

galicia

mananciais de Galicia



XUNTA DE GALICIA

NOTA IMPORTANTE_

Co obxecto de promover a comercialización de produtos turísticos, Turismo de Galicia levou a cabo unha licitación a través de procedemento aberto (en libre concorrència) dirixido especialmente a axencias de viaxe.

Os itinerarios incluídos neste folleto son o resultado das propostas de paquetes confeccionados pola axencia adxudicataria.

Galicia é auga

Galicia é o principal destino termal de España. O número de mananciais existentes na comunidade supera os 300, o que a converte nunha das rexións europeas con maior riqueza en augas minerais e termais, que xa explotaban os romanos. Os nosos balnearios contan cunha longa tradición como centros terapéuticos, de relax e de lecer.

A auga do mar tamén posúe múltiples beneficios para relaxar corpo e mente. Nos talasos concéntranse todas esas bondades. Ademais da auga, os tratamentos con algas, barros e sales mariñas, combinadas con outros produtos como o viño ou o chocolate, proporcionan unha vivencia estimulante.

En Galicia o mar ofrece os peixes e mariscos máis selectos do mundo, garda tesouros somerxidos no seu océano, as súas illas innumerables lendas. E a auga conforma paisaxes de singular beleza, onde os viñedos atopan as condicións ideais para producir excelentes viños.

Ofrecémosvos experiencias turísticas termais para vivir Galicia dunha maneira diferente, a través da auga, conxugando o mellor da nosa terra co descanso en balnearios e talasos.

EDITA_

Turgalicia. Estrada Santiago-Noia, km 3.
15896 Santiago de Compostela
Tel. 902 200 432 | 981 537 588 | cir.turgalicia@xunta.es

COORDINACIÓN_ xxxx

DESEÑO E MAQUETA_ Vía Láctea Comunicación, S.L.

FOTOGRAFÍA_ Arquivo Turgalicia

IMPRESIÓN_ xxxx

DEPÓSITO LEGAL_ xxxx



1 Auga e natureza en Lugo

Unha fin de semana para coñecer a cidade histórica de Lugo e gozar das súas augas termais en familia. Pasearemos pola súa muralla romana, de algo máis de dous quilómetros. E visitaremos o parque zoolóxico Marcelle Natureza, onde veremos canguros, renos e ata tartarugas xigantes.

páx 8



2 Relax ao final do Camiño

Viviremos unha xornada en Santiago de Compostela, entre as súas pedras e as súas augas termais. E coñeceremos algunhas das vilas mariñeiras máis pintorescas de Galicia, camiño de Fisterra. Alí contemplaremos como o Sol morre no Atlántico.

páx 14



3 Auga e aventura no Parque Baixa Limia-Serra do Xurés

Unha experiencia para gozar das augas mineiromedicinais de Lobios, unha vila termal do século XXI que comparte territorio con xacementos arqueolóxicos da época romana. Todo isto nun contorno de espectacular beleza e riqueza natural, que percorrерemos a pé e a caballo.

páx 20



7 Camiña e descansa

Unha aventura de cinco días que une o esplendor termal de Galicia coa beleza do Camiño de Santiago. Despois de realizar un tramo diario do Camiño Francés, o esgotamento compensarase con tratamentos relaxantes en balnearios.

páx 46



8 Circuito spa peregrino – Fin do Camiño

Unha proposta para vivir Santiago dunha maneira diferente despois de facer o Camiño. Rodeados de pedra, degustaremos a esencia da gastronomía galega, coñeceremos os recunchos máis “composteláns” e relaxaremos corpo e espírito nun spa urbano.

páx 56



4 Auga, pedra e Cíes

En Oia somerxerémonos nas augas mariñas do seu talaso e beneficiarémonos dos seus tratamentos con algas, barros e sales. Logo navegaremos rumbo ás Illas Cíes, un paraíso natural de gran valor ecolóxico, onde nos bañaremos nunha das mellores praias do mundo.

páx 26



5 Atlanticus

En Baiona rememoraremos o Descubrimento de América. No Talaso de Oia sacarámoslle todo o proveito ao Atlántico. E a bordo dun veleiro sucaremos as augas da Ría de Vigo para coñecer o arquipélago de San Simón, cunha historia cargada de episodios gloriosos e tamén escuros.

páx 32



6 Augas termais e os viños do Ribeiro

As vilas termais de Laias e O Carballiño brindannos as propiedades salutíferas das súas augas mineiromedicinais. Combinaremos esta experiencia coa riqueza vitícola das terras do Ribeiro, onde visitaremos unha adega e degustaremos os seus excelentes viños.

páx 40



9 Guitiriz en familia

Gozaremos da auga de Guitiriz en familia. Percorreremos os seus fermosos espazos naturais, ateigados de fontes, ríos e muíños. E aproveitaremos as propiedades das augas mineiromedicinais do seu afamado balneario, mentres os nenos gozan na zona termolúdica.

páx 62



10 Relax mariño na Toxa

Esta illa paradisíaca ofrécenos os beneficios do mar nos seus centros de talasoterapia. No Grove probaremos o mellor marisco. Embarcaremos no seu porto para navegar pola Ría de Arousa; nas súas augas coñeceremos o traballo nas bateas, onde se cría o mellor marisco do mundo.

páx 68



11 Mondariz-Balneario

Mondariz-Balneario, referente termal en Europa dende finais do século XIX, ofrécenos un plan idóneo para mergullarnos nas súas augas terapéuticas. No seu contorno deleitarémonos co seu rico patrimonio natural e histórico, unha viaxe que nos levará tamén a Pontearreas, Soutomaior e Tui.

páx 74



- AUTOESTRADA DE PEAXE
- AUTOVÍA
- REDE DE ALTA CAPACIDADE
- REDE DE ESTRADAS DO ESTADO
- REDE AUTONÓMICA BASE E COMPLEMENTARIA
- REDE AUTONÓMICA SECUNDARIA
- FERROCARRIL VÍA ANCHA
- FERROCARRIL VÍA ESTREITA
- PARQUES NACIONAIS/NATURAIS

1 EXPERIENCIA Auga e natureza en Lugo

- día 1 | Lugo
- día 2 | Outeiro de Rei – Lugo
- día 3 | Lugo

2 EXPERIENCIA Relax ao final do Camiño

- día 1 | Santiago de Compostela
- día 2 | Noia – Muros – Carnota – Dumbría – Corcubión – Fisterra

3 EXPERIENCIA Auga e aventura no Parque Baixa Limia-Serra do Xurés

- día 1 | Bande – Lobios
- día 2 | Lobios
- día 3 | Lobios

4 EXPERIENCIA Auga, pedra e Cíes

- día 1 | Baiona – Oia
- día 2 | Vigo – Illas Cíes – Vigo
- día 3 | Oia

5 EXPERIENCIA Atlanticus

- día 1 | Baiona – Oia
- día 2 | Vigo – Ría de Vigo – Arquipélago de San Simón – Vigo – Oia
- día 3 | Oia

6 EXPERIENCIA Augas termais e os viños do Ribeiro

- día 1 | Cenlle
- día 2 | O Carballiño – Leiro
- día 3 | Cénlle – Punxín e San Amaro

7 EXPERIENCIA Camiña e descansa

- día 1 | Palas de Rei
- día 2 | Palas de Rei – Melide – Arzúa – Palas de Rei
- día 3 | Arzúa – O Pino – Brión
- día 4 | O Pino – Santiago de Compostela – Brión
- día 5 | Santiago de Compostela

8 EXPERIENCIA Circuito spa peregrino – Fin do Camiño

- día 1 | Santiago de Compostela
- día 2 | Santiago de Compostela

9 EXPERIENCIA Guitiriz en familia

- día 1 | Guitiriz
- día 2 | Outeiro de Rei – Friol
- día 3 | Guitiriz

10 EXPERIENCIA Relax mariño na Toxa

- día 1 | Illa da Toxa
- día 2 | O Grove – Illa da Toxa
- día 3 | Illa da Toxa

11 EXPERIENCIA Mondariz-Balneario

- día 1 | Mondariz-Balneario
- día 2 | Mondariz-Balneario – Pontareas – Soutomaior – Mondariz-Balneario
- día 3 | Mondariz-Balneario – Tui

Auga e natureza en Lugo

Propoñémosche unha escapada de fin de semana en familia para descubrir Lugo, unha cidade de historia milenaria e un contorno que xira arredor do río Miño. É posible pasear pola súa muralla romana, de máis de dous quilómetros de lonxitude, admirar os seus edificios case a vista de paxaro e relaxarse nos espazos termolúdicos dos seus establecementos hoteleiros. E, para completar a experiencia, visitaremos Marcelle Natureza, onde nos achegaremos á vida animal nun espazo natural de gran beleza.



1

EXPERIENCIA

- día 1 |
Lugo
1_ Lugo
2_ Centro histórico
- día 2 |
Outeiro de Rei
3_ Parque zoológico Marcelle Natureza Lugo
4_ Muralla
5_ Catedral
6_ Centro de Interpretación da Muralla
- día 3 |
Lugo
7_ Museo Provincial de Lugo
8_ Praza Maior

INICIO_ Lugo
FIN_ Lugo
XORNADAS_ 3

MÁIS INFORMACIÓN_

→ Balneario de Lugo – Termas Romanas_
www.balneariodelugo.com

→ Marcelle Natureza_ www.marcellenatureza.com

→ Centro de Interpretación da Muralla.
Tel_ 982 251 658 / 982 297 347

→ Museo Provincial de Lugo_ www.museolugo.org



| día 1 |

Relax entre augas termais

A nosa chegada a Lugo será cara ao mediodía. Despois de deixar as maletas no hotel comeremos no centro histórico, en calquera dos restaurantes que poboa as súas rúas. Outra opción é ir de tapas, un costume moi arraigado na cidade. Non en van o seu lema gastronómico é: “E para comer, Lugo”.

Regresaremos ao hotel para gozar do seu Club Termal, onde os pais poderán relaxarse tranquilamente, mentres os nenos se divirten na zona infantil, anexa á piscina para adultos, en condicións de total seguridade. Poderedes acceder a estas instalacións durante os tres días de estancia.



Visita a unha reserva natural e viaxe á época romana

Un parque zoolóxico en plena natureza

Tralo almorzo colleremos o coche ata **Outeiro de Rei** (a 16 km de Lugo, dirección A Coruña), onde se atopa **Marcelle Natureza**, un pequeno parque zoolóxico situado nun contorno natural. Aquí pasaremos unha mañá en familia para achegármolos ao mundo da fauna e a flora.

O parque conta con distintas áreas polas que se distribúen especies de distintos continentes, dende cebras, avestruces ou bisontes a lobos, canguros, lince ou renos, entre outras moitas. No reptilario sorprenderannos tanto as serpes como as tartarugas xigantes.

Para gozar con calma da visita, recomendámosvos xantar nas propias instalacións do parque, ou levar o voso propio pícnic e deixarse envolver pola natureza e as ribeiras do río Miño, que conta coa declaración de Reserva da Biosfera. Esta experiencia servirá para que pequenos e maiores se sensibilicen co coidado da natureza.

A Catedral de Lugo é a única de Galicia que conserva o cadeirado do coro no centro do templo

A Muralla de Lugo e a súa catedral

De regreso a Lugo podemos dar un paseo pola muralla romana, Patrimonio da Humanidade, mesmo percorrela na súa totalidade, algo máis de dous quilómetros. Outra alternativa é subir polas escaleiras de **Campo Castelo** ata a **Torre da Mosquera**, que recrea como sería unha das torres da muralla na época da súa construción, e logo descender para ir descubrindo a figura da catedral, baixando da muralla pola rampla da **Porta de Santiago**, único acceso para persoas con mobilidade reducida ou se ides con nenos en carriño.

Acceder á catedral levaranos a un interior único xa que, das cinco sedes episcopais galegas, só Lugo conserva o cadeirado do coro no centro do templo. Na cabeceira agárdanos outra sorpresa, a **Capela da Virxe dos Ollos Grandes**, de gran devoción na cidade.



↳ Muralla romana de Lugo



↳ Igrexa de San Pedro



↳ Río Miño. Lugo





> Balneario de Lugo – Termas Romanas



> Balneario de Lugo – Termas Romanas



> Balneario de Lugo – Termas Romanas



> Balneario de Lugo – Termas Romanas

O Centro de Interpretación da Muralla

Sairemos da catedral pola porta norte, internándonos no dédalo de rúas da zona histórica ata chegar á **Praza do Campo**. Achegarémonos ao Centro de Interpretación da Muralla para coñecer máis detalles da súa construción e da vida diaria da cidade. Vídeos e pantallas táctiles permitirán a pequenos e adultos regresar no tempo ata a época romana, cando se levantaron os templos, casas, edificios e os muros de *Lucus Augusti*, nome que recibiu a cidade ao ser fundada como unha das capitais de *Gallaecia*, a Galicia romana.

Logo, nalgún dos restaurantes e bares de tapas polos que é famosa Lugo deixaremos tentar por peixes, carnes ou verduras da gastronomía galega.

O Museo Provincial de Lugo acolle a recreación dunha cociña tradicional galega

| día 3 |

Augas termais e un percorrido pola historia

Pola mañá aínda hai tempo para un último baño nas piscinas do **Club Termal**. Ou mentres os nenos gozan na zona infantil (dependendo das súas idades), os pais poden recibir un tratamento de saúde, estética ou beleza nunha das cabinas das instalacións do hotel.

Antes de deixar Lugo recomendámosvos que vos acheguedes ata o **Museo Provincial**, instalado nun antigo convento franciscano. É de acceso gratuito e nas súas salas trasladarémonos a épocas pasadas. Veremos de preto torques e outras xoias en ouro usadas polos habitantes dos nosos castros, restos de mosaicos que decoraban o chan das casas máis ricas da cidade, ou a recreación dunha cociña

tradicional galega con lareira, potes, cantareiros e outros elementos e utensilios típicos. O conxunto complétase con pintura, escultura e unha mostra de cerámica e porcelana de Sargadelos, xunto cunha colección de abanicos e reloxos que vos sorprenderá.

Os nosos pasos levarannos á Alameda ou **Praza Maior**, coas súas terrazas, e á Casa do Concello. Faremos unha última foto familiar xunto ao monumento que representa aos fundadores da cidade. Logo regresaremos ao hotel para recoller as maletas e poñer punto final a este percorrido pola historia de Galicia, a natureza e os beneficios das nosas augas mineiromedicinais.

Relax ao final do Camiño

Desde que no século IX se descubriron en Compostela os restos que a tradición atribúe ao Apóstolo Santiago, miles de peregrinos chegan cada ano a este destino. Son diversas as rutas históricas que nos conducirán ata esta cidade Patrimonio da Humanidade. Sexa cal sexa a que escollamos, con cada paso sentiremos o palpar da maxia xacobeá.



EXPERIENCIA

- día 1 |
Santiago de Compostela
- 1_ Porta do Camiño
 - 2_ Casas Reais
 - 3_ Praza de Cervantes
 - 4_ Acibecheira
 - 5_ Mosteiro de San Martiño Pinarío
 - 6_ Praza do Obradoiro
 - 7_ Oficina do Peregrino
 - 8_ Catedral
 - 9_ Rúa do Franco
 - 10_ Casco histórico
- día 2 |
Noia
- 11_ Casco histórico
 - 12_ Igrexa de Santa María A Nova
- Muros
- 13_ Localidade de Muros
 - 14_ Igrexa de San Pedro de Muros
 - 15_ Ermida de San Roque
- Carnota
- 16_ Hórreo
- Ézaro (Dumbría)
- 17_ Fervenza do Ézaro
- Corcubión
- 18_ Localidade de Corcubión
- Fisterra
- 19_ Faro

INICIO_
Santiago de Compostela
FIN_ Fisterra
XORNADAS_ 2

MÁIS INFORMACIÓN_
→ Oficina do Peregrino (Santiago)_ www.peregrinosantiago.es
→ Catedral de Santiago_ www.catedraldesantiago.es



| día 1 |

Monumentalidade, gastronomía e augas termais en Santiago

Entrar en Compostela despois de realizar o Camiño de Santiago durante longas xornadas de marcha -nalgúns casos mesmo semanas ou meses- produciranos unha sensación única.

Unha morea de fermosas rúas e prazas

Dirixirémonos cara á **Porta do Camiño**, por onde de antigo entraban os peregrinos do Camiño Francés na cidade amurallada de Compostela. As murallas medievais de Santiago xa non se conservan aínda que na cidade séguense a empregar os nomes de Porta de Mazarelos, Porta Faxeira, Porta da Mámoa e Porta do Camiño.

Subiremos pola **Rúa das Casas Reais**, onde poderemos contemplar algunhas fachadas os brasóns nobiliarios que fan honor ao nome da rúa. Atravesaremos a coqueta **Praza de Cervantes** antes de somerxernos na **Rúa da**

Acibecheira, así denominada polo gremio de artesáns que tallaban a pedra do acibeche. Aínda hoxe en día acharemos numerosos ourives que nos ofrecerán as súas creacións.

Antes de atopármolos coa maxestosa basílica compostelá, deixaremos á nosa dereita o **Mosteiro de San Martiño Pinarío**, fundado polos monxes beneditinos no século X. Foi o máis poderoso de Galicia e o conxunto, que ocupa uns 20.000 metros cadrados, é unha das maiores construcións deste xénero que existen en España.

San Martiño Pinarío, que ocupa uns 20.000 metros cadrados, é un dos mosteiros máis grandes de España



> Praza da Acíbechería da Catedral de Santiago

A Praza do Obradoiro é unha das máis fermosas do mundo

Un misterioso arco de pedra permitíranos atravesar as dependencias do **Palacio do Arcebispo Xelmírez**, o máis célebre da historia de Santiago, construído no século XII. E ao instante toparémonos coa marabillosa Praza do Obradoiro, quilómetro cero de todas as rutas xacobeas.

O momento será sublime e seguramente compartiremos a nosa alegría con decenas de peregrinos que alí se asombran contemplando tantas obras de arte. A un lado o **Hostal dos Reis Católicos**, obra renacentista mandada edificar por Isabel de Castela e Fernando de Aragón. Ao outro, o **Colexio de San Xerome**, obra do gótico tardío do século XV. Ás nosas costas, o **Pazo de Raxoi**, sede actual do concello e recreación neoclásica de equilibradas formas.

Á nosa fronte, a sinfonía pétreo da fascinante fachada barroca do Obradoiro, así chamada por ser o lugar onde traballaban os canteiros que esculpían o granito galego, transformando a fría pedra en exquisitas formas plásticas. Catívanos a contemplación desta praza, unha das máis fermosas do mundo.

Recollemos a “Compostela” e visitamos a catedral

Antes de entrar no templo catedralicio suxerímonos que vos acheguedes á **Oficina do Peregrino**, onde certificarán a vosa peregrinación mediante o documento de orixe medieval que se coñece como a “Compostela”. Podedes depositar aquí as vosas mochilas e realizar así unha visita máis descansada pola cidade.

A misa de mediodía dedícase aos peregrinos e durante o Ano Santo ou en datas litúrxicas sinaladas faise funcionar o grande incensario coñecido como o botafumeiro. A súa contemplación cortaranos a respiración e permanecerá para sempre nos nosos mellores recordos.

A Catedral de Santiago ofrécenos multitude de tesouros. O máis universal de todos eles é o **Pórtico da Gloria**, obra cume da arte románica, esculpida en pedra polo Mestre Mateo e a súa escola de canteiros. Resulta obrigada a visita á cripta, onde se atopa o sepulcro do Apóstolo, e o tradicional abrazo á súa imaxe, que preside o altar central.

