

## O SANXENXO

Itinerario **Arousa Sur**

- El itinerario marítimo y fluvial comienza a la entrada de la ría de Arousa. Dejamos a nuestro estribor las Illas de Ons –que integran el Parque Nacional das Illas Atlánticas–, ubicadas frente a la ría de Pontevedra y el litoral de Sanxenxo. Sanxenxo es el municipio emblemático en Galicia en turismo de sol y playa. En sus 36 km de costa cuenta con una veintena de areñais, la mitad de ellos con Bandera Azul, por lo que este ayuntamiento se sitúa a la cabeza de España en este tipo de distinciones. La playa de Silgar es la más populosa, el núcleo del veraneo de miles de gallegos y foráneos. En el otro extremo de Sanxenxo, A



Puerto y club náutico

### QUÉ VER

Las **Illas de Ons**, a las que se puede acceder desde Sanxenxo: playas, senderismo y gastronomía—es famosa la preparación del pulpo—. Las **magníficas playas** –Areas, Silgar, Canelas, Montalvo, Paxariñas, Major, Foxos...-. El **turismo náutico** –con más de 400 plazas de amarre en su puerto deportivo-. La **gastronomía** del mar, los delicados vinos albariños (D. O. Rías Baixas) como los de Padriflón. Y las **noches de verano** de Silgar y Portonovo. El **conjunto histórico tardoromano y medieval de Lanzada**. Aquí se celebra, el último domingo de agosto, la romería de *A Vinde* da Lanzada, que incluyge “el baño de las nueve olas”, un ancestral rito de fertilidad.

Lanzada, una playa emblemática de 2,8 km de extensión cuya mayor parte pertenece al municipio vecino de O Grove. Al comienzo de este arenal, en la zona de Sanxenxo, A Lanzada posee un valioso conjunto histórico tardoromano y medieval formado por una necrópolis romana –excavada en 2010–, una torre de vigilancia –conocida como “La torre vikinga”– y una capilla románica del siglo XIII.

## O MEAÑO

Itinerario **Arousa Sur**

- Si Sanxenxo representa el potencial y la belleza del litoral atlántico, Meaño nos regala –como una prolongación relajada tierra adentro– su paisaje rural, de fértiles cultivos (entre los que destaca la uva del vino Albariño) y su riqueza en piedra granítica. Con una población de unos 6 000 habitantes, Meaño exhibe su bella etnografía y arquitectura civil en *crueiros*, hórreos –o el de Simes, en forma de “L”-, molinos de agua –más de 70 en todo el territorio– o pazos como el de los Zárate o Lis, además del románico de sus templos, entre los que figura la iglesia de Simes.



Vistas desde Meaño

### QUÉ VER

Junto a toda esta demostración de arte, los viñedos desplegados por sus laderas llegan a ser también verdaderas creaciones artísticas: son los famosos albariños –de la Denominación de Orixe Rías Baixas– que personalizan toda esta comarca de *O Salnés*: vinos blancos aromáticos, afrutados y jóvenes que han obtenido prestigio mundial. Meaño es un municipio tranquilo. Su selecta oferta de turismo rural complementa el bullicio multicolor procedente de la costa cercana.

## O GROVE

Itinerario **Arousa Sur**

- El municipio de O Grove arranca en la punta de San Vicente, a la entrada de la ría por estriador. Su otro extremo se sitúa en la isla de A Toxa, recogida al este, en el interior de ese océano en miniatura que conforma la gran ría de Arousa. La península de San Vicente nos ha regalado la representación iconográfica más antigua de la Translación del cuerpo del apóstol Santiago. Se trata de una moneda de la ceca compostelana correspondiente al reinado de Fernando II de León (1157-1188) que fue encontrada en las excavaciones arqueológicas de Adro Vello, en la playa de O Carreiro. La moneda, de plata y cobre –expuesta hoy



Playa de A Lanzada

### QUÉ VER

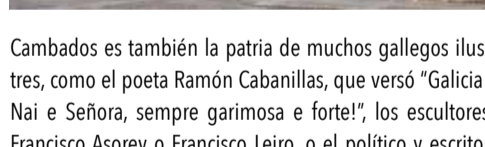
La **playa de A Lanzada**, cerca de 3 km de arenal a mar abierto y con un magnífico paseo de madera. Las **rutas de senderismo**: subida al **Monte Siradella** –mirador y Aula da Natureza– hasta **Camto Negro** –con espectaculares formaciones rocosas al borde del mar– o a la **Lagoa A Bodeira** –interesante reserva ornitológica–. Las excavaciones arqueológicas de **Adro Vello**, en la playa de O Carreiro (San Vicente), restos de una villa romana, una iglesia del s. VII y una necrópolis. La **Illa de A Toxa**, uno de los enclaves turísticos más conocidos de Galicia. El **Acuario de O Grove**. La **Festa do Marisco**, cada octubree desde 1963.

en Santiago, en el Museo das Peregrinacións– muestra en su reverso el cuerpo yacente del apóstol, acompañado por sus dos discípulos y descansando en el interior de una nave. Entre la punta San Vicente y la illa de A Toxa, O Grove ofrece un litoral con magníficas playas de arena blanca o dorada, genuinos espacios naturales con bosques de pino silvestre y atractivas rutas de senderismo, y una rica oferta gastronómica con el marisco como gran reclamo.

## O CAMBADOS

Itinerario **Arousa Sur**

- Cambados ofrece una de las mejores puestas de sol de toda la ría de Arousa y un rico patrimonio histórico-artístico. El municipio está integrado por tres núcleos históricos: Fefiñáns –con la bella plaza homónima como emblema–, Cambados –centro administrativo y donde se encuentra el pazo de Bazán, que actualmente alberga el Parador Nacional de Turismo–, y San Tomé do Mar –la villa marinera por excelencia–.



Pazo de Fefiñáns

### QUÉ VER

La **praza de Fefiñáns** (s. XVII), conjunto formado por un gran pazo urbano, un caserío de viviendas y el templo parroquial de San Bieito. La villa marinera de **San Tomé do Mar**. En ella se encuentra el **pazo barroco de Montesacro**. Las ruinas románicas del templo de **Santa Mariña Dozo** (1530) con su nave de cuatro arcos. La **Casa-Museo del poeta Ramón Cabanillas**. El **Museo Etnográfico e do Viño**. Cambados organiza, cada agosto desde 1952, la **Festa do Albariño**. Declarada de Interés Turístico Internacional, es la segunda más antigua de España después de la de Jerez (1948).

