo
- Playa de Alba-Sabón
- Playa Area Grande de Suevos
- Museo do Mar de Sorrizo
- Puente de los Brozos
- Santuario de Pastoriza
- Yacimientos arqueológicos
- Rutas Ornitológicas y Geológicas
- Bosque de Sisalde
- Monumento al "voyeur"
- Valle de Loureda



INFO
bergondo.gal
981 79 12 52

Bergondo
o estuario da biosfera

IMPRESCINDIBLES

- Pazo de Mariñán
- Mosteiro de San Salvador
- Ponte do Pedrido coa súa Onda Longa
- Ruta do río Callou
- Rutas ornitolóxicas e o observatorio de aves de Mariñán
- Praia de Gandarío
- Praia de Moruxo
- Praia do Regueiro
- Praia da Cabana

EXPERIENCIAS

- Onda do Pedrido
- Visita guiada polo Pazo de Mariñán e o seu observatorio Ornitolóxico

.gal Bergondo é o concello máis occidental das Mariñas. Un dos seus puntos de interese turístico máis destacable son as súas magníficas praias entre as que destaca a praia de Gandarío na que poden practicarse diversas actividades deportivas.

De igual maneira, tamén destaca polo seu marabilloso patrimonio onde resalta o Pazo de Mariñán, todo un símbolo da arquitectura civil de toda a comarca, e os mellores xardíns con vista á ría. Así mesmo, en Bergondo atópanse as fábricas de xoias máis relevantes de Galicia con gran prestixio a nivel nacional e internacional, debido a que xa desde o século XVII Bergondo posúe fama de ter prodixiosos xoieiros e prateiros.

Un dos símbolos da nosa paisaxe é a estampa que debuxa a ponte do Pedrido (1942) sobre a Ría de Betanzos. Preto da ponte, onde o río Mandeo atópase co mar, fórmase a bautizada como "Onda Longa", a onda máis longa de Galicia.

.es Bergondo es el ayuntamiento más occidental de Las Mariñas. Uno de sus puntos de interés turístico más destacable son sus magníficas playas entre las que destaca la playa de Gandarío en la que pueden practicarse diversas actividades deportivas.

De igual manera, también destaca por su maravilloso patrimonio dónde resalta el Pazo de Mariñán, todo un símbolo de la arquitectura civil de toda la comarca y los mejores jardines con vistas a la ría. Así mismo, en Bergondo se encuentran las fábricas de joyas más relevantes de Galicia con gran prestigio a nivel nacional e internacional, puesto que ya desde el siglo XVII Bergondo posee fama de tener prodigiosos joyeros y plateros.

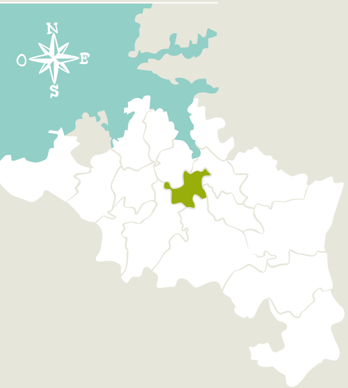
Uno de los símbolos de nuestro paisaje es la estampa que dibuja el puente del Pedrido (1942) sobre la Ría de Betanzos. Cerca del puente, donde el río Mandeo se encuentra con el mar, se forma la bautizada como "Onda Longa", la ola más larga de Galicia.

IMPRESCINDIBLES

- Pazo de Mariñán
- Monasterio de Bergondo
- Puente del Pedrido con su "Onda Longa"
- Ruta del río Callou
- Rutas ornitológicas y el observatorio de aves de Mariñán
- Playa de Gandarío
- Playa de Moruxo
- Playa de O Regueiro
- Playa de A Cabana

EXPERIENCIAS

- Onda do Pedrido
- Visita guiada por el Pazo de Mariñán y su Observatorio Ornitológico.



Betanzos
é moita historia

INFO
turismo.betanzos.gal
turismo@betanzos.gal
981 77 66 66 · 638 543 169

IMPRESCINDIBLES

- Xardín Enciclopédico do Pasatempo
- Museo das Mariñas
- CIEC (Centro Int. de Estampa Contemporánea)
- Igrexa de San Francisco, Igrexa Santa María do Azougue, Igrexa de Santiago e Pazo de Lanzós
- Praza dos Irmáns García Naveira e Modernismo
- Calexas do Campo
- Tortilla de Betanzos

EXPERIENCIAS

- Betanzos dos Pecados Capitais
- Catamarán Eléctrico Reserva de Biosfera
- Ruta Agroalimentaria das Mariñas
- Descenso/Ascenso Río Mandeo en caiac
- Ruta Río Pelamios
- Experiencias Inmersivas de la Biosfera

.gal Betanzos é unha das cidades medievais máis importantes de Galicia, proba diso é que foi capital do Reino de Galicia e unha das sete antigas provincias. Por ende, o Casco histórico foi declarado conxunto-histórico artístico en 1970.

A cidade conta cun abundante patrimonio que reflicte a súa rica e variada historia, así como tres ríos que bañan o seu territorio: Mandeo, Mendo e Mero, que xunto á Ría de Betanzos conforman unha paisaxe digna de coñecer.

Festas, tradicións e gastronomía fan que calquera visita a Betanzos sexa sempre algo diferente. Ademais de pasear e descubrir todo o patrimonio cultural e natural que ten Betanzos, a hospitalidade da súa xente deixará unha agradable pegada nos visitantes.

Betanzos é historia, monumentalidade e tradición, mais tamén está viva; convida a descubrir cada un dos seus recunchos, a pasear con calma, a coñecer os seus costumes na capital do Gótico Galego.

.es Betanzos es una de las ciudades medievales más importantes de Galicia, prueba de eso es que fue capital del Reino de Galicia y una de las siete antiguas provincias. Por ende, el Casco histórico fue declarado conjunto-histórico artístico en 1970.

La ciudad cuenta con un abundante patrimonio que refleja su rica y variada historia, así como tres ríos que bañan su territorio: Mandeo, Mendo y Mero, que junto a la Ría de Betanzos conforman un paisaje digno de conocer.

Fiestas, tradiciones y gastronomía hacen que cualquier visita a Betanzos sea siempre algo diferente. Además de pasear y descubrir todo el patrimonio cultural y natural que tiene Betanzos, la hospitalidad de su gente dejará una agradable huella en los visitantes.

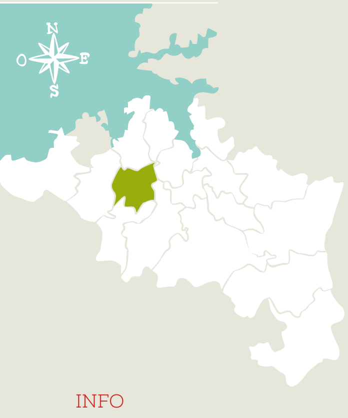
Betanzos es historia, monumentalidad y tradición, pero también está viva; invita a descubrir cada uno de sus rincones, a pasear con calma, a conocer sus costumbres en la capital del Gótico Gallego.

IMPRESCINDIBLES

- Jardín Enciclopédico del Pasatiempo
- Museo das Mariñas
- CIEC (Centro Int. de Estampa Contemporánea)
- Iglesia de San Francisco, Iglesia Santa María de Azogue, Iglesia de Santiago y Pazo de Lanzós
- Plaza de los Hermanos García Naveira y Modernismo
- Callejas del Campo
- Tortilla de Betanzos

EXPERIENCIAS

- Betanzos de los Pecados Capitales
- Catamarán Eléctrico Reserva de Biosfera
- Ruta Agroalimentaria das Mariñas
- Descenso/Ascenso Río Mandeo en kayak
- Ruta Río Pelamios
- Experiencias Inmersivas de la Biosfera



INFO
cambre.es
981 613 128

Cambre
o bosque animado

IMPRESCINDIBLES

- Igrexa de Santa María de Cambre
- Museo Xacemento Romano
- Muiño de Peiraio
- Ponte Romano O Burgo-O Temple
- Paseo fluvial río Mero
- Camiño Inglés a Santiago
- Encoro de Abegondo-Cecebre
- Casa Museo Wenceslao Fernández Flórez
- O Bosque Animado
- Galaicoi
- Cromático Mural Fest

.gal Invitámosche a descubrir Cambre, un concello cheo de ilusión e sorpresas. Un pobo alegre, vivo e cun encanto especial. Un lugar acolledor que está sempre disposto a recibir aos visitantes e dar a coñecer a riqueza do seu patrimonio, a súa cultura e a súa gastronomía.

Cambre está vertebrado polo río Mero que parte do encoro de Abegondo-Cecebre, ambos protagonistas da súa beleza medioambiental con multitude de espazos naturais, moitos deles aínda por coñecer. Perderse no Bosque Animado que relatou Wenceslao Fernández Flórez, pasear polo paseo marítimo de O Temple, o introducirse no Camiño Inglés ao seu paso pola parroquia de Sigrás, que culmina na igrexa de Santa María de Cambre, un dos máis belos templos de peregrinación do Románico, fan deste concello un espazo para o acougo e a reflexión.

Por riba de todo o maior valor deste pobo son as súas xentes, sempre dispostas a orientar ao forasteiro no seu periplo por este marabilloso enclave.

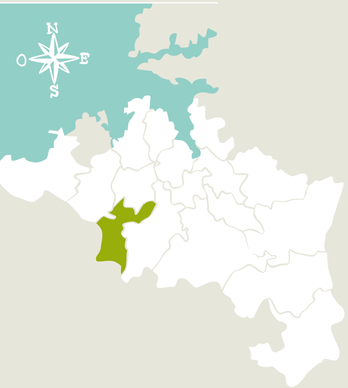
.es Te invitamos a descubrir Cambre, un ayuntamiento lleno de ilusión y sorpresas. Un pueblo alegre, vivo y con un encanto especial. Un lugar acogedor que está siempre dispuesto a recibir a los visitantes y dar a conocer la riqueza de su patrimonio, su cultura y su gastronomía.

Cambre está vertebrado por el río Mero que parte del embalse de Abegondo-Cecebre, ambos protagonistas de su belleza medioambiental con multitud de espacios naturales, muchos de ellos aún por conocer. Perderse en el Bosque Animado que relató Wenceslao Fernández Flórez, pasear por el paseo marítimo del Temple, introducirse en el Camino Inglés a su paso por la parroquia de Sigrás, que culmina en la iglesia de Santa María de Cambre, uno de los más bellos templos de peregrinación del Románico, hacen de este ayuntamiento un espacio para el sosiego y la reflexión.

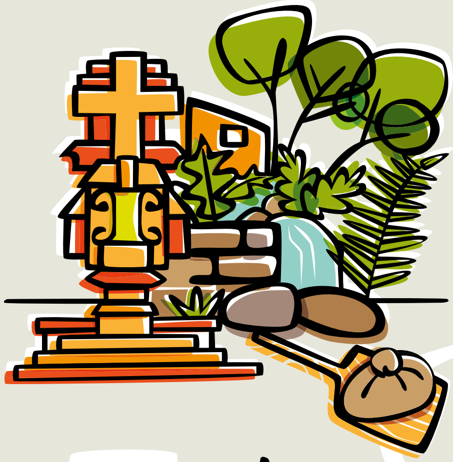
Por encima de todo el mayor valor de este pueblo son sus gentes, siempre dispuestas a orientar al forastero en su periplo por este maravilloso enclave.

IMPRESCINDIBLES

- Iglesia de Santa María de Cambre
- Museo Yacimiento Romano
- Molino de Peiraio
- Puente Romano O Burgo-O Temple
- Paseo fluvial río Mero
- Camino Inglés a Santiago
- Embalse de Abegondo-Cecebre
- Casa Museo Wenceslao Fernández Florez
- El Bosque Animado
- Galaicoi
- Cromático Mural Fest



INFO
carral.es
981 670 002



Carral
terra de pan

IMPRESCINDIBLES

- Muiños de auga Costa da Égoa
- Monumentos Mártires de Carral
- Pan de Carral
- Monte Xalo
- San Pedro de Rubieiro
- Val de Barcia

.gal Carral, destaca pola excepcional calidade do seu pan, un dos de maior recoñecemento, tanto en Galicia como en moitas partes de España.

A auga está moi relacionada coa industria panadeira de Carral, como confirman os numerosos muíños hidráulicos que hai na zona de Costa da Égoa, onde se moe o gran para convertelo en fariña.

O Concello de Carral ten catro alturas principais: o Monte Xalo; San Bartolomé, nas Travesas; o Monte de Castro de Ameas e o Mirador de Lale-Rubieiro. Estas alturas ofrecen unhas vistas panorámicas do Concello de Carral e dos seus arredores, chegando a ver incluso a cidade de A Coruña.

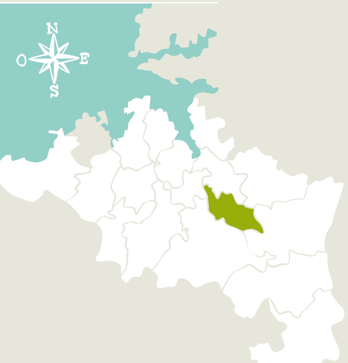
.es Carral, destaca por la excepcional calidad de su pan, uno de los de mayor reconocimiento, tanto en Galicia como en muchas partes de España.

El agua está muy relacionada con la industria panadera de Carral, como confirman los numerosos molinos hidráulicos que hay en la zona de Costa da Égoa, donde se muele el grano para convertirlo en harina.

El Ayuntamiento de Carral tiene cuatro alturas principales: el Monte Xalo; San Bartolomé, en las Travesas; el Monte de Castro de Ameas y el Mirador de Lale-Rubieiro. Estas alturas ofrecen unas vistas panorámicas del Ayuntamiento de Carral y de sus alrededores, llegando a ver incluso la ciudad de A Coruña.

IMPRESCINDIBLES

- Molinos de agua Costa da Égoa
- Monumento Mártires de Carral
- Pan de Carral
- Monte Xalo
- San Pedro de Rubieiro
- Valle de Barcia



INFO
concellocoiros.com

Coirós
natureza fluvial

IMPRESCINDIBLES

- Ruta fluvial de Chelo
- Centro de Interpretación do Río Mandeo
- Campo de Os Caneiros
- Mirador de A Espenuca
- Pena Furada
- Ruta O Río dos dous nomes

.gal Coirós está bañado polo río Mandeo e o Mendo, e conta con diversos espazos recomendables para visitar. O Río dos dous nomes (Río Vexo ou Río Fervenzas) é un afluente do Mandeo polo que atravesa una ruta senderista, así como se poden atopar restos de unha antigua ferrería. Á ribeira do río Mendo atopamos o Lugar de Mende, onde se encontran dous muíños totalmente rehabilitados.

Outro espazo natural a resaltar é Pena Furada, unha zona cunhas vistas estupendas. Representa unha figura feminina e calcúlase que foi creada na Idade de Ferro. Tamén, o mirador de A Espenuca, que permite ver o río Mandeo sobre Chelo, e está ubicado a carón da ermita de Santa Eulalia. E, por último, o Monte do Gato, a zona máis alta do concello con 512 metros de altura e onde pode disfrutar dunhas extraordinarias vistas da comarca das Mariñas.

En Coirós atópase tamén o Lugar de Chelo, una paraxe fluvial declarada paisaxe pintoresca en 1972, e Os Caneiros, outro lugar emblemático no que ten lugar a famosa xira Os Caneiros tódolos anos, os días 18 e 25 de agosto.

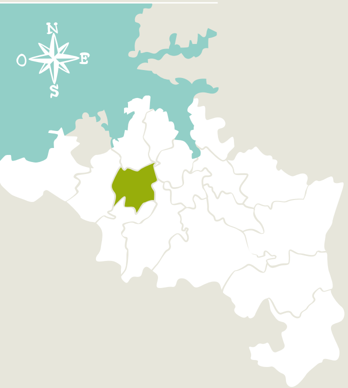
.es Coirós está bañado por el río Mandeo y el Mendo, y cuenta con diversos espacios recomendables para visitar. El Río de los dos nombres (Río Vexo o Río Fervenzas) es un afluente del Mandeo por el que atraviesa una ruta senderista, así como se pueden encontrar restos de una antigua herrería. A la ribera del río Mendo encontramos el Lugar de Mende, donde se encuentran dos molinos totalmente rehabilitados.

Otro espacio natural para resaltar es Pena "Furada", una zona con unas vistas estupendas. Representa una figura femenina y se calcula que fue creada en la Edad de Hierro. También, el mirador de A Espenuca, que permite ver el río Mandeo sobre Chelo, y está ubicado al lado de la ermita de Santa Eulalia. Y, por último, el Monte del Gato, la zona más alta del ayuntamiento con 512 metros de altura y donde se puede disfrutar de unas extraordinarias vistas de la comarca de As Mariñas.

En Coirós se encuentra también el Lugar de Chelo, un paraje fluvial declarado paisaje pintoresco en 1972, y Los Caneiros, otro lugar emblemático en el que tiene lugar la famosa gira Los Caneiros todos los años, los días 18 y 25 de agosto.

IMPRESCINDIBLES

- Ruta fluvial de Chelo
- Centro de Interpretación del Río Mandeo
- Campo de Os Caneiros
- Mirador de A Espenuca
- Pena Furada
- Ruta "O Río dos dous nomes"



INFO
turismoculleredo.gal
981 664 204
turismo@culleredo.es

IMPRESCINDIBLES

- Paseo da Ría do Burgo e Xardín Botánico
- Monte Xalo e mirador de O Petón
- Ruta fluvial e etnográfica do Rego das Xesteiras
- Ruta fluvial do Rego da Trabe
- Torre de Celas e parque de Celas
- Ponte do Burgo e Igrexa de Santiago de O Burgo
- Muíños de marea de Acea da Má
- Arquitectura da industrialización

Culleredo
brisas da ría

.gal Culleredo ofréceche un inmenso patrimonio natural, cultural e arquitectónico. Déixate seducir pola forza da natureza, recorre camiños acompañado polo rumor da auga, goza dun relaxante paseo ao carón do mar contemplando a beleza das aves ou fai un descanso na túa xornada polo Camiño Inglés.

Se buscas practicar actividades ao aire libre e deporte atoparás interesantes rutas de sendeirismo, BTT (Bicicleta Todo Terreno) e lugares únicos nos que facer deportes como a escalada.

Coñecer o noso patrimonio arquitectónico é un convite para viaxar desde a Prehistoria ata o mundo industrial, facendo escalas na época da dominación romana, nun brillante pasado medieval e nas transformacións sociais vividas en época contemporánea.

Os amantes da boa mesa atoparán na hostalaría local unha combinación maxistral dos produtos do noso mar e da nosa terra, e si es máis de festa, non podes perder os eventos gastronómicos. O comercio local ofréceche unha variada oferta e nos feiróns municipais os produtores locais teñen destacado protagonismo.

.es Culleredo te ofrece un inmenso patrimonio natural, cultural y arquitectónico. Déjate seducir por la fuerza de la naturaleza, recorre caminos acompañado por el rumor del agua, disfruta de un relajante paseo al lado del mar contemplando la belleza de las aves, o haz un descanso en tu etapa por el Camino Inglés.

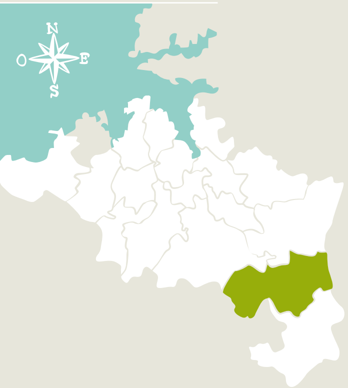
Si buscas practicar actividades al aire libre y deporte encontrarás interesantes rutas de senderismo, BTT (Bicicleta Todo Terreno) y lugares únicos en los que hacer deportes como la escalada.

Conocer nuestro patrimonio arquitectónico es una invitación para viajar desde la Prehistoria hasta el mundo industrial, haciendo escalas en la época de la dominación romana, en un brillante pasado medieval y en las transformaciones sociales vividas en época contemporánea.

Los amantes de la buena mesa encontrarán en la hostelería local una combinación magistral de los productos de nuestro mar y de nuestra tierra, y sí eres más de fiesta no puedes perderte los eventos gastronómicos. El comercio local te ofrece una variada oferta y en los feirones municipales los productores locales tienen un destacado protagonismo.

IMPRESCINDIBLES

- Paseo de la Ría de O Burgo y Jardín Botánico
- Monte Xalo y mirador de O Petón
- Ruta fluvial y etnográfica de O Rego das Xesteiras
- Ruta fluvial de O Rego da Trabe
- Torre de Celas y parque de Celas
- Ponte de O Burgo e Iglesia de Santiago de O Burgo
- Molinos de marea de Acea da Má
- Arquitectura de la industrialización



INFO
curtis.gal
981 789 003

IMPRESCINDIBLES

- Centro Etnográfico de Teixeiro
- Paseo fluvial do Carregal
- Casa Museo María Antonia Dans
- Ponte Marzá
- Feira de Curtis (9 e 23 de cada mes)
- Igrexa de Santaia de Curtis

Curtis
natureza máxica

.gal Se buscas natureza en estado puro, espazos máxicos, boa gastronomía, xentes amables, patrimonio e historia, o municipio de Curtis é o teu destino.

A contorna do municipio, a súa paisaxe fluvial, os recantos e fragas, fan de Curtis un excelente punto de partida para a práctica do sendeirismo e para coñecer dous museos e centros de especial importancia: o Centro Etnográfico de Teixeiro e a Casa Museo Mª Antonia Dans en Curtis.

Pero o importante deste destino é que sempre atoparás unha boa razón para volver.

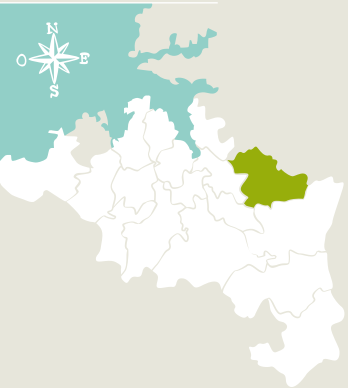
.es Si buscas naturaleza en estado puro, espacios mágicos, buena gastronomía, gentes amables, patrimonio e historia, el municipio de Curtis es tu destino.

El entorno del municipio, su paisaje fluvial, las esquinas y bosques, hacen de Curtis un excelente punto de partida para la práctica del senderismo y para conocer dos museos y centros de especial importancia: el Centro Etnográfico de Teixeiro y la Casa Museo Mª Antonia Dans en Curtis.

Pero lo importante de este destino es que siempre encontrarás una buena razón para volver.

IMPRESCINDIBLES

- Centro Etnográfico de Teixeiro
- Paseo fluvial del Carregal
- Casa Museo María Antonia Dans
- Puente Marzá
- Feria de Curtis (9 y 23 de cada mes)
- Iglesia de Santaia de Curtis



INFO
irixoa.es
981 793 001

Irixoa
a forza da auga

IMPRESCINDIBLES

- Serra da Loba
- Monte de San Antón
- Monte Raño
- Mirador Pico de Vales
- Capela de San Cosme
- Fervenzas do río Zarzo
- Petróglifo de Gramben
- Igrexa de San Martiño

.gal Irixoa, situada entre os ríos Lambre e Mandeo, destaca polos seus espazos naturais, moi presentes nos diferentes roteiros de sendeirismo que se poden realizar no municipio.

As fervenzas do Zarzo e as rutas polo Mandeo, o miradoiro Pico de Vales, a Serra da Loba ou o Monte veciñal en man común de San Antón coa capela, son lugares diferentes para desconectar coa natureza en pleno rural. Irixoa tamén é un dos puntos máis interesantes para acercarse a visualizar os nosos ceos, no Destino Starlight da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Asemade, o seu patrimonio tamén resulta moi salientable, desde mámoas e o petróglifo de Gramben ata tumbas antropomórficas na igrexa de San Martiño de Churío.

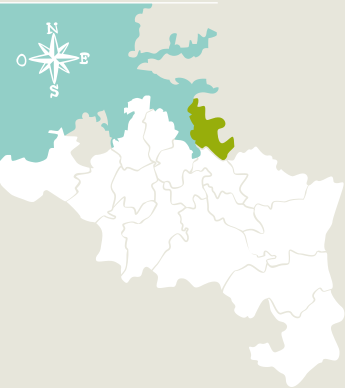
.es Irixoa, situada entre los ríos Lambre y Mandeo, destaca por sus espacios naturales, muy presentes en las diferentes rutas de senderismo que se pueden realizar en el municipio.

Las cascadas del Zarzo y las rutas por el Mandeo, el mirador Pico de Vales, la Sierra de A Loba o el Monte vecinal mancomunado de San Antón con su capilla, son lugares diferentes para desconectar con la naturaleza en pleno rural. Irixoa también es uno de los puntos más interesantes para acercarse a contemplar nuestro cielo, en el Destino Starlight de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Así mismo, su patrimonio también resulta muy destacable, desde mámoas y el petroglifo de Gramben hasta tumbas antropomórficas en la iglesia de San Martiño de Churío.

IMPRESCINDIBLES

- Sierra de A Loba
- Monte de San Antón
- Monte Raño
- Mirador Pico de Vales
- Capilla de San Cosme
- Cascadas del río Zarzo
- Petroglifo de Gramben
- Iglesia de San Martiño



INFO
turismodemiño.com
607 803 569
turismo@concellodemino.gal

Miño
a praia do Camiño

IMPRESCINDIBLES

- Ponte do Porco e Praia da Alameda
- Ponte Baxoi
- Praia Grande
- Praia da Ribeira e Paseo Marítimo
- Praia de Perbes
- Muíño de vento de Boucelo
- Senda dos Sentidos
- Ruta dos Muíños do río Medio
- Senda das marismas do Baxoi
- Senda dos muiños da Fraga do Xarío
- Camiño Inglés a Santiago
- Observación de aves

.gal Impresionantes areais perfectos para o baño e a práctica de deportes náuticos, paraxes naturais incomparables, un variado patrimonio artístico e unha gastronomía de primeira calidade,

A súa situación privilexiada na Ría de Betanzos, confírelle unhas condicións climáticas excelentes caracterizadas pola suavidade das súas temperaturas, así como unha contorna de gran beleza.

Convidámosche a gozar do patrimonio natural bañado polo mar e tres ríos. Descobre sen présas preciosos lugares percorrendo os paseos marítimos, sendas entre árbores autóctonas, marismas con gran diversidade de aves e praias.

Un lugar ideal para coñecer a nosa historia visitando monumentos e construcións centenarias no Camiño de Santiago, pontes medievais e muíños de auga e mesmo de vento.

.es Impresionantes arenales perfectos para el baño y la práctica de deportes náuticos, parajes naturales incomparables, un variado patrimonio artístico y una gastronomía de primera calidad,

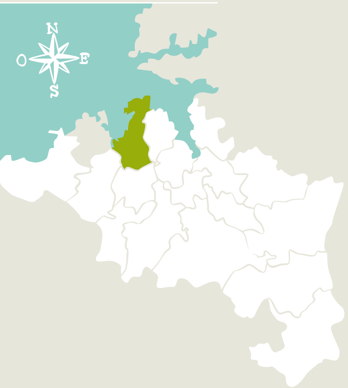
Su situación privilegiada en la Ría de Betanzos, le confiere unas condiciones climáticas excelentes caracterizadas por la suavidad de sus temperaturas, así como un entorno de gran belleza.

Te invitamos a disfrutar de nuestro patrimonio natural bañado por el mar y tres ríos. Descubre sin prisas preciosos lugares recorriendo los paseos marítimos, sendas entre árboles autóctonos, marismas con gran diversidad de aves y playas.

Un lugar ideal para conocer nuestra historia visitando monumentos y construcciones centenarias en el Camino de Santiago, puentes medievales y molinos de agua e incluso de viento.

