

## O SANXENXO

Itinerario **Arousa Sur**

- O itinerario marítimo e fluvial comeza na entrada da ría de Arousa. Deixamos a estribor as Illas de Ons –que integran o Parque Nacional das Illas Atlánticas–, situadas fronte á ría de Pontevedra e o litoral de Sanxenxo.

Sanxenxo é o municipio emblemático en Galicia en turismo de sol e praia. Nos seus 36 km de costa conta cunha vintena de areais, a metade deles con bandeira azul, polo que este concello se sitúa á cabeza de España neste tipo de distincións. A praia de Silgar é a máis populosa; o núcleo do veraneio de milleiros de galegos e foráneos. No outro extremo de Sanxenxo, A Lanzada, unha praia emblemática



Porto e club náutico

### QUE VER

As illas de **Ons**, ás que se pode acceder desde Sanxenxo: praias, senderismo e gastronomía –é famosa a preparación do polbo–. As **magníficas praias**: Areas, Silgar, Canelas, Montalvo, Paxariñas, Major, Foxos... O **turismo náutico**, con máis de 400 prazas de amarre no seu porto deportivo. A **gastronomía** do mar, os delicados **viños albariños** (A. O. Rías Baixas) como os de Padriñán. E as **noites de verán** de Silgar e Portonovo. O **conxunto histórico tardorromano e medieval da Lanzada**. Aquí celébrase o último domingo de agosto a romaría da Virxe da Lanzada, que inclúe “o baño das nove ondas”, un ancestral rito de fertilidade.

de 2,8 km de extensión dos que a maior parte pertence ao municipio veciño do Grove.

Ao comezo deste areal, na zona de Sanxenxo, A Lanzada posúe un valioso conxunto histórico tardorromano e medieval formado por unha necrópole romana –escavada no 2010–, unha torre de vixilancia –coñecida como “a torre viquinga”– e unha capela románica do século XIII.

## MEAÑO

Itinerario **Arousa Sur**

- Se Sanxenxo representa o potencial e a beleza do litoral atlántico, Meaño regálanos –como unha prolongación relaxada que avanza cara á terra– a súa paisaxe rural, de fértiles cultivos (entre os que destaca a uva do viño albariño) e a súa riqueza en pedra granítica.

Cunha poboación duns 6.000 habitantes, Meaño exhibe a súa fermosa etnografía e arquitectura civil en cruceiros, hórreos –como o de Simes, en forma de “L”–, muíños de auga –máis de 70 en todo o territorio–, ou pazos como o dos Zárate ou Lis, ademais do románico dos seus templos, entre os que figura a igrexa de Simes.



Vistas desde Meaño

### QUE VER

Xunto a toda esta demostración de arte, os viñedos espallados polas súas ladeiras chegan a ser tamén verdadeiras creacións artísticas: son os famosos albariños –da Denominación de Orixe Rías Baixas– que personalizan toda esta comarca do Salnés: viños brancos aromáticos, afroitados e novos que obtiveron prestixio mundial.

Meaño é un municipio tranquilo. A súa selecta oferta de turismo rural complementa o bullicio multicolor procedente da costa próxima.

## O GROVE

Itinerario **Arousa Sur**

- O municipio do Grove arrinca na punta de San Vicente, na entrada da ría por estribor. O seu outro extremo sitúase na Illa da Toxa, recollida ao leste, no interior dese océano en miniatura que conforma a gran ría de Arousa.

A península de San Vicente regalounos a representación icográfica máis antiga da translación do corpo do apóstolo Santiago. Trátase dunha moeda da ceca compostelá, correspondente ao reinado de Fernando II de León (1157-1188), que foi atopada nas escavacións arqueolóxicas de Adro Vello, na praia do Carreiro. A moeda, de prata e co-bre –exposta hoxe en Santiago, no Museo das Peregrinacións–



Praia da Lanzada

### QUE VER

A **praia da Lanzada**, cerca de 3 km de areal con mar aberto e un magnífico paseo de madeira. As **rotas de senderismo**: subida ao **monte Siradella** (miradoiro e Aula da Natureza) ata **Con Negro** (con espectaculares formacións rochosas á beira do mar) ou a **lagoa A Bodeira** (interesante reserva ornitolóxica). As escavacións arqueolóxicas de **Adro Vello**, na praia do Carreiro (San Vicente), restos dunha vila romana, unha igrexa do século VII e unha necrópole. A **Ills da Toxa**, un dos enclaves turísticos máis coñecidos de Galicia. O **acuario** do Grove. A **Festa do Marisco**, cada outubro desde 1963.

Entre a punta de San Vicente e a Illa da Toxa, O Grove ofrece un litoral con magníficas praias de area branca ou doutra, numerosos espazos naturais con bosques de piñeiros silvestres e atractivas rotas de senderismo; e unha rica oferta gastronómica co marisco como gran reclamo.

## CAMBADOS

Itinerario **Arousa Sur**

- Cambados ofrece unha das mellores postas de sol de toda a ría de Arousa e un rico patrimonio histórico-artístico. O municipio está integrado por tres núcleos históricos: Feñiñás –coa fermosa praza homónima como emblema–, Cambados –centro administrativo e onde se atopa o pazo de Bazán, que actualmente alberga o Parador Nacional de Turismo– e San Tomé do Mar –a vila mariñeira por excelencia.

