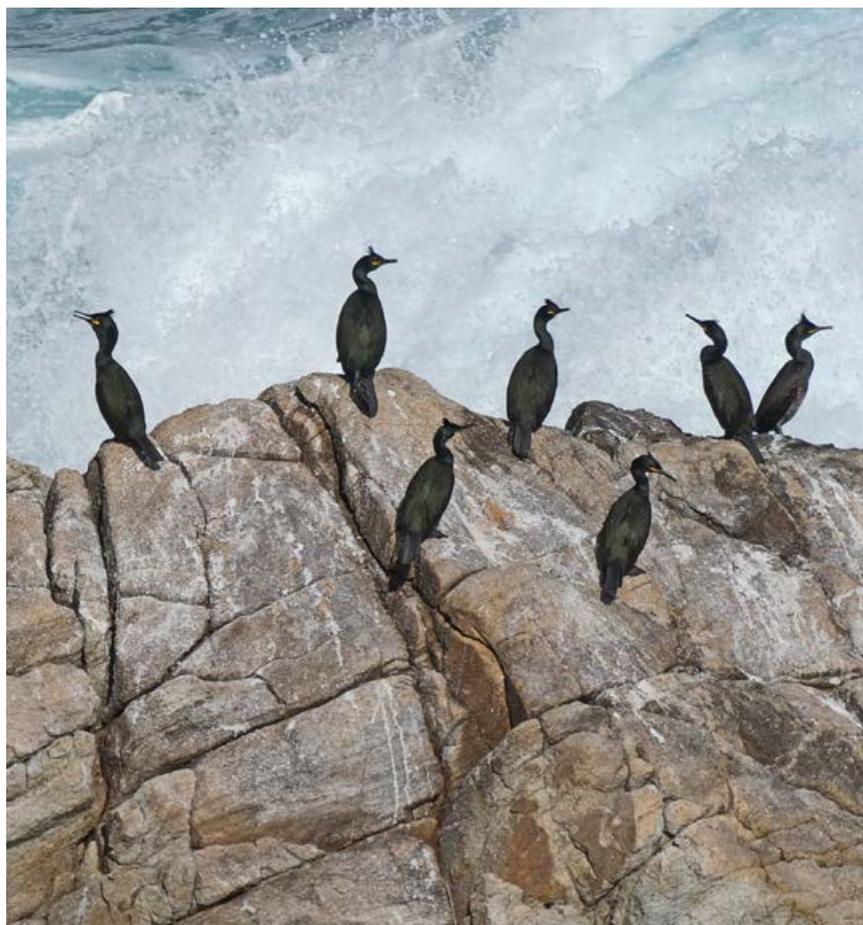


RESERVA DE BIOSFERA
MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO



GUÍA DE TURISMO ORNITOLÓGICO



Edita

Asociación Mariñas-Betanzos

Reserva de Biosfera “Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo”

UNESCO – Programa MaB

Año

2020

Textos

Antonio Sandoval Rey /Puertas Afuera S.L.

Fotografías

Cristina Maestro / Puertas Afuera S.L.

Antonio Sandoval Rey / Puertas Afuera S.L.

Puertas Afuera S.L.

Maquetación

Puertas Afuera S.L.

Coordinación

Puertas Afuera Comunicación Medioambiental y Cultural, S.L.

ÍNDICE

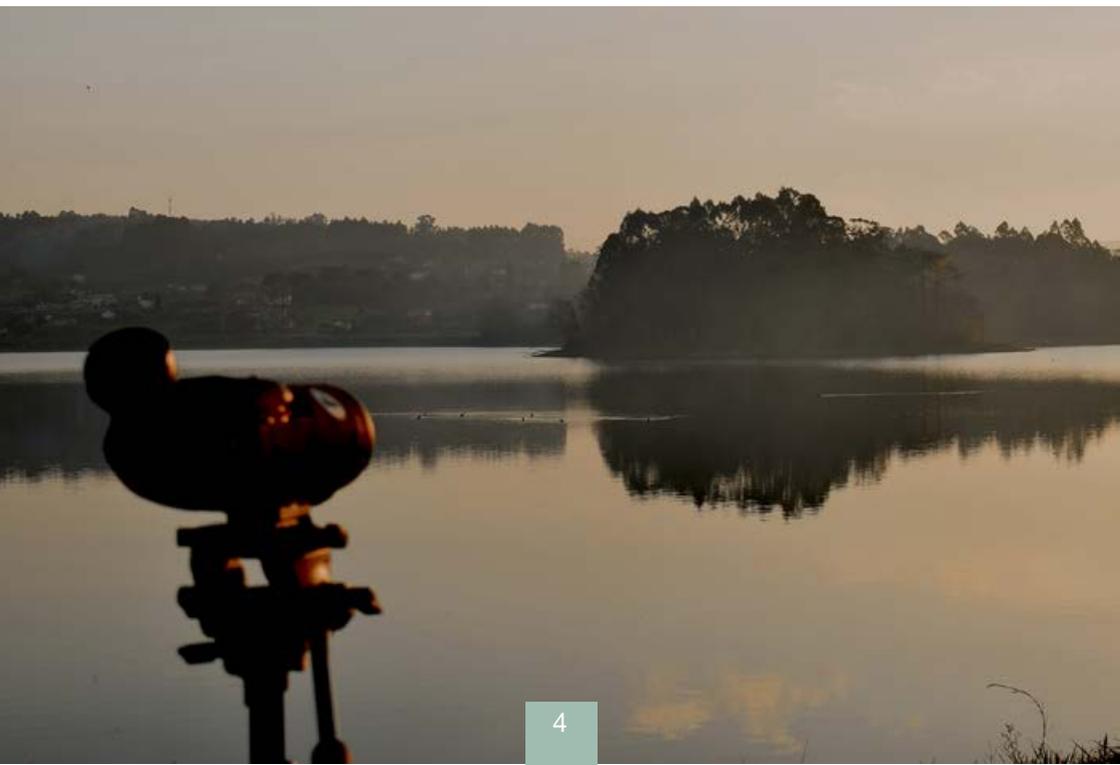
PRESENTACIÓN.....	4
OBSERVAR AVES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA	5
LA OBSERVACIÓN DE AVES	6
CÓDIGO ÉTICO PARA LA OBSERVACIÓN DE AVES.....	7
PLANO GENERAL	8
1/ RÍO DO CARREGAL.....	9
2/ LAGOA DE SOBRADO	12
3/ FERVENZAS DA REXIDOIRA	15
4/ ALREDEDORES DE PONTE ARANGA.....	18
5/ ENTORNO DE AMBALASAUGAS	21
6/ RÍO MANDEO EN CHELO	24
7/ VILLA DE BETANZOS	28
8/ OBSERVATORIO DE SOUTO	31
9/ PLAYA Y MARISMA DE MIÑO	34
10/ PLAYA Y BRAÑAS DE SADA	37
11/ PAZO DE MARIÑÁN	40
12/ EMBALSE DE ABEGONDO-CECEBRE.....	43
13/ MUÍÑOS DE COSTA DA ÉGOA	48
14/ PASEO FLUVIAL DEL RÍO MERO.....	51
15/ RÍA DE O BURGO.....	54
16/ COSTA DE DEXO-SERANTES	59
17/ A CORUÑA CIUDAD	65
18/ EMBALSE DE O REXEDOIRO Y COSTA DE ARTEIXO	70
RESTAURANTES Y ALOJAMIENTOS DE LA BIOSFERA	
RESERVA DE BIOSFERA	77

PRESENTACIÓN

Declarada por la UNESCO el 28 de mayo de 2013, la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo está integrada por 17 municipios de las comarcas de A Coruña, Betanzos y Terra de Melide. Su superficie de 116.726 ha (113.969,7 terrestres y 2.756,4 marinas) es hogar de cerca de 195.000 personas, y acoge infinidad de espacios de enorme valor natural y paisajístico, varios de ellos integrados en la Red Natura 2000 de la Unión Europea.

Ser declarados por la UNESCO como Reserva de Biosfera es un compromiso de presente y futuro, que hizo asumir a este territorio los principios y objetivos del Programa MaB (Persona y Biosfera), con objeto de experimentar nuevas formas de desarrollo en línea con la sostenibilidad y la lucha frente al cambio climático, compatibilizando las dinámicas urbano-rurales, así como el posicionamiento como destino de ecoturismo.

En esta guía te presentamos algunos de los itinerarios más interesantes para descubrir las especies de aves que utilizan tanto esta Reserva de la Biosfera como la ciudad de A Coruña, y de paso la biodiversidad rural, litoral, urbana e incluso marina que integra este destino de ecoturismo excepcional.



OBSERVAR AVES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA

El territorio integrado por la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo y la ciudad de A Coruña es, en su conjunto, uno de los destinos favoritos de los observadores de aves en Galicia. Su diversidad de paisajes (bosques, lagunas, campiñas, ríos, áreas urbanas, embalses, rías, playas, acantilados, mar abierto...) es hogar, a lo largo del año, de una extensa lista de especies.

Está aquí, por ejemplo, la colonia de cormorán moñudo más nutrida del litoral continental ibérico (es decir, sin contar las islas), situada en los acantilados de la costa de Dexo-Serantes, hogar de otras especies típicas de estos cortados costeros. A la vez, en lugares como la ría de O Burgo o la playa de Sada es posible observar y fotografiar en otoño e invierno multitud de aves acuáticas a muy poca distancia, gracias a lo acostumbradas que están a la presencia de paseantes: espátulas, garzas, diferentes especies de limícolas árticos... Inverna además en la ría de Betanzos y el embalse de Abegondo-Cecebre el águila pescadora, y son comunes en los ríos especies tan emblemáticas como el martín pescador o el mirlo-acuático europeo.

Junto a ellas hay muchas más. Algunas permanecen aquí todo el año. Otras, oriundas del norte de Europa, lo hacen sólo durante los meses más fríos. Otras llegan desde África para estar con nosotros en la primavera y el verano, y partir de regreso al sur en otoño. A ellas se unen, en primavera y otoño, las que pasan por esta esquina ibérica durante sus migraciones. Por último, son numerosas las observaciones en esta comarca de aves muy raras a nivel tanto gallego como peninsular e incluso europeo. En argot pajarero, se denominan divagantes o rarezas.