IMPRESCINDIBLES

- Ponte do Porco y Playa de la Alameda
- Puente de Baxoi
- Playa Grande
- Playa de A Ribeira y Paseo Marítimo
- Playa de Perbes
- Molino de viento de Boucelo
- Senda de los Sentidos
- Ruta Molinos del río Medio
- Senda de las marismas de Baxoi
- Senda de los molinos de la Fraga do Xarío
- Camino Inglés a Santiago
- Observación de aves



INFO
turismoleiros.org
981 904 052
turismo@oleiros.org

Oleiros
o guía do mar

IMPRESCINDIBLES

- Illa e Castelo de Santa Cruz
- Museo Os Oleiros
- Faros de Mera
- Monumento Natural Costa de Dexo
- Aula do Mar
- Lorbé e as bateas de mexilóns
- Praia de Santa Cristina
- Praia de Bastiagueiro
- Praia de Naval
- Praia de Espiñeiro
- Praia de Mera

EXPERIENCIAS

- Ecoturismo no Golfo Ártabro
- Experiencias Inmersivas da Biosfera
- Mariñas Coruñesas Destino Starlight

.gal Oleiros é coñecido pola súa riqueza paisaxística e pola coidadosa conservación da súa contorna natural. Toda a costa oleirense ofrece numerosas e preciosas praias e calas, de fina e dourada area.

Ao longo de todo o concello, pódese gozar de fermosos e tranquilos miradoiros e parques con paseos marítimos e carrís bici.

Na zona norte cabe destacar o Monumento Natural Costa de Dexo, espectacular espazo protexido, declarado Zona de Especial Conservación da Rede Natura 2000 pola súa importancia ecolóxica e unha das Zonas Núcleo da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. Alí atoparemos os Faros de Mera e a Aula do Mar.

E non podemos esquecernos da súa gastronomía, na que cabe destacar o famoso mexillón de Lorbé.

Oleiros ofrece unha gran variedade de servizos, establecementos comerciais, hostaleiros, de lecer e diversión, que o configuran como un referente turístico de calidade.

.es Oleiros es conocido por su riqueza paisajística y por la cuidadosa conservación de su entorno natural. Toda la costa oleirense ofrece numerosas y preciosas playas y calas, de fina y dorada arena.

A lo largo de todo el municipio, se puede disfrutar de hermosos y tranquilos miradores y parques con paseos marítimos y carriles bici.

En la zona norte cabe destacar el Monumento Natural Costa de Dexo, espectacular espacio protegido, declarado Zona de Especial Conservación de la Red Natura 2000 por su importancia ecológica y una de las Zonas Núcleo de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. Allí encontraremos los Faros de Mera y el Aula del Mar.

Y no podemos olvidarnos de su gastronomía, en la que cabe destacar el famoso mejillón de Lorbé.

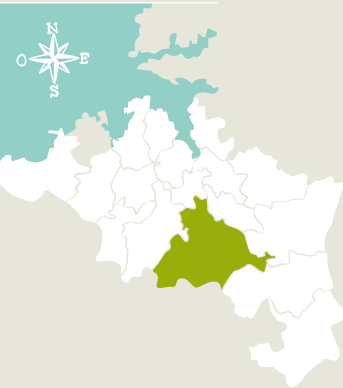
Oleiros ofrece una gran variedad de servicios, establecimientos comerciales, hosteleros, de ocio y diversión, que lo configuran como un referente turístico de calidad.

IMPRESCINDIBLES

- Isla y Castillo de Santa Cruz
- Museo Os Oleiros
- Faros de Mera
- Monumento Natural Costa de Dexo
- Aula del Mar
- Lorbé y las bateas de mejillones
- Playa de Santa Cristina
- Playa de Bastiagueiro
- Playa de Naval
- Playa de Espiñeiro
- Playa de Mera

EXPERIENCIAS

- Ecoturismo en el Golfo Ártabro
- Experiencias Inmersivas de la Biosfera
- Mariñas Coruñesas Destino Starlight



INFO
concellodeozacesuras.es
981 790 001
981 792 000

Oza-Cesuras

fusión natural

IMPRESCINDIBLES

- Fervenzas da Rexidoira
- Sanatorio de Cesuras
- Igrexa de San Nicolás de Cines
- Igrexa de San Pedro de Borrifáns

.gal Oza-Cesuras, dous concellos fusionados, ofrecen marabillosos espazos naturais, entre eles destaca a área recreativa de Reboredo, lugar onde comeza o Roteiro da Agra, un dos roteiros de sendeirismo coas que conta o municipio. Tamén cabe destacar o Roteiro das Fervenzas da Rexidora, un pequeno sendeiro no que poden observarse magníficas fervenzas.

O municipio tamén conta cun marabilloso patrimonio entre os que se atopa a igrexa de San Nicolás de Cis ou a igrexa de San Pedro de Borrifáns.

Tamén, na zona do Paranxón, nos atopamos o Sanatorio de Cesuras, recentemente arranxado, o cal foi deseñado polo gran arquitecto González Villar e que conta cunha zona exterior, ideal para visitar en familia.

.es Oza-Cesuras, dos ayuntamientos fusionados, ofrecen maravillosos espacios naturales, entre ellos destaca el área recreativa de Reboredo, lugar donde comienza la Ruta da Agra, una de las rutas de senderismo con las que cuenta el municipio. También cabe destacar la Ruta das Fervenzas da Rexidora, un pequeño sendero en el que pueden observarse magníficas cascadas.

El municipio también cuenta con un maravilloso patrimonio entre los que se encuentra la iglesia de San Nicolás de Cines o la iglesia de San Pedro de Borrifáns.

También, en la zona de Paranxón, nos encontramos el Sanatorio de Cesuras, recientemente arreglado, el cual fue diseñado por el gran arquitecto González Villar y que cuenta con una zona exterior, ideal para visitar en familia.

IMPRESCINDIBLES

- Fervenzas (cascadas) da Rexidoira
- Sanatorio de Cesuras
- Iglesia de San Nicolás de Cines
- Iglesia de San Pedro de Borrifáns

INFO
concellodepaderne.com
981 797 001

Paderne terra lexítima

IMPRESCINDIBLES

- Aula da Ría
- Observatorio ornitolóxico de Souto
- Aldea A Esperela
- Donín
- Igrexa de Santa María do Camiño en Montecelo
- Rutas do Mandeo nas inmediacións de Chelo
- Muíños e Ribeira de Chantada
- Adegas da IXP Betanzos- Blanco Lexítimo

EXPERIENCIAS

- Ecoturismo no Golfo Ártabro
- Eco-Ruta Sendeirismo Mandeo – Orballo
- Ruta da Auga e da biosfera
- Ruta Agroalimentaria das Mariñas

.gal Paderne destaca polo seu patrimonio, unha mostra do patrimonio cultural, e polo tanto parte da súa historia, é o sepulcro antropoide de Santiago de Adragonte situado na parte de atrás da igrexa parroquial; é un sepulcro ou sartego de tipo antropoide, de figura humana, anterior ó século XIII. Representa en moitos aspectos un caso singular dentro do estilo dos sepulcros antropomorfos e as súas características fan del unha peza importante no patrimonio cultural galego.

A liñaxe dos Andrade, marca desde a Idade Media, a historia deste fermoso municipio, como se observa no seu escudo municipal. Nel temos representada unha ponte cun porco bravo no medio e a cada extremo unha cuncha de vieira, símbolo de peregrinos, que fai referencia ó paso do Camiño Inglés de Santiago por Paderne. Ademais, o municipio conta con magníficas praias e rutas de sendeirismo.

.es Paderne destaca por su patrimonio, una muestra del patrimonio cultural, y por lo tanto parte de su historia, es el sepulcro antropoide de Santiago de Adragonte situado en la parte de atrás de la iglesia parroquial; es un sepulcro o sarcófago de tipo antropoide, de figura humana, anterior al siglo XIII. Representa en muchos aspectos un caso singular dentro del estilo de los sepulcros antropomorfos y sus características hacen de él una pieza importante en el patrimonio cultural gallego.

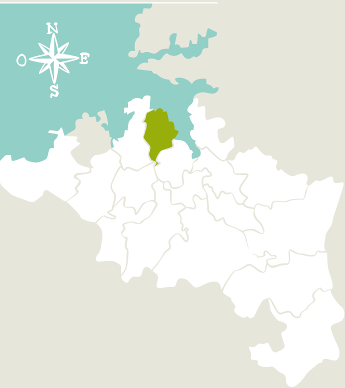
El linaje de los Andrade, marca desde la Edad Media, la historia de este hermoso municipio, como se observa en su escudo municipal. En él tenemos representado un puente con un cerdo bravo en medio y a cada extremo una concha de vieira, símbolo de peregrinos, que hace referencia al paso del Camino Inglés de Santiago por Paderne. Además, Paderne cuenta con magníficas playas y rutas de senderismo.

IMPRESCINDIBLES

- Aula de la Ría
- Observatorio Ornitológico de Souto
- Aldea A Esperela
- Donín
- Iglesia de Santa María del Camino de Montecelo
- Rutas del Mandeo en las inmediaciones de Chelo
- Molinos y Ribera de Chantada
- Bodegas de la IXP Betanzos- Blanco Legítimo

EXPERIENCIAS

- Ecoturismo en el Golfo Ártabro
- Eco-Ruta Senderismo Mandeo – Orballo
- Ruta del Auga y de la biosfera
- Ruta Agroalimentaria de las Mariñas



Sada
a costa doce

INFO
turismodesada.gal
turismo@sada.gal
638 421 054

IMPRESCINDIBLES

- A Terraza
- Pazo de Meirás
- ENIL As Brañas
- Barrios mariñeiros da Tenencia e Fontán
- Cerámicas Sargadelos O Castro
- Museo Carlos Maside
- Praia das Delicias
- Praia Morazón
- Praia Arnela
- Praias San Pedro e Cirro
- Deportes náuticos
- Charters pola súa costa
- Roteiros de sendeirismo
- Observación de aves

EXPERIENCIAS

- Ecoturismo no Golfo Ártabro
- Experiencias Inmersivas da Biosfera

.gal Unha terraza ao mar, un gran miradoiro cunha espléndida panorámica da ría que máis se adentra no interior de Galicia.

Unha cadea de areais con fondo de bateas e mariscadores faenando, capaz de satisfacer as demandas do afeccionado ao lecer náutico cun dos maiores portos deportivos de todo o noroeste peninsular.

Sada é terra de contrastes, aquí conviven castros celtas e torres solariegas con casiñas de pescadores e símbolos do estilo modernista dos anos 20, xunto coa súa típica cerámica de Sargadelos.

Sada, pasa da cultura á arte sen botar en falta o solaz dunha boa mesa, cunha completa oferta gastronómica á espera de ser capturada nas súas tranquilas augas.

.es Una terraza al mar, un gran mirador con una espléndida panorámica de la ría que más se adentra en el interior de Galicia.

Una cadena de arenales con fondo de bateas y mariscadores faenando, capaz de satisfacer las demandas del aficionado al ocio náutico con uno de los mayores puertos deportivos de todo el noroeste peninsular.

Sada es tierra de contrastes, aquí conviven castros celtas y torres solariegas con casitas de pescadores y símbolos del estilo modernista de los años 20, junto con su típica cerámica de Sargadelos.

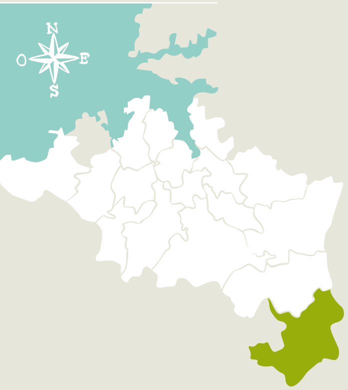
Sada, pasa de la cultura al arte sin echar en falta el solaz de una buena mesa, con una completa oferta gastronómica a la espera de ser capturada en sus tranquilas aguas.

IMPRESCINDIBLES

- La Terraza
- Pazo de Meirás
- ENIL As Brañas
- Barrios marineros de la Tenencia y Fontán
- Cerámicas Sargadelos O Castro
- Museo Carlos Maside
- Playa de las Delicias
- Playa Morazón
- Playa Arnela
- Playas San Pedro y Cirro
- Deportes náuticos
- Charters por su costa
- Rutas de senderismo
- Observación de aves

EXPERIENCIAS

- Ecoturismo en el Golfo Ártabro
- Experiencias Inmersivas de la Biosfera



INFO
sobrado.es
981 787 508

Sobrado
onde nace o Mandeo

IMPRESCINDIBLES

- Mosteiro de Santa María de Sobrado
- Lagoa de Sobrado
- Corredoiras e Carballeira da Casa do Gado
- Camiño do Norte
- Campamento romano de A Ciadella
- Roteiro da Pena da Moura

EXPERIENCIAS

- Mandeo.0

.gal Sobrado conta cun rico e apreciado patrimonio. Fundamentalmente, coñecido polo seu afamado Mosteiro de Santa María de Sobrado, fundado no ano 952 polos Condes de Présaras. Moi preto do mosteiro encóntrase a Lagoa de Sobrado, un dos humidais máis relevantes da xeografía galega debido á súa riqueza na súa flora e avifauna.

Asemade, en Sobrado encóntrase tamén o xacemento arqueolóxico A Ciadella interpretado como un asentamento romano.

Por aquí pasa o Camiño do Norte que nos leva de peregrinación a Santiago de Compostela.

.es Sobrado cuenta con un rico y apreciado patrimonio. Fundamentalmente, conocido por su afamado Monasterio de Santa María de Sobrado, fundado en el año 952 por los Condes de Présaras. Muy cerca del monasterio se encuentra la Laguna de Sobrado, uno de los humedales más relevantes de la geografía gallega debido a su riqueza en su flora y avifauna.

Así mismo, en Sobrado se encuentra también el yacimiento arqueológico La Ciadella interpretado como un asentamiento romano.

Por aquí pasa el Camino del Norte que nos lleva de peregrinación a Santiago de Compostela.

IMPRESCINDIBLES

- Monasterio de Santa María de Sobrado
- Laguna de Sobrado
- "Corredoiras" y Robledal de la Casa do Gado
- Camino del Norte
- Campamento romano de A Ciadella
- Ruta de la Pena da Moura

EXPERIENCIAS

- Mandeo.0

As Experiencias da Biosfera... 56
LAS EXPERIENCIAS DE LA BIOSFERA

Betanzos dos Pecados Capitais... 58
BETANZOS DE LOS PECADOS CAPITALES

Catamarán Eléctrico... 60
CATAMARÁN ELÉCTRICO

Onda do Pedrido... 62
ONDA DO PEDRIDO

Ecoturismo no Golfo Ártabro... 64
ECOTURISMO EN EL GOLFO ÁRTABRO

Pazo de Mariñán... 66
PAZO DE MARIÑÁN

Experiencias Inmersivas da Biosfera... 68
EXPERIENCIAS INMERSIVAS DE LA BIOSFERA

Mandeo.0... 70
MANDEO.0

Eco-Ruta Sendeirismo Mandeo-Orballo... 72
ECO-RUTA SENDERISMO MANDEO-ORBALLO

Ruta Agroalimentaria das Mariñas... 74
RUTA AGROALIMENTARIA DE LAS MARIÑAS

Ruta da Auga e da Biosfera... 76
RUTA DEL AGUA Y DE LA BIOSFERA

Río Mandeo en caiac... 78
RÍO MANDEO EN KAYAK

Ruta Río Pelamios... 80
RUTA RÍO PELAMIOS

Ecotour cervexeiro... 82
ECOTOUR CERVECERO

+ INFO
soyecoturista.com

...gústache a aventura, o mar, os ríos, os bosques animados, coñecer as historias desta terra, os costumes, as pequenas empresas locais con grandes proxectos? Pon en alerta os cinco sentidos e vive a túa experiencia.

...experiencias para vivir!

...¿te gusta la aventura, el mar, los ríos, los bosques animados, conocer las historias de esta tierra, las costumbres, las pequeñas empresas locales con grandes proyectos? Pon en alerta los cinco sentidos y vive tu experiencia.

EXPERIENCIAS DA BIOSFERA

VÍDEO

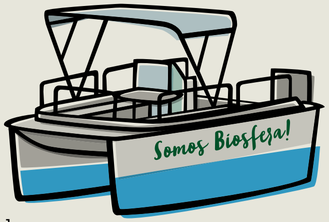
.gal Aquí atoparás paquetes con Experiencias de Ecoturismo deseñadas para gozar e coñecer esta terra de forma moi activa, como a ti gústache. Experiencias que maridan terra e auga, cultura e tradición, natureza e sostibilidade.

Deseñadas para todos os gustos, para os que aman o mar e as rías galegas, para os que queren adentrarse río arriba e descubrir a natureza escondida, para os que camiñan e para os que observan; tamén para a xente curiosa que quere coñecer a historia e as súas historias non contadas. Tampouco faltan os paquetes que mostran as nosas raíces, descubrindo os secretos dos produtores locais ou experiencias de perfil gastronómico para os que elixen saborear o mellor da nosa terra.

Tarxeta Regalo Experiencia da Biosfera

Se estás a pensar en regalar unha experiencia única, solicita información sobre as **Tarxetas Regalo Biosfera**:

- Experiencias Gastronómicas únicas nas que degustar os **Menús da Biosfera**.
- Estancias con encanto en **Aloxamentos da Biosfera**.
- Desconectar da rutina e coñecer o patrimonio da **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas** a través de roteiros por mar e por terra, visitas guiadas e experiencias de ecoturismo singulares.



.es Aquí encontrarás paquetes con Experiencias de Ecoturismo diseñadas para disfrutar y conocer esta tierra de forma muy activa, como a ti te gusta. Experiencias que maridan tierra y agua, cultura y tradición, naturaleza y sostenibilidad.

Diseñadas para todos los gustos, para los que aman el mar y las rías gallegas, para los que quieren adentrarse río arriba y descubrir la naturaleza escondida, para los que caminan y para los que observan; también para la gente curiosa que quiere conocer la historia y sus historias no contadas. Tampoco faltan los paquetes que muestran nuestras raíces, descubriendo los secretos de los productores locales o experiencias de perfil gastronómico para los que eligen saborear lo mejor de nuestra tierra.

+INFO

Tarjeta Regalo Experiencia de la Biosfera

Si estás pensando en regalar una experiencia única, solicita información sobre las **Tarjetas Regalo Biosfera**:

- Experiencias Gastronómicas únicas en las que degustar los **Menús de la Biosfera**.
- Estancias con encanto en **Alojamientos de la Biosfera**.
- Desconectar de la rutina y conocer el patrimonio de la **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas** a través de rutas por mar y por tierra, visitas guiadas y experiencias de ecoturismo singulares.

Experiencia da Biosfera...01

.gal Un xeito diferente de coñecer o Casco Histórico de Betanzos. Visita pola historia non contada da cidade. Unha viaxe á parte escura dunha vila a través do seu patrimonio.

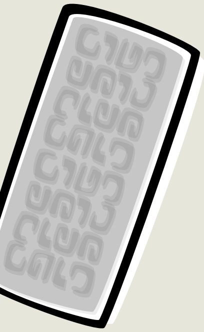
Que, e cales son os sete Pecados Capitais? Teñen algo que ver con Betanzos e as xentes que a habitan? É a cidade a porta do ceo? Ou, pola contra, está a un paso do inferno e da condena eterna?

A historia non contada

A través dun percorrido de aproximadamente dúas horas, mergullarémonos no histórico e no anecdótico desta vila, onde veremos cómo se misturaron as máis altas e baixas paixóns e onde todo o que reloce garda sempre un lado escuro. Quen xa nos acompañou, dá fe disto!

E, para que o pecado sexa completo, podes deixarte levar pola gula ata un dos restaurantes certificados coa Marca de Calidade das Mariñas Coruñesas. Deixa o teu padal ao pracer da carne (ou da tortilla ou do peixe). Deixa que a preguiza te invada gozando do confortable dun dos aloxamentos da zona. Decataraste que o camiño á perdición faite sentir coma se estiveses no ceo. A salvación xa non é posible!

Grupos mínimos de 4 persoas ou importe equivalente.



VÍDEO

Betanzos dos Pecados Capitais

.es Una forma diferente de conocer el Casco Histórico de Betanzos. Visita por la historia no contada de la ciudad. Un viaje a la parte oscura de un pueblo a través de su patrimonio.

¿Qué y cuáles son los siete pecados capitales? ¿Tienen algo que ver con Betanzos y la gente que vive allí? ¿Es la ciudad la puerta del cielo? O, por el contrario ¿está a un paso del infierno y de la condena eterna?

A través de un recorrido de aproximadamente dos horas, nos sumergiremos en lo histórico y anecdótico de este pueblo, donde veremos cómo se mezclan las más altas y bajas pasiones y donde todo lo que brilla siempre tiene un lado oscuro. ¡Quién ya nos ha acompañado, da fe de ello!

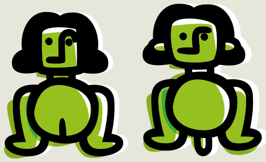
Y, para completar el pecado, puedes dejarte llevar por el hambre en alguno de los restaurantes certificados con la Marca de Calidad Mariñas Coruñesas. Deja tu paladar al placer de la carne (o la tortilla o el pescado). Deja que la pereza te invada disfrutando de la comodidad de uno de los alojamientos de la zona. Encontrarás que el camino a la perdición te hace sentir como si estuvieras en el cielo. ¡La salvación ya no es posible!

Grupos mínimos de 4 personas o cantidad equivalente.

SCAN

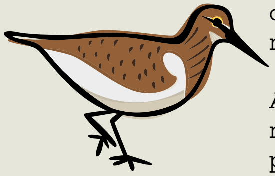
Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.



Experiencia da Biosfera...02

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA



.gal Goza da nosa nova embarcación sostible polo río Mandeo e a ría de Betanzos. O noso catamarán 100% eléctrico é unha experiencia completamente única xa que poderás gozar dos sons da natureza e redescubrir recunchos esquecidos.

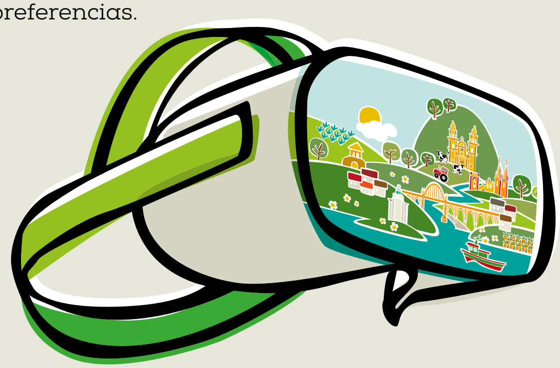
A bordo tamén poderás degustar baixo a luz máis romántica da lúa, o noso menú degustación, elaborado por chefs de alta cociña utilizando ingredientes dos nosos produtores e produtoras locais.

Coñece os fondos acuáticos...

Grazas ás nosas lentes de realidade virtual terás a sensación de mergullarte no fondo mariño da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. Este catamarán, ó ser 100% eléctrico, permite sentir e gozar da experiencia en silencio e sen emisións dun xeito inigualable.

Ata 8 persoas a bordo, incluído o patrón. Unha experiencia totalmente á carta, que se adapta ás túas preferencias.

VÍDEO



Catamarán Eléctrico Reserva de Biosfera

ECOTURISMO NA RESERVA · GUÍA DE EXCELENCIA

.es Disfruta de nuestra nueva embarcación sostenible por el río Mandeo y la ría de Betanzos. Nuestro catamarán 100% eléctrico es una experiencia completamente única ya que podrás disfrutar de los sonidos de la naturaleza y redescubrir rincones olvidados.

A bordo también podrás degustar bajo la luz más romántica de la luna, nuestro menú degustación, elaborado por chefs de alta cocina utilizando ingredientes de nuestros productores y productoras locales.

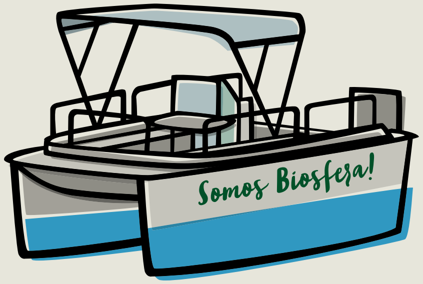
Gracias a nuestras gafas de realidad virtual tendrás la sensación de sumergirte en los fondos marinos de la Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas. Este catamarán, al ser 100% eléctrico te permite sentir y disfrutar la experiencia en silencio y sin emisiones de una manera sin igual.

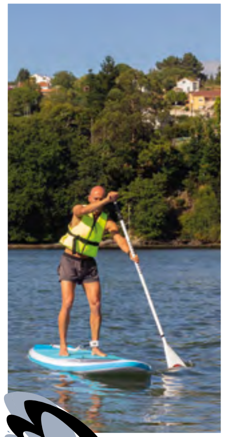
Hasta 8 personas a bordo, incluyendo el patrón. Una experiencia completamente a la carta, que se moldea a tus preferencias.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.





.gal Onda do Pedrido atópase inmersa na Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas, **aos pés da icónica Ponte do Pedrido** que comunica Bergondo con Paderne, na ría de Betanzos.

Neste lugar podemos atopar a onda máis longa de toda Galicia, a denominada «Onda Longa». Este espazo é un lugar perfecto para **a aprendizaxe e perfeccionamento dos deportes acuáticos**.

Disfruta da Onda Longa...

Descobre novos lugares dunha forma diferente e respectuosa co medio natural.

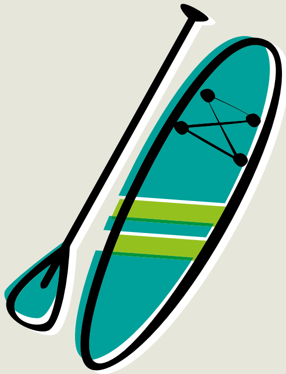
Paddle surf/SUP, caiac e moito máis

Roteiros de iniciación para principiantes.

Roteiros intermedios onde se require algo de experiencia.

Roteiros avanzados, onde se poden coller ondas e surfear.

Tamén podes alugar material náutico ou recibir formación na materia desde cero.



VÍDEO

.es Onda do Pedrido se encuentra inmersa en la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas, **a los pies del icónico Puente del Pedrido** que comunica Bergondo con Paderne, en plena ría de Betanzos.

En este lugar podemos encontrar la ola más larga de toda Galicia, la denominada «Onda Longa». Este espacio es un lugar perfecto para **el aprendizaje y perfeccionamiento de los deportes acuáticos**.

Descubre nuevos lugares de una forma diferente y respetuosa con el medio natural.

Paddle surf/SUP, kayak y mucho más

Rutas de iniciación para principiantes.

Rutas intermedias donde se requiere algo de experiencia.

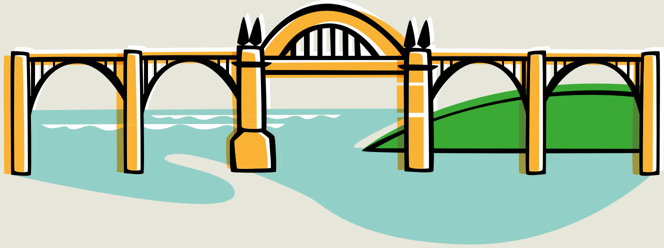
Rutas avanzadas, donde se pueden coger olas y surfear.

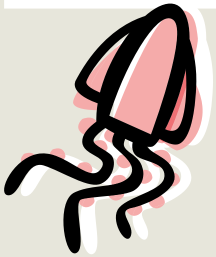
También puedes alquilar material náutico o recibir formación en la materia desde cero.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.





.gal Desfruta a bordo dun veleiro certificado na Marca de Calidade da Reserva de Biosfera dunha experiencia vivencial única polo litoral das Mariñas Coruñesas.