Os pazos ou casas señoriais, principalmente dos séculos XVII e XVIII, deixaron tamén aquí exemplos admirables como o citado pazo de Bazán, o pazo de Ulloa ou o de Montecastro.



Pazo de Feñiñás

### QUE VER

A **praia de Feñiñás** (s. XVII), **conxunto** formado por un gran pazo urbano, un casarío de vivendas e o templo parroquial de San Bieito. O pazo, unha mariñeira de **San Tomé do Mar**. Nela atópase o **pazo barroco de Montecastro**. As ruínas románicas do templo de **Santa Mariña Dozo** (1530), coa súa nave de catro arcos. A **Casa-Museo** do poeta **Ramón Cabanillas**. O **Museo etnográfico e do viño**. Cambados organiza, cada agosto desde 1952, a **Festa do Albariño**. Declarada de Interese Turístico Internacional, é a segunda máis antiga de España despois da de Jerez (1948).

Cambados é tamén a patria de moitos galegos ilustres, como o poeta Ramón Cabanillas, que versou “Galicia! Nai e Señora, sempre garimosa e forte!”, os escultores Francisco Asorey ou Francisco Leiro, ou o político e escritor do s. XIX Pedro Pablo Bazán de Mendoza. Así mesmo, tiveron aquí a escritora escritores como Emilia Pardo Bazán ou Valle-Inclán, ou o teórico do Rexionalismo Alfredo Brañas.

## VILAGARCÍA DE AROUSA

Itinerario **Arousa Sur**

- Vilagarcía, a “Perla de Arousa”, foi fundada a mediados do século XV nunha pequena enseada dominada polos montes Xiabre e Lobeira. Neste último existiu unha fortaleza medieval que acadou gran protagonismo na época do arcebispo de Santiago, Diego Xelmírez, ao servirse dela en varias ocasións a raíña dona Urraca. Hoxe, Vilagarcía conta cunha poboación duns 35.000 habitantes; é unha cidade dinámica, turística e centro neuráxico da comarca do Salnés.



Desde a súa animada zona portuaria discorre un paseo marítimo de algo máis de dous quilómetros que vai o centro cara vila do Carril e vai paralelo ás praias da Concha e Compostela. O Carril é famoso pola calidade e preparación do máis famosos dos seus maniscos: as ameixas. Fronte a esta vila mariñeira, a apenas 200 metros da costa, aléizase a illa de Cortegada, que pertence ao Parque Nacional

### QUE VER

A **igrexa de San Martiño de Sobrán** (Vilaxoán), románica do s. XII, de nave única e cunha fermosa fachada. A **igrexa de Santiago do Carril** (ss. XVI-XVIII), situada fronte á illa de Cortegada. O **pazo-convento de Vista Alegre**, barroco (s. XVIII), e a **igrexa de Santa Baia de Arealonga**, tamén barroco. O **parque fluvial do río Con**. Tres magníficos miradoiros: o **monte Meda** –desde onde se contempla o tramo final do río Ulla e mesmo as Torres de Oeste (Catoira)–, o **monte Xiabre** (413 m) –con ampla panorámica da ría de Arousa– e o **monte Lobeira** (292 m) –cuxo miradoiro pertence ao concello de Vilanova–.

## A ILLA DE AROUSA

Itinerario **Arousa Sur**

- Situada no medio do mar de Arousa, é –cos seus 7 km de longo por 2,5 de largo e 36 km de costa– a maior das illas da ría. O seu litoral é rochoso e baixo, debuxado con pequenas calas e praias abeiradas, perfectas para o baño, sobre todo co marea alta. Enlaza co continente por medio dunha longa ponte de case dous quilómetros, inaugurada en 1985. Ata esa data o paso á illa facíase en barcas que partían do porto de Vilanova de Arousa. Esta circunstancia de illamento secular permitiu conservar aquí unha natureza única. É o caso do parque natural de Carreirón, no extremo sur, unha península unida á illa polo



A Illa de Arousa

### QUE VER

O **Parque Natural de Carreirón**. Praias de area branca e fina e augas tranquilas como as de Conserrado, Xastelas, Camaxe ou Lavanqueira, entre outras. Os **cons**, peculiares rocas graníticas que adoptaron formas inverosímiles: a **ruta dos cons** percorre toda a Illa. A **subida ao Santo**, a parte máis alta da Illa, onde se alza o altar do Corazón de Xesús (instalada en 1962). O **porto** de Xufre. A **igrexa parroquial de San Xulián**, neoclásica (s. XIX), construída cos restos dunha antiga torre defensiva. A **Festa do Mexillón**, no primeiro domingo de agosto, e a **Festa do Polbo**, o cefalópodo que se exalta o primeiro domingo de setembro.

A illa de Arousa presume, ademais, de preparar un dos mellores pobos á feira de Galicia. Os seus habitantes levan séculos pescando este cefalópodo.



Centro histórico

## VILANOVA DE AROUSA

Itinerario **Arousa Sur**

Vilanova é o municipio natal do escritor Ramón María del Valle-Inclán. Aquí naceu, na Cua do Cuadrante (hoxe Casa-Museo), un 28 de outubro de 1866. Este foi o evocador lugar onde o célebre dramaturgo afirmaba que escoitara “las historias de Santos, almas en pena, duendes y ladrones” que lle contaba “una doncella muy vieja que se llamaba Micaela la Galana”.