Cambados es también la patria de muchos gallegos ilustres, como el poeta Ramón Cabanillas, que versó “Galicia! Nai e Señora, sempre garimosa e forte!”, los escultores Francisco Asorey o Francisco Leiro, o el político y escritor del s. XIX Pedro Pablo Bazán de Mendoza. Asimismo, tuvieron aquí residencia escritores como Emilia Pardo Bazán o Valle-Inclán, o el teórico del Regionalismo Alfredo Brañas.

## O VILAGARCÍA DE AROUSA

Itinerario **Arousa Sur**

- Vilagarcía, la “Perla de Arousa”, fue fundada a mediados del siglo XV en una pequeña ensenada dominada por los montes Xabre y Lobeira. En este último existió una fortaleza medieval que tuvo gran protagonismo en la época del arzobispo de Santiago Diego Gelmírez al servirse de ella, en varias ocasiones, la reina doña Urraca. Hoy, Vilagarcía cuenta con una población de unos 35 000 habitantes, es una ciudad dinámica, turística y centro neurálgico de la comarca de O Salnés.



Desde su animada zona portuaria discurre un paseo marítimo de algo más de dos kilómetros que une el centro con la villa de Carril, paralelo a las playas de A Concha y Compostela. Carril es famosa por la calidad y preparación del más famoso de sus mariscos: las almejas. Frente a este pueblo marinero, a apenas 200 metros de la costa, se alza la illa de Cortegada, perteneciente al Parque Nacional das

### QUÉ VER

La **Iglesia de San Martiño de Sobrán** (Vilaxoán), románica del s. XII, de nave única y con una hermosa fachada. La **Iglesia de Santiago de Carril** (s. XVI-XVII), situada frente a la illa de Cortegada. El **pazo-convento de Vista Alegre**, barroco (s. XVIII), y la **iglesia de Santa Baia de Arealongo**, también barroco. El **parque fluvial del río Con**. Tres magníficos miradores: el **monte Meda** –desde donde se contempla el tramo final del río Ulla e incluso las Torres de Oeste (Catoira)-, el **monte Xabre** (413 m) –con amplia panorámica de la ría de Arousa– y el **monte Lobeira** (292 m) – cuyo mirador pertenece al municipio de Vilanova–.

## A ILLA DE AROUSA

Itinerario **Arousa Sur**

- Situada en el medio del mar de Arousa, es –con sus 7 km de largo por 2,5 de ancho y 36 km de costa– la mayor de las islas de la ría. Su litoral es rocoso y bajo, dibujado con pequeñas calas y playas resguardadas, perfectas para el baño sobre todo con la marea alta. Enlaza con el continente por medio de un largo puente de casi dos kilómetros, inaugurado en 1965. Hasta esa fecha, el paso a A Illa se hacía en barcas que partían del puerto de Vilanova de Arousa. Esta circunstancia de aislamiento secular ha permitido conservar aquí una naturaleza única. Es el caso del parque natural de Cemeián, en el extremo sur,



A Illa de Arousa

### QUÉ VER

una península unida a A Illa por el túmulo de As Salinas. Está catalogado como zona de especial protección para las aves por las poblaciones de garza real, entre otras. La vegetación dunar y los bosques de pinos se dan la mano creando un paisaje realmente valioso. A Illa de Arousa presume, además, de preparar uno de los mejores pulpos *á feira* de Galicia. Sus habitantes llevan siglos pescando este cefalópodo.

## VILANOVA DE AROUSA

Itinerario **Arousa Sur**

Vilanova es el municipio natal del escritor Ramón María del Valle-Inclán. Aquí nació, en la Casa do Cuadrante –hoy Casa Museo– un 28 de octubre de 1866. Este fue el inspirador el Museo da muller labrega–. La **Ruta dos muíños**, de senderismo por los molinos de agua. Cada julio, Meaño exalta sus vinos albariños en el **Encontro de viños de autor**. En toda la comarca de *O Salnés* se han trazado varias **Rutas do viño**. Las **vistas de la ría de Arousa** desde alguno de los miradores como San Cibrán de Covas, Chan de Lores o Monte Castrove.



Casco Viejo

### QUÉ VER

Vilanova es el municipio natal del escritor Ramón María del Valle-Inclán. Aquí nació, en la Casa do Cuadrante, donde nació el considerado como inventor del esperpento, en el casco histórico de la villa. La **Casa-Museo Irmáns Camba**, ubicada en el barrio histórico de Vilamaior. **Playas** como la de As Sinas o la de O Terrón. La **Iglesia de Santa María de Caleiro**, de origen románico. El **pazo de Rúa Nova**. La **torre de Cálago**, restos de un antiguo monasterio documentado ya en el siglo IX. El **monte Lobeira** (292 m), cuyo mirador está construido sobre una antigua fortaleza, y donde también se han descubierto edificaciones prehistóricas.

gen de su universo creativo. El municipio se extiende por el borde marítimo de la ría, el conocido como “Mar de Arousa”. Cuenta con un extenso litoral de 20 km enriquecido por playas con enorme encanto, de arenas finas y rocas dibujadas por el tiempo, los vientos y el mar. Dos de las más conocidas son As Sinas y O Terrón, muy concurridas en el tiempo de verano. Es también en el estío cuando se concentran las fiestas y romerías más populares.

## O CATOIRA

Itinerario **Arousa Sur**

- La ría de Arousa va quedando atrás. Penetramos en el curso último del río Ulla. Las fronteras entre el mar y el cauce fluvial son difíciles de precisar. Río arriba llegamos a las tierras de Catoira, que fueron defendidas con fervor en los tiempos medievales por las célebres Torres de Oeste, el gran monumento de este municipio. Su origen se remonta a un pequeño poblado castreño (s. II a. C.) transformado en puerto comercial durante la época romana (ss. I-II d. C.). La primera fortaleza se levantó en el siglo IX para la defensa de Iria Flavia y Santiago. Restos de esa época son los dos torreones que quedan actualmente en pie. Las



Torres de Oeste

### QUÉ VER

Las **Torres de Oeste** (ss. IX-XII), restos de la gran fortaleza medieval, al pie del río Ulla, declaradas Monumento Nacional. Junto a ellas, la capilla del castillo, de origen románico (s. XII), dedicada al apóstol Santiago. La **Romaría Vikinga**, que se celebra desde 1960 al pie de las torres el primer domingo de agosto. Está declarada de Interés Turístico Internacional. Convoca a miles de personas para presenciar el desembarco de los “vikingos”. A mediados de julio se celebra la **Festa da Solla**, con este pescado como protagonista gastronómico.