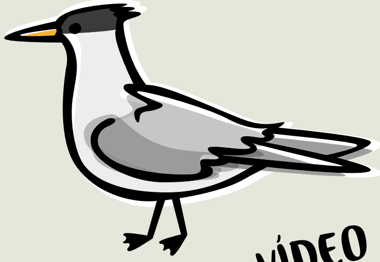
Esta visita guiada **conecta a cidade atlántica da Coruña co litoral da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas**, a través dun percorrido guiado en barco polo litoral desde A Coruña ata a vila mariñeira de Sada, interpretando o patrimonio histórico e natural do Golfo Ártabro.

Experiencia mariñeira...

Unha **experiencia a demanda e flexible**, para recrearse dunha maneira tranquila coas nosas costas e co noso patrimonio mariñeiro. Este paquete ofrécese cunha experiencia de media xornada (mañá ou tarde), así como de día completo segundo a túa dispoñibilidade e tempo.

Esta visita **poderá ir acompañada dunha degustación de produtos locais e de tempada** certificados na Marca de Calidade da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

RESTAURANTES DA BIOSFERA



VÍDEO

.es Disfruta a bordo de un velero certificado en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera de una experiencia vivencial única por el litoral de las Mariñas Coruñesas.

Esta visita guiada **conecta la ciudad atlántica de A Coruña con el litoral de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas**, a través de un recorrido guiado en barco por el litoral desde A Coruña hasta la villa marinera de Sada, interpretando el patrimonio histórico y natural del Golfo Ártabro.

Una **experiencia a demanda y flexible**, para disfrutar de una manera tranquila de nuestras costas y de nuestro patrimonio marinero. Este paquete se ofrece con una experiencia de media jornada (mañana o tarde), así como de día completo según tu disponibilidad y tiempo.

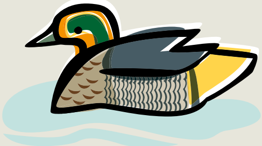
Esta visita **podrá ir acompañada de una degustación de productos locales y de temporada** certificados en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.

.gal As orixes do Pazo de Mariñán sitúanse a mediados do século XV, nunha defensa mandada construír por Gómez Pérez das Mariñas, nobre cabaleiro da corte de Juan II.



A visita a este espazo é obrigada na Reserva de Biosfera, tanto polo seu carácter patrimonial, como pola existencia dun **observatorio ornitolóxico** cara á ría de Betanzos, a inclusión deste Pazo na Ruta das Camelias ou como Destino Observer de turismo científico.

O corazón das Mariñas...

Mención especial merecen os seus xardíns, divididos nunha zona ornamental, outra hortícola e unha última formada por un maxestuoso arboredo, que despois de percorrelos entenderás a función que cumprían nos Pazos.

O Pazo de Mariñán e os seus xardíns, no Concello de Bergondo, son **Conxunto Histórico-Artístico e Monumental** e o edificio reúne unha significativa pinacoteca, maioritariamente de autores galegos, verdadeira antoloxía sobre todo do século XIX aos nosos días.

Neste roteiro interpretado ofrécese a oportunidade de ver e comprender a importancia das marismas, o **valor ambiental** deste espazo, a **observación das aves** características da Reserva de Biosfera, pasear entre **árbores senlleiras** e visitar e coñecer a **historia do Pazo de Mariñán**.

VÍDEO

.es Los orígenes del Pazo de Mariñán se sitúan a mediados del siglo XV, en una defensa mandada construir por Gómez Pérez de las Mariñas, noble caballero de la corte de Juan II.

La visita a este espacio es obligada en la Reserva de Biosfera, tanto por su carácter patrimonial, como por la existencia de un **observatorio ornitológico** hacia la ría de Betanzos, la inclusión de este Pazo en la Ruta de las Camelias o como Destino Observer de turismo científico.

Mención especial merecen sus jardines, divididos en una zona ornamental, otra hortícola y una última formada por un majestuoso arbolado, que después de recorrerlos entenderás la función que cumplían en los Pazos.

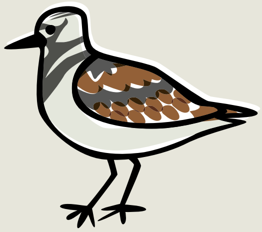
El Pazo de Mariñán y sus jardines, en el Ayuntamiento de Bergondo, son **Conjunto Histórico-Artístico y Monumental** y el edificio reúne una significativa pinacoteca, mayoritariamente de autores gallegos, verdadera antología sobre todo del siglo XIX a nuestros días.

En esta ruta interpretada se ofrece la oportunidad de ver y comprender la importancia de las marismas, el **valor ambiental** de este espacio, la **observación de las aves** características de la Reserva de Biosfera, pasear entre **árboles singulares** y visitar y conocer la **historia del Pazo de Mariñán**.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.



Experiencia da Biosfera...06

.gal Vive unha auténtica experiencia de ecoturismo que che permitirá, **sen mergullarte**, coñecer os fondos mariños da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas, a bordo de embarcacións certificadas na nosa Marca de Calidade. Nesta visita, poderás percorrer **os tesouros máis agochados dos espazos naturais e do litoral da Reserva de Biosfera**, dunha maneira totalmente nova e minimamente intrusiva.

Coñece os fondos mariños...

RESTAURANTES DA BIOSFERA

Inmersión
Para poñerte en situación, podes ver o vídeo resumen das Experiencias Inmersivas da Biosfera no QR desta guía ou na canle de Vimeo da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

3 Opcións
Selecciona o espazo submarino no que te queres "mergullar" sen mollarte. Hai tres opcións:

Zona fluvial da desembocadura do río Mandeo (Betanzos - Os Caneiros)

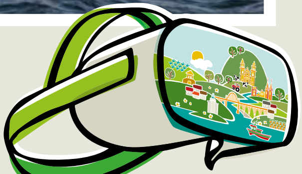
Ría de Betanzos (Betanzos - Mariñán - Pedrido)

Enseada da Ría de Betanzos (Sada - Lorbé)

Trátase dunha **experiencia a demanda, aberta os 365 días do ano**, que **poderá ir acompañada dunha degustación de produtos locais e de tempada** certificados na Marca de Calidade da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

VÍDEO

Experiencias Inmersivas da Biosfera



.es Vive una auténtica experiencia de ecoturismo que te permitirá, **sin sumergirte**, conocer los fondos marinos de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas, a bordo de embarcaciones certificadas en nuestra Marca de Calidad. En esta visita, podrás recorrer **los tesoros más escondidos de los espacios naturales y del litoral de la Reserva de Biosfera**, de una manera totalmente novedosa y mínimamente intrusiva.

Inmersión
Para ponerte en situación, puedes ver el vídeo resumen de las Experiencias Inmersivas de la Biosfera en el código QR de este folleto o en el canal de Vimeo de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

3 Opciones
Selecciona el espacio submarino en el que te quieres "sumergir" sin mojarte. Hay tres opciones:

Zona fluvial de la desembocadura del río Mandeo (Betanzos - Os Caneiros)

Ría de Betanzos (Betanzos - Mariñán- Pedrido)

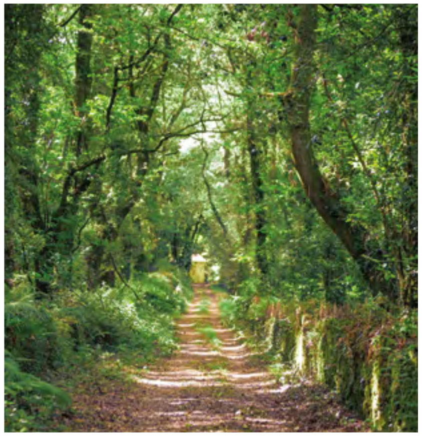
Ensenada de la Ría de Betanzos (Sada- Lorbé)

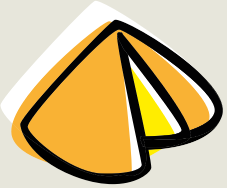
Se trata de una **experiencia a demanda, abierta los 365 días del año**, que **podrá ir acompañada de una degustación de productos locales y de temporada** certificados en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.





.gal A experiencia **Mandeo.0** desenvólvese nun enclave natural, no que se atopa a **Carballeira centenaria da Casa do Gado** e a **Lagoa de Sobrado**, de gran importancia pola súa vexetación e avifauna; ao patrimonio natural súmaselle o arqueolóxico co **campamento romano da Ciadella** e artístico co **Mosteiro de Sobrado**, declarado Patrimonio da Humanidade no ano 2015.

Onde nace o Mandeo... ...onde nace a vida!

Trátase dunha experiencia para coñecer e **descubrir o auténtico espazo rural galego,** na que tamén poderás realizar unha visita demostrativa a un **Aloxamento da Biosfera** cun obradoiro de cultivo de shiitake ou coñecer os produtos agroalimentarios locais certificados na Marca de Calidade de Mariñas Coruñesas da man dun **Restaurante da Biosfera** e visitar a súa casa museo e a granxa familiar.

Unha **experiencia a demanda e flexible**, para gozar dunha maneira tranquila dos enclaves naturais máis representativos da paisaxe galega. Este paquete ofrécese cunha experiencia de media xornada (mañá ou tarde), de día completo ou de dous días, segundo a túa dispoñibilidade e tempo.

Poderás **ampliar a túa experiencia cun Menú da Biosfera**, realizado con produtos locais e de tempada, certificados na Marca de Calidade da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas; tamén poderás ampliar **facendo noite nalgún dos aloxamentos certificados da Reserva de Biosfera**.

VÍDEO

.es La experiencia **Mandeo.0** se desarrolla en un enclave natural, en el que se encuentra el **Robledal centenario de la "Casa do Gado"** y la **Laguna de Sobrado**, de gran importancia por su vegetación y avifauna; al patrimonio natural se le suma el arqueológico con el **campamento romano de A Ciadella** y artístico con el **Monasterio de Sobrado**, declarado Patrimonio de la Humanidad en el año 2015.

Se trata de una experiencia para conocer y **descubrir el auténtico espacio rural gallego,** en la que también podrás realizar una visita demostrativa a un **Alojamiento de la Biosfera** con un taller de cultivo de shiitake o conocer los productos agroalimentarios locales certificados en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera de la mano de un **Restaurante de la Biosfera** y visitar su casa museo y la granja familiar.

Una **experiencia a demanda y flexible**, para disfrutar de una manera tranquila de los enclaves naturales más representativos del paisaje gallego. Este paquete se ofrece con una experiencia de media jornada (mañana o tarde), de día completo o de dos días, según tu disponibilidad y tiempo.

Podrás **complementar tu experiencia con un Menú de la Biosfera**, realizado con productos locales y de temporada, certificados en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas; también podrás ampliarla **haciendo noche en un alojamiento certificado de la Reserva de la Biosfera**.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.

MENÚS DA BIOSFERA

ESTANCIA MÁXICA

.gal No roteiro desta experiencia coñecerás o antigo balneario do Bocelo, centro de saúde noutra época de visitantes que viñan a probar as súas augas sulfurosas como mencíña para diversas doenzas.

Tamén visitaremos a Ponte do Zarzo, onde se ubica a Central Hidroeléctrica que abastece este río e desemboca no Mandeo. Ademais, visitaremos Orballo, empresa adherida á Marca de Calidade da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas, cun percorrido guiado pola primeira plantación de té de España.

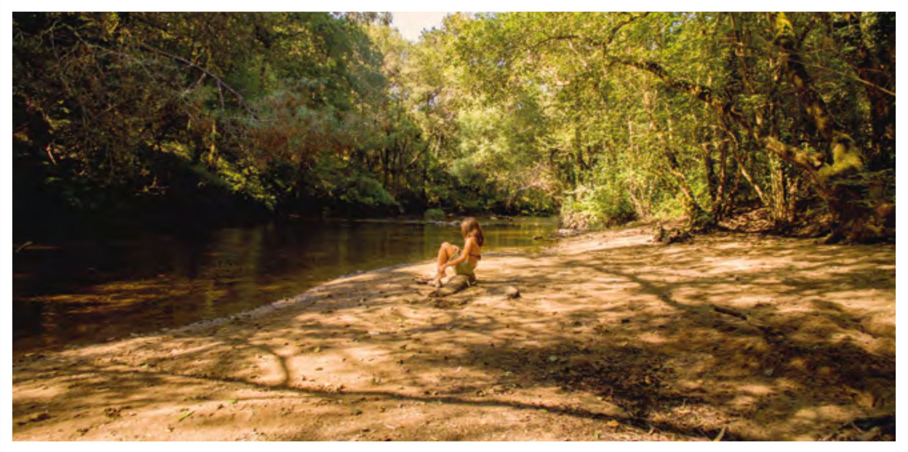
O río Mandeo

Experiencia

Roteiro
Este roteiro circular pola natureza do Mandeo é de aproximadamente 12,5 km, sendo a súa duración ao redor das 4 horas cun desnivel positivo duns 400 metros.

Visita a Orballo
Mergúllate da man de expertos dentro dun cultivo ecolóxico certificado na Marca de Calidade de Mariñas Coruñesas. Percorre as plantacións, degusta infusións, coñece a historia e o patrimonio de Donín (Paderne), descubrindo a etnografía da zona acompañado de olores e sabores da terra.

VÍDEO



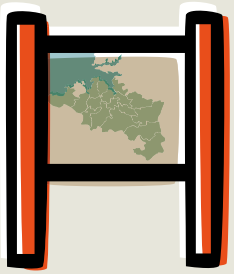
.es En la ruta de esta experiencia conocerás el antiguo balneario del Bocelo, centro de salud en otra época de visitantes que venían a probar sus aguas sulfurosas como medicamento para diversas dolencias.

También visitaremos el Puente del Zarzo, donde se ubica la Central Hidroeléctrica que abastece este río y desemboca en el Mandeo. Además, visitaremos Orballo, empresa adherida a la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas, con un recorrido guiado por la primera plantación de té de España.

Experiencia

Ruta
Esta ruta circular por la naturaleza del Mandeo es de aproximadamente 12,5 km, siendo su duración alrededor de las 4 horas con un desnivel positivo de unos 400 metros.

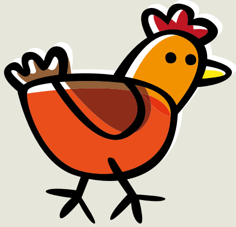
Visita a Orballo
Sumérgete de la mano de expertos dentro de un cultivo ecológico certificado en la Marca de Calidad de Mariñas Coruñesas. Recorre las plantaciones, degusta infusiones, conoce la historia y el patrimonio de Donín (Paderne), descubriendo la etnografía de la zona acompañado de olores y sabores de la tierra.



SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.



.gal Neste roteiro guiado descubrirás o saber e o bo facer que dominan as xentes desta terra, onde a lembranza da experiencia quedará no padal e non só nos recordos, complementando as visitas cun Menú da Biosfera nun dos Restaurantes certificados coa Marca de Calidade das Mariñas Coruñesas na histórica Cidade de Betanzos. O mellor xeito de desfrutar dun día diferente polas Mariñas Coruñesas!

Paderne, Reserva de Biosfera

Experiencia

Seitura: agricultura ecolóxica e avicultura artesanal e sostible.

Roteiro a pé: Seitura - Igrexa de Vilamourel.

VÍDEO

Granxa Cagiao: queixaría familiar.

Casa Beade: produtor de Viño da Terra de Betanzos.

Orballo: infusións e tés de produción ecolóxica.

Enflor: Produtor especializado en microvexetais, gromos e microgromos.

77 Turismo de Betanzos: ofrece o servizo guiado desta experiencia certificada.

Menú da Biosfera: baseado en produtos locais e de tempada nun **Restaurante da Biosfera:** **A Artesa da Moza Crecha** en Betanzos ou en **Casa Beade** en Paderne.

.es En esta ruta guiada descubrirás el saber y el buen hacer que dominan las gentes de esta tierra, donde el recuerdo de la experiencia quedará en el paladar y no sólo en la memoria, complementando las visitas con un Menú de la Biosfera en uno de los Restaurantes certificados con la Marca de Calidad de las Mariñas Coruñesas en la histórica Ciudad de Betanzos. ¡La mejor manera de disfrutar de un día diferente por las Mariñas Coruñesas!

Experiencia

Seitura: agricultura ecológica y avicultura artesanal y sostenible.

Ruta a pie: Seitura - Iglesia de Vilamourel.

Granja Cagiao: quesería familiar.

Casa Beade: productor de "Viño da Terra de Betanzos".

Orballo: infusiones y tés de producción ecológica.

Enflor: Productor especializado en microhortalizas, brotes y microbrotes.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

77 Turismo de Betanzos: ofrece el servicio guiado de esta experiencia certificada.

Menú de la Biosfera: basado en productos locales y de temporada en un **Restaurante de la Biosfera:** **A Artesa da Moza Crecha** en Betanzos o en **Casa Beade** en Paderne.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.

.gal Esta ruta circular, de dificultade baixa, iníciase na igrexa de Santa María de Souto. No Observatorio de Aves deste emblemático lugar (Souto-Paderne) contemplaranse as aves e a flora da contorna. En Chantada realizarase a interpretación dos Muíños e o patrimonio inmaterial. Esta experiencia pode rematar gozando dun **Menú da Biosfera** nun Restaurante certificado coa Marca de Calidade das Mariñas Coruñesas.

Sinte as Mariñas Coruñesas...

Experiencia

Saída
Observatorio Ornitolóxico
Souto (Paderne)

Muíños de Chantada
Paseo interpretativo

Degustación
produtos locais

Esta experiencia pode rematar gozando dun **Menú da Biosfera** nun Restaurante certificado coa Marca de Calidade das Mariñas Coruñesas.

*Ruta circular
7,7 km
fácil
2 h 30 min

VÍDEO

.es Esta ruta circular, de dificultad baja, se inicia en la iglesia de Santa María de Souto. En el Observatorio de Aves de este emblemático lugar (Souto-Paderne) se contemplarán las aves y la flora del entorno. En Chantada se realizará la interpretación de los Molinos y el patrimonio inmaterial. Esta experiencia puede finalizar disfrutando de un **Menú de la Biosfera** en un Restaurante certificado con la Marca de Calidad de las Mariñas Coruñesas.

Experiencia

Salida
Observatorio Ornitológico
Souto (Paderne)

Molinos de Chantada
Paseo interpretativo

Degustación
productos locales

Esta experiencia puede finalizar disfrutando de un **Menú de la Biosfera** en un Restaurante certificado con la Marca de Calidad de las Mariñas Coruñesas.

*Ruta circular
7,7 km
fácil
2 h 30 min

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos da experiencia.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos de la experiencia.

.gal O río Mandeo, vertebra desde o seu nacemento ata a súa desembocadura gran parte do territorio da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Este descenso/ascenso polo Río Mandeo é un dos roteiros máis completos de caiac que poden existir, xa que, ademais de transcorrer polo río, faino tamén polo estuario da Ría de Betanzos e por mar aberto.

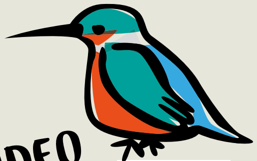
A favor da marea

Experiencia

Nesta ruta pódese desfrutar de praias, meandros, do propio río e do paso polo Pazo de Mariñán e as súas marismas, onde se poden observar unha das poboacións de aves con máis biodiversidade da contorna.

Esta ruta poderá facerse descendendo ou ascendendo polo río, dependendo das mareas, e sempre se realizará a favor de corrente.

En total son uns 8 km durante os cales se terá unha visión diferente do Río Mandeo e da Ría de Betanzos.



VÍDEO

Río Mandeo en caiac

.es El río Mandeo, vertebra desde su nacimiento hasta su desembocadura gran parte del territorio de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Este descenso/ascenso por el Río Mandeo es una de las rutas más completas de kayak que pueden existir, ya que, además de transcurrir por el río, lo hace también por el estuario de la Ría de Betanzos y por mar abierto.

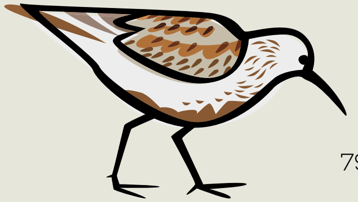
Experiencia

En esta ruta se puede disfrutar de playas, meandros, del propio río y del paso por el Pazo de Mariñán y sus marismas, donde se pueden observar una de las poblaciones de aves con más biodiversidad de la zona.

Esta ruta puede hacerse descendiendo o ascendiendo por el río, dependiendo de las mareas, y siempre se realizará a favor de corriente.

En total son unos 8 km durante los cuales se tendrá una visión diferente del río Mandeo y de la Ría de Betanzos.

SCAN



Experiencia da Biosfera...12

.gal En Betanzos, desde o Paseo de Bullas, recoñecible polas súas grandes esculturas de aceiro corten próximas á ponte de madeira peonil sobre el río Mandeo e a Ponte Vella de Betanzos, e entrando por un camiño estreito, chégase ao comezo desta experiencia sinalada cun monólito de pedra. Seguindo o curso do río Pelamios que xoga co visitante escondéndose e asomándose entre os muíños que traballaban coa forza da auga.

A forza da auga

Experiencia

Ao longo do percorrido pódense observar os restos da fábrica de curtidos Pelamios, un coidado exemplo de casa tradicional agrícola, muíños, comportas e canalizacións. No pasado existiron ata 28 muíños para abastecer as numerosas panaderías de forno de pedra, debido á proximidade da cidade de Betanzos e a gran poboación que habitaba este burgo medieval que foi unha das sete capitais do Reino de Galicia.

O percorrido transcorre ao compás da banda sonora que crean as canles e pequenos saltos de auga construídos polos nosos antepasados.

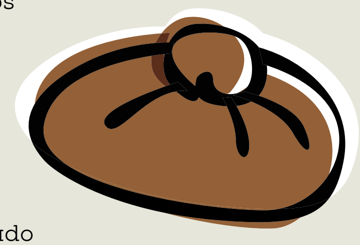
Tamén nos saúdan, nesta experiencia, os viñedos que un día serán "Viño da Terra de Betanzos" e o Camiño Inglés, que se cruza connosco a metade do percorrido.

VÍDEO

Ruta Río Pelamios

.es En Betanzos, desde el Paseo de Bullas, reconocible por sus grandes esculturas de acero corten cercanas al puente de madera peatonal sobre el río Mandeo y el Puente Viejo de Betanzos, y entrando por un camino estrecho se llega al comienzo de esta experiencia señalada con un monolito de piedra. Siguiendo el curso del río Pelamios que juega con el visitante escondiéndose y asomándose entre los molinos que trabajaban con la fuerza del agua.

Experiencia



A lo largo del recorrido se pueden observar los restos de la fábrica de curtidos Pelamios, un cuidado ejemplo de casa tradicional agrícola, molinos, compuertas y canalizaciones. En el pasado existieron hasta 28 molinos para abastecer las numerosas panaderías de horno de piedra, debido a la proximidad de la ciudad de Betanzos y la gran población que habitaba este burgo medieval que fue una de las siete capitales del Reino de Galicia.

El recorrido transcurre al compás de la banda sonora que crean los canales y pequeños saltos de agua construidos por nuestros antepasados.

También nos saludan, en esta experiencia, los viñedos que un día serán "Viño da Terra de Betanzos" y el Camino Inglés, que se cruza con nosotros a mitad del recorrido.

Experiencia da Biosfera...13

.gal Goza do Ecotour Cervexeiro durante un día completo, descubrindo a importancia da auga e do lúpulo dunha forma diferente.

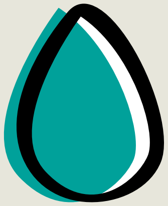
É un Ecotour exclusivo e único en España, 100% neutro en Carbono, cun gran impacto positivo na economía local, xa que está operado por empresas certificadas na Marca de Calidade da Reserva de Biosfera.

O secreto da nosa cervexa

Experiencia

- Visita guiada ao encoro de Abegondo-Cecebre Zona Núcleo da Reserva de Biosfera
- Coffee Break en Abegondo
- Visita guiada aos cultivos de lúpulo de LUTEGA
- Comida maridaxe MENÚ DA BIOSFERA
- Visita Guiada con tiraxe en MEGA. Museo Estrella Galicia

Inclúe desprazamento e servizos guiados.



VÍDEO

Ecotour Cervexeiro

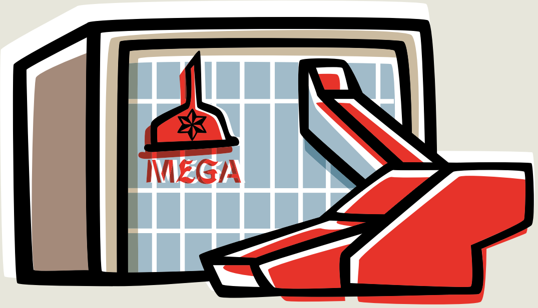
.es Disfruta del Ecotour Cervecero durante un día completo, descubriendo la importancia del auga y del lúpulo de una forma diferente.

Es un Ecotour exclusivo y único en España, 100% neutro en Carbono, con un gran impacto positivo en la economía local, ya que está operado por empresas certificadas en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera.

Experiencia

- Visita guiada al embalse de Abegondo-Cecebre Zona Núcleo de la Reserva de Biosfera
- Coffee Break en Abegondo
- Visita guiada a los cultivos de lúpulo de LUTEGA
- Comida maridaje MENÚ DE LA BIOSFERA
- Visita Guiada con tiraje en MEGA. Museo Estrella Galicia

Incluye desplazamiento y servicios guiados.



SCAN

Restaurantes da Biosfera... 86
RESTAURANTES DE LA BIOSFERA

Receitas da Biosfera... 88
RECETAS DE LA BIOSFERA

Produtores da Biosfera... 90
PRODUCTORES DE LA BIOSFERA

Aloxamentos da Biosfera... 92
ALOJAMIENTOS DE LA BIOSFERA

Empresas de agroturismo... 94
EMPRESAS DE AGROTURISMO

Empresas de actividades e guías... 94
EMPRESAS DE ACTIVIDADES Y GUÍAS

Transporte... 95
TRANSPORTE

Axencias de contratación... 95
AGENCIAS DE CONTRATACIÓN

Rede de Recarga de vehículos Eléctricos... 96
RED DE RECARGA DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS

Rede de Centros da Biosfera... 98
RED DE CENTROS DE LA BIOSFERA

...restaurantes para saborear a nosa cultura gastronómica, hoteis e casas rurais con encanto en recunchos que son un soño. Empresas turísticas e guías, axencias e museos onde descubrir o noso patrimonio.

saborear e soñar...

...restaurantes para saborear nuestra cultura gastronómica, hoteles y casas rurales con encanto en rincones que son un sueño. Empresas turísticas y guías, agencias y museos donde descubrir nuestro patrimonio.

.gal Da terra obtemos a materia. Da materia pasamos á maxia, pratos que falan de como somos neste territorio. Gastronomía con produtos de calidade de **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas**. Unha forma de garantir a orixe, dinamizar economicamente o territorio, fixar poboación no medio rural e asegurar a calidade do prato que chega á túa mesa:

Restaurantes certificados da Biosfera

Dentro do noso territorio poderás atopar unha chea de restaurantes comprometidos co ecoturismo, o territorio e a biosfera, son os **Restaurantes certificados da Biosfera**. Hai restaurantes para todos os gustos, nuns poderás descubrir o sabor da cociña tradicional das Mariñas e outros, coa súa cociña de vangarda, sorprenderanche cos novos sabores que brotan dos seus fogóns elaborados coa mellor materia, os produtos de proximidade que lles chegan cada día ás súas cociñas, fornecidos polos **Produtores certificados da Biosfera**. Descobre o sabor da Biosfera.