Según en qué estación hagas tus recorridos, tendrás ocasión de encontrar unas u otras. En cada destino propuesto te damos algunas claves al respecto. Para desplazarte hasta algunos de ellos te será mucho más cómodo disponer de automóvil. En otros casos bastará, si lo prefieres, utilizar el transporte público. También te ofrecemos teléfonos para acceder a esta información.

Es muy probable que mientras realizas tus recorridos, o al terminarlos, desees descansar disfrutando de la extraordinaria gastronomía de este lugar del planeta. Los restaurantes que te proponemos para ello al final de esta guía han sido seleccionados y distinguidos con una marca de calidad por su esmero en la selección de productos ecológicos de esta tierra. Son la Red de Restaurantes de la Biosfera.



LA OBSERVACIÓN DE AVES

Si hace muy poco que has decidido interesarte por la observación de aves, esta información acaso te resulte de utilidad.

Para empezar, debes saber que esta es una actividad que cada vez practican más personas de todas las edades en todo el mundo. ¡Algunas organizaciones superan el millón de socios! El principal motivo es que reúne varios ejercicios estupendos a la vez: caminas, buscas con la vista y el oído, te haces preguntas que intentas resolver y estimulas tu capacidad de disfrute ante la hermosura natural. De hecho, cada vez son más los profesionales de la salud que la recomiendan por ejemplo para combatir el estrés. Además, es ideal practicarla con amigos y familiares, llega a ser muy divertida y con ella contribuyes a la conservación de la vida silvestre.

Cuanto necesitas es activar a tope tu curiosidad, unos prismáticos (mejor de entre 8x y 10x aumentos). En más de un caso, en particular con las aves acuáticas y marinas, te resultará además muy útil un telescopio terrestre, de entre 20 y 60 aumentos, mejor con zoom. Una guía de campo te ayudará a identificar las especies que vayas encontrando. Hay numerosas opciones en las librerías. A través de tu teléfono móvil, por otro lado, encontrarás abundante información para saber más acerca de cada pájaro que tengas ante ti.

Recuerda además llevar ropa y calzado cómodos, de colores poco llamativos, e impermeables si el tiempo se anuncia húmedo. ¡No olvides consultar la predicción meteorológica antes de tus paseos! En los días de calor, la crema solar y una gorra, ¡te serán muy útiles! Lleva siempre contigo agua y algún alimento ligero para picar sobre la marcha. Una bolsa de plástico servirá para recoger cualquier residuo que alguna persona despistada haya podido dejar olvidado.

CÓDIGO ÉTICO PARA LA OBSERVACIÓN DE AVES

La Sociedad Española de Ornitología SEO/BirdLife resume así las claves que cualquiera de nosotros debe tener en cuenta para que esta actividad no suponga ninguna molestia a las aves y sus hábitats:

1. El bienestar de las aves es lo primero.
2. El hábitat debe ser protegido.
3. El comportamiento de las aves no debe ser alterado.
4. Sé prudente a la hora de compartir información delicada sobre especies protegidas y colabora cuando observes una situación de riesgo para ellas.
5. No debes acosar a las especies divagantes ni rarezas.
6. Respeta la normativa sobre la protección de las aves en todo momento.
7. Respeta los derechos de los propietarios de las fincas y de los trabajadores del campo.
8. Respeta los derechos de las personas de la zona de observación y las normas básicas de seguridad.
9. Si quieres compartir tus citas, hazlo con prudencia y pensando que pueden mejorar el conocimiento.
10. Forma parte de un modelo de turismo sostenible que colabore en el mantenimiento de entornos rurales amigables para las aves.

Más información: https://www.seo.org/wp-content/uploads/2018/09/Codigo_etico_aves_SEO_-2018.pdf



Ostrero euroasiático

PLANO GENERAL



1. Río Carregal
2. Lagoa de Sobrado
3. Fervenza da Reixidora
4. Alrededores de Ponte Aranga
5. Entorno de Ambalasaugas
6. Río Mandeo en Chelo
7. Villa de Betanzos
8. Observatorio de Souto
9. Playa y marisma de Miño
10. Playa y brañas de Sada
11. Pazo de Mariñán
12. Embalse de Abegondo-Cecebre
13. Muíños de Costa da Égoa
14. Paseo fluvial del río Mero
15. Ría de O Burgo
16. Costa de Dexo-Serantes
17. A Coruña Ciudad
18. Embalse de O Rexedoiro y costa de Arteixo

0 5 10 km





1 / RÍO DO CARREGAL

Concello: Curtis

DESCRIPCIÓN GENERAL

En las inmediaciones del Centro Etnográfico del Río Mandeo, en Teixeira (Curtis), el paseo fluvial por las orillas del río Carregal discurre bajo un frondoso bosque de ribera hogar de numerosas especies de aves propias de este tipo de medio. Más allá de los alisos, robles y sauces se extiende, además, un ejemplo perfecto de la campiña tradicional de esta comarca, integrada por una sucesión de prados destinados al ganado, setos, pequeños bosques...

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Tras la visita al Centro Etnográfico del Río Mandeo, acompañará este paseo la constante actividad entre las ramas de carboneros común y garrapinos, herrerillo común, zorzal común, mirlo común, agateador común, petirrojo europeo, curruca capirota, reyezuelo listado, pico picapinos, pinzón vulgar, busardo ratonero, paloma torcaz, arrendajo europeo... Busca además por las orillas alguna lavandera cascadeña.

Con un poco de suerte, es fácil ver también trepador azul, gavilán y azor, y en primavera alcotán, halcón abejero, milano negro o abubilla. Por la noche o en el crepúsculo canta el cárabo, y a partir de comienzos de primavera el cuco, especie menos frecuente en el resto de la comarca, así como la tórtola común o el mosquitero ibérico. En invierno, los prados situados más allá del río son hogar de bisbitas comunes, y reciben en ocasiones la visita de avefrías y zorzales reales y alirrojos. En verano los sobrevuelan el vencejo común y la golondrina común. Si tu visita coincide entre agosto y septiembre, busca además entre los árboles especies migradoras como papamoscas cerrojillo y gris, o mosquitero musical.

FENOLOGÍA

Cualquier momento del año es ideal para visitar este lugar.

PROPUESTAS DE VISITA

Tras estacionar el coche en el aparcamiento gratuito del Centro, la ruta comienza junto a un panel informativo que indica sus puntos de interés. Te animamos a visitar antes el propio Centro Etnográfico del Río Mandeo, ideal para comprender la historia y la vida de las gentes de esta comarca. A continuación, tras rodear el edificio (premiado por su apuesta arquitectónica), un sendero te llevará hasta la orilla del río Carregal. Una vez en él, continúa en ambas direcciones, hasta que tus pasos te lleven hasta las carreteras N-634 (en dirección suroeste) y la calle Generoso Núñez Rega (hacia el noroeste), ambas a no mucha distancia.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

El Centro Etnográfico del Río Mandeo está muy cerca del núcleo urbano de Teixeira a donde hay un servicio regular de autobuses desde A Coruña.

RECURSOS

La web del Concello de Curtis incluye más información para organizar tu visita: <http://www.curtis.gal/index.php/es/que-ver-es/centro-etnografico-del-mandeo>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

La combinación de esta ruta con la de la lagoa de Sobrado y sus alrededores completará una estupenda jornada ornitológica en cualquier momento del año.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

Iglesia de Nosa Señora dos Remedios (s.X). Al lado del templo se halla el 'Carballo da Nosa Señora', un gigantesco roble centenario donde, según la tradición, se apareció la Virgen de los Remedios.

TELEFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335
- Urgencias: 112
- Concello de Curtis: 981 789 003
- Centro Etnográfico del Río Mandeo: 981 789 589

Carbonero garrapinos



Centro Etnográfico rio Mandeo





2/ LAGOA DE SOBRADO

Concello: Sobrado

DESCRIPCIÓN GENERAL

De origen artificial y hoy completamente naturalizada, fue construida por los monjes del monasterio inmediato entre los años 1500 y 1530. La rodea un bosque caducifolio de abedules, alisos, fresnos, robles y otras especies. En su superficie, de cerca de 10 hectáreas, abunda el nenúfar. Su profundidad máxima es de 4,5 m.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Alberga una llamativa diversidad de aves acuáticas, entre las que destacan el somormujo lavanco y el zampullín común (ambos fabrican sus nidos flotantes en la laguna), cormorán grande, garza real, cerceta común, ánade azulón, cuchara común, porrón europeo, porrón moñudo, gallineta común, focha común o martín pescador, entre otras especies. Las campiñas y bosques del entorno son ideales además para buscar aves forestales durante todo el año. Entre las aves rapaces más fáciles de observar destacan el busardo ratonero, el gavián y, en primavera y verano, el alcotán europeo.

FENOLOGÍA

Cualquier época del año es ideal para visitar esta laguna. En primavera podrás disfrutar de los espectaculares cortejos de los somormujos lavancos, y al amanecer de los cantos de las muchas especies forestales y de campiña. En otoño e invierno, la diversidad de aves acuáticas es mucho mayor.

PROPUESTA DE VISITA

Desde el observatorio de aves podrás observar casi todas las especies presentes el día de tu visita. Muchas de ellas estarán sobre todo hacia tu derecha. No acudas a su encuentro: allí están seguras de que nadie las va a molestar. Verás, además cómo, en cuanto se acostumbren a tu presencia, se irán acercando.

En tu recorrido por el paseo de tablas que bordea la orilla noroeste de la laguna presta atención tanto a las aguas de esta como a los campos del otro lado. Son hogar

de escribanos, mosquiteros y otras aves de campiña. En los árboles, busca mitos, carboneros o herrerillos. En pleno invierno, aparecen a veces en esos prados avefrías y chorlitos dorados.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Desde el centro de Sobrado, la carretera AC-934 conduce enseguida hasta la laguna. Si vas a pie, ¡extrema el cuidado con el tráfico rodado! Para observar aves, tienes tanto el observatorio ornitológico (junto al que puedes aparcar tu automóvil) como un paseo de tablas que recorre parcialmente su orilla noroeste. Evita en todo momento alzar la voz o hacer ruido, a fin de no alarmar a las diferentes especies.