Torres de Oeste cobraron relevancia en época del arzobispo de Santiago Diego Gelmírez, pues era el lugar donde se refugiaba la mitra compostelana. Estas fortificaciones eran consideradas como “llave y sello de Galicia”. En la zona estaban los astilleros y la pequeña flota de guerra –la primera de la España cristiana– que Gelmírez armó contra los piratas almorávidas.



Molino de viento

### QUÉ VER

La **Iglesia románica de Santa María de Xanza** (reforma-da en los ss. XVII-XVIII). En las proximidades de la **capilla de Os Martores** (posible derivación popular de “mártires”) existe una **necrópolis** (lugar de enterramiento) tardoromana o altomedieval donde se ha especulado que podrían estar sepultados el obispo Prisciliano y sus discípulos, alemanos que fueron trasladados a Galicia desde Tréveris (Cuerpoa) en el siglo IV. El **petroglifo de Camporredondo** (parroquia de San Miguel de Valga). La **playa fluvial de Vilarello** (Cordeiro). Las **verenzas** (cascadas o rápidos) del **ri**o **Valga**.

famosas de la Belle Époque parisina. En el centro urbano del Concello, un frondoso y acogedor parque lleva su nombre. También Xesús Ferro Cousoelo (1906-1975) –investigador y ensayista a quien en 1996 se le dedicó el Día das Letras Galegas– es oriundo de Valga, al igual que Manuel Magariños Castaños, fundador en 1906 de *El diario español* de Uruguay.

## O PONTECESURES

Itinerario **Arousa Sur**

- La estratégica situación de Pontequesures, próxima a la ciudad romana de Iria Flavia, determinó la construcción de un gran puente de piedra en el siglo I, reconstruido luego en el XII y muy reformado en época moderna. Infraestructura que lleva, no obstante, dos milenios cumpliendo su función. Al parecer, el topónimo de Pontequesures puede proceder de “censuris”, es decir, donde se hacían los empadronamientos romanos. El puerto de Pontequesures tuvo gran relevancia histórica. En el s. XII Gelmírez crearía un astillero jacobeo para construir naves de combate contra los piratas. Además, entre los siglos XV y XVIII este Camino Portugués.



Puente romano

### QUÉ VER

La **Iglesia de San Xulián de Reixoico**, fundada por Diego Gelmírez en 1116. **Crueiros** como el de **San Xulián** (s. XIV) –que perteneció al conjunto de capilla y hospital de leprosos de San Lázaro– Carreiras (s. XVIII) o Porto. El **pazo y cruceiro da Cova** (s. XVIII). El edificio del **alfolí de la renta de tabacos** (s. XVIII), de planta cuadrada y dos plantas, con enarome escudo borbónico. El **conjunto de O Caldeirón**, en el barrio marinero de O Porto. La **romería de San Lázaro** (Domingo de Pasión) data del s. XIV y es de las más antiguas de Galicia. Entre marzo y abril se celebra la **fiesta gastronómica de La Lamprea**.

## O RIBEIRA

Itinerario **Arousa Norte**

- Por el norte de la ría, Ribeira y su illa de Sálvora son el pórtico de la ruta marítimo-fluvial a Compostela. A los atractivos naturales y monumentales, suma Ribeira un potente puerto pesquero, líder en España en bajura. De su lonja sale mercancía a diario para toda Europa. El litoral regala magníficas playas como las de Ría Azor, Corosa, O Castro o A Furna. Espectáculos naturales como el entorno de Corrubedo y su complejo dunar. Y miradores que nos regalan la panorámica de la gran ría: San Roque, Pedra da Ra o Monte Facho, entre otros.



Puerto

### QUÉ VER

El legado prehistórico también nos ofrece valiosos testimonios en forma de monumentos megalíticos –presidios por el impresionante dolmen de Axeitos–, o castros como el de A Cidá. E incluso los restos, en Aguiño, de un posible puerto de origen fenicio. Cada verano Ribeira celebra sus fiestas patronales –el 12 de septiembre–, A Festa da Doma –24 de julio– o A Festa do Percebe, en Aguiño. Los restaurantes del lugar preparan con esmero y brillante resultado los excelentes productos del mar.

Entre los pazos destacados figura la Torre Bermúdez, que acoge el Museo Valle-Inclán. En él se muestran diferentes objetos relacionados con la vida del ilustre escritor, que afirmó haber nacido en un barco en plena ría de Arousa, entre Vilanova y A Pobra. En esta villa vivió, en cualquier caso, varios años y la inmortalizó en su obra como “Viana del Prior”. A Pobra es hoy además un atractivo municipio con animadas playas en julio y agosto, rutas naturales por la Serra de O Barbanza o literarias siguiendo los pasos del inmortal dramaturgo.

## A POBRA DO CARAMIÑAL

Itinerario **Arousa Norte**

A Pobra do Caramiñal es una de las villas mejor conservadas de la ría de Arousa. Posee un cuantioso tesoro histórico-artístico configurado por iglesias y pazos de gran interés. En el actual escudo se muestra además su impronta jacobea: una embarcación que navega bajo dos conchas de vieira. El municipio es el resultado de la fusión, en el siglo XIX, de dos núcleos: A Pobra do Deán y la villa de O Caramiñal. Por aquellos días, la industria conservera local –en manos de industriales catalanes– vivía su máximo esplendor.



Torre de Xunqueiras

### QUÉ VER

La **Torre de Xunqueiras**, un pazo-castillo bajomedieval (s. XV). La **Torre Bermúdez**, edificio renacentista (s. XVI), que hoy acoge la biblioteca pública y el **Museo Valle-Inclán**. La **Casa Grande de Aguiar** (s. XVIII). El **Pazo de Cotón** (1717). Las iglesias de **Santa María a Antiga do Caramiñal** (s. XII) y **Santiago da Pobra do Deán** (gótica del s. XV). El **mirador de A Curota** (498 m). Las **piscinas naturales del río Pedras**. **Playas** como el de Cábío. La **procesión del Nazareno** o de “*As Mortallas*”, que se celebra el tercer domingo de septiembre: aquellos que estuvieron rotando la muerte ofrecen a Jesús cirios y fétretos que sacan en procesión.

## O BOIRO

Itinerario **Arousa Norte**

- El origen del topónimo “Boiro” se pierde en la noche de los tiempos. Probablemente “bruma” o “niebla” sea el origen etimológico de “Boiro”. Pero también “bo-ouro”, ‘buen oro’, en alusión a aquella *Gallega* rica en el preciado metal. O quizás derive de la tribu sueva de los Burios. En cualquier caso, el municipio conserva hoy importantes yacimientos prehistóricos –megaitos y petroglifos– y prerromanos como el Castro de Neixón, y una riqueza natural común a toda la Serra do Barbanza, hacia la que se extiende Boiro desde sus más de 60 km de costa. Precisamente el Castro de Neixón, asomado al mar a través de la ensenada de Rianxo,



Punta de O Chazo

### QUÉ VER

El **Castro de Neixón** (s. I), uno de los principales yacimientos arqueológicos prerromanos de la ría. Las **Iglesias románicas de Cazon y Abanqueiro**. Las **Torres y Pazo de Goiáns**. El **Pazo de Fonteneixe** y el **Pazo de Agüeiros**. **Playas** como las de **Baraña, Carraqueiros, A Retorta, A Ladeira do Chazo o Mañóns**. Las **rutas naturales** hasta la Charca de Abanqueiro, las lagunas de **Carraqueiros**, el estuario del **ri**o **Coroño**, los molinos de **Castelo Vieiros**, la cascada de **Cadaxomo** o el recorrido hasta **Ponte de Goiás**. La **necrópolis megalítica de Amañeida** (Edad de Bronce), **petroglifos de Pra da Cra** y **la Pobra da Bouza** (Espón de Petrolite, entre otros).



Puerto

### QUÉ VER

En la Plaza de Rafael Dieste, el **Pazo de Martelo** (s. XIV), el **cruceiro barroco** y la **Iglesia de Santa Comba** (s. XV y XVIII). El santuario de **A Nosa Señora de Guadalupe** (s. XVI). La iglesia de **Santa María de Leiro** (s. XVII). En este lugar se encontró el célebre casco de Leiro, pieza de oro del s. VI a. C. (hoy, en el Museo do Castelo de Santo Antonio, en A Coruña). En la **Rúa de Abaixo**, las casas natales de **Daniel R. Castelao** (1886-1950), **Manuel Antonio** (1900-1930) y **Rafael Dieste** (1899-1981). Los poblados **castrales de O Castroño y As Cercas**. El **Museo do Mar y la Aula do Mar**. El **Paseo de Tanxil**. El **Hórreo de Araño**, el más largo de Galicia (36 m).

se despliegan las bateas donde se cultiva el mejillón y, en su puerto, la lonja sustaba la riqueza capturada por la flota de la villa. Tierra adentro, los cultivos agrarios completan ese doble atractivo natural del municipio. La Virgen de Guadalupe preside las fiestas más importantes de Rianxo, celebradas cada septiembre, y en las que destaca una devota y colorista procesión marítima por la ría.

todo el territorio municipal, se atan bellas muestras de arquitectura popular en forma de *crueiros* –algunos con pequeña capilla incorporada en su fuste–, *pambais* (palomares), molinos o fuentes. Rosalía de Castro inmortalizó los paisajes de Dodro en versos como los siguientes: “Como chove miudiño, / como miudiño chove, / como chove miudiño / pola banda de Laiño, / pola banda de Lestrove”.

## O DODRO

Itinerario **Arousa Norte**

- Dodro es un pequeño municipio situado en el estuario del río Ulla (zona natural de marismas que comparte con Padrón y Rianxo). Con poco más de 3 000 habitantes distribuidos en tres parroquias –Santa María de Dodro, San Xulián de Laiño y San Xoán de Laiño–, Dodro surgió como ayuntamiento en 1836 fruto de una escisión con Padrón. Estas tierras recogen un rico pasado señorial –los pazos de Lestrove o Herminia son singulares testigos de ello–, Y una historia literaria y cultural que procede de su íntima conexión con Rosalía de Castro y su esposo Manuel Murguía, quienes vivirían varias temporadas aquí. Además, extendidos por



Pazo de Lestrove

### QUÉ VER

La **Iglesia parroquial de Santa María**, barroca, construida en 1719 por el arquitecto compostelano Simón Rodríguez; veinte años después realizaría su magnífico retablo mayor. El **Pazo de Lestrove** (s. XVII-XVIII), mansión de descanso de los arzobispos compostelanos desde el s. XVI, y el **Pazo de Herminia** (s. XVII), donde la escritora Rosalía de Castro vivió varias temporadas. Este pazo fue también escenario, en 1930, del “Pacto de Lestrove” de donde surgió la Federación Republicana Galega. Los **hórreos de Lestrove e Imo**. Los **crueiros** como A Cruz do Abelan, Bustelo, Reixóis, Imo, etc. El **estuario del río Ulla**, interesante en invierno por su fauna.

## O PADRÓN

Itinerario **de Padrón a Santiago**

- Padrón, cuna de la tradición jacobea, villa hermosa y monumental, se asienta en una amplia vega entre los ríos Ulla y Sar. Su nombre parece proceder del “Pedrón”, un ara romana dedicada a Neptuno que la tradición vincula con el lugar de amarre de la barca apostólica –la *Barca de Pedra*– que hoy se custodia en la iglesia de Santiago. El Padrón monumental nos regala múltiples muestras de su belleza. Pero también seduce el Padrón paisajístico, que nos invita por ejemplo a caminar por el curso del río Sar hasta su desembocadura en el Ulla. O subir al santuario de O



Casa Museo de Rosalía de Castro

### QUÉ VER

Santiagoño do Monte por medio de un Vía Crucis de 125 pedróns. Y también gozar con el jardín botánico (s. XIX). El Padrón “extramuros” o rural se extiende, por su parte, hacia Iria Flavia –que fue ciudad romana, sede episcopal hasta el s. XI y donde hoy se ubica la Fundación Camino José Cela–, al esbelto santuario de A Escrivitube. También hacia Herbón –donde crecen los famosos pimintosos– o rumbo a la Matanza –la casa de Rosalía de Castro–, o a Caracía –patría del poeta medieval Maciás o Namorado–.