Os manxares máis exquisitos da cociña galega

É o momento de buscar un restaurante onde saborear a apreciada gastronomía galega. Na próxima **Rúa do Franco** -así chamada por identificar aos peregrinos, fundamentalmente de orixe francesa, que alí se asentaban- atoparemos unha gran diversidade de establecementos especializados nos produtos frescos da cociña autóctona. Peixes, mariscos e carnes expóñense ao público en vitrinas refrixeradas, cativando a atención dos transeúntes, sobre todo dos foráneos, aos que adoita sorprenden esta mostra culinaria. Será tamén unha boa oportunidade para degustar a afamada **Torta de Santiago**, feita de améndoas esmiazadas.

Trala comida podemos dar un paseo sosegado polo **casco histórico** da cidade. A Rúa do Vilar, a Rúa Nova, as prazas que rodean á catedral e o resto das rúas de orixe medieval irannos amosando os seus segredos. E resultaranos doado atopar algún café con encanto onde descansar, mentres asistimos ao espectáculo do continuo deambular de turistas.



> Pórtico da Gloria. Catedral de Santiago



De relax nun balneario ou nun spa

Para acabar o día suxerimos unha opción relaxante destinada a aliviar a fatiga da nosa peregrinación. En Santiago atoparemos varias ofertas de establecementos con spa e algún balneario con augas mineiromedicinais así certificadas. Un circuito termal, seguido dunha boa masaxe, será a mellor maneira de concluír a xornada. E, como broche final, a cea no noso hotel-balneario.

Vilas mariñeiras camiño de Fisterra

Santiago de Compostela é o final tradicional da peregrinación xacobea. Pero miles de persoas deciden continuar a súa senda de espiritualidade ata chegar a Fisterra, a “fin da terra” como a denominaron os romanos.

Este segundo día dedicáremolo a achegármonos ao mundo mariñeiro de Galicia a través das súas vilas máis pintorescas. Proponémosvos que reservedes un coche de alugueiro para realizar unha apaixonante excursión na busca do lugar onde o Sol se afunde no inmenso océano Atlántico.

A desembocadura en ferverza do río Xallas no mar, un fenómeno único en Europa

O casco histórico de Noia

A primeira parada será na pequena localidade de Noia. Podemos pasear polo seu casco histórico de traza medieval e achegármonos ata a **Igrexa de Santa María A Nova** para coñecer a colección de laudas gremiais que alí se expoñen. Son lápidas sepulcrais sobre as que se gravaban marcas ou signos que identificaban ao gremio ao que pertencían os defuntos (mariñeiros, ferreiros, canteiros, zapateiros...). En ocasións, estes signos foron interpretados como escuras mensaxes simbólicas.



En Muros degustamos os mellores peixes e mariscos

Dende Noia continuamos o noso camiño cara a Muros, bordeando o litoral da súa súa ría e descubrindo en cada curva paisaxes marítimas que nos cativarán. Nesta vila atoparemos bos lugares onde degustar os peixes e mariscos do mar galego, unha selección de frescura e sabor que os sitúan entre os mellores do mundo.

Muros, fundado no século X, foi durante a Idade Media un dos portos máis importantes de Galicia e declarado conxunto histórico-artístico en 1970. Da súa fronte marítima, enmarcada por acolledores soportais, parten estreitas calexas que nos conducirán a prazas rodeadas de sólidas edificacións nobres e outras máis rústicas e mariñeiras. Aproveitaremos para visitar a **Igrexa de San Pedro de Muros**, de estilo gótico mariñeiro, ou a **Ermida de San Roque**, situada no punto máis alto da vila, dende o que teremos unha bonita vista de toda a comarca.

Hórreos, ferverzas e o sabor do mar

Por esta ruta da costa iremos atopando lugares que nos convidarán a deter o vehículo e regalarannos vistas e extraordinarias paisaxes de faros e praias salvaxes. En **Carnota** din que se localiza o hórreo máis grande de Galicia, cuxa espectacular beleza merece a nosa visita.

Na pequena poboación de **Ézaro** descubriremos outra marabilla natural, a desembocadura en ferverza do río Xallas directamente no mar, unha rareza na Europa continental. Dende o miradoiro do alto da ferverza contemplaremos unha das máis fermosas imaxes marítimas de Galicia.

Máis adiante pagará a pena facer unha pequena parada en **Corcubión**, antes de rematar a nosa excursión na vila de Fisterra. É un enclave moi pintoresco que nos ofrece toda a autenticidade e o aire mariñeiro das poboacións costeiras galegas. Probaremos o delicioso pan trezado con ovo, elaborado aquí con gran mestría.

A posta de Sol sobre o mar en Fisterra

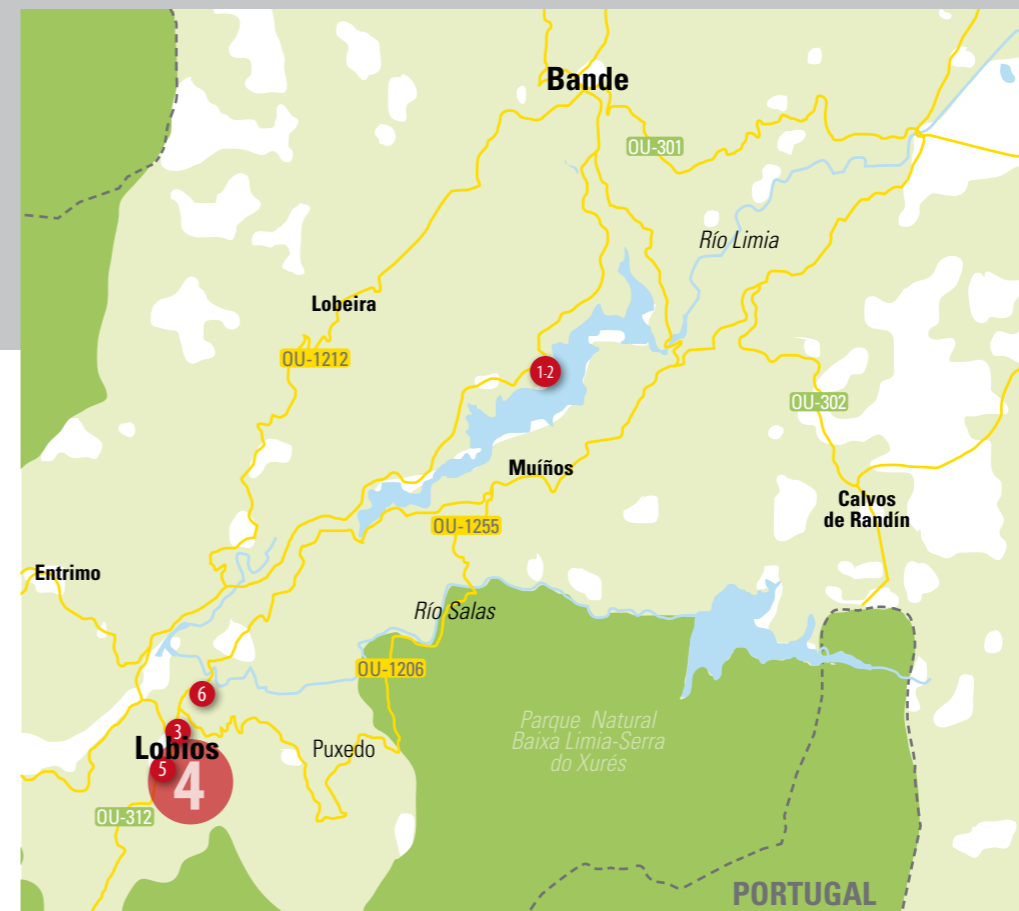
A visita ao **Faro de Fisterra** proporcionaranos o instante máis agardado do día. Se calculamos ben o tempo poderemos deternos aquí o suficiente para contemplar a feiteira escena da posta do Sol, que dende época inmemorial ten dado lugar a ritos de culto neste lugar, identificado como unha “ara solis”, un altar solar primitivo. Trala última luz chega o momento de regresar a Santiago de Compostela ou ben aproveitar algún dos numerosos restaurantes da localidade para agasallar ao noso fatigado corpo cunha apetitosa cea.

Auga e aventura no Parque Baixa Limia-Serra do Xurés

A experiencia termal en Lobios funde as súas augas quentes e sandadoras co fascinante contorno do Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés. Vilas termais do século XXI e asentamentos do antigo Imperio Romano rodéanse de cumes, vales glaciares, encoros, saltos de auga, erupcións de granito en forma de agullas e bolos, bosques de ribeira e de montaña que acubillan a lobos, corzos ou cabalos salvaxes. Unha arquitectura natural que convive coa humanizada dos megalitos, as calzadas romanas, os hórreos e os muíños de auga.



> Cortizos en Queguas. Serra do Xurés



INICIO_ Bande
FIN_ Lobios
XORNADAS_ 3

MÁIS INFORMACIÓN_
→ Centro de Interpretación *Aquae Querquennae Via Nova*. Tel_ **988 444 401**
→ Balneario de Lobios. Tel_ **988 448 440**



EXPERIENCIA

día 1 |
Bande

- 1_ Centro de Interpretación *Aquae Querquennae Via Nova*
- 2_ Xacemento *Aquis Querquennis* Lobios
- 3_ Vila termal de Lobios

día 2 |
Lobios

- 4_ Ruta da Corga de Fecha
 - Restos arqueolóxicos da *mansio Aquis Originis*
 - Corga da Fecha
 - Ponte sobre o río Caldo
 - Cabaniña do Curro
- 5_ Balneario de Lobios

día 3 |
Lobios

- 5_ Balneario de Lobios
- 6_ Ruta a cabalo dende o lugar de San Martiño

| día 1 |

Dunha vila romana a unha vila termal

As escavacións do poboado romano de *Aquis Querquennis*

De camiño á vila termal de Lobios, seguimos a estrada OU-540 que atravesa o concello de Bande, onde se atopa unha singular mostra do patrimonio da comarca Baixa Limia moi ligada ao termalismo, os xacementos romanos de *Aquis Querquennis*. Aconsellámosvos chegar a esta altura do traxecto a primeira hora da tarde para visitar este importante enclave. O desvío é pequeno e sinxelo; está sinalizado poucos quilómetros despois da poboación de **Bande**.



→ Balneario de Lobios

Trátase dun gran campamento militar romano do século I ou II despois de Cristo, dende onde se impulsou a construción da *Vía Nova*, importante calzada romana que unía Astorga e Braga, próxima ao xacemento. Sitúase á beira do río Limia, sobre unha lingua de terra que come espazo ao **encoro das Conchas**, de onde parece emerxer aínda semiafundido cando a auga vai crecida. O seu pano de fondo é azul e verde, marcado polas augas e o bosque de ribeira e unha cadea de montañas.

O xacemento é moi extenso. Ata o momento téñense escavado máis de dous mil metros de muralla rectangular e atopado multitude de elementos construtivos no seu interior, como ringleiras de piares cadrados, restos de fermosas columnas e arcos en pé.

Ao lado do campamento tamén apreciaremos o que queda dunha antiga *mansio* romana, unha especie de hospedaxe para os viaxeros que percorrían a *Vía Nova* e que contaba con forno de pan, aposentos, cociña e patio. De entre os restos veredes multitude de mananciais dos que brotan xenerosas augas termais. Podedes aproveitalas como antigamente fixeron os romanos e como seguen a facer os veciños das poboacións próximas, que lles atribúen propiedades para combater o reumatismo e enfermidades da pel.

Suxerímosvos que, antes de facer o percorrido polos restos arqueolóxicos, entredes no **Centro de Interpretación *Aquae Querquennae Via Nova***, que está camiño ao xacemento. Recria o trazado dunha calzada romana e os elementos que se atopan ao seu paso, como os miliarios. Unha guía facilitaravos a visita ás escavacións.



> Ermida de Nosa Señora do Xurés



> Pozas de Vilameá. Lobios



> Xacemento romano Aquis Querquennis

Ás augas termais que brotan entre estes restos arqueolóxicos atribúenselles propiedades curativas xa dende a época romana

Na vila termal de Lobios

Retomamos a viaxe ata a vila termal de Lobios, situada na parroquia de Río Caldo, da que só nos separa unha media hora de traxecto. O concello, que forma parte do territorio do Parque Natural da Baixa Limia-Serra do Xurés, conta con gran variedade de establecementos onde aloxarnos como casas, apartamentos ou hoteis rurais e un hotel-balneario de catro estrelas na mesma vila termal.

Unha vez instalados suxerímosvos aproveitar o que queda de tarde para recibir os beneficios destas augas bicarbonatadas, sódicas e cloruradas que manan dos mananciais a máis de 70 graos de temperatura. Podemos facelo nas piscinas interiores do hotel-balneario, que gozan de privilexiadas vistas ás montañas da Serra do Xurés, conxugando as propiedades mineiromedicinais da auga cunha masaxe ou un tratamento de estética, relax ou saúde. Ou ben no exterior, onde hai un paseo fluvial e unha ampla área acondicionada para o baño á beira do río Caldo, cunha gran piscina pública e gratuíta de augas termais fumeantes que se mesturan coas máis frescas do río.

Para cear, carne de caza ou de vaca

Aconsellámosvos cear no aloxamento elixido, pero tendo presentes os produtos desta terra. Destaca a carne de caza ou de vaca cachena, unha raza autóctona, pequena e de grandes cornos. Vive en réxime de semiliberdade en rabaños de extensivo nas chairas próximas de Leboreiro, O Quinxo, Santa Eufemia, Xurés e Pisco.

Ruta de sendeirismo polo Parque Natural e relax no balneario

Despois do almorzo suxerímosvos comezar a gozar das increíbles paisaxes, natureza e riqueza etnográfica e arqueolóxica do Parque Natural, cunha ruta de sendeirismo, das moitas que existen aquí. Podedes pedir que vos preparen un pícnic no restaurante do aloxamento.

Unha antiga *mansio* romana, con calefacción baixo o chan

Propoñémosvos a chamada **Ruta da Corga da Fecha**, que comeza no Balneario de Lobios e segue o paseo fluvial do río Caldo, onde estivemos o día anterior. A uns cen metros, ao lado da *Vía Nova*, asoman os restos arqueolóxicos da ***mansio* Aquis Originis**, onde as escavacións actuais déixannos distinguir o que era unha cociña e a zona termal. Tamén ten hipocausto, un sistema de calefacción que facía circular o aire quente por canalizacións baixo o chan, empregado sobre todo nas termas do Imperio.

Muíños restaurados, fervezas e pozas azuladas

Continuamos o percorrido polo val do río Caldo ata cruzar a **Corga da Fecha**, onde se inicia o ascenso que nos conducirá a unhas pozas cristalinas bordeando toda a Corga. A uns cincuenta metros de aquí podedes cruzar a **ponte sobre o río Caldo**, á vosa dereita, e admirar un muíño restaurado dos varios que existen no curso do río.

Despois volvede sobre os vosos pasos retomando a ruta antes da ponte e iniciaredes un ascenso cara a unhas fermosas pozas e fervezas ou corgas. Son unha serie de saltos de auga no tramo final do regato da Fecha que superan un desnivel de douscentos metros na procura da encaixada canle do río Caldo. A cada salto as augas remánsanse formando pozas onde a auga adquire unha bela coloración azulada.

Unha pequena cabana usada polos pastores

Se continuamos en ascenso gañaremos unhas bonitas vistas sobre o val do Río Caldo e da Serra de Santa Eufemia. Despois chégase a un terreo chaira, onde se pode conectar con outra das rutas do Parque, a coñecida como **Cabaniña do Curro**, coa posibilidade de visitar esta pequena cabana ou *chivana*, unha curiosa construción empregada polos pastores para resgardarse.

Se a ruta se realiza en pleno esplendor primaveral, ademais de sentir a vista inundada de belas paisaxes, o noso olfacto apreciará a enorme cantidade de aromas que desprende a abundante flora que nos sae ao paso.

Pola tarde, de volta ao aloxamento, recomendámosvos que vos poñades en mans dos profesionais do **Balneario de Lobios** para recibir unha masaxe que vos repoña da camiñada e gozar da piscina de chorros, das cadeiras de brazos termais e do resto dos servizos cos que contan as instalacións termolúdicas.

Na cea degustaremos queixo ecolóxico de cabra e mel

Na cea gozaredes da cociña tradicional galega, no restaurante do balneario ou noutra da zona. Aquí prodúcese un exquisito queixo ecolóxico de cabra. Hai uns anos reintroduciuse unha especie da familia da extinta cabra do Xurés, cuxo último refuxio foron estas montañas, a finais do século XIX. A boa adaptación da especie actual ao lugar permitiu poñer en valor antigos costumes e tradicións da zona como a produción deste queixo de maneira artesá. Para a sobremesa considerade que, grazas á flora rica e variada do Parque Natural, o mel deste territorio é excelente.



> Balneario de Lobios

Unha ruta a cabalo

Tralo almorzo aínda hai tempo para un último baño ou tratamento termal no **hotel-balneario de Lobios**. Logo animámosvos a que goceades das mesmas panorámicas do día anterior pero dende unha perspectiva distinta, a lombos dun cabalo.

A ruta, de grande interese paisaxístico, pódese escoller dunha, de dúas ou mesmo de catro horas de duración polo contorno de Lobios, partindo do lugar de **San Martiño**. Ao longo do percorrido descubriredes lugares de gran beleza. Teredes a oportunidade de atravesar aldeas que revelan os detalles da súa arquitectura popular, cruzar pontes e incluso salvar pequenas canles de auga.



> Aquis Originis



> O Xurés



> Balneario de Lobios

Auga, pedra e Cíes

Unha escapada a Oia permite gozar do Atlántico en todas as súas vertentes. A máis saudable, beneficiándose das súas augas nas instalacións dun balneario mariño. A máis excitante, sucando o océano ata as costas das Illas Cíes, un paraíso natural onde admirar a beleza das súas paisaxes e tomar conciencia do seu gran valor ecolóxico no Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia.



4
EXPERIENCIA

- día 1 |
Baiona
1_ Faro de Cabo Silleiro
Oia
2_ Talaso Atlántico
- día 2 |
Vigo
3_ Peirao de Bouzas
Illas Cíes
4_ Illote de Boeiro – Illa de San Martiño – Illa de Monte Faro – Illa de Monte Agudo – Praia de Rodas – Centro de Interpretación da Natureza
Vigo
3_ Peirao de Bouzas
5_ Mercado da Pedra
- día 3 |
Oia
2_ Talaso Atlántico
6_ Mosteiro de Santa María

INICIO_ Baiona
FIN_ Oia
XORNADAS_ 3

MÁIS INFORMACIÓN_
→ Talaso Atlántico_ www.talasoatlantico.com
→ Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia_ www.iatlanticas.es
→ Mosteiro de Santa María de Oia_ www.Mosteirodeoia.com



| día 1 |

As augas do Atlántico, concentradas nun talaso

Por unha pintoresca estrada costeira chégase ao concello de Oia, na comarca do Baixo Miño. É o que vos suxerimos para experimentar os efectos das recoñecidas propiedades mineiromedicinais da auga mariña do Atlántico e das súas algas, limos, sales e lodos; aplicados en tratamentos de saúde, de estética e de relax.





> Cabo Silleiro



> Baiona e as Illas Cíes

A brisa do mar en Cabo Silleiro

Recomendámosvos chegar a primeira hora da tarde a esta zona limítrofe entre o concello de Oia e o de Baiona. Así teredes a oportunidade de entrar en contacto coa espectacular paisaxe desta costa aberta ao océano, que vos impresionará. Podedes facelo dende o miradoiro do **faro de Cabo Silleiro**. Cóllese unha estrada que parte de Baiona cara á Guarda e, a uns cinco quilómetros, un desvío á esquerda permítenos subir ata o mesmo faro. É unha situación privilexiada para contemplar como as ondas golpean esta rochosa costa e divisar a vila de Baiona, as Illas Cíes e, mirando ao lonxe, Cabo Home.