Tamén Vilanova é o berce dos irmáns –escritores e xornalistas– Julio e Francisco Camba. Pola vila trázanrose os itinerarios literarios e vitais de Valle-Inclán e dos irmáns



Camba, que nos permiten descubrir a orixe do seu universo creativo.

O municipio esténdese polo bordo marítimo da ría, o coñecido como “Mar de Arousa”. Conta cun extenso litoral de 20 km enriquecido con praias de enorme encanto, de areas finas e penedos debuxados polo tempo, os ventos e o mar. Dúas das máis coñecidas son As Sinas e O Terrón, moi concordias no tempo de verán. É tamén no estío cando se concentran as festas e romarías máis populares.

## CATOIRA

Itinerario **Arousa Sur**

- A ría de Arousa vai quedando atrás. Penetramos no curso último do río Ulla. As fronteiras entre o mar e o leito fluvial son difíciles de precisar. Río arriba chegamos ás terras de Catoira, que foron defendidas con fervor nos tempos medievais polas célebres Torres de Oeste, o gran monumento deste municipio.

A súa orixe remóntase a un pequeno poboado castrexo (ss. I-II a. C.) transformado en porto comercial durante a época romana (ss. I-II d. C.). A primeira fortaleza levantouse no século IX para a defensa de Iria Flavia e Santiago. Restos desa época son as dúas torres que quedan actualmente en pé.



Torres de Oeste

### QUE VER

As **Torres de Oeste** (ss. IX-XII), restos da gran fortaleza medieval ao pé do río Ulla, declaradas Monumento Nacional. Xunto a elas, a capela do castelo, de orixe románica (s. XII), dedicada ao apóstolo Santiago. A **romaría viquinga**, que se celebra desde 1960 ao pé das torres o primeiro domingo de agosto. Está declarada de Interese Turístico Internacional. Convoca milleiros de persoas para presenciar o desembarco dos “viquingos”. A mediados de xullo celébrase a **Festa da Solla**, con este peixe como protagonista gastronómico.

As Torres de Oeste cobraron relevancia en época do arcebispo de Santiago Diego Xelmírez, pois era o lugar onde se refuxaba a mitra compostelá. Estas fortificacións eran consideradas como “chave e selo de Galicia”. Na zona estaban os estaleiros e a pequena frota de guerra –a primeira da España cristiá– que Xelmírez armou contra os piratas almorávides.

## RIBEIRA

Itinerario **Arousa Norte**

- Polo norte da ría, Ribeira e a súa illa de Sálvora son o pórtico da ruta marítimo-fluvial a Compostela. Aos atractivos naturais e monumentais, súmalles Ribeira un potente porto pesqueiro, líder en España en baixura. Da súa lonxa sea mercadería a diario para toda Europa.

O litoral regala magníficas praias como as de Ríoz Aroz, Coroso, O Castro ou A Furna. Espectáculos naturais como a contorna de Corrubedo e o seu complexo dunar. E miradoiros que nos agasalhan coa panorámica da gran ría: San Roque, Pedra da Ra ou Monte Facho, entre outros.

## A POBRA DO CARAMIÑAL

Itinerario **Arousa Norte**

A Pobra do Caramiñal é unha das vilas mellor conservadas da ría de Arousa. Posúe un valioso tesouro histórico-artístico configurado por igrexas e pazos de grande interese. No actual escudo móstrase ademais a súa pegada xacobeá: unha embarcación que navega baixo dúas cunhas de vieira.

O municipio é o resultado da fusión no século XIX de dous núcleos: A Pobra do Deán e a vila do Caramiñal. Daquela, a industria conserveira local –nas mans de industriais cataláns– vivía o seu máximo esplendor.



Porto

### QUE VER

O Parque Natural do complexo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Viván, un sistema dunar dos máis sobresalientes de Europa, con 5 km de praias e un rico ecosistema con especies únicas. O **faro de Corrubedo** (1853). A **illa de Sálvora**, un paraíso natural de 15 km² integrado no Parque Nacional das Illas Atlánticas. O **dolmen de Axeitos**, excepcional monumento megalítico con máis de 4.000 anos de antigüidade. O **castro da Cidá**, na parroquia de Carreira (a maleza non impide valorar a importancia deste asentamento). Na Covasa (Aguinho), os restos dun probable **porto fenicio** (s. XII ao VIII a. C.).

Cada verán Ribeira celebra as súas festas patronais (o 12 de setembro), a Festa da Dorna (o 24 de xullo) ou a Festa do Percebe, en Aguinho. Os restaurantes do lugar preparan con esmero e brillante resultado os excelentes produtos do mar.



Torre de Xunqueiras

### QUE VER

A **torre de Xunqueiras**, un pazo-castelo balomedieval (s. XV). A **torre Bermúdez**, edificio renacentista (s. XVI) que hoxe acolle a biblioteca pública e o **Museo Valle-Inclán**. A **Casa Grande de Aguiar** (s. XVIII). O **pazo de Cotón** (1717). As igrexas de **Santa María a Antiga do Caramiñal** (s. XVI) e **Santiago do Deán** (gótica do s. XV). O **miradoiro da Curota** (498 m). As **piscinas naturais do río Pedras**. Praias como a de **Cabío**. A **procesión do Nazareno** ou **“das Mortallas”**, que se celebra o terceiro domingo de setembro: aqueles que estiveron ás portas da morte ofrecénela a Xesús cirios e fétretos que sacan en procesión.