RECURSOS

El observatorio de aves de madera es ideal para observar las aves presentes sin molestarlas. En su interior hay paneles con información acerca de ellas. En la página web de la Fundación Fragas do Mandeo encontrarás abundante información sobre esta laguna: <http://www.fragasdomandeo.org/habitats-es/la-laguna-de-sobrado/?lang=es>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

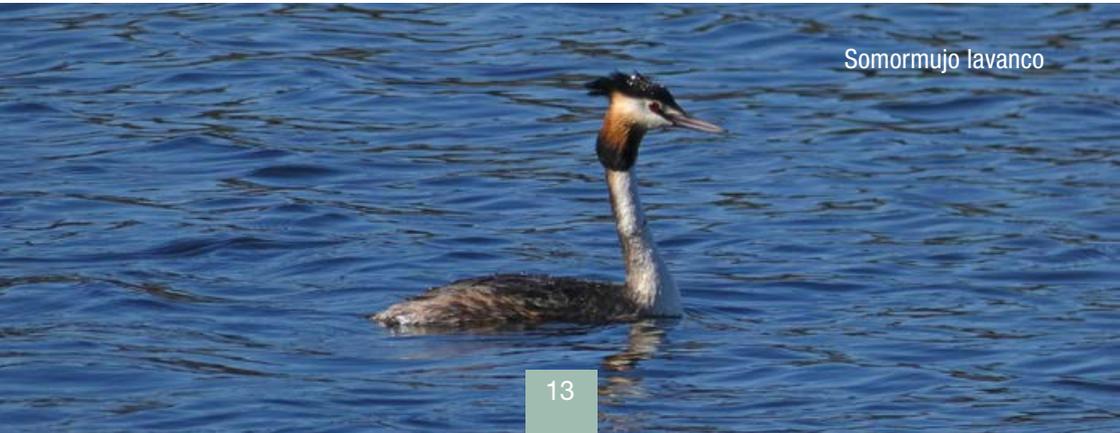
La laguna de Millares, muy próxima y más pequeña, está a sólo un paseo. La utilizan con frecuencia zampullines comunes y cercetas comunes. Un poco más lejos, un recorrido por el camino público de la carballreira de Casa do Gado te dará oportunidad de ver y escuchar aves forestales como pico picapinos, pinzón real, agateador común...

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Monasterio de Sobrado
- Campamento romano de A Ciadella

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Urgencias: 112
- Concello de Sobrado: 981 787 508
- Oficina de Turismo de Sobrado: Praza Portal, 1, 15813 Sobrado dos Monxes (A Coruña) 981 787 508. turismosobrado@gmail.com



Somormujo lavanco



Zampullín común





3/ FERVENZAS DA REXIDOIRA

Concello: Oza-Cesuras

DESCRIPCIÓN GENERAL

Situada en la parroquia de Filgueira de Barranca, perteneciente al municipio de Oza-Cesuras, esta ruta, muy exigente pero breve, te conduce hasta uno de los hábitats típicos de esta comarca: las cascadas escondidas entre densos bosques autóctonos. En ese tramo el río Mendo desciende desde los 475 metros sobre el nivel del mar hasta los 380, en un tramo de apenas 600 metros.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Mientras bajas al encuentro de los cuatro saltos de agua, prestando constante atención a asegurar tus pasos, irán y vendrán en torno a ti numerosas especies de aves forestales por entre avellanos, alisos o laureles. Entre ellas, carboneros garrapinos y comunes, herrerillos comunes, agateadores comunes, petirrojos, mirlos, mosquiteros... Una vez junto al agua, atención a la presencia de mirlo-acuático europeo. El en-

torno de la aldea de A Rexedoira, por otro lado, busca otras especies de hábitats más abiertos.

FENOLOGÍA

Si bien cualquier momento del año es bueno para hacer esta visita, los meses más lluviosos serán lógicamente los que conviertan las cascadas en más espectaculares. En primavera, la música del agua se combinará con la de las aves presentes.

PROPUESTA DE VISITA

El recorrido hasta las cuatro cascadas está bien señalizado. Una barandilla y algunas cuerdas te ayudarán a hacer parte del paseo. Si el terreno está húmedo, extrema el cuidado. En ningún momento abandones la ruta: podría ser peligroso. ¡Cuidado con los resbalones!

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

En automóvil, y desde el centro urbano de Oza-Cesuras, en dirección a Curtis, encontrarás a unos 15 km el indicador de un desvío a la derecha y por carretera asfaltada. Esta te llevará, en poco más de 1 km, hasta la aldea de A Rexidoira. Deja allí el coche y avanza 100 m por la ancha pista forestal existente hasta llegar al lugar de inicio del recorrido.

RECURSOS

Encontrarás el trazado de esta ruta en la página de Wikiloc de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/sm-17-ruta-da-rexidoira-9299657>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS

Aguas abajo de las cascadas está la fraga de San Gregorio. Por otro lado, el área recreativa de Reboredo, también a orillas del Mendo, es ideal para descansar de la caminata.

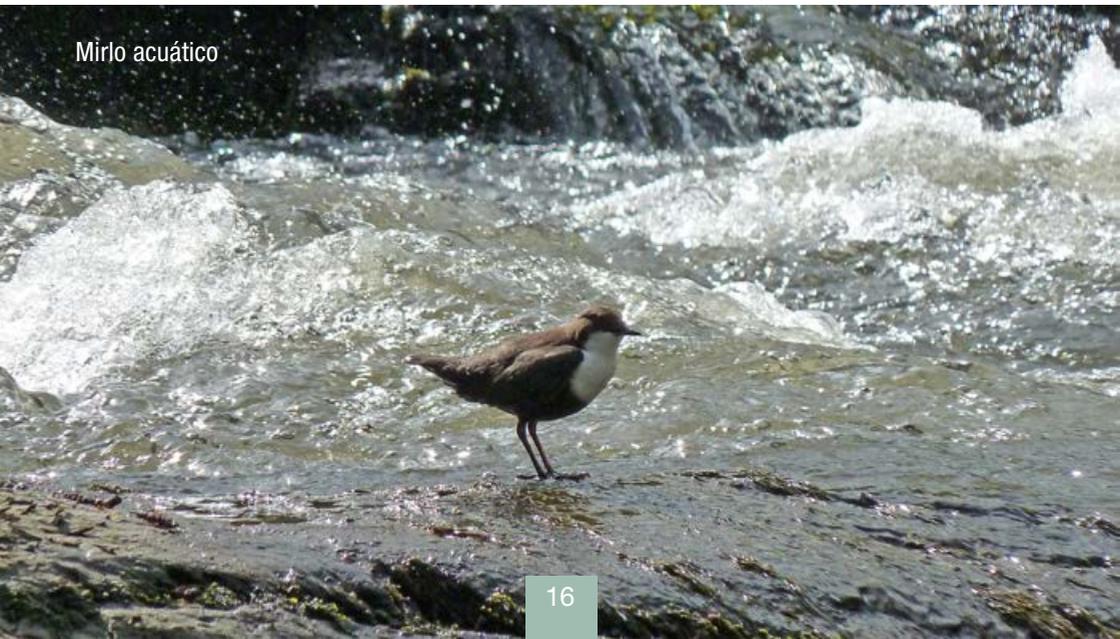
OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Iglesia de San Nicolás de Cines, perteneciente a un monasterio fundado en los siglos IX-X, que ya no se conserva.
- Sanatorio para tuberculosos, diseñado por Rafael González Villar.

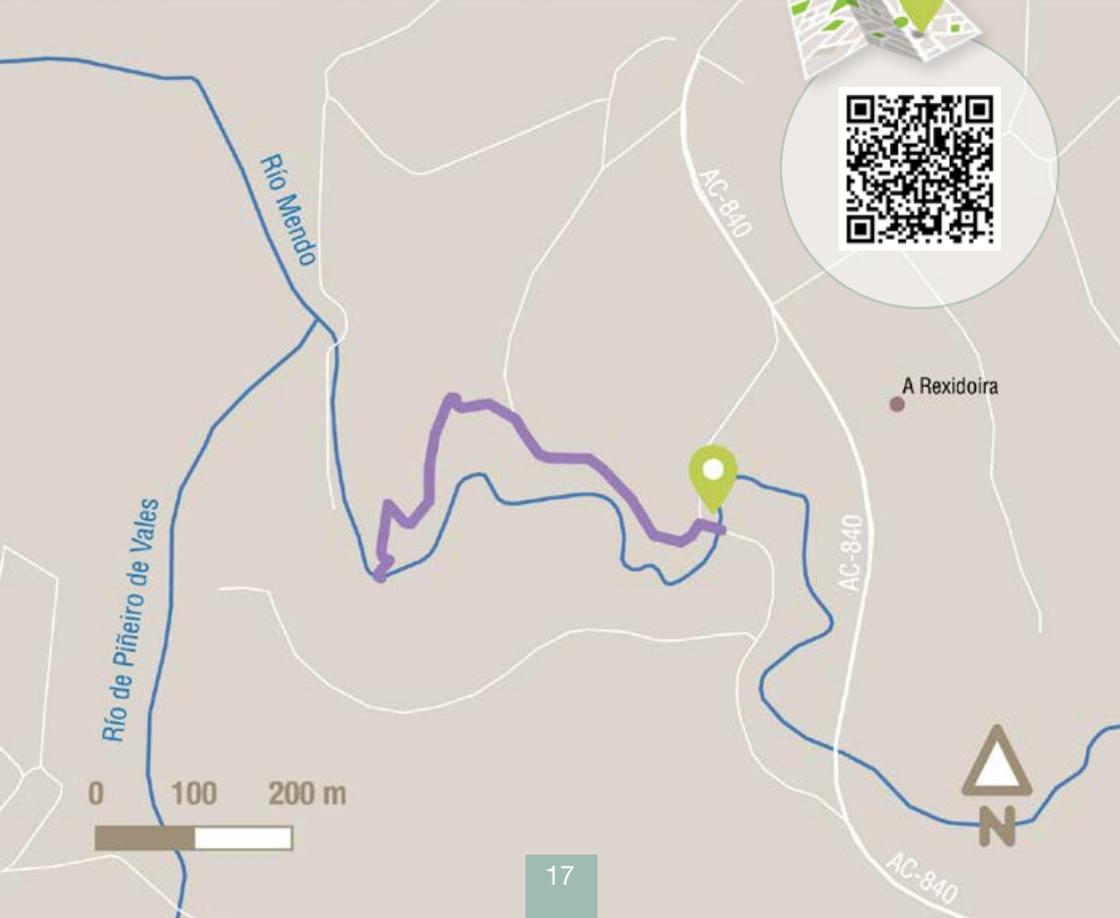
TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Urgencias: 112
- Concello de Oza-Cesuras: 981 792 000