O faro de Cabo Silleiro, vestido das características raias vermellas e brancas, atópase a 85 metros sobre o nivel do mar. Inaugurouse en 1924 para substituír ao antigo de 1866 e hoxe é un dos principais puntos de orientación para os navíos que sucun estas augas. A súa lámpada de 3.000 w vese a 40 millas cando o tempo está despexado. Máis arriba acharedes antigas baterías de artillería e os restos do cuartel militar, que servían de defensa deste tramo da costa.

Augas mariñas a 34 graos, algas, barros e sales minerais

O resto da tarde podemos gozar nas instalacións termais do talaso. A súa piscina de auga de mar quenteada a 34 graos ten diferentes sistemas de hidroterapia, orientados a proporcionar un estado de relax e benestar seguindo un círculo mariño. Outra opción é experimentar as propiedades das algas, os barros ou os sales en forma de tratamentos remineralizantes, hidratantes, antioxidantes ou antiestrés.

Para cear, polbo, nécoras, vieiras ou ourizo de mar

Á hora da cea podedes considerar quedarvos no restaurante do hotel-talaso ou elixir outro da zona. Nas dúas marxes da estrada costeira que atravesas todas as poboacións de Oia abundan os restaurantes que inclúen nas súas cartas os produtos destas costas, en especial o polbo, a nécora, a vieira e o ourizo de mar, nas súas distintas preparacións. Á hora de elixir o viño tede en conta que estamos preto da zona do Rosal, que pertence á Denominación de Orixe Rías Baixas.



> Veleiro nas Illas Cíes

| día 2 |

En veleiro ás Illas Cíes

Embarcamos no peirao de Bouzas, en Vigo

Se a véspera coñecemos a faceta máis terapéutica e relaxante relacionada co mar, animámosvos agora a poñer un contrapunto de aventura. Así que, tralo almorzo, propoñémosvos que embarquedes nun veleiro para achegarnos ao arquipélago das Illas Cíes, que pertencen ao Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia.

Existen varias empresas de chárter náutico que organizan este tipo de saídas ao mar dende o peirao de Bouzas, en Vigo. Ata alí debemos desprazarnos para embarcar a media mañá. Tanto se somos navegantes experimentados como se é o noso bautizo de mar, podemos vivir a excitante sensación de gobernar nós mesmos a embarcación durante a travesía, baixo a supervisión e as indicacións da tripulación.

Zona de Especial Protección para as Aves

O arquipélago das Cíes comeza ao sur polo **Illote de Boeiro** e a **Illa de San Martiño**, coñecida tamén como Illa Sur, cuxo perfil bordeamos primeiro. Iremos observando dende o mar a súa orografía montañosa e as súas distintas caras. Apreciaremos suave e areosa a que mira á ría; mentres que a occidental, enfrontada a mar aberto, atoparémola abrupta, con fortes pendentes que acaban en cantís.

Durante a travesía avistaremos aves, como a gaivotapatiamarela, que conta nas Cíes cunha das colonias máis numerosas do mundo. Non en van, o arquipélago está declarado como Zona de Especial Protección para as Aves (ZEPA).

Despois poremos rumbo ás illas de **Monte Faro** (Illa do Medio) e **Monte Agudo** (Illa Norte), ambas unidas pola gran lingua de area que é a **Praia de Rodas**, onde fondeará a embarcación para visitar a illa. Podedes aproveitar para pasear pola súa clara e suave area e mollar os pés nas augas cor turquesa ou mesmo darvos un baño se o tempo o permite. O lugar, coroado de pequenas dunas, é paradisíaco. Ao outro lado do areal atopamos unha lagoa de augas cristalinas. No ano 2007 o diario británico *The Guardian* cualificou esta praia como unha das mellores do mundo.

Á hora de xantar regresaremos ao veleiro a polo noso pícnic. Tras descansar podemos facer un tramo da senda coñecida como **“Ruta do Monte Faro”**. O seu percorrido parte da caseta de información e en pouco tempo condúcenos á **Illa do Medio**, a través do dique que une as dúas illas. Esta ruta permítenos coñecer puntos emblemáticos. O primeiro será a lagoa, onde poderemos observar peixes, crustáceos e algas, que constitúen unha mostra dos ricos ecosistemas acuáticos deste contorno.

O diario británico “The Guardian”
cualificou a Praia de Rodas como
unha das mellores do mundo



> Praia de Rodas

Centos de gaivotas patiamarelas

A continuación poderemos visitar o **Centro de Interpretación da Natureza** para coñecer mellor os valores naturais e culturais do Parque. Ao final do ascenso atópase un observatorio de aves, dende o que contemplaremos centos de gaivotas patiamarelas nos cantís onde aniñan. Con sorte tamén se poden ver grupos de corvos mariños moñudos, que escollen as zonas máis próximas ao mar para facer o seu niño. Dende aquí hai unhas vistas magníficas da lagoa e da Praia de Rodas. Trala ruta volvemos embarcar no veleiro, sucamos as augas cara ao interior da ría ata atracar no peirao de Bouzas.

Se antes de regresar ao hotel decidides quedarvos a ceiar en Vigo, aconsellámosvos ir ao **mercado da Pedra**. Alí, as famosas ostreiras da Rúa Pescadería, con décadas de oficio nas súas mans, abriránvos con mestría o fresquísimos bivalvos, que podedes degustar cun albariño da Denominación de Orixe Rías Baixas.

| día 3 |

Un tratamento no talaso e visita ao Mosteiro de Santa María

Despois do almuerzo, un último tratamento nas instalacións termiais do talaso ou un baño na piscina lúdico-terapéutica con auga de mar pode ser un magnífico plan para a despedida. E se despois aínda vos queda tempo, aconsellámosvos unha visita ao edificio máis emblemático do concello de Oia, o Mosteiro de Santa María, do século XII, onde chegaremos facilmente seguindo a estrada costeira. Atoparemos esta xoia cisterciense, declarada Monumento Histórico Artístico, fronte ao mar, coa súa fachada barroca vixiando o Atlántico ou dando a cara aos embates das súas ondas, cando o tempo está máis revoltoso.

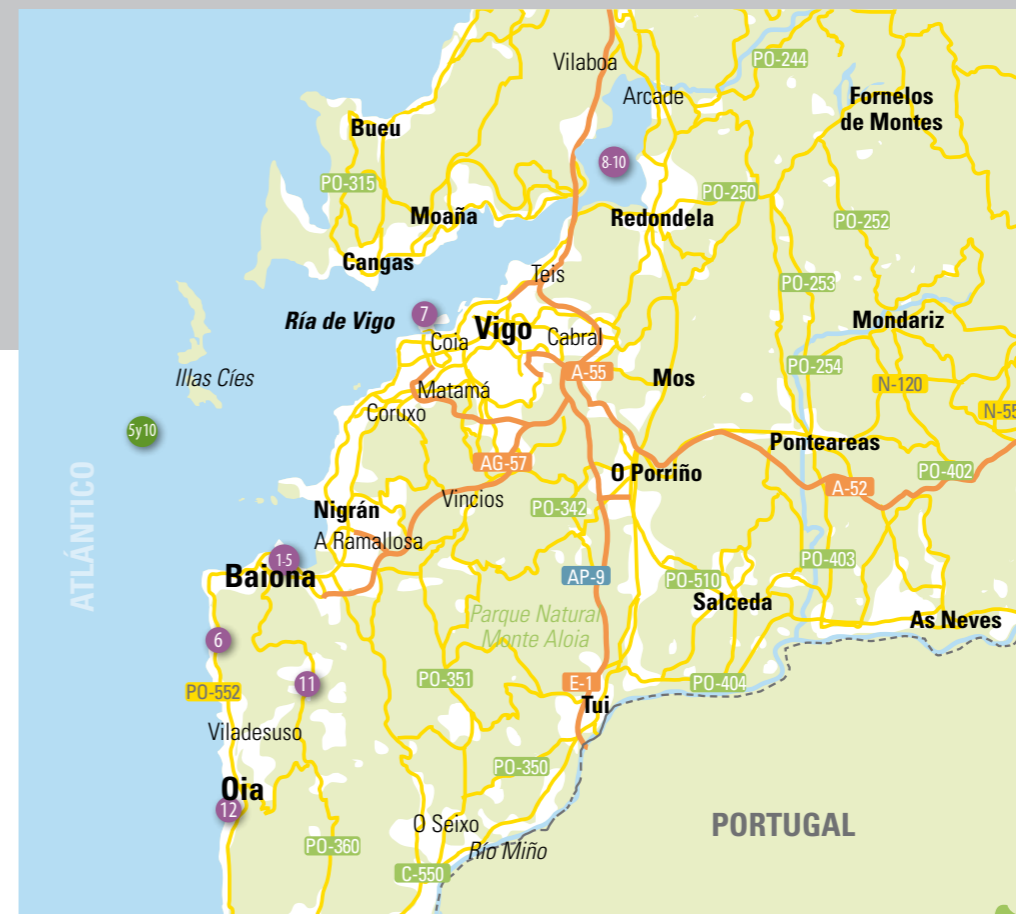


> Mosteiro de Santa María de Oia



> Talaso Atlántico

O concello de Oia móstranos a cara máis relaxante e emocionante do Atlántico. Podemos aproveitarnos dos beneficios das súas augas aplicadas á talasoterapia. E deixarnos atrapar pola espectacular paisaxe, fauna e flora da baía de Vigo e a enseada de San Simón, Zona de Especial Protección dos Valores Naturais e Lugar de Importancia Comunitaria na Rede Natura 2000. Mentres, somerxerémonos en apaixonantes historias de corsarios, batallas navais e tesouros afundidos no seu mar.



5 EXPERIENCIA

- día 1 |
Baiona
- 1_ Paseo Marítimo
 - 2_ Porto deportivo
 - 3_ Fortaleza
 - 4_ Reprodución da carabela "La Pinta"
 - 5_ Casco histórico
- Oia
- 6_ Talaso Atlántico
- día 2 |
Vigo
- 7_ Peirao de Bouzas
- Ría de Vigo / Arquipélago de San Simón
- 8_ Peirao do Capitán
 - 9_ Illa de San Antón (Centro de Interpretación e Documentación)
 - 10_ Illa de San Simón (Paseo dos Buxos)
- Vigo
- 7_ Peirao de Bouzas
- Oia
- 6_ Talaso Atlántico
- día 3 |
Oia
- 6_ Talaso Atlántico
 - 11_ Serra da Groba
 - 12_ Mosteiro de Santa María

INICIO_ Baiona
FIN_ Oia
XORNADAS_ 3

MÁIS INFORMACIÓN_

- Talaso Atlántico_ www.talasoatlantico.com
- Fundación Illa de San Simón_ www.fundacionilladesansimon.org
- Mosteiro de Santa María de Oia_ www.Mosteirodeoia.com



| día 1 |

Historia en Baiona e auga mariña en Oia

A proposta que vos facemos para gozar dos beneficios da talasoterapia conduciranos ás instalacións do balneario mariño do Talaso Atlántico, situado nas Mariñas, no concello de Oia.



> Talaso Atlántico

Rememoramos o Descubrimento de América

Suxerímosvos chegar a primeira hora da tarde á zona, separada da localidade de Baiona por apenas un cuarto de hora en coche pola PO-552. Por iso aconsellámosvos parar previamente nesta vila chea de atractivos. O que primeiro salta á vista é o **Paseo Marítimo**, moi coidado e de seis quilómetros de extensión. Podedes comezar a camiñada dende A Ramallosa, fronte á praia Ladeira, e continuar cara ao porto pesqueiro e o deportivo.

Se pensades en algo máis relaxado conducide cara ao centro e comezade dende o propio **porto deportivo**, xa na Avenida Monterreal. Gozaredes das vistas sobre a súa animada baía, chea de barcas pesqueiras e modernas embarcacións deportivas. Ao final poderedes observar a **fortaleza**, hoxe Parador de Turismo, coroando a península de Monterreal.

De entre os barcos, amarrada ao final dun longo espigón, chamaravos a atención unha embarcación máis antiga que vos recordará ás carabelas que acompañaron a Colón no Descubrimento de América. Trátase dunha reprodución exacta da **carabela La Pinta**, moi vinculada á historia de Baiona. A este porto chegou en 1493 a orixinal coa primeira noticia da existencia do Novo Mundo. E, en conmemoración deste fito histórico, Baiona celebra todos os anos, a primeira fin de semana de marzo, a **Festa da Arribada**, declarada de Interese Turístico.

É posible visitar o interior da carabela, unha forma entretida de revivir a xesta do Descubrimento. Dentro alberga un pequeno museo colombiano con figuras que representan á tripulación e aos indíxenas americanos. Posúe reproducións de metais, plantas, alimentos e animais exóticos que, na primeira viaxe de regreso, trouxeron do Novo Mundo a Europa.

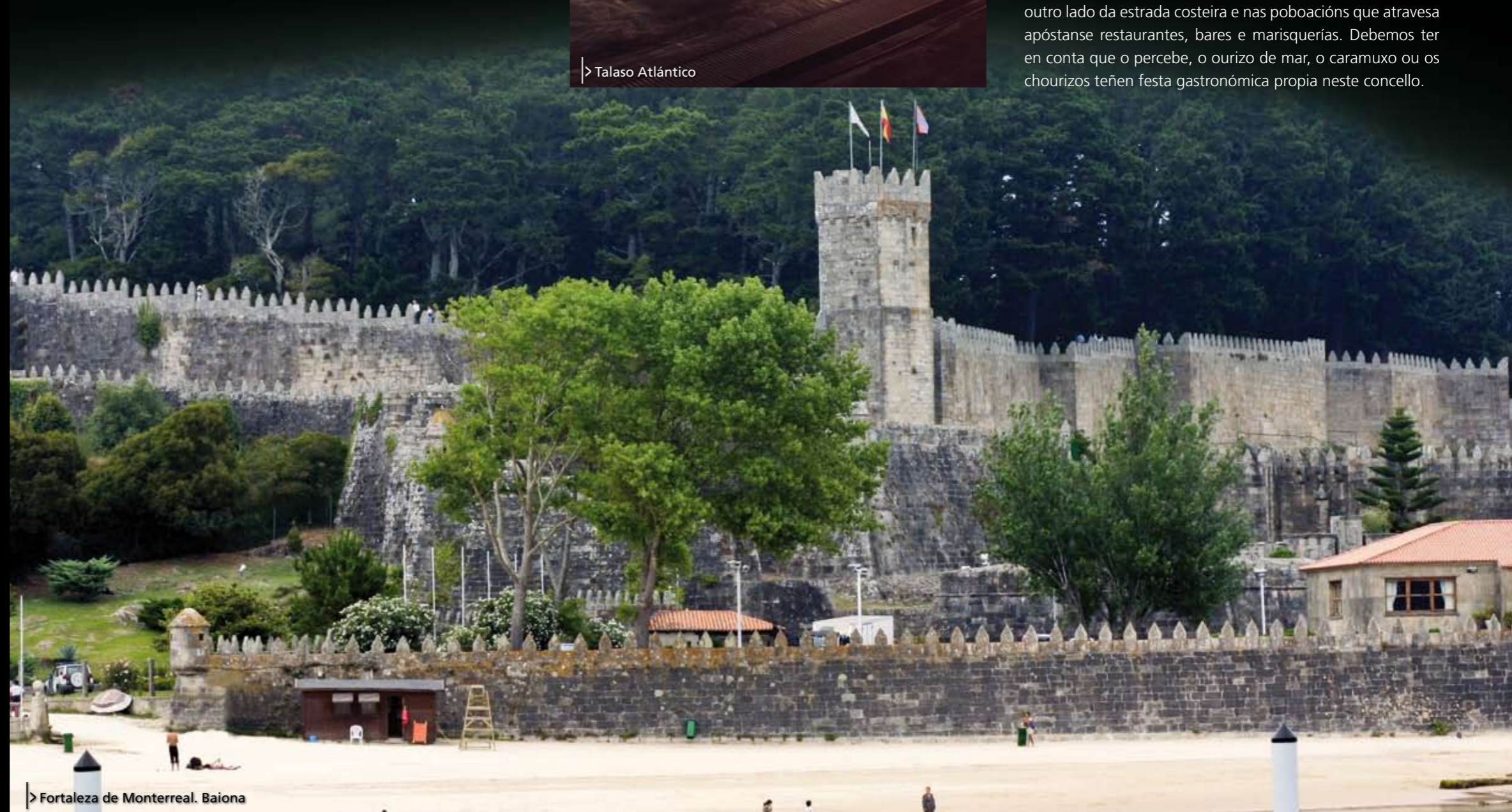


> Festa da Arribada

Un paseo polo casco histórico de Baiona

Trala visita teredes a sensación de seguir viaxando atrás no tempo se vos internades nas rúas angostas, con soportais e empedradas do casco histórico, ao que podedes acceder dende o porto marítimo. Seguro que gozaredes dun pequeno percorrido, pois a cada paso atópase un templo, unha fonte ou unha casa nobiliaria. En Baiona, como en calquera das vilas e cidades galegas, hai moito ambiente de tapas, por se vos apetece gozar deste costume.

En 1943 a carabela “La Pinta” chegou ao porto de Baiona coa primeira noticia da existencia de América



> Fortaleza de Monterreal. Baiona



> Talaso Atlántico

Tratamentos con produtos mariños no talaso de Oia

Despois das tapas chegará a hora de dirixirse ao concello de Oia para gozar dos beneficios da auga e outros elementos mariños. Na zona atoparedes unha ampla variedade de aloxamentos, onde tamén se inclúe o hotel de catro estrelas que alberga as instalacións do talaso.

Acomodada a equipaxe no establecemento escollido, é momento de probar un percorrido mariño na piscina de auga de mar quentada a temperatura corporal ou algún dos tratamentos a base de algas, limos, fangos ou sales, con propiedades remineralizantes e rehidratantes.

Percebes, ourizos de mar, caramuxos ou chourizo para a cea

Tralo tratamento convén repousar un pouco antes da hora da cea. Para ese momento existen moitas alternativas. A un e outro lado da estrada costeira e nas poboacións que atravesa apóstanse restaurantes, bares e marisquerías. Debemos ter en conta que o percebe, o ourizo de mar, o caramuxo ou os chourizos teñen festa gastronómica propia neste concello.

A historia gloriosa e escura do arquipélago de San Simón

Durante o segundo día de estancia propoñémosvos aproveitar a proximidade coa ría de Vigo para descubrir a súa paisaxe, valor ambiental, historia e lendas, tanto as que atesoura nos fondos mariños como as que afloran á superficie, como no pequeno arquipélago de San Simón.

A tripulación deixaranos manexar o temón e as velas

As distintas empresas de chárter náutico da zona ofrecen percorridos a bordo de embarcacións. Isto pode axudarnos a engadir aínda máis emoción á experiencia, por exemplo sucando as augas nun veleiro. O punto de embarque será

nos **peiraos de Bouzas**, en Vigo, onde podemos dirixirnos tralo almorzo. Lembrádevos de coller unha peza de abrigo, a crema solar e evitar o calzado con sola negra.

Antes de partir, a tripulación danos todas as indicacións e o material de seguridade necesario. Ademais, se é o noso primeiro bautizo de mar, deixaranos ensaiar as manobras de manexo das velas e o temón. Este será o instante de lembrar o que o capitán Nemo lle dixo ao profesor Aronnax: *“nestes momentos estamos na baía de Vigo e só depende de vostede penetrar nos misterios encerrados nela”*. Porque tamén nesta ría Xulio Verne achou inspiración para as súas *20.000 leguas de viaxe submarina*.