A Pobra é hoxe ademais un atractivo municipio con animadas praias en xullo e agosto, rutas naturais pola Serra do Barbanza ou literarias, seguindo os pasos do inmortal dramaturgo.

## BOIRO

Itinerario **Arousa Norte**

- A orixe do topónimo “Boiro” pérdese na noite dos tempos. Probablemente “bruma” ou “néboa” sexa a orixe etimolóxica de “Boiro”. Mais tamén “bo-ouro”, en alusión a aquela *Gallaecia* rica no prezado metal. Ou poida que derive da tribo sueva dos Burios. En calquera caso, o municipio conserva hoxe importantes xacementos prehistóricos –megálitos e petróglifos– e prerromanos, como o castro de Neixón, e unha riqueza natural común a toda a Serra do Barbanza, cara á que se estende Boiro desde os seus máis de 60 km de costa.

Precisamente o castro de Neixón, asomado ao mar a través da enseada de Rianxo, permiteos viaxar 2.000 anos no



Punta do Chazo

### QUE VER

O **castro de Neixón** (s. I), un dos principais xacementos arqueolóxicos prerromanos da ría. As **igrexas románicas de Cespón e Abanqueiro**. As **torres e pazo de Gojáns**. O **pazo de Fonteneiro** e o **pazo de Agüeiros**. Praias como as de **Baraña, Carrageiros, A Retorta, A Ladeira do Chazo** ou **Mañóns**. As **rotas naturais** ata a Charca de Abanqueiro, as lagoas de Carrageiros, o estuario do río Corroño, os muíños de Ponte Góbalos, a ferverenza de Cadamoxo ou o percorrido ata Caselle de Vitres. A **necrópole megalítica de Amaneixá** (Cespón). Os **petróglifos de Pedra da Craba e Pedra da Bouza** (láde de Bronce), entre outros.

Boiro atrae ademais polas súas praias resgardadas, os seus pazos e as atractivas rotas en plena natureza.

## RIANXO

Itinerario **Arousa Norte**

- A vila de Rianxo reúne algúns dos máis fondos sinais de identidade de Galicia. Por unha banda, deulle nome a unha das cancións máis populares e internacionais desta terra, “A rianxeira”, escrita nos anos corenta do século pasado por dous emigrantes en Bos Aires (e que comeza: “Ondiñas veñen, ondiñas veñen e van...”). Pola outra, viu nacer na súa Rúa de Abaixo a tres dous máis sobranceiros intelectuais e artistas galegos do século XX: o político, escritor e debuxante Daniel Rodríguez Castiello, o poeta Manuel Antonio e o narrador e editor Rafael Dieste. Rianxo combina unha devota e colorista procesión marítima pola ría.



Porto

### QUE VER

Na Praza de Rafael Dieste, o **pazo de Martelo** (s. XIV), o **cruceiro barroco** e a **igrexa de Santa Comba** (s. XV e XVIII). O **santuario da Nosa Señora de Guadalupe** (s. XVI). A **igrexa de Santa María de Leiro** (s. XVII). Neste lugar atópouse o célebre castco de Leiro, peza de ouro do s. VI a. C. (hoxe no Museo do Castelo de Santo Antón, na Coruña). Na rúa de Abaixo, as casas natis de **Daniel R. Castelao** (1886-1950), **Manuel Antonio** (1900-1930) e **Rafael Dieste** (1899-1981). Os **poboados castrexos do Castroiro** e **As Cercas**. O **Museo do Mar** e a **Aula do Mar**. O **paseo de Tanxil**. O **hórreo de O Araño**, o máis longo de Galicia (36 m).

A Virxe de Guadalupe preside as festas máis importantes de Rianxo, celebradas cada setembro e nas que destaca unha devota e colorista procesión marítima pola ría.

## DODRO

Itinerario **Arousa Norte**

- Dodro é un pequeno municipio situado no estuario do río Ulla (zona natural de marismas que comparte con Padrón e Rianxo). Con pouco máis de 3.000 habitantes distribuídos en tres parroquias –Santa María de Dodro, San Xán de Laíño e San Xoán de Laíño–, Dodro nurdiu como concello en 1836 froito dunha escisión con Padrón.

Estas terras recollen un rico pasado señorial –os pazos de Lestrove ou Hermida son singulares testemuñas– e unha historia literaria e cultural que procede da súa íntima conexión con Rosalía de Castro e co seu esposo Manuel Murguía, que viviron varias tempadas aquí. Ademais, estendidas por



Pazo de Lestrove

### QUE VER

A **igrexa parroquial de Santa María**, barroca, construída en 1719 polo arquitecto compostelán Simón Rodríguez; vinte anos despois había realizar o seu magnífico rebalbo maior. O **pazo de Lestrove** (s. XVIII), mansión de descanso dos arcebispos composteláns desde o s. XVI, e o **pazo de Hermida** (s. XVI-XVIII), onde a escritora Rosalía de Castro viviu varias tempadas. Este pazo foi tamén escenario, en 1930, do “Pacto de Lestrove”, de onde naceu a Federación Republicana Galega. Os **hórreos de Lestrove** e **lmo. Cruceiros** como A Cruz do Abelán, Bustelo, Revixóns, lmo, etc. O **estuario do río Ulla**, interesante no inverno pola súa fauna.

Rosalía de Castro inmortalizou as paisaxes de Dodro en poemas como os seguintes: “Como chove miudiño, / como miudiño chove; / como chove miudiño / pola banda de Laíño, / pola banda de Lestrove”.

## PADRÓN

Itinerario **de Padrón a Santiago**

- Padrón, berce da tradición xacobeá, vila fermosa e monumental, asentase nunha ampla veiga entre os ríos Ulla e Sar. O seu nome semella proceder do “Pedrón”, unha ara romana dedicada a Neptuno que a tradición vincula co lugar onde se amarrou a barca apostólica –a Barca de Pedra– que hoxe se custodia na igrexa de Santiago.

O Padrón monumental regálanos múltiples mostras da súa beleza. Pero tamén seduce o Padrón paisaxístico, que nos convida, por exemplo, a camiñar polo curso do río Sar ata a súa desembocadura no Ulla, ou a subir ao santuario do San-



Casa-museo de Rosalía de Castro

### QUE VER

O antigo porto de Padrón, orixinario do s. XII; segundo a tradición, ata aquí chegou desde Jaffa (Palestina) o corpo do Apóstolo. O **paseo fluvial do Espolón** (s. XIX). A **igrexa de Santiago**, que garda O **Padrón**. A **fonte do Carme** (s. XVIII). A **Casa-Museo de Rosalía de Castro**. A **igrexa de Santa María de Herbón**, románica. En **Iria Flavia**, a **Fundación Camilo José Cela**. Fronte a ela, a **colexiata de Santa María de Iria**. Contiguo á colexiata, o **cemiteirio de Adina**, onde está enterrado Cela e que conserva unha necrópole sueva (s. VII). O **santuario da Escravitude** (s. XVI-XVII). En **Carcacia** elaboran cada ano unha **torrilla xigante** con milleiros de ovos.

tiaguíño do Monte por medio dun viacrucis de 125 banzos, e tamén a deleitarnos co xardín botánico (s. XIX).

O Padrón “extramuros” ou rural esténdese, pola súa banda, cara a Iria Flavia –que foi cidade romana, sé episcopal ata o s. XI e onde hoxe se sitúa a Fundación Camilo José Cela– e ao esvelto santuario da Escravitude. Tamén cara a Herbón –onde crecen os famosos pementos–ou rumbo á Matanza –a casa de Rosalía de Castro–, ou a Carcacia –patria do poeta medieval Macías o Namorado.

## ROIS

Itinerario **de Padrón a Santiago**

- Rois pertence á comarca do río Sar e conta con algo máis de 5.000 habitantes. É un municipio de interior, pero moi vinculado coa costa pola súa proximidade a dúas rías: a de Arousa e a de Muros-Noia. A variedade da súa paisaxe fai que alcance –nos seus algo menos de cen quilómetros cadrados– aos 600 metros de altitude no monte do Pedregal e, como contraste, que nos regale o fértil val do Sar e os seus afluentes, os ríos Liñares e Rois.

Na parroquia de Ribasar atópase un importante xacemento arqueolóxico, o Castro Lupario, nun outeiro que comparte co municipio de Brión. Nel pódense ver restos de



Pazo do Faramello

### QUE VER

O **pazo do Faramello** (Ribasar), construído en 1727, foi sede da primeira fábrica de papel de Galicia, hoxe desaparecida. O **pazo de Antequiera** (Oín), do s. XVIII, cunha interesante capela en honor a san Xoán Nepomuceno (popular santo checo do s. XIV) e xardíns. A **igrexa de Leroño**, con nave románica (s. XII). **A igrexa de San Miguel de Costa** (origen románico). **Cruceiros** como o de **Vilariño**, que representa o momento do desento de Velas da Cruz. O **xacemento arqueolóxico de Castro Lupario** (Ribasar), aldea prerromana fortificada. O **viacrucis de Sorribas** (s. XVIII), a carón da igrexa.

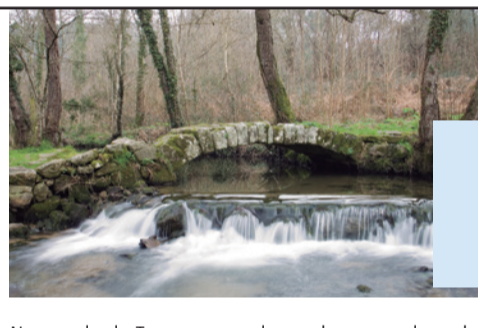
Rois conta, ademais, cunha variada riqueza etnográfica e monumental: pazos, hórreos, os seus numerosos cruceiros, ou as súas interesantes igrexas barrocas, algunhas con elementos románicos.

## TEO

Itinerario **de Padrón a Santiago**

- Municipio situado a uns 15 quilómetros da capital de Galicia e moi influenciado por esa proximidade a Compostela. Teo foi unha histórica encrucillada de camiños desde o tempo dos romanos. Pola ponte de Rúa de Francos, por exemplo, pasaba a antiga calzada medieval de Padrón a Santiago.

O río Ulla deixa ao seu paso por estas terras paisaxes memorables e zonas propicias para a pesca. Como moitos outros municipios da zona, Teo sobreesá ademais polo riqueza etnográfica, como os petos de abornas espallados por todo o territorio, ou os cruceiros, entre os que destaca o de Francos, un dos máis antigos de Galicia.



Ponte en Rúa de Francos

### QUE VER

A **ponte de Pontevea** (s. XV) sobre o río Ulla, de seis arcos, marca o límite entre as provincias de Pontevedra e a Coruña. Moi preto está a

MÁIS ALÁ DO CAMIÑO... RUTA DO MAR DE AROUSA E RÍO ULLA ->

Chegaches a Compostela. Garda agora as botas da túa peregrinación e convérteite nunha persoa viaxeira, curiosa, sensible e activa.



Vieiros da Denominación de Orixe Rías Baixas

En Galicia o viño suma cultura e arte. A Denominación de Orixe Rías Baixas, onde se atopan as raíces do albariño, esténdese por toda a bisbarra do Salnés (provincia de Pontevedra).

Moi preto de Cambados atópase o mosteiro de Santa María de Armenteira, do século XII, considerado a catedral do Salnés.



Pazo de Rubiáns, Vilagarcía de Arousa

E dunha ruta gastronómica, a unha monumental e botánica a un tempo: a Ruta da Camelia, esa flor do inverno orixinaria da China e de Xapón pero que en Galicia atopou un acomodo excelente nos aristocráticos xardíns dos pazos galegos.



Pazo de Oca, A Estrada



Pazo de Santa Cruz de Ribadulla, Vedra

E o océano agarda debuxado en dúas de praias que culminan na península do Grove, rodeada de atractivos areais. Unida á terra pola praia da Lanzada, un grande areal con restos romanos e suevos, e unha fermosa ermida do século XII.



Illas Cies. Parque Nacional das Illas Atlánticas

No horizonte atlántico emerxen as illas que conforman o Parque Nacional das Illas Atlánticas. De sur a norte: Cies, Ons, Sálvora e Cortegada.



Illa de Sálvora. Parque Nacional das Illas Atlánticas

O turismo activo ou os deportes de aventura teñen un lugar propicio en todo este contorno. Galicia converteuse nestes anos en todo un referente a nivel estatal.

En a nosa primeira visita á cidade de Santiago de certo que non fomos quen de penetrar na que podemos chamar "Compostela secreta". Porque hai outro Santiago máis alá da zona monumental única da que xozamos, da xenuina gastronomía ou do animado ambiente cultural.

Os novos paseos polo río Sar –ao leste da cidade (na zona coñecida como As Brañas do Sar) – ábrese ante nós e culminan coa subida, a través de sendas, polo novo Bosque de Galicia e o Parque do Lago do Gaiás.



Cidade da Cultura, Santiago de Compostela

Ao oeste, no outro extremo de Compostela, o monte Pedroso bríndanos quizais a mellor panorámica da cidade milenaria. Podemos acceder a el seguindo un antigo viacrucis que pasa a carón do gran parque coñecido como A Granxa do Xesto.

RUTA DO MAR DE AROUSA E RÍO ULLA



A ruta do mar de Arousa e río Ulla é un singular itinerario marítimo e fluvial que conmemora a chegada a Galicia, por mar, do corpo do apóstolo Santiago tras o seu martirio en Xerusalén ao redor do ano 44.

O corpo de Santiago –acompañado polos seus discípulos Teodoro e Altasio– entrou pola ría de Arousa e remountou o río Ulla ata arribar a Padrón, o porto fluvial da cidade romana de Iria Flavia.

A ruta marítimo-fluvial do mar de Arousa e do río Ulla conmemora cada ano este feito. É faino seguindo os últimos tramos daquela iniciática –e, ao mesmo tempo, postremera– viaxe apostólica.



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

Nas ribeiras e illotes da ría iniciábase tamén daquela a colocación de varios cruceiros en lugares estratéxicos. Hoxe, 17 obras de arte en pedra van sinalando a ruta e constitúen o único viacrucis marítimo do mundo.

En total, 22 municipios pertencentes ás provincias de Pontevedra e A Coruña integran o padroado da Fundación Ruta Xacobeo do mar de Arousa e Ulla.

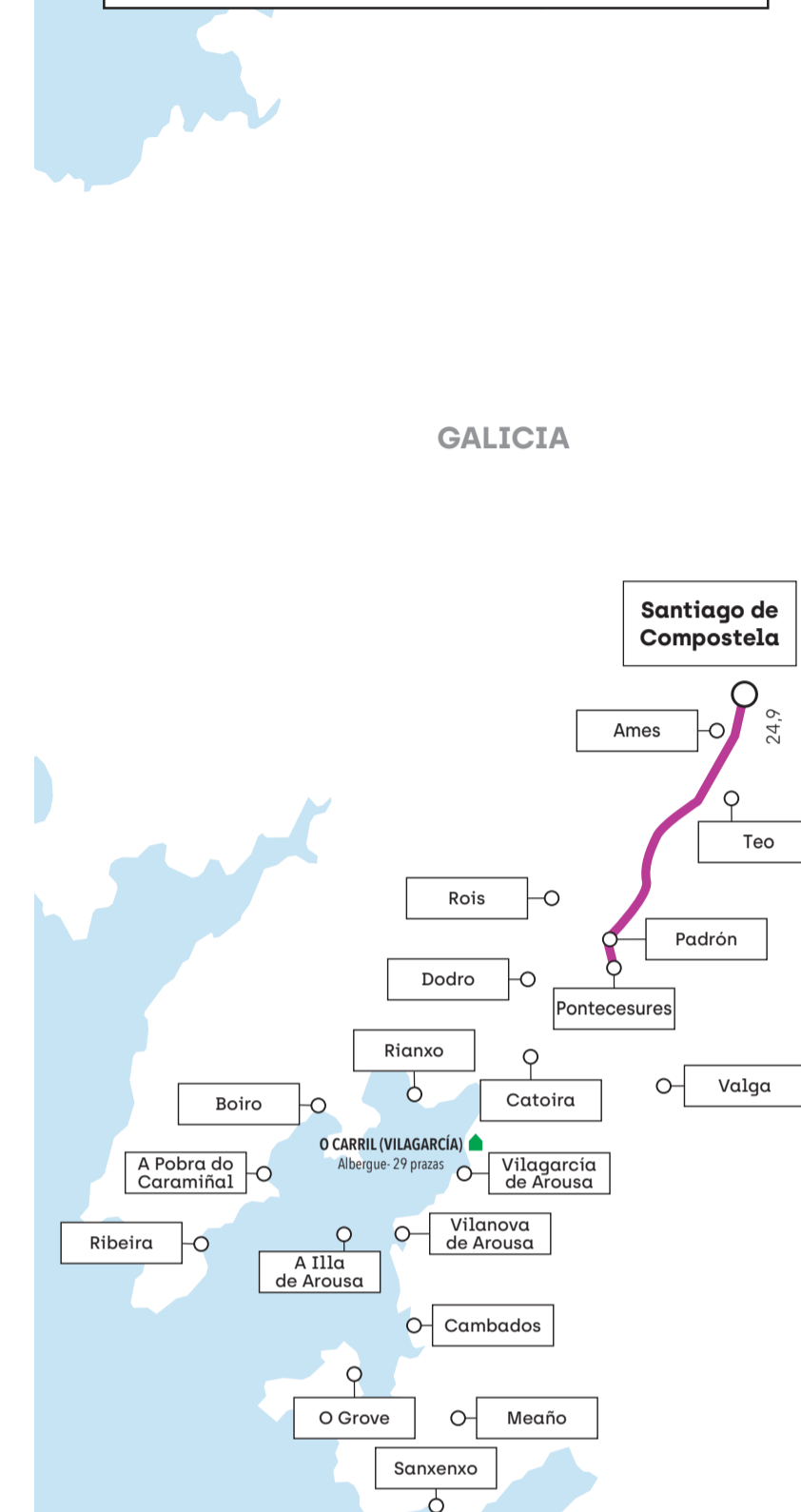
Un territorio de grandes paisaxes e praias, de rica historia e etnografía, que foi berce ou residencia de Valle-Inclán, Camilo José Cela, Rosalía de Castro, Daniel Rodríguez Castela, Manuel Antonio ou os irmáns Camba; con suaves ladeiras onde o cultivo da vide creou viños internacionais coma o albariño; e cunha ría, en fin, poboadá por xenuinas illas –Ons, Sálvora, Cortegada, A Toxa– que emerxen entre as vistosas bateas onde crece o mexillón, a ostra ou a vieira.

PLANO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA LUGARES XACOBEOS ->

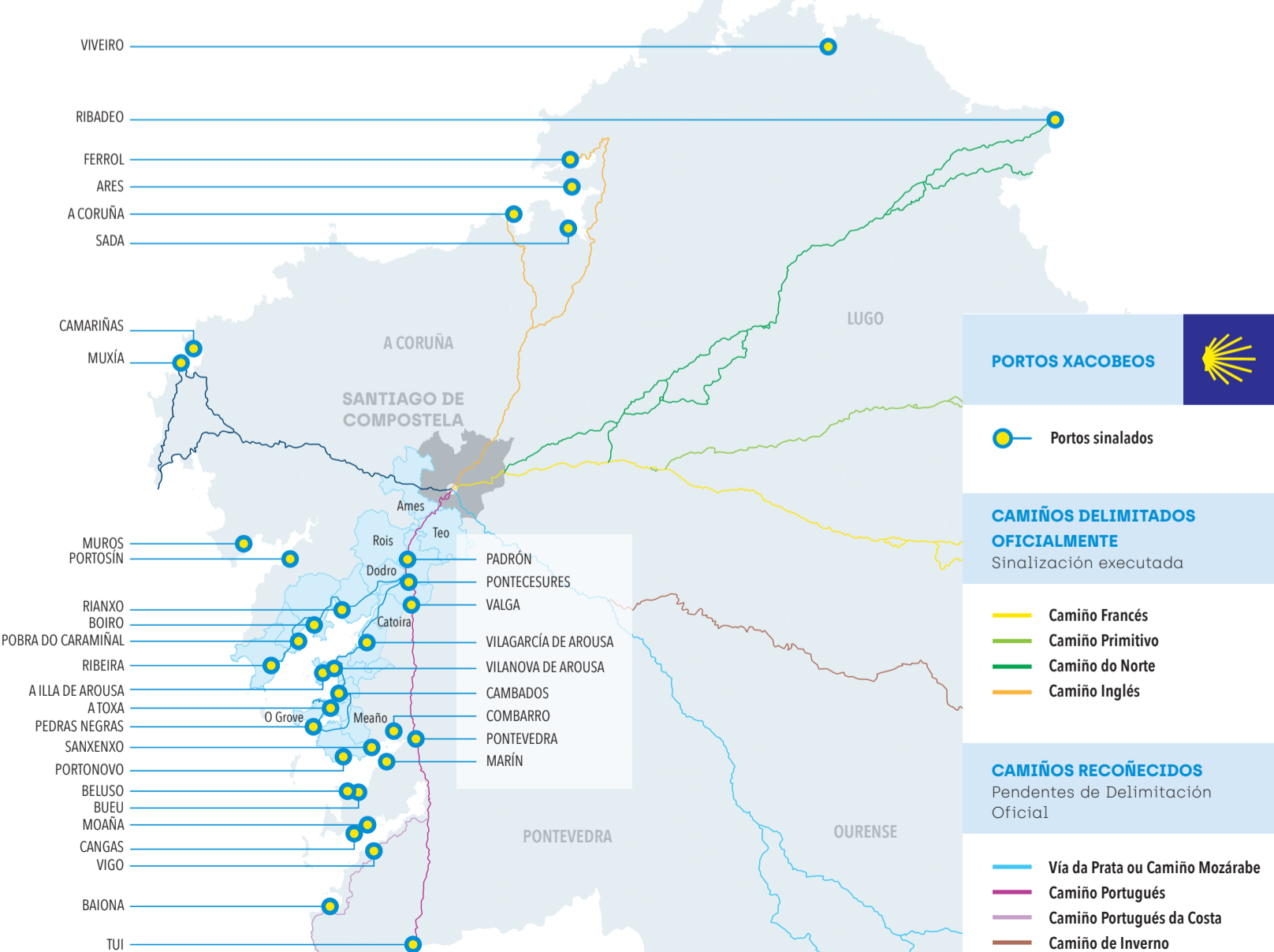
- 1 Catedral de Santiago de Compostela
2 Hospital Real (hoxe, Hostal dos Reis Católicos)
3 San Martiño Pinario
4 Retornado da USC
5 Pazo de Raxoi
6 Convento de San Francisco e monumento de San Francisco, do escultor Assonry
7 Igrexa de San Fructuoso e lugar do antigo cemiterio de peregrinos
8 San Domingos de Bonaval
9 Porta do Camiño
10 Igrexa de Santa María do Camiño
11 Praza do Campo (hoxe, de Cervantes) e igrexa de San Bieito do Campo
12 Igrexa de Santa María Salomé
13 Porta de Mazarelos
14 Fonte de Santiago, Rúa do Franco
15 Igrexa de Santa Susana
16 Igrexa do Pilar
17 Praza das Praterías e Museo das Peregrinacións e de Santiago
18 Santa María a Real de Sar
19 Santa María de Conxo
20 Monte do Gozo
21 Capela de San Paio do Monte (O Pedroso)



RUTA DO MAR DE AROUSA E RÍO ULLA



OS CAMIÑOS EN GALICIA E PORTOS XACOBEOS



CONSELLOS ÚTILES PARA PEREGRINOS

A CREDENCIAL DO PEREGRINO

É un documento no que se van cunhando os selos dos lugares polos que se pasa e que servirán para obter a "Compostela" (documento do Cabido que certifica a realización da peregrinación por motivos relixiosos ou espirituais).

TARXETA SANITARIA

Os peregrinos españois deben viaxar sempre coa tarxeta sanitaria.

En caso de proceder doutro país membro da Unión Europea, é recomendable dispor da tarxeta sanitaria europea.

PERSONAS CON DISCAPACIDADE

Ademais das recomendacións xerais, o peregrino debe ter en conta estouras:

- Informarse antes de saír das dificultades que pode atopar un peregrino con discapacidade e das condicións de accesibilidade dos distintos servizos que se atopan no Camiño de Santiago (albergues, establecementos de hostalería, etc.).
- Extremar as precaucións á hora de cruzar as estradas se se ten discapacidade auditiva e camiñar sempre acompañado no caso das persoas con discapacidade visual, debido aos cruzamentos, desvíos e irregularidades do terreo.

SE VIAXAS CON ANIMALES

Asegúrate de ter en regra as vacinas e desparasitacións, correctamente recollidas no caderno sanitario co que se debe viaxar.

Antes de comezar a peregrinación

- Realiza unha preparación física previa, tendo en conta que debes planificar as etapas en función das túas posibilidades, dosificando o esforzo e facendo descansos máis ou menos frecuentes ou longos dependendo das características físicas de cada un.
- Unha vez iniciada a marcha non camiñes moi rápido os primeiros días e mantén o mesmo ritmo.
- É fundamental o coidado dos pés co fin de previr as bochas; para iso leva calzado cómodo e usado, é aconsellable levar dous pares, ou con sola de goma grosa e lixeira; os calcetins deben ser adaptados e de boa transpiración (de fio ou algodón), sempre limpos, secos e ben colocados para evitar rozaduras.
- Para repórter forzas durante o camiño come alimentos moi enerxéticos (fritos secos, figos, chocolate, etc.).
- Na equipaxe debes levar saco de dormir, unha navalla multiusos, unha lanterna, un teléfono móbil, e unha pequena caixa de medicamentos.
- A caixa básica de urxencias (alcohol, gasa, esparadrapo de seda, Betadine, apósitos, crema de protección solar, agulla e fio para a cura das bochas, tesoura pequena, vaselina, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alerxia) e aspirinas.