

GA

ES

EN

GUÍA DE VIAJE

RUTAS SOSTENIBLES EN LA COMARCA DEL EUME

Un territorio, múltiples
paisajes por descubrir





Cascada del Eume (As Pontes de García Rodríguez)

Diseño, edición y redacción:

ObserverScienceTourism.com

Un proyecto promovido en el marco
del Plan de Sostenibilidad Turística en
la Comarca del Eume.

Foto de portada: Monasterio de
Caaveiro y Fragas del Eume

Todos los derechos reservados
www.eumevivo.com



Más información y recursos

Web: eumevivo.com

Comparte tu experiencia: #RutasDoEume

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

<https://www.tiktok.com/@eumevivo>

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

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



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
Bienvenido al Eume: naturaleza, cultura y caminos con historia	8
Turismo sostenible, mucho más que viajar	10
COMARCA DEL EUME	12
Patrimonio natural y cultural	14
Cinco municipios, cinco identidades	16
LAS RUTAS POR MUNICIPIO	18
A Capela	20
As Pontes de García Rodríguez	38
Cabanas	56
Monfero	74
Pontedeume	92
¿Y tú, qué ruta vas a elegir?	110
BIBLIOGRAFÍA	111



INTRODUCCIÓN

Río Eume (As Pontes de García Rodríguez)

BIENVENIDO AL EUME: NATURALEZA, CULTURA Y CAMINOS CON HISTORIA

Entre las marismas atlánticas y las cumbres de la dorsal gallega, la comarca del Eume te espera como un territorio diverso y sorprendente, donde cada paso es una oportunidad para redescubrir la naturaleza, la historia y la sabiduría popular.

Formada por los municipios de A Capela, As Pontes, Cabanas, Monfero y Pontedeume, esta comarca es mucho más que un mapa de rutas, es un espacio vivo donde el río Eume marca el ritmo del paisaje y de la memoria. Las Fragas del Eume son el corazón natural de una tierra llena de contrastes: desde las playas de arena dorada hasta las turberas de alta montaña, desde los molinos de río hasta los miradores que se abren sobre cañones y valles.

Cada municipio de la comarca guarda una identidad propia, tejida con tradiciones, paisajes y saberes únicos. En Monfero, los grelos crecen entre túmulos y fragas milenarias; en A Capela, las peñas del Forgoselo cuentan historias de tierra y tiempo; en As Pontes, las setas que brotan bajo los pinares revelan la riqueza de sus bosques húmedos; en Cabanas, las aves migratorias descansan en las marismas de la ría, trazando rutas invisibles por el cielo atlántico; y en Pontedeume, los cerezos en flor adornan las parroquias cada primavera, celebrando la vida entre el monte y el mar. Cinco municipios, cinco mundos conectados por caminos que invitan a descubrir, aprender y disfrutar de la naturaleza y de la cultura que los habita.

Esta guía propone 10 rutas turísticas sostenibles para explorar este patrimonio sin prisa, con respeto y curiosidad. Son recorridos diseñados para caminantes conscientes, amantes de la naturaleza, familias que buscan experiencias al aire libre y personas que desean sumergirse en la autenticidad del territorio.

En esta tierra, no se trata de conquistar destinos, sino de escuchar lo que cada lugar tiene para contarte. Porque en el Eume, cada sendero es una historia, y cada historia merece ser vivida.

Aquí empieza tu viaje.



Cascada Río Eume (A Capela)



Camino en las Fragas del Eume

TURISMO SOSTENIBLE, MUCHO MÁS QUE VIAJAR

El turismo sostenible es mucho más que una forma de viajar: es una manera consciente de estar en el mundo. Supone acercarse a cada territorio con el respeto de quien entiende que está pisando un lugar único, con identidad propia y con una historia que merece ser conocida y preservada. Significa valorar la naturaleza sin alterarla, apoyar a los productores locales, contribuir a la economía de las pequeñas comunidades y fomentar experiencias que dejen huellas positivas, tanto en el viajero como en el territorio.

El Eume es un destino privilegiado para quien busca este tipo de turismo. Aquí, los ecosistemas naturales y el patrimonio cultural conviven en equilibrio, ofreciendo una experiencia auténtica y llena de aprendizaje. Las Fragas del Eume, que se extienden por varios municipios de la comarca, representan su corazón verde, con una biodiversidad extraordinaria: más de veinte especies de helechos, miles de hongos y una fauna singular. Pero también son valiosos otros espacios naturales, como los humedales costeros de Cabañas, las turberas del Forgoselo en A Capela, los castaños y robledales tradicionales de As Pontes, los mosaicos agrarios y las fragas autóctonas de Monfero, o la confluencia de naturaleza e historia que ofrece Pontedeume. Todo este patrimonio está íntimamente ligado al saber local y constituye la base de un modelo turístico sostenible y respetuoso con el territorio.

Al practicar un turismo sostenible contribuimos a conservar este patrimonio natural, pero también apoyamos la continuidad de una forma de vida ligada a la tierra. Visitar un molino restaurado, probar los grelos de Monfero, comprar cerezas en Pontedeume o acompañar a una guía local a observar aves en las marismas son ejemplos de actividades que fomentan un modelo turístico respetuoso y enriquecedor.

En esta guía, te proponemos itinerarios pensados para caminar o pedalear sin prisa, para descubrir lugares que hablan, gente que comparte y paisajes que emocionan. Porque cuando viajamos de forma sostenible, no solo vemos: comprendemos, sentimos y dejamos el territorio mejor de lo que lo encontramos.



COMARCA DEL EUME

Molino de Caaveiro (A Capela)

PATRIMONIO NATURAL Y CULTURAL

La comarca del Eume es una de las grandes joyas del noroeste peninsular. Situada entre el mar y la montaña, se extiende a lo largo de un territorio diverso y sorprendente, donde el río Eume actúa como hilo conductor de un patrimonio natural y cultural de enorme valor. Los cinco municipios que la componen –A Capela, As Pontes, Cabanas, Monfero y Pontedeume– muestran una riqueza que va más allá de lo evidente, con paisajes que cuentan historias y tradiciones que resisten al paso del tiempo.

En su corazón late el Parque Natural de las Fragas del Eume, considerado uno de los bosques atlánticos mejor conservados de Europa. Sus fragas húmedas, robledales centenarios y la presencia de especies como el halcón peregrino o la nutria europea hacen de él un espacio único. Entre la espesura de este bosque de cuento se levanta el monasterio de Caaveiro, testimonio de la relación entre espiritualidad y naturaleza.

Hacia el litoral, Pontedeume y Cabanas abren las puertas a la ría de Ares, ofreciendo playas, marismas y sistemas dunares de gran valor ecológico. Son espacios privilegiados para la observación de aves y para conocer la cultura marinera que, durante siglos, dio forma a la vida de estas villas.

En el interior, Monfero, A Capela y As Pontes conservan un mundo de sierras, turberas, peñas y memoria rural. El grelo de Monfero, los curros de caballos del Forgoselo o los castros y mámoas que salpican el paisaje son solo algunos de los elementos que definen un territorio de gran riqueza patrimonial. Aquí, la cultura popular sigue viva: en las ferias, en los oficios tradicionales y en el cuidado de la tierra.

Este patrimonio no es solo un legado: es un presente que pide ser conocido y cuidado. La guía que tienes en las manos es una invitación a descubrir el Eume con ojos atentos y corazón abierto, para que esta tierra siga contando su historia por mucho tiempo.

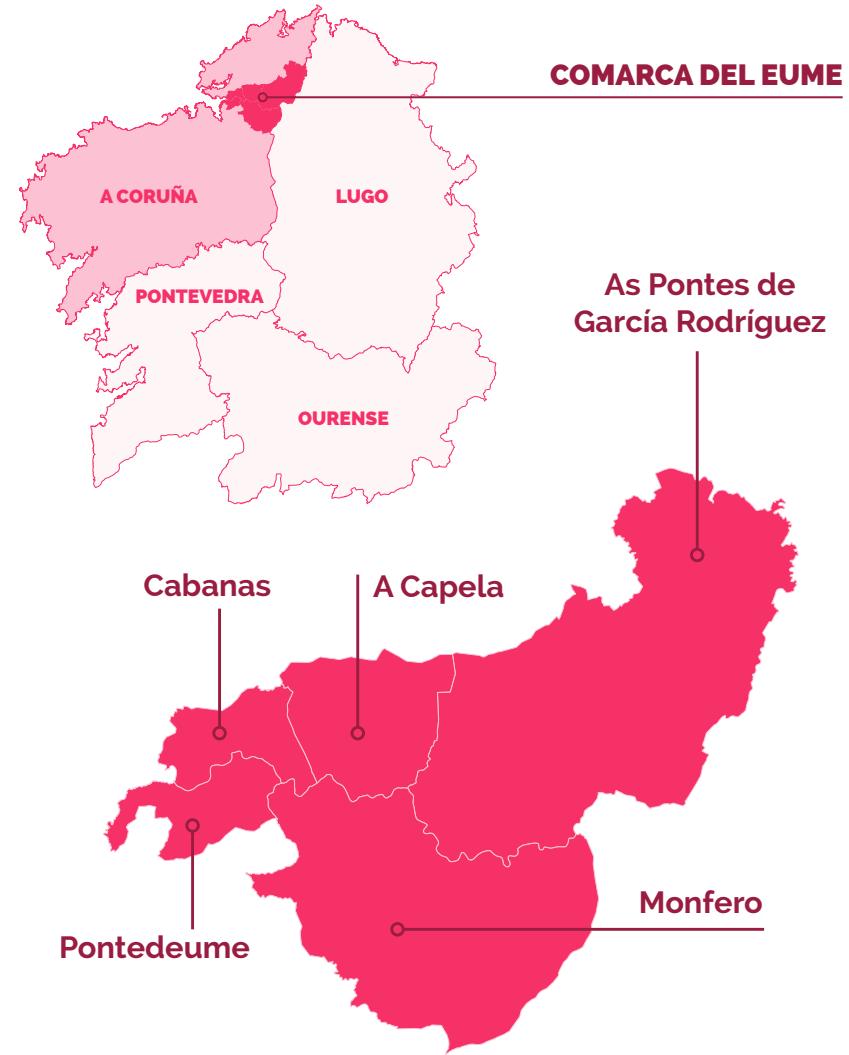


Caballo (A Capela)

CINCO MUNICIPIOS, CINCO IDENTIDADES

La comarca del Eume es un territorio diverso en el que cada municipio tiene una personalidad propia, definida por su entorno, su historia y las tradiciones locales. Desde las costas marineras de Cabanas y Pontedeume hasta las fragas y sierras del interior en A Capela, As Pontes y Monfero, cada uno de estos lugares ofrece experiencias únicas que enriquecen el conjunto de la comarca. A continuación, te invitamos a descubrir, municipio a municipio, sus características más destacadas:

- **A Capela** se encuentra en un entorno privilegiado, con una gran variedad de ecosistemas, desde las famosas Fragas del Eume hasta la Sierra del Forgoselo. Este municipio es reconocido por su importante legado etnográfico y cultural, con elementos como el monasterio de Caaveiro o el conjunto etnográfico del río Sesín, que muestran la histórica convivencia entre los habitantes y la naturaleza.
- **As Pontes de García Rodríguez** es el municipio más extenso de la comarca y destaca por su singular combinación entre tradición industrial y riqueza natural. Aquí se encuentra uno de los lagos artificiales más grandes de la península, creado tras la recuperación de la antigua mina a cielo abierto, siendo hoy un ejemplo de regeneración ambiental. Además, As Pontes ofrece espacios naturales de gran valor ecológico, como turberas y sierras, que enriquecen aún más la diversidad paisajística de la comarca.
- **Cabanas** es la puerta costera de la comarca, conocida especialmente por la playa de la Magdalena y su emblemático pinar. Además de su atractivo turístico ligado a la costa y a las dunas naturales, destaca por su riqueza ambiental y paisajística, siendo un lugar idóneo para el turismo sostenible y la observación de aves.
- **Monfero** es un municipio marcado por la diversidad de su paisaje, que abarca desde sierras montañosas hasta fragas autóctonas. Aquí la agricultura tradicional, especialmente con el cultivo de grelos, forma parte esencial de su identidad cultural. Destaca también por sus valiosos elementos patrimoniales, como el Monasterio de Santa María de Monfero, de gran valor artístico e histórico.



- **Pontedeume** es una villa histórica con una estrecha relación con el mar, situada en la desembocadura del río Eume. Famosa por su arquitectura medieval, como el puente y la torre de los Andrade, combina el encanto marinero de sus calles con las playas y marismas que atraen numerosas aves. Destaca también por su tradición ligada al cerezo y a la pesca artesanal.

A wide-angle photograph of a waterfall in a lush, green forest. The waterfall flows over several rocky ledges, creating white foam at the base. Large, moss-covered boulders are scattered throughout the water. Bare trees stand on the left, while more leafy trees are on the right, under a clear sky.