Detémonos ante unha batea de ostra ou de mexillón

Xa a bordo poñemos rumbo á enseada de San Simón, que constitúe o punto final no interior da ría de Vigo. Os polígonos de bateas para o cultivo de bivalvos como a ostra e o mexillón flanquean os dous extremos da ría facéndonos como unha roda. Un pouco máis adiante a ruta contempla a parada nunha delas para coñecer de preto o proceso de cría nestas plataformas flotantes.

Continúa a travesía e vemos como as marxes da ría se estreitan ata unirse pola tensada **ponte de Rande**, a de maior lonxitude do mundo deste tipo no momento da súa inauguración. Tras ela entramos na enseada de San Simón. Din que nos seus fondos encóntranse os tesouros que trouxeron de América os galeóns españois atracados aquí e que a escuadra franco-española mandou afundir cando se viron derrotados pola coalición anglo-holandesa na memorable batalla de Rande, librada o 23 de outubro de 1702.

Colonias de patos, garzas, gaivotas e corvos mariños

O aspecto da enseada recordaranos unha gran lagoa. Aquí conflúen as correntes das augas salgadas do Atlántico e as doces dos ríos Verdugo e Maceira. Deste fenómeno xorde un ecosistema único, recoñecido como Zona de Especial Protección dos Valores Naturais e Lugar de Importancia Comunitaria na Rede Natura 2000. Ante os nosos ollos esténdese unha paisaxe de estuario e de marisma. Se sodes afeccionados á ornitoxía, as colonias de patos e aves limícolas (garzas reais, gaivotas e corvos mariños) ofreceranvos un magnífico espectáculo.

Os fondos da enseada de San Simón poderían albergar os tesouros que os galeóns españois trouxeron de América

Xulio Verne inspirouse na ría de Vigo para escribir “20.000 leguas de viaxe submarina”



> Ría de Vigo



> Bateas

En San Simón recíbenos unha escultura do capitán Nemo

Ao irnos aproximando ás illas de San Simón e San Antón, unidas por unha bonita ponte de tres arcos, vemos en metade da auga a escultura do capitán Nemo, señor do submarino Nautilus. Cando baixa a marea aparecen dous mergulladores aos seus pés que as augas volven engulir en preamar.

Entraremos en San Simón tras ter atracado no **peirao do Capitán**. A partir deste momento somerxerémonos na historia do arquipélago, que reviviu tras anos de abandono. Tense convertido nun *think tank*, un laboratorio de ideas que serve de plataforma de expresión e libre circulación de pensamento para distintos colectivos. Un proxecto de recuperación do contorno incluíu a rehabilitación dos seus antigos edificios. Con esta iniciativa homenaxéase o pasado glorioso e tamén escuro da historia das illas.

Ao longo de dez séculos foron asentamento de monxes templarios, lugar de inspiración na lírica galaico-portuguesa medieval, obxecto de saqueos viquingos e piratas e testemuñas de batallas navais. E, máis tarde, lazareto, campo de concentración e prisión franquista, orfanato e residencia vacacional da garda de Franco. Os detalles desta historia podémolos descubrir no **Centro de Interpretación e Documentación**, que ocupa o edificio coñecido como "hospitalillo" na Illa de San Antón.

Comemos e paseamos pola Illa de San Simón

Trala visita podemos cruzar a ponte cara á outra illa de San Simón para xantar no edificio destinado a cafetería e restaurante e despois dar un paseo. A beleza da súa paisaxe non deixa indiferentes aos visitantes. A súa vexetación exuberante conta con moitas especies foráneas, mesmo exóticas. Destaca o **Paseo dos Buxos**, unha bóveda de buxos que vai camiño da segunda centuria. Aínda que a pequena extensión do arquipélago permite percorrelo en media hora, recomendámosvos unha camiñada pausada e ir descubrindo a multitude de detalles naturais e artísticos, que unhas veces saltan á vista e outras están máis escondidos.

A media tarde, unha vez que atraquemos en Vigo, pode ser moi apetecible regresar ao talaso e gozar do círculo termal antes da cea.

O arquipélago de San Simón foi hospital de leprosos, campo de concentración e prisión franquista

"Sedíame eu na ermida de San Simón e cercáronme as ondas, que grandes son; ¡eu atendendo o meu amigo, eu atendendo o meu amigo!".

Mendinho

| día 3 |

Do mar á montaña

Tralo almorzo aínda queda tempo para un megullo na piscina de auga mariña do **talaso**. Tamén podemos darnos unha masaxe ou un último tratamento relaxante, estético ou de saúde.

Entre cabalos en liberdade

Ao rematar podeades dirixirvos cara o sur do concello de Oia, seguindo a estrada costeira para, despois dunha fin de semana moi mariña, explorar tamén a montaña. Neste traxecto animámosvos a tomar algunha das estradas que dende Viladesuso ou Mougás ascenden cara á **Serra da Groba**. As súas pistas forestais préstanse a descubrir o mundo das brañas e os cabalos en estado de liberdade.

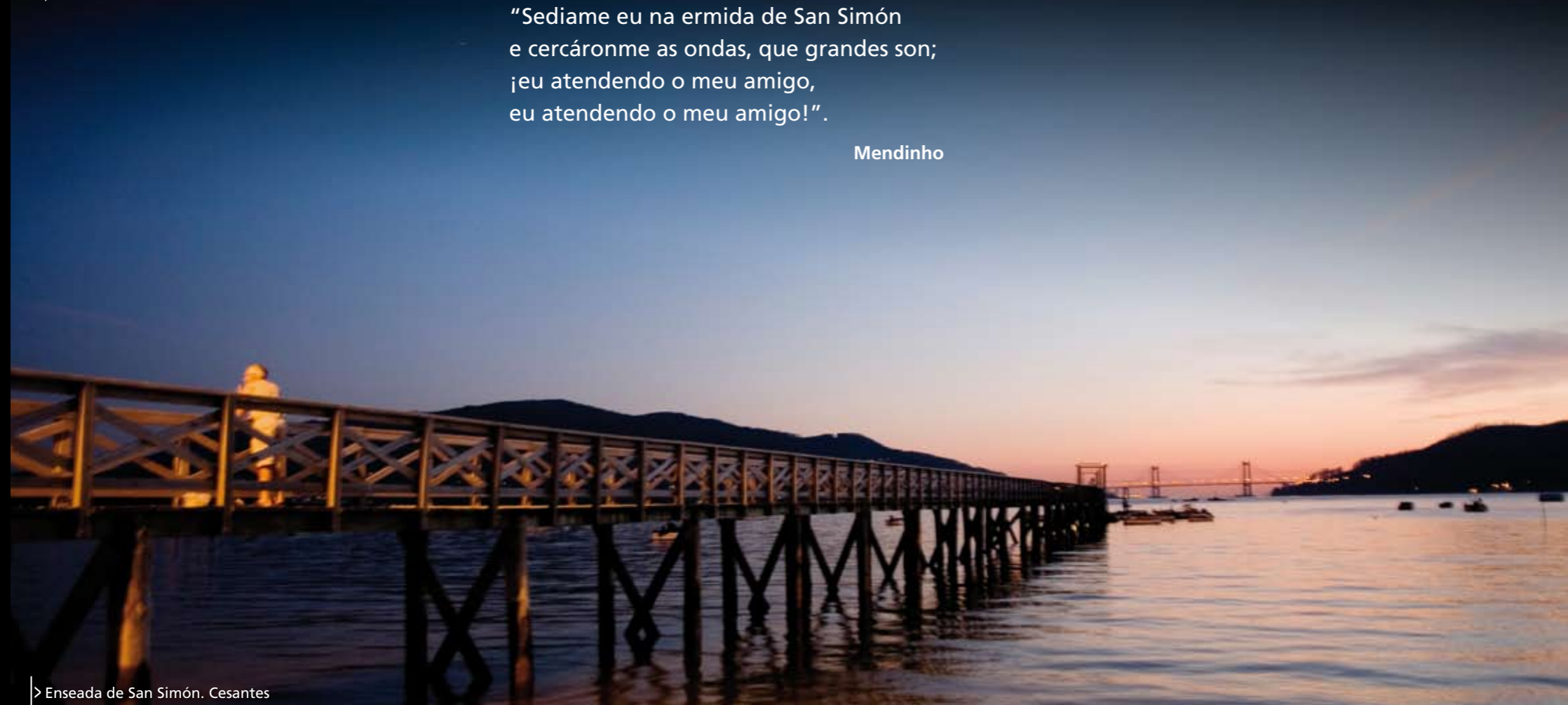
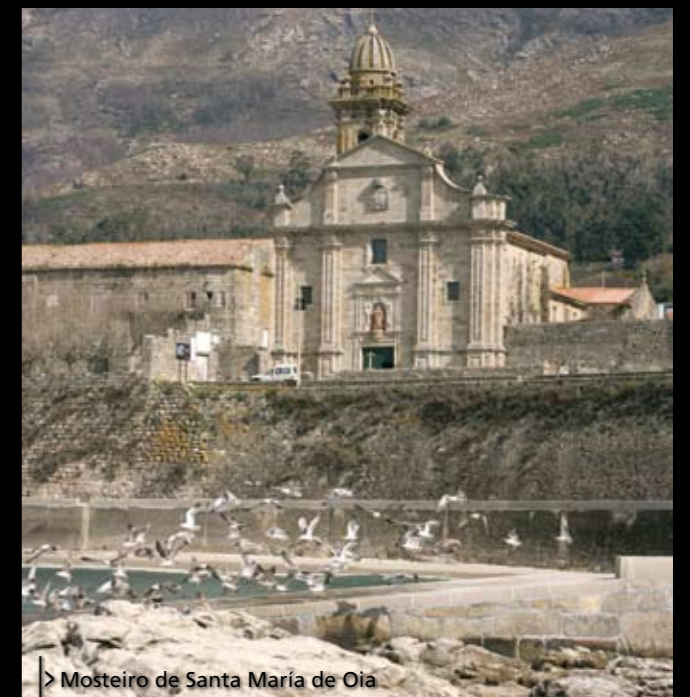
Estamos na terra dos curros máis tradicionais de Galicia, un dos espectáculos máis populares e concurridos na zona que consiste no acurrallamento dos cabalos destas montañas e o seu posterior rapado e marcado. A súa celebración transcorre entre os meses de maio e xuño.



Aquí celébranse os curros máis tradicionais de Galicia, unha loita entre o home e o cabalo cuxa fin é rapar e marcar aos animais

Un mosteiro fronte ao mar

Tamén vos recomendamos que continuedes algo máis ao sur ata a localidade de Oia, onde se atopa o **Mosteiro de Santa María A Real de Oia**. Ademais da magnífica construción deste austero cenobio cisterciense, fundado no século XII coa axuda do rei Afonso VII, sorprenderavos a súa localización, fronte ao mar.



Enseada de San Simón. Cesantes

Mosteiro de Santa María de Oia

Augas termais e os viños do Ribeiro

Propoñémosvos aproveitar a particular simbiose entre termalismo e enoturismo no corazón de Galicia cunha escapada ás terras do Ribeiro e O Carballiño. Aquí as augas curan, xeran paisaxes de gran beleza e exercen unha influencia beneficiosa no cultivo da vide.



EXPERIENCIA

día 1 |

Cenlle

- 1_ Villa termal de Laias
- 2_ Poboación de Barbantes-Estación
- 3_ Pazo de Rioboo
- 4_ Balneario de Laias

día 2 |

O Carballiño

- 5_ Templo da Veracruz
- 6_ Gran Balneario do Carballiño
- 7_ Parque Municipal Leiro
- 8_ Adegas Viña Meín

día 3 |

Cenlle

- 4_ Balneario de Laias Punxín e San Amaro
- 9_ Castro de San Cibrao de Las

INICIO_ Cenlle

FIN_ Punxín e San Amaro

XORNADAS_ 3

MÁIS INFORMACIÓN_

→ Denominación de Orixe O Ribeiro: www.ribeiro.es

→ Balneario de Laias (Cenlle). Tel_ **988 280 409**

→ Gran Balneario do Carballiño. Tel_ **988 270 926**

→ Adegas Viña Meín_ www.vinamein.com



| día 1 |

Augas mineiromedicinais e paisaxes con encanto en Laias

As augas de Laias gózanse dende a época romana

As comarcas do Carballiño e O Ribeiro, na provincia de Ourense, coñécense dende antigo pola auga termal e o viño da Denominación de Orixe O Ribeiro, que hoxe seguen a ser a base da súa economía. Neste contorno, o concello de Cenlle proporciona espazos onde a auga, que abrolla a máis de cincuenta graos, sanda e ademais xera lugares de espectacular beleza.

Para aloxarnos, o lugar conta con casas rurais e un hotel-balneario na parroquia de Laias, onde os antigos romanos se estableceron para explotar as áreas de ouro que arrastraba o Miño. Aconsellámosvos chegar a Cenlle a primeira hora da tarde para gozar de maneira relaxada da paisaxe e das súas augas mineiromedicinais, cuxos beneficios xa apreciou no ano 999 o rei de León Bermudo II, que acudía aquí acompañado do príncipe Afonso V para curarse e aliviarse da súa gota.

Unha camiñada pola ribeira do Miño

Unha vez instalados no aloxamento elixido, suxerímosvos empezar a entrar en contacto con esta paisaxe de auga e bosque. No exterior da vila termal de Laias existe un paseo de algo máis de dous quilómetros que permite camiñar entre a vexetación de ribeira, seguindo o curso do Miño ata a poboación de **Barbantes-Estación**.

Ao longo do sendeiro, sinalizado e de doado percorrido, apreciamos como as augas mansas e embalsadas do río reflecten como un espello estas ladeiras poboadas de viñedos, de pequenas aldeas e dunha frondosa vexetación de carballos, cerquiños e outras especies ribeirás. No camiño sentiremos a frescura e tamén certo misterio ao camiñar xunto aos troncos retorcidos e cubertos de musgo dos carballos que van saíndo ao paso.

Outros tramos teñen un aire máis romántico cando as follas caen e van amolecendo o camiño. Na outra beira do río álzanse casas señoriais como o **Pazo de Rioboo**, do século XVII, cuxo fermoso portalón de estilo barroco con influencias compostelás parece saudarnos amigablemente.



> Balneario de Laias



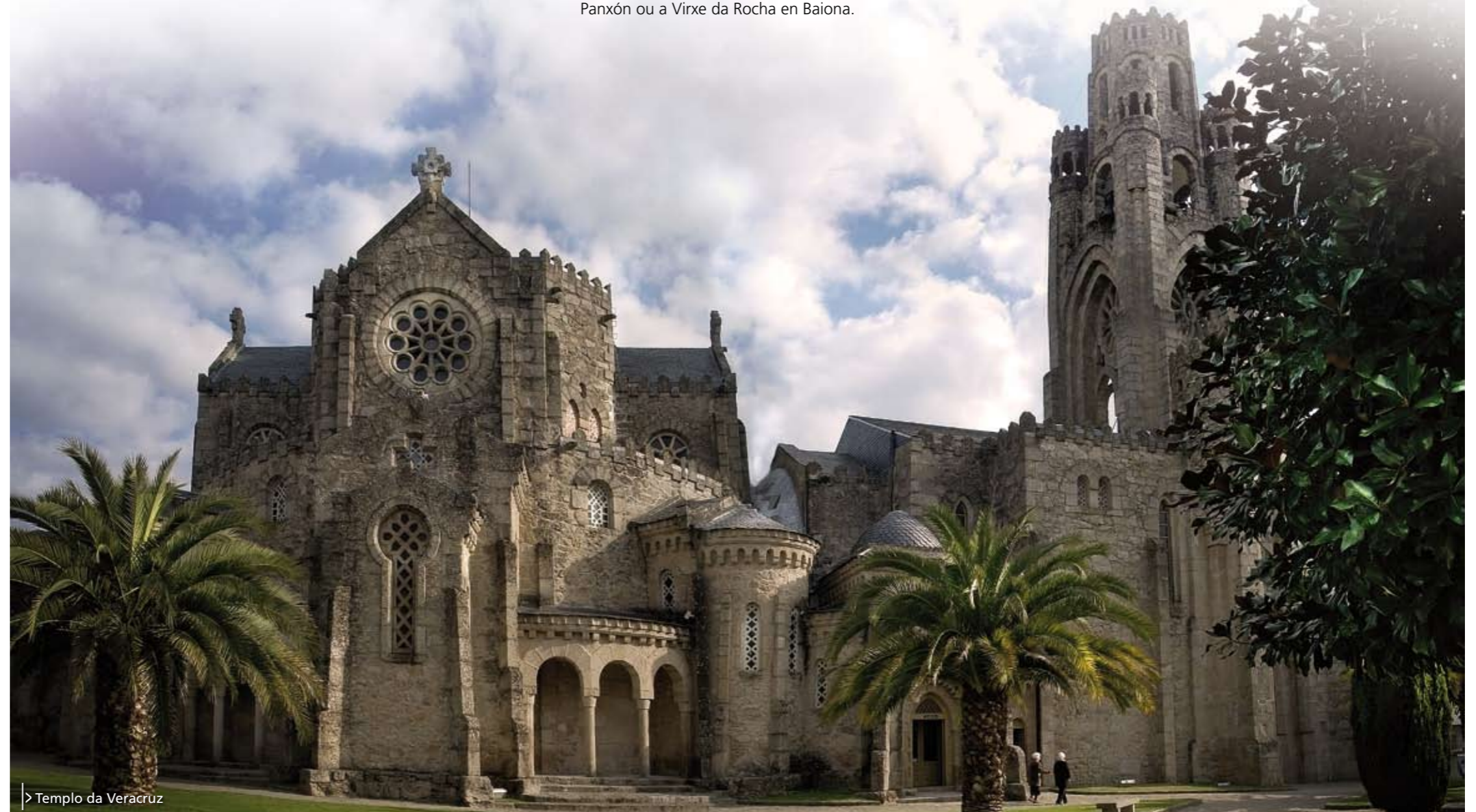
> Gran Balneario do Carballiño

Unha sesión termal no balneario

Ao rematar o paseo, podemos culminar a tarde nas instalacións do balneario, deixando que os beneficios das súas augas hipertermais e predominantemente bicarbonatadas e alcalinas fagan efecto sobre a nosa saúde. A súa piscina exterior de auga quente e a terraza contigua son como un balcón con vistas privilexiadas ao **encoro de Castrelo de Miño**.

A cea, a base de empanada e carne, con viño do Ribeiro

Á hora de ceiar, estas terras contan con excelentes produtos da cociña tradicional galega. Podemos empezar o menú con empanada e seguir con carne richada, cachucha ou lacón con grelos, acompañados polos viños da Denominación de Orixe O Ribeiro. Aconsellámosvos aprazar a degustación do polbo á feira para a xornada de mañá no Carballiño, onde as polbeiras gozan de fama merecida.



> Templo da Veracruz

| día 2 |

Unha xornada na vila termal do Carballiño

Despois de almorzar propoñémosvos que vos acheguedes en coche á vila termal do Carballiño, á que chegaredes pola AG-53 e logo collendo as saídas sinalizadas cara á localidade. Orixinais edificios, balnearios e paseos fluviais á beira do **río Arenteiro** fana ideal para pasar parte do día.

O sorprendente estilo do Templo da Veracruz

Podemos comezar visitando unha das construcións que máis chama a atención a quen chega por primeira vez, o Templo da Veracruz, do arquitecto galego Antonio Palacios. É un edificio de estilo "historicista" no que se mesturan distintos elementos decorativos de períodos artísticos como o románico ou o gótico e engádense ameas de castelos ou pazos. Todo iso define unha obra moi particular, que está presente noutras construcións como o Templo Votivo de Panxón ou a Virxe da Rocha en Baiona.

A auga medicinal do Gran Balneario do Carballiño

Despois, seguindo a Rúa Marcelino Parrondo, alcanzamos a Avenida do Balneario e axiña veremos o Gran Balneario do Carballiño emerxer tralo seu enreixado entre un magnífico arboredo de carballos e faias centenarias. Este bosque incrementa o encanto que ten de por si o edificio, coa súa torre ameada, a súa gran galería branca e a súa lanterna acristalada no centro. Suxerímosvos que entredes no recinto, onde se atopa o **Pavillón de Auguistas**, que alberga o manancial de auga medicinal, e probedes a súas salutíferas augas.

Un paseo pola beira do río

A mañá culminará de maneira perfecta se a completades cun paseo pola beira do río Arenteiro, percorrendo un dos lugares de lecer máis emblemáticos desta poboación, o **Parque Municipal**. É unha grande extensión de arboredo sucado por camiños, avenidas e prazas, pasarelas e pontes de madeira. Aquí é onde se celebra cada segundo domingo de agosto a **Festa do Polbo**, a romaría por excelencia do Carballiño. Animámosvos a seguir ata o final do paseo, despois do lugar coñecido como **Illa do Filomeno**, onde se localiza unha piscifactoría, ata atopar a **Pena dos Namorados**, unha gran rocha no alto dun conxunto granítico, envolta de lendas sobre tesouros e amoríos.

Polbo á feira e pan de Cea

Á hora de xantar podemos lembrar o dito da zona: “Para carne, pan e viño, O Carballiño”. Pero non renunciaremos a unhas racións de polbo á feira, cortado sobre os pratos de madeira de ameneiro, con sal grosso, pemento e aceite de oliva, polas afamadas polbeiras da localidade. O pan de Cea, poboación próxima recoñecida por este produto, e os viños da Denominación de Orixe O Ribeiro serán uns acompañantes de luxo. Para concluír, na sobremesa podeades degustar unhas canas recheas de crema, doce típico do Carballiño, e un licor café, tan popular na provincia.

De visita a una adega, no berce do Ribeiro

Pola tarde propoñémosvos visitar algunha das adegas amparadas pola Denominación de Orixe O Ribeiro e probar os seus viños. Unha opción interesante é achegarse ata a parroquia de San Clodio, no concello de Leiro, onde se cre que, na época medieval, os monxes cistercienses plantaron as primeiras cepas.

Pasaremos por unha plantación de *treixadura*, unha das variedades de branco preferentes da denominación. Xunto ao viñado érguese un coqueto aloxamento de turismo rural, pioneiro do enoturismo en Galicia, que naceu dun vello e gran casal rehabilitado. Dende aquí veremos ascender os viñedos pola ladeira. Coa degustación dos seus caldos concluímos a visita e regresamos ao hotel para cear.



> Polbo



> Castro de San Cibrao de Las

| día 3 |

Tratamento no balneario e visita a un castro

Durante a mañá da despedida podemos aproveitar as instalacións termais do balneario para recibir un tratamento de estética, saúde ou de relax, que nos prepare para volver á casa liberados por completo do estrés.

O Castro de San Cibrao de Las é un dos máis grandes de Galicia

Unha vez concluído o tratamento, podeades aproveitar os escasos quilómetros que separan estas instalacións do Castro de San Cibrao de Las, un dos máis grandes de Galicia. Tamén é coñecido como *A Cidade* e atópase a cabalo entre os concellos de Punxín e San Amaro. Estivo habitado entre os séculos II antes e despois de Cristo, durante a etapa final da cultura castrexa.

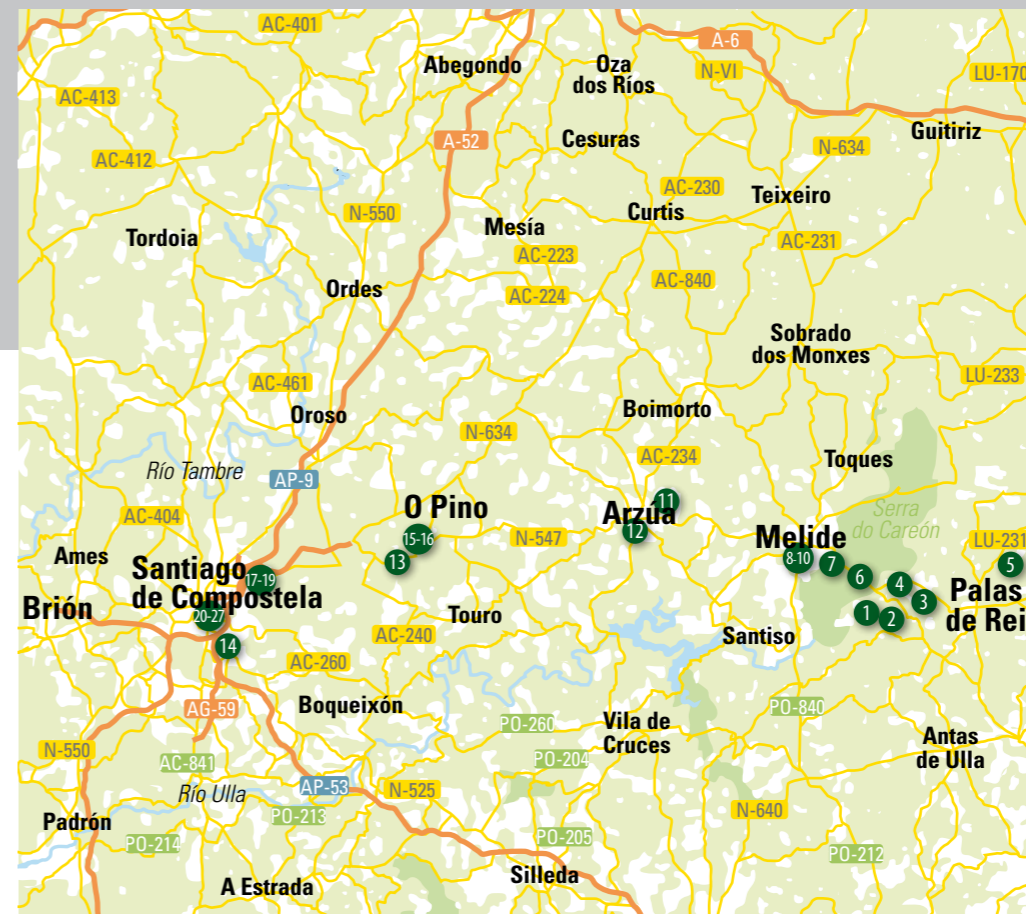
Distinguiredes fortes e extensas murallas, unha dentro doutra, formando dúas elipses case concéntricas. A superficie dentro dos muros aproxímase aos 100.000 m², dos que practicamente 9.000 pertencen á acrópole. Con esta extensión é difícil reparar en todos os elementos interesantes que encerra. Recomendámosvos que vos fixedes nunha das súas construcións máis singulares, a **fonte-axibe** situada a lado da porta oeste da antecrópole.



> Viñedos e Mosteiro de San Clodio. Leiro

Camiña e descansa

Esta proposta irmanda o Camiño de Santiago coa riqueza balnearia de Galicia para que corpo e espírito aproveiten o mellor de ambos. O Camiño Francés é a vía de peregrinación a Santiago máis coñecida, declarada Patrimonio da Humanidade pola Unesco, Itinerario Cultural Europeo polo Consello de Europa e Premio Príncipe de Asturias da Concordia. Cada día combinaremos un tramo desta ruta xacobeá por Galicia co descanso e a relaxación en balnearios, que reviven a idade de ouro do termalismo con modernas instalacións *wellness* adaptadas ás esixencias do século XXI.



INICIO_ Palas de Rei
FIN_ Santiago de Compostela
XORNADAS_ 5

MÁIS INFORMACIÓN_

- Balneario Río Pambre (Palas de Rei)_ www.balnearioriopambre.com
- Albergue Los Caminantes (Arzúa)_ www.albergueloscaminantes.com
- Queso Arzúa-Ulloa_ www.arzua-ulloa.org
- Balneario de Compostela (Brión)_ www.hbcompostela.com
- Catedral de Santiago_ www.catedraldesantiago.es



> Hotel Balneario Río Pambre

7

EXPERIENCIA

- día 1|
Palas de Rei
1_ Balneario Río Pambre
2_ Castelo de Pambre
- día 2|
Palas de Rei
3_ Aldea de San Xulián do Camiño
4_ Ponte Campaña
5_ Casanova
Melide
6_ Leboeiro (hórreo e Igrexa de Santa María)
7_ Ponte de Furelos
8_ Praza do Convento
9_ Carballal
10_ Río Catosol
Arzúa
11_ Albergue de Ribadiso
12_ Localidade de Arzúa
Palas de Rei
1_ Balneario Río Pambre
- día 3|
Arzúa
12_ Localidade de Arzúa
O Pino
13_ Aldeas da Calzada – Ferreiros – A Salceda – A Brea – Santa Irene – A Rúa – Arca
Brión
14_ Balneario de Compostela
- día 4|
O Pino
15_ Albergue de Pedrouzo
16_ Aldea de Santo Antón
Santiago de Compostela
17_ A Lavacolla
18_ Río Sionlla
19_ Monte do Gozo
Brión
14_ Balneario de Compostela
- día 5|
Santiago de Compostela
20_ Rúas de San Lázaro – O Valiño – As Fontiñas – Os Concheiros – San Pedro
21_ Porta do Camiño
22_ Casas Reais – Praza de Cervantes – Acibechería
23_ Mosteiro de San Martiño Pinarío
24_ Praza da Inmaculada
25_ Praza do Obradoiro
26_ Catedral de Santiago
27_ Rúa do Franco



> Castelo de Pambre



> Balneario Río Pambre

| día 1 |

Augas termais rodeadas de natureza en Palas de Rei

O noso punto de partida será a poboación de Palas de Rei, na comarca da Ulloa, pleno centro xeográfico de Galicia. Atravésana dúas vías principais: a LU-231 e a N-547. Esta última conecta Lugo con Santiago de Compostela.

Un balneario á beira dun río

Será conveniente chegar a primeira hora da tarde para gozar do seu patrimonio, das instalacións termais do balneario e da gastronomía do territorio. É un punto emblemático do Camiño Francés, por iso conta con hoteis, casas rurais, pensións, albergues e co **Hotel Balneario Río Pambre**, con categoría de tres estrelas, que aloxa a estación termal do lugar.

Atoparedes o desvío ben sinalizado dende a N-547. Nada máis chegar apreciaredes a arquitectura tradicional da zona. O edificio principal do balneario é de pedra, madeira e lousa. A construción dos outros dous, máis pequenos, imita ás

pallozas, con planta circular e teito de palla. O conxunto, subido na ladeira do **río Pambre**, rodéase de xardín e áreas de paseo, dentro dun contorno de bosque autóctono coas augas cristalinas do río discorrendo ao fondo.

Visita ao Castelo de Pambre

Dende as instalacións divisase o Castelo de Pambre. Dende aquí pódense tomar boas panorámicas da súa gran torre cadrada de tres plantas, flanqueada por outras catro de menor altura, todas ameadas en punta ou en triángulo e unidas por unha muralla. Esta fortaleza, icona da arquitectura militar medieval de Galicia e un dos poucos superviventes das revolucións irmandiñas, levantamentos de campesiños contra o poder señorial ocorridos durante o século XV, merece unha visita. Podedes ir paseando dende o balneario, acompañados da sombra e a protección de árbores centenarias.

Un circuito termal antes da cea

Trala visita recomendámosvos regresar ao balneario e realizar un circuito termal nas súas augas sulfuradas, fluoradas e bicarbonatadas, indicadas para mellorar as funcións do aparato locomotor e respiratorio, moi aconsellables para afrontar a primeira etapa do Camiño ao día seguinte. Logo podedes descansar na área de repouso contemplando as vistas ao bosque e ao río ata antes da hora de ceiar.

O rei da gastronomía local é o **queixo con Denominación de Orixe Arzúa-Ulloa**. Unha táboa que combine o curado e o de granxa, máis fresco e cremoso, pode ser un entrante ideal a un prato da excelente carne desta zona, eminentemente gandeira.



> Balneario Río Pambre

O Camiño entre Palas de Rei e Arzúa

En Galicia existen axencias de viaxes que poden organizar os traslados entre os aloxamentos e os balnearios e cada inicio e fin de etapa, así como encargarse do transporte da vosa equipaxe e procurarvos un vehículo de apoio ao longo de toda a ruta. Recomendámosvos acudir a elas ou soluciónalo por conta propia a través de servizos de taxi ou alugueiro de vehículos.

Calquera itinerario do Camiño iníciase cunha pequena madruga que será máis levadeira grazas a un bo almuerzo. Durante esta xornada faremos a etapa do Camiño Francés entre Palas de Rei e Arzúa. Un vehículo achegaranos ata **San Xulián do Camiño**, onde comezamos a camiñada ao lado da súa igrexa románica e o seu cruceiro. Ata Melide non é un tramo doado pero a súa beleza recompensaranos.

Un hórreo circular con teito de palla

Entre **Ponte Campaña** e **Casanova** asombraranos o paso entre un espectacular bosque de ramas retorcidas que parece recrear o imaxinario de Tolkien. A poboación de **Leboreiro** é a primeira parroquia coruñesa da etapa, un fito no Camiño polo seu cabazo, un hórreo circular semellante a un gran canastro trezado con teito de palla. Coa **igreja románica de Santa María** ao fondo proporcionáanos a escenografía perfecta para inmortalizar cunha foto o noso paso por aquí. A antesala de Melide é a **ponte medieval de Furelos**, considerada unha xoia da arquitectura civil do Camiño.



> Ponte de Leboreiro

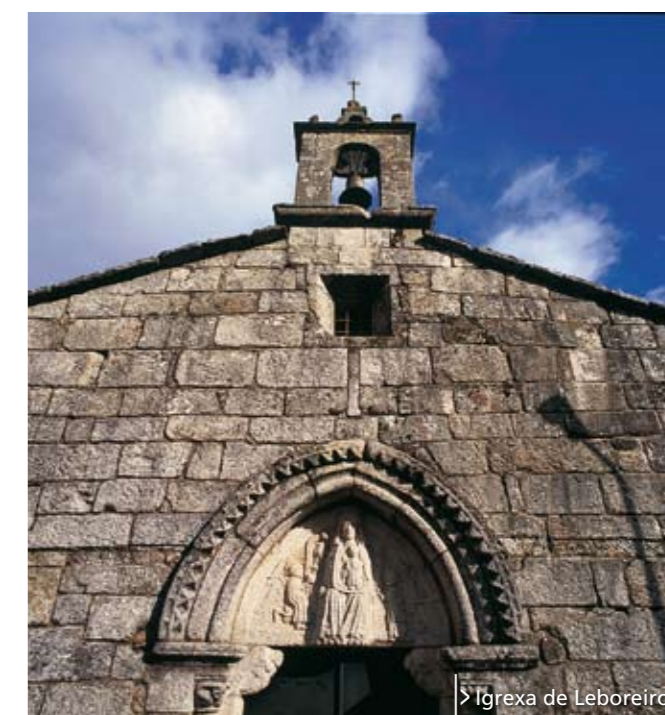
En Melide, polbo á feira e os seus doces típicos

Xa en Melide alcanzamos a fermosa praza empedrada do **Convento**, centro do casco histórico, onde se citan o antigo hospital de peregrinos, o convento de Sancti Spiritus e un pazo do século XVIII que alberga o Concello. Se temos fino olfacto notaremos nas rúas os aromas dos fornos tradicionais, que amasan os típicos melindres, os ricos e os amendoados. Reservando estes exquisitos doces para a sobremesa non podemos renunciar ao costume de tomar aquí unhas racións de polbo á feira, famosas por ser das máis saborosas de Galicia.

Visitamos un bonito albergue en Arzúa

Abandonamos Melide pola Rúa Principal con intención de completar a etapa ata Arzúa. É un tramo doado e en bo estado, que intercala sendeiros e pequenas estradas entre as poboacións. En ocasións sentirémonos como dentro dunha postal, por exemplo tras pasar **Carballal**, onde a paisaxe se rodea de eucaliptos, especies de folla caduca e prados ata o paso empedrado do **río Catasol**.

En **Ribadiso** suxerímosvos que visitedes un dos albergues máis bonitos do Camiño Francés. É un conxunto de casañas rehabilitadas e un gran xardín con escaleiras directas ao río, onde podedes darvos un baño se é verán. Xa en Arzúa pódenos recoller o vehículo no lugar convidado para regresar ao balneario de Palas de Rei, onde vos suxerimos acompañar o tratamento termal cunha masaxe que vos deixe como novos antes de cear e vos asegure un bo descanso.



> Igrexa de Leboreiro



> Melindres de Melide

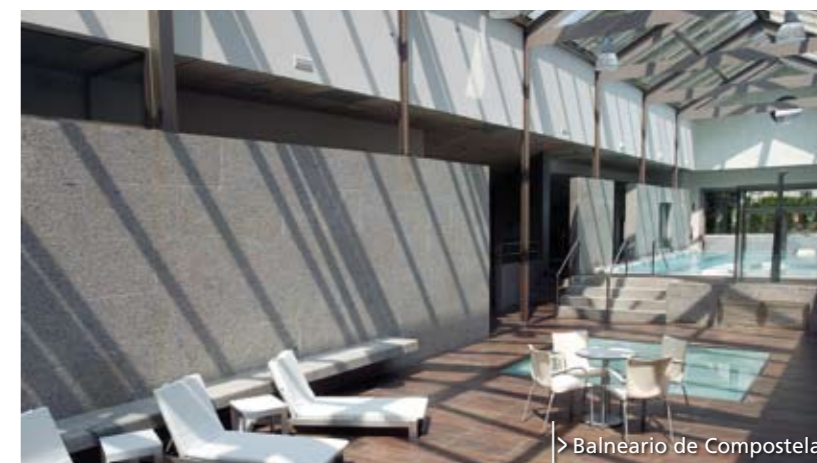


Antano os peregrinos lavábanse no río Sionlla antes de chegar a Santiago

> Camiño de Santiago. O Pino



> Balneario de Compostela



> Balneario de Compostela

| día 3 |

O Camiño, de Arzúa a Arca

Tralo almuerzo desprazáremonos en coche ata o inicio de etapa en Arzúa, co obxectivo de chegar á poboación de Arca, situada no termo municipal do Pino. A maior parte do Camiño discorre por este concello, con moitos tramos entre prados, carballos, eucaliptos e cultivos de millo arredor de pequenas aldeas como **A Calzada, Ferreiros, A Salceda, A Brea** ou **Santa Irene**. Aquí podemos achegarnos á súa coqueta ermida dedicada á santa portuguesa, xunto a unha fonte de augas curativas rodeada por frondosas árbores.

Trala aldea da **Rúa** chegaremos a Arca, a capital do **Pino**, ben entrados na hora de comer. Mesóns, restaurantes e asadores inclúen nas súas cartas produtos autóctonos, entre os que destaca a carne de galiña piñeira, unha raza autóctona cuxo sabor se define entre o polo de curral e a ave de caza, e que resulta perfecta para pratos de guiso, salteado e forno.

Relaxámonos da camiñada no balneario de Compostela, en Brión

Trala comida seguro que vos apetece unha tarde de relax e repouso. Un dos balnearios máis próximos está no **Tremo**, no concello de Brión. Chégase en media hora en coche pola N-634, despois a AP-9 para circunvalar Santiago e, finalmente, a AG-56 en dirección Noia.

O balneario atópase nas instalacións do Hotel-Balneario de Compostela, construídas sobre o histórico manancial de Nosa Señora dos Anxos. O seu percorrido termal inclúe un circuíto indicado para mellorar a circulación nas pernas, que pode sernos de gran alivio trala camiñada. Tamén podeades solicitar unha masaxe ou un tratamento específico.

Despois, unha pequena sesta servirá para restituírnos totalmente do esforzo realizado. Ademais do hotel, na zona existe unha oferta de establecementos rurais de calidade onde aloxarse. Para cear podeades quedarvos no propio hotel ou nos restaurantes e bares da próxima poboación de **Bertamiráns**.

| día 4 |

O Camiño, do Pino a Santiago

Despois de almorzar trasladámonos en coche ata o **albergue de Pedrouzo**, no municipio do Pino, punto de saída para a última etapa do Camiño Francés a Compostela. Trala poboación un sendeiro cuberto polas follas intérnanos nun bosque de eucaliptos ata a aldea de **Santo Antón**, dende onde ascendemos cara ao concello santiagués por outro bosque de piñeiros e eucaliptos reforestados que aparecen xuntos e aliñados, con algúns carballos.

Trala última aldea do Pino, un monólito esculpido co bordón, a cabaza e a vieira anúncianos a entrada no concello de Santiago. Despois de rodear o perímetro do aeroporto compostelán comeza un descenso cara á **Lavacolla**, onde cruzamos o **río Sionlla**. Antano os peregrinos despoxábanse aquí das súas vestimentas e lavábanse antes de chegar á cidade do Apóstolo.

Dende o Monte do Gozo vense as torres da catedral por primeira vez

Xa estamos preto do Monte do Gozo, unha elevación onde as torres da Catedral de Santiago asoman aos ollos emocionados dos peregrinos por primeira vez no Camiño. Con motivo do Xacobeo 93 o lugar reconverteuse nunha extensa e bonita zona que presta todos os servizos ao peregrino.

Conta cun grande albergue, restaurantes, hoteis, bares, capela e unha fonte. Será o lugar indicado para repousar, comer e compartir con decenas de peregrinos as nosas sensacións e experiencias na ruta xacobeá. Unha foto de despedida xunto ao **monumento ao peregrino** que se alza na cima do promontorio será un agradable recordo.

Coa emoción e a imaxe da catedral na retina aconsellámonos regresar ao **balneario** e gozar o resto da tarde dos seus espazos termolúdicos ou dun tratamento de hidroterapia ou masoterapia, culminado cunha pequena sesta antes de cear.

O último tramo do Camiño Francés en Santiago

Atravesamos rúas e prazas cheas de encanto

Tralo almorzo aconséllámosvos limitar a mañá ao tramo urbano do Camiño Francés en Santiago, que comeza na prolongada **Rúa de San Lázaro**, que enlazaremos coas rúas do **Valiño**, **As Fontiñas** e **Os Concheiros**, que conecta coa **Rúa de San Pedro**. Esta rúa ten un auténtico sabor medieval, polos seus edificios de pouca altura e de pedra escurecida polo tempo e a choiva. Non obstante, atoparédela alegre e chea de vida, animada por un comercio moi activo e de calidade, onde destacan as súas tendas de artesanía, cafeterías e onde os bares e tascas de toda a vida comparten beirarrúa coas propostas máis modernas no mundo da restauración.

Despois atravesamos a **Porta do Camiño**, paso que aínda conserva o nome dunha das portas da extinta muralla medieval que rodeaba Santiago. Ascendemos pola **Rúa das Casas Reais**, onde nos saen ao paso as súas casas brasonadas e a **Igrexa das Ánimas**. Fixádevos no seu baixorrelevo sobre a portada que mostra unha expresiva imaxe das almas do purgatorio en chamas.



> Rúa de Fonseca

Alcanzamos a **Praza de Cervantes**, que adoita bulir de actividade pois nela desemboca unha das rúas comerciais máis activas do casco histórico, **O Preguntoiro**. Logo descendemos pola **Rúa da Acibechería**, que debe o seu nome aos artesáns que tallaban o acibeche. Hoxe séguense a ver fermosas pezas desta pedra nos escaparates. Máis adiante, á nosa dereita álzase o **Mosteiro de San Martiño Pinario** e a **Praza da Inmaculada**, que revela a fachada norte da catedral, á esquerda.

O máxico descenso polas escaleiras baixo o arco do **Pazo de Xelmírez**, xeralmente acompañado pola música que tocan os artistas que buscan aquí o seu refuxio, é paso previo á **Praza do Obradoiro**. E aquí por fin, ante os ollos éríxese como suspendida no ceo a magnífica fachada barroca da **Catedral de Santiago**. Para entón a emoción, seguramente compartida con decenas de peregrinos, será difícil de describir.



> San Martiño Pinario

A Misa do Peregrino celébrase ás doce do mediodía

Chegaremos a tempo de escoitar no interior do templo a Misa do Peregrino, que se oficia todos os días ás doce do mediodía. Se coincide en datas litúrxicas sinaladas, o marabilloso espectáculo de ver voar o botafumeiro será un recordo imborrable. Tamén podemos darlle o tradicional abrazo ao Apóstolo, ascendendo ao camarín do altar maior e visitar as súas reliquias na cripta situada baixo o mesmo.

A mellor gastronomía galega, concentrada na Rúa do Franco

O noso último día en Santiago pode concluír gozando dos manxares da gastronomía galega. Na próxima Rúa do Franco acharemos unha síntese das mellores carnes, mariscos e peixes, que se expoñen en vitrinas refrixeradas ás portas dos restaurantes. Ademais de comer de prato, aquí é costume pedir racións variadas, que nos permiten degustar moitos sabores e preparacións.

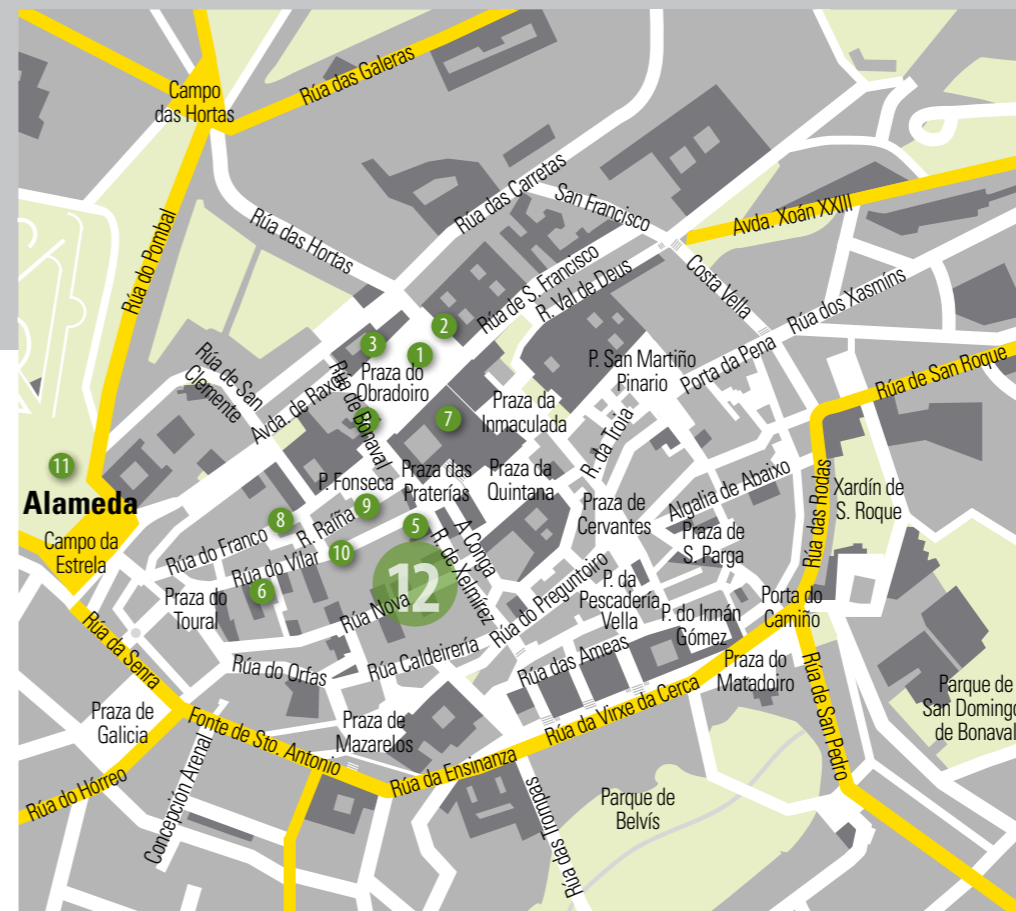
Compostela aínda conserva multitude de tendas dedicadas ao acibeche

Circuíto spa peregrino – Fin do Camiño

O último día do Camiño de Santiago, cando chegamos á cidade do Apóstolo cargados de emocións, merece un lugar especial na memoria. Propoñémosvos unha experiencia que vos conectará coa cidade dunha maneira profunda, alegre e divertida, para logo descansar o corpo e a mente, deixando atrás as fatigas da peregrinación.



> Catedral de Santiago de Compostela



EXPERIENCIA

día 1|

- Santiago de Compostela**
- 1_ Praza do Obradoiro
 - 2_ Hostal dos Reis Católicos
 - 3_ Pazo de Raxoi
 - 4_ Pazo de San Xerome
 - 5_ Oficina do Peregrino
 - 6_ Oficina Municipal de Turismo
 - 7_ Catedral
 - 8_ Rúa do Franco
 - 9_ A Raíña
 - 4_ Pazo de San Xerome
 - 10_ Rúa do Vilar
 - 11_ Alameda
 - 12_ Casco histórico

día 2|

- Santiago de Compostela**
- 7_ Catedral (cubertas)

INICIO_ Santiago de Compostela
FIN_ Santiago de Compostela
XORNADAS_ 2

MÁIS INFORMACIÓN_

- Oficina do Peregrino_ www.peregrinossantiago.es
- Catedral de Santiago_ www.catedraldesantiago.es



| día 1 |

Pedra, gastronomía e o poder relaxante da auga

A Praza do Obradoiro, punto de chegada de todos os Camiños

A medida que entramos en Compostela polo tramo urbano do Camiño de Santiago é inevitable sentir como medra a emoción ata alcanzar a Praza do Obradoiro. Unha vez aquí veredes recompensado calquera esforzo feito durante a peregrinación. No centro da mesma está sinalizado o quilómetro cero, punto de chegada de todos os Camiños, unha placa labrada no chan onde pode lerse a declaración de Primeiro Itinerario Cultural Europeo feita polo Consello de Europa en 1987. Neste punto conflúen todos os corredores radiais que, en forma de estrela, cobren o pavimento do Obradoiro.





> Rúa do Vilar

A maxestosidade da catedral e os edificios que a rodean

Dende aquí catívanos a beleza da fachada da catedral, enxalzada cara ao ceo polas súas torres barrocas, xunto á monumentalidade de todos os edificios que a rodean. Á nosa esquerda está o **Hostal dos Reis Católicos**, antigo hospital de peregrinos e hoxe Parador; ás nosas costas o **Pazo de Raxoi**, sede do Goberno municipal e da Presidencia da Xunta de Galicia; e á dereita o **Pazo de San Xerome**, sede do reitorado da Universidade de Santiago de Compostela.

Un barroco, outro gótico de transición, outro neoclásico e outro renacentista. E todos conviven dentro da harmonía proporcionada polo granito. Tamén todos eles están unidos pola figura omnipresente do Apóstolo Santiago, baixo distintas representacións: como Santiago Matamouros, o guerreiro sobre o seu cabalo, como peregrino, camiñante con vieira e bastón e como Apóstolo.

Na Oficina do Peregrino recibimos a “Compostela”

Aconsellámosvos realizar a visita ao interior da catedral ás doce do mediodía, cando comeza a Misa do Peregrino. Antes podedes dirixirvos á Oficina do Peregrino para deixar a vosa mochila nas consignas e así desprazarvos con maior comodidade pola cidade.

Na Oficina tamén poderedes selar as “credenciais de peregrino”, que ademais vos serven para obter descontos nalgúns dos lugares que visitades e solicitar o certificado tradicional da peregrinación, a famosa “Compostela”, de orixe medieval. Concédese a aqueles que percorreron a pé ou a cabalo os últimos 100 quilómetros do Camiño ou 200 quilómetros en bicicleta e manifestar, como mínimo, que se fai por motivo relixioso. A Oficina está situada preto do Obradoiro, na **Rúa do Vilar**, anexa á praza catedralicia de **Praterías**.

Na mesma rúa atópase a **Oficina Municipal de Turismo**. Pode ser boa idea que vos acheguedes ata alí e vos fagades cunha das audioguías sobre a cidade, opción que vos permitirá aproveitar a tarde percorréndoa ao voso ritmo.

A maxia do botafumeiro na catedral

Se a vosa chegada coincide en datas litúrxicas sinaladas teredes a sorte de vivir unha experiencia única e emocionante: ver o voo pendular do botafumeiro. Fóra destes días pódese pedir con antelación, con custo para quen o solicite. Oito homes, os tiraboleiros, tiran con forza e precisión dunha maroma da que pende este enorme incensario para elevalo e que chegue a rozar a bóveda do transepto, mentres as brumas de incienso impregnan o ambiente dunha atmosfera máxica e un cheiro particular.

Tede en conta que na catedral está permitido fotografar e gravar nos espazos de libre acceso pero sen flash nin trípode. Ademais da obra máis universal do templo, o **Pórtico da Gloria**, o seu interior garda unha gran riqueza artística que iremos descubrindo. É tradicional a visita ao Santo subindo ao camarín do altar maior e darlle o habitual abrazo á súa estatua. E logo baixar á cripta, onde se custodian as reliquias que a tradición afirma que pertencen ao Apóstolo e que se conservan dentro dunha urna de prata labrada.



> Botafumeiro na Catedral

Racións da mellor gastronomía con viño galego

Se o momento no que abandonemos a catedral coincide coa hora de xantar, podemos dirixirnos cara á **Rúa do Franco** ou **A Raiña**. Ambas están repletas de restaurantes nos que sempre atoparemos as típicas racións galegas de polbo á feira, empanada, raxo, orellas, carne ao caldeiro, sardiñas, xoubas e pementos de Padrón -cando é temporada-, ademais de mexillóns, berberechos e todo tipo de mariscos. Poderemos acompañar tan ricas viandas con calquera dos viños galegos das cinco denominacións de orixe e na sobremesa probar a afamada torta de Santiago e as filloas.

Os lugares máis “composteláns”

Trala comida percorreredes ao noso ritmo as rúas que circundan a catedral e os principais puntos do centro histórico de Santiago. Coa audioguía escollida saberemos o significado que teñen estes lugares para os composteláns, que ademais dun grande atractivo artístico e reclamo turístico son, sobre todo, moi seus.

Preto da catedral, na ala do **Pazo de San Xerome** que mira á Rúa Fonseca, podemos realizar o mesmo rito que adoita practicar todo universitario que chega a Santiago por primeira vez ante a “**árbore da ciencia**”. Trátase de sinalar co brazo, de costas á árbore, unha das súas ramas de coñecemento. Ao volvernos para mirar descubrimos para que disciplina das artes, as letras ou as ciencias estamos dotados, segundo os designios da árbore.

Unha sombreirería cun século de existencia

Despois podemos pasear pola céntrica e transitada **Rúa do Vilar**, onde se situaba o entrañable **Cine Yago**, no que se proxectaron as primeiras películas de mans da compañía Lumière e onde se facían os espectáculos de *varietés*. Tamén se atopa unha das tendas máis antigas de Santiago, unha coqueta sombreirería dun século de existencia, que segue a conservar o toque auténtico de época.

Logo os nosos pasos levarannos ata a Alameda. Aquí obteremos unha das máis fermosas panorámicas da cidade. Ademais, teremos a oportunidade de probar a especial acústica dun banco semicircular situado xunto ao palco da música, tal como o facían os namorados na época decimonónica para dedicarse palabras de amor na distancia pero que soasen como se case as dixesen ao oído.

Na Alameda hai un banco semicircular cunha acústica especial, usado polos namorados dende o século XIX



> Colexio de San Xerome

Relaxamos corpo e mente nun spa urbano

Tras ter percorrido esta cidade Patrimonio da Humanidade, propoñémosvos dedicar o que queda de tarde ao relax. En Santiago existen varios spas urbanos, que teñen en conta o carácter de Compostela como lugar de peregrinación. Algúns dispoñen de programas deseñados de maneira específica para aliviar a fatiga do Camiño. Céntranse en relaxar corpo e mente e mellorar posibles molestias musculares e articulares a base de circuitos termais e masaxes.

Carnes, peixes e mariscos

Xa en perfecto estado podemos buscar un lugar onde cear antes de ir descansar ao albergue. No casco histórico, preto uns doutros, atopamos dende restaurantes selectos e de autor a casas de comidas, mesóns, tabernas tradicionais ou tentadoras marisquerías. Todas as opcións están abertas: irse de viños e tapas ou decantarse por pratos máis elaborados, como os peixes en caldeirada ou os mariscos ao vapor e á grella, sen esquecer a excelencia da tenreira galega.



> Catedral de Santiago dende a Alameda

| día 2 |

Un singular paseo polos tellados da catedral

Tralo almorzo recomendámosvos que vos despidades de Santiago cunha mirada sorprendente da cidade a vista de paxaro, programando unha visita ás cubertas da catedral. Unha experiencia única na que, acompañados por un guía, percorrерemos as salas do **Pazo de Xelmírez**, xoia do Románico civil.

Logo subiremos e pasaremos polos tellados de granito que cobren as naves e apreciaremos de preto as torres que miran ao Obradoiro. Destaca a **Berenguela**, que marca as horas na cidade. E a denominada **Cruz dos Farrapos**, trasladada aquí dende a súa localización orixinal e onde os peregrinos, en tempos, deixaban as súas vellas vestiduras e o Cabido proporcionáballes unhas novas.

Tamén podemos botar unha ollada ao interior da catedral a través dos rosetóns que se abren cara ao sur e cara ao norte, e, se temos sorte, ver “voar” o botafumeiro. Este paseo ofreceranos unha perspectiva totalmente nova das prazas que circundan o complexo catedralicio e os tellados dos edificios que conforman o centro histórico da cidade, dende os máis imponentes de **San Martiño** ou **San Paio de Antealtares** ás vivendas máis modestas, pero non por iso menos ricas. As chemineas, que veremos por todas partes, indicaban noutro tempo a riqueza da casa: a maior dimensión, mellor cociña e, por tanto, menos fame se pasaba no seu interior.

Ademais desta paisaxe urbana, as cubertas tamén ofrecen horizontes verdes das montañas que rodean Compostela, como **O Pedroso**, magnífico miradoiro natural da comarca, de fácil acceso a pé dende a catedral.

Noutros tempos a altura das chemineas indicaba se as casas eran ricas ou modestas

Guitiriz en familia

En Guitiriz a auga inunda os sentidos: véndoa correr por ríos e regatos cristalinos, oíndoa caer dende pequenas fervenzas, bebéndoa e ulíndoa nos seus mananciais ou bañándonos nos seus balnearios. A riqueza do seu ecosistema hídrico convérteo en Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) e a conca fluvial á que pertence é Reserva da Biosfera. As paisaxes belas e serenas que provoca este líquido elemento son perfectas para gozar con paseos e baños en familia.



> Balneario de Guitiriz



INICIO_ Guitiriz
FIN_ Guitiriz
XORNADAS_ 3

MÁIS INFORMACIÓN_

→ Balneario de Guitiriz_ www.balneariodeguitiriz.com
→ Parque zoológico Marcelle Natureza_ www.marcellenatureza.com



0 EXPERIENCIA

día 1 |
Guitiriz

- 1_ Localidade de Guitiriz
- 2_ Área recreativa Sete Muíños
- 3_ Balneario de Guitiriz

día 2 |

Outeiro de Rei

- 4_ Parque zoológico Marcelle Natureza Friol
- 5_ Fortaleza de San Paio de Narla

día 3 |

Guitiriz

- 3_ Balneario de Guitiriz
- 6_ Ponte de San Alberte
- 7_ Capela de San Alberte
- 8_ Fonte da Fala
- 9_ Fonte de Valdobín
- 10_ Poboación de Parga

| día 1 |

0 valor da auga en Guitiriz

Aconsellámosvos chegar preto do mediodía a Guitiriz, situado na comarca da Terra Chá, na provincia de Lugo, para aproveitar mellor o día en contacto coa natureza e a auga. O noso destino é un dos balnearios de referencia en Galicia, famoso por unhas augas mineiromedicinais moi singulares porque brotan frías e están especialmente indicadas para o aparato dixestivo e renal.

O nome de Guitiriz traspasou fronteiras grazas ao seu hotel-balneario. Tras levar pechado longo tempo comparte o renacer do termalismo en Galicia. No ano 2003 someteuse a unha importante reforma, na que se respectou o imponente aspecto orixinal do edificio e construíuse un novo que alberga o balneario e o club termal. O bosque de máis de 40 hectáreas que o rodea, no que se integra un campo de golf, incrementa a sensación de somerxerse en plena natureza.



> Balneario de Guitiriz

Patacas, grelos e queixo, produtos estrela da comarca

Unha vez instalados propoñémosvos xantar nun mesón, nun asador ou nun restaurante da zona. A Terra Chá é un verxel do bo produto galego, con denominacións e indicacións xeográficas protexidas que amparan moitos dos seus produtos, como a pataca, os grelos ou o delicioso queixo de San Simón da Costa. Por iso un lacón con grelos, un cocido galego, tamén con grelos, ou mesmo unha sinxela tortilla de pataca son un regalo ao padal, se ademais o coroamos coa típica torta de millo de Guitiriz.

A Ruta da Auga

O valor que en Guitiriz ten a auga permítenos aproveitar este recurso de moitas maneiras. As súas terras pertencen á Conca Alta do Río Miño, chamada "Terras do Miño", declarada Reserva da Biosfera pola Unesco. E, dentro desta, están no Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) Parga-Ladra-Támoga.

Tralo xantar, propoñémosvos comezar a tarde facendo un pouco de sendeirismo por esta paisaxe de gran valor medioambiental seguindo a ruta homologada PR-G 99, coñecida como "Ruta da Auga". Discorre polas marxes dos ríos Parga e Ladroil, unindo as tres fontes de augas curativas máis importantes de Guitiriz: **Valdobín**, **San Xoán de Lagostelle** e **Fonte de Santo Domingo**. O seu trazado sen desniveis é perfecto para facelo cos nenos.

Muíños á beira do río

O percorrido total alcanza case vinte quilómetros. Por iso suxerímosvos limitalo nesta ocasión á parte que une as inmediacións do **Balneario de Guitiriz** coa **área recreativa Sete Muíños**, onde os pequenos se sentirán ás súas anchas trala camiñada. Chegaremos apenas un quilómetro e medio despois de cruzar a capital municipal. Acharedes un espazo natural de gran beleza cos muíños que se atopan á beira do río **Escádebas**, que lle outorgan un importante valor etnográfico á área recreativa.

Con nós parecen camiñar os ameneiros, bidueiros, carballos, castiñeiros e piñeiros da ribeira. As pontes de madeira e pasos sobre o río permiten percorrer sen perigo esta zona e contemplar as fervezas que se forman antes de caer nunha poza, hoxe reconvertida nunha piscina natural. Se o tempo o permite podemos darnos un baño nela. Os máis pequenos poden pasar un anaco divertido xogando no parque infantil situado nesta zona.

Unha sesión no balneario para nenos e adultos

Tralo paseo podemos completar a tarde nos espazos termolúdicos do balneario. Os nenos divertiranse na piscina termal infantil e na súa zona de xogos. Mentres, os maiores poden relaxarse facendo un circuito termal e aproveitando as propiedades mineiromedicinais destas augas, antes da cea no restaurante do hotel.



Fonte da Fala e Capela de Santo Alberte



Ponte de Santo Alberte de Parga

| día 2 |

Natureza salvaxe en Outeiro de Rei e historia medieval en Friol

Animais de varios continentes nun mesmo contorno natural

Tralo almorzo suxerímosvos que vos encamiñedes cara a **Outeiro de Rei** para pasar a mañá no parque zoolóxico **Marcelle Natureza**. Chegaredes en media hora en coche pola N-VI. Trátase dun espazo natural onde aproximarnos a animais autóctonos e doutros puntos do planeta e coñecer máis sobre a diversidade biolóxica que nos rodea, tanto fauna como flora.

Neste contorno atopamos llamas e ñandús de América do Sur, bisontes e wapitis de América do Norte, emúes e canguros australianos, cebras e elands africanos ou muflóns e linceos boreais europeos. Poderemos ver osos dende

seguros miradoiros e lobos que gozan dun minibosque reservado para eles. Tamén nos sorprenderán as serpes e tartarugas xigantes do reptilario.

O parque conta con zonas de merendeiros cubertos, ideais para descansar e repoñer forzas para continuar coa visita. Podemos traer o noso propio pícnic, que nos preparará o restaurante do hotel, e gozar aquí del se o tempo o permite. Se non é así, no parque hai un posto de bebidas e un restaurante, en cuxa carta se inclúen especialidades de carnes exóticas.

Visitamos unha fortaleza medieval

Pola tarde propoñémosvos visitar a **Fortaleza de San Paio de Narla**, coñecida popularmente como Torre de Xiá, que se eleva nun outeiro xunto ao **río Narla**, no concello de Friol. Atópase a unha media hora de distancia polas estradas provinciais LU-234 e LU-232.

Aseguraremos unha tarde entretida xunto aos nenos percorrendo este gran conxunto fortificado do século XIV, que se compón da chamada Torre da Homenaxe, corpo central, torreón e capela. Víctima dalgúns capítulos das revoltas irmandiñas, rebelións do campesiñado contra a opresión señorial na Idade Media, foi reconstruída no século XVI. Hoxe ábrenos as súas portas como museo etnográfico e de historia.

Cada cal verá atrapado o seu interese pola enorme variedade de elementos que se expoñen: teares, mobiliario antigo, apeiros de labranza na adega, selas de montar nas cortes e unha gran colección de armas brancas e de fogo no terceiro piso da Torre da Homenaxe. Entre elas destacan armaduras de placa e de samurai. Tamén nos fixaremos na orixinalidade dunha cheminea renacentista decorada con elementos zoomorfos e fitomorfos.

Pan, queixo e troitas para a cea

Se trala visita pensamos en cear na zona, non esquezades acompañar a comida con pan de Ousá e pedir unha táboa de queixo artesán de Friol, dúas das súas exquisiteces gastronómicas, xunto coas troitas do río Narla.



| día 3 |

Despedímonos de Guitiriz no balneario

O último circuíto termal

Tralo almorzo podemos realizar un tratamento de estética ou de saúde, recibir unha masaxe ou aproveitar os *jacuzzis* de chorros e burbullas, a pulverización con aromaterapia ou a área de masaxe xabonosa, incluída no circuíto termal. Os nenos gozarán na súa zona de xogos e cos últimos baños na súa piscina de auga mineiromedicinal, espremendo ao máximo o tobogán acuático.

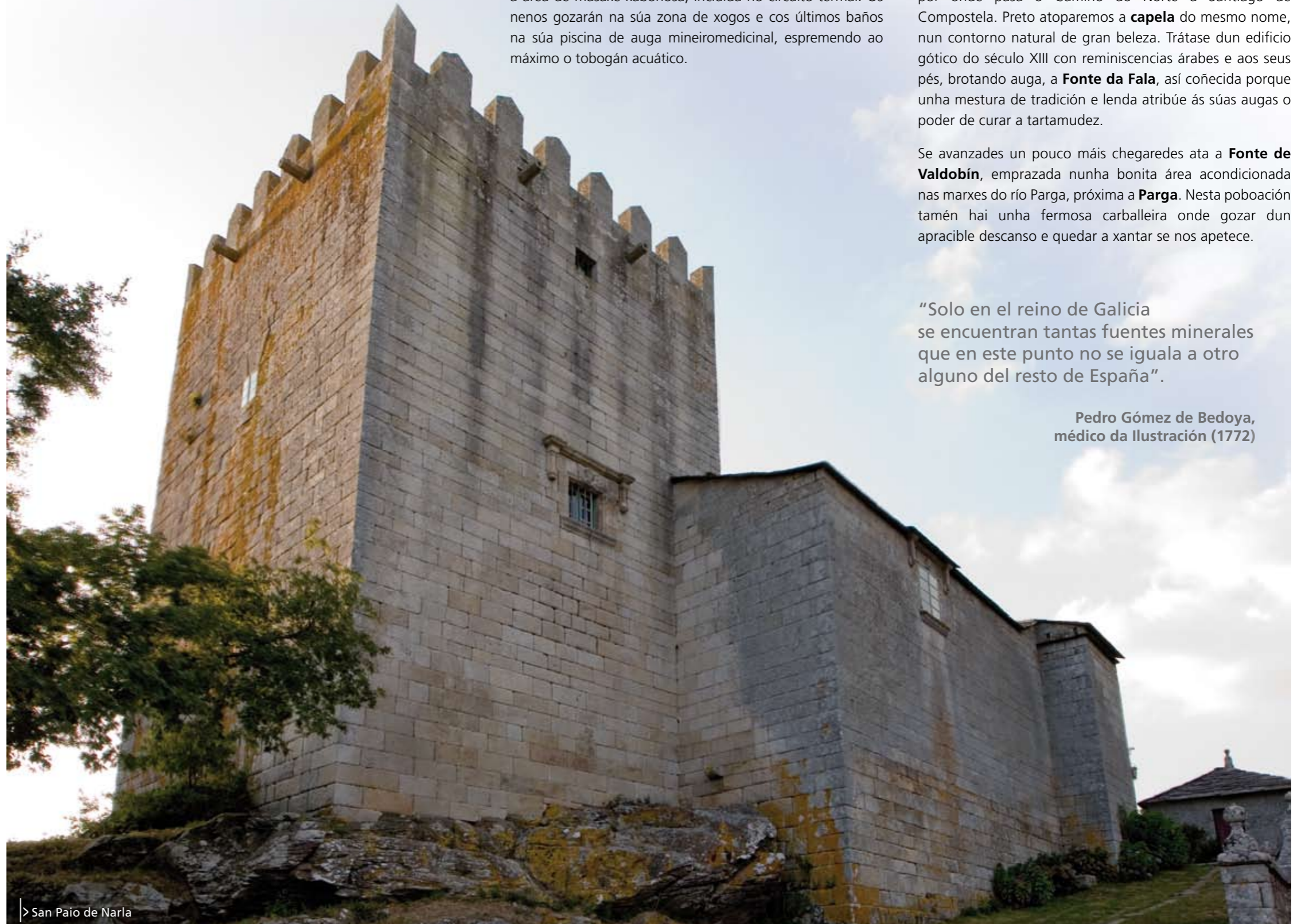
Unha camiñada entre curiosas fontes

Se desexades dilatar máis a saída, podedes animarvos a facer un tramo máis da “Ruta da Auga”. Propoñémosvos comezar na magnífica **ponte medieval de San Alberte**, por onde pasa o Camiño do Norte a Santiago de Compostela. Preto atoparemos a **capela** do mesmo nome, nun contorno natural de gran beleza. Trátase dun edificio gótico do século XIII con reminiscencias árabes e aos seus pés, brotando auga, a **Fonte da Fala**, así coñecida porque unha mestura de tradición e lenda atribúe ás súas augas o poder de curar a tartamudez.

Se avanzades un pouco máis chegaredes ata a **Fonte de Valdobín**, emprazada nunha bonita área acondicionada nas marxes do río Parga, próxima a **Parga**. Nesta poboación tamén hai unha fermosa carballeira onde gozar dun apracible descanso e quedar a xantar se nos apetece.

“Solo en el reino de Galicia se encuentran tantas fuentes minerales que en este punto no se iguala a otro alguno del resto de España”.

Pedro Gómez de Bedoya,
médico da Ilustración (1772)



Relax mariño na Toxa

A Illa da Toxa é un refuxio para vivir o mar a fondo. Pódese aproveitar o seu efecto beneficioso sobre a saúde, gozar dos manxares que del se extraen ou recrearse en paisaxes costeiras e submarinas. Queremos proporvos unha escapada en parella aos seus centros de talasoterapia. Aquí é posible combater o estrés, embelecer corpo e espírito, divertirse ou relaxarse. E, ademais, saborear a súa espléndida gastronomía e contemplar o azul intenso do seu horizonte.



10

EXPERIENCIA

día 1 |
Illa da Toxa
1_ Talaso Hotel Louxo La Toja
2_ Illa da Toxa (paseo pola illa)

día 2 |
O Grove
3_ Porto deportivo
4_ Ría de Arousa
5_ Porto
6_ San Vicente
7_ Localidade do Grove
Illa da Toxa
1_ Talaso Hotel Louxo La Toja

día 3 |
Illa da Toxa
8_ Capela das Conchas
9_ Tenda-museo

INICIO_ A Toxa
FIN_ A Toxa
XORNADAS_ 3

MÁIS INFORMACIÓN_

→ Talaso Hotel Louxo La Toja_ www.louxolatoja.com
→ Hotel Balneario Hesperia Isla de La Toja. Tel_ 986 730 050
→ Gran Hotel La Toja_ www.granhotellatoja.com



| día 1 |

A tranquilidade da illa

O itinerario máis habitual para chegar á Illa da Toxa segue a autovía do Salnés AG-41, en dirección Sanxenxo-Cambados-O Grove. Chegados a esta localidade, cruzamos a ponte que a une coa illa.

A península do Grove abraza a Illa da Toxa, protexéndoa da forza máis embravecida do mar. Atópase, así mesmo, favorecida polo clima suave que domina en todo o Val do Salnés. Son feitos que preludian a serenidade que vimos buscando. Esta sensación de tranquilidade acentuarase no hotel escollido, de entre a luxosa oferta de aloxamento que hai na illa. Ademais do hotel talaso existen dous hoteis balneario.



> Hotel Balneario Hesperia Isla de La Toja

O poder salúfero e relaxante da auga do mar

Recomendámosvos chegar a primeira hora da tarde. Tan pronto como acomodemos a equipaxe, podemos dirixirnos ao spa e aos espazos talasoterapéuticos do hotel. Atoparemos un abano moi grande de programas de relax, beleza, adelgazamento, saúde e mesmo rehabilitadores.

E xa podemos empezar a comprobar o poder salúfero da talasoterapia, baseada en tratamentos que usan principalmente elementos mariños. A auga do mar elévase á temperatura corporal para que, ao somerxernos nela, a pel se volva permeable aos minerais que a compoñen. Ao mesmo tempo, a densidade deste líquido elemento descárganos de boa parte do peso do corpo.

Podemos acompañar o baño con distintas técnicas de masaxe manual que ofrecen estas instalacións. Algunhas practicannas varios profesionais ao unísono. As súas mans entrecrúzanse en perfecta sincronía e conseguen relaxarnos de pés a cabeza. Ao rematar, apreciaremos os efectos sobre corpo e espírito.

Neste punto o estado de relax é total, así que, para coroar o tratamento, resulta recomendable, e ata moi desexable, unha pequena sesta para asimilar integramente os beneficios talasoterapéuticos, como unha parte máis da experiencia termal.



“As augas e baños da Toxa curan dos males horribles, dos males que estarrece nomear”.

Emilia Pardo Bazán

Un paseo pola illa

Tras un descanso reparador, deixarnos convidar pola illa a un paseo é unha opción vivificante. As súas marxes ofrecen vistas privilexiadas á ría, a veces dende brancas balastradas. As súas sendas con palmeiras e piñeiros estimulan o noso ánimo e así apreciaremos, máis intensamente se cabe, os sabores de peixes e mariscos da Ría de Arousa. A súa calidade ten xusta fama e, acompañados polos albariños da terra, adoitan ser unha elección irrenunciable.



No talaso a auga mariña
elévase á temperatura corporal
para que os minerais que a compoñen
penetren na pel

As rías galegas son un dos maiores depósitos de fitoplancto do planeta, o que fai que o marisco medre con rapidez

| día 2 |

No Grove gozamos do mar e do seu marisco

Navegamos pola Ría de Arousa

Despois dunha véspera tan relaxante estaremos ategados de enerxía. Podemos dedicar a mañá a una actividade apaixonante, como explorar o fondo submarino e a costa da Ría de Arousa. Pódese facer en veleiro, en catamarán ou en barcos de fondo transparente, que parten do **porto deportivo** do Grove.

Chegaremos en pouco máis de cinco minutos en coche, tras cruzar a ponte que une a illa con esta localidade. Na primeira rotonda collemos o primeiro desvío cara á Avenida de Beiramar e continuamos ata ver os peiraos, á dereita.

Unha vez a bordo, a embarcación deixará o seu ronsel polo perfil da ría e os seus illotes. Se a opción é o catamarán, fondeará ao lado de verdadeiros bosques de algas, fáciles de observar dende o fondo acristalado do barco. Non esquezamos que as rías galegas son un dos maiores depósitos de fitoplancto do planeta, segundo a FAO. Esta característica outorga ás augas unha calidade excepcional e permite que os bivalvos criados nelas medren en tempo récord. E comprobáremolo deténdonos nalgúnhas das **bateas**, plataformas de madeira sobre o mar, onde se crían mexillóns, ostras e vieiras.

O traballo nas bateas

É doado atopar un mariñeiro de faena sobre as bateas, dado que esta actividade é un dos motores económicos da zona. A pesar do apoio mecánico, a dureza do traballo é perceptible. Cada corda que suxeita os bivalvos pode pesar ata trescentos quilos e hai que manipulala para limpala de algas ou parasitos. Tamén é necesario desdobrar as cordas a medida que os bivalvos van medrando. Dende o interior do barco é posible ver como as cordas penden das bateas cara ao fondo mariño.

Seguindo a travesía, con toda probabilidade atravesaremos bancos de peixes, onde poderemos atopar bogas ou sargos, entre outros. Algúns, como o peixe bésta, resultan moi rechamantes polas súas vivas cores. E, se a sorte nos sorrí, quizais divisemos unha familia de delfíns próxima á costa, disposta a divertirnos durante un anaco cos seus cantos e piruetas.

Os produtos do mar

Desembarcados no porto do Grove, pensaremos en gozar da calidade culinaria do lugar. As marisquerías e restaurantes do **porto** son unha boa opción. Están surtidas de produtos da ría como mexillóns, ostras, vieiras, ameixas, berberechos, centola ou boi de mar. Tamén destacan os peixes das súa frota de baixura que se poxan na lonxa. Se preferimos carne, atoparemos produtos asociados á matanza do porco e tenreira.

Se buscamos cociña de autor e ambiente vangardista, cara a **San Vicente** acharemos restaurantes recoñecidos pola biblia gastronómica, a guía Michelin. Probar alí un boi de mar esmigallado ou un crocante de arroz de choco son exemplos que demostran que a relación co produto autóctono xamais se perde.



Paseos á beira do mar

Despois de comer podemos continuar a ruta pola mesma comarcal, ata o propio San Vicente, no outro extremo da península. É perfecto para osixenar o corpo con aire puro cun paseo polas súas sendas de madeira, como a de **Con Negro**, que discorren entre os cantís máis agrestes do concello.