Mirlo acuático



Petirrojo europeo





4/ ALREDEDORES DE PONTE ARANGA

Concello: Aranga

DESCRIPCIÓN GENERAL

Desde Ponte Aranga, importante cruce de caminos tradicional a orillas del río Mandeo, parten aguas arriba y abajo, rutas de senderismo ideales para combinar el paseo y la observación de aves. Cómodas de caminar, aunque en algunos tramos de dificultad media, discurren bajo la fronda de un bosque de ribera bien conservado, integrado en la Red Natura 2000 de la Unión Europea por pertenecer a la Zona de Especial Conservación (ZEC) Betanzos-Mandeo.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

El recorrido por las orillas de este tramo del río Mandeo, uno de los grandes cauces de la Reserva de Biosfera, ofrece la posibilidad de observar un nutrido conjunto de especies de aves. Entre otras, podrás observar carboneros común y garrapinos, herrerillo común, agateador común, petirrojo europeo, curruca capirotada, reyezuelo listado, pico picapinos, pito real, pinzón vulgar,

mosquiteros común (en invierno) e ibérico (en primavera y verano), escribano soteño... También, sobre las ramas, cruzando el valle, busardo ratonero, azor, gavián, paloma torcaz, arrendajo europeo... Y en verano, halcón abejero. Busca en las orillas alguna lavandera cascadeña, sobre todo en primavera. Las horas nocturnas son aquí territorio del cárabo, y en primavera y verano del chotacabras gris.

FENOLOGÍA

Cualquier momento del año es ideal para hacer tu recorrido.

PROPUESTA DE VISITA

Partiendo del área recreativa de Ponte Aranga, dirígete con tus prismáticos río abajo, por el sendero existente. En seguida comenzarás a anotar especies. Te recomendamos que escojas la que sigue el

Mandeo por su margen izquierda, hasta que te encuentres con un puente colgante, a pocos kilómetros. Por el camino, no dejes de buscar aves además por las tierras de labor próximas.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Desde Ponte Aranga parten varios senderos bien señalizados.

RECURSOS

Encontrarás además el trazado de esta ruta en la página de Wikiloc de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/sm-05-ruta-veiga-do-mandeo-9297993> Una vez que llegues al puente colgante, elige si prefieres hacer toda la ruta (son 9,15 km) o regresar por el mismo camino.

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

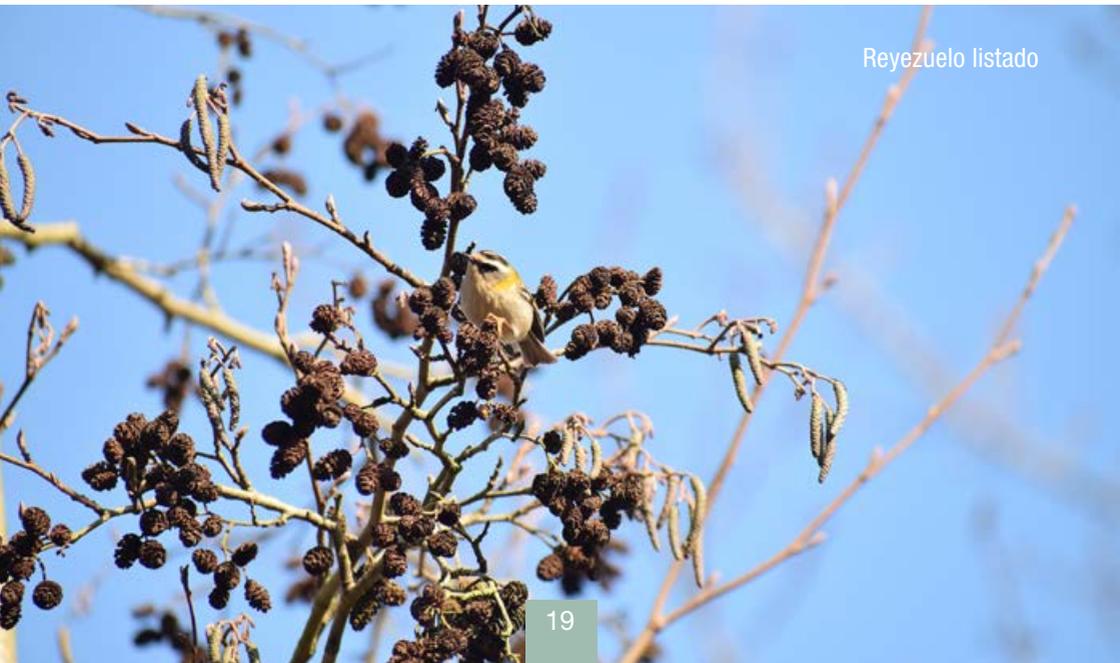
El resto de rutas que parten de este lugar son también interesantes para observar aves. Puedes informarte sobre ellas en la web del Ayuntamiento de Aranga: <http://www.aranga.es/guia-local?showall=&start=7>

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Iglesia de Muniferral, románica del siglo XII.
- Fraga das Barbudas y Valle del río Cambás.

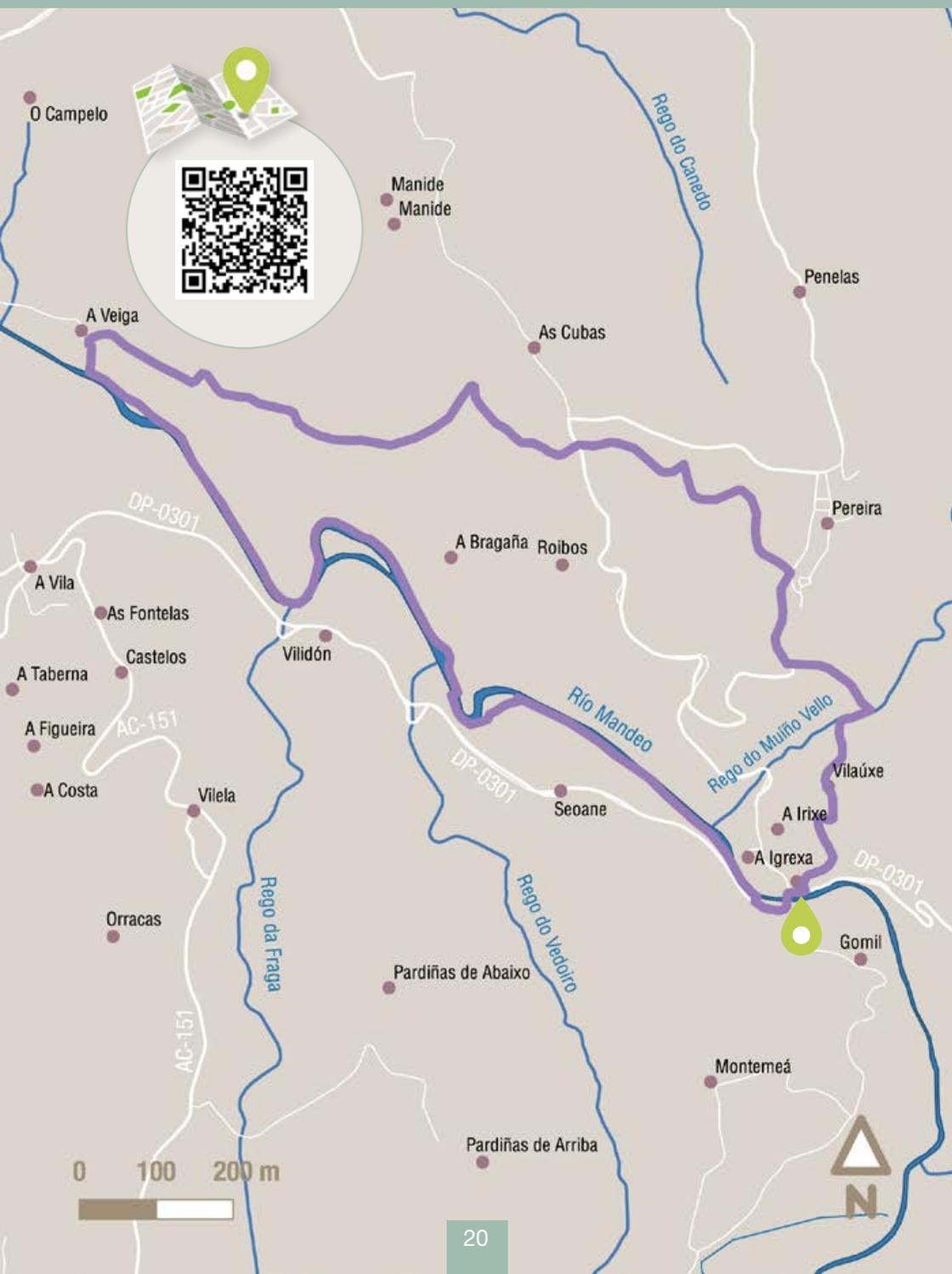
TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Urgencias: 112
- Concello de Aranga: 981 793 541



Reyezuelo listado

4/ ALREDEDORES DE PONTE ARANGA





5/ ENTORNO DE AMBALASAUGAS

Concellos: Coirós e Irixoa

DESCRIPCIÓN GENERAL

Estos paseos junto al río Mandeo parten del puente de Ambalasaugas, en la parroquia de Santa María de Ois y recorren el valle de este río en los municipios de Coirós e Irixoa. En las áreas más próximas al Mandeo, la senda discurre por entre la espesura del bosque de ribera. Más arriba, atraviesa algunas zonas de eucaliptal.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Estas breves rutas son ideales para hacer con niños y comprobar la tan diferente biodiversidad que habita los bosques autóctonos y las plantaciones de eucaliptos. Basta con pasearlas en primavera para comprobar dónde se escuchan y ven más aves, y cuáles. Prestando atención, es posible identificar aquí por ejemplo mito, carbonero común, mirlo común, herrerillo común, petirrojo, arrendajo europeo, curruca capirotada... Además, es posible descubrir, volando sobre los árboles, algún gavián o un busar-

do ratonero. Los juegos infantiles del área recreativa de As Pías mantendrán entretenidos un buen rato a los más pequeños. A principios del s. XX, existió ahí mismo una de las primeras centrales hidroeléctricas de la comarca. Hoy sólo queda de ella la tubería forzada por la que bajaba el agua y los muros de contención que protegen el talud.

