

CABANAS

Entre el Mar, las Dunas y las Aves

Rutas de Turismo Sostenible



Ruta Ambiental por la Costa



Ruta Ornitológica

DESCUBRE CABANAS, PAISAJES Y BIODIVERSIDAD A PIE DE MAR

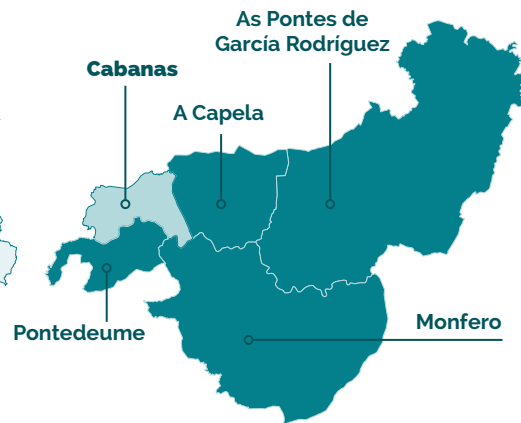
Cabanas, puerta de entrada a la comarca del Eume, destaca por su privilegiada localización entre la desembocadura del río Eume y la hermosa ría de Ares. Su territorio combina de forma armoniosa paisajes marinos, playas de arena fina, ecosistemas dunares y una valiosa biodiversidad que convierte este lugar en un paraíso para los amantes de la naturaleza y la observación de aves.

Las rutas aquí propuestas están diseñadas para conectar al visitante con la esencia natural de este municipio costero. La Ruta Ambiental por la Costa permite explorar la diversidad ecológica de la zona litoral, desde la fragilidad de las dunas hasta la riqueza del intermareal rocoso. La Ruta Ornitológica ofrece una inmersión en un espacio donde el río, la ría y el mar crean uno de los mejores puntos de Galicia para la observación de aves.

Cabanas invita así a conocer y proteger su patrimonio ambiental, ofreciendo experiencias sostenibles que combinan educación, conservación y disfrute de la naturaleza.



COMARCA DEL EUME



RECOMENDACIONES PARA UN BUEN RECORRIDO

¿Cuándo realizar las rutas?



- Cualquier época del año es idónea, especialmente primavera y otoño para observar aves y vegetación.
- Evita las horas centrales del día en verano para mayor comodidad.

Equipamiento recomendado



- Calzado cómodo (zapatillas o botas de senderismo).
- Ropa cómoda, transpirable y adaptada a la climatología.
- Prismáticos para la observación de aves.
- Protección solar (gafas de sol, gorra, crema solar).
- Agua y alimentos ligeros.
- Cámara para fotografía de naturaleza.
- Track GPS descargado y móvil con batería.

Normas de respeto al medio natural



- No dejes basura y no molestes a la fauna.
- Camina solo por senderos señalizados para proteger los ecosistemas sensibles.
- Evita ruidos fuertes para no alterar a las aves ni a otros visitantes.



RUTA 1

RUTA AMBIENTAL POR LA COSTA: VIDA, DUNA Y MAR



FICHA TÉCNICA

-  **Longitud:** 2,95 km
-  **Tipo de ruta:** Lineal
-  **Duración aproximada:** 55 min
-  **Dificultad:** Baja
-  **Modalidad:** Senderismo y BTT (algunos tramos)
-  **Accesibilidad:** No apta para personas con movilidad reducida (pendientes fuertes y escaleras)



RECUERDA...

Cuida estos frágiles ecosistemas para garantizar su futuro.

DESCUBRIENDO LOS ECOSISTEMAS COSTEROS

La ruta nos abre la puerta a uno de los ecosistemas más singulares de la costa, donde las dunas de arena, las playas tranquilas y los roquedos se mezclan para crear un espacio natural de gran valor ecológico. Tendremos la oportunidad de descubrir la biodiversidad costera y marina, y aprenderemos cómo las especies adaptadas a este ambiente único juegan un papel clave en la conservación del territorio. Así mismo, entenderemos mejor la importancia de los ecosistemas litorales para la salud ambiental y cómo su protección es esencial para mantener el equilibrio natural.

HILO CONDUCTOR

Exploramos los ecosistemas costeros, destacando las frágiles dunas de arena, que actúan como barreras naturales frente a las mareas. A lo largo del recorrido, descubriremos las plantas dunares, adaptadas a las condiciones extremas del litoral, como la salinidad y el viento. También nos adentramos en los roquedos y playas, donde se puede observar la diversidad de especies que habitan este ecosistema único. Su preservación es fundamental para mantener el delicado equilibrio ecológico de la costa, ya que cada elemento, desde la flora que estabiliza las dunas hasta la fauna que depende de ellas, contribuye a la salud ambiental global.



PUNTOS DE INTERÉS “RUTA AMBIENTAL”

1 Playa de A Magdalena

Conocida por su arena fina y aguas tranquilas, es la puerta de entrada a este ecosistema costero único. La playa es un refugio natural para diversas especies de aves migratorias y un excelente punto de observación para los amantes de la naturaleza.

2 Pinar de la Playa A Magdalena

Este espacio natural actúa como transición entre la tierra y el mar, proporcionando un lugar de descanso para la fauna local y migratoria. Su vegetación, predominantemente pinos y arbustos, alberga una gran diversidad de especies y ofrece un lugar sombreado para los visitantes.

3 O Covo

Un pequeño abrigo rocoso que, además de proteger del viento, ofrece una vista panorámica espectacular de las dunas y de la costa. Un lugar ideal para reflexionar sobre los ciclos naturales y la interacción entre los ecosistemas de arena y mar.

4 Punta da Illa

Una formación geológica costera que sobresale al mar, siendo un excelente punto para observar las aves marinas que anidan en esta zona. Su ubicación estratégica también permite admirar las vistas al mar abierto y a la costa circundante.

5 Playa de Chamoso

Esta pequeña playa está protegida por peñascos que la aíslan de las masas turísticas, creando un ambiente tranquilo y único. Su belleza natural y las aguas cristalinas hacen de ella un paraíso para quienes buscan paz y contacto directo con el mar.

6 Pena do Altar

La formación rocosa que domina la costa y permite contemplar una hermosa



vista marina. Su presencia destacada también es un punto de referencia para la navegación y un espacio ideal para las fotografías del litoral.

7 Río Castro

Un pequeño río que desemboca en el mar, formando un hábitat húmedo de alto valor ecológico. Este ecosistema de ribera alberga numerosas especies de flora y fauna que se benefician de su frescura y de la interacción de las aguas dulces y saladas.

8 Molino de Mareas (restos)

Los restos de este antiguo molino que aprovechaba las mareas para moler cereal son testimonio del uso sostenible de los recursos naturales por parte de la comunidad. Este sitio ofrece una mirada al pasado industrial y tradicional de la zona, al tiempo que permite reflexionar sobre la relación histórica entre los habitantes y el mar.

RUTA AMBIENTAL POR LA COSTA

7. Río Castro

8. Molino de Mareas

Río Castro

6. Pena do Altar

5. Playa de Chamoso

4. Punta da Illa

San Martín
de Porto

3. O Covo

2. Pinar de la Playa
A Madalena

1. Playa de A Madalena

Ría de Ares

Pontedeume

Rego de Laraxe

DP-1502

AC-122

AC-141

N-651

AC-564

Cabanas

Río Eume

DESCARGA LA GUÍA COMPLETA

Amplía la información
de cada punto de
interés en la guía digital
**Rutas Sostenibles del
Eume.**

RUTA 2

RUTA ORNITOLÓGICA: DE LA DESEMBOCADURA DEL EUME A LA RÍA DE ARES



FICHA TÉCNICA



Longitud: 2 km



Tipo de ruta: Lineal



Duración aproximada: 25 min



Dificultad: Baja



Modalidad: Senderismo accesible,
cicloturismo



Accesibilidad: Apta para personas
con movilidad reducida





RECUERDA...

Observa y respeta a las aves sin molestarlas, manteniendo la tranquilidad de este espacio natural.

OBSERVACIÓN DE AVES EN UN ENTORNO PRIVILEGIADO

La ruta recorre uno de los paisajes más hermosos y biodiversos de la comarca del Eume: la desembocadura del río Eume y la ría de Ares. Este espacio natural es un refugio clave para aves acuáticas y costeras, tanto residentes como migratorias, que encuentran aquí alimento, cobijo y tranquilidad. El recorrido ofrece vistas espectaculares sobre la ría, combinando naturaleza, interpretación y emoción visual. Una experiencia única donde el vuelo de las aves y el murmullo de las aguas acompañan cada paso.

HILO CONDUCTOR

Las marismas, playas intermareales y espacios costeros, forman un mosaico de hábitats de enorme valor ecológico que podrás explorar a lo largo de la ruta. La presencia constante de agua, vegetación halófila y fondos de arena o limo crea condiciones óptimas para la alimentación de especies limícolas como el chorlitejo grande (*Charadrius hiaticula*) o el vuelvepiédras común (*Arenaria interpres*). También son frecuentes aves como la garza real (*Ardea cinerea*), el cormorán grande (*Phalacrocorax carbo*), la gaviota patiamarilla (*Larus michaheilis*) o la espectacular espátula común (*Platalea leucorodia*). Esta diversidad convierte el lugar en un espacio clave dentro del Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental y en un excelente escenario para la educación ambiental y la fotografía de naturaleza.



PUNTOS DE INTERÉS “RUTA ORNITOLÓGICA”

1 Marismas del Eume

Una zona húmeda de gran importancia ornitológica, clave para aves limícolas y acuáticas, especialmente durante la migración. Especies como la garza real (*Ardea cinerea*) y la espátula común (*Platalea leucorodia*) son habituales en esta zona, que sirve de refugio para estas aves migratorias que se alimentan en las marismas durante su parada.

2 El Areal

Las playas intermareales son espacios ricos en recursos alimenticios para muchas especies de aves costeras. Durante las mareas bajas, es frecuente observar la gaviota patiamarilla (*Larus michahellis*) y los cormoranes (*Phalacrocorax carbo*), que aprovechan los recursos dejados por la marea para alimentarse. La tranquilidad de la zona también hace de esta playa un excelente lugar para la observación.

3 Pantalán de Cabanas

Uno de los mejores puntos para observar aves marinas. Desde aquí, pueden verse especies como la gaviota sombría (*Larus fuscus*) o el charrán común (*Sterna hirundo*). Su situación en la costa proporciona vistas amplias de las áreas intermareales y de las aves que se concentran en esta zona durante el invierno y la migración.

4 Puente de Pontedeume

Un punto histórico que también ofrece una excelente perspectiva ornitológica. Aquí, las garzas reales y los cormoranes son frecuentes, especialmente en las primeras horas del día, cuando el río Eume y sus márgenes ofrecen un hábitat tranquilo y rico en alimentos. El puente también ofrece una vista única de los ecosistemas acuáticos del río.

5 Paseo marítimo de Cabanas

Este camino permite un acceso fácil y cómodo a las zonas intermareales donde se pueden observar aves durante todo el año. A lo largo de este paseo, es posible ver especies fijas como la garceta común (*Egretta garzetta*) y, durante las migraciones, también al zampullín chico (*Tachybaptus ruficollis*),



que se alojan en las pequeñas lagunas formadas por los estuarios.

6 Espigón da Madalena

Otro punto clave para observar aves marinas, especialmente la gaviota reidora (*Chroicocephalus ridibundus*). Este espigón también sirve de posadero para varias especies durante las migraciones, haciendo de esta una excelente localización para ornitólogos y fotógrafos.



DESCARGA LA
GUÍA COMPLETA

Amplía la información
de cada punto de
interés en la guía digital
**Rutas Sostenibles del
Eume.**



eumevivo.com



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TURISMO



XUNTA
DE GALICIA



Deputación
DA CORUÑA

Elaborado por
bserver[®]
Turismo Científico