Busca aquí os restaurantes certificados co distintivo **Restaurantes da Biosfera**

Busca aquí los restaurantes certificados con el distintivo **Restaurantes da Biosfera**

RESTAURANTES DA BIOSFERA

.es De la tierra obtenemos la materia. De la materia pasamos a la magia, platos que hablan de como somos en este territorio. Gastronomía con productos de calidad de **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas**. Una forma de garantizar el origen, dinamizar económicamente el territorio, fijar población en el medio rural y asegurar la calidad del plato que llega a tu mesa.

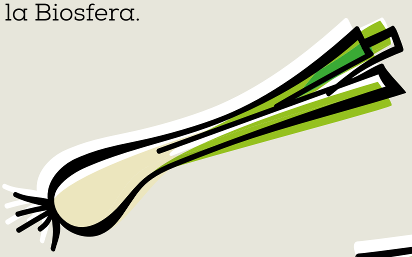
Restaurantes certificados de la Biosfera

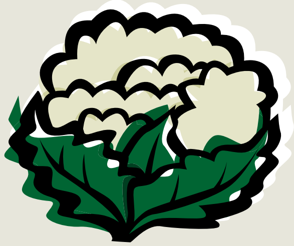
Dentro de nuestro territorio podrás encontrar un montón de restaurantes comprometidos con el ecoturismo, el territorio y la biosfera, son los **Restaurantes certificados de la Biosfera**. Hay restaurantes para todos los gustos, en unos podrás descubrir el sabor de la cocina tradicional de As Mariñas y otros, con su cocina de vanguardia, te sorprenderán con los nuevos sabores que brotan de sus fogones elaborados con la mejor materia, los productos de cercanía que les llegan cada día a sus cocinas, suministrados por los **Productores certificados de la Biosfera**. Descubre el sabor de la Biosfera.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos con restaurantes e aloxamentos certificados.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos con restaurantes y alojamientos certificados.

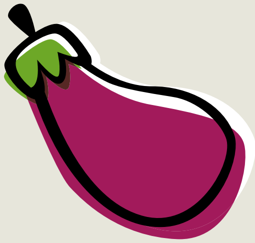




.gal Cociñeiros e cociñeiras dalgúns dos **Restaurantes da Biosfera** ensínannos os segredos dos seus fogóns. Pratos que mesturan tradición e vangarda elaborados con produtos locais e de tempada certificados na **Marca de Calidade da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.**

Cociña local con produto local. Unha forma de saborear e coidar o territorio.

Desfruta das Mariñas Coruñesas cos cinco sentidos!

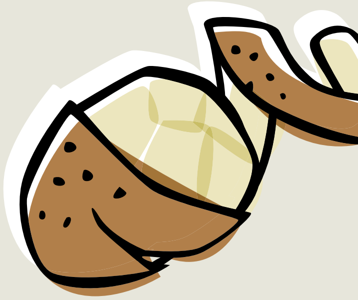


VIDEOS RECEITAS

.es Cocineros y cocineras de algunos de los **Restaurantes da Biosfera** nos enseñan los secretos de sus fogones. Platos que mezclan tradición y vanguardia elaborados con productos locales y de temporada certificados en la **Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas**.

Cocina local con producto local. Una forma de saborear y cuidar el territorio.

¡Disfruta de las Mariñas Coruñesas con los cinco sentidos!



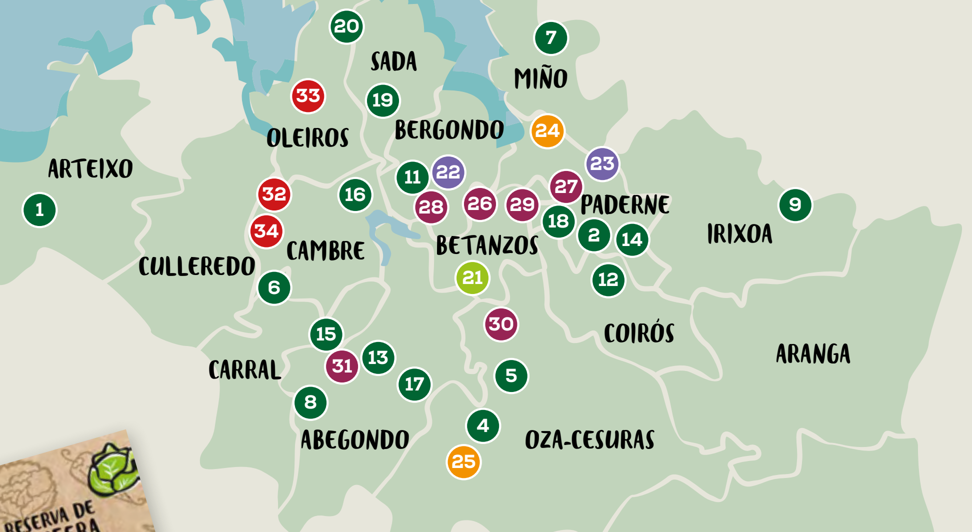
Podes descargar o receitario na nosa páxina web

Puedes descargar el recetario en nuestra página web

SCAN

Produtores da Biosfera...

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA



SCAN

Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas editou unha guía de excelencia de Produtores da Biosfera avaliando os seus produtos con catas a cegas.

Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas editó una guía de excelencia de Productores de la Biosfera evaluando sus productos con catas a ciegas.

... as raíces da terra

ECOTURISMO NA RESERVA · GUÍA DE EXCELENCIA

.gal Cando entras nun Restaurante certificado Mariñas Coruñesas Reserva de Biosfera pos en valor un modelo de facer que promove o desenvolvemento da economía local. Os nosos restaurantes cociñan con produtos de proximidade e tempada fornecidos por provedores que tamén están certificados na Reserva de Biosfera.

.es Cuando entras en un Restaurante certificado Mariñas Coruñesas Reserva de Biosfera pones en valor un modelo de hacer que promueve el desarrollo de la economía local. Nuestros restaurantes cocinan con productos de cercanía y temporada suministrados por proveedores que también están certificados en la Reserva de Biosfera.

HORTA
1. Horta Millarada
2. A Horta de Felicia
3. A Horta de Suciñira
4. Labrecos S. Coop.
5. La Huerta de Antía
6. A Horta de Ana
7. DaTerra do País
8. Geixade
9. Granxas de Lousada
10. Finca Bouzón
11. Olor y Sabor
12. AgroDayca
13. Terras de Bordel
14. Seitura
15. A Horta do Monte
16. Os Biosbardos
17. Finca O Castelo
18. Enflor
19. Leiriñas de Uz
20. Lúa de Dexo

LÚPULO
21. LUTEGA

AROMÁTICAS
22. Agreco Galiza
23. Orballo

LÁCTEOS
24. Granxa Cagiao
25. Eva Mª Rodríguez Rguez.

VIÑOS
26. Pagos de Brigante
27. Casa Beade
28. Bodegas Rilo
29. Adegas Lorenzo Bescansa
30. Bodegas Eladio
31. Adegas Bordel

CONSERVAS VEXETAIS
32. Acastrexa
33. As Campesiñas
34. Tofu Landeira

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen dunha guía alimentaria cos contactos dos produtores locais da Biosfera.

Los puntos de información de la Reserva disponen de una guía alimentaria con los contactos de los productores locales de la Biosfera.

.gal Acelga, brócoli, cabaciña, cenoria, coliflor, espinaca, faba, leituga, porro, remolacha, repolo e verza.
.es Acelga, brécol, calabacín, zanahoria, coliflor, espinaca, habas, lechuga, puerro, remolacha, repollo y berza.

.gal Acelga, allo tenro, berenxena, brócoli, cabaciña, cebola chata, cenoria, chícharo, coliflor, espinaca, faba, feixón verde, leituga, pataca, pemento italiano, pemento morrón, pemento de Padrón, porro, remolacha, repolo, tirabeque, tomate e verza.
.es Acelga, ajo tierno, berenjena, brécol, calabacín, cebolla chata, zanahoria, guisante, coliflor, espinaca, habas, haba verde, lechuga, patata, pimiento italiano, pimiento morrón, pimiento de Padrón, puerro, remolacha, repollo, tirabeque, tomate y berza.

.gal Acelga, allo tenro, berenxena, brócoli, cabaciña, cabaza, cebola chata, cenoria, coliflor, espinaca, faba, feixón verde, leituga, pataca, pemento italiano, porro, remolacha, repolo, tomate e verza
.es Acelga, ajo tierno, berenjena, brécol, calabacín, calabaza, cebolla chata, zanahoria, coliflor, espinaca, habas, haba verde, lechuga, patata, pimiento italiano, puerro, remolacha, repollo, tomate y berza.

.gal Acelga, brócoli, cabaza, cebola chata, cenoria, coliflor, espinaca, faba, grelo e nabiza, leituga, pataca, porro, remolacha, repolo e verza.
.es Acelga, brécol, calabaza, cebolla chata, zanahoria, coliflor, espinaca, habas, grelo y nabiza, lechuga, patata, puerro, remolacha, repollo y berza

Aloxamentos da Biosfera...

.gal Casas rurais e hoteis con encanto para sentir que estás na túa casa. E moi preto de todo o que ten a nosa **Reserva de Biosfera**, un patrimonio máximo. Esta é a nosa terra, esta é a túa casa.

Aloxamentos certificados da Biosfera

Aloxamentos da Biosfera para quen busca unha conexión coa natureza e a cultura da nosa terra. Aquí atoparás casas rurais tradicionais rodeadas por bosques autóctonos. Na costa, habitacións con vistas ao mar ou burbullas para observar o ceo da Reserva. Aloxamentos en pobos mariñeiros ou, se che gusta a historia, rodeado de monumentos dentro dun centro histórico. Algúns establecementos combinan gastronomía e descanso, outros ofrecen experiencias únicas. Hoteis, hostais, casas rurais, cabanas e burbullas. Soñar e amencer respirando o aroma da terra, o mar e o ceo das Mariñas Coruñesas.

Busca aquí os aloxamentos certificados co distintivo **Aloxamentos da Biosfera**

Busca aquí los alojamientos certificados con el distintivo **Aloxamentos da Biosfera**

ALOXAMENTOS DA BIOSFERA

... soñar e gozar

.es Casas rurales y hoteles con encanto para sentirte como en tu propia casa. Y muy cerca de todo lo que te ofrece nuestra **Reserva de Biosfera**, ésta es nuestra tierra, ésta es tu casa.

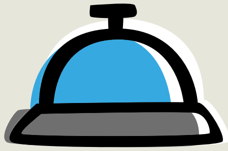
Alojamientos certificados de la Biosfera

Alojamientos de la Biosfera para quienes buscan una conexión con la naturaleza y la cultura de nuestra tierra. Aquí encontrarás casas rurales tradicionales rodeadas por bosques autóctonos. En la costa, habitaciones con vistas al mar o burbujas para observar el cielo de la Reserva. Alojamientos en pueblos marineros o, si te gusta la historia, rodeado de monumentos dentro de un casco histórico. Algunos establecimientos combinan gastronomía y descanso, otros ofrecen experiencias únicas. Hoteles, hostales, casas rurales, cabañas y burbujas. Soñar y amanecer respirando el aroma de la tierra, el mar y el cielo de las Mariñas Coruñesas.

SCAN

Os puntos de información da Reserva dispoñen de folletos con restaurantes e aloxamentos certificados.

Los puntos de información de la Reserva disponen de folletos con restaurantes y alojamientos certificados.



AGROTURISMO

ACASTREXA
Os campóns, 37
15181 Cambre, A Coruña
+34 615 615 193
info@acastrexa.com
www.acastrexa.com

ADEGA CASA BEADE
Lugar Samede, 10
15314 Paderne, A Coruña
+34 623 573 675
Casabeades.l@hotmail.com

ADEGAS BORDEL
lugar Bordel, 30
15318 Sarandóns (Abegondo)
+34 690 091 254
adegasbordel@gmail.com

BODEGAS RILO
Aldea de Arriba, 52
15165 Santa Marta de Babío
Bergondo - A Coruña
+34 981 795 832/+34 669 678 389
bodegasrilo@bodegasrilo.com

GRANXA CAGIAO
Lugar de Medín, 19
Vilamourel 15314 (Paderne)
+34 981 797 053
info@granxacagiao.es

HORTA DA TERRA
Ponte baxoi, 7
15630 Miño, A Coruña
+34 657 961 116
cristina@daterradopais.com

LUTEGA, Lúpulo Tec. de Galicia
Lugar Escada, Nuestra Señora.
de la Saleta Presedo
15318 Abegondo, A Coruña
+34 981 287 207
info@lutega.es

OS BIOSBARDOS
Lugar de Lendoiro, Cecebre
15650 Cambre, A Coruña
+34 630 659 127
hola@osbiosbardos.com

ORBALLO
Lugar de Donin 4
15314 Paderne, A Coruña
+34 981 072 708
orballo.eu

PAGOS DE BRIGANTE
Paseo Antolín Faraldo, 10 - bajo
15300 Betanzos, A Coruña
+34 630 806 459
info@pagosdebrigante.com

ACTIVIDADES·GUÍAS

AFTER SURF
Avda Ernesto Che Guevara, 117
15172 Oleiros, A Coruña
+34 881 917 587
info@aftersurf
https://after.surf/

ALTAVELA
Avenida do Porto, 16
15160 Sada, A Coruña
+34 981 622 260/+34 639 584 430
altavela.com

AVADA
Casa de Bello Lugar, Fontorto
15686 Irixoa, A Coruña
+34 648 872 609
info@avada.gal
avada.gal

CADENOTE
Puerto Deportivo Marina Sada
15160 Sada, A Coruña
+34 981 619 100
nautica@cadenote.com
cadenote.com

CEM, Sociedade Coop. Galega
Río da Cova, 1-3, baixo
15174 Vilaboa – Culleredo
+34 981 265 640
cemcoop@cemcoop.gal
cem-educacionambiental.es

ENSA, Escuela de Navegación
Avda. da Mariña 58-bajo
15160 Sada, A Coruña.
+34 667 416 212
sofia28jose@hotmail.es
www.ensaescuela.com

GALICIA EVENTOS E OCIO
Ponte do Porco, Miño, A Coruña
+34 699 551 204
geo@galiciaeocio.es
geo.gal

77 TURISMO DE BETANZOS
+34 604 083 231
15300 Betanzos, A Coruña
guias@turismobetanzos.es
www.turismobetanzos.es

MARMAR OUTDOOR
Outeiro 10A – Ouces, Bergondo
15167 A Coruña
+34 881 183 004
info@marmaroutdoor.es
marmaroutdoor.es

ACTIVIDADES·GUÍAS

NORTH EXPLORER
Avenida Carmen Estévez, 40
15608 Perbes, Miño, A Coruña
+34 604 070 223
hola@worknature.es
worknature.es

ONDA DO PEDRIDO
Pasaxe Pedrido, 47
15165 Bergondo, A Coruña
+34 606 805 861
hola@ondadopedrido.com
ondadopedrido.com

ÓSCAR FREIRE
Paseo Prof. Tierno Galván, 22
15670 Culleredo, A Coruña
+34 635 550 908
oscarfreire@gmail.com

POBOAVENTURA
Curro, 6
15310 Curtis, A Coruña
+34 683 652 862
poboaventuras@gmail.com
poboaventura.com

RIBEIRÁN
Fiobre, 81
15165 Bergondo, A Coruña
+34 652 306 788
ribeiran@ribeiran.com
www.ribeiran.com

SENDEIRO OCIO Y DEPORTE
Lugar orto de arriba, 25
15318 Abegondo, A Coruña
+34 639 111 843
sendeiro@live.com

TOTEM GESTIÓN
Rúa Maria Mariño, 7
15679 Cambre, A Coruña
+34 604 048 341
info@totemgestion.com
totemgestion.com

TRANSPORTES

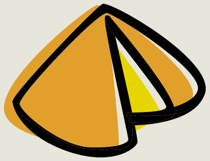
AUTOCARES VÁZQUEZ
Oza-Cesuras, A Coruña
+34 981 254 145
info@autocaresvazquez.net
autocaresvazquez.gal

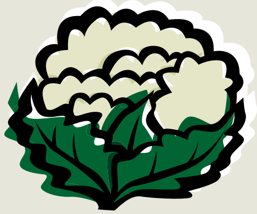
TAXI ADAPTADO BETANZOS
Praza. de Galicia
15300 Betanzos, A Coruña
+34 619 075 640
mvrialces@gmail.com
taxiadaptadobetanzos.com

AXENCIAS

VIAXES ALUMAR
Rúa Víctor Velasco, 31
15175 Carral, A Coruña
+34 881 104 804
viaxesalumar@hotmail.com
www.viaxesalumar.com

ZAFIRO TOURS
Rúa Rosalía de Castro, 4
15319 Betanzos, A Coruña
881 821 104
betanzos@zafirotours.es
https://booking.betanzos.zafiro-tours.es/





Rede eco de recarga...

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA

.gal As vendas de vehículos eléctricos seguen crecendo. Prevese que en 2030, máis do 50% dos automóbiles en Europa serán eléctricos.

Os vehículos eléctricos non xeran emisións de CO_2 durante o seu uso, o que contribúe a mitigar o cambio climático e reducir a contaminación.

A Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas creou a REDE ECO DA BIOSFERA con puntos de recarga rápida e 100% con enerxía renovable, unha iniciativa pioneira para avanzar cara á neutralidade en carbono en toda a Reserva. Un paso máis dentro do noso Plan de Sostibilidade Turística.

Hacia a neutralidade en carbono

.es Las ventas de vehículos eléctricos siguen creciendo. Se prevé que en 2030, más del 50% de los automóviles en Europa serán eléctricos.

Los vehículos eléctricos no generan emisiones de CO_2 durante su uso, lo que contribuye a mitigar el cambio climático y reducir la contaminación.

La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas ha creado la RED ECO DA BIOSFERA con puntos de recarga rápida y 100% con energía renovable, una iniciativa pionera para avanzar hacia la neutralidad en carbono en toda la Reserva. Un paso más dentro del nuestro Plan de Sostenibilidad Turística.

...para vehículos eléctricos

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA

Abegondo

ENCORO DE BECHE
43°10'59"N 8°18'23"W
Lugar de Beche, 6
15318 Beche

APARCADOIRO CUBERTO
43°13'42"N 8°17'13"W
Lugar de San Marcos, 22
15318 Abegondo

Aranga

CARRETERA N-VI
43°11'24"N 8°01'25"W
km 552, A Castellana
15328 Aranga

Arteixo

OFICINA DE TURISMO
43°18'24"N 8°30'26"W
Avda. Fisterra, s/n
15142 Arteixo

Betanzos

O CARREGAL
43°16'46"N 8°12'55"W
Avda. Carregal, s/n
15300 Betanzos

Bergondo

ZONA CONCELLO
43°19'10"N 8°14'02"W
Aldea San Isidro, 5.
15165 Bergondo

Cambre

ZONA CONCELLO
43°17'33"N 8°20'42"W
Praza Europa, 5
15660 Cambre,

ZONA CUESTA DE LA TAPIA
43°19'06"N 8°21'18"W
Rúa Estanque, 4
15679 Cambre

Carral

43°13'49"N 8°21'21"W
Costa do Pincho, 18
15175 Carral

Coirós

COIRÓS DE ARRIBA
43°14'58"N 8°09'55"W
Lugar de Coirós de Arriba, s/n
15316 Coirós

Culleredo

PRAZA EUROPA
43°18'59"N 8°22'02"W
Plaza Europa, s/n
15670 Culleredo

VILABOA
43°19'01"N 8°23'01"W
Avda. Vilaboa, 175
15174 Culleredo

Curtis

CENTRO ETNOGRÁFICO
43°08'14"N 8°02'19"W
Paseo Fluvial, 20
15310 Teixeiro

EMILIA PARDO BAZÁN
43°07'30"N 8°08'29"W
Praza Emilia Pardo Bazán, s/n.
15310 Curtis

Irixoa

PAZO DE IRIXOA
43°17'02"N 8°03'54"W
Lugar do Pazo de Irixoa, s/n
15313 Irixoa

Miño

OFICINA DE TURISMO
43°20'53"N 8°12'24"W
Rúa Estrada Praia, s/n
15630 Miño

Oleiros

ZONA C. C. PARQUE OLEIROS
43°19'20"N 8°18'56"W
Polígono Industrial Iñás
Rúa O Morrazo, 4
15171 Oleiros

PERILLO
43°19'52.4"N 8°22'16.2"W
Rúa Tras do Río, s/n.
15172 Oleiros

Oza-Cesuras

OZA DOS RÍOS
43°13'03"N 8°11'14"W
Os Ánxeles, s/n
15388 Oza-Cesuras

CESURAS
43°10'20"N 8°11'59"W
Rúa Forte, s/n
15391 Oza-Cesuras

Paderne

ZONA CONCELLO
43°17'07"N 8°10'26"W
Lugar do Consistorio,13
15314 Paderne

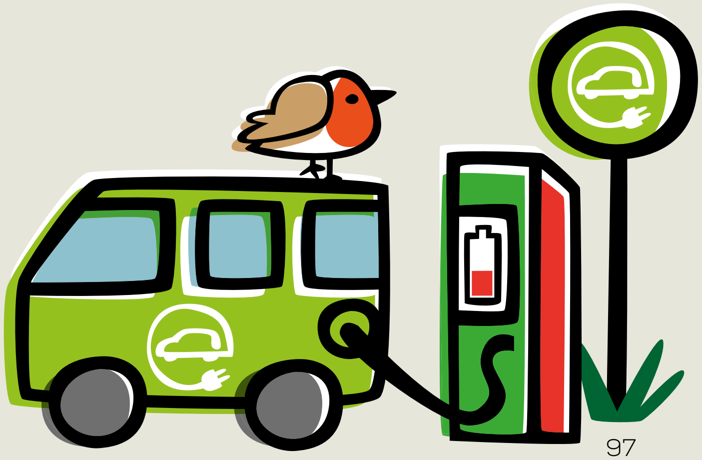
Sada

OFICINA DE TURISMO
43°21'05"N 8°15'11"W
Avda. da Mariña, s/n
15160 Sada

Sobrado

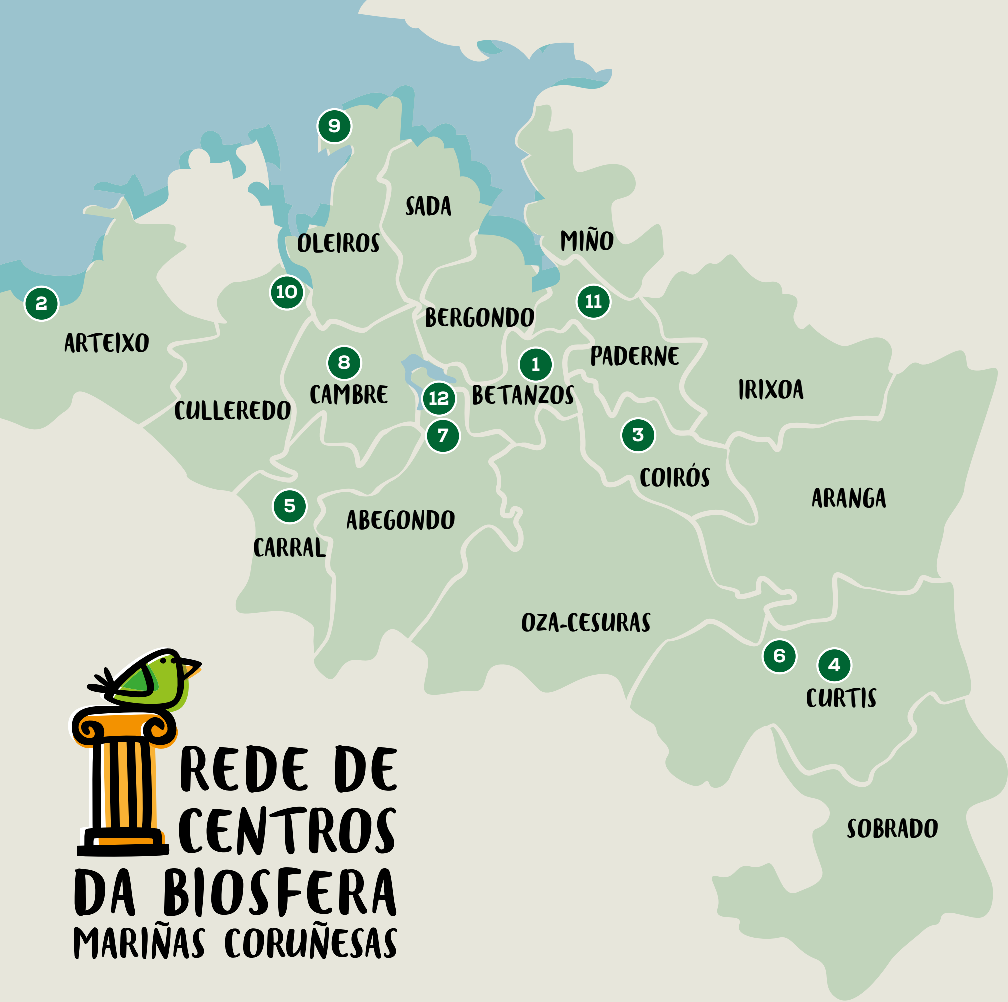
ZONA CONCELLO
43°02'26"N 8°01'20"W
Praza Portal, s/n
15813 Sobrado

PUNTOS DE RECARGA



Rede de Centros da Biosfera...

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA



REDE DE CENTROS DA BIOSFERA
MARIÑAS CORUÑESAS

1. Museo das Mariñas

Rúa Emilio Romay, 1
15300 Betanzos
+34 981 773 693

2. Museo do Mar de Sorrizo

Lugar Porto, 4, Sorrizo
15144 Arteixo
+34 676 181 204

3. Centro de visitantes do río Mandeo

Lugar Colantres, 18 (Chelo)
15316 Coirós
+34 981 796 088

...interpretando o patrimonio

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA

4. Centro etnográfico de Teixeiro

Paseo Fluvial, 20
15310 Teixeiro, Curtis
+34 981 789 589

5. Museo do Castro das Travesas

Casa da Cultura, rúa de Paleo, 17
15175, Carral
+34 981 672 580

6. Casa Museo de María Antonia Dans

Avenida Principal, 112,
15310 Curtis

7. Centro de visitantes Reserva de Biosfera

Lugar Igrexa, 26
15318 Abegondo
+34 981 669 541

8. Museo do xacemento romano de Cambre

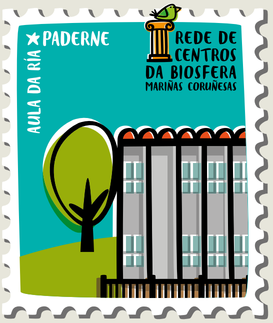
Rúa Wenceslao Fernández Flórez, 20
15660 Cambre
+34 981 656 217

9. Aula do Mar

Rúa Celso Emilio Ferreiro, s/n
15177 Mera, Oleiros
+34 981 618 154

10. Aula da Natureza Juan Lembeye - Xardín Botánico da ría do Burgo

Paseo da Ría do Burgo
15670 Culleredo
+34 981 190 016



11. Aula da Ría

Lugar Chantada, 50
15319 Paderne
+34 981 797 001

12. Aula de natureza de Crendes

Vilar, 86
15318 Crendes (Abegondo)
T 981 64 79 09

WIKILOC
RB MARIÑAS
CORUÑESAS

Rutas de Sendeirismo... 102
RUTAS DE SENDERISMO

Aves da Biosfera... 108
AVES DE LA BIOSFERA

Rutas Ornitolóxicas... 116
RUTAS ORNITOLÓGICAS

Rutas Audioguiadas... 126
RUTAS AUDIOGUIADAS

...camiños para todos os públicos e gustos. Aprender a gozar da natureza, observar as aves, descubrir a historia, a cultura e o patrimonio e por que non? Descubrir o sabor da cociña local.

camiñar e observar...

...sendas para todos los públicos y gustos. Aprender a gozar de la naturaleza, observar las aves, descubrir la historia, la cultura y el patrimonio y ¿por qué no? Descubrir el sabor de la cocina local.

Faros de Mera

0,94 km / Dificultade baixa

.gal Esta ruta enmárcase dentro do espazo protexido da Costa de Dexo e Serantes (Monumento Natural) no saínte de terra que encerra a enseada de Mera cos faros desde onde se indica a entrada ao porto de A Coruña e antigo posto de defensa. Son dúas torres, separadas uns 300 metros, de 11 e 14 metros respectivamente, acadando os seus focos unha altura de 56 e 81 metros sobre o nivel do mar e desde a súa localización tense unha vista panorámica de 270º de mar e da ría de A Coruña.

A Aula do Mar, antiga casa do fareiro, actúa como centro de recepción de visitantes do Monumento Natural Costa de Dexo-Serantes. No seu interior alberga unha exposición interpretativa permanente sobre os valores principais da zona, miradores e unha amplia terraza.

.es Esta ruta se enmarca dentro del espacio protegido de la Costa de Dexo y Serantes (Monumento Natural) en el saliente de tierra que encierra la ensenada de Mera con los faros desde donde se indica la entrada al puerto de A Coruña y antiguo puesto de defensa. Son dos torres, separadas unos 300 metros, de 11 y 14 metros respectivamente, alcanzando sus focos una altura de 56 y 81 metros sobre el nivel del mar y desde su localización se tiene una vista panorámica de 270º de mar y de la ría de A Coruña.

El Aula del Mar, antigua casa del farero, actúa como centro de recepción de visitantes del Monumento Natural Costa de Dexo-Serantes. En su interior alberga una exposición interpretativa permanente sobre los valores principales de la zona, miradores y una amplia terraza.

O Bosque Animado

1,83 km / Dificultade baixa

.gal Tematización deste roteiro que percorre parte do encoro de Abegondo-Cecebre, Zona de Especial Conservación (Rede Natura 2000) e unha das zonas núcleo da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Este roteiro é un referente pola forma de interpretar e divulgar as aves e as lendas típicas galegas, todo iso nunha zona, as «fragas de Cecebre», onde se inspirou a obra de Wenceslao Fernández Flórez «El Bosque Animado».

O roteiro ten zonas inundables en períodos de primavera pola xestión do encoro. Realízanse visitas guiadas a este roteiro. Máis información no teléfono: 981 64 79 09 (Concello de Abegondo).

.es Tematización de esta ruta que recorre parte del embalse de Abegondo-Cecebre, Zona de Especial Conservación (Red Natura 2000) y una de las zonas núcleo de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Esta ruta es un referente por la forma de interpretar y divulgar las aves y las leyendas típicas gallegas, todo ello en una zona, las «fragas de Cecebre», donde se inspiró la obra de Wenceslao Fernández Flórez «El Bosque Animado».

La ruta tiene zonas inundables en períodos de primavera por la gestión del embalse. Se realizan visitas guiadas a esta ruta. Más información en el teléfono: 981 64 79 09 (Concello de Abegondo).

Paseo fluvial río Mero

9,79 km / Dificultade baixa

.gal Proxecto de restauración ambiental que se estende desde o encoro de Abegondo-Cecebre ata a súa desembocadura na ría do Burgo-Temple, creando así unha zona fluvial de especial relevancia. Achega o río e os seus valores ambientais e etnográficos a toda a sociedade.

.es Proyecto de restauración ambiental que se extiende desde el embalse de Abegondo-Cecebre hasta su desembocadura en la ría del Burgo-Temple, creando así una zona fluvial de especial relevancia. Acerca el río y sus valores ambientales y etnográficos a toda la sociedad.

Porto de Dexo

3,42 km / Dificultade media

.gal Esta ruta permite combinar tramos de litoral costeiro con zonas interiores polo que o contraste de flora e fauna é importante dentro do espazo protexido da Costa de Dexo-Serantes (Monumento Natural).

No tramo costeiro domina a matogueira almofadada ou especies adaptadas a un litoral caracterizado polas acometidas do vento e as escarpas rochosas; destacando endemismos galaicos ou noroccidentais ibéricos coma a Armeria pubigera ou especies representativas coma o toxo (*Ulex europaeus*). A ruta caracterízase polos cantís, illotes coma A Marola ou furnas mariñas (formacións xeolóxicas formadas pola erosión conxunta do vento e a auga). Cara o interior xa dominan as zonas boscosas.

O punto de partida é a igrexa de Dexo ou no Porto de Dexo. No transcurso da ruta atoparemos o muíño de Dexo, a caliña de Dexo (xunto ao porto) noutra época importante zona pesqueira ou Punta da Roza na que atopamos unha furna costeira (A furna do Ladrón). En xeral, afíncase nunha zona de especial beleza natural, con gran valor paisaxístico e ornitolóxico.

.es Esta ruta permite combinar tramos de litoral costero con zonas interiores por lo que el contraste de flora y fauna es importante dentro del espacio protegido de Costa de Dexo-Serantes (Monumento Natural).

En el tramo costero domina el matorral almohadillado o especies adaptadas a un litoral caracterizado por las acometidas del viento y los escarpes rocosos; destacando endemismos galaicos o noroccidentales ibéricos como la Armeria pubigera o especies representativas como el tojo (*Ulex europaeus*). La ruta se caracteriza por los acantilados, islotes como A Marola o cuevas marinas – furnas (formaciones geológicas formadas por la erosión conjunta del viento y el agua). Hacia el interior ya dominan las zonas boscosas.

El punto de partida es la iglesia de Dexo o en el Puerto de Dexo. En el transcurso de la ruta encontraremos el molino de Dexo, la cala de Dexo (junto al puerto) en otra época importante zona pesquera o Punta da Roza en la que encontramos una cueva costera (A furna do Ladrón). En general, se afinca en una zona de especial belleza natural, con gran valor paisajístico e ornitológico.

Praia das Delicias
Agra das Arcas

5,61 km / Dificultade media

.gal O roteiro abarca a zona costeira do concello de Sada. O punto de inicio sitúase en O Castro, preto da fábrica de cerámicas de Sargadelos / Museo Carlos Maside.

Abarca moitos dos arroios e ríos que drenan este territorio ata alcanzar o pobo de Sada, de enorme influencia modernista na arquitectura fundamentalmente, como no edificio emblema da Terraza. Este concello cun marcado carácter turístico destaca polas súas praias, servizos e porto deportivo; con enorme tradición pesqueira e desde o punto de vista ambiental goza dun espazo natural de gran interese biolóxico con especial atención ás aves co humidal de As Brañas.

O roteiro aproveita o paseo marítimo pasando polo porto ata chegar ás ruínas do que no seu día constituíu o castelo de Fontán.

.es La ruta abarca la zona costera del ayuntamiento de Sada. El punto de inicio se sitúa en O Castro, cerca de la fábrica de cerámicas de Sargadelos / Museo Carlos Maside.

Abarca muchos de los arroyos y ríos que drenan este territorio hasta alcanzar el pueblo de Sada, de enorme influencia modernista en la arquitectura fundamentalmente, como en el edificio emblema de A Terraza. Este ayuntamiento con un marcado carácter turístico destaca por sus playas, servicios y puerto deportivo; con enorme tradición pesquera y desde el punto de vista ambiental goza de un espacio natural de gran interés biológico con especial atención a las aves con el humedal de As Brañas.

La ruta aprovecha el paseo marítimo pasando por el puerto hasta llegar a las ruinas de lo que en su día constituyó el castillo de Fontán.

Ría do Burgo

5,2 km / Dificultade baixa

.gal Tematización do Paseo Marítimo da Ría do Burgo, a través do cal se pode coñecer información sobre as aves máis frecuentes de observar, así como información sobre outras curiosidades e procesos ecolóxicos típicos desta zona.

Cabe destacar a riqueza a nivel aves deste espazo, podendo chegar a observarse ata 160 especies diferentes de aves ao longo do ano.

.es Tematización del Paseo Marítimo de la Ría de O Burgo, a través del cual se puede conocer información sobre las aves más frecuentes de observar, así como información sobre otras curiosidades y procesos ecológicos típicos de esta zona.

Cabe destacar la riqueza a nivel aves de este espacio, pudiendo llegar a observarse hasta 160 especies diferentes de aves a lo largo del año.

Ríos de Cambre

13,68 km / Dificultade baixa

.gal Cambre está bañado por numerosos ríos; o Mero, que atravesa o termo de leste a oeste, e os seus afluentes, alimentados polas augas do ZEC Encoro de Abegondo-Cecebre.

Este roteiro percorre os ríos Mero, Brexa e San Benito; polo que se caracteriza pola presenza de flora de ribeira, e no interior, "fragas" de castiñeiros ou carballos que no seu tempo serviu de inspiración a Wenceslao Fernández Flórez para a súa novela "El Bosque Animado".

Cambre é un concello con moita historia. Cabe destacar a xoia do románico do s. XII en Galicia: a igrexa de Santa María de Cambre (monumento nacional) é a única igrexa parroquial galega con planta catedralicia. No transcurso do roteiro, no Val de Lema obsérvase a igrexa de San Paio de Brexo e a súa cruz, das máis antigas do concello; ou muíños de auga como o muíño de Peiraio de estilo modernista.

Roteiro circular que parte e finaliza nos Muíños de Cambre.

.es Cambre está bañado por numerosos ríos; el Mero, que atraviesa el término de este a oeste, y sus afluentes, alimentados por las aguas del ZEC Embalse de Abegondo-Cecebre.

Esta ruta recorre los ríos Mero, Brexa y San Benito; por lo que se caracteriza por la presencia de flora de ribera, y en el interior, "fragas" de castaños o robles que en su tiempo sirvió de inspiración a Wenceslao Fernández Flórez para su novela "El Bosque Animado".

Cambre es un ayuntamiento con mucha historia. Cabe destacar la joya del románico del s. XII en Galicia: la iglesia de Santa María de Cambre (monumento nacional) es la única iglesia parroquial gallega con planta catedralicia. En el transcurso de la ruta, en el Valle de Lema se observa la iglesia de San Paio de Brexo y su cruz, de las más antiguas del ayuntamiento; o molinos de agua como el molino de Peiraio de estilo modernista.

Ruta circular que parte y finaliza en los «Muíños de Cambre».

Seixo Branco

4,05 km / Dificultade media

.gal Combina tramos de litoral costeiro con zonas interiores polo que o contraste de flora e fauna é importante dentro do espazo protexido da Costa de Dexo e Serantes (Monumento Natural).

Este roteiro percorre os espectaculares escarpados da costa, con especial atención ao filón de pórfido granítico coñecido como "O Seixo Branco".

Nesta combinación de elementos moldeados polo vento destacan os cantís, illotes como O Marolete ou A Marola e as covas mariñas ("furnas"), que son formacións xeolóxicas na rocha orixinadas pola erosión conxunta do vento e do mar (A Regocha, Ollo pequeno ou Ollo grande).

Trátase dun roteiro circular con inicio / fin na zona de Canabal, a escasos metros do club de tenis. No transcurso do roteiro pasaremos pola batería, polo filón xeolóxico onde poder contemplar unhas espectaculares panorámicas da ría e da cidade da Coruña, polas "furnas" ou chegar ata o alto de Subiña onde o castro. En xeral, encádrase nunha zona de especial beleza natural, con gran valor paisaxístico e ornitolóxico.

.es Combina tramos de litoral costero con zonas interiores por lo que el contraste de flora y fauna es importante dentro del espacio protegido de la Costa de Dexo y Serantes (Monumento Natural).

Esta ruta recorre los espectaculares escarpados de la costa, con especial atención al filón de pórfido granítico conocido como "O Seixo Branco".

En esta combinación de elementos moldeados por el viento destacan los acantilados, los islotes como O Marolete o A Marola y las cuevas marinas ("furnas"), que son formaciones geológicas en la roca originadas por la erosión conjunta del viento y del mar (A Regocha, Ollo pequeno u Ollo grande).

Se trata de una ruta circular con inicio / fin en la zona de Canabal, a escasos metros del club de tenis. En el transcurso de la ruta pasaremos por la batería, por el filón geológico donde poder contemplar unas espectaculares panorámicas de la ría y de la ciudad de A Coruña, por las "furnas" o llegar hasta el alto de Subiña donde el castro. En general, se encuadra en una zona de especial belleza natural, con gran valor paisajístico y ornitológico.

Senda azul de Arteixo

6,45 km / Dificultade media

.gal O distintivo de senda azul é outorgado por ADEAC FEE. Este distintivo ten como obxectivo premiar aos concellos que se esforzan en manter e recuperar antigas sendas e camiños naturais, adaptando os trazados e transformándoos en valiosos recursos para a realización de actividades deportivas, recreativas, turísticas e de educación ambiental.

Esta senda está integrada no espazo protexido ZEC Costa da Morte, transcorre por unha das zonas con maior valor natural e beleza paisaxística do concello. Cunha lonxitude de 6,5 kms aprox. (duración estimada de 2 horas) conecta sete das nove praias deste concello: Sabón, Repibelo, A Hucha, Valcobo, As Combouzas, Barrañán e O Reiro.

É un lugar idóneo para gozar de inmellorables vistas, pasear ou facer deporte e tamén é un bo lugar para o avistamento de aves ou ben, cetáceos nas augas do Atlántico.

O punto de partida: Praia de Barrañán.

.es El distintivo de senda azul es otorgado por ADEAC FEE. Este distintivo tiene como objetivo premiar a los ayuntamientos que se esfuerzan en mantener y recuperar antiguas sendas y caminos naturales, adaptando los trazados y transformándolos en valiosos recursos para la realización de actividades deportivas, recreativas, turísticas y de educación ambiental.

Esta senda está integrada en el espacio protegido ZEC Costa da Morte, transcurre por una de las zonas con mayor valor natural y belleza paisajística del ayuntamiento. Con una longitud de 6,5 kms aprox. (duración estimada de 2 horas) conecta siete de las nueve playas de este ayuntamiento: Sabón, Repibelo, A Hucha, Valcobo, As Combouzas, Barrañán y O Reiro.

Es un lugar idóneo para disfrutar de inmejorables vistas, pasear o hacer deporte y también es un buen lugar para el avistamiento de aves o bien, cetáceos en las aguas del Atlántico.

El punto de partida: Playa de Barrañán.

Sisalde-Costa de Arteixo

7,44 km / Dificultade baixa

.gal Unha perfecta combinación de paseo fluvial, caracterizado pola presenza de flora de ribeira autóctona, e un paseo marítimo aproveitando as magníficas paisaxes neste balcón cara o Atlántico, que forma parte do espazo protexido ZEC Costa da Morte.

Sisalde é un val fluvial sucado por ríos como O Bolaños e Sisalde que xunto á proximidade do mar contribúen a xerar unhas condicións ambientais húmidas e favorables para o desenvolvemento de flora e fauna.

Cabe destacar a riqueza ornitolóxica que alegra o percorrido pola presenza e canto de distintas especies que a converten nun bo lugar para o avistamento de aves e cetáceos.

Combínase coa senda azul e o núcleo de Arteixo, cunha importante influencia celta e romana onde se poden visitar nalgúns castros como os de Laxobre ou Figueiroa, o campamento costeiro (escavacións) do Reiro ou a ponte romana dos Brozos.

Punto de partida: Praia de Barrañán.

.es Una perfecta combinación de paseo fluvial, caracterizado por la presencia de flora de ribera autóctona, y un paseo marítimo aprovechando los magníficos paisajes en este balcón cara el Atlántico, que forma parte del espacio protegido ZEC Costa da Morte.

Sisalde es un valle fluvial surcado por ríos como O Bolaños y Sisalde que junto a la proximidad del mar contribuyen a generar unas condiciones ambientales húmedas y favorables para el desarrollo de flora y fauna.

Cabe destacar la riqueza ornitológica que alegra el recorrido por la presencia y canto de distintas especies que la convierten en un buen lugar para el avistamiento de aves y cetáceos.

Se combina con la senda azul y el núcleo de Arteixo, con una importante influencia celta y romana donde se pueden visitar en algunos castros como los de Laxobre o Figueiroa, el campamento costero (excavaciones) do Reiro o el puente romano dos Brozos.

Punto de partida: Playa de Barrañán.

Paseo fluvial do Carregal

Ruta SM.02 / 1,77 km / Dificultade baixa

.gal Esta ruta abarca o paseo fluvial ás beiras do río Carregal ao seu paso pola localidade de Teixeiro (Curtis). Trátase dunha ruta sinxela e apta para tódolos públicos cunha particular beleza baixo o paso do bosque de ribeira situado nun terreo plano na conca alta do río.

Sitúase preto do Centro de Interpretación dos Valores Etnográficos do Mandeo, onde se pode visitar unha exposición permanente cunha museografía moderna e interactiva posta ao servizo do visitante que mediante a experimentación e a observación poderá aprender cousas por si mesmo sobre os valores que definen a zona e a conca fluvial do río Mandeo.

O Centro de Visitantes de Teixeiro obedece a unha dobre función: formativa, acollendo nas súas aulas cursos e obradoiros; e divulgativa a través do centro de interpretación, no que utilizando o río como hilo condutor ponse en valor o patrimonio cultural e etnográfico de toda a conca do Mandeo.

.es Esta ruta abarca el paseo fluvial al lado del río Carregal a su paso por la localidad de Teixeiro (Curtis). Se trata de una ruta sencilla y apta para todos los públicos con una particular belleza bajo el paso del bosque de ribera situado en terreno llano en la cuenca alta del río.

Se sitúa cerca del "Centro de Interpretación dos Valores Etnográficos do Mandeo", donde se puede visitar una exposición permanente con una museografía moderna e interactiva puesta al servicio del visitante que mediante la experimentación y la observación podrá aprender cosas por sí mismo sobre los valores que definen la zona y la cuenca fluvial del río Mandeo.

El Centro de Visitantes de Teixeiro obedece a una doble función: formativa, acogiendo en sus aulas cursos y talleres; y divulgativa a través del centro de interpretación, en el que utilizando el río como hilo conductor se pone en valor el patrimonio cultural y etnográfico de toda la cuenca del Mandeo.

Soñeiro - Costa de Carnoedo

8,83 km / Dificultade media

.gal A ruta abarca a zona interior de Sada.

O punto de inicio desta ruta atópase na parroquia de Soñeiro, atravesando diferentes parroquias das cales destacan as súas igrexas e cruceiros, que resaltan pola súa simplicidade e beleza. Ademais, caracterízase por atravesar os restos que denotan o paso e asentamento dos celtas por estas terras, como son os castros de Meirás ou Taibo, ou destacar o paso polo Pazo de Meirás declarado Ben de Interese Cultural.

Dentro dunha zona con marcado carácter antropizado, este roteiro permite desconectar e pasear tranquilamente por recunchos de especial beleza paisaxística.

.es La ruta abarca la zona interior de Sada.

El punto de inicio de esta ruta se encuentra en la parroquia de Soñeiro, atravesando diferentes parroquias de las cuales destacan sus iglesias y cruceros, que resaltan por su simplicidad y belleza. Además, se caracteriza por atravesar los restos que denotan el paso y asentamiento de los celtas por estas tierras, como son los castros de Meirás o Taibo, o destacar el paso por el Pazo de Meirás declarado Bien de Interés Cultural.

Dentro de una zona con marcado carácter antropizado, esta ruta permite desconectar y pasear tranquilamente por rincones de especial belleza paisajística.

Cova da Serpe
Ruta BTT SM.01 / 25,95 km / Dificultade baixa

Serra da Loba
Ruta BTT SM.03 / 20,75 km / Dificultade baixa

Val de Cambás
Ruta SM.04 / 6,5 km / Dificultade alta

Veiga do Mandeo
Ruta SM.05 / 9,15 km / Dificultade media

Veiga do Mandeo a Xielas
Ruta SM.06 / 8,8 km / Dificultade media

Xielas a Ambalasaugas
Ruta SM.07 / Dificultade alta

Ambalasaugas a As Pías
Ruta SM.08 / 3,41 km / Dificultade baixa

As Pías a Zarzo
Ruta SM.09 / 10,72 km / Dificultade media

Ruta da Auga
Ruta BTT SM.10 / 23,32 km / Dificultade media

Zarzo a Chelo
Ruta SM.11 / 10,68 km / Dificultade media

Bocelo
Ruta SM.12 / 7,61 km / Dificultade media

Paderne I
Ruta SM.13 / 2,67 km / Dificultade media

Paderne II
Ruta SM.13 / 3,91 km / Dificultade media
Enlace 1 Ruta SM.13 / 0,33 km / Dificultade media
Enlace 2 Ruta SM.13 / 0,21 km / Dificultade media
Enlace 3 Ruta SM.13 / 0,42 km / Dificultade media

Río Mendo
Ruta SM.14 / 8,65 km / Dificultade media
Derivación Ruta SM.14 / 3,17 km / Dificultade baixa

Monte do Gato
Ruta BTT SM.15 / 19,25 km / Dificultade baixa
Derivación Ruta SM.15 / 1,91 km / Dificultade media

Agra
Ruta SM.16 / 0,91 km / Dificultade baixa

Rexidoira
Ruta SM.17 / 0,62 km / Dificultade alta
Derivación Ruta SM.17 / 0,2 km / Dificultade alta

Dos Muiños
Ruta SM.18 / 5,76 km / Dificultade baixa

Paseo fluvial dos Caneiros
Ruta SM.19 / 3,56 km / Dificultade baixa

Bilurico das rochas

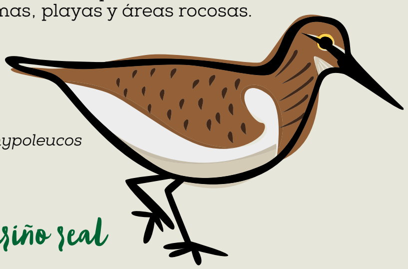
.gal Ave de pequeno tamaño con patas curtas e pés amarelo escuro. Garras cunha base pálida e punta escura. No inverno o plumaxe é máis apagado e en voo obsérvase nas ás unha ancha banda branca que contrasta co resto de plumas escuras.

Durante a cría prefire ríos, encoros e arroios, onde ocupa bancos de area ou acumulacións de grava. En migración e invernada ocupa tamén estuarios, marismas, praias e áreas rocosas.

Andarríos chico

.es Ave de pequeño tamaño con patas bastante cortas y pies amarillo oscuro. Garras con una base pálida y punta oscura. En invierno el plumaje es más apagado y en vuelo se observa en las alas una ancha banda blanca que contrasta con el resto de plumas oscuras.

Durante la cría prefiere ríos, embalses y arroyos, donde ocupa bancos de arena o acumulación de grava. En migración e invernación ocupa también estuarios, marismas, playas y áreas rocosas.



Actitis hypoleucos

Ferreiriño real

.gal Ten o peito amarelo en contraste co azulado da cola e as ás, cunha franxa central negra no ventre, grande e escura nos machos e máis suave e estreita nas femias. A cabeza é negra coas fazulas brancas e o pico e as patas escuras.

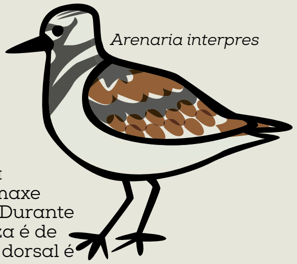
É un ave forestal sen moitas esixencias que pode atoparse en calquera área con árbores dispersas.

Carbonero común

.es Tiene el pecho amarillo en contraste con el azulado de la cola y las alas, con una franja central negra en el vientre, grande y oscura en los machos y más suave y estrecha en las hembras. La cabeza es negra con las mejillas blancas y el pico y las patas oscuras.

Es un ave forestal sin muchas exigencias que puede encontrarse en cualquier área con árboles dispersos.

Parus major



Arenaria interpres

Virapedras

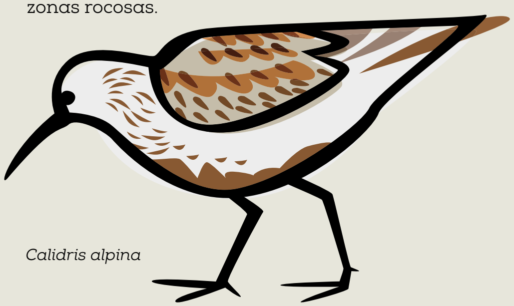
.gal Corpo compacto, patas, pescozo e pico curtos. Patas de coloración laranxa intensa. A cor da plumaxe varía coas estacións. Durante o inverno a súa cabeza é de cor café claro. A zona dorsal é marrón escuro, gris e negro e a zona ventral branca, co pescozo e peito negros. Na época reprodutiva os machos teñen a cabeza e o pescozo cubertos cun rechamante deseño branco e negro e coa zona dorsal vermella.

Pódese ver en mares, costas e estuarios nas zonas rochosas.

Vuelvepiedras común

.es Cuerpo compacto, patas, pescuezo y pico cortos. Las patas tienen una coloración naranja intensa. El color del plumaje varía con las estaciones. Durante el invierno su cabeza es de color café claro. La zona dorsal es marrón oscuro, gris y negro y la zona ventral blanca, con el pescuezo y pecho negros. En la época reproductiva los machos tienen la cabeza y el pescuezo cubiertos con un llamativo diseño blanco y negro y con la zona dorsal roja.

Se puede ver en mares, costas y estuarios en zonas rocosas.



Calidris alpina

Pilro común

.gal Ave de tamaño medio co pico e patas de cor escura. O adulto en plumaxe nupcial presenta un parche negro no peito moi rechamante e as partes superiores en tons colorados, negros e parduzcos.

En época reprodutora se instala en campos nas beiras de pequenos lagos ou páramos húmidos. No paso migratorio pode visitar augas interiores.

Correlimos común

.es Ave de tamaño medio con el pico y patas de color oscuro. El adulto en plumaje nupcial presenta un parche negro en el pecho y con el límite más o menos difuso y las partes superiores en tonos colorados, negros y parduzcos.

En época reproductora se instala en campos en las orillas de pequeños lagos o páramos húmedos. En el paso migratorio puede visitar aguas interiores.

Alcedo atthis

Picapeixe

.gal Verde azulado brillante por riba, castaño alaranxado debaixo. Gorxa branca e mancha tamén branca aos lados do pescozo. O macho ten o pico completamento negro mentres que a femia ten a parte inferior colorada.

Vive en ríos, arroios, lagoas, encoros ou zonas costeiras. Busca normalmente augas pouco contaminadas.

Martín pescador común

.es Verde azulado brillante por arriba, castaño anaranjado debajo. Garganta blanca y mancha también blanca a los lados del cuello. El macho tiene el pico completamente negro mientras que la hembra tiene la parte inferior colorada.

Vive en ríos, arroyos, lagunas, embalses o zonas costeras. Busca normalmente aguas poco contaminadas.

Papuxa das amoras

.gal Curruca de tamaño medio, de aspecto robusto e dunha tonalidade grisácea en xeral. O macho ten o capirote negro, mentres que na femia é marrón e presenta nas ás e no peito uns tons colorados.

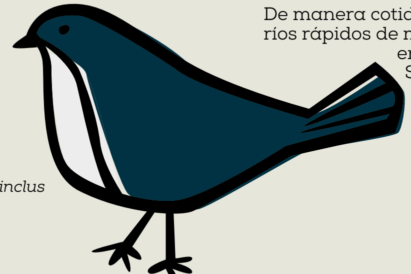
Prefire ambientes forestais húmidos con sotobosque ben desenvolvido e presencia de claros. Tamén aparece en xardíns e parques.

Sylvia atricapilla

Curruca capirotada

.es Curruca de tamaño medio, de aspecto robusto y de una tonalidad grisácea en general. El macho tiene el capirote negro, mientras que la hembra es marrón y presenta en las alas y en el pecho unos tonos morados.

Prefiere ambientes forestales húmedos con sotobosque bien desarrollado y presencia de claros. También aparece en jardines y parques.



Cinclus cinclus

Paporrubio

.gal A plumaxe do peito e da cara son laranxas. Gris azulado aos lados do pescozo e peito. A parte superior é de cor marrón e o peito esbrancuxado, mentres que as patas son de cor marrón. O pico e os ollos son de cor negra. Os mozos non teñen cor alaranxada e son moteados de pardo escuro e ocre con parches de cor laranxa que lle irán aparecendo gradualmente no peito.

Vese en calquera tipo de bosque, horta, prados e xardíns.

Petirrojo europeo

.es El plumaje del pecho y de la cara son naranjas. Gris azulado a los lados del cuello y pecho. La parte superior es de color marrón y el pecho blanquecino, mientras que las patas son de color marrón. El pico y los ojos son de color negro. Los jóvenes no tienen color anaranjado y son moteados de pardo oscuro y ocre con parches de color naranja que le irán apareciendo gradualmente en el pecho.

Lo vemos en cualquier tipo de bosque, huerta, prados y jardines.

Erithacus rubecula

Merlo rieiro

.gal Son aves rechonchas de tamaño mediano, cola curta e ás máis ben pequenas. A súa plumaxe é pardo escura (podendo parecer case negra) co peito branco coma se fose un babeiro. Os mozos presentan cores grisáceas na plumaxe e o peito é mais ben crema.

De maneira cotiá, vive nas beiras dos ríos rápidos de montaña, aínda que se poden atopar nalgunhas lagoas. A súa preferencia polas augas non contaminadas convertírono nun bioindicador da calidade do río.

Mirlo acuático europeo

.es Son aves rechonchas de tamaño mediano, cola corta y alas más bien pequeñas. Su plumaje es pardo oscuro (pudiendo parecer casi negro) con el pelo blanco como si fuese un babero. Los jóvenes presentan colores grisáceos en el plumaje y el pecho es más bien crema.

De manera cotidiana, viven en las orillas de los ríos rápidos de montaña, aunque se pueden encontrar en algunas lagunas. Su preferencia por las aguas no contaminadas lo convierten en un bioindicador de la calidad del río.

Mergullón pequeno

.gal Na época de cría presenta unha plumaxe nupcial no que destaca a garganta e o pescozo de cor vermella, cunha mancha amarela na parte membranosa da base do pico. O resto do ano a plumaxe non é vistosa, sendo pardo grisácea coa zona dorsal máis escura.

Atópase en encoros, lagoas, ríos...

Zampullín común

.es En la época de cría presenta un plumaje nupcial en el que destaca la garganta y el cuello de color rojo, con una mancha amarilla en la parte membranosa de la base del pico. El resto del año el plumaje no es vistoso, siendo pardo grisáceo con la zona dorsal más oscura.

Se encuentra en embalses, lagunas, ríos...

Tachybaptus ruficollis

Mazarico real

.gal A cabeza do Mazarico Real é de cor bastante uniforme. A plumaxe é de cor marrón amarelada cun deseño de vetas finas e escuras. O máis característico desta ave é o seu larguísimo pico curvo (sendo máis longo mesmo no caso das femias).

En inverno pódense atopar en áreas costeiras como marismas e estuarios e mesmo en prados inundables. Na época de cría adoita ir terra adentro na procura de lagoas, remansos de ríos ou áreas encharcadas.

Zarapito real

.es La cabeza del Zarapito Real es de color bastante uniforme. El plumaje es de color marrón amarillento con un diseño de vetas finas y oscuras. Lo más característico de esta ave es su larguísimo pico curvo (siendo más largo incluso en el caso de las hembras).

En inverno se pueden encontrar en áreas costeras como marismas y estuarios e incluso en prados inundables. En la época de cría acostumbra a ir tierra adentro en la búsqueda de lagunas, remansos de ríos o áreas encharcadas.

Anas platyrhynchos

Mascato

Morus bassanus

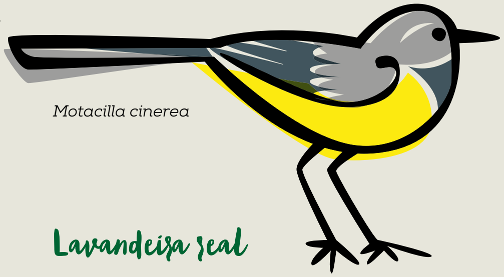
.gal Ave marina esbelta e de gran tamaño. A súa cor xeral é branca, destacando os extremos negros das súas ás. A cabeza presenta unha lixeira tonalidade amarela. O pico gris aparece percorrido por liñas negras que o perfilan e tamén rodean o ollo. As plumas son impermeables, o que permite pasar longos períodos na auga.

O seu hábitat natural é o océano, onde pasa a maior parte do tempo da súa vida. Póusanse en terra en raras ocasións, para aniñar buscan cantís rochosos.

Alcatraz atlántico

.es Ave marina esbelta y de gran tamaño. Su color, por lo general, es blanco, destacando los extremos negros de sus alas. La cabeza presenta una ligera tonalidad amarilla. El pico gris aparece recorrido por líneas negras que perfilan y también rodean el ojo. Las plumas son impermeables, lo que le permite pasar largos periodos en el agua.

Su hábitat natural es el océano, donde pasa la mayor parte del tiempo de su vida. Se posan en tierra en raras ocasiones, para anidar buscan acantilados rocosos.



Motacilla cinerea

Lavandeira real

.gal Ave de cor gris verdoso no dorso e amarela na parte inferior. A cola está sempre en movemento. Os machos diferéncianse das femias pola presenza neles dunha mancha negra na garganta durante o período de reprodución.

Adoita estar en zonas montañosas e en terrapléns aínda que tamén se pode atopar en zonas con torrentes ou augas rápidas.

Lavandera cascadeña

.es Ave de color gris verdoso en el dorso y amarilla en la parte inferior. La cola está siempre en movimiento. Los machos se diferencian de las hembras por la presencia en ellos de una mancha negra en la garganta durante el periodo de reproducción.

Suele estar en zonas montañosas y en terraplenes aunque también se puede encontrar en zonas con torrentes o aguas rápidas.

Lavanco

.gal É un pato de tamaño medio aínda que máis pesado que o resto de patos da súa especie. O macho ten, en plumaxe nupcial, a cabeza e o pescozo verde oscuro, o peito castaño e o ventre esbrancuxado. Ás grises, pico amarelo verdoso e patas vermello alaranxadas. As femias son de tons parduscos. Ambos sexos presentan un espejuelo azul. Os mozos son parecidos ás femias.

Pode vivir en marismas, estuarios e regatos.

Anas platyrhynchos

Ánade azulón

.es Es un pato de tamaño medio aunque más pesado que el resto de patos de su especie. El macho tiene, en plumaje nupcial, la cabeza y el cuello verde oscuro, el pecho castaño y el vientre blanquecino. Alas grises, pico amarillo verdoso y patas rojas anaranjadas. Las hembras son de tonos parduzcos. Ambos sexos presentan un espejuelo azul. Los jóvenes son parecidos a las hembras.

Puede vivir en marismas, estuarios y regatos.

Lagarteiro

.gal O lagarteiro é relativamente pequeno comparado con outras rapaces, pero máis grande que a maioría das aves. Os machos adultos posúen o dorso de cor colorada, con manchas negras, e a cabeza é grisácea e raiada en negro. As femias teñen tonos máis ben pardos con marchas ao longo de todo o corpo cono tons ocres.

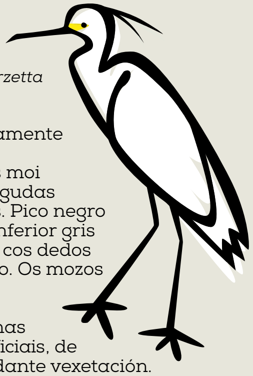
Prefire un hábitat de campo aberto e matorral. Anidan en fendas de rochas ou edificios, ocos de árbores ou niños doutras aves.

Cernícalo vulgar

.es El cernícalo vulgar es relativamente pequeño comparado con otras rapaces, pero de tamaño mayor que la mayoría de las aves. Los machos adultos poseen un dorso de color colorado, con manchas negras, y la cabeza es grisácea y rayada en negro. Las hembras tienen tonos más bien pardos con manchas a lo largo de todo el cuerpo con tonos ocres.

Prefiere un hábitat de campo abierto y matorral. Anidan en grietas de rocas o edificios, huecos de árboles o nidos de otras aves.

Garzota



Egretta garzetta

.gal Ten a plumaxe enteiramente branca. Durante o verán, ten na coronilla 2 plumas moi longas, estreitas e puntiagudas que sobresaen por detrás. Pico negro coa base da mandíbula inferior gris verdoso. As patas negras cos dedos amarelos. O iris é amarelo. Os mozos son parecidos ao adulto.

Atópase en diferentes zonas húmidas, naturais ou artificiais, de augas tranquilas e abundante vexetación.

Garceta común

.es Tiene el plumaje enteramente blanco. Durante el verano, tiene en la coronilla 2 plumas muy largas, estrechas y puntiagudas que sobresalen por detrás. Pico negro con la base de la mandíbula inferior gris verdoso. Las patas negras con los dedos amarillos. El iris es amarillo. Los ejemplares jóvenes son parecidos al adulto.

Se encuentran en diferentes zonas húmedas, naturales o artificiales, de aguas tranquilas y abundante vegetación.

Garza real

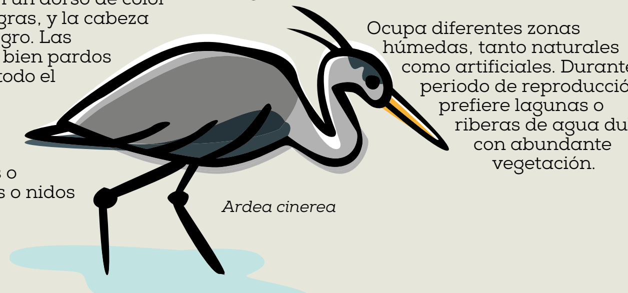
.gal A súa plumaxe é maiormente gris arriba e algo branca por debaixo. Os adultos teñen a cabeza branca cun copete negro e unha cresta delgada. Nos mozos toda a cabeza é grisácea. Ten un pico forte rosa e amarelado. Ten un voo pausado, co seu longo pescozo retraído (en forma de S) e as ás arqueadas. Cando estende o seu pescozo, o pico semella unha culler. Isto é característico das garzas e garcetas e os distingue das cigoñas.

Ocupa diferentes zonas húmidas, tanto naturais como artificiais. Durante o período de reprodución prefire lagoas ou ribeiras de auga doce con abundante vexetación.

Garza real

.es Su plumaje es mayormente gris arriba y algo blanco por debajo. Los adultos tienen la cabeza blanca con copete negro y una cresta delgada. En los ejemplares jóvenes toda la cabeza es grisácea. Tiene un pico fuerte rosa y amarillento. Tiene un vuelo pausado, con su largo cuello retraído (en forma de S) y las alas arqueadas. Cuando extiende el cuello, el pico parece una cuchara. Esto es característico de las garzas y garcetas y las distingue de las cigüeñas.

Ocupa diferentes zonas húmedas, tanto naturales como artificiales. Durante el periodo de reproducción prefiere lagunas o riberas de agua dulce con abundante vegetación.



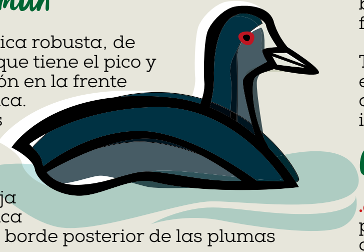
Ardea cinerea

Galiñola negra

.gal Ave acuática robusta, de cor negra, que ten o pico e unha protección na fronte de cor branca. Ás amplas e de punta redondeada, cunha franxa de cor branca ao longo do borde posterior das plumas primarias.

Busca augas tranquilas e pouco profundas de encoros, lagoas, incluso balsas de rego e estanques dentro de cidade, tanto de auga doce coma salgada.

Focha común


Fulica atra

.es Ave acuática robusta, de color negro, que tiene el pico y una protección en la frente de color blanca. Alas amplias y de punta redondeada, con una franja de color blanca a lo largo del borde posterior de las plumas primarias.

Busca aguas tranquilas y poco profundas de embalses, lagunas, incluso balsas de riego y estanques dentro de ciudad, tanto de agua dulce como salada.

Galiñola

.gal É de aspecto similar á súa parente a Galiñola negra. Resulta doado de recoñecela polo seu escudete frontal, vermello vivo, e o pico colorado coa punta amarela. Ten o dorso pardo escuro e a plumaxe negruzca en case todo o resto do corpo. As súas patas son verdosas e presentan un anel vermello na súa parte superior.

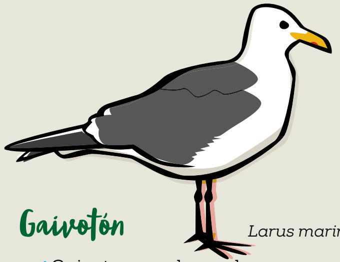
É unha das aves máis cosmopolitas. Pódese atopar en calquera tipo de hábitat acuático, sempre que as súas augas sexan máis ou menos doces.

Gallineta común

.es Es de aspecto similar a su pariente la Focha Común. Resulta fácil reconocerla por su escudete frontal, rojo vivo, y el pico colorado con la punta amarilla. Tiene el dorso pardo oscuro y el plumaje negruzco en casi todo el resto del cuerpo. Sus patas son verdosas y presentan un anillo rojo en su parte superior.

Es una de las aves más cosmopolitas. Se pueden encontrar en cualquier tipo de hábitat acuático, siempre que sus aguas sean más o menos dulces.

Gallinula chloropus


Larus marinus

Gaivotón

.gal Gaivota grande, co dorso escuro e patas rosadas. Ten un poderoso pico para comer pitiños de aves mariñas e crías de patos, tragándoas enteiras. No verán a cabeza é branca, mentres que no inverno ten unhas finas manchas grises.

Ten os seus niños en áreas costeiras, elixindo emprazamento nas partes altas dos acantilados ou zonas rochosas. Tamén cría en illas de lagoas.

Gavión atlántico

.es Gaviota grande, con el dorso oscuro y patas rosadas. Tiene un poderoso pico para comer crías de aves marinas y crías de patos, tragándolas enteras. En verano la cabeza es blanca, mientras que en invierno tiene unas finas manchas grises.

Tiene sus nidos en áreas costeras, eligiendo emplazamientos en las partes altas de los acantilados o zonas rocosas. También cría en islas de lagunas.

Gaivota patiamarela

.gal É moi similar á Gaivota arxéntea. A principal diferenza está nas patas que son amarelas e na argéntea son rosadas. O macho é igual ca femia, quizais un pouco maior de tamaño. En inverno a ave adulta non ten moteado escuro na cabeza e pescozo.

Para aniñar prefire acantilados mariños ou illas cercanas á costa, pero en xeral, pode ocupar variedade de emprazamentos como praias, humedais... Ademais, é bastante habitual nas inmediacións dos núcleos de poboación costeiros, onde pode incluso chegar a criar en edificacións humanas.

Gaviota patiamarilla

.es Es muy similar a la Gaviota argéntea. A principal diferencia está en las patas que son amarillas y en la argéntea son rosadas. El macho es igual que la hembra, quizás un poco mayor de tamaño. En invierno el ave adulta no tiene moteado oscuro en la cabeza o cuello.

Para anidar prefiere acantilados marinos o islas cercanas a la costa, pero en general puede ocupar variedad de emplazamientos como playas, humedales... además, es bastante habitual en las inmediaciones de núcleos de poblaciones costeras, donde puede incluso llegar a criar en edificaciones humanas.

Larus michahellis

Gaivota escura

.gal É de tamaño grande e de dorso moi escuro. As femias e os machos son idénticos en apariencia. A plumaxe é branca no peito e gris no dorso. As patas e o pico son de color amarelo, ao igual que o iris, que loce un anel ocular vermello. Os exemplares mozos presentan tons marróns e branco sucio. Diferéncianse da patiamarela polo manto negro.

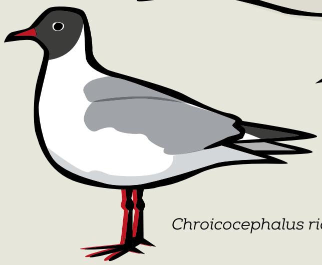
Ocupan estuarios, marismas, lagoas,... Tamén se poden observar en vertedeiros, arrozais ou salinas cando buscan alimento.

Gaviota sombría

.es Es de tamaño grande y de dorso muy oscuro. Las hembras y los machos son idénticos en apariencia. El plumaje es blanco en el pecho y gris en el dorso. Las patas y el pico de color amarillo vivo al igual que el iris, que luce un anillo ocular rojo. Los ejemplares jóvenes presentan tonos marrones y blanco sucio. Se diferencia de la patiamarilla por su manto negro.

Ocupan estuarios, marismas, lagunas... también se pueden observar en vertederos, arrozales o salinas cuando buscan alimento.

Larus fuscus


Chroicocephalus ridibundus

Gaivota chorona

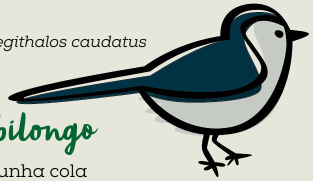
.gal É de tamaño pequeno, co pico vermello-negruzco e co dorso grisáseo coas partes inferiores brancas. No período de verán a cabeza presenta un capuchón marrón chocolate. O resto do ano é branca.

Ocupan estuarios, marismas, lagoas... Tamén se poden observar en vertedeiros, arrozais ou salinas cando buscan alimento.

Gaviota reidora

.es Es de tamaño pequeño, con el pico rojo-negruzco y con el dorso grisáseo con las partes inferiores blancas. No período de verano a cabeza presenta un capuchón marrón chocolate. El resto del año es blanca.

Ocupan estuarios, marismas, lagunas... también se pueden observar en vertederos, arrozales o salinas cuando buscan alimento.

Aegithalos caudatus


Ferreiriño Rabilongo

.gal Ave pequena cunha cola sorprendentemente longa. Os seus ollos son pequenos e brillantes e sobresaen na súa cabeza de cor branca e listas negras. É de cor parda no dorso e rosácea no peito. As patas tamén son negras.

Podemos atopalo en zonas boscosas. No inverno poden achegarse a parques ou xardíns urbanos.

Mito

.es Ave pequeña con una cola sorprendentemente larga. Sus ojos son pequeños y brillantes y sobresalen en su cabeza de color blanca y marcas blancas. Es de color pardo en el dorso y rosáceo en el pecho. Las patas también son negras.

Podemos encontrarlos en zonas boscosas. En invierno pueden acercarse a parques o jardines urbanos.

Corvo mariño grande

.gal Ave grande de aspecto torpe e coloración xeral negruzca, salvo a garganta, que é de tons esbrancuxados. Ten o pescozo longo e groso, o pico prominente e gris e as patas negras. Na base da mandíbula inferior presenta unha zona espida de plumas de cor amarela-alaranxada que alcanza case aos ollos. Os mozos presentan as partes inferiores de tons pálidos e cremosos.

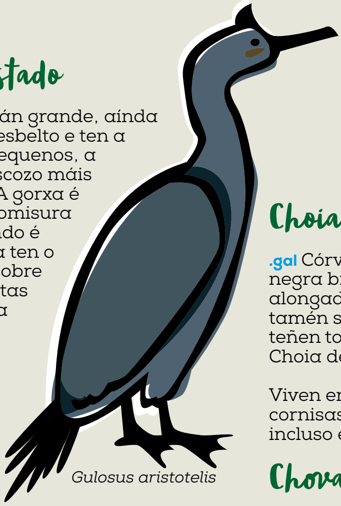
Encóntrase en illas rochosas e acantilados mariños.

Cormorán grande

.es Ave grande de aspecto torpe y coloración general negruzca, salvo la garganta, que es de tonos blanquecinos. Tiene el cuello largo y grueso, el pico prominente y gris y las patas negras. En la base de la mandíbula inferior presenta una zona desnuda de plumas de color amarilla-anaranjada que alcanza casi a los ojos. Los jóvenes presentan las partes inferiores de tonos pálidos y cremosos.

Se encuentra en islas rocosas y acantilados marinos.

Phalacrocorax carbo



Gulosus aristotelis

Corvo mariño cristado

.gal Recorda ao cormorán grande, aínda que é máis pequeno e esbelto e ten a cabeza e o pico máis pequenos, a fronte marcada e o pescozo máis estreito que a cabeza. A gorxa é totalmente negra e a comisura do pico, amarela. Voando é máis áxil. Fóra da auga ten o costume de colocarse sobre as rochas coas ás abertas para deixar secar a súa plumaxe.

Especie mariña litoral, atópase en costas rochosas e illas. Normalmente en sitios inaccesibles da costa.

Cormorán moñudo

.es Recuerda al cormorán grande, aunque es más pequeño y esbelto y tiene la cabeza y el pico más pequeños, la frente marcada y el cuello más estrecho que la cabeza. La garganta es totalmente negra y la comisura del pico, amarilla. Volando es más ágil. Fuera del agua tiene la costumbre de colocarse sobre las rocas con las alas abiertas para dejar secar su plumaje.

Especie marina litoral, se encuentra en costas rocosas e islas. Normalmente en sitios inacce-sibles de la costa.

Cisne mudo

.gal Ave de longo pescozo e plumaxe completamente branca. Posúe unhas curtas e fortes patas de cor negra, así coma un pico alaranxado cos bordes negros e unha gran protuberancia, tamén negra, na base da mandíbula superior.

Os mozos son pardo-grisáceos e co pico de cor gris. Adquiren a plumaxe definitiva do adulto ao segundo inverno de vida.

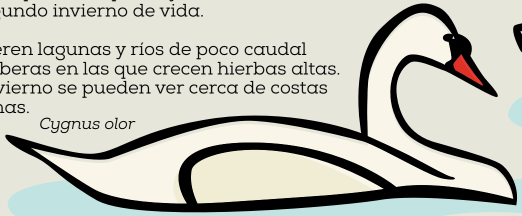
Prefiren lagoas e ríos de pouco caudal con beiras onde crecen herbas altas. En inverno pódense ver cerca de costas mariñas.

Cisne vulgar

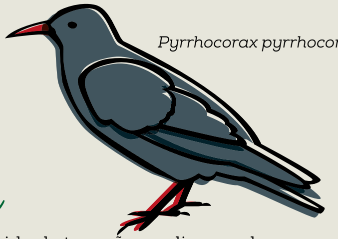
.es Ave de largo cuello y plumaje completamente blanco. Posee unas cortas y fuertes patas de color negro, así como un pico anaranjado con los bordes negro y una gran protuberancia, también negra, en la base de la mandíbula superior.

Los jóvenes son pardo-grisáceos y con el pico gris. Adquieren el plumaje definitivo del adulto al segundo invierno de vida.

Prefieren lagunas y ríos de poco caudal con riberas en las que crecen hierbas altas. En invierno se pueden ver cerca de costas marinas.



Cygnus olor



Pyrrhocorax pyrrhocorax

Choia

.gal Córvido de tamaño medio con plumaxe negra brillante. Caracterízase por ter un pico alongado, curvo e de cor colorada. As patas tamén son vermellas, aínda que na mocidade teñen tonalidades amarelas e confúndense coa Choia de bico amarelo.

Viven en paredes rochosas con refuxio en cornisas de acantilados costeiros, montañas e incluso edificios xigantes de zonas urbanas.

Chova piquirroja

.es Córvido de tamaño medio con plumaje negro brillante. Se caracteriza por tener un pico alargado, curvo y de color colorado. Las patas también son rojas, aunque en la juventud tienen tonalidades amarillas y se confunden con la Chova Pitigualda.

Viven en paredes rocosas con refugio en cornisas de acantilados costeros, montañas e incluso edificios gigantes de zonas urbanas.

Cerceta

.gal É o máis pequeno dos patos. O macho destaca pola súa plumaxe nupcial: a cabeza é colorada cun antifaz verde delineado de amarelo. A popa é negra con manchas laterais amarelas. A femia é parduzca, igual que os mozos, e diferénciase do resto polo "espejuelo" verde.

Vive en pequenos humedais ricos en nutrientes, doces ou salgados, artificiais ou naturais. No período de reprodución prefire lagoas con boa cobertura vexetal.

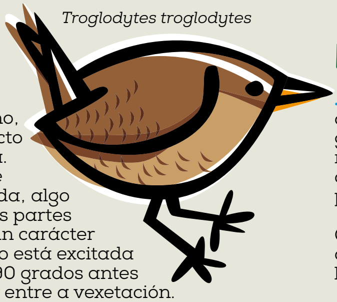
Cerceta común

.es Es el más pequeño de los patos. El macho destaca por su plumaje nupcial: la cabeza es colorada con un antifaz verde delineado de amarillo. La popa es negra con manchas laterales amarillas. La hembra es parduzca, igual que los machos, y se diferencian del resto por el «espejuelo» verde.

Vive en pequeños humedales ricos en nutrientes, dulces o salados, artificiales o naturales. En el periodo de reproducción prefiere lagunas con buena cobertura vegetal.

Anas crecca

Troglodytes troglodytes



Carriza

.gal Ave de pequeno tamaño, aspecto compacto e cola moi curta. Cunha plumaxe parda encarnada, algo máis clara polas partes inferiores. Ten un carácter inquieto e cando está excitada levanta a cola 90 grados antes de desaparecer entre a vexetación.

Vive en ambientes húmidos con abundante vexetación de sotobosque.

Chochín común

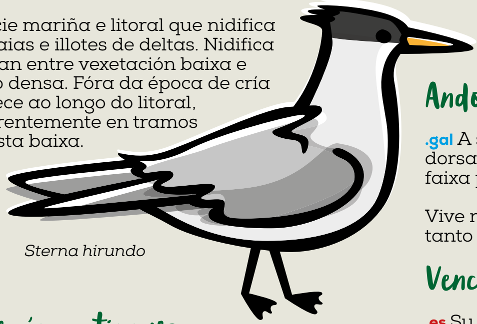
.es Ave de pequeño tamaño, aspecto compacto y cola muy corta. Con un plumaje pardo rojizo, algo más clara por las partes inferiores. Tiene un carácter inquieto y cuando está excitada levanta la cola 90 grados antes de desaparecer entre la vegetación

Vive en ambientes húmedos con abundante vegetación de sotobosque.

Carrán cristado

.gal Ten o pico estreito e de cor negra coa punta amarela. As súas patas son curtas e negras. As partes superiores do corpo son de cor gris pálida e as inferiores brancas. Os adultos presentan na cabeza un casquete crestado en cor negra.

Especie mariña e litoral que nidifica en praias e illotes de deltas. Nidifica no chan entre vexetación baixa e pouco densa. Fóra da época de cría aparece ao longo do litoral, preferentemente en tramos de costa baixa.



Sterna hirundo

Charrán patinegro

.es Tiene el pico estrecho y de color negro con punta amarilla. Sus patas son cortas y negras. Las partes superiores del cuerpo son de color gris pálido y las inferiores blancas. Los adultos presentan en la cabeza un casquete crestado en color negro.

Especie marina y litoral que nidifica en playas e islotes de deltas. Nidifica en el suelo entre vegetación baja y poco densa. Fuera de la época de cría aparece a lo largo del litoral, preferentemente en tramos de costa baja.

Bilurico patirrubio

.gal Ave de tamaño medio coas patas de cor laranxa intenso, cun pico relativamente grande e de cor laranxa na base. En período nupcial presenta o dorso de cor marrón escura con estrías máis claras, o resto do ano a plumaxe é grisácea.

Ocupa hábitats acuáticos, interiores e costeiros, con certa cobertura vexetal, coma bordos de canles, marismas...

Archibebe común

.es Ave de tamaño medio con las patas de color naranja intenso, con un pico relativamente grande y de color naranja en la base. En periodo nupcial presenta el dorso de color marrón oscuro, con estrías más claras. El resto del año el plumaje es grisáceo.

Ocupa hábitats acuáticos, interiores y costeros, con cierta cobertura vegetal, como bordes de canales, marismas...

Tringa totanus

Andoriño real

.gal A súa plumaxe é escura en toda a zona dorsal e branca nas partes inferiores, agás a faixa peitoral parda.

Vive normalmente en zonas de acantilados, tanto mariños como de interior.

Vencejo real

.es Su plumaje es oscuro en toda la zona dorsal y blanca en las partes inferiores, excepto la franja pectoral parda.

Vive normalmente en zonas de acantilados, tanto marinos como de interior.

Tachymarptis melba

.gal A Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e a cidade da Coruña son, no seu conxunto, un dos destinos favoritos dos observadores de aves en Galicia.

Nos cantís da costa de Dexo-Serantes temos a colonia de Corvo mariño cristado máis nutrida do litoral continental ibérico.

Na ría do Burgo ou na praia de Sada é posible observar e fotografar no outono e no inverno multitude de aves acuáticas a moi pouca distancia.

Inverna ademais na ría de Betanzos e no encoro de Abegondo-Cecebre o aguia pescadora, e son comúns nos ríos especies tan emblemáticas como o Picapeixe ou o Merlo rieiro. Xunto a elas hai moitas máis. Algunhas permanecen aquí todo o ano. Outras, oriúndas do norte de Europa, fano só durante os meses máis fríos. Outras chegan desde África para estar connosco na primavera e no verán, e partir de regreso ao sur no outono.

A elas únense, na primavera e no outono, as que pasan por esta esquina ibérica durante as súas migracións. Por último, son numerosas as observacións de aves moi raras a nivel galego, peninsular e europeo. En argot paxareiro, denomínanse divagantes ou rarezas.

.es La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas y la ciudad de A Coruña son, en su conjunto, uno de los destinos favoritos de los observadores de aves en Galicia.

En los acantilados de la costa de Dexo-Serantes tenemos la colonia de Cormorán moñudo más nutrida del litoral continental ibérico.

En la ría del Burgo o en la playa de Sada es posible observar y fotografiar en otoño y en invierno multitud de aves acuáticas a muy poca distancia.

Inverna además en la ría de Betanzos y en el embalse de Abegondo-Cecebre el águila pescadora, y son comunes en los ríos especies tan emblemáticas como el Martín pescador común o el Mirlo acuático europeo. Junto a ellas hay muchas más. Algunas permanecen aquí todo el año. Otras, oriundas del norte de Europa, lo hacen solo durante los meses más fríos. Otras llegan desde África para estar con nosotros en primavera y en verano, y partir de regreso al sur en otoño.

A ellas se unen, en primavera y en otoño, las que pasan por esta esquina ibérica durante sus migraciones. Por último, son numerosas las observaciones de aves muy raras a nivel gallego, peninsular y europeo. En argot pajarero, se denominan divagantes o rarezas.

GUÍA DE TURISMO ORNITOLÓXICO

O Rexedoiro e costa de Arteixo

.gal O encoro do Rexedoiro en Sabón acolle unha interesante diversidade de aves acuáticas reprodutoras e invernantes. A presa está a poucos metros da praia de Alba, onde comeza a Zona de Especial Conservación (ZEC) "Costa da Morte". Este primeiro tramo ten unha variada sucesión de praias e acantilados moi interesante para a práctica da ornitoloxía mentres se percorre a "Senda Azul".

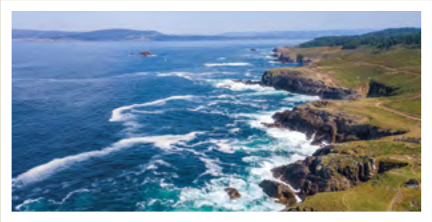
INTERESE ORNITOLÓXICO
As beiras do encoro están cheas de espadanas onde nidifican a galiñola e a galiñola negra. No inverno poden contarse nas súas augas máis de 200 aves acuáticas, entre as que destaca a presenza de lavancos, patos cristados, galiñolas negras, mergullóns pequenos e garzas reais. En total, detectáronse aquí máis de 180 especies de aves. Entre as praias de Alba e Barrañán, a "Senda Azul" percorre unha sucesión de áreas acantiladas sobre o océano.

FENOLOXÍA
Na primavera, cirrios, andoriñas e gaivotóns e as especies reprodutoras que aniñan entre as espadanas. No inverno crece o número de especies. No outono, con vento do noroeste, vense migracións de aves mariñas. Os ventos do leste, adoitan traer pequenos paxaros migrantes.

.es El embalse de O Rexedoiro en Sabón acoge una interesante diversidad de aves acuáticas reproductoras e invernantes. La presa está a pocos metros de la playa de Alba, donde comienza la Zona de Especial Conservación (ZEC) "Costa da Morte". Este primer tramo tiene una variada sucesión de playas y acantilados muy interesante para la práctica de la ornitología mientras se recorre la "Senda Azul".

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Las orillas del embalse están llenas de espadañas donde nidifican la gallineta común y la focha común. En invierno pueden contarse más de 200 aves acuáticas, entre las que destaca la presencia de ánades azulones, porrones moñudos, fochas comunes, zampullines comunes y garzas reales. Se detectaron aquí más de 180 especies. Entre las playas de Alba y Barrañán, la "Senda Azul" recorre una sucesión de áreas acantiladas sobre el océano.

FENOLOGÍA
En primavera, vencejos, golondrinas y aviones y las especies reproductoras que anidan entre las espadañas. En invierno crece el número de especies. En otoño, con viento del noroeste, se ven migraciones de aves marinas. Los vientos del este, suelen traer pequeños pájaros migrantes.



Costa de Dexo - Serantes

.gal Catalogada como Monumento Natural e Protexida pola Rede Natura 2000 da Unión Europea como Zona de Especial Conservación (ZEC), este tramo litoral acantilado situado entre as bocas das rías da Coruña e Ares-Betanzos é unha das zonas núcleo da Reserva de Biosfera, e unha das xoias naturais de Galicia que constitúe un espazo salvaxe único.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Destaca a súa colonia de corvos mariños cristados, a máis nutrida da costa continental ibérica. Tamén a presenza dalgunhas especies reprodutoras escasas en Galicia, como choia, andoriñón real ou gralla pequena. Especies típicas das zonas acantiladas galegas, como falcón peregrino, lagarteiro, gaivota patiamarela, rabirrubio, corvo grande... Na illa da Marola cría o paíño pequeno. Nos campos, chasco, azulenta, papuxa do mato, carriza, xílgaro, liñaceiro, laverca común... Sobre o océano, mascato, carráns cristados, carolos, pardelas baleares e cincentas. No inverno, os cantís acollen un durmideiro de corvo mariño grande.

FENOLOXÍA
Convén percorrelo en todas as estacións, co fin de descubrir as diferentes aves que aparecen en cada unha delas.

.es Catalogada como Monumento Natural y Protegida por la Red Natura 2000 de la Unión Europea como Zona de Especial Conservación (ZEC), este tramo litoral acantilado situado entre las bocas de las rías de A Coruña y Ares-Betanzos es una de las zonas núcleo de la Reserva de Biosfera, y una de las joyas naturales de Galicia que constituye un espacio salvaje único.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Destaca su colonia de cormoranes moñudos, la más nutrida de la costa continental ibérica. También la presencia de algunas especies reproductoras escasas en Galicia, como chova piquirroja, vencejo real o grajilla. Especies típicas de las zonas acantiladas gallegas, como halcón peregrino, cernícalo vulgar, gaviota patiamarilla, colirrojo tizón, cuervo grande... En la isla de la Marola cría el paíño pequeño. En los campos, tarabilla común, acentor común, curruca rabilarga, chochín común, jilguero, pardillo vulgar, alondra común... Sobre el océano, alcatraces, charranes patinegros, alcas, pardelas baleares y cenicientas. En invierno, los acantilados acogen un dormidero de cormorán grande.

FENOLOGÍA
Conviene recorrerlo en todas las estaciones, con el fin de descubrir las diferentes aves que aparecen en cada una de ellas.

Ría do Burgo

.gal Orientada de sur a norte e formada pola desembocadura do río Mero, toma o seu nome da parroquia do mesmo nome, en Culleredo. De escasa profundidade, os seus fondos son limosos e areentos, nalgúns recunchos cubertos por manchas de marisma ás que acoden moitas aves acuáticas a descansar en preamar.

INTERESE ORNITOLÓXICO
De enorme atractivo sobre todo para a observación de aves litorais, tanto pola diversidade de especies (é posible observar varias decenas nun paseo) como pola posibilidade de telas moi preto. A súa contorna axardinada e urbanizada acolle ademais unha nutrida comunidade de aves típicas deste tipo de medios.

FENOLOXÍA
Os meses con maior variedade e abundancia de especies son os de outono e inverno, ata mediados da primavera.

.es Orientada de sur a norte y formada por la desembocadura del río Mero, toma su nombre de la parroquia del mismo nombre, en Culleredo. De escasa profundidad, sus fondos son limosos y arenosos, en algunos rincones cubiertos por manchas de marisma a las que acuden muchas aves acuáticas a descansar en pleamar.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
De enorme atractivo sobre todo para la observación de aves litorales, tanto por la diversidad de especies (es posible observar varias decenas en un paseo) como por la posibilidad de tenerlas muy cerca. Su entorno ajardinado y urbanizado acoge además una nutrida comunidad de aves típicas de este tipo de medios.

FENOLOGÍA
Los meses con mayor variedad y abundancia de especies son los de otoño e invierno, hasta mediados de primavera.

Paseo fluvial do río Mero

.gal Desde a presa do encoro de Abegondo-Cecebre ata a súa desembocadura na ría do Burgo, é posible percorrer as dúas beiras do río Mero por sendeiros case sempre á sombra dun bosque de ribeira moi ben conservado. O percorrido completo, de 10 km, pode facerse tanto a pé como en bicicleta BBT.

INTERESE ORNITOLÓXICO
O bosque de ribeira composto sobre todo por ameneiros e salgueiros, acolle unha interesante comunidade de paxaros que inclúe papuxa das amoras, carriza, picafollas europeo (no inverno) e ibérico (na primavera e no verán), ferreiriños azuis, mitos, ferreiriños reais, rapaces como miñato ou gabián, no verán rula… Preto do muíño de Peiraio é posible ver merlo rieiro. Tamén cerca da auga, lavandeira real, lavanco e garza real.

FENOLOXÍA
Calquera momento do ano é ideal. Na primavera e a primeira hora do día, a combinación do murmurio da corrente e os cantos nupciais das aves resulta moi especial.

.es Desde la presa del embalse de Abegondo-Cecebre hasta su desembocadura en la ría de O Burgo, es posible recorrer las dos orillas del río Mero por senderos casi siempre a la sombra de un bosque de ribera muy bien conservado. El recorrido completo, de 10 km, puede hacerse tanto a pie como en bicicleta BBT.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
El bosque de ribera compuesto sobre todo por alisos y sauces, acoge una interesante comunidad de pájaros que incluye curruca capirotada, chochín común, mosquiteros común (en invierno) e ibérico (en primavera y verano), herrerillos, mitos, carboneros, rapaces como busardo ratonero o gavilán, en verano tórtola común… Cerca del molino de Peiraio es posible ver mirlo acuático. También cerca del agua, lavandera cascadeña, ánade azulón y garza real.

FENOLOGÍA
Cualquier momento del año es ideal. En primavera y a primera hora del día, la combinación del susurro de la corriente y los cantos nupciales de las aves resulta muy especial.

Muíños Costa da Égoa

.gal Escondida no fermoso val de Barcia, este roteiro percorre un carreiro que pasa xunto ao Eco-Museo Costa da Égoa, con catorce muíños e unha pequena central hidroeléctrica, conxunto declarado Espazo de Interese Local (ENIL). A beiras do saltarín río Abelleira, poderás observar as aves deste ecosistema fluvial.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Poderás ver e escoitar o merlo rieiro, a lavandeira real, páridos como ferreiriño rabilongo, ferreiriño azul, ferreiriño real e negro, así como outras especies como carriza, picafollas europeo (no inverno) e ibérico (na primavera e no verán), cardeal, tordo común… Sobre as copas das árbores, permanece atento á presenza de miñato e, na primavera e no verán, millafre negro e abelleiro europeo. Tamén nesta época, pero xa pola noite, é doado escoitar avenoiteira cincenta.

FENOLOXÍA
Calquera momento do ano é ideal para visitar esta zona. No verán o caudal do río estará loxicamente máis baixo.

.es Escondida en el hermoso valle de Barcia, esta ruta recorre un sendero que pasa junto al Eco-Museo Costa da Égoa, con catorce molinos y una pequeña central hidroeléctrica, conjunto declarado Espacio de Interés Local (ENIL). A orillas del saltarín río Abelleira, podrás observar las aves de este ecosistema fluvial.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Podrás ver y escuchar el mirlo-acuático europeo, la lavandera cascadeña, páridos como mito, herrerillo común, carbonero común y garrapinos, así como otras especies como chochín común, mosquitero común (en invierno) e ibérico (en primavera y verano), camachuelo, zorzal común… Sobre las copas de los árboles, permanece atento a la presencia de busardo ratonero y, en primavera y verano, milano negro y abejero europeo. También en esta época, por la noche, es fácil escuchar chotacabras gris.

FENOLOGÍA
Cualquier momento del año es ideal para visitar esta zona. En verano el caudal del río estará lógicamente más bajo.

Embalse de Abegondo-Cecebre

.gal Creouse en 1976 na confluencia dos ríos Mero e Barcés para abastecer a cidade da Coruña e a súa área metropolitana. Rodeado bosques e campiñas, forma parte da Rede Natura 2000 da UE como Zona de Especial Conservación (ZEC). É unha das Zonas Núcleo da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Destaca a invernada regular de aguia pescadora, garzota grande e da andoriña dos penedos. Acolle boas cifras de cerceta, pato cristado, mergullón pequeno e mergullón cristado. Outras acuáticas típicas son pato frisado, pato común, bilurico das rochas e grande, avefría europea ou cullereiros comúns e bilurícos. Entre as aves forestais, na primavera e verán, abelleiro e millafre negro e picafollas ibérico. Rapaces presentes todo o ano son o azor ou gabián. Tamén destacan as observacións de aves moi raras a nivel peninsular.

FENOLOXÍA
Calquera época do ano é ideal. Na primavera, cirrios, andoriñas comúns e dáuricas e andoriñas de barreiras e comúns. No outono e inverno, a diversidade de aves acuáticas é moito maior.

.es Se creó en 1976 en la confluencia de los ríos Mero y Barcés para abastecer la ciudad de A Coruña y su área metropolitana. Rodeado bosques y campiñas, forma parte de la Red Natura 2000 de la UE como Zona de Especial Conservación (ZEC). Es una de las Zonas Núcleo de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Destaca la invernada regular de águila pescadora, garceta grande y avión roquero. Acoge buenas cifras de cerceta común, porrón moñudo, zampullín común y somormujo lavanco. Otras acuáticas típicas son ánade friso, porrón moñudo, andarríos chico y grande, avefría europea, espátulas comunes y archibebes. Entre las aves forestales, en primavera y verano, abejero europeo, milano negro y mosquitero ibérico. Rapaces presentes todo el año son el azor o gavilán. También destacan las observaciones de aves muy raras a nivel peninsular.

FENOLOGÍA
Cualquier época del año es ideal. En primavera, vencejos, golondrinas y aviones. En otoño e invierno, la diversidad de aves acuáticas es mucho mayor.

Pazo de Mariñán

.gal O pazo e os seus xardíns son conxunto histórico-artístico e monumental. Na actualidade propiedade da Deputación da Coruña, Mariñán é un dos destinos obrigados de calquera visita á Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. Pola súa extraordinaria arquitectura, polos seus xardíns... fogar de numerosas especies de aves.

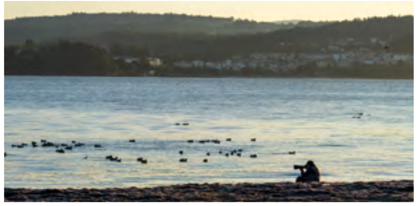
INTERESE ORNITOLÓXICO
É fácil descubrir a presenza de carpinteiro verde ou peto verde, peto real, pimpín vulgar, paporrubio, merlo, tordo común, rabirrubio, avelaiona... Desde o observatorio de madeira que dá á ría de Betanzos, pódense contemplar: aguia pescadora, tartaraña das xunqueiras, mazarico chiador e real, biluricos patirrubios e claros, lavancos, gaivotas choronas e patiamarelas, garza real, corvo mariño grande, mergullón pequeno, algún cullereiro.

FENOLOXÍA
Calquera momento do ano é ideal para visitar estes xardíns e o pazo. No inverno a diversidade de especies presentes na ría será moito maior.

.es El pazo y sus jardines son conjunto histórico-artístico y monumental. En la actualidad propiedad de la Deputación da Coruña, Mariñán es uno de los destinos obligados de cualquier visita a la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas. Por su extraordinaria arquitectura, por sus jardines... hogar de numerosas especies de aves.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Es fácil descubrir la presencia de carpintero verde o pito real, pico picapinos, pinzón vulgar, petirrojo, mirlo, zorzal común, colirrojo tizón, cárabo... Desde el observatorio de madera que da a la ría de Betanzos, se pueden contemplar: águila pescadora, aguilucho lagunero occidental, zarapito trinador y real, archibebes comunes y claros, ánades azulones, gaviotas reidoras y patiamarillas, garza real, cormorán grande, zampullín chico y alguna espátula.

FENOLOGÍA
Cualquier momento del año es ideal para visitar estos jardines y el pazo. En invierno la diversidad de especies presentes en la ría será mucho mayor.



Praia e Brañas de Sada

.gal No mesmo centro de Sada, un par de espazos naturais moi próximos converten a visita a esta localidade en obrigada para calquera persoa afeccionada á observación de aves. A principios de 2020 as Brañas de Sada foron declaradas de xeito provisional pola Xunta de Galicia, a instancias do Goberno municipal, Espazo Natural de Interese Local (ENIL).

INTERESE ORNITOLÓXICO
Desde o paseo marítimo da praia de Sada pódese observar no inverno unha moi sorprendente diversidade de especies litorais, destacando os patos albelo, azulóns, virapedras.... Sendo non raros a presenza de cisnes cantores e outras aves pouco comuns A zona húmida das Brañas, pola súa banda, acolle unha nutrida representación de paxaros propios dos bosques de ribeira galegos.

FENOLOXÍA
O mellor momento para visitar a praia de Sada é en pleno inverno. En canto ás Brañas, podes asomarte a elas en calquera momento do ano.

.es En el mismo centro de Sada, un par de espacios naturales muy cercanos convierten la visita a esta localidad en obligada para cualquier persona aficionada a la observación de aves. A principios de 2020 las Brañas de Sada fueron declaradas de manera provisional por la Xunta de Galicia, a instancias del gobierno municipal, Espacio Natural de Interés Local (ENIL).

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Desde el paseo marítimo de la playa de Sada se puede observar en invierno una muy sorprendente diversidad de especies litorales destacando los ánades rabudos, ánade real, vuelvepiedras....Siendo no raros la presencia de cisnes cantores y otras aves poco habituales.. El humedal de As Brañas, por su parte, acoge una nutrida representación de pájaros propios de los bosques de ribera gallegos.

FENOLOGÍA
El mejor momento para la visita a la playa de Sada es en pleno invierno. En cuanto a As Brañas, puedes asomarte a ellas en cualquier momento del año.

Praia e marisma de Miño

.gal As marismas que forma na súa desembocadura o río Baxoi, en Miño, son fogar dunha notable diversidade de aves. Situadas tras o areal de dunas, están cubertas por xunqueiras e chairas intermareales arenosas e fangosas. Incluídas na ZEC Ría de Betanzos-Mandeo e por tanto na Rede Natura 2000 da Unión Europea.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Nas marismas obsérvanse: gaivotas chorona, cabecinegra, patiamarela e sombría, garzota, garza real, mazarico real e chiador, bilurico das rochas... Durante os pasos migratorios de primavera e verán vense outras limícolas. Na primavera aparece a lavandeira amarela, o millafre negro e o falcón. O gabián ou o miñato vense todo o ano. No inverno, nas dunas da Praia Grande, pica dos prados, pardal ou lavandeira branca, mentres nas augas abertas da ría acollen pentumeiro de á branca, mobellas e corvos mariños.

FENOLOXÍA
Convén facer a visita no inverno ou nos pasos migratorios de primavera e outono. Na primavera e no verán a afluencia de bañistas diminúe as opcións de observación durante o día.

.es Las marismas que forma en su desembocadura el río Baxoi, en Miño, son hogar de una notable diversidad de aves. Situadas tras el arenal de dunas, están cubiertas por juncales y llanuras intermareales arenosas y fangosas. Incluidas en la ZEC Ría de Betanzos-Mandeo y por tanto en la Red Natura 2000 de la Unión Europea.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
En las marismas se observan: gaviotas reidora, cabecinegra, patiamarilla y sombría, garceta común, garza real, zarapito y andarríos chico... Durante los pasos migratorios de primavera y verano se ven otras limícolas. En primavera se ven la lavandera boyera, el milano negro y alcotán. El gavilán o el busardo ratonero se ven todo el año. En invierno, en las dunas de la Playa Grande, bisbita pratense, pardillo vulgar o lavandera blanca, mientras en las aguas abiertas de la ría acogen negrón especulado, colimbos y cormoranes.

FENOLOGÍA
Conviene hacer la visita en invierno o en los pasos migratorios de primavera y otoño. En primavera y en verano la afluencia de bañistas disminuye las opciones de observación durante el día.

Observatorio de Souto

.gal O observatorio de aves de Souto permite ver o estuario do río Mandeo pouco antes da súa desembocadura. Amplos carrizales e praderías halófitas, atravesados por unha multitude de canles, conforman aquí unha das marismas costeiras máis extensas de Galicia, incluída dentro da ZEC Ría de Betanzos-Mandeo e por tanto na Rede Natura 2000 da Unión Europea.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Destacan lavanco, cullerete europeo, cerceta, pilro común, mazarico real, bilurico das rochas e grande, píldora cincenta, garza real, garceta e, con sorte, algún rascón e máis dun cullereiro. Rapaces como tartaraña das xunqueiras, millafre negro e aguia pescadora. Os campos inmediatos á beira son fogar de rula, curuxa, avelaiona europeo, cuco, peto verde, andoriña de cu branco, andoriña dáurica, andoriña dos penedos, papuxa cabecinegra... Entre as xunqueiras das beiras crían lavandeira amarela e carriza dos xuncos, e inverna a escribenta das canaveiras.

FENOLOXÍA
A diversidade é maior entre setembro e abril. A finais da primavera e no verán pódense observar millafre negro, lavandeira amarela e rula.

.es El observatorio de aves de Souto permite ver el estuario del río Mandeo poco antes de su desembocadura. Amplios carrizales y praderas halófitas, atravesados por una multitud de canales, conforman aquí una de las marismas costeras más extensas de Galicia, incluida dentro de la ZEC Ría de Betanzos-Mandeo y por tanto en la Red Natura 2000 de la Unión Europea.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Destacan ánade azulón, cuchara europeo, cerceta común, correlimos común, zarapito real, andarríos chico y grande, chorlito gris, garza real, garceta común y, con suerte, algún rascón y más de una espátula. Rapaces como aguilucho lagunero, milano negro y águila pescadora. Los campos inmediatos a la orilla son hogar de tórtola europea, lechuza común, cárabo europeo, cuco, pito real, avión común, golondrina dáurica, avión roquero, curruca cabecinegra... Entre los juncales de las orillas crían lavandera boyera y cisticola buitrón, e inverna el escribano palustre.

FENOLOGÍA
La diversidad es mayor entre septiembre y abril. A finales de la primavera y en verano se pueden observar milano negro, lavandera boyera y tórtola europea.

Villa de Betanzos

.gal Betanzos, declarado conxunto histórico, é un núcleo urbano que creceu na confluencia dos ríos Mandeo e Mendo. Propoñémosche un paseo por esta vila ata as beiras de ambos, e onde se atopan, para crear un amplo esteiro. Sorprenderache a variedade de aves que chegarás a observar.

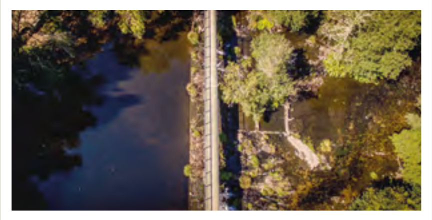
INTERESE ORNITOLÓXICO
Aquí comeza un dos esteiros máis impresionantes do norte de Galicia, ofrece a oportunidade de observar especies tanto urbanas como vinculadas ao medio rural e fluvial. Rúas e prazas son fogar na primavera de cirrio e andoriña de cu branco, e todo o ano de rabirrubio, pega, pardal, estorniño negro ou rula turca. Xunto aos ríos, lavanco, bilurico das rochas, lavandeira real, andoriña… Non deixes de mirar sobre ti mentres paseas, co fin de detectar na primavera e no verán millafre negro ou miñato abelleiro, e todo o ano miñato, gabián ou, con sorte, falcón peregrino.

FENOLOXÍA
Calquera momento do ano.

.es Betanzos, declarado conjunto histórico, es un núcleo urbano que creció en la confluencia de los ríos Mandeo y Mendo. Te proponemos un paseo por esta villa hasta las orillas de ambos, y donde se encuentran, para crear un amplio estuario. Te sorprenderá la variedad de aves que llegarás a observar.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Aquí comienza uno de los estuarios más impresionantes del norte de Galicia, ofrece la oportunidad de observar especies tanto urbanas como vinculadas al medio rural y fluvial. Calles y plazas son hogar en primavera de vencejo común y avión común, y todo el año de colirrojo tizón, urraca, gorrión común, estornino negro o tórtola turca. Junto a los ríos, ánade azulón, andarríos chico, lavandera cascadeña, golondrina común… No dejes de mirar sobre ti mientras paseas, a fin de detectar en primavera y verano milano negro o halcón abejero, y todo el año busardo ratonero, gavilán o halcón peregrino.

FENOLOGÍA
Cualquier momento del año.



Río Mandeo en Chelo

.gal As beiras do río Mandeo ao seu paso polo lugar de Chelo, en Coirós, están percorridas por cómodos sendeiros, ideais para a observación de numerosas aves típicas dos ambientes fluviais e forestais desta bisbarra.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Un dos mellores lugares da bisbarra para observar o merlo rieiro. Tamén é doado detectar sobre as rocas que emerxen da corrente, na primavera, lavandeira real ou picapeixe. No bosque, identifica os reclamos de pimpín común, ferreiriño rabilongo, papuxa das amoras, ferreiriño negro, ferreiriño azul, gabeador, paporrubio, estreliña riscada, gaio europeo, cardeal… Máis alá das copas, miñato ou gabián. E no verán, miñato abelleiro. No solpor, quizais consigas escoitar unha avelaiona.

FENOLOXÍA
No inverno as frondes das árbores están máis espidas de follas, o que facilita a observación dalgúns paxaros. Na primavera, en cambio, os cantos da maioría deles son moito máis frecuentes.

.es Las orillas del río Mandeo a su paso por el lugar de Chelo, en Coirós, están recorridas por cómodos senderos, ideales para la observación de numerosas aves típicas de los ambientes fluviales y forestales de esta comarca.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Uno de los mejores lugares de la comarca para observar mirlo-acuático europeo. También es fácil detectar sobre las rocas que emergen de la corriente, en primavera, lavandera cascadeña o martín pescador. En el bosque, identifica los reclamos de pinzón vulgar, mito, curruca capirotada, carbonero común, herrerillo común, agateador común, petirrojo europeo, reyezuelo listado, arrendajo europeo, camachuelo… Más allá de las copas, el busardo ratonero o un gavilán. Y en verano, halcón abejero. Al atardecer, quizás escuches un cárabo.

FENOLOXÍA
En invierno las frondas de los árboles están más desnudas de hojas, lo que facilita la observación de algunos pájaros. En primavera, en cambio, los cantos de la mayoría de ellos son mucho más frecuentes.

Contorna de Ambalasaugas

.gal Estes paseos xunto ao río Mandeo parten da ponte de Ambalasaugas, na parroquia de Santa María de Ois e percorren os municipios de Coirós e Irixoa. Nas áreas máis próximas ao Mandeo, a senda discorre por entre a espesura do bosque de ribeira. Máis arriba, atravesa algunhas zonas de eucaliptal.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Estas breves rutas son ideais para facer con nenos e comprobar a tan diferente biodiversidade que habita os bosques autóctonos e as plantacións de eucaliptos. Abonda con pasealas na primavera para comprobar onde se escoitan e ven máis aves, como: ferreiriño rabilongo, ferreiriño negro, merlo común, ferreiriño azul, paporrubio, gaio europeo, papuxa das amoras… Voando sobre as árbores, algún gabián ou un miñato. Os xogos infantís da área recreativa das Pías manterán entretidos un bo anaco aos máis pequenos.

FENOLOXÍA
O mellor momento para facer as visitas é a primavera e á primeira hora do día, cando as aves presentes están moito máis activas.

.es Estos paseos junto al río Mandeo parten del puente de Ambalasaugas, en la parroquia de Santa María de Ois y recorren los municipios de Coirós e Irixoa. En las áreas más próximas al Mandeo, la senda discurre por entre la espesura del bosque de ribera. Más arriba, atraviesa algunas zonas de eucaliptal.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Estas breves rutas son ideales para hacer con niños y comprobar la tan diferente biodiversidad que habita los bosques autóctonos y las plantaciones de eucaliptos. Basta con pasearlas en primavera para comprobar dónde se escuchan y ven más aves, como: mito, carbonero común, mirlo común, herrerillo común, petirrojo, arrendajo europeo, curruca capirotada… Volando sobre los árboles, algún gavilán o un busardo ratonero. Los juegos infantiles del área recreativa de As Pías mantendrán entretenidos un buen rato a los más pequeños.

FENOLOGÍA
El mejor momento para hacer las visitas es la primavera y a primera hora del día, cuando las aves presentes están mucho más activas.

Arredores de Ponte Aranga

.gal Desde Ponte Aranga, cruzamento de camiños tradicional a beiras do río Mandeo, parten augas arriba e abaixo rutas de sendeirismo ideais para combinar o paseo e a observación de aves. Nalgúns tramos de dificultade media, discorren baixo a ramaxe dun bosque de ribeira ben conservado, integrado na Rede Natura 2000 da Unión Europea por pertencer á Zona de Especial Conservación (ZEC) Betanzos-Mandeo.

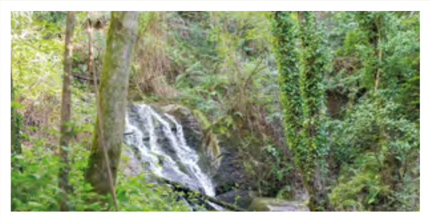
INTERESE ORNITOLÓXICO
Poderás observar ferreiriños reais e negros, ferreiriño azul, gabeador, paporrubio, papuxa das amoras, estreliña riscada, peto real, peto verde, pimpín común, picafollas europeo (no inverno) e ibérico (na primavera e no verán), escribenta común… Tamén, sobre as pólas, cruzando o val, miñato, azor, gabián, pombo torcaz, gaio europeo… E no verán, miñato abelleiro. Na primavera busca nas beiras algunha lavandeira real.

FENOLOXÍA
Calquera momento do ano é ideal para facer o teu percorrido.

.es Desde Ponte Aranga, cruce de caminos tradicional a orillas del río Mandeo, parten aguas arriba y abajo rutas de senderismo ideales para combinar el paseo y la observación de aves. En algunos tramos de dificultad media, discurren bajo la fronda de un bosque de ribera bien conservado, integrado en la Red Natura 2000 de la Unión Europea por pertenecer a la Zona de Especial Conservación (ZEC) Betanzos-Mandeo.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Podrás observar carboneros común y garrapinos, herrerillo común, agateador común, petirrojo europeo, curruca capirotada, reyezuelo listado, pico picapinos, pito real, pinzón vulgar, mosquitero común (en invierno) e ibérico (en primavera y verano), escribano soteño… También, sobre las ramas, cruzando el valle, busardo ratonero, azor, gavilán, paloma torcaz, arrendajo europeo… Y en verano, halcón abejero. En primavera busca en las orillas alguna lavandera cascadeña.

FENOLOGÍA
Cualquier momento del año es ideal para hacer tu recorrido.



Fervenzas da Rexidoira

.gal Parroquia de Filgueira de Barranca (Oza-Cesuras). Ruta moi exixente pero breve. Un dos hábitats típicos desta bisbarra: as fervenzas escondidas entre densos bosques autóctonos. O río Mendo descende desde os 475 metros sobre o nivel do mar ata os 380 metros, en apenas 600 metros.

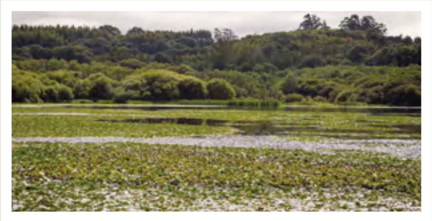
INTERESE ORNITOLÓXICO
Mentres baixas ao encontro dos catro saltos de auga, prestando constante atención a asegurar os teus pasos, irán e virán arredor de ti numerosas especies de aves forestais por entre abeleiras, ameneiros ou loureiros. Entre elas, ferreiriños negros e reais, ferreiriños azuis, gabeadores, paporrubios, merlos, picafollas... Unha vez xunto á auga, o merlo rieiro. Na aldea da Rexedoira, doutra banda, busca outras especies de hábitats máis abertos.

FENOLOXÍA
Malia que calquera momento do ano é bo para facer esta visita, os meses máis chuviosos serán loxicamente os que convertan as fervenzas en máis espectaculares. Na primavera, a música da auga combinarase coa das aves presentes.

.es Parroquia de Filgueira de Barranca (Oza-Cesuras). Ruta muy exigente pero breve. Uno de los hábitats típicos de esta comarca: las cascadas escondidas entre densos bosques autóctonos. El río Mendo desciende desde los 475 metros sobre el nivel del mar hasta los 380 metros, en apenas 600 metros.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Mientras bajas al encuentro de los cuatro saltos de agua, prestando constante atención a asegurar tus pasos, irán y vendrán en torno a ti numerosas especies de aves forestales por entre avellanos, alisos o laureles. Entre ellas, carboneros garrapinos y comunes, herrerillos comunes, agateadores comunes, petirrojos, mirlos, mosquiteros... Una vez junto al agua, el mirlo-acuático europeo. En la aldea de A Rexedoira, por otro lado, busca otras especies de hábitats más abiertos.

FENOLOGÍA
Si bien cualquier momento del año es bueno para hacer esta visita, los meses más lluviosos serán lógicamente los que conviertan las cascadas en más espectaculares. En primavera, la música del agua se combinará con la de las aves presentes.



Lagoa de Sobrado

.gal De orixe artificial e hoxe completamente naturalizada, foi construída polos monxes do mosteiro inmediato entre os anos 1500 e 1530. Rodéaa un bosque caducifolio de bidueiros, amieiros, freixos, carballos e outras especies. Na súa superficie abunda o nenúfar. A súa profundidade máxima é de 4,5 m.

INTERESE ORNITOLÓXICO
Alberga unha destacada diversidade de aves acuáticas, entre as que sobresaen os mergullóns cristado e pequeno (ambos fabrican os seus niños flotantes na lagoa), corvo mariño grande, garza real, cerceta, lavanco, cullerete, pato chupón, pato cristado, galiñola, galiñola negra ou picapeixe, entre outras especies. As campiñas e bosques da contorna son ideais ademais para buscar aves durante todo o ano. Entre as aves rapaces destacan o miñato, o gabián e, na primavera e no verán, o falcón pequeno.

FENOLOXÍA
Calquera época do ano é ideal. Na primavera poderás gozar dos espectaculares cortexos dos mergullóns cristados e, ao amencer, dos cantos das moitas especies forestais e de campiña. No outono e no inverno, a diversidade de aves acuáticas é moito maior.

.es De origen artificial y hoy completamente naturalizada, fue construida por los monjes del monasterio inmediato entre los años 1500 y 1530. La rodea un bosque caducifolio de abedules, alisos, fresnos, robles y otras especies. En su superficie, de cerca de 10 hectáreas, abunda el nenúfar. Su profundidad máxima es de 4,5 m.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Alberga una llamativa diversidad de aves acuáticas, entre las que destacan el somormujo lavanco y el zampullín común (ambos fabrican sus nidos flotantes en la laguna), cormorán grande, garza real, cerceta común, ánade azulón, cuchara común, porrón europeo, porrón moñudo, gallineta común, focha común o martín pescador, entre otras especies. Las campiñas y bosques del entorno son ideales además para buscar aves durante todo el año. Entre las aves rapaces destacan el busardo ratonero, el gavilán y, en primavera y verano, el alcotán europeo.

FENOLOGÍA
Cualquier época del año es ideal. En primavera podrás disfrutar de los espectaculares cortejos de los somormujos lavancos y, al amanecer, de los cantos de las muchas especies forestales y de campiña. En otoño e invierno, la diversidad de aves acuáticas es mucho mayor.

Río do Carregal

.gal Nas inmediacións do Centro Etnográfico do Río Mandeo, en Teixeiro (Curtis), o paseo fluvial discorre baixo un frondoso bosque de ribeira fogar de numerosas especies de aves propias deste tipo de medio. Amieiros, carballos, salgueiros e a campiña tradicional desta bisbarra, integrada por unha sucesión de prados destinados ao gando.

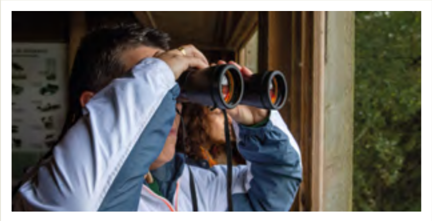
INTERESE ORNITOLÓXICO
Ferreiriños real e negro, ferreiriño azul, tordo común, merlo, gabeador, paporrubio, papuxa das amoras, estreliña riscada, peto real, pimpín común, miñato, pombo torcaz, gaio europeo... Busca polas beiras algunha lavandeira real. É doado ver gabeador azul, gabián e azor, e na primavera falcón pequeno, miñato abelleiro, millafre negro ou bubela. Pola noite, a avelaiona e, a comezos da primavera, o cuco, a rula común ou o picafollas ibérico. No inverno, os prados son fogar de picas comúns, e reciben a visita de avefrías e tordos reais e rubios. No verán sobrevóanos o cirrio e a andoriña común.

FENOLOXÍA
Calquera momento do ano é ideal.

.es En las inmediaciones del Centro Etnográfico del Río Mandeo, en Teixeiro (Curtis), el paseo fluvial discurre bajo un frondoso bosque de ribera hogar de numerosas especies de aves propias de este tipo de medio. Alisos, robles, sauces y la campiña tradicional de esta comarca, integrada por una sucesión de prados destinados al ganado.

INTERÉS ORNITOLÓGICO
Carboneros común y garrapinos, herrerillo común, zorzal común, mirlo común, agateador común, petirrojo europeo, curruca capirotada, reyezuelo listado, pico picapinos, pinzón vulgar, busardo ratonero, paloma torcaz, arrendajo europeo... Busca por las orillas alguna lavandera cascadeña. Es fácil ver trepador azul, gavilán y azor, y en primavera alcotán, halcón abejero, milano negro o abubilla. Por la noche,el cárabo y, a comienzos de primavera el cuco, la tórtola común o el mosquitero ibérico. En invierno, los prados son hogar de bisbitas comunes, y reciben la visita de avefrías y zorzales reales y alirrojos. En verano los sobrevuelan el vencejo común y la golondrina común.

FENOLOGÍA
Cualquier momento del año es ideal.



Observar aves

CÓDIGO ÉTICO PARA A OBSERVACIÓN DE AVES

.gal A Sociedade Española de Ornitoloxía (SEO/BirdLife) resume así as claves que calquera de nós debe ter en conta para que esta actividade non supoña ningunha molestia ás aves e as súas habitats:

- O benestar das aves é o primeiro.
- O hábitat debe ser protexido.
- O comportamento das aves non debe ser alterado.
- Sé prudente á hora de compartir información delicada sobre especies protexidas e colabora cando observes unha situación de risco para elas.
- Non debes acosar ás especies divagantes nin rarezas.
- Respecta a normativa sobre a protección das aves en todo momento.
- Respecta os dereitos dos propietarios das leiras e dos traballadores do campo.
- Respecta os dereitos das persoas da zona de observación e as normas básicas de seguridade.
- Se queres compartir as túas citas, faino con prudencia e pensando que poden mellorar o coñecemento.
- Forma parte dun modelo de turismo sostible que colabore no mantemento de contornas rurais amigables para as aves.

CÓDIGO ÉTICO PARA LA OBSERVACIÓN DE AVES

.es La Sociedad Española de Ornitología (SEO/BirdLife) resume así las claves que cualquiera de nosotros debe tener en cuenta para que esta actividad no suponga ninguna molestia a las aves y sus habitats:

- El bienestar de las aves es lo primero.
- El hábitat debe ser protegido.
- El comportamiento de las aves no debe ser alterado.
- Sé prudente a la hora de compartir información delicada sobre especies protegidas y colabora cuando observes una situación de riesgo para ellas.
- No debes acosar a las especies divagantes ni rarezas.
- Respeta la normativa sobre la protección de las aves en todo momento.
- Respeta los derechos de los propietarios de las fincas y de los trabajadores del campo.
- Respeta los derechos de las personas de la zona de observación y las normas básicas de seguridad.
- Si quieres compartir tus citas, hazlo con prudencia y pensando que pueden mejorar el conocimiento.
- Forma parte de un modelo de turismo sostenible que colabore en el mantenimiento de entornos rurales amigables para las aves.

Casco Histórico de Betanzos

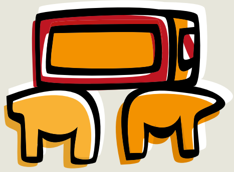
.gal O Centro histórico de Betanzos está situado no antigo Castro de Untia desde o ano 1219, cando o rei Alfonso IX, Rei de León e Galicia, outorgou devandito traslado. En 1467, Enrique IV concédelle á vila o título de Cidade e, anos máis tarde, os Reis Católicos noméana capital dunha das sete provincias galegas.

A nosa historia no teu móbil

Betanzos está declarado Conxunto Histórico Artístico. Considérase a capital do Gótico Galego, coas súas igrexas e conventos onde descubrirás o panteón heráldico máis importante de Galicia ou un calendario agrícola único tallado no capitel dunha das súas igrexas. Tamén conserva as portas de entrada das antigas murallas medievais e conta cun centro artístico de referencia, o Centro Internacional de Estampa Contemporánea, CIEC na Casa Núñez, un dos edificios de arquitectura modernista que che sorprenderán nos paseos pola cidade.

Pasear polas súas rúas, cheas de vida, que conservan un pasado gremial, convértese nunha viaxe a través do tempo.

Roteiro gratuito



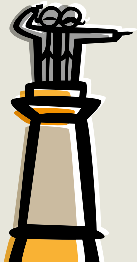
Ruta audioguiada na Biosfera

.es El Casco Histórico de Betanzos está situado en el antiguo Castro de Untia desde el año 1219, cuando el rey Alfonso IX, Rey de León y Galicia, otorgó dicho traslado. En 1467, Enrique IV le concede a la villa el título de Ciudad y, años más tarde, los Reyes Católicos la nombran capital de una de las siete provincias gallegas.

Betanzos está declarado Conjunto Histórico Artístico. Se considera la capital del Gótico Gallego, con sus iglesias y conventos donde descubrirás el panteón heráldico más importante de Galicia o un calendario agrícola único tallado en el capitel de una de sus iglesias. También conserva las puertas de entrada de las antiguas murallas medievales y cuenta con un centro artístico de referencia, el Centro Internacional de Estampa Contemporánea, CIEC en la Casa Núñez, uno de los edificios de arquitectura modernista que te sorprenderán en los paseos por la ciudad.

Pasear por sus calles, llenas de vida, que conservan un pasado gremial, se convierte en un viaje a través del tiempo.

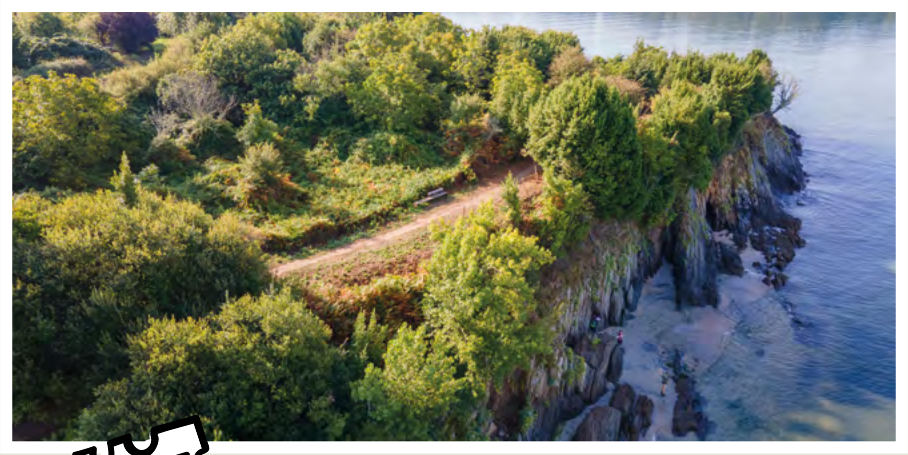
Ruta gratuita



.gal A Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e o Concello de Betanzos, poñen á túa disposición esta plataforma web que permitirá un novo servizo de autoguiado pola capital do gótico galego baseándose na fórmula do "Turismo Slow", nun territorio como a Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas declarado como o primeiro Destino de Ecoturismo certificado de Galicia.

.es La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas y el Ayuntamiento de Betanzos, ponen a tu disposición esta plataforma web que permitirá un nuevo servicio de autoguiado por la capital del gótico gallego basándose en la fórmula del "Turismo Slow", en un territorio como la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas declarado como el primer Destino de Ecoturismo certificado de Galicia.

Impresionismo das Mariñas



.gal O Impresionismo é un movemento nado en Francia que se estendeu ao resto de Europa. Un dos puntos interesantes dos Roteiros do Impresionismo en Europa é transmitir tamén estes múltiples aspectos do enfoque impresionista: a luz, a auga nas súas diversas formas... ela transmite a alegría de vivir reforzado pola súa perfecta harmonía coa natureza, e está na orixe das revolucións pictóricas que aconteceron máis tarde.

Francisco Llorens, o pintor das Mariñas

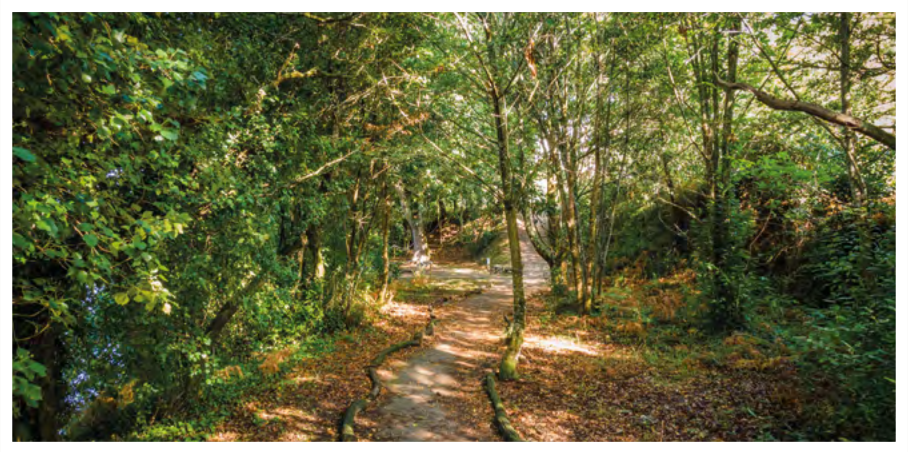
O proxecto **Rutas del Impresionismo en Europa** promove a conexión entre os lugares que inspiraron os pintores europeos de mediados do século XIX a mediados do século XX, onde viviron e as cidades que hoxe exhiben os seus traballos.

O Roteiro do Impresionismo das Mariñas forma parte dos Roteiros Impresionistas europeos e ensínanos os lugares das Mariñas onde o pintor Francisco Llorens (A Coruña 1874 - Madrid, 1948), discípulo de Sorolla, realizou as súas obras máis destacadas.

Roteiro gratuito

BIOGRAFÍA

Ruta audioguiada na Biosfera



.es El Impresionismo es un movimiento nacido en Francia que se extendió al resto de Europa. Uno de los puntos interesantes de las Rutas del Impresionismo en Europa es transmitir también estos múltiples aspectos del enfoque impresionista: la luz, el agua en sus diversas formas... ella transmite la alegría de vivir reforzado por su perfecta armonía con la naturaleza, y está en el origen de las revoluciones pictóricas que acontecieron más tarde.

El proyecto **Rutas del Impresionismo en Europa** promueve la conexión entre los lugares que inspiraron los pintores europeos de mediados del siglo XIX a mediados del siglo XX, donde vivieron y las ciudades que hoy exhiben sus trabajos.

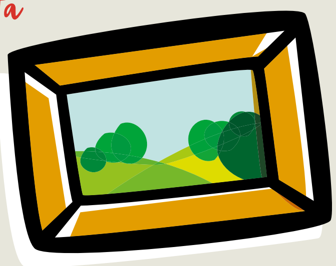
La Ruta del Impresionismo de las Mariñas forma parte de las Rutas Impresionistas europeas y nos enseña los lugares de las Mariñas donde el pintor Francisco Llorens (A Coruña 1874 - Madrid, 1948), discípulo de Sorolla, realizó sus obras más destacadas.

Ruta gratuita

AUDIO GUÍAS

.gal O fío condutor deste Roteiro do Impresionismo das Mariñas é o pintor Francisco Lloréns Díaz, quen a comezos do século XX ilustrou dunha maneira única o territorio das Mariñas Coruñesas.

.es El hilo conductor de esta Ruta del Impresionismo de las Mariñas es el pintor Francisco Lloréns Díaz, quien a comienzos del siglo XX ilustró de una manera única el territorio de las Mariñas Coruñesas.



Impressionisms routes

Plan de Sostibilidade Turística... 132
PLAN DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA

RESERVA DE BIOSFERA MARIÑAS CORUÑESAS

PLAN DE SOSTIBILIDADE TURÍSTICA

.gal O **Plan de Sostibilidade Turística (PSTD)** proposto pola **Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas**, presenta uns obxectivos que pretenden transformar e mellorar a resiliencia deste territorio recoñecido pola UNESCO e conformado por 17 concellos como referente internacional no ámbito do Ecoturismo orientado as familias, con produtos basados na natureza e neutros en carbono.

Este Plan vertébrase en catro eixos fundamentais: a transición verde e sostible, a mellora da eficiencia enerxética, a transición dixital e a competitividade.

.es El **Plan de Sostenibilidad Turística (PSTD)** propuesto por la **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas**, presenta unos objetivos que pretenden transformar y mejorar la resiliencia de este territorio reconocido por la UNESCO y conformado por 17 ayuntamientos como referente internacional en el ámbito del Ecoturismo orientado a las familias, con productos basados en la naturaleza y neutros en carbono.

Este Plan se vertebra en cuatro ejes fundamentales: la transición verde y sostenible, la mejora de la eficiencia energética, la transición digital y la competitividad.

SCAN

01

Transición verde e sostible

.gal
- Identificación de residuos abandonados na zona costeira das Mariñas Coruñesas e estudo para atopar un novo uso ou reutilización.
- Promover a economía circular (xestión da agua, residuos, mobiliario urbano, ruído ou iluminación).
- Transformación das infraestruturas turísticas e mellora da cohesión interior do territorio.

Transición verde y sostenible

.es
- Identificación de residuos abandonados en la zona costera de Mariñas Coruñesas y estudio para encontrar un nuevo uso o reutilización.
- Promover la economía circular (gestión del agua, residuos, mobiliario urbano, ruido o iluminación).
- Transformación de las infraestructuras turísticas y mejora de la cohesión interior del territorio.

Plan de Sostibilidade Turística

02

Mellora da eficiencia enerxética

.gal
- Redución e mitigación da pegada de carbono do destino.
- Instalación de puntos de recarga eléctrica en cada un dos concellos da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.
- Mellora da conectividade e recuperación de Sendas Tradicionais e Ecoturísticas.

Mejora de la eficiencia energética

.es
- Reducción y mitigación de la huella de carbono del destino.
- Instalación de puntos de recarga eléctrica en cada uno de los ayuntamientos de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.
- Mejora de la conectividad y recuperación de Sendas Tradicionales y Ecoturísticas.

03

Transición dixital

.gal
- Formación en ferramentas dixitais e plataformas de xestión.
- Creación de unha Plataforma Dixital para a participación cidadá e recopilación de incidencias.

Transición digital

.es
- Formación en herramientas digitales y plataformas de gestión.
- Creación de una Plataforma Digital para la participación ciudadana y recopilación de incidencias.

04

Competitividade

.gal
- Adaptación de equipamentos e mellora da accesibilidade turística en lugares como as rías de Betanzos e O Burgo.
- Potenciación do atractivo turístico dos Mercados da Biosfera.

Competitividad

.es
- Adaptación de equipamientos y mejora de la accesibilidad turística en lugares como las rías de Betanzos y O Burgo.
- Potenciación del atractivo turístico de los Mercados de la Biosfera.

RESERVA DE BIOSFERA
MARIÑAS CORUÑESAS
PLAN DE SOSTIBILIDADE TURÍSTICA

Notas na Biosfera

ECOTURISMO NA RESERVA · GUÍA DE EXCELENCIA

Notas na Biosfera

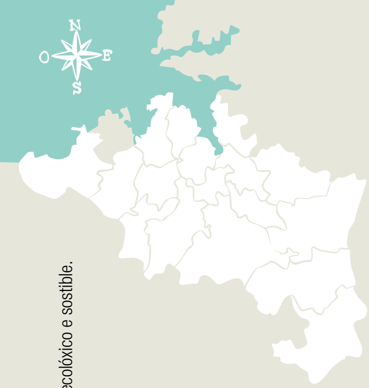
MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA

Notas na Biosfera

ECOTURISMO NA RESERVA · GUÍA DE EXCELENCIA

Notas na Biosfera

MARIÑAS CORUÑESAS · RESERVA DE BIOSFERA



Papel 100% reciclado para garantir o menor impacto ambiental e propiciar un desenvolvemento ecolóxico e sostible.

Edita Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas
Diseño y maquetación Luis Galán
Diseño de portada Luis Galán

Textos y documentación Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas
Fotografías Banco Fotográfico de Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas
Ilustraciones Luis Galán

1º Edición outubro 2024
byluisgalan.com

Depósito Legal C 1616-2024

Estrelas da Biosfera!

turismo.marinasbetanzos.gal

MARIÑAS CORUÑESAS Reserva de Biosfera unesco

MARIÑAS-BETANZOS

Deputación DA CORUÑA

XUNTA DE GALICIA

galicia