RUTAS POR MUNICIPIO

Cascada de As Feiticeiras (As Pontes de García Rodríguez)



A CAPELA

DONDE LA NATURALEZA, LA HISTORIA Y LA MEMORIA RURAL SE ENCUENTRAN



Ruta Botánica de las Plantas y Árboles



Ruta Geológica del Forgoselo

Monasterio de Caaveiro



Contexto territorial

El municipio de A Capela, situado en la margen izquierda del río Eume, es uno de los territorios con mayor valor ecológico y cultural de la comarca. Forma parte central del Parque Natural de las Fragas del Eume. Su territorio está dominado por fragas húmedas, valles profundos, ríos cristalinos y suaves sierras que esconden elementos patrimoniales de gran valor. Entre ellos destacan el Monasterio de San Xoán de Caaveiro, testimonio de la vida monástica y del aprovechamiento de los recursos naturales, y el singular relieve granítico del Forgoselo, donde se alternan mámoas prehistóricas, peñas y pastos de alta montaña.



Relevancia del municipio en la Comarca del Eume

ACapela ocupa una posición simbólica y estratégica dentro de la comarca: es la puerta de entrada al corazón de las Fragas del Eume y una reserva viva de conocimiento tradicional y biodiversidad. El municipio destaca por su apuesta por la conservación del medio natural y por la recuperación del patrimonio etnográfico, siendo un referente en iniciativas de educación ambiental, senderismo interpretativo y valorización del territorio. Sus rutas turísticas proponen una inmersión sensorial y cultural que va más allá del paseo: son una forma de reconectar con el saber de la tierra y con el ritmo pausado de las aldeas gallegas.

RUTA DE LAS PLANTAS Y ÁRBOLES: SABIDURÍA POPULAR Y USOS TRADICIONALES

El sentido de la ruta

La vegetación autóctona gallega es mucho más que un simple fondo paisajístico: es una fuente inagotable de conocimiento, cultura e identidad. A lo largo de esta ruta en A Capela, tendrás la oportunidad de descubrir cómo las comunidades locales, a lo largo de los siglos, establecieron una relación de cuidado y aprovechamiento respetuoso con la naturaleza, haciendo uso de las plantas y árboles que las rodeaban para muchos aspectos de la vida cotidiana.

Árboles emblemáticos como los robles (*Quercus robur*), castaños (*Castanea sativa*) y fresnos (*Fraxinus excelsior*) fueron fundamentales para la carpintería, la construcción de viviendas y utensilios, la producción de carbón vegetal e incluso la alimentación. Los frutos, las hojas y las maderas de estos árboles ofrecían múltiples recursos conocidos a la perfección por las gentes de la zona. Junto a ellos, también crecen hierbas y plantas medicinales como la ruda (*Ruta graveolens*), el hinojo (*Foeniculum vulgare*) y la hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), utilizadas tanto en la medicina tradicional como en los rituales populares, ligados a las estaciones y a los ciclos de la naturaleza.

Además, esta ruta permite conocer cómo el saber monástico organizó y preservó muchos de estos conocimientos. En el Monasterio de San Xoán de Caaveiro, los monjes cultivaban huertas y jardines con plantas para curar y alimentar, combinando ciencia, fe y práctica en un proceso de aprendizaje y transmisión del saber natural.

Caminar por este itinerario es, en realidad, abrir un libro vivo donde cada hoja, cada aroma y cada sombra nos cuenta una historia. A través de esta ruta, te invitamos a recuperar esa mirada curiosa y atenta que nos conecta con la naturaleza y nuestra memoria colectiva, entendiendo que la sabiduría popular no está solo en los libros, sino también en las raíces y flores que, junto al sendero, nos hablan de nuestra historia compartida.



FICHA TÉCNICA

	Longitud: 7,53 km
	Tipo de ruta: Circular
	Duración aproximada: 2 h 45 min
	Dificultad: Media-baja
	Modalidad: Senderismo
	Accesibilidad: Ruta apta para senderistas y familias, pero no para personas con movilidad reducida

RECUERDA QUE...

Esta ruta es un homenaje vivo al conocimiento que ha pasado de generación en generación y que hoy podemos redescubrir al ritmo de nuestros pasos. Observa, respira hondo y disfruta de una experiencia donde cada planta cuenta una historia.

Hierba de San Juan

RUTA DE LAS PLANTAS Y ÁRBOLES

PUNTOS DE INTERÉS



Molino y puente Caaveiro

1 El Pazo e Iglesia de Santiago de A Capela

Este es el punto de inicio de la ruta y uno de los principales elementos históricos de la zona. El pazo, de estilo señorrial, está rodeado de vegetación autóctona que añade belleza y serenidad al entorno. En el atrio de la iglesia destaca un tejo (*Taxus baccata*) centenario, considerado un símbolo de vida y muerte en las culturas celtas y gallegas. Este árbol, altamente tóxico pero venerado, aparece con frecuencia en los cementerios y lugares sagrados, siendo testigo de antiguas creencias y prácticas espirituales.

2 Fuente de Caaveiro

Situada en una zona de gran belleza natural, esta fuente tradicional está alimentada por manantiales de la Fraga. Rodeada de musgo (*Hypnum cupressiforme*) y helechos como la lengua de ciervo (*Asplenium scolopendrium*), este espacio muestra un ecosistema húmedo y vibrante.

Es un lugar ideal para hacer una pausa y refrescarse, al tiempo que se puede observar la microfauna que habita en las orillas húmedas, como pequeños insectos y anfibios.

3 Molinos de Caaveiro

Los Molinos de Caaveiro son una muestra del patrimonio etnográfico que caracterizó la vida rural en la zona. Situados a lo largo del río Sesín, rodeados de alisos (*Alnus glutinosa*) y abedules (*Betula alba*), estos antiguos molinos de agua fueron fundamentales para la economía local. Representan una simbiosis perfecta entre el aprovechamiento de los recursos naturales y su conservación, siendo un ejemplo de cómo la naturaleza y la actividad humana se combinaban en la vida rural.

4 Puente de Santa Cristina

Este puente de piedra de origen medieval es un punto crucial de comunicación entre el Monasterio de San Xoán de Caaveiro y el resto de la comarca. Su localización sobre el río Sesín hace que sea un excelente lugar para observar la naturaleza circundante. En la zona, es habitual la presencia de caballitos del diablo (*Calopteryx virgo*) y aves como la lavandera cascadeña (*Motacilla cinerea*), que se pueden ver en las aguas del río, creando una atmósfera tranquila y serena.

5 Monasterio de San Xoán de Caaveiro

Considerado una joya del románico gallego, este monasterio está situado en el corazón de las Fragas del Eume. Los monjes que habitaban este lugar cultivaban huertas y plantas medicinales para remedios espirituales y físicos. La leyenda también habla de plantas como la ruda (*Ruta graveolens*) y la hierba luisa



Fachada del monasterio de Caaveiro

RUTA DE LAS PLANTAS Y ÁRBOLES

PUNTOS DE INTERÉS



(*Lippia citriodora*) que se usaban en el monasterio. Un lugar de gran paz y belleza donde la historia y la naturaleza se entrelazan perfectamente.

6 Os Paces

Este pequeño núcleo tradicional es un ejemplo claro de la arquitectura popular gallega. La zona combina huertas, prados y casas de arquitectura local, y es un espacio donde se puede observar la vida rural en todo su esplendor. Aquí, los visitantes pueden encontrar árboles frutales antiguos, como manzanos y perales, que se mezclan con setos vivos de zarzamoras (*Rubus ulmifolius*), creando un entorno pintoresco y lleno de historia.

7 Molino de Sesín (Gunxel)

Situado en uno de los tramos más hermosos del río Sesín, el Molino de Sesín ofrece una visión del pasado de la zona y del aprovechamiento tradicional del agua. El entorno, rico en helechos como el helecho real (*Osmunda regalis*), proporciona un hábitat ideal para la biodiversidad local. En los días húmedos, es común escuchar el canto del ruiseñor común (*Luscinia megarhynchos*), añadiendo un toque sonoro a la paz de este espacio.



8 Conjunto etnográfico del Sesín

Este espacio abarca un robledal bien conservado, colmenas tradicionales y una recreación de una antigua corripa,



Puente medieval de Sesín

utilizada para el secado de las castañas. Es un lugar perfecto para comprender cómo los recursos naturales, como los castaños y los robles, fueron aprovechados en la vida diaria, y cómo las gentes de la zona utilizaron estas plantas y árboles para alimentarse y trabajar la tierra.

9 Puente medieval del Sesín

El pequeño puente empedrado del Sesín conecta antiguos caminos entre aldeas, testimoniando la importancia histórica de las comunicaciones en esta zona. El paso constante del agua y la vegetación que lo rodea hacen de él un lugar mágico, ideal para la observación de aves e insectos acuáticos, como las libélulas o pequeñas especies de peces.

10 Gunxel

Gunxel es una aldea rural que conserva ejemplares vivos de la arquitectura tradicional de A Capela. El entorno está dominado por sotos de castaños y prados, un escenario idóneo para observar especies como el galápagos leproso (*Mauremys leprosa*) en zonas húmedas próximas. Esta aldea es un excelente lugar para experimentar la serenidad del campo y la relación de las gentes con la naturaleza.

RUTA DE LAS PLANTAS Y ÁRBOLES



RUTA 2

RUTA GEOLÓGICA DEL FORGOSELO: ENTRE PEÑASCOS, TURBERAS E HISTORIA ANCESTRAL

El sentido de la ruta

La Sierra del Forgoselo es un paisaje que habla a través de sus rocas, su biodiversidad y su historia humana. Este macizo granítico, que se formó hace más de 300 millones de años durante la orogenia hercíniana, fue modelado por el paso del tiempo y la acción de los elementos naturales, dando lugar a una fisonomía única de peñascos esculpidos, pilas naturales y bolas graníticas que parecen auténticas esculturas creadas por el viento y el agua. Este relieve granítico es una de las mejores muestras de la rica geología gallega, con una variedad de formas que representan el poder de la naturaleza en su capacidad de transformar el territorio.

Pero el Forgoselo no es solo una lección de geología: es también un espacio de gran biodiversidad. Su geografía alberga ecosistemas de alto valor ecológico, como las turberas de montaña, prados húmedos y matorrales, que acogen a especies botánicas singulares como la *Drosera rotundifolia* (planta carnívora) o la *Eriophorum angustifolium* (lana de turbera). En el ámbito faunístico, el Forgoselo es refugio de animales como el tejón (*Meles meles*), el corzo (*Capreolus capreolus*) y aves rapaces como el aguilucho cenizo (*Circus pygargus*), que encuentran en sus bosques y prados un hábitat adecuado para vivir y reproducirse.

La ruta también nos invita a descubrir los vestigios de una presencia humana que se remonta a milenios. A través de curros, túmulos y castros, el recorrido ofrece una ventana al pasado, donde las comunidades antiguas supieron aprovechar los recursos naturales del territorio de manera respetuosa y sostenible. Este espacio se ha convertido en un lugar de convivencia entre la geología, la biodiversidad y el legado cultural, un verdadero museo al aire libre que permite a los caminantes sumergirse en la interconexión entre el medio físico y la actividad humana. Una experiencia que no solo es paisajística, sino también simbólica, pues cada paso nos conecta con la memoria de una tierra que preserva sus raíces y tradiciones.

FICHA TÉCNICA

- Longitud:** 16,1 km
- Tipo de ruta:** Circular
- Duración aproximada:** 4 h 40 min
- Dificultad:** Media-alta
- Modalidad:** Sendeirismo y BTT
- Accesibilidad:** Ruta apta para senderistas experimentados y ciclistas de montaña, pero no para personas con movilidad reducida



RECUERDA QUE...

La Sierra del Forgoselo es un espacio de alto valor natural y cultural. Respeta los senderos, no alteres los ecosistemas y disfruta de una experiencia de reconexión con el territorio. Cada peñasco cuenta una historia, cada turbera guarda un secreto... y cada paso contribuye a su preservación.

RUTA GEOLÓGICA DEL FORGOSELO

PUNTOS DE INTERÉS

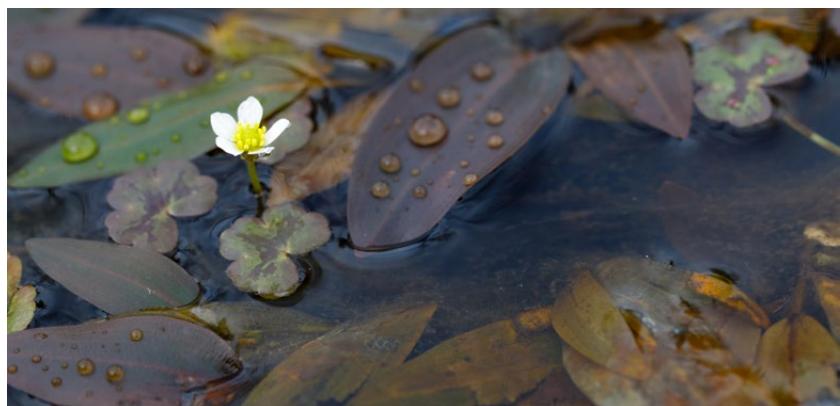


1 Igrexa de San Boulo de Caaveiro

Este pequeño templo rural, situado al inicio de la ruta, nos ofrece una panorámica impresionante de los montes y valles circundantes. Su ubicación en el corazón de la Sierra del Forgoselo refleja la sencillez y belleza de la arquitectura religiosa gallega. A su alrededor, los campos de cultivo y sotos de castaños (*Castanea sativa*) crean un entorno idóneo para apreciar cómo la naturaleza y la tradición se fusionan en un lugar donde el paso del tiempo parece detenerse.

2 Fonte das Lebres

Este manantial natural, rodeado de vegetación exuberante, fue históricamente utilizado por los pastores como un punto de descanso y abastecimiento. Su entorno acoge plantas como la hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) y el hinojo silvestre (*Foeniculum vulgare*), y es común escuchar el canto melódico del ruiseñor común (*Luscinia megarhynchos*), especialmente durante la primavera y el verano. La frescura del lugar la convierte en una parada refrescante en el camino.



3 Veiga dos Foles

Una extensa área de prados y turberas que, además de ser un espacio natural espectacular, acoge caballos salvajes y ganado vacuno en libertad. Las turberas son ecosistemas clave para la captura de carbono y la regulación del agua, desempeñando un papel crucial en la lucha contra el cambio climático. Este espacio también sirve de hábitat para aves acuáticas como el ánade real (*Anas platyrhynchos*) y el zarapito real (*Numenius arquata*), que pueden observarse especialmente durante las estaciones húmedas.

4 Pena Daza

Esta imponente formación granítica destaca por su silueta erosionada, resultado de millones de años de desgaste natural. Es un lugar de refugio para diferentes especies de fauna, incluyendo lagartos y pequeñas aves, como el oropéndola europeo (*Oriolus oriolus*), que utiliza las rocas y la vegetación circundante para descansar y alimentarse. Su posición elevada también permite disfrutar de vistas abiertas al valle.

5 Alto de Racamonde

El punto más elevado del recorrido, que ofrece una panorámica espectacular, permitiendo observar en días despejados el Golfo Ártabro, Ferrolterra y las cumbres de la Sierra del Xistral. El paisaje que se extiende ante nosotros está dominado por tojos (*Ulex europaeus*) y brezos (*Calluna vulgaris*), creando un hábitat ideal para aves rapaces como el ratonero común (*Buteo buteo*), que puede verse volando por sus amplias extensiones.

RUTA GEOLÓGICA DEL FORGOSELO

PUNTOS DE INTERÉS



6 Pena da Sombra

Esta formación geológica de bolas graníticas apiladas proporciona una sombra natural, creando un refugio ideal para pastores y animales, especialmente en días de calor. Su ubicación estratégica también la convierte en punto de paso de fauna salvaje, como jabalíes (*Sus scrofa*), que la usan como corredor natural para moverse por la sierra.

7 Coto de Castro Pepín

Uno de los puntos arqueológicos más interesantes de la ruta, con una serie de estructuras defensivas naturales que atestiguan la presencia de antiguos poblados castreños. Su posición elevada y estratégica ofrece una buena visión sobre el territorio circundante, permitiendo controlar los movimientos en las aldeas y los recursos de la zona. Este lugar es un claro ejemplo del conocimiento avanzado de las primeras comunidades gallegas para organizar y proteger sus asentamientos.



Sierra de Forgoselo



Vistas de la sierra de Forgoselo

8 Mámoa do Forgoselo

Este túmulo funerario megalítico, que data de hace más de 4.000 años, es uno de los principales vestigios de la presencia humana en la sierra. Las mámoas servían como lugares de enterramiento y rituales funerarios, y son una de las mejores muestras de la organización social y religiosa de las comunidades neolíticas. Su disposición en medio de la naturaleza simboliza la conexión espiritual que las personas antiguas tenían con su entorno natural.

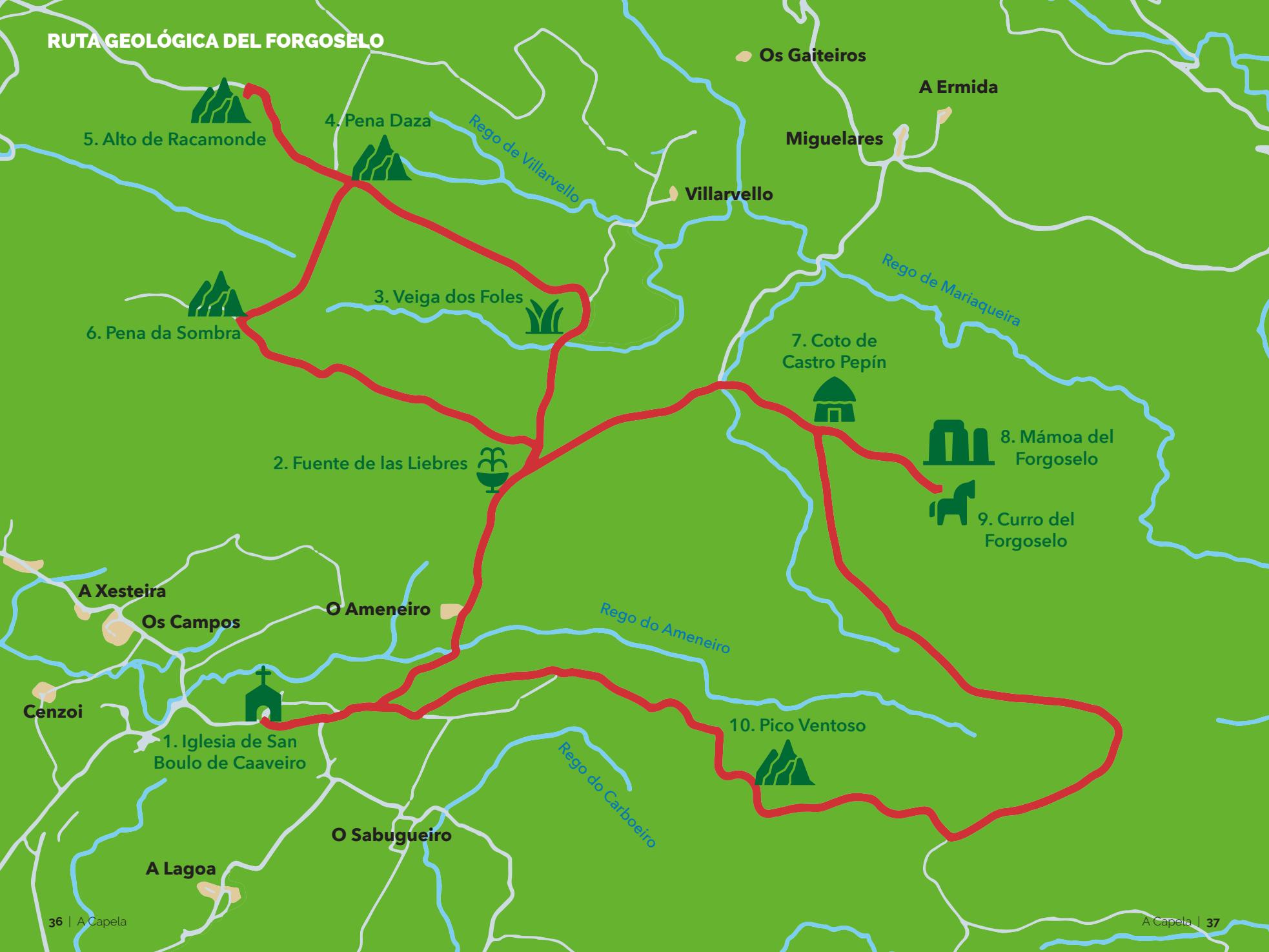
9 Curro do Forgoselo

Espacio tradicional destinado a la gestión del ganado, especialmente para la captura y cuidado de los caballos salvajes. Los curros eran utilizados para la "rapa das bestas", una práctica tradicional gallega que consistía en marcar y tratar a los caballos. Este espacio no solo es un ejemplo de cómo las comunidades gallegas organizaron sus actividades ganaderas, sino también una representación viva del patrimonio cultural y etnográfico de la zona.

10 Pico Ventoso

El último alto del recorrido antes de regresar, conocido por sus condiciones ventosas, que le dan nombre. Desde aquí, las vistas son espectaculares, ofreciendo una visión panorámica del valle del Eume. La zona abierta y expuesta al viento también es un lugar ideal para observar aves planeadoras, que aprovechan las corrientes térmicas para girar y deslizarse sobre el territorio. Este punto es perfecto para sentir la fuerza de la naturaleza en todo su esplendor.

RUTA GEOLÓGICA DEL FORGOSELO



AS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ

ENTRE LA INDUSTRIA Y LA NATURALEZA, UN TERRITORIO EN TRANSFORMACIÓN



Ruta del Agua



Ruta Micológica



Contexto territorial

As Pontes de García Rodríguez es el municipio más extenso de la Comarca del Eume y uno de los que presenta mayor diversidad paisajística. Su territorio combina espacios de gran valor ecológico, como las sierras del Xistral o del Forgoselo, con áreas de uso forestal, agrícola y también industrial. Uno de los elementos más emblemáticos es el Lago de As Pontes, el mayor lago artificial de España, que surgió tras la restauración ambiental de la antigua mina de lignito a cielo abierto. Hoy es un espacio de ocio y observación de la naturaleza que simboliza la capacidad de renacer de un paisaje profundamente transformado. Además, destacan zonas húmedas como la Braña do Louredo, las turberas de alta montaña, los ríos Eume y Chamoselo, y espacios tradicionales como molinos, capillas y aldeas dispersas que conservan la memoria rural.



Relevancia del municipio en el conjunto de la comarca

As Pontes ocupa una posición clave dentro de la Comarca del Eume tanto por su tamaño como por su papel histórico y económico. Tradicionalmente asociado a la minería y a la producción energética, el municipio está redefiniendo su identidad a través de la recuperación ambiental y la apuesta por el turismo de naturaleza. Es un territorio puente entre el Eume y el Xistral, entre el mundo industrial y el rural, y una de las zonas con mayor potencial para desarrollar experiencias sostenibles ligadas al ecoturismo, la observación de aves y la interpretación del paisaje. Su transformación sirve como ejemplo de conciliación entre medio ambiente y desarrollo.

RUTA 1

RUTA DEL AGUA: HISTORIA, NATURALEZA Y PATRIMONIO HIDRÁULICO

El sentido de la ruta

Esta ruta permite comprender cómo el agua no fue solo un recurso natural en As Pontes, sino el verdadero motor de su desarrollo económico, social y cultural. El recorrido nos lleva desde pequeños molinos tradicionales hasta grandes infraestructuras industriales, ofreciendo una visión completa de la transformación del territorio a lo largo de los siglos.

En los primeros tiempos, los molinos de agua como el de Alende o el de Severiano aprovechaban el caudal del río Eume y de sus afluentes para moler cereal o generar electricidad a pequeña escala. Estos molinos no solo fueron herramientas de subsistencia, sino también espacios comunitarios donde se compartían tareas y saberes. Muchos de ellos funcionaron hasta bien entrado el siglo XX, como el Molino Nuevo de Prieto, que fue conocido como "fábrica de la luz".

A mediados del siglo XX, con la llegada de la Central Térmica de As Pontes (inaugurada en 1976), la villa dio un salto hacia la industrialización a gran escala. Esta instalación, que llegó a ser la mayor central térmica de carbón de España, requería enormes cantidades de agua del río Eume para su proceso de refrigeración, así como para el lavado del carbón. La construcción del embalse de Ribeira fue clave para garantizar el suministro, convirtiéndose en una de las principales reservas hídricas del entorno.

El agua también jugó un papel simbólico y festivo: la romería de la Ramalleira, celebrada en sus orígenes en un islote del Eume, evolucionó hasta la actual Fiesta de la Fraga, declarada de interés turístico gallego, que mantiene vivo el vínculo social con el río.

Hoy en día, la recuperación de la mina de lignito a cielo abierto dio lugar al Lago de As Pontes, un espacio artificial de más de 865 hectáreas que simboliza una nueva etapa: la de la restauración ambiental y el uso recreativo y turístico del agua como elemento de futuro.



FICHA TÉCNICA

Longitud: 6,85 km

Tipo de ruta: Lineal

Duración aproximada: 1 h 45 min

Dificultad: Baja

Modalidad: Sendeirismo y cicloturismo

Accesibilidad: Apta para senderistas y familias. No es totalmente accesible para personas con movilidad reducida

RECUERDA QUE...

La historia de As Pontes es, en definitiva, la historia de un territorio que supo adaptarse, convivir y transformarse en torno a un mismo hilo conductor: el agua.

RUTA DEL AGUA PUNTOS DE INTERÉS



1 Embalse de Ribeira - Punto de inicio

Situado al nordeste de la villa, el embalse de Ribeira es una de las obras hidráulicas más importantes del municipio, no solo porque garantiza el abastecimiento de agua potable, sino también por su papel estratégico en el funcionamiento de la antigua central térmica de As Pontes. En este embalse, el agua represada se convierte en un recurso vital, siendo utilizada también para la refrigeración de las máquinas y sistemas industriales de la central. La zona que rodea el embalse es un espacio rico en biodiversidad, con un paisaje dominado por la presencia de aves acuáticas, creando un ambiente tranquilo ideal para comenzar la ruta.

2 Cascada As Feiticeiras

La cascada As Feiticeiras es uno de los puntos más pintorescos de la ruta, con una pequeña caída de agua que se derrama entre rocas cubiertas de musgo y vegetación autóctona. Alrededor de la cascada crecen alisos (*Alnus glutinosa*) y laureles (*Laurus nobilis*), formando un ecosistema fluvial que se mantiene vivo gracias a la fuerza del agua. El nombre de la cascada evoca antiguas leyendas populares, y es un lugar ideal para observar las dinámicas naturales que modelan el paisaje, mientras se disfruta del murmullo constante del agua.

3 Molino de Prieto (Fábrica de la Luz)

Este antiguo molino hidráulico, adaptado en el siglo XX para generar electricidad, es uno de los primeros ejemplos del aprovechamiento



hidroeléctrico en As Pontes. Su estructura conserva parte de la maquinaria original, lo que permite al visitante imaginar el proceso de transformación que llevó a la villa de la tradición rural a la modernización industrial. Este molino es un testimonio de la transición de los usos tradicionales del agua a la generación de energía.

4 Parque del Eume

El Parque del Eume es un espacio natural donde el río Eume bordea zonas verdes, sirviendo como un lugar de ocio y descanso para locales y visitantes. El parque destaca por su biodiversidad, que incluye aves como el carbonero común (*Parus major*) y mamíferos acuáticos como la nutria (*Lutra lutra*). Su proximidad al río crea un ambiente sereno donde la naturaleza se mezcla con las actividades recreativas y de observación. Es el lugar ideal para desconectar y admirar la tranquilidad del río Eume.

5 Puentes de Chaos y de Cornos

Los Puentes de Chaos y de Cornos son pequeños puentes de origen tradicional que sirven como puntos de conexión entre diferentes parroquias de la villa. Estos puentes, hechos de piedra, forman parte de la arquitectura popular y facilitan el paso sobre los cursos de agua locales. Su diseño práctico y rústico refleja la sencillez y eficiencia de las infraestructuras construidas por las comunidades rurales para el transporte de bienes y personas a través del territorio.

6 Molino de Alende (Acea da Vila o Acea das Mariñeiras)

El Molino de Alende, también conocido como Acea da Vila o Acea das Mariñeiras, está situado cerca del núcleo urbano y fue uno de los molinos más importantes para muchas familias de la zona. El nombre refleja su

RUTA DEL AGUA

PUNTOS DE INTERÉS



Rotopala y lago

función de servicio a la comunidad, ya que era un lugar común donde las mujeres iban a moler grano o lavar la ropa. Actualmente, el molino conserva su estructura original y es un elemento que forma parte de la memoria colectiva de la villa, recordando las antiguas prácticas comunitarias.

7 Puente Isabel II y Fuente Isabel II

El Puente Isabel II, construido en el siglo XIX, fue una de las primeras conexiones modernas entre las dos orillas del río Eume. Su arquitectura robusta y funcional, que conecta las zonas urbanas con el entorno rural, simboliza la adaptación de As Pontes al desarrollo industrial y urbano. Al lado del puente, la Fuente Isabel II fue una fuente vital de agua para la población y viajeros, y su proximidad al puente refleja la importancia del agua en la expansión y crecimiento de la villa.

8 Molino de Severiano

El Molino de Severiano, situado en una zona tranquila del río Eume, es un buen ejemplo de molino tradicional de cubo y canal. Este molino fue utilizado durante muchos años para moler cereal, pero también sirvió como un centro de producción local, representando la arquitectura hidráulica popular y la relación entre los habitantes y el río. Su conservación nos permite acceder a un fragmento del pasado agroindustrial de As Pontes, donde el agua jugaba un papel fundamental en la vida cotidiana.



9 Isla de A Ramalleira

La Isla de A Ramalleira, situada en medio del río Eume, fue tradicionalmente un lugar de romerías y celebraciones religiosas. Durante la festividad de Santiago el 25 de julio, los habitantes de la villa se reunían para celebrar su devoción en el islote. Con el tiempo, esta romería dio origen a la Fiesta de la Fraga, una de las festividades más importantes de Pontedeume. La isla simboliza la conexión espiritual y festiva con el río, y sigue siendo un lugar importante para la comunidad.

10 Central térmica de As Pontes y Rotopala

La Central Térmica de As Pontes, inaugurada en los años 70, fue una de las mayores instalaciones de generación de energía en Galicia, desempeñando un papel central en la industrialización de la villa. Su imponente chimenea y las torres de refrigeración fueron elementos icónicos del horizonte de As Pontes durante décadas. La Rotopala, una de las mayores máquinas de extracción de lignito en Europa, representa el legado industrial de la villa, siendo un testimonio del desarrollo económico basado en los recursos naturales de la zona.

11 Playa del Lago de As Pontes - Punto final de la ruta

Este lago artificial, creado tras la restauración de una mina de lignito a cielo abierto, es hoy un espacio de ocio y conservación ambiental. La playa, rodeada de áreas de baño, actividades náuticas y rutas de senderismo, ofrece una experiencia única de reconversión ecológica. El Lago de As Pontes es ahora un ejemplo de cómo la rehabilitación de un espacio industrial puede convertirse en un lugar de recreo y conservación ambiental.

RUTA DEL AGUA



RUTA 2

RUTA MICOLÓGICA: DESCUBRIENDO LOS HONGOS Y SETAS DE NUESTROS BOSQUES

El sentido de la ruta

La ruta nos sumerge en un mundo tan invisible como esencial: el de los hongos. Estos organismos, muchas veces olvidados o mal comprendidos, son clave para el equilibrio de los ecosistemas forestales. No son ni plantas ni animales, sino un reino aparte que cumple funciones vitales como la descomposición de la materia orgánica, la fertilización del suelo y la simbiosis con árboles y plantas.

A lo largo del recorrido, que atraviesa fragas, robledales, pinares, prados y eucaliptales, el senderista tiene la oportunidad de observar la diversidad de especies que colonizan diferentes sustratos: madera en descomposición, musgos, hojas caídas o directamente el suelo. El otoño es la estación más propicia para encontrar setas, pero cada época del año ofrece su propia muestra: desde las setas primaverales como la coliflor de monte (*Sparassis crispa*) hasta las de invierno como la Senderuela (*Marasmius oreades*).

Durante la ruta, los visitantes podrán descubrir especies de interés tanto ecológico como etnográfico. Ejemplares comestibles como el níscolo (*Lactarius deliciosus*), la chantarelha (*Cantharellus cibarius*) o el gorro verde (*Russula virescens*) conviven con otras especies no comestibles o incluso tóxicas, como la *Clitocybe nebularis* (seta de humo), que debe tratarse con precaución, o la peligrosa *Amanita phalloides*, conocida como la "cicuta verde", una de las más venenosas del mundo. También aparecen otras especies interesantes como la *Lacaria amatista* (*Laccaria amethystina*), de color violeta intenso, o la *Armillaria mellea* (hongo de miel), que forma grandes colonias y puede actuar como parásito.

La ruta está diseñada como una experiencia sensorial, interpretativa y respetuosa con la naturaleza. Con cada paso, aprendemos a reconocer no solo formas y colores, sino también los ecosistemas que acogen a estos seres enigmáticos. Una llamada a la curiosidad, al conocimiento y a la conservación de un mundo que, aunque oculto, sostiene la vida que crece sobre él.



RECUERDA QUE...

La recolección de setas está sujeta a normas de protección ambiental. No arranques ejemplares sin conocimiento y evita alterar los hábitats. Disfruta de la ruta con curiosidad y respeto: cada hongo cumple una función clave en el bosque.

Boletus

FICHA TÉCNICA

- Longitud:** 11,9 km
- Tipo de ruta:** Circular
- Duración aproximada:** 3 h 25 min
- Dificultad:** Media-baja
- Modalidad:** Sendeirismo y BTT
- Accesibilidad:** Apta para senderistas y ciclistas con experiencia. No apta para personas con movilidad reducida

RUTA MICOLÓGICA PUNTOS DE INTERÉS



1 Iglesia de Santa M^a de Ribadeume - Inicio de la ruta

Este pequeño templo rural marca el inicio de la ruta, situado en un entorno tranquilo donde los prados y huertas se mezclan con los bosques de ribera. Su entorno verde y húmedo, rodeado de árboles autóctonos como robles y alisos, proporciona las condiciones ideales para la proliferación de hongos y especies botánicas típicas. Entre las especies micológicas que pueden observarse en esta zona se encuentra el hongo de miel (*Armillaria ostoyae*), que se desarrolla en las raíces de árboles viejos, así como una variedad de plantas que favorecen la aparición de hongos comestibles y tóxicos.

2 Río Eume

Al bordear el río Eume, el visitante penetra en uno de los ecosistemas más húmedos y ricos en biodiversidad de la ruta. Este espacio, donde la humedad constante favorece la proliferación de hongos, alberga especies como la senderuela (*Marasmius oreades*), que puede encontrarse en lu-



gares sombríos y húmedos. También puede observarse la lacaria amatista (*Laccaria amethystina*), conocida por su color violeta. La vegetación autóctona, compuesta por fresnos (*Fraxinus excelsior*) y alisos (*Alnus glutinosa*), ofrece un hábitat perfecto para muchas aves, como la lavandera cascadeña (*Motacilla cinerea*), que se mueve ágilmente alrededor de las aguas.

3 Cascada del río Bermui

Este enclave destaca por su belleza y el microclima que crea. Su humedad favorece el crecimiento de hongos que necesitan sombras frescas y húmedas. Una de las especies tóxicas que se puede observar en esta zona es *Amanita phalloides*, conocida popularmente como "seta de la muerte". Esta especie se asemeja a otras setas comestibles, pero es extremadamente tóxica y puede ser mortal si se consume. Este punto subraya la importancia de conocer bien las especies antes de recolectarlas. Al mismo tiempo, la cascada también ofrece una vista paisajística espectacular, donde el agua constante actúa como un filtro natural que mantiene el equilibrio ecológico.

4 Molinos de Bermui

En las ruinas de estos antiguos molinos de agua, rodeados de piedras cubiertas de musgo (*Hypnum cupressiforme*) y helechos como la lengua de

RUTA MICOLÓGICA

PUNTOS DE INTERÉS



ciervo (*Asplenium scolopendrium*), la diversidad micológica es notable. El suelo húmedo y la madera en descomposición son el caldo de cultivo perfecto para hongos como la senderuela y el hongo de miel. Esta área también favorece la biodiversidad de coleópteros, como los escarabajos, y de anfibios, como las ranas que encuentran refugio en las zonas húmedas.

Matorrales y pinares

Este hábitat de tojos (*Ulex europaeus*) y pinos (*Pinus pinaster*) es el refugio del famoso níscolo (*Lactarius deliciosus*), una seta de color naranja intenso y muy valorada en la cocina tradicional gallega. Los matorrales también acogen otras especies comestibles, como el rebozuelo (*Cantharellus cibarius*), muy apreciada tanto por su sabor como por su textura delicada. Estos ecosistemas son perfectos para la observación de fauna y flora, con una gran diversidad de especies que mantienen el equilibrio natural.



Coliflor de monte



Chanterela



Níscolo

Eucaliptales y prados

A pesar de ser un ecosistema alterado por la presencia de eucaliptos (*Eucalyptus globulus*), esta área ofrece sorpresas micológicas. Aquí pueden encontrarse ejemplares de *Sparassis crispa* (coliflor de monte), una seta que se asemeja a una coliflor blanca o amarilla y que es altamente apreciada en gastronomía. También pueden observarse champiñones silvestres (*Agaricus bisporus*), que abundan en los prados húmedos. Este ecosistema también sirve de hábitat para mariposas y pequeños reptiles que se ocultan entre la vegetación.

Bosques de ribera

En este tramo final, el camino lleva a través de bosques de ribera, donde de árboles como los alisos (*Alnus glutinosa*) y los sauces (*Salix alba*) proporcionan un ambiente ideal para el desarrollo de hongos como el hongo de miel (*Armillaria ostoyae*). Este hongo, que puede ser tóxico si no se cocina adecuadamente, crece en las raíces de árboles debilitados y forma parte de la red ecológica que mantiene el equilibrio entre las especies. La fauna asociada a este entorno incluye al erizo europeo (*Erinaceus europaeus*), que se alimenta de invertebrados y pequeños animales, y que puede observarse durante los paseos por las riberas.

RUTA MICOLÓGICA



CABANAS ENTRE EL MAR, LAS DUNAS Y LAS AVES



Ruta Ambiental por la Costa



Ruta Ornitológica

Playa de A Madalena (Cabanas)



Contexto territorial

Cabanas, puerta de entrada occidental a la Comarca del Eume, destaca por su privilegiada situación entre la desembocadura del río Eume y la ría de Ares. Su territorio combina playas de arena fina como la Madalena, ecosistemas dunares en buen estado de conservación, pinares costeros y zonas intermareales que constituyen un auténtico santuario para la avifauna. Esta diversidad natural, unida a la accesibilidad y a la riqueza cultural del entorno, convierten a Cabanas en un destino ideal para la observación de la naturaleza y el turismo sostenible. Además, su litoral acoge puntos emblemáticos como los restos del molino de mareas o el espigón de la Madalena, testimonios de la relación histórica de la villa con el mar.



Relevancia del municipio en el conjunto de la comarca

Cabanas actúa como antesala costera al Parque Natural de las Fragas del Eume, facilitando la transición entre los espacios marinos y los bosques atlánticos del interior. Su importancia radica tanto en su biodiversidad como en su capacidad para ofrecer experiencias accesibles de ecoturismo y educación ambiental. Es también un espacio clave para la divulgación ornitológica, gracias a la riqueza de aves limícolas y marinas que se concentran en la desembocadura del Eume y en la ría.

RUTA AMBIENTAL POR LA COSTA: VIDA, DUNA Y MAR

El sentido de la ruta

Esta ruta litoral nos ofrece una oportunidad única para descubrir la riqueza ecológica de la costa de Cabanas, poniendo en valor uno de sus espacios más singulares: el sistema dunar de la playa de la Madalena. Las dunas, aparentemente frágiles, actúan como barreras naturales frente a los temporales y la erosión, al tiempo que albergan una flora y fauna muy especializadas.

Especies como la camarina (*Corema album*), el tojo bravo (*Ulex europeus*) o la herba de namorar (*Armeria maritima*) conforman un mosaico vegetal adaptado al viento, a la salinidad y a la escasez de nutrientes.

El recorrido, corto y accesible, incluye también el pinar litoral, que funciona como zona de transición entre el ecosistema marino y el terrestre. Estos bosques, dominados por el pino del país (*Pinus pinaster*), acogen numerosas aves y pequeños mamíferos, y ofrecen sombra y frescor en los días más calurosos. La proximidad del mar hace frecuentes las visitas de especies como el petirrojo común (*Erithacus rubecula*) o el ánade real (*Anas platyrhynchos*).

También se atraviesan arenales intermareales y pequeños arroyos, hábitats ricos en biodiversidad donde se alimentan aves limícolas como el andarríos común (*Tringa totanus*), el chorlitejo grande (*Charadrius hiaticula*) o el zarapito trinador (*Numenius phaeopus*), especialmente durante los pasos migratorios.

Los miradores costeros, como O Covo o Punta da Illa, ofrecen excelentes panorámicas sobre la ría de Ares y permiten disfrutar de un paisaje marino cambiante según la luz y la estación. "Vida, Duna y Mar" es una ruta corta, educativa y envolvente, que invita a mirar con nuevos ojos nuestra costa atlántica.



RECUERDA QUE...

Cuida estos frágiles ecosistemas para garantizar su futuro.



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)

RUTA AMBIENTAL POR LA COSTA PUNTOS DE INTERÉS



Campeonato deportivo en la playa de A Madalena

1 Playa de A Madalena

Puerta de entrada a la ruta y una de las playas más visitadas de la comarca. Su extenso arenal, de arena blanca y aguas tranquilas, combina perfectamente ocio y naturaleza. Fuera de la temporada alta, se convierte en un refugio de aves limícolas como el andarríos común (*Tringa totanus*) o el zarapito real (*Numenius arquata*), que encuentran alimento entre los pequeños invertebrados del intermareal.

2 Pinar de la Playa de A Madalena

Bosque litoral que actúa como cortafuegos natural y fijador de dunas. Dominado por el pino marítimo (*Pinus pinaster*), cuenta con un sotobosque de tojos (*Ulex europeus*), camariñas (*Corema album*) y cantiles de arena, formando un hábitat perfecto para aves insectívoras como el petirrojo (*Erithacus rubecula*) o el herrerillo común (*Cyanistes caeruleus*).



3 O Covo

Mirador natural sobre las dunas, con una amplia vista de la playa y la ensenada. Antiguamente servía como lugar de vigilancia costera y hoy es un excelente punto para observar aves marinas y disfrutar del atardecer. Aquí también encontramos zonas con flora dunar resistente, como la herba de namorar (*Armeria maritima*).

RUTA AMBIENTAL POR LA COSTA PUNTOS DE INTERÉS



4 Punta da Illa

Promontorio de rocas graníticas que se adentra en la ría. Allí anidan pequeñas colonias de aves marinas como la gaviota patiamarilla (*Larus michahellis*) o el cormorán grande (*Phalacrocorax carbo*). Es también un punto privilegiado para la observación del paso migratorio y de la geomorfología costera.

5 Playa de Chamoso

Cala tranquila y recogida, situada entre pinares y rocas. Tiene una vegetación dunar bien conservada y aguas transparentes. Es frecuente ver lavanderas blancas (*Motacilla alba*) o gaviotas descansando en la arena. Un lugar ideal para detenerse y sentir el mar de cerca.



Senda de Chamoso



Restos del molino de mareas y río Castro

6 Pena do Altar

Prominencia rocosa que ofrece una de las mejores panorámicas de la ría de Ares. En sus grietas crece flora adaptada a la salinidad como la herba de namorar o la herba de coitelo (*Silene uniflora*). La zona está asociada a creencias populares que le otorgan un valor simbólico al paisaje.

7 Río Castro

Arroyo de aguas dulces que desemboca en la playa, creando un ecosistema mixto entre marisma y bosque de ribera. En sus márgenes podemos observar garzas reales (*Ardea cinerea*), lavanderas cascadeñas (*Motacilla cinerea*) e incluso anfibios como la rana verde (*Pelophylax perezi*).

8 Molino de mareas (restos)

Los restos visibles solo con marea baja pertenecen a un antiguo molino de mareas, donde se utilizaba la fuerza de las corrientes para moler grano. Es un ejemplo de aprovechamiento tradicional de los ciclos naturales y un patrimonio etnográfico que merece ser recordado.

RUTA AMBIENTAL POLA COSTA



RUTA 2

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

El sentido de la ruta

La Ruta Ornitológica de Cabanas permite explorar uno de los espacios naturales más ricos en biodiversidad de la comarca del Eume: la desembocadura del río Eume y su apertura a la ría de Ares. Esta zona forma parte del Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental y está incluida en la Red Natura 2000, lo que da cuenta de su enorme valor ecológico para la conservación de las aves acuáticas y limícolas.

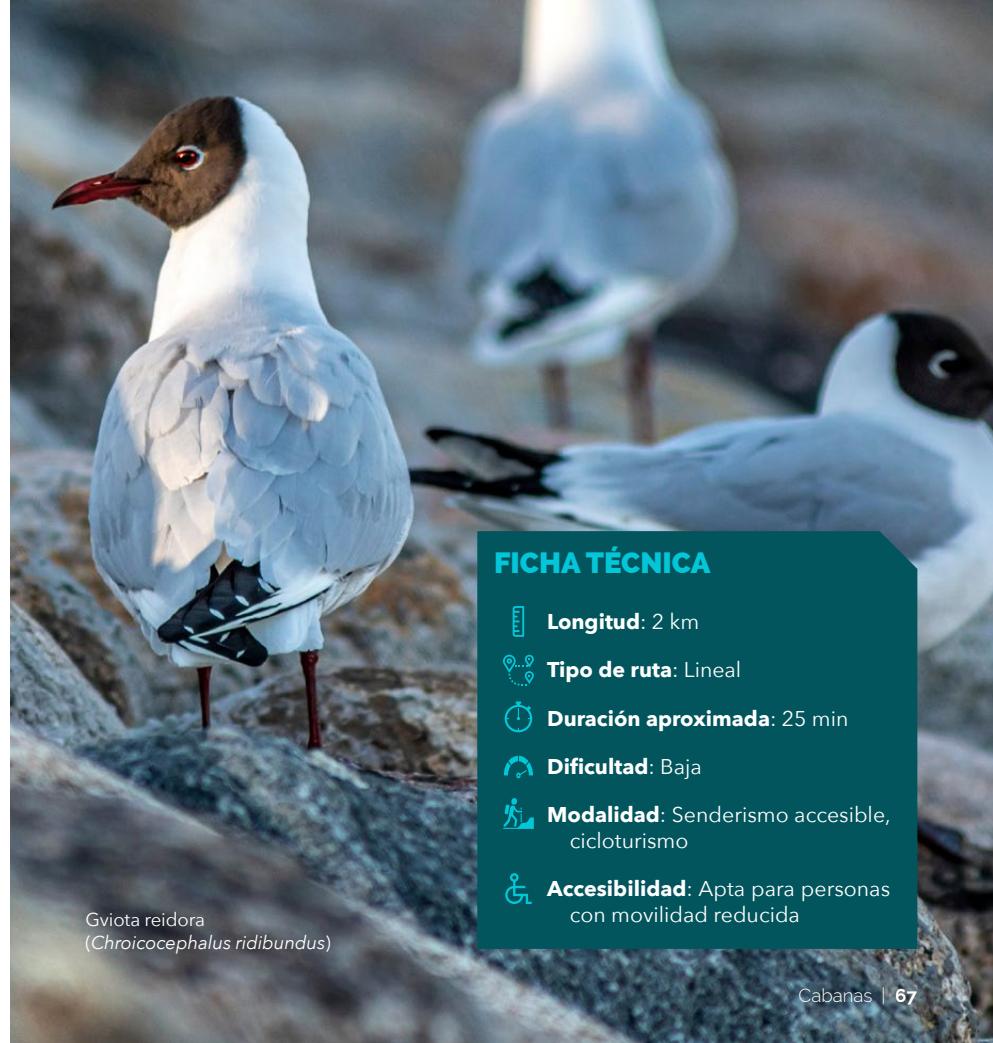
A lo largo de poco más de dos kilómetros, el sendero permite descubrir una gran variedad de hábitats: marismas salobres, playas intermareales, arroyos y lagunas costeras. Estas áreas funcionan como espacios clave para el descanso, la alimentación e incluso la cría de numerosas especies, tanto residentes como migratorias.

En primavera y otoño, cuando el cielo se llena de aves en tránsito, esta ruta se convierte en un auténtico observatorio natural. Es frecuente ver especies como la garza real (*Ardea cinerea*), la espátula común (*Platalea leucorodia*), el andarríos chico (*Actitis hypoleucus*), el zarapito trinador (*Numenius phaeopus*), el chorlitejo grande (*Charadrius hiaticula*) o grupos de gaviotas, cormoranes y charranes zambulléndose en busca de alimento. También es posible escuchar el canto del zampullín chico (*Tachybaptus ruficollis*) u observar gaviotas reidoras (*Chroicocephalus ridibundus*) descansando en los espigones.

El recorrido es sencillo y apto para todas las edades, incluyendo personas con movilidad reducida, ya que discurre por caminos llanos y seguros. Lugares como el embarcadero de Cabanas, el espigón de A Madalena, el puente de Pontedeume o el paseo marítimo son perfectos para hacer una parada, sacar los prismáticos y dejar que la naturaleza hable. El sonido de las aves, el reflejo de la luz en la ría y el vaivén de las mareas hacen de esta ruta una experiencia inmersiva, educativa y profundamente relajante, ideal para quien desee iniciarse en la observación de aves o simplemente mirar el mundo con otros ojos.

RECUERDA QUE...

El litoral de Cabanas es un espacio de gran sensibilidad ecológica. Respeta los senderos señalizados, no moleste a las aves y disfruta de un encuentro íntimo con la naturaleza, donde cada paso es un aprendizaje.



Gaviota reidora
(*Chroicocephalus ridibundus*)

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

RUTA ORNITOLÓGICA

PUNTOS DE INTERÉS



1 Marismas del Eume

Zona húmeda situada en la desembocadura del río, donde confluyen aguas dulces y saladas creando un ecosistema de enorme riqueza. Sirve de lugar de descanso y alimentación para especies migratorias como el andarríos chico (*Actitis hypoleucus*), el zarapito trinador (*Numenius phaeopus*) o el correlimos tridáctilo (*Calidris alba*). Los silencios de la marisma, rotos por el canto de las aves, hacen de este lugar uno de los más especiales de la ruta.

2 El Arenal

Extensa playa intermareal con un sustrato rico en invertebrados marinos, un auténtico bufé para aves limícolas y marinas. Aquí es frecuente ver chorlitos grandes (*Charadrius hiaticula*), gaviotas patiamarillas (*Larus michahellis*) y cormoranes grandes (*Phalacrocorax carbo*), alimentándose o descansando. La amplia visibilidad permite la observación sin interferir en el comportamiento de las aves, convirtiéndolo en un punto privilegiado para amantes de la naturaleza y la fotografía de fauna.



Cormorán grande (*Phalacrocorax carbo*)



Garza real (*Ardea cinerea*)

RUTA ORNITOLÓGICA PUNTOS DE INTERÉS



Costa de Cabanas

3 Embarcadero de Cabanas

Este pequeño embarcadero permite acercarse a la ría con discreción, sin interferir en la actividad de las aves. Desde aquí es habitual ver charrenes patinegros (*Thalasseus sandvicensis*) zambulléndose en picado, gaviotas sombrías (*Larus fuscus*) en vuelo o posadas, e incluso a la elegante garceta común (*Egretta garzetta*) pescando en las aguas someras. Por su tranquilidad y buena visibilidad, es un punto ideal para la observación pausada y la fotografía de naturaleza.

4 Puente de Pontedeume

Esta emblemática estructura, que une ambas márgenes del Eume desde hace siglos, ofrece una de las mejores vistas sobre el estuario y el tramo final del río. Desde aquí se puede apreciar cómo conviven especies de distintos hábitats: las garzas reales (*Ardea cinerea*), que patrullan las aguas dulces en busca de presas, y los cormoranes moñudos (*Phalacrocorax aristotelis*), más habituales en las zonas salobres y marinas. Es un punto privilegiado para entender la riqueza ecológica de la desembocadura del Eume y su diversidad de ecosistemas de un solo vistazo.



Gaviota patiamarilla (*Larus michahellis*)

5 Paseo marítimo de Cabanas

Recorrido fácil y accesible, ideal para personas de todas las edades. A lo largo del paseo, especialmente en las primeras y últimas horas del día, se puede ver al zampullín chico (*Tachybaptus ruficollis*), la garceta común (*Egretta garzetta*) o pequeñas limícolas descansando entre las rocas. Además, la proximidad con el sistema dunar y las marismas permite observar la interacción entre diferentes hábitats, haciendo de este tramo un excelente punto para la iniciación a la ornitología. La tranquilidad del lugar invita también a disfrutar del paisaje y los sonidos de la naturaleza en pleno corazón del litoral.

6 Espigón de A Madalena

Punto final de la ruta y excelente lugar para la observación durante la bajamar. Aquí se reúnen correlos comunes (*Calidris alpina*), gaviotas reidoras (*Chroicocephalus ridibundus*) y, durante el paso migratorio, pueden verse especies menos habituales como el vuelvepiedras común (*Arenaria interpres*) o el falaropo picofino (*Phalaropus lobatus*). Un espacio ideal para parar, escuchar y dejarse llevar por la vida de la ría.

RUTA ORNITOLÓGICA



MONFERO

TIERRA DE PAISAJES, TRADICIÓN Y VIDA SALVAJE



Ruta Entre Grelos y Lobos



Ruta Paisajística

Vistas desde el mirador de Carboeira (Monfero)



Contexto territorial

El Ayuntamiento de Monfero está situado en la parte oriental de la Comarca del Eume y destaca por su extensa superficie forestal, la presencia del Parque Natural de las Fragas do Eume y su rico patrimonio histórico y etnográfico. El territorio, eminentemente rural, combina zonas de montaña como la Sierra da Loba o la Sierra de Queixeiro con valles de pasto, bosques autóctonos y pequeños núcleos dispersos. La arquitectura tradicional gallega, los molinos, las mámoas y, sobre todo, el Monasterio de Monfero, marcan el carácter identitario de este ayuntamiento.



Relevancia del municipio en el conjunto de la comarca

Monfero es una de las grandes reservas naturales y culturales del Eume. Su valor como espacio de conservación de la biodiversidad, con una amplia superficie protegida por las Fragas do Eume, y como memoria del mundo monástico y rural, lo convierten en un eje estratégico para el turismo sostenible y la interpretación del patrimonio. Sus sierras ofrecen vistas privilegiadas sobre la comarca, y sus caminos, una inmersión en el pasado y presente de un territorio que aún conserva su propio ritmo.

RUTA ENTRE GRELOS Y LOBOS: DESCUBRIENDO LA SIERRA DE LA LOBA

El sentido de la ruta

Esta ruta propone un recorrido singular por la sierra de la Loba, un espacio de media montaña que conserva la esencia de un territorio modelado por la naturaleza y por el ser humano. El nombre de la sierra no es casual: evoca la presencia histórica del lobo ibérico (*Canis lupus*), especie emblemática de la fauna gallega. Aunque hoy su presencia es más rara, pervive en la memoria popular a través de la toponimia local, los relatos orales, los cruceros con función protectora e incluso los mastines que, hasta no hace tanto, acompañaban al ganado para defenderse de estos carnívoros.

El recorrido lleva al visitante por aldeas tradicionales como O Reto o Guilfonso, donde el tiempo parece ir más despacio. Las casas de piedra, los muros cubiertos de musgo y las fincas cultivadas ofrecen una imagen viva de la economía agraria local, centrada en productos como el grelo, símbolo de identidad en Monfero. La ruta también pone en valor el patrimonio arqueológico y simbólico, como la mámoa de la Cruz do Brais o el crucero de la Loba, elementos que nos conectan con un pasado remoto, lleno de rituales, mitos y saberes transmitidos generación tras generación.

El trayecto combina paisajes abiertos con excelentes vistas de la comarca y tramos más cerrados por robledales y fragas húmedas, donde es posible escuchar el canto de los pájaros u observar alguna ave rapaz, como el ratonero común (*Buteo buteo*). También se pueden encontrar rastros de fauna como jabalíes (*Sus scrofa*) o zorros (*Vulpes vulpes*), que nos recuerdan que este territorio sigue siendo un refugio de biodiversidad.

Esta es una ruta que invita a la observación atenta, al respeto por la naturaleza y al reconocimiento del saber de las comunidades rurales que, durante siglos, vivieron en equilibrio con el medio. Una oportunidad para conocer el corazón de Monfero entre grelos y lobos, piedra y bosque, memoria y paisaje vivo.



FICHA TÉCNICA

-  **Longitud:** 9,35 km
-  **Tipo de ruta:** Lineal
-  **Duración aproximada:** 2 h 40 min
-  **Dificultad:** Media
-  **Modalidad:** Senderismo y BTT
-  **Accesibilidad:** No apta para personas con movilidad reducida

RECUERDA QUE...

Disfruta de la naturaleza sin dejar huella y respeta siempre el medio rural y a sus habitantes.

RUTA ENTRE GRELOS Y LOBOS

PUNTOS DE INTERÉS



Grelos

1 O Reto

La aldea de O Reto es un ejemplo vivo de la arquitectura rural tradicional gallega. Las casas de piedra, con sus cuadras y pajares anexos, muestran la estrecha relación entre vivienda y actividad agrícola. Los campos de cultivo que rodean el núcleo, sobre todo plantaciones de grelos, mantienen viva una de las producciones más emblemáticas de la comarca. El paisaje está salpicado de muros de piedra seca y robledales dispersos.

2 Capilla de la Ascensión

Este pequeño templo religioso, de fachada modesta y entorno arbolado, es un lugar de devoción ligado a las fiestas populares de la parroquia. Su posición elevada le permite tener una presencia visual destacada en el paisaje. Aunque no se conservan documentos sobre su origen exacto, es posible que la zona tuviera significado espiritual desde épocas anteriores al cristianismo.



3 Cruceiro de la Loba

Este cruceiro de piedra marca una antigua bifurcación de caminos de carro. El topónimo "de la Loba" recuerda la presencia histórica del lobo ibérico (*Canis lupus signatus*) en estas sierras, cuando las comunidades rurales tenían que convivir con él de forma activa. Los cruceiros, además de elementos religiosos, eran también puntos de protección y memoria colectiva.

4 Pena Bicuda

Formación rocosa que destaca por su silueta afilada, semejante a la proa de un barco. Situada en lo alto, permite observar la transición entre las zonas más arboladas y los pastos abiertos de la sierra. Sus alrededores son hábitat para aves como el agateador común (*Certhia brachydactyla*) y pequeños mamíferos que se refugian entre las grietas de la piedra.

5 Mámoa da Cruz do Brais

Túmulo funerario de la Edad de Piedra, parte de un antiguo cementerio megalítico. Su localización próxima a caminos tradicionales refuerza la idea de que estas estructuras también funcionaban como hitos territoriales o señales de paso. Su conservación permite apreciar la morfología original, con restos del anillo lítico que lo delimitaba.

RUTA ENTRE GRELOS Y LOBOS

PUNTOS DE INTERÉS



6 O Cal de Gatelle

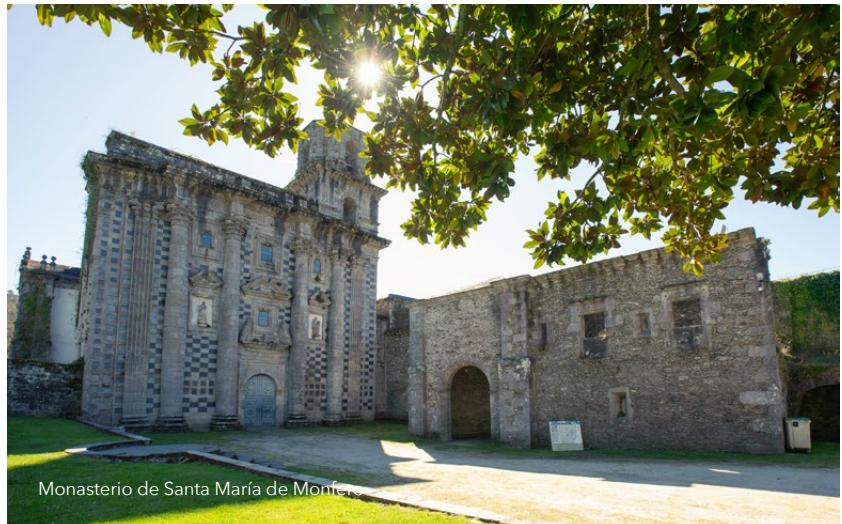
Antigua zona de pasto estacional, aún en uso ocasional por los vecinos del entorno. Las llanuras húmedas del lugar, con presencia de hierba baja y plantas aromáticas, acogen una fauna diversa: aves insectívoras, mariposas, y, con suerte, alguna urraca común (*Pica pica*). Es también una zona propicia para observar el vuelo de aves rapaces.



Vacas en libertad.

7 Monte Guifonso

Uno de los puntos más elevados de la ruta, con vistas abiertas hacia el Valle de Xestoso y las tierras de Monfero. Es un lugar clave para entender la estructura del territorio y observar la transición entre monte bajo, sotos y masas arbóreas autóctonas. En sus alrededores es posible encontrar huellas de jabalíes y señales de la actividad del tejón (*Meles meles*).



Monasterio de Santa María de Monfero

8 Fraga de Malde

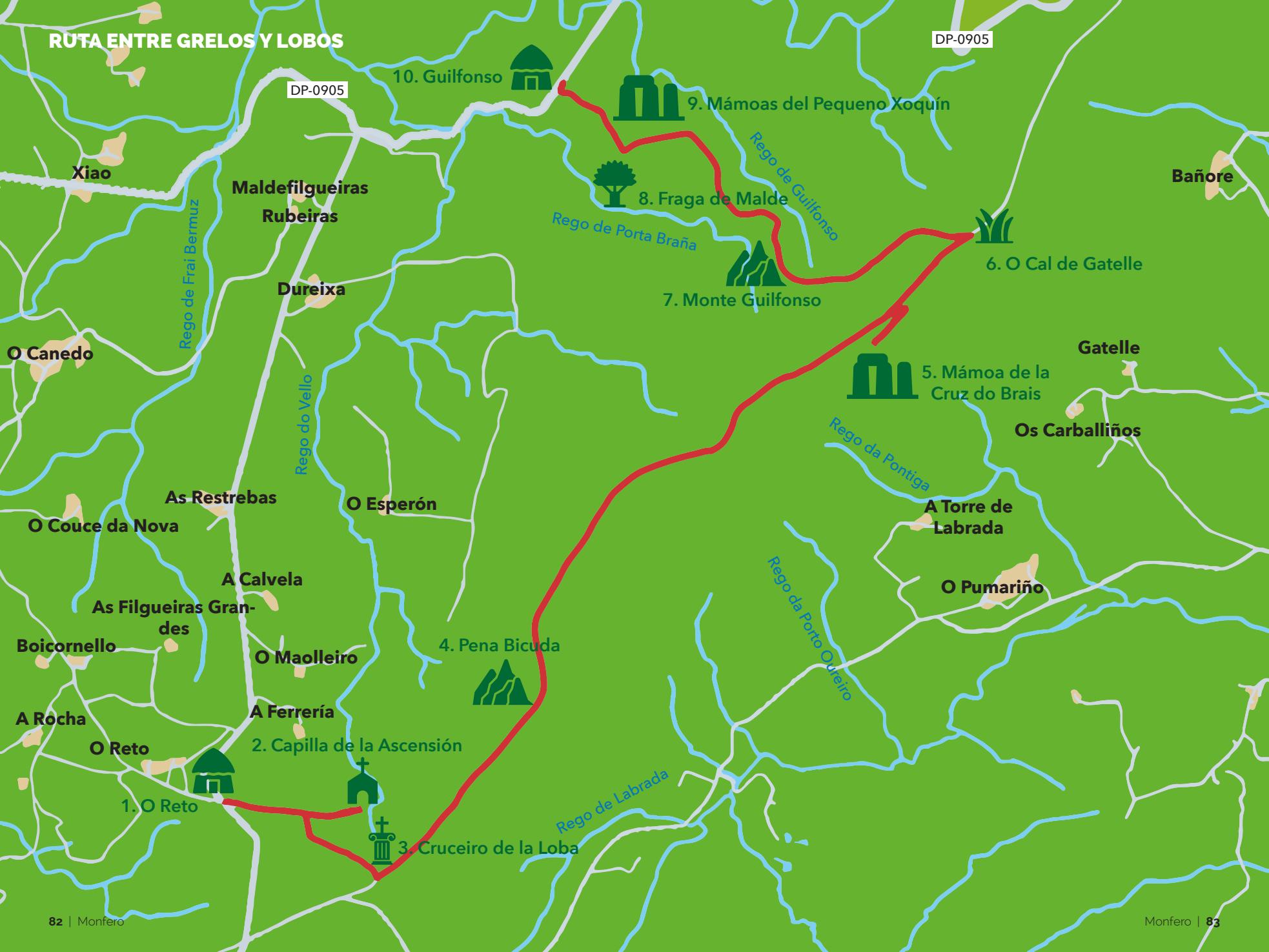
Este bosque autóctono, bien conservado y de difícil acceso, es uno de los ejemplos más representativos de la vegetación potencial de la zona. La presencia de robles centenarios, laureles y acebos crea un ambiente fresco y sombreado, ideal para la observación de setas, helechos y aves como el herrerillo común (*Cyanistes caeruleus*).

9 Mámoas del Pequeño Xoquín

Conjunto de pequeñas mámoas que forman parte del mismo complejo megalítico que la de Cruz do Brais. Su discreta presencia contrasta con su valor patrimonial. Estos restos arqueológicos son testimonio de una antigua ocupación humana, cuando las sierras eran también espacios sagrados y de paso.

10 Guifonso

Aldea tradicional donde termina la ruta. Aquí el visitante puede ver hórreos, cobertizos y casas rehabilitadas que reflejan el carácter agrícola de la zona. La combinación entre arquitectura popular, paisajes de cultivo y la tranquilidad del entorno invita al descanso y a la reflexión sobre la convivencia histórica entre ser humano y naturaleza.



RUTA PAISAJÍSTICA DE LA SIERRA DE QUEIXEIRO: MIRADORES DEL EUME

El sentido de la ruta

La Sierra de Queixeiro es uno de los mejores miradores naturales de la comarca del Eume. Esta ruta paisajística te ofrece una experiencia tranquila e inmersiva, que permite descubrir el territorio desde las alturas, abriendo el campo visual hacia las Fragas do Eume, el cañón del río y las cumbres del entorno. Es un recorrido para caminar sin prisa, disfrutar del silencio y dejar que el horizonte hable.

Desde el punto de inicio en Vilafail hasta los miradores naturales de Penedo Gordo o Curiscada, el itinerario transcurre por caminos forestales y núcleos rurales que conservan la esencia de la vida tradicional. El visitante podrá observar cómo se mezclan zonas de cultivo con manchas de bosque autóctono, prados abiertos y áreas de monte bajo donde predominan los brezos, tojos y brecinas.

La ruta es un homenaje a la belleza del paisaje y a su evolución: siglos de interacción entre el ser humano y el medio han dado lugar a este mosaico donde conviven naturaleza, agricultura y memoria. A lo largo del camino, los cambios de altitud permiten apreciar cómo la vegetación se adapta a la pendiente, a la exposición solar o al tipo de suelo. También es habitual ver aves rapaces como el ratonero común (*Buteo buteo*) o el cercícalo vulgar (*Falco tinnunculus*) volando sobre los valles.

Es una ruta pensada para quienes buscan contemplación y perspectiva: para hacer una buena fotografía, para escuchar el viento entre las rocas o simplemente para dejar que el tiempo pase mientras el paisaje habla. Una forma de entender el territorio desde arriba, valorando tanto su grandeza natural como su patrimonio humano.



FICHA TÉCNICA

-  **Longitud:** 6,83 km
-  **Tipo de ruta:** Circular
-  **Duración aproximada:** 2 h 10 min
-  **Dificultad:** Media-baja
-  **Modalidad:** Senderismo y BTT
-  **Accesibilidad:** No apta para personas con movilidad reducida (zonas con riesgo en los miradores naturales)

RECUERDA QUE...

Las zonas de mirador son espacios abiertos sin protección artificial. Disfruta del paisaje con precaución, especialmente si vas con niños o mascotas. La ruta es una invitación a la observación y a la calma: detente, mira, escucha... y deja que la sierra de Queixeiro te cuente, en silencio, la historia del paisaje que protege.

RUTA PAISAJÍSTICA PUNTOS DE INTERÉS



Cernícalo vulgar (*Falco tinnunculus*)

1 Vilafail

Pequeña aldea de estructura tradicional, con casas de piedra, huertas y cercados de setos vivos. Es el punto de partida perfecto para esta ruta, ya que desde aquí se percibe el cambio gradual del paisaje agrícola hacia los espacios más silvestres de la sierra. Sus campos ofrecen refugio a aves como la alondra común, y sus caminos son testigos de la vida rural de Monfero.

2 Penedo Gordo

Impresionante formación granítica que actúa como mirador natural sobre las Fragas do Eume. Desde su cima, el visitante puede contemplar la magnitud del bosque atlántico, identificar los cursos de agua e incluso ver, en los días claros, el horizonte costero. Zona privilegiada para observar aves rapaces y también el paso estacional de algunas especies migratorias.



Vistas desde el mirador de Carboeira (Monfero)

RUTA PAISAJÍSTICA PUNTOS DE INTERÉS



3 Zona de vistas Curiscada I

Primer mirador sobre el cañón del Eume. Aquí es fácil apreciar la textura del bosque autóctono: robles, castaños y abedules tiñen el paisaje según la estación. Un lugar ideal para entender el valor ecológico del parque natural y observar la interacción entre el ser humano y el bosque.

4 Zona de vistas Curiscada II

Este segundo punto panorámico se sitúa en un acantilado de pizarra y granito, con vistas aún más amplias sobre el valle. La sensación de altitud y apertura lo hace especialmente atractivo para quienes buscan momentos



de silencio y conexión con el paisaje. El juego de la luz sobre las copas de los árboles y el movimiento de las nubes completan la experiencia.

5 As Viñas

Pequeño núcleo que conserva elementos de la arquitectura tradicional y del aprovechamiento agrícola local. Los campos que lo rodean combinan cultivos de autoconsumo, viñas y vegetación espontánea, favoreciendo una gran diversidad de flora y fauna. Es habitual ver aves como el zorzal o la lavandera blanca en busca de alimento entre los arroyos.

6 Río del Cal das Viñas

Pequeño arroyo que recorre una zona sombría y húmeda, donde se conservan comunidades vegetales propias de los bosques de ribera. Su cauce sinuoso está acompañado de alisos, sauces y helechos, creando un ecosistema idóneo para la vida de anfibios como la rana patilarga (*Rana iberica*) o insectos como las libélulas. Un punto perfecto para la observación silenciosa.

RUTA PAISAJÍSTICA



PONTEDEUME

NATURALEZA, HISTORIA E IDENTIDAD MARINERA



Ruta Andar al Mar



Ruta de Los Cerezos

Pontedeume



Contexto territorial

Pontedeume es un municipio situado en la desembocadura del río Eume, donde la montaña y el mar se dan la mano en uno de los escenarios más emblemáticos de la comarca. Su paisaje está marcado por la ría, las playas, los bosques atlánticos y la proximidad al Parque Natural de las Fragas do Eume, del cual es una de las principales puertas de entrada. Su centro histórico, con calles empedradas y casas tradicionales, conserva importantes vestigios del pasado, como el puente medieval sobre el Eume y, en las proximidades, el castillo de los Andrade. Todo esto refleja la relevancia histórica y señorrial que tuvo la villa a lo largo de los siglos.



Relevancia del municipio en la Comarca

Pontedeume actúa como nudo central de las rutas de la comarca, tanto a nivel histórico como natural. Es un punto de conexión entre la costa y el interior, entre el mar y el bosque. Su situación privilegiada, su patrimonio arquitectónico y etnográfico, junto con su biodiversidad costera y fluvial, hacen de Pontedeume un enclave imprescindible para entender la identidad del Eume. Es también un destino con gran potencial para el ecoturismo y el turismo cultural sostenible, gracias a su amplia oferta de senderos, playas y espacios naturales protegidos.

RUTA ANDAR AL MAR: EL PATRIMONIO MARINERO DE PONTEDEUME

El sentido de la ruta

Esta ruta te permite sumergirte en el alma marinera de Pontedeume, un municipio que creció mirando al mar y que tiene en su costa una parte esencial de su identidad. A lo largo de este recorrido por la orilla del Eume y de la ría de Ares, descubrirás cómo la villa supo aprovechar, durante siglos, los recursos marinos para construir una economía sólida, una cultura propia y un patrimonio singular.

El camino te lleva por lugares que hablan del pasado y del presente: desde la iglesia de Centroña y los restos de una villa romana, hasta la lonja actual o los bancos marisqueros que aún se explotan de forma tradicional. Cada parada ofrece una ventana a un tiempo y a un oficio, desde los pelamios donde se trabajaban pieles en contacto con el mar, hasta los espacios de la cofradía, las redes secándose al sol o la escultura de la Virgen del Carmen, testigo de la profunda espiritualidad ligada a la vida en el mar.

Al mismo tiempo, esta ruta permite comprender la importancia ecológica de la ría: las marismas y espacios intermareales que se atraviesan son hogar de aves, moluscos y otros seres que sustentan el delicado equilibrio de este ecosistema. La presencia de especies como la garza real, el zarapito real o el cormorán da cuenta de la biodiversidad que aún resiste en el entorno.

“Andar al mar” es, en realidad, caminar hacia las raíces de una villa, poniendo en valor el patrimonio material e inmaterial de una comunidad que, con sus manos y su saber, fue tejiendo una historia inseparable de su ribera. El paisaje habla, no solo de la naturaleza, sino de las redes que se cosían, de las barcas que iban y venían, de las familias que vivieron y viven del mar. A lo largo del recorrido también se pueden escuchar relatos, tradiciones y leyendas ligadas a los muelles y a la memoria oral.

Esta es una ruta que conecta el territorio con la identidad, que honra el trabajo marinero y que invita a entenderlo desde el respeto y la curiosidad. Porque el mar no es solo fondo y horizonte, sino también memoria viva de la villa.



FICHA TÉCNICA

-  **Longitud:** 6 km
-  **Tipo de ruta:** Lineal
-  **Duración aproximada:** 1 h 40 min
-  **Dificultad:** Media-baja
-  **Modalidad:** Senderismo y BTT
-  **Accesibilidad:** No apta para personas con movilidad reducida

RECUERDA QUE...

Recorrer “Andar al Mar” es conocer de cerca el alma marinera de Pontedeume, conectar con su patrimonio histórico y cultural y, al mismo tiempo, comprender la importancia de conservar los ecosistemas costeros y las tradiciones locales para el futuro. ¡Disfruta de la ruta con curiosidad y respeto!

RUTA ANDAR AL MAR

PUNTOS DE INTERÉS



1 Cruceiro de Vizús (inicio)

Este crucero tradicional gallego marca el punto de salida de la ruta y está situado en una antigua encrucijada de caminos que llevaban al mar. Su presencia refleja la devoción popular marinera, pues muchas personas se detenían aquí para pedir protección antes de embarcarse en sus jornadas pesqueras. Desde el crucero, ya se intuye la ría y la villa, abriendose paso el relato costero que vertebraba todo el recorrido.

2 Iglesia, playa y villa romana de Centroña

En Centroña confluyen el patrimonio religioso, arqueológico y natural. La iglesia parroquial de Santa María, del siglo XVIII, conserva una tipología rural sobria y hermosa. Al lado, la pequeña playa de Centroña,

Cruceiro de Vicius



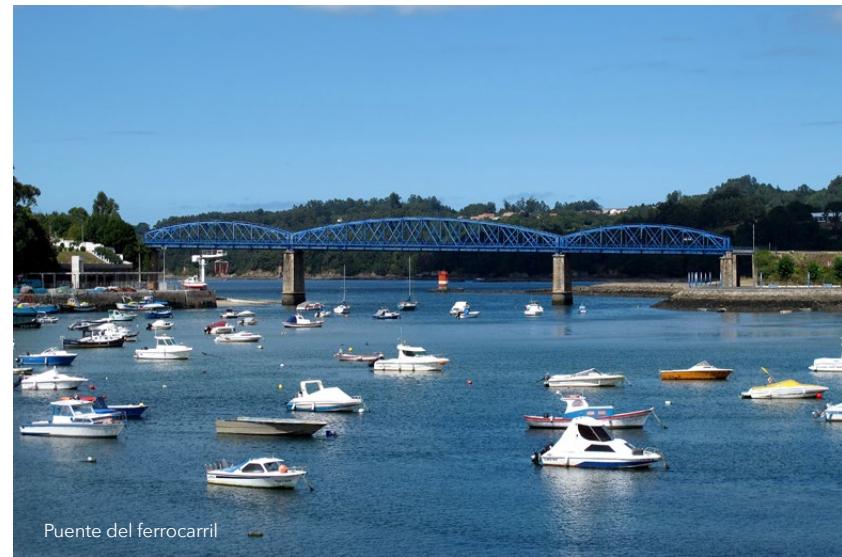
tranquila y bien resguardada, esconde los restos de una antigua villa romana, probablemente dedicada al comercio marítimo y a la salazón, lo que confirma la larga historia de interacción entre Pontedeume y el mar.

3 Os Pelamios

Este topónimo hace referencia a la antigua actividad de tratamiento de pieles, desarrollada cerca del mar para aprovechar el agua salada. Hoy, Os Pelamios es una zona de marismas y arenales que ofrece buenas vistas de la ría de Ares y donde es frecuente la observación de aves acuáticas como la garceta (*Egretta garzetta*) y el cormorán grande (*Phalacrocorax carbo*), especialmente en las mareas bajas.

4 Puente del ferrocarril

Construcción emblemática de principios del siglo XX, este puente metálico une Pontedeume con Cabanas y forma parte de la línea ferroviaria A Coruña-Ferrol. Es una de las imágenes más reconocibles de la villa y un excelente punto para observar la actividad marinera, las aves que descansan en las marismas e incluso los reflejos del atardecer sobre la ría.



Puente del ferrocarril

RUTA ANDAR AL MAR

PUNTOS DE INTERÉS



Pontedeume

5 Escultura de la Virgen del Carmen

Situada cerca del puerto, esta escultura honra a la patrona de los marineros y es uno de los epicentros emocionales de la villa. Cada 16 de julio, durante la procesión marítima, es portada por las embarcaciones, manteniendo viva la tradición y la fe de las gentes del mar. El lugar es también un punto de parada y contemplación para quien recorre la ruta.

6 Puerto pesquero y O Firrete

El pequeño puerto eumés, aún activo, ofrece una imagen viva de la pesca artesanal. En O Firrete, una de sus zonas más tradicionales, se puede ver a primeras horas de la mañana cómo los marineros descargan pescado o preparan sus embarcaciones. La actividad marinera convive aquí con la práctica deportiva y el turismo náutico.

7 Cofradía de pescadores, lonja y redes

La cofradía coordina la gestión pesquera de la villa y promueve una pesca sostenible. En las inmediaciones, las redes extendidas al sol, los barcos amarrados y la lonja en plena actividad conforman un paisaje sonoro y visual que define la identidad marinera de Pontedeume.

8 Lonjas Arzobispo Raxoi

Este edificio histórico del siglo XVIII, promovido por el arzobispo Raxoi, fue durante siglos centro de la vida comercial portuaria. Conserva su estructura original, con soportales orientados hacia el muelle, y representa el vínculo entre el poder eclesiástico y el desarrollo económico de la villa.

9 Bancos marisqueros

Zonas intermareales de gran valor ecológico y económico. Aquí, las mariscadoras extraen almejas y berberechos de manera artesanal, con un cuidado que garantiza la sostenibilidad del ecosistema. Estos bancos son parte esencial del modelo de gestión comunitaria de los recursos marinos.

10 Marismas y Pantalán del Eume

En la desembocadura del río Eume, las marismas funcionan como pulmón verde y filtro natural de la ría. Son un auténtico santuario de biodiversidad, donde anidan especies como el zarapito real (*Numenius arquata*) o el chorlitejo patinegro (*Charadrius alexandrinus*). El pantalán ofrece un observatorio inmejorable para amantes de la naturaleza y de la fotografía de aves.



Puente de origen medieval

RUTA ANDAR AL MAR



RUTA DE LOS CEREZOS: EL ESPLÉNDOR DE NOGUEIROSA Y OMBRE

El sentido de la ruta

El cerezo (*Prunus avium*) es el protagonista de esta ruta, pero también el corazón que late en las parroquias de Nogueirosa y Ombre. Aquí, este árbol representa mucho más que belleza paisajística: simboliza una tradición agrícola con profundas raíces, que generó economía, identidad y memoria colectiva. Sus flores anuncian cada primavera la llegada de un nuevo ciclo, llenando los valles de blanco y rosa en un espectáculo efímero pero inolvidable. Durante décadas, los frutos recogidos a mano se vendían en los mercados de Ferrol, Pontedeume o Betanzos, siendo las cerezas de Pontedeume un producto reconocido por su calidad y sabor.

La técnica del injerto, transmitida de generación en generación, permitió conservar y mejorar variedades locales, adaptadas al clima y al suelo de la zona. Este saber tradicional hizo posible que muchos de los cerezos que encontramos a lo largo del camino tengan más de medio siglo de vida, convirtiéndose en árboles singulares, auténticos monumentos vivos.

Esta ruta no es solo una celebración de la naturaleza: es también un reconocimiento al trabajo campesino, a la vida rural y al vínculo afectivo y productivo con la tierra. A medida que avanzamos, descubrimos huertas, aldeas, fuentes, castros y pequeños miradores naturales que nos hablan de un territorio modelado con paciencia, trabajo y respeto.

A lo largo del año, cada estación ofrece un paisaje distinto: el estallido floral de la primavera, la recogida veraniega de los frutos, los colores cálidos del otoño o el reposo invernal de las ramas desnudas. En conjunto, esta ruta permite sumergirse en un paisaje humanizado y vivo, donde naturaleza y tradición siguen creciendo de la mano. Es un recorrido sensorial y emocional que invita a disfrutar, contemplar y recordar.



RECUERDA QUE...

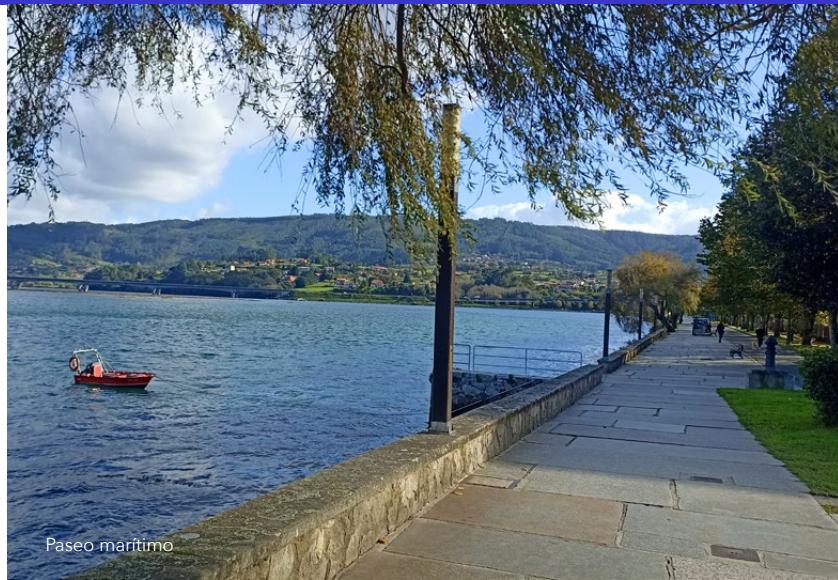
Esta ruta es un espectáculo único en primavera, pero también ofrece experiencias inolvidables a lo largo de todo el año, revelando aspectos culturales y agrícolas de gran interés. Camina con calma, disfruta de la naturaleza, respeta el entorno y sumérgete en la belleza y la tradición de los cerezos de Pontedeume.

FICHA TÉCNICA

-  **Longitud:** 8,96 km
-  **Tipo de ruta:** Circular
-  **Duración aproximada:** 2 h 20 min
-  **Dificultad:** Media-baja
-  **Modalidad:** Senderismo y BTT
-  **Accesibilidad:** No apta para personas con movilidad reducida

RUTA DE LOS CEREZOS

PUNTOS DE INTERÉS



Paseo marítimo

1 Pasarela del río da Graña (Inicio y final)

Esta pasarela de madera cruza el río da Graña en una zona de gran interés ambiental. El bosque de ribera está formado por especies como el sauce (*Salix atrocinerea*), el aliso (*Alnus glutinosa*) y el abedul (*Betula alba*), y ofrece hábitat a aves como el martín pescador (*Alcedo atthis*) o la lavandera real (*Motacilla cinerea*). Es un punto ideal para comenzar la ruta entre la calma del agua y los sonidos del bosque.

2 Fuente de la Cruz del Cabildo

Fuente histórica situada en un pequeño rincón natural con sombra y frescor. La cruz de piedra tallada que la acompaña, de estilo sencillo, es testigo del paso de antiguos caminos y de los encuentros vecinales. El sonido constante del agua invita a la pausa y a la contemplación.



Flor de cerezo

3 A Mediña

Aldea tradicional que conserva viviendas de piedra y estructuras rurales típicas. En sus alrededores destacan los campos de cerezos, que durante la primavera crean uno de los momentos más espectaculares de la ruta. Las vistas desde A Mediña abarcan la ría de Pontedeume y la costa de Ares, ofreciendo uno de los panoramas más bellos del recorrido.

4 O Castro

Promontorio arqueológico que conserva restos de un antiguo castro galaico. Su localización estratégica muestra la importancia defensiva del lugar. Desde aquí, los antiguos habitantes controlaban los valles y las rutas costeras. Hoy en día, la vegetación mantiene el espacio cubierto, pero el yacimiento conserva un gran valor patrimonial.

5 Fuente de la Bufarda

Fuente natural situada en una zona fresca, entre densa vegetación. Su agua es muy apreciada por los vecinos y caminantes, siendo un lugar habitual de descanso. El entorno destaca por la presencia de helechos, musgos y sombra constante, creando un ambiente ideal para relajarse e hidratarse.

RUTA DE LOS CEREZOS

PUNTOS DE INTERÉS



6 Bufarda

Núcleo rural rodeado por extensos campos de cerezos, especialmente vistosos en primavera. Aquí, la tradición del cultivo artesanal sigue viva, con la presencia de pequeñas huertas, soutos (bosques de castaños) y espacios de uso mixto. Es también una buena zona para la observación de aves forestales, como el herrerillo común (*Cyanistes caeruleus*).

7 Chao de Ombre

Llanura agrícola donde predominan las parcelas cultivadas y los antiguos caminos de carro. El paisaje es abierto, con prados, setos y zonas de matorral que sirven de hábitat para aves rapaces como el busardo ratonero (*Buteo buteo*) y mamíferos como el tejón (*Meles meles*).



Paisaje de la ruta



Cesta de cerezas

8 Castro de Ombre

Importante yacimiento castreño que conserva claramente la estructura circular típica. Situado sobre una colina con amplia visión, el castro de Ombre formaba parte de una red de asentamientos prerromanos de la zona. Su entorno, hoy arbolado, ofrece un paseo cargado de historia.

9 A Pía

Lugar etnográfico de especial valor. La antigua pila de piedra, probablemente utilizada para dar de beber al ganado o para lavar, es un símbolo de la vida rural tradicional. Este punto destaca también por su tranquilidad y por la presencia de árboles autóctonos y muros de piedra cubiertos de musgo.

10 Cruceiro de San Cosme de Nogueirosa

Situada en una posición elevada, esta cruz ofrece unas de las vistas más amplias sobre el valle y los campos de cerezos. Es también un lugar simbólico para la comunidad, vinculado a las fiestas religiosas locales y a las procesiones que se celebraban en los alrededores. En época de floración, el lugar transforma el paisaje en un mar de flores.

RUTA DE LOS CEREZOS





Cerramos esta guía con una invitación: explora, aprende y conserva.

Las rutas que aquí compartimos no son solo caminos. Son hilos que tejen la identidad de la comarca del Eume, donde cada paso es una oportunidad para descubrir la naturaleza, la cultura y la memoria viva del territorio.

 *Cada sendero guarda una historia. Cada mirador ofrece una nueva perspectiva. Cada ave, cada hongo, cada piedra, habla de un lugar que late con el paso del tiempo.*

Que tu próxima aventura sea con respeto, curiosidad y ganas de aprender.
¡Hasta la próxima ruta!



BIBLIOGRAFÍA

- **Parque Natural Fragas do Eume.**
Xunta de Galicia. *Plan rector de uso y gestión. Inventario de recursos naturales y culturales.*
- **Atlas de los Vertebrados Terrestres de Galicia.**
Sociedade Galega de Historia Natural - SGHN. *Datos sobre fauna silvestre y hábitats gallegos.*
- **Guía de los hongos de Galicia.**
Mercedes Ramil Rego & Xosé Luis Pardo López. Ed. Xerais. *Identificación y usos tradicionales de setas.*
- **Toponimia e historia local de las parroquias gallegas.**
Instituto de Estudios Galegos Padre Sarmiento (IEGPS - CSIC). *Estudios sobre toponimia y cultura popular.*
- **Bases Ecológicas para la Conservación de las Zonas Húmedas de Galicia.**
CEIDA (Centro de Extensión Universitaria y Divulgación Ambiental de Galicia). *Información sobre marismas, turberas y riberas.*
- **Ornitología Gallega.**
Grupo Naturalista Hábitat. *Listado y distribución de especies de aves en la costa gallega.*
- **Cuaderno de Patrimonio Inmaterial de Galicia.**
Consello da Cultura Galega. *Costumbres, tradiciones y saberes populares de las zonas rurales.*

Créditos fotográficos: Concellos da Capela, Cabanas, As Pontes, Monfero, Pontedeume, Deputación da Coruña, Wikipedia, Observer, istock, Pixabay.



eumevivo.com

Elaborado por
Observer®
TurismoCientífico



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



DEPARTAMENTO DE INDUSTRIA
Y TURISMO

**XUNTA
DE GALICIA**

 **Deputación
da CORUÑA**