E se preferimos un plan máis relaxado, antes de volver á illa poderemos dar un pequeno paseo polas rúas e prazas do Grove e admirar unha rede de máis de 50 esculturas de granito, que medra cada ano grazas aos participantes no Simposio de Escultura, unha das actividades que teñen lugar a principios de outubro durante a celebración da **Festa do Marisco**.

Tratamentos a base de viño ou chocolate

De volta na Toxa aconsellámosvos probar novos tratamentos para repoñer enerxías. Atoparemos numerosas propostas a base de viño, algas, aromas, cores ou chocolate, sempre combinadas con auga de mar.



| día 3 |

Despedímonos da illa entre cunchas, sales e xabóns

Una capela recuberta de cunchas de vieira

Antes de poñer punto final á viaxe non podemos deixar de visitar un dos edificios relixiosos máis singulares de Galicia. Trátase da coñecida como **Capela das Conchas**, en pleno centro da illa. Conserva o seu culto a San Caralampio e á Virxe do Carme dende o século XII. O seu interior, con certo aire mariñeiro, é modesto. Pero a verdadeira atracción é o exterior, completamente recuberto de cunchas de vieira.

A Toxa, como estandarte termal, estendeu esta alquimia natural á fabricación dun dos xabóns con máis tradición de España. Onde noutro se atopaba a fábrica, hoxe existe unha **tenda-museo** cos produtos da marca "La Toja", cuxa historia podemos percorrer en paneis explicativos. Atoparemos sales, xabóns, cremas e produtos de estética e saúde.

As pintorescas vendedoras de colares

Tanta tradición como os xabóns teñen as vendedoras de colares de cunchas. As súas mans teñen enfiado durante décadas as sinuosas formas que o Atlántico lles achega ata a súa costa. Apostadas xunto á estrada, baixo os seus parasoles de praia, dannos a benvinda e tamén nos despiden da illa.



Mondariz-Balneario

A “Moi Hospitalaria Vila” de Mondariz-Balneario é un destino excelente para vivir unha experiencia centrada no relax termal. Este minúsculo concello de 2,4 km², o máis pequeno de España, concentra múltiples marabillas patrimoniais, históricas e naturais, e un rico anecdotario arredor da cultura balnearia. Aquí recuperamos os ecos da Belle Époque e os anos dourados do termalismo a finais do XIX e principios do XX, cando Mondariz era un referente obrigado de luxo e grandiosidade.



INICIO_ Mondariz-Balneario
FIN_ Tui
XORNADAS_ 3

MÁIS INFORMACIÓN_
→ Balneario de Mondariz_ www.balneariodemondariz.es
→ Castelo de Sobroso (Centro de Recuperación da Cultura Popular).
Tel_ 986 654 305
→ Castelo de Soutomaior_ www.hotelpousadadelcastillo.com



11

EXPERIENCIA

día 1|

Mondariz-Balneario

- 1_ Balneario de Mondariz
- 2_ Área recreativa de San Pedro
- 3_ Dolmen das Tres Cruces
- 4_ Capela de San Pedro
- 5_ Antigo Gran Hotel
- 6_ Monumento a Enrique Peinador Vela
- 7_ Edifícios “Baranda” e “Antonio Palacios”
- 8_ Fonte de Gándara
- 9_ Fonte de Troncoso
- 10_ Praia fluvial de Mondariz-Balneario
- 11_ Campo de golf

día 2|

Mondariz-Balneario

- 1_ Balneario de Mondariz
 - Ponteareas
 - 12_ Castelo de Troña
 - 13_ Capela do Doce Nome de Xesús
- Mondariz**
- 14_ Castelo de Sobroso
- Soutomaior**
- 15_ Arcade
 - 16_ Porto de Arcade
 - 17_ Praia do Peirao
 - 18_ Castelo de Soutomaior
- Mondariz-Balneario**
- 1_ Balneario de Mondariz

día 3|

Mondariz-Balneario

- 1_ Balneario de Mondariz
 - 19_ Praia fluvial de Cernadela
- Tui**
- 20_ Catedral de Tui
 - 21_ Parque Natural Monte Aloia
 - 22_ Casa do Enxeñeiro Areses



De ruta polo contorno do Balneario de Mondariz

Na comarca do Condado, na provincia de Pontevedra, atópase Mondariz-Balneario, asentado no apracible val do Tea, a tan só 30 km de Vigo. Está moi ben comunicado debido á proximidade de importantes arterias viarias como a AP-9, a A-52 ou a N-120 e a N-550.

Recomendámosvos chegar a primeira hora da tarde para instalarnos no Hotel Balneario de Mondariz. Unha vez acomodada a equipaxe, é o momento de empezar a empaparse deste contorno, protagonizado polas súas augas mineiromedicinais, vestidas de espectaculares edificios, monumentos, estatuas, xardíns e paseos fluviais.

Propoñémosvos facer unha ruta de familiarización de algo máis de dúas horas seguindo as indicacións dunha audioguía de descarga gratuíta na web do concello. Coñeceremos así os elementos máis destacables de Mondariz-Balneario e gozaremos de amenas e entretidas explicacións históricas e de substanciosas anécdotas.

Un curioso dolmen

Dende a porta do Hotel Balneario, a voz virtual conduciravos primeiro ata as inmediacións da **área recreativa de San Pedro** para ver o **Dolmen das Tres Cruces**. É un curioso vestixio megalítico, cristianizado na Idade Media, cando cravaron sobre as súas pedras tres cruces inclinadas. Segundo o momento da vosa visita quizais coincidades cos romeiros que se paran a rezar na súa peregrinación ao **Santuario da Virxe da Franqueira**, cuxa popular romaría se celebra o Luns de Pentecoste e o 8 de setembro no veciño concello da Cañiza. Próxima no percorrido está a **Capela de San Pedro**. De camiño a ela, se o día é claro, mesmo divisaredes o **Castelo de Sobroso**, que nos reservaremos para a xornada de mañá.

O Gran Hotel hospedou a personaxes ilustres como Rockefeller, Primo de Rivera ou a Infanta Isabel de Borbón



As ruínas do antigo Gran Hotel, referencia termal en Europa dende finais do XIX

O seguinte tramo discorre dende a capela ata o valado do antigo Gran Hotel, dende onde xa podemos botar unha ollada aos xardíns do balneario. Sorprenderanos as ruínas dos edificios e as velas bañeiras convivindo con plantas e árbores.

Polo sendeiro indicado volvemos a desembocar no centro neuráxico de Mondariz-Balneario, fronte ao **monumento granítico de Enrique Peinador Vela**. Este doutor, fillo predilecto da vila, foi quen ideou o colosal proxecto para Mondariz-Balneario, elevándoo a referencia termal en Europa dende finais do século XIX. Cando se decatou do espectacular auxe da chegada de auguistas ata aquí propúxose construír un hotel monumental, que se inaugurou en 1898.

O "Gran Hotel", projectado polo arquitecto Genaro de la Fuente, caracterizado polo luxo e grandiosidade, adquiriu sona mundial e atraeu hóspedes ilustres como o mesmo magnate Rockefeller. Tamén Primo de Rivera, a Infanta Isabel de Borbón, Luis Peral, Emilio Castelar ou Ramón Cabanillas subiron algún día as impresionantes escalinatas de corte imperio que conducían a unha das súas 250 habitacións. Chegaron a acuñar unha moeda propia, a ter un programa operístico propio e a editar unha gaceta. Estes son só algúns dos numerosos exemplos que vos farán imaxinar a magnitude e importancia do complexo.

En abril de 1973 un incendio asolou o espectacular edificio, deixando en pé só as pedras que fixeron posible unha fiel reconstrución da súa fachada orixinal, trala que hoxe se atopa un bloque de vivendas. Sentados nos bancos do palco da música, próximo ao monumento ao doutor Enrique Peinador, podemos pararnos a admirala.



> Fonte de Gándara



> Fonte de Troncoso

As propiedades curativas da Fonte de Gándara

Nas rúas contiguas veredes os edificios “Baranda” e “Antonio Palacios”. O primeiro albergou un teatro e hoxe acolle o balneario, parte dos cuartos do hotel e unha tenda de produtos do centro termal. O segundo distinguímolo pola súa torre, onde se atopa a “Suite do Miradoiro” do hotel e o centro de congresos.

Tampouco se vos pasará por alto a Fonte de Gándara, un exquisito templete de estilo clasicista, obra do arquitecto Antonio Palacios. Suxerímosvos que accedades ao interior da cúpula e aproveitedes algún dos bancos da entrada para descansar.

Chamaravos a atención a curiosa forma da fonte. Baixade ata ela e no depósito observaredes o ton ferruxinoso da auga. Sempre hai un vaso ao lado para probala. Non debe desanimarvos o seu cheiro, mentres que o seu sabor é similar a calquera auga con gas. A súa composición carbogaseosa, bicarbonatado-cálcica e ferruxinosa é indicada en afeccións metabólicas, locomotoras, respiratorias, nerviosas e cardiovasculares, entre outras. Se botades unha ollada á placa colgada na parede esquerda asombrarédesvos de cantas doenzas pode combater.



> Fonte de Gándara

A orixe das augas mineiromedicinais de Mondariz-Balneario

E dun manancial dirixímonos a outro, coñecido como **Fonte de Troncoso**. O percorrido discorre paralelo ao curso do río Tea, ideal para gozar do son da auga e do colorido e frescor da vexetación. De camiño toparedes unha ponte. Cruzádea se vos apetece visitar a **praia fluvial de Mondariz-Balneario**, de fina e branca area. Mollar os pés nas transparentes augas do Tea seguro que vos reconforta.

Tralo refrescante inciso debeses atravesar de volta a ponte e seguir sempre en liña recta ata a fonte, que identificaredes pola súa estrutura de ferro forxado e o seu tellado de uralita azulada. De aquí brotaron as primeiras augas mineiromedicinais descubertas e con elas a orixe dunha historia de esplendor e un fito do termalismo en Galicia. Se nos sentimos con gana, podemos continuar polo paseo peonil ata o **campo de golf** do complexo, de 18 foxos.

Un circuito termal no Palacio da Auga

Outra opción moi apetecible é culminar a camiñada de volta ao punto de partida, a porta do Hotel Balneario de Mondariz, e gozar dun circuito termal no Palacio da Auga para quedar como novos. O recinto acolle preto de 3.000 metros cadrados dedicados ao lecer e ao relax, pero tamén espazos lúdicos específicos para nenos onde garanten a súa diversión e coidado.

A gran piscina central, de 300 metros de lámina de auga, baixo una inmensa cúpula acristalada que inunda o recinto de luz natural, é a protagonista. Tamén existen minipiscinas panorámicas no piso superior, saunas a distintas temperaturas e humidades e un gran número de recursos que completan o circuito. Para cando teñamos concluído estará próxima a hora de cear. Recomendámosvos permanecer no hotel e gozar da carta dos seus restaurantes.



> Balneario de Mondariz

Un percorrido pola historia en castros e castelos

Despois dun bo almorzo propoñémosvos explorar a riqueza patrimonial do contorno facendo unha ruta que permite apear nos en dous momentos diferentes da historia: dous mil anos atrás, no Castro de Troña; e na Idade Media, cunha visita ao Castelo de Sobroso. De novo podedes descargar unha audioguía desta ruta a través da web do concello.

A vida nunha aldea prerromana

Dende o complexo termal subimos en coche pola Rúa Ramón Peinador, que é a PO-254, en dirección a Pontearreas. Catro quilómetros ben indicados sepáranos do **Castro de Troña**, asentado a 225 metros de altitude sobre o Monte do Doce Nome de Xesús. Despois de deixar o coche situámonos diante dos paneis informativos, colocados no acceso ao castro, e comezamos a subir ata a metade da rampla, para logo coller un sendeiro á esquerda. En todo momento seguimos os paneis, que trazan un percorrido circular, para observar mellor o castro e evitar unha visita caótica.

No ascenso xa saltan á vista as solucións arquitectónicas, como ramplas e escaleiras, coas que os antigos poboadores salvaban os desniveis do terreo. Primeiro atopamos as escavacións das vivendas na ladeira, de estruturas circulares e semellantes entre si. Tamén distinguiredes almacéns, escaleiras, muros de contención ou lousados, que vos darán unha idea de como era a vida nunha aldea prerromana.

Seguindo o camiño chegamos a outro empinado que baixa cara ao bosque, onde atoparedes un cruceiro envolto en lendas que falan de serpes que roubaban o gando aos paisanos. E, no cume do monte, topamos a fermosa **Capela do Doce Nome de Xesús**, de estilo barroco. O seu interior só é visitable os días de romaría (o segundo mes de xaneiro e o 6 de agosto), cando a explanada se enche de xente e os fieis deixan as súas ofrendas no manto da imaxe de Xesús, que pasean polo exterior.

O Castelo de Sobroso

Tras este percorrido retomamos a conducción para dirixirnos ao Castelo de Sobroso. Tres quilómetros despois de cruzar A Ermida, no concello de Pontearreas, está o acceso principal co nome do castelo. Dende alí introducímonos nun parque forestal que se estende por 30 hectáreas de monte arborado con ata 40 especies diferentes e fauna en semiliberdade.

Seguimos co vehículo pola pista que atravesa o parque, podendo deternos ante os elementos que chamen a nosa atención, como un hórreo rodeado de castiñeiros ou áreas recreativas. Aconsellámosvos estacionar preto do cruzamento que indica o camiño ao castelo e o da saída e seguir a pé o percorrido circular ata a fortaleza, que nos vai descubriendo a súa silueta e dende onde se controlaban as comunicacións entre o interior e a cidade de Tui no medievo.

Existe constancia da existencia do castelo dende 1117, cando a Raíña Dona Urraca foi cercada aquí polos partidarios do seu fillo, Afonso VII. A lenda fala da súa fuxida por un pasadizo (hoxe o Paseo de Troncoso, en Mondariz-Balneario) cara a Compostela buscando a protección do arcebispo Xelmírez.

Durante a subida podemos ir reparando na estrutura arquitectónica. O muro exterior, de 140 metros de perímetro, caracterízase polas súas paredes irregulares. Ao franquear a porta do muro vemos a **Torre da Homenaxe**, en cuxas pedras os canteiros labraron as súas marcas, e a zona residencial do castelo, convertida en centro de recuperación da cultura popular. No seu interior agárdannos catro salas expositivas dedicadas á indumentaria, á preparación do liño, aos oficios tradicionais da comarca e á reprodución de estancias dun típico fogar galego con todos os seus elementos.

As ostras de Arcade

Tomádevos o voso tempo para gozar deste interesante museo e, para cando teñades rematado, suxerímosvos poñer rumbo ata a poboación costeira de Arcade, famosa pola súas ostras, que, regadas cun viño albariño da D.O. Rías Baixas, constitúe o tándem perfecto para a comida. E, na sobremesa, nada mellor que un paseo polo molle do **porto** e a **praia do Peirao** para divisar o perfil interior da ría de Vigo.

A Raíña Dona Urraca fuxiu en 1117 a Santiago de Compostela tras ser cercada no Castelo de Sobroso polos partidarios do seu fillo, Afonso VII



> Castelo de Sobroso



> Ponte sobre o río Tea



> Castro de Troña

Unha expedición botánica polos xardíns do Castelo de Soutomaio

Eliximos este lugar, ademais de polos seus atractivos gastronómicos e paisaxísticos, pola súa proximidade ao castelo e os xardíns de Soutomaio, que vos recomendamos visitar pola tarde, xa que se chega en apenas dez minutos en coche. Fóra dos muros atópase este parque botánico, que ostenta o título de “Xardín de Excelencia Internacional”, concedido pola Sociedade Internacional da Camelia.

O xardín posúe unha aloumiñada colección de máis de 500 exemplares de 25 especies diferentes de camelia, coñecida como a “flor de inverno”. Entre eles destaca o camelio máis antigo, con 18 troncos que medran dende a súa base, o que o sitúa no de maior porte de Galicia.

Palmeiras e secuioias; un bosque autóctono, cun castiñeiro de 800 anos; unha plantación de froiteiros; e a panorámica que se obtén dos viñedos de *albariño* dispostos en bancais sobre o outeiro converten este paseo nunha deliciosa expedición botánica. Na entrada atoparedes folletos que guiarán a vosa visita, aberta gratuitamente ao público.

Para acceder ao conxunto amurallado atravesamos unha ponte levadiza, en cuxa porta distinguimos o escudo dos marqueses de Mos. Esta fortaleza foi o feudo de Pedro Madruga, figura clave da Galicia do século XV, tanto nas revoltas campesiñas como contra os Reis Católicos. A Torre da Homenaxe e o Palacio, cas súas estancias totalmente restauradas, son as partes principais. O acceso ao interior para contemplar o Salón do Tapiz, o de Batalla ou a Galería de Damas está suxeito a horarios de mañá e tarde, excepto os luns, que permanece pechado.

Unha sesión terapéutica e relaxante no balneario

Tras térmonos somerxido na cultura e a natureza, propoñémosvos regresar ao Hotel Balneario de Mondariz para probar algún dos tratamentos de saúde, relax, beleza ou dun amplo catálogo de masaxes, tanto terapéuticas como relaxantes. Unha pequena sesta é o broche perfecto para concluír a experiencia termal, antes da hora de cear.

| día 3 |

De Mondariz-Balneario a Tui

Tralo almorzo, animámosvos a gozar do último baño no **Palacio da Auga**. Pero se o que vos apetece é estirar as pernas, podedes dar un pequeno paseo ata a **praia fluvial de Cernadela**, no punto onde o río Tea é atravesado pola ponte do mesmo nome, unha excelente construción de orixe románica con cinco arcos oxivais e o central de medio punto.

A Catedral de Tui, o Miño e os seus meixóns

Á volta será hora de recoller a equipaxe e despedirmonos de Mondariz-Balneario. Se dispoñemos de tempo para aproveitar a mañá e o mediodía antes de volver a casa, suxerímosvos que vos dirixades á vila de Tui, a pouco máis de media hora en coche, accesible pola A-55.

Tui foi unha das sete capitais de Galicia ata 1833 e ten unha catedral-fortaleza, a única da provincia de Pontevedra, que coroa o promontorio onde se asenta a vila. Gozaredes dunha xoia do gótico español, ademais dunhas estupendas vistas sobre a paisaxe fluvial do río Miño, tinguido dos verdes propios do bosque de ribeira e da súa outra beira, Portugal.

Para cando sexa hora de xantar pensade que Tui coñécese como a “capital do meixón”, aínda que tamén é famosa por outros manxares de río, como a lamprea ou a zaborca, que maridan á perfección cos viños do Rosal, da Denominación de Orixe Rías Baixas.

O Parque Natural Monte Aloia

Se o día se presta, outra opción é encargar un pícnic e gozalo no próximo Parque Natural Monte Aloia, ao que accedemos dende a estrada comarcal PO-340. Alí podemos deleitarnos coa comida, protexidos pola sombra dun bosque autóctono e de especies exóticas con máis dun século, contemplando pequenas fervezas e regatos. No Centro de Visitantes “Casa do Enxeñeiro Areses”, un pintoresco edificio de pedra e madeira situado á entrada do Parque, poderán axudarnos a centrar a visita para espremer o tempo ao máximo.



O xardín do Castelo de Soutomaio posúe máis de 500 exemplares de camelios, de 25 especies diferentes, entre eles o de maior tamaño de Galicia

> Castelo de Soutomaio



> Monte Aloia



FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVEMENTO
REXIONAL
"Unha maneira de facer Europa"

galicia
o bo camiño



**XUNTA
DE GALICIA**