Pazo de O Faramello

### QUÉ VER

El **pazo de O Faramello** (Ribasar), construido en 1727, fue sede de la primera fábrica de papel de Galicia, hoy desaparecida. El **pazo de Antequeira** (Oin), del s. XVIII, con interesante capilla en honor a san Juan Nepomuceno (populoso santo checo del s. XIV) y jardines. La **iglesia de Leroño**, con nave románica (s. XII). La **Iglesia de San Miguel de Costa** (origen románico). *Crueiros* como el de **Vilañiro**, que representa el momento del descenso de Jesús de la Cruz. El **yacimiento arqueológico de Castro Lupario** (Ribasar), aldea prerromana fortificada. El **Via Crucis de Sorribas** (s. XVII), al lado de la iglesia.



y murallas. Aquí vivió, según la tradición, la reina Lupa, a quien los discípulos de Santiago le habrían solicitado un lugar para enterrar al apóstol. Rosi cuenta además con una variada riqueza etnográfica y monumental: pazos, hórreos, sus numerosos *crueiros*, o sus interesantes iglesias barrocas, algunas con elementos románicos.

## O TEO

Itinerario **de Padrón a Santiago**

- Municipio situado a unos 15 kilómetros de la capital de Galicia y muy influenciado por esa cercanía a Compostela. Teo fue histórico cruce de caminos desde el tiempo de los romanos. Por el puente de Rúa de Francos, por ejemplo, pasaba la antigua calzada medieval de Padrón a Santiago. El río Ulla deja a su paso por estas tierras paisajes memorables y zonas propicias para la pesca. Al igual que muchos otros municipios de la zona, Teo sobresale además por la riqueza etnográfica, como los petos de ánimas diseminados por todo el territorio, o los *crueiros* –entre los que destaca el de Francos, uno de los más antiguos de



Puente en Rúa de Francos

### QUÉ VER

El **punto de Pontevea** (s. XV), sobre el río Ulla, de seis arcos. Marca el límite entre las provincias de Pontevedra y A Coruña. Muy cerca está la **burga o fuente termal** de Pontevea (de aguas sulfuradas que brotan a 15°). El **cruceiro de Francos** (s. XIV) en la parroquia de San Xoán de Calo. El **punto medieval de Rúa de Francos**. El **área recreativa de O Xirimbaos** (Reis) al pie del río Ulla, con coto de pesca, puente colgante y *carballa*. La **Iglesia de Santa María de Lampal**, en la aldea de Moseiro, de origen románico. El **petroglifo del monte Aqueira** (entre las aldeas de Cornide y Regoufe).



# MÁS ALLÁ DEL CAMINO... RUTA DEL MAR DE AROUSA Y RÍO ULLA ->



Los caminos de Santiago en Galicia

# Y RÍO ULLA MAR DE AROUSA RUTA DEL



Vídeos de la Denominación de Origen Rías Baixas

En Galicia el vino suma cultura y arte. La **Denominación de Origen Rías Baixas**, donde se encuentran las raíces del albariño, se extiende por toda la comarca de O Salnés (provincia de Pontevedra). Cambados, al atardecer, invita al sosiego, a degustar sus caldos y a recorrer sus pazos y casas señoriales, como el **pazo de Bazán** –Parador Nacional de Turismo–, o el **pazo de Fefiñáns**, con la bodega más antigua del lugar. Estamos en una comarca donde visitar con pausa bodegas, monumentos, playas y bosques, porque todos ellos son aquí protagonistas.

Muy cerca de Cambados se encuentra el monasterio de **Santa María de Armenteira**, del siglo XII, considerado la catedral de O Salnés. Precisamente, por el río Armenteira discurre una magnífica ruta de senderismo de 14 km (ida y vuelta) llamada **"Ruta da pedra e da auga"**: paisajes fluviales, genuinos molinos, bosque de ribera..., en un entorno cautivador. Otras rutas, como las de los **molinos del río Chanca**, también nos van a transportar a la naturaleza más fluvial y típica de Galicia.



Pazo de Rubiáns, Vilagarcía de Arousa

Y de una ruta gastronómica, a una monumental y botánica a un tiempo: la **Ruta de la Camelia**, esa flor de invierno originaria de China y Japón pero que en Galicia ha encontrado un acomodo excelente en los aristocráticos jardines de los pazos gallegos: el **pazo de Rubiáns**, en Vilagarcía de Arousa; el mencionado **pazo de Bazán**, de Cambados; el **Pazo de Oca**, en A Estrada (conocido como el "Versalles gallego"); o el de **Santa Cruz de Ribadulla** (en Vedra, con ejemplares gigantes de camelia –cuatro magníficos–, entre otros).



Pazo de Oca, A Estrada



Pazo de Santa Cruz de Ribadulla, Vedra

Y el océano aguarda dibujado en docenas de playas que culminan en la península de O Grove, rodeada de atractivos arenales. Unida a tierra por la **playa de Lanzada**, un gran arenal con restos romanos y suevos, y una hermosa ermita del siglo XII. La península está comunicada, también, a través de un bello puente de inspiración modernista, con su isla más reconocida, A Toxa, situada en plena ría de Arousa. Nos brinda la exclusividad de sus hoteles, balnearios, talasos o spas, y unas inmejorables puestas de sol. Podemos contemplar a las mariscadoras y, en el puerto cercano de **O Grove**, degustar exquisitos mariscos. Si nos coincide visitar este lugar los primeros días de octubre disfrutaremos de una animadísima e histórica Festa do Marisco do Grove, que se celebra desde 1963.



Illas Cies. Parque Nacional das Illas Atlánticas

En el horizonte atlántico emergen las islas que conforman el **Parque Nacional das Illas Atlánticas**. De sur a norte: Cies, Ons, Sálvora y Cortegada. Todas ellas son visitables. Su naturaleza es única, y sus playas y bosques, extraordinarios. El **bosque de laurel de Cortegada** (frente a Carril) es el mayor de Europa, y la **playa de Rodas**, en las Cies, está considerada como una de las mejores del mundo. En **Sálvora** hay ciervos y caballos en estado salvaje (debido al uso histórico de la isla como coto privado de caza), y en **Ons** se prepara y degusta el pulpo de una manera única.



Illa de Sálvora. Parque Nacional das Illas Atlánticas

El **turismo activo** o los deportes de aventura tienen un lugar propicio en todo este entorno. **Galicia se ha convertido en estos años en todo un referente a nivel estatal**. Desde impresionantes rutas de senderismo que van bordeando el mar, rutas a caballo, bicicleta todo terreno (BIT), tiro con arco y cerbatana, kayak, parapente... Lo más práctico y seguro es contactar con alguna de las empresas especializadas que aparecen registradas en Turismo de Galicia, pues ellas nos guiarán e indicarán todo lo necesario.

Y en nuestra primera visita a la ciudad de Santiago seguro que no hemos podido penetrar en la que podemos llamar **"Compostela secreta"**. Porque hay otro **Santiago** más allá de la zona monumental única que hemos disfrutado, de la genuina gastronomía o del animado ambiente cultural. Es un nuevo Santiago conectado con la naturaleza y el relax que habremos quizás intuido ciudad abajo, presidido por sus **poéticos ríos Sar y Sarela**, y los suaves montes que los protegen.

Los nuevos paseos por el **río Sar** –al este de la ciudad (en la zona conocida como **As Brañas do Sar**)– se abren ante nosotros y culminan con la subida, a través de sendas, por el nuevo **Bosque de Galicia** y el **Parque do Lago do Galáis**. Este espacio de 24 ha crece en la ladera del monte Galáís, que preside la **Cidade da Cultura**.



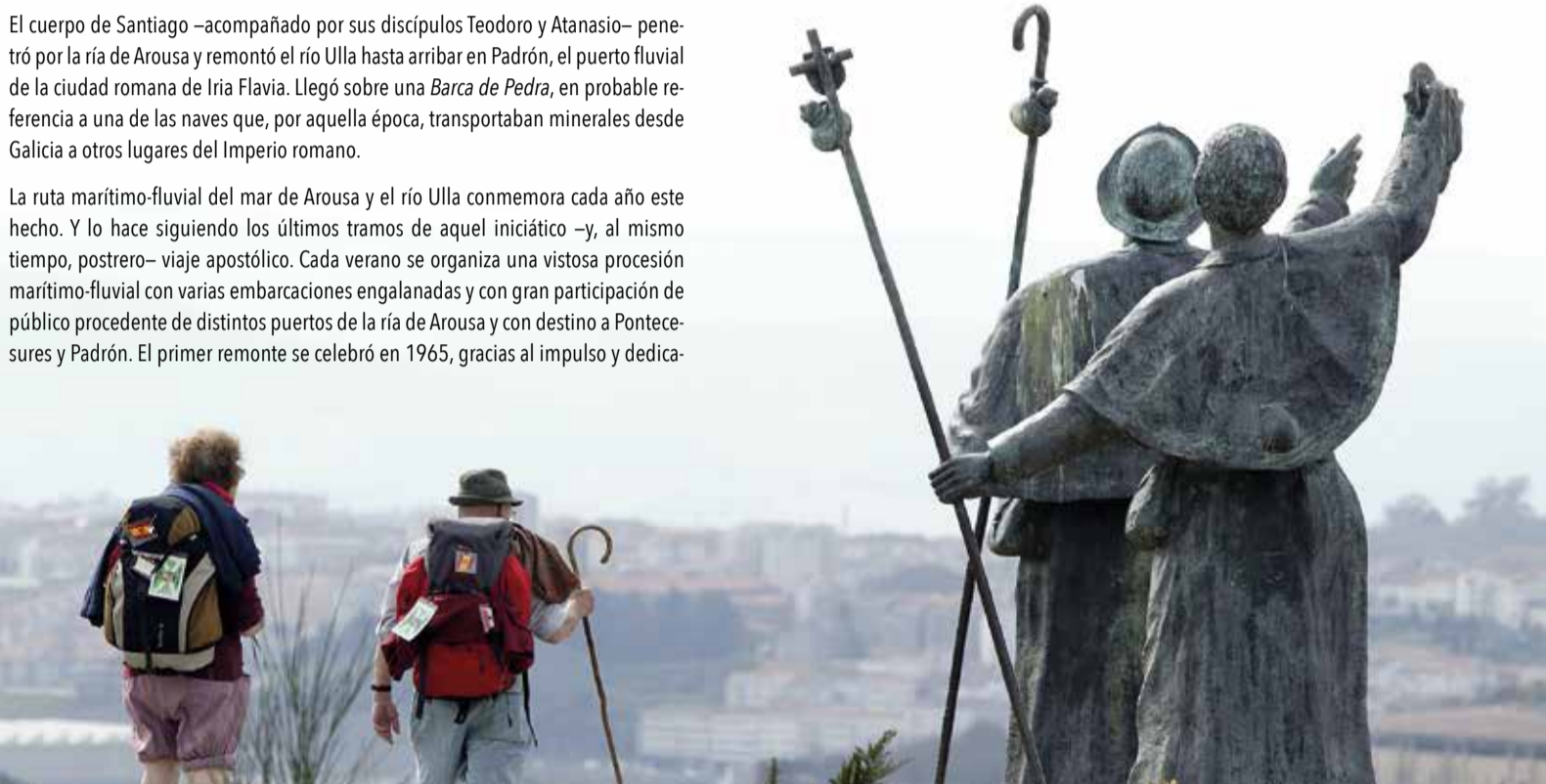
Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

Al oeste, en el otro extremo de Compostela, el **monte Pedroso** nos brinda quizás la mejor panorámica de la ciudad milenaria. A él podemos acceder siguiendo un antiguo **viacrucis** que pasa al lado del gran parque conocido como **A Granxa do Xesto**. Y en su base, el **río Sarela** marcha sinuoso entre robustos muros de piedra de antiguas fábricas de pieles o curtidurías, industria en la que esta ciudad fue toda una potencia hasta finales del siglo XIX.

# RUTA DEL MAR DE AROUSA Y RÍO ULLA



La ruta del mar de Arousa y río Ulla es un singular itinerario marítimo y fluvial que conmemora la llegada a Galicia, por mar, del cuerpo del apóstol Santiago, tras su martirio en Jerusalén alrededor del año 44. Antiguas tradiciones cristianas y varios textos medievales –el más importante de ellos, el Libro III del **Códice Calixtino**– aseguran que Santiago fue trasladado desde el puerto de Jaffa –en Palestina– a través de todo el Mediterráneo y la costa atlántica ibérica, hasta los confines de Occidente, donde había predicado el evangelio. Es la conocida como **Translatio**.



El cuerpo de Santiago –acompañado por sus discípulos Teodoro y Atanasio– penetró por la ría de Arousa y remontó el río Ulla hasta arribar en Padrón, el puerto fluvial de la ciudad romana de Iria Flavia. Llegó sobre una **Barca de Pedra**, en probable referencia a una de las naves que, por aquella época, transportaban minerales desde Galicia a otros lugares del Imperio romano.

La ruta marítimo-fluvial del mar de Arousa y el río Ulla conmemora cada año este hecho. Y lo hace siguiendo los últimos tramos de aquel iniciado –y, al mismo tiempo, postremo– viaje apostólico. Cada verano se organiza una vistosa procesión marítimo-fluvial con varias embarcaciones engalanadas y con gran participación de público procedente de distintos puertos de la ría de Arousa y con destino a Pontecesures y Padrón. El primer remonte se celebró en 1965, gracias al impulso y dedica-

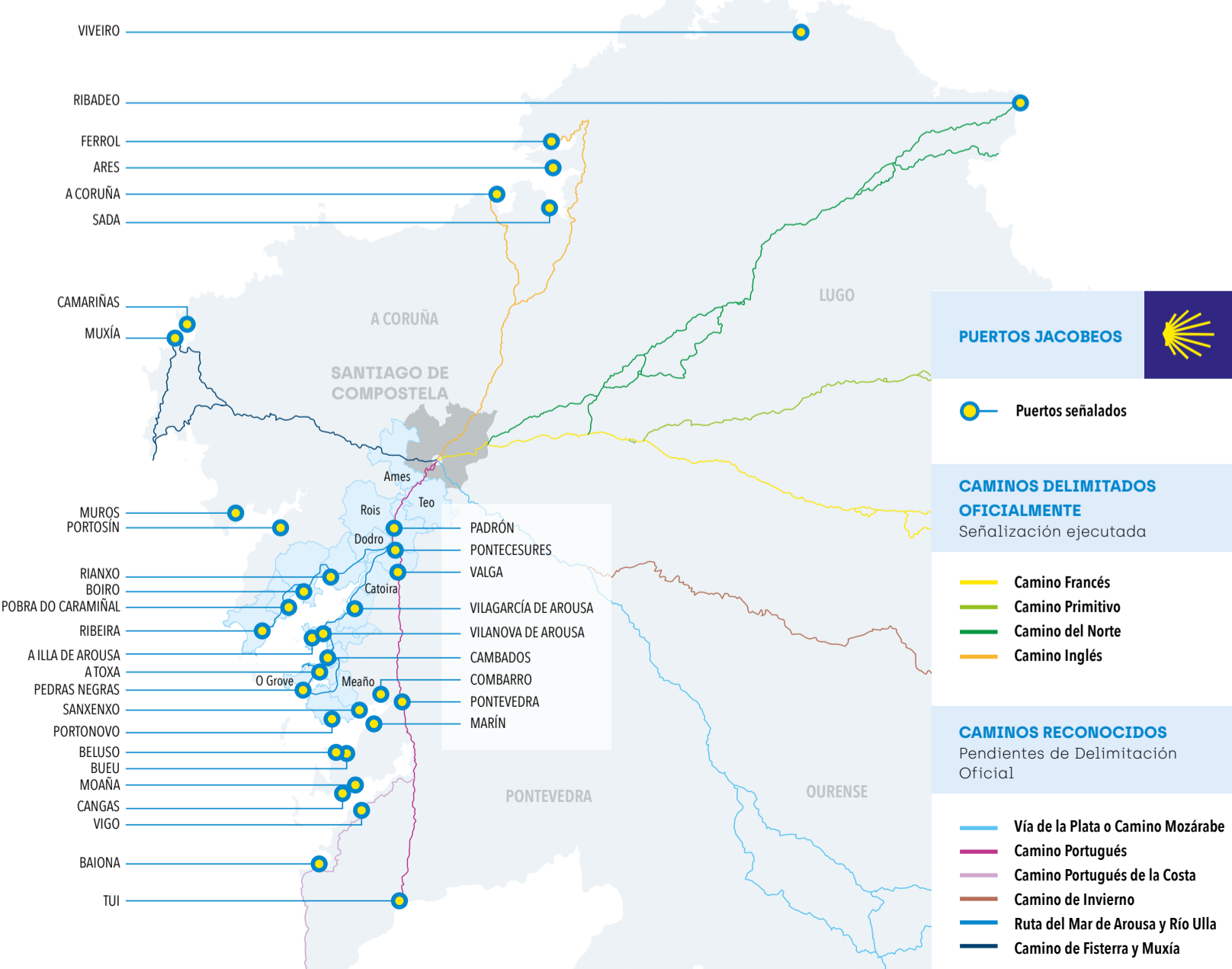
ción de José Luis Sánchez-Agustino (1930-2010) y la creación de la Fundación Ruta Xacobeo do mar de Arousa e Ulla.

En las riberas e islotes de la ría se iniciaba también, por aquel entonces, la colocación de varios **cruceiros** en lugares estratégicos. Hoy, 17 obras de arte en piedra jalonan la ruta y constituyen el único **Vía Crucis** marítimo del mundo.

En total, 22 municipios pertenecientes a las provincias de Pontevedra y A Coruña integran el patronato de la Fundación Ruta Xacobeo do mar de Arousa e Ulla. Todos ellos viven bajo el ímán protector de ese océano en miniatura que llamamos Ría de Arousa.

Un territorio de grandes paisajes y playas, de rica historia y etnografía, que ha sido cuna o residencia de Valle-Inclán, Camilo José Cela, Rosalía de Castro, Daniel Rodríguez Castelao, Manuel Antonio o los hermanos Camba. Con suaves laderas donde el cultivo de la vid ha creado caldos internacionales como el albariño. Y una ría, en fin, poblada por genuinas islas –Ons, Sálvora, Cortegada, A Toxa– que emergen entre las vistosas bateas donde crece el mejillón, la ostra o la vieira.

# LOS CAMINOS EN GALICIA Y PUERTOS JACOBEOS



# PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES JACOBEOS ->

- 1 Catedral de Santiago de Compostela
- 2 Hospital Real (hoy, Hostal dos Reis Católicos)
- 3 San Martiño Pinarío
- 4 Rectonador de la USC
- 5 Pazo de Raxoi
- 6 Convento de San Francisco y monumento de San Francisco del escultor Asoney
- 7 Iglesia de San Fructuoso y lugar del antiguo cementerio de peregrinos
- 8 San Domingos de Bonaval
- 9 Porta do Camiño
- 10 Iglesia de Santa María do Camiño
- 11 Praza do Campo (hoy, de Cervantes) e iglesia de San Bieito do Campo
- 12 Iglesia de Santa María Salomé
- 13 Puerta de Mazarelos
- 14 Fuente de Santiago, Rúa do Franco
- 15 Iglesia de Santa Susana
- 16 Iglesia del Pilar
- 17 Praza das Praterias y Museo das Peregrinacións e de Santiago
- 18 Santa María a Real de Sar do Campo
- 19 Santa María de Conxo
- 20 Monte do Gozo
- 21 Capilla de San Paio do Monte (O Pedroso)

Centro Internacional de Acogida al Peregrino: Centro de Documentación e Información del Camino  
Información  
Oficina del peregrino: 981 568 846



# CONSEJOS ÚTILES PARA PEREGRINOS



**CRENCIAL DEL PEREGRINO**  
Es un documento en el que se van coñando los sellos de los lugares por los que se pasa y que servirán para obtener la "Compostela" (documento del Cabildo que certifica la realización de la peregrinación por motivos religiosos o espirituales). Se debe acreditar que se han hecho al menos los 100 últimos kilómetros a pie o a caballo; 200 km si es en bicicleta; o bien 100 millas náuticas navegadas y realizar a pie los últimos kilómetros del Camino desde O Monte do Gozo.

**TARJETA SANITARIA**  
Los peregrinos españoles deben viajar siempre con ella. En caso de proceder de otro país miembro de la Unión Europea, es recomendable disponer de la tarjeta sanitaria europea. Si procedes de un país que no es miembro de la Unión Europea, debes saber que hay países que tienen convenios con España, por lo que será importante obtener esta información antes de iniciar el viaje y así venir con todos los papeles en regla.

**PERSONAS CON DISCAPACIDAD**  
Además de las recomendaciones generales el peregrino debe tener en cuenta estas otras:  
- Informarse antes de salir, de las dificultades que puede encontrar un peregrino con discapacidad y de las condiciones de accesibilidad de los distintos servicios que se encuentran en el Camino de Santiago (albergues, establecimientos de hostelería, etc.)  
- Extremar las precauciones a la hora de cruzar las carreteras si se tiene discapacidad auditiva y caminar siempre acompañado en el caso de las personas con discapacidad visual, debido a los cruces, desvíos e irregularidades del terreno.

**SI VIAJAS CON ANIMALES:**  
Asegúrate de tener en regla sus vacunas y desparasitaciones, correctamente recogidas en la cartilla sanitaria, con la que debe viajar.  
- Planificar y adaptar la ruta y las etapas a la existencia de alojamientos que permitan su acceso.

# Antes de iniciar la peregrinación

- Realiza una preparación física previa, teniendo en cuenta que debes planificar las etapas en función de tus posibilidades físicas, dosificando el esfuerzo y haciendo descansos más o menos frecuentes o largos dependiendo de las características físicas de cada uno.
- Una vez iniciada la marcha no camines muy rápido los primeros días y mantén el mismo ritmo.
- Es fundamental el cuidado de los pies con el fin de prevenir las ampollas; para ello lleva calzado cómodo y usado, es aconsejable llevar dos pares, o suela de goma gruesa y ligera, los calcetines deben ser adaptados y de buena transpiración (de hilo o algodón), siempre limpios, secos y bien colocados para evitar rozaduras. Al finalizar la jornada lava los pies con agua y jabón y cambia de calzado.
- Utiliza ropa ligera y amplia de color claro (reflectante), adecuada a la época del año.
- Lleva un chubasquero de poco peso que cubra la mochila.
- Lleva una protección para la cabeza, y gafas de sol, evita las horas de más calor y utiliza crema protectora.
- Ingiere agua frecuentemente pero asegúrate de que es potable; no se debe consumir agua de arroyos, ríos, manantiales o fuentes de cuya potabilidad no estemos seguros. Para prevenir deshidrataciones se recomienda una ingestión mínima diaria de 2 litros de agua. Existen en el mercado bebidas isotónicas cuya composición en sales de sodio y potasio pueden ayudar a un adulto sano.
- Las acampadas deberás hacerlas en lugares establecidos a tal efecto. Ten precaución si haces hogueras, al iniciar la marcha asegúrate de que queden apagadas, **cuida el medio ambiente**.
- No te apartes nunca de las sendas señaladas, evita caminar cuando oscurezca y respeta las normas de circulación. Si lo haces en bicicleta, recuerda que es obligatorio el uso del casco y del chaleco de alta visibilidad.
- Camina siempre por el margen izquierdo de la calzada.
- Si estás agotado y con calambres descansa en un lugar fresco y bebe abundante líquido.
- Para reponer fuerzas durante el camino come alimentos muy energéticos (frutos secos, higos, chocolate, etc.)
- En el equipaje debes llevar saco de dormir, una navaja multiusos, una linterna, un teléfono móvil, y un pequeño botiquín.
- El botiquín básico de emergencias (alcohol, gasa, esparadrado de seda, Betadine, tiritas, crema de protección solar, aguja e hilo para la cura de las ampollas, tijera pequeña, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alergia) y aspirinas.

# RUTA DEL MAR DE AROUSA Y RÍO ULLA