FENOLOGÍA

El mejor momento para hacer las visitas es la primavera y a primera hora del día, cuando las aves presentes están mucho más activas.

PROPUESTA DE VISITA

Ruta de Ambalasaugas a As Pías: de dificultad baja y con una duración aproximada de 1 h, la ruta que proponemos recorre 3,4 km circulares, llega primero por la orilla del río hasta el puente de As Pías; es aquí donde está el área recreativa.

A continuación asciende por la ladera para atravesar un paisaje mixto de bosque autóctono y eucaliptal, para regresar por una pista al punto de partida.

Ruta de Ambalasaugas a Xielas: más exigente que la anterior, y, más larga (4,4 km lineales; 1,5 h sólo de ida), llega hasta el puente de Xielas, en la parroquia de San Martiño de Churío (Irixoa). Por el camino, atraviesa un canal de agua.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Para llegar a Ambalasaugas, desde la autopista A-6, toma la salida 549-Montesalgueiro. Recorre a continuación la AC-151 durante 12,5 km hasta llegar al puente de Ambalasaugas. Si prefieres hacer la segunda ruta en sentido inverso, desde la misma salida de la A-6 recorre la AC-151 durante 7 km y toma el desvío dirección San Martiño de Churío.

RECURSOS

Ambas rutas están señalizadas por el Proyecto Mandeo de la Deputación de A Coruña: <http://www.riomandeo.com/index.php?nivel=4&idnivel=1256&s=24&su=33&cat=su>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Puedes combinar esta ruta con las otras que te proponemos para descubrir la avifauna del río Mandeo.

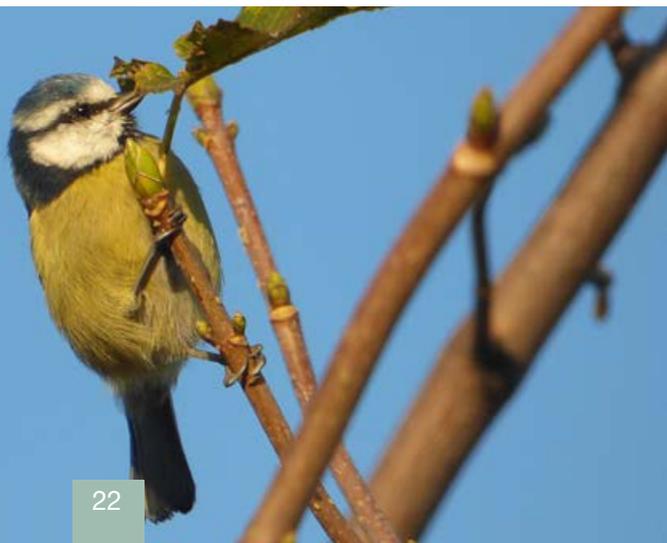
OTROS LUGARES PARA VISITAR

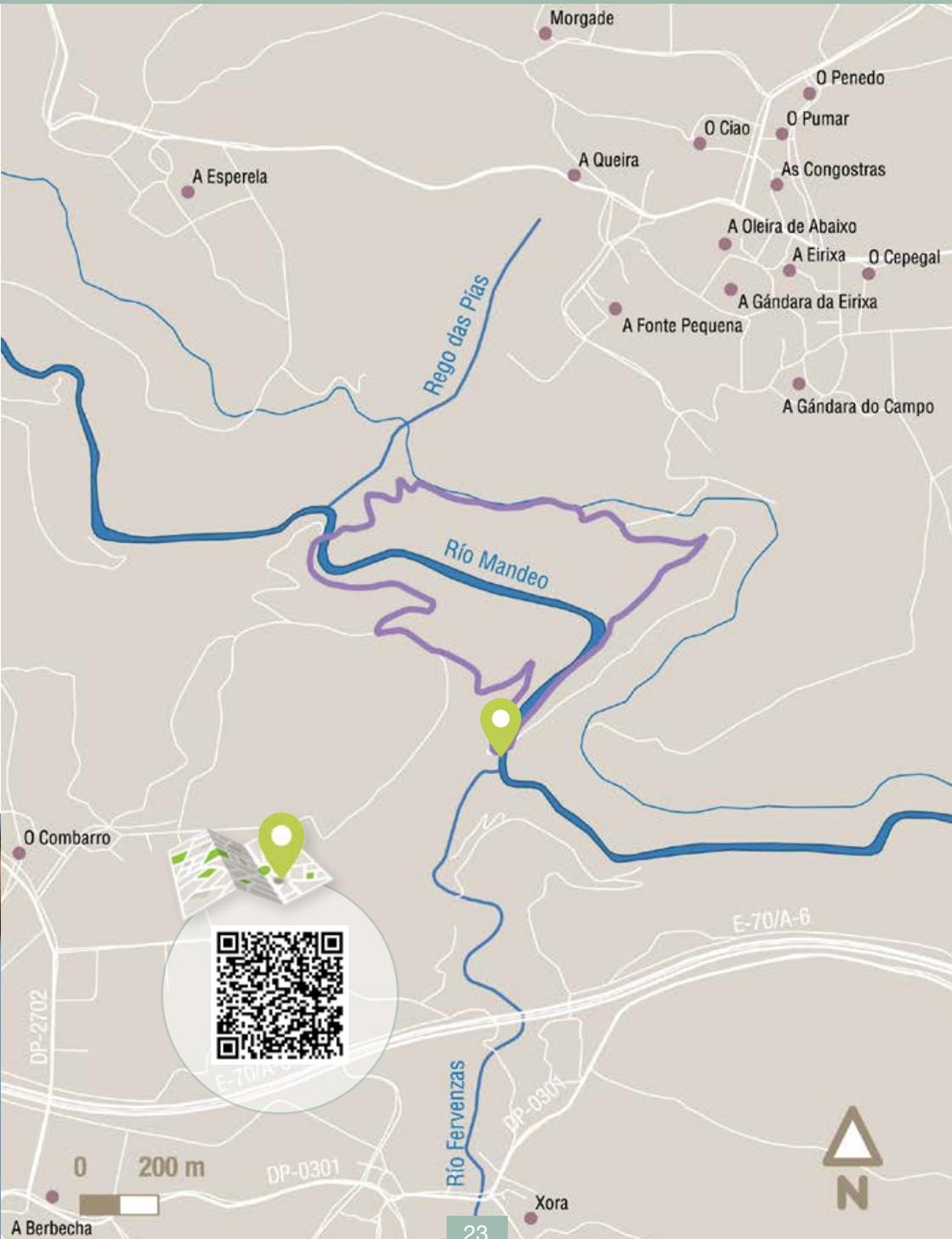
Microrreserva de anfibios de O Catorce (ver <http://www.fragasdomandeo.org/campanas-es/reserva-del-catorce/?lang=es>)

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Urgencias: 112
- Concello de Irixoa: 981 793 001
- Concello de Coirós: 981 796 414

Herrerillo común







6/ RÍO MANDEO EN CHELO

Concello: Coirós

DESCRIPCIÓN GENERAL

Las orillas del río Mandeo a su paso por el lugar de Chelo, en Coirós, están recorridas por cómodos senderos, ideales para la observación de numerosas aves típicas de los ambientes fluviales y forestales de esta comarca. Para detectarlas deberás prestar toda tu atención a sus movimientos entre las ramas de fresnos, robles, castaños, alisos, avellanos, acebos y muchos otros árboles autóctonos. Y es que los bosques ocupan la mayor parte de las empinadas laderas por entre las que aquí circula encajonado el río.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Quizá este sea uno de los mejores lugares de la comarca para observar mirlo-acuático europeo; por ejemplo, desde el puente que cruza el río al comienzo mismo de la ruta, junto al aparcamiento. También es fácil detectar en las orillas o sobre las rocas que emergen de la corriente, sobre todo en

primavera, lavandera cascadeña o martín pescador. En tu paseo por el bosque, identifica los reclamos de pinzón vulgar, mito, curruca capirotada, carbonero común, herrerillo común, agateador común, petirrojo europeo, reyezuelo listado, arrendajo europeo, camachuelo... Más allá de las copas, no sería raro que descubrieras además un busardo ratonero o un gavilán. Y en verano, halcón abejero. Si te quedas hasta el crepúsculo, quizá consigas escuchar un cárabo.

FENOLOGÍA

Cualquier momento del año es ideal para visitar este enclave. En invierno las frondas de los árboles están más desnudas de hojas, lo que facilita la observación de algunos pájaros. En primavera, en cambio, los cantos de la mayoría de ellos son mucho más frecuentes.

PROPUESTA DE VISITA

Antes de echar a andar, infórmate de la biodiversidad de este lugar en el Centro de Interpretación de la Naturaleza de Chelo que encontrarás muy cerca del aparcamiento. La ruta que te proponemos parte precisamente de ella.

Caminando aguas arriba por el sendero de la margen izquierda del río, salvando en ocasiones pequeños obstáculos rocosos, llegarás hasta la minicentral hidroeléctrica do Zarzo, donde podrás cruzar el río por un puente colgante.

Inicia entonces tu regreso por la orilla opuesta, pasando junto a las ruinas del balneario de O Bocelo, hasta llegar al puente que, tras cruzar de nuevo el río, te dejará de vuelta en el aparcamiento. En total, habrás recorrido 6,3 km de dificultad media.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

A la altura de Queirís, en su km 570, la carretera N-VI tiene un desvío para ir hacia Betanzos. Nada más pasar el cruce, entre las casas de la derecha, sale una carretera local. Síguela hasta una bifurcación y continúa por ella hacia la derecha para descender al lugar de Chelo. Allí encontrarás un pequeño aparcamiento.



RECURSOS

- Rutas por Chelo en la web del Concello de Coirós: <http://www.coiros.es/chelo.html>
- La Fundación Fragas do Mandeo ofrece en su web abundante información sobre este lugar: <http://www.fragasdomandeo.org/rutas-es/?lang=es>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Puedes combinar esta ruta con las visitas ornitológicas al casco antiguo de Betanzos y las que te proponemos para observar las aves de la ría inmediata, a fin de tener una visión de conjunto del tipo de paisajes que crea el Mandeo en sus últimos pasos antes de entregarse al mar. ¡Y de las aves que los habitan!

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Iglesia románica y mirador de Santa Eulalia de Espenuca (s. XII).
- Petroglifos de Pena Furada.

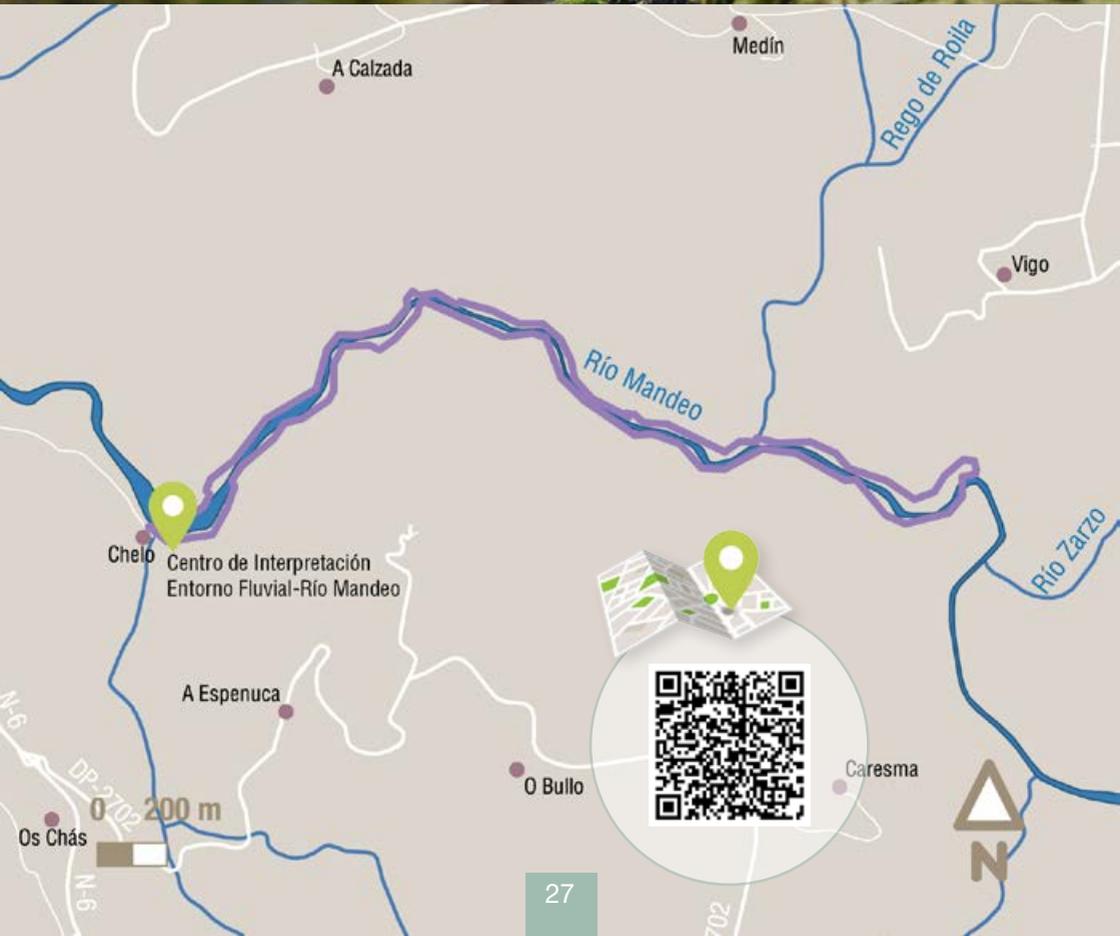
TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Urgencias: 112
- Concello de Coirós: 981 796 414
- Turismo en Coirós: <http://www.coiros.es/turismo-en-coiros.html>

Martín pescador



Arrendajo euroasiático





7/ VILLA DE BETANZOS

Concello: Betanzos

DESCRIPCIÓN GENERAL

Betanzos, declarado conjunto histórico en 1970, es uno de los destinos más atractivos para el turismo cultural en la Reserva de la Biosfera, tanto por la singular belleza de sus fachadas y plazas, y la monumentalidad de muchos de sus edificios religiosos y civiles, como por su rica oferta gastronómica. Su núcleo urbano creció en la confluencia de los ríos Mandeo y Mendo. Te proponemos un paseo por esta villa hasta las orillas de ambos, y donde se encuentran, para a crear un amplio estuario. Te sorprenderá la variedad de aves que llegarás a observar.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

El paseo ornitológico desde el centro de Betanzos hasta la confluencia de los ríos Mandeo y Mendo, donde comienza uno de los estuarios más impresionantes del norte de Galicia, ofrece la oportunidad de observar especies tanto urbanas como vinculadas al medio rural y fluvial. Calles y plazas

son hogar en primavera de vencejo común y avión común, y todo el año de colirrojo tizón, urraca, gorrión común, estornino negro o tórtola turca. Una vez junto a los ríos, será posible anotar además ánade azulón, andarríos chico, lavandera cascadeña, golondrina común, cisticola buitrón... No dejes de mirar sobre ti mientras paseas, a fin de detectar en primavera y verano milano negro o halcón abejero, y todo el año bucardo ratonero, gavián o, con suerte, halcón peregrino.

FENOLOGÍA

Cualquier momento del año es perfecto para realizar este paseo.

PROPUESTA DE VISITA

Comenzaremos en la plaza de García Hermanos, para desde ella dirigirnos, por las calles rúa da Vila y rúa dos Prateiros, hasta la Ponte Vella por la que la carretera N-651

cruza el río Mandeo. Nosotros no lo haremos, sino que continuaremos por el paseo fluvial o del Malecón, aguas abajo. Rodearemos así buena parte del casco antiguo, hasta llegar a la confluencia con el río Mendo.

Una vez aquí, un puente peatonal nos permite cruzar hasta el paseo Ramón Beade, que junto a varias naves industriales nos conduce a donde comienza el estuario.

Regresaremos por el mismo paseo Ramón Beade, solo que en lugar de cruzar de nuevo el puente, seguiremos a orillas del Mendo hasta el Parque Pablo Iglesias, para ya sí cruzar este río por el puente de la N-VI y entrar de nuevo en la zona monumental de Betanzos. Las calles Ferreiros y Castro nos llevarán de regreso a nuestro lugar de partida.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Llegar a Betanzos es muy sencillo, tanto en transporte público como en automóvil. Bajo la plaza de García Hermanos existe un aparcamiento público.

RECURSOS

Para organizar tu visita a Betanzos: <https://turismo.betanzos.es/es/betanzos-cerca/>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Puedes combinar este paseo con la visita a la zona de Chelo, aguas arriba del Mandeo, o las dos orillas de la ría de Betanzos, que te proponemos en esta misma guía conocer desde el Pazo de Mariñán y el observatorio de Souto.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

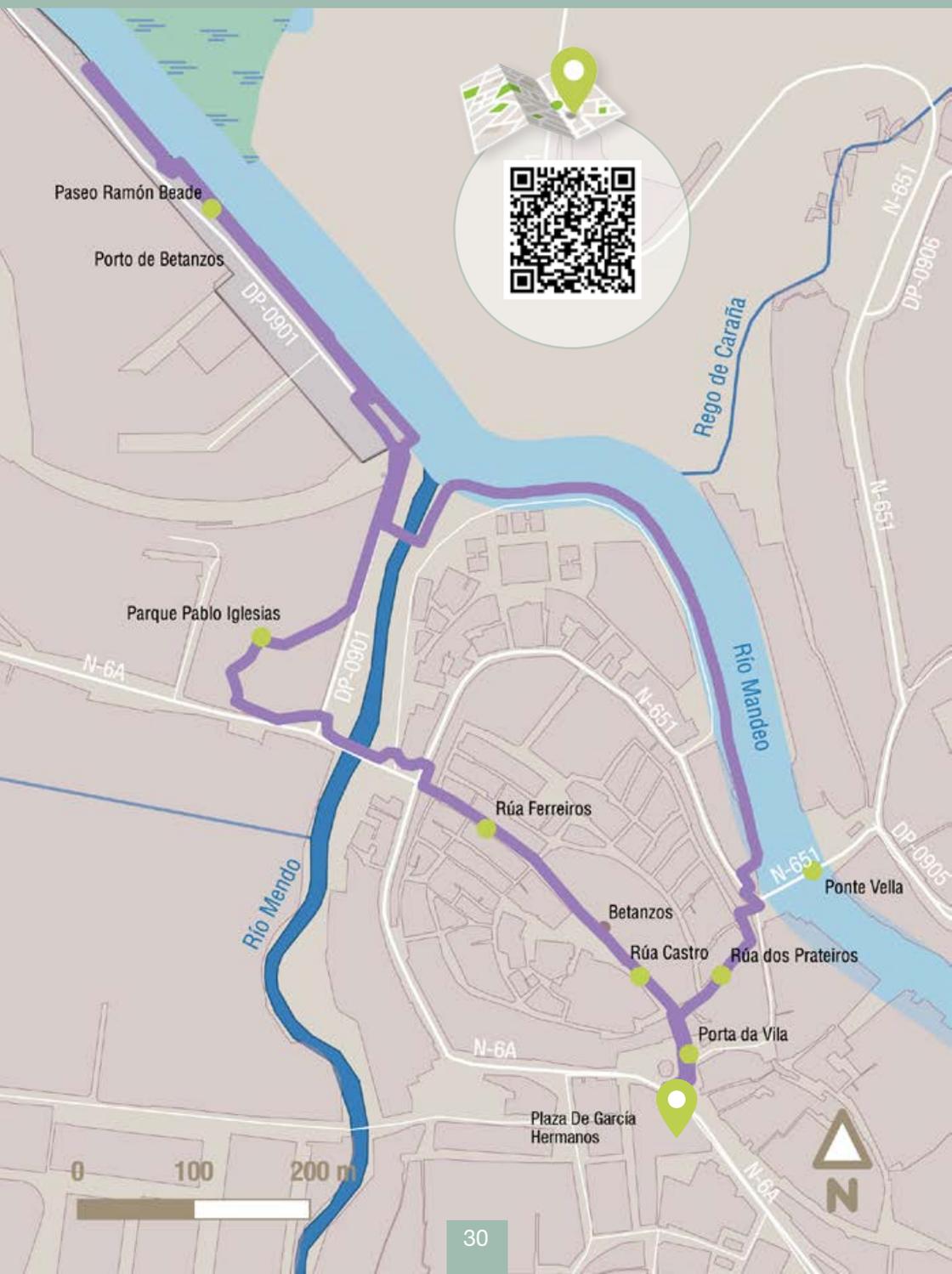
- Iglesias de Santiago, San Francisco y de Sta. María do Azogue, en el casco antiguo.
- Recorrido por la obra de los benefactores Hermanos García Naveira.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Urgencias: 112
- Concello de Betanzos: 981 770 011

Estornino pinto y gorrión común







8/ OBSERVATORIO DE SOUTO

Concello: Paderne

DESCRIPCIÓN GENERAL

En la orilla oriental de la ría de Betanzos, el observatorio de aves de Souto permite disfrutar de una estupenda panorámica de la orilla derecha del estuario del río Mandeo poco antes de su desembocadura. Amplios carrizales y praderas halófitas, atravesados por una multitud de canales, conforman aquí una de las marismas costeras más extensas de Galicia, incluida dentro de la ZEC Ría de Betanzos-Mandeo y por tanto en la Red Natura 2000 de la Unión Europea. El sendero que conduce hasta el observatorio atraviesa además una campiña tradicional bien conservada.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Entre las anátidas más fáciles de observar destacan ánade azulón, cuchara europeo, cerceta común... Junto a ellas, en las orillas de los canales, es fácil ver además correlimos común, zarapito real, andarríos grande y chico, chorlito gris, garza real, garceta

común y, con suerte, algún rascón y más de una espátula. A ellas se unen, en las migraciones, diferentes especies de limícolas. Los juncales son con frecuencia sobrevolados por aguilucho lagunero occidental y milano negro, así como por águila pescadora. Los campos inmediatos a la orilla son, por otro lado, hogar en diferentes momentos del año de tórtola europea, lechuza común, cárabo europeo, cuco, pito real, avión común, golondrina dáurica, avión roquero, curruca cabecinegra... En el paso otoñal, los visitan especies como collalba gris, papamoscas cerrojillo o mosquitero musical. Entre los juncales de las orillas crían lavandera boyera y cisticola buitrón, e inverna el escribano palustre.

FENOLOGÍA

La diversidad y abundancia de aves es mayor entre los meses de septiembre y abril, y sobre todo entre noviembre y enero. A finales de la primavera y en verano, en cambio, se pueden observar especies como milano negro, lavandera boyera y tórtola europea.

Cistícola buitrón



PROPUESTA DE VISITA

Te proponemos que accedas al observatorio y pases en él todo el tiempo de que dispongas: cuanto más rato, mayor diversidad de aves llegarás a ver.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Tras dejar tu vehículo junto a la Iglesia de Santa María de Souto, en Paderne, junto a la carretera N-651, dirígete hacia la ría primero por la calle Parroquia Souto y luego, ya con el observatorio de aves casi a la vista (está junto a unos invernaderos), por el sendero que lleva hasta él. Antes, hay que cruzar la vía del tren con la evidente precaución.

RECURSOS

El Concello de Paderne incluye esta información en su web: <http://concellodepaderne.com/pages/entorno>

En la web del Plan Mandeo da Deputación da Coruña te puedes descargar dos guías de campo de este espacio natural: <http://www.riomandeo.com/index.php?s=24&-su=29&su2=43&cat=su2>.

Centro de Interpretación Aula da Ría de Paderne: <http://auladaria.blogspot.com/>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Puedes combinar la observación de aves desde este observatorio con la que te proponemos en esta guía desde la playa y marisma de Miño, muy próximas.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- La iglesia de Santa María de Souto es del s. XII, lo mismo que la de San Pantaleón das Viñas.
- El puente de O Pedrido, construido a mediados del siglo pasado, supuso un hito para la ingeniería civil de esta comarca.
- Centro de Interpretación Aula da Ría de Paderne.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Urgencias: 112
- Concello de Paderne: 981 797 001



Chorlito gris





9/ PLAYA Y MARISMA DE MIÑO

Concello: Miño

DESCRIPCIÓN GENERAL

Las marismas que forma en su desembocadura el río Baxoi, en Miño, son hogar de una notable diversidad de aves. Situadas tras el amplio arenal de dunas inmediato al pueblo, están en su mayor parte cubiertas por juncales inaccesibles y llanuras intermareales arenosas y fangosas. Incluidas en la ZEC Ría de Betanzos-Mandeo y por tanto en la Red Natura 2000 de la Unión Europea, su visita ornitológica debe combinarse con la observación de las aguas abiertas de la ría, donde aparecen especies muy diferentes.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

En las marismas es posible observar, a lo largo del año, gaviotas reidora, cabece negra, patiamarilla y sombría. También garceta común, garza real, zarapito real y trinador, andarríos chico... Durante los pasos migratorios de primavera y verano se detectan otras especies de limícolas. En

primavera aparece la lavandera boyera. El valle es sobrevolado a menudo por milano negro y alcotán en esta misma estación, y todo el año por gavilán o busardo ratonero. En la Playa Grande y sus dunas es posible anotar en invierno bisbita pratense, pardillo vulgar o lavandera blanca. En cuanto a las aguas abiertas de la ría, frente a la playa o el puerto, acogen en invierno negrones comunes y a veces algún negrón especulado, así como colimbos grandes y chicos, y cormoranes grandes y moñudos.

FENOLOGÍA

Conviene hacer la visita en invierno o en los pasos migratorios de primavera y otoño. Avanzada la primavera y en verano la diversidad de especies se reduce mucho, y la afluencia de bañistas a la playa disminuye las opciones de observación en las horas centrales del día.

PROPUESTA DE VISITA

Partiendo de la playa de Miño, recorre por sus dos orillas: tanto la que da a la ría como la que da a la marisma. Si vienes por la tarde, es posible que el sol te deslumbre cuando mires hacia la ría. Entra y sal por entre las dunas de la Playa Grande siguiendo los senderos señalizados.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Junto a la Playa Grande de Miño existe un amplio aparcamiento. Hay además posibilidad de llegar hasta aquí en autobús público desde A Coruña, Betanzos, Sada y otros orígenes cercanos.

RECURSOS

Playas y espacios verdes del Concello de Miño: <https://www.concellodemino.gal/es/medio-ambiente-zonas-verdes-playas-servicios>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

El puerto de Miño es otro lugar interesante desde el que buscar aves.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Iglesia de San Xoán de Vilanova (s. XI).
- Ponte do Porco (s. XV).
- Puerto de Miño.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Urgencias: 112
- Concello de Miño: 981 782058
- Oficina de Turismo de Miño: Estrada da Praia, s/n, 15630 Miño (A Coruña). Tel.: 607 803 569. turismomino@gmail.com

Garza real







10/ PLAYA Y BRAÑAS DE SADA

Concello: Sada

DESCRIPCIÓN GENERAL

En el mismo centro de Sada, un par de espacios naturales muy cercanos convierten la visita a esta localidad en obligada para cualquier persona aficionada a la observación de aves.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Desde el paseo marítimo de la playa de Sada se puede observar en invierno una muy sorprendente diversidad de especies litorales. El humedal de As Brañas, por su parte, acoge una nutrida representación de pájaros propios de los bosques de ribera gallegos. A principios de 2020 fue declarado de manera provisional por la Xunta de Galicia, a instancias del gobierno municipal, Espacio Natural de Interés Local (ENIL).

FENOLOGÍA

El mejor momento para la visita a la playa de Sada es en pleno invierno. En cuanto

a As Brañas, puedes asomarte a ellas en cualquier momento del año.

PROPUESTA DE VISITA

Para visitar la playa de Sada, basta con que te acerques hasta el arenal, sin descender hasta él. En los meses más fríos del año tendrás ante ti ánades azulones y frisos, porrones comunes, varias especies de gaviotas (reidora, cabecinegra, patiamarilla, sombría, cana...), charrán patinegro, garceta común, espátula europea, colimbo chico, cisne vulgar, vuelvepiedras, alcas... ¡Etcétera! Mirando más lejos, hacia el centro de la ría, busca algún gran grupo de negrón común.

En cuanto al humedal de As Brañas, su interior es inaccesible, pero puedes recorrer parte de su perímetro desde el mismo centro de Sada, por ejemplo desde las inmediaciones del campo de fútbol y la Avenida de A Coruña o desde la calle Tejeras. Mientras te asomas a ellas por entre el arbola-

do, busca especies como cerceta común, garza real, mito, carboneros y herrerillos. En primavera, mosquiteros ibéricos, y en invierno, mosquiteros comunes y andarríos chicos. Son abundantes además la curruca capirotada y el petirrojo, y no es nada raro ver gavián.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

En la playa de Sada hay un amplio aparcamiento. Otra opción es acercarte a esta localidad en autobús: hay numerosos servicios diarios desde A Coruña, por ejemplo. Para informarte de los horarios, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.

RECURSOS

En el paseo marítimo, junto a la playa, encontrarás varios paneles informativos sobre las aves presentes. La página web del Concello de Sada dispone de información acerca del humedal de As Brañas: <https://www.sada.gal/es/conoce-sada/descubre/as-branas-de-sada> También la web Mar de Sada: <http://mardesada.com/que-visitar/biodiversidad/> Si te animas a hacer un paseo ornitológico circular en torno a este humedal: <https://www.baiasantacruz.org/gl/roteiro/itinerario-a-pe-1-branas-de-sada>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

El espigón del puerto de Sada suele ser utilizado como lugar de reposo en la pleamar por varias especies de limícolas.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Terraza de Sada.
- Ruta del Impresionismo de As Mariñas “Pintor Lloréns”.
- Barrio marinero de Fontán.
- Pazo de Meirás.
- PR-G 96 Roteiro Mariñán – Costa Doce.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para conocer la predicción meteorológica y los horarios de las mareas, consulta la web de Meteogalicia: www.meteogalicia.gal
- Urgencias: 112
- Concello de Sada: 981 620 075
- Oficina de Turismo de Sada: Avenida da Mariña, s/n. Sada. Tel.: 981 189 952. oficinadeturismo@concellodesada.com

Ánade azulón



Gaviota cana





11 / PAZO DE MARIÑÁN

Concello: Bergondo

DESCRIPCIÓN GENERAL

El pazo y sus jardines son conjunto histórico-artístico y monumental desde 1972, pero su historia viene de muy atrás: de cuando en el siglo XV Gómez Pérez das Mariñas mandó construir en ese emplazamiento una defensa. Inicialmente conocido como “Pazo de Bergondo” y en la actualidad propiedad de la Deputación da Coruña, Mariñán es uno de los destinos obligados de cualquier visita a la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Y no sólo por su extraordinaria arquitectura, también por la infinidad de árboles y setos monumentales que integran sus jardines... ¡y que son hogar de numerosas especies de aves!

INTERÉS ORNITOLÓGICO

En los jardines de Mariñán (trazados originalmente a principios del s. XIX) conviven numerosas especies europeas y foráneas de árboles, entre las que destacan un abe-

to del Cáucaso, varios bojes y tejos, un ciprés de Lawson... Es fácil descubrir entre estas y muchas otras frondas la presencia de carpintero verde o pito real, pico picapinos, pinzón vulgar, petirrojo, mirlo, zorzal común, colirrojo tizón, cárabo... Especies, efectivamente, comunes a muchos otros jardines, pero que aquí conviven con otras de carácter más forestal, y componiendo además una banda sonora que lleva sonando casi igual desde hace dos siglos. Desde el observatorio de madera situado dentro del pazo, que da a la ría de Betanzos, se pueden contemplar además águila pescadora, aguilucho lagunero occidental, zarapito trinador y real, archibebes comunes y claros, ánades azulones, gaviotas reidoras y patiamarillas, garza real, cormorán grande, zampullín chico, alguna espátula...

FENOLOGÍA

Cualquier momento del año es ideal para visitar estos jardines y el pazo. En invierno la diversidad de especies presentes en la ría será mucho mayor.

PROPUESTA DE VISITA

Lo mejor es perderse por las sendas de los jardines del pazo, sentarse en sus bancos de piedra, detenerte a mirar la ría desde el observatorio... Y hacerlo a primera hora de la mañana, nada más abrir sus puertas.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

El paseo por estos jardines es muy cómodo. Eso sí: para organizar tu visita, debes primero conocer los horarios de apertura y cierre.

RECURSOS

En la web de Turismo de la Deputación da Coruña tienes abundante información sobre este y cómo organizar tu visita: <https://turismo.dacoruna.gal/es/descubre/patrimonio-provincial/pazo-de-marinan>

Además, en este otro enlace encontrarás más información sobre las aves de la ría de Betanzos: <https://www.baiasantacruz.org/gl/roteiro/itinerario-a-pe-1-observatorio-de-marinan>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Al pie del puente de O Pedrido, un paseo por la playa del mismo nombre brinda la oportunidad de observar más aves del litoral. ¡Ojo al horario de mareas!

OTROS LUGARES PARA VISITAR

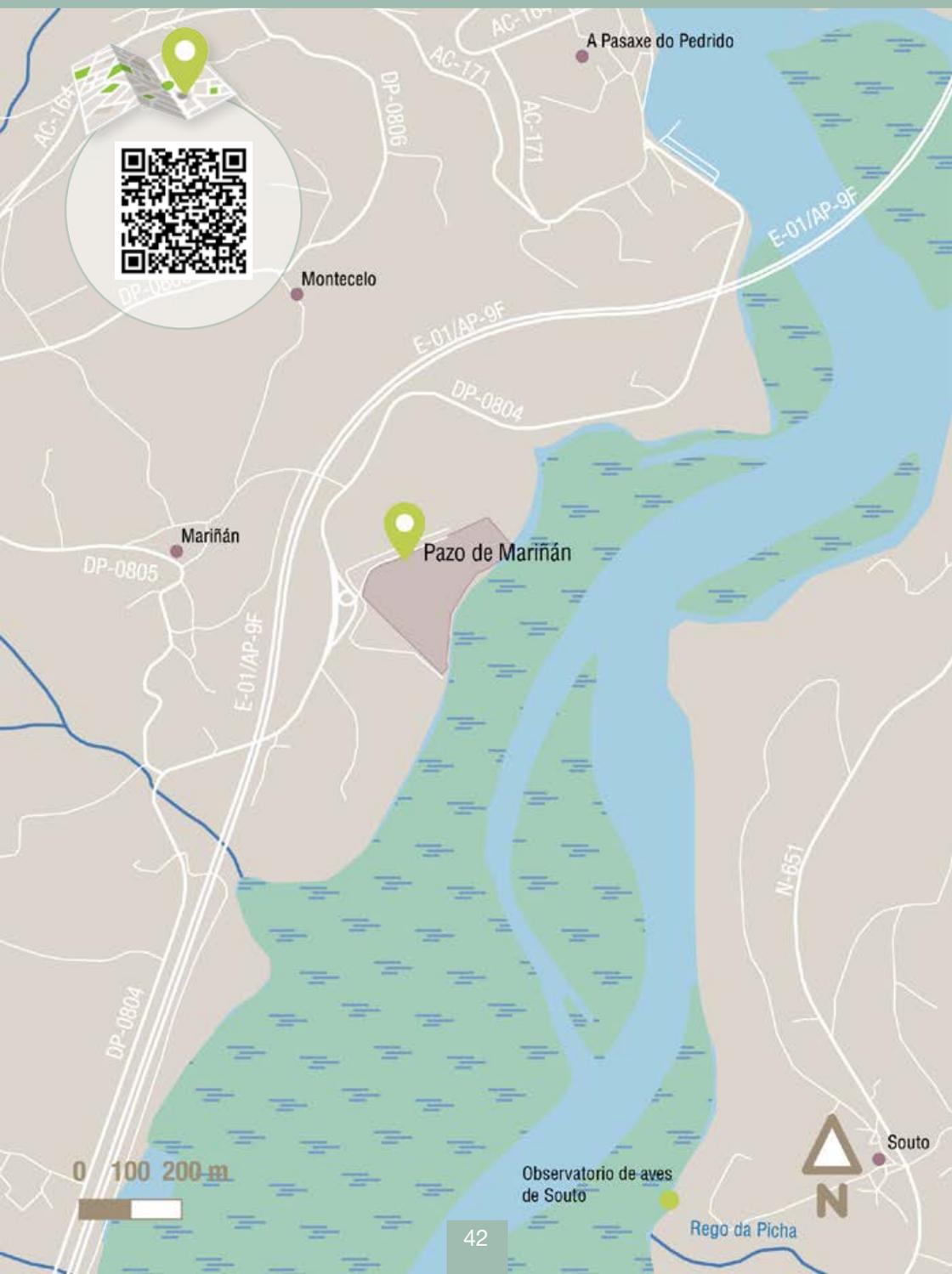
- Ruta Mariñá por la marisma del río Mandeo (ver <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/bergondo-4-ruta-marina-834419>).
- Monasterio de San Salvador de Bergondo.
- Playa de Gandarío.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para conocer la predicción meteorológica y los horarios de las mareas, consulta la web de Meteogalicia: www.meteogalicia.gal. Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Urgencias: 112
- Concello de Bergondo: 981 791 252

Archibebe claro







12/ EMBALSE DE ABEGONDO-CECEBRE

Concellos: Abegondo, Cambre, Betanzos, Carral

DESCRIPCIÓN GENERAL

Este embalse fue creado en 1976 en la confluencia de los ríos Mero y Barcés para abastecer la ciudad de A Coruña y su área metropolitana. Rodeado por amplias zonas de bosque y campiñas, forma parte de la Red Natura 2000 de la UE como Zona de Especial Conservación (ZEC) de 529 hectáreas, y como tal es una de las Zonas Núcleo de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Su escasa profundidad (con un máximo de 15 m y una media de 6 m) lo convierte en ideal para numerosas aves acuáticas, sobre todo en migración e invernada. Entre las muchas especies presentes destaca la invernada regular de águila pescadora y garceta grande. Acoge buenas cifras de cerceta común y porrón moñudo, y destaca por

la abundancia de zampullín común y sus cifras de somormujo lavanco. Otras acuáticas típicas son ánade friso, porrón común, andarríos chico y grande, avefría europea o, cuando el nivel del agua está más bajo, espátulas comunes y archibebes. En pleno invierno, se censan aquí hasta 900 ejemplares de aves acuáticas.

Entre las aves forestales del entorno inmediato aparecen el primavera y verano abejero europeo y milano negro, así como mosquitero ibérico, muy abundante. También multitud de pequeños pájaros típicos de estos medios. Otras rapaces fáciles de ver todo el año son águila calzada, azor o gavián. Es habitual la invernada de avión roquero. También son de destacar las numerosas observaciones aquí de aves raras o muy raras a nivel tanto gallego como peninsular.

Cormorán grande



FENOLOGÍA

Cualquier época del año es ideal para visitar este embalse. En las migraciones de primavera llegan a concentrarse sobre el embalse enormes cantidades de vencejos comunes (a veces con pálidos y reales) mezclados con golondrinas comunes y dáuricas y aviones zapadores y comunes. Mientras tanto, las orillas se resuenan al amanecer con los cantos de los muchos pájaros que aquí crían: mosquiteros, currucas, petirrojos, tarabillas, verderones... En otoño e invierno, la diversidad de aves acuáticas es mucho mayor que el resto del año. Es también la oportunidad para buscar en la misma orilla del agua bisbitas pratenses y alpinos, así como alguna lavandera enlutada.

PROPUESTA DE VISITA

Desde el observatorio situado en la orilla del embalse en Crendes dispondrás de una muy completa panorámica del brazo del embalse correspondiente al río Mero. La ruta que desde aquí parte hacia el bosque de ribera situado según miras hacia tu dere-

cha, fácil de intuir, es ideal para combinar la observación de aves acuáticas y forestales mientras la recorres de ida y vuelta. En los prados próximos es fácil ver tarabillas comunes y estorninos negros. Si no has traído automóvil, un buen rato en estos lugares te resultará más que provechoso. De hecho, muchos ornitólogos locales apenas visitan otros lugares del embalse.

Existe un segundo observatorio de aves en la orilla de enfrente, en Orto. Desde este se observan las mismas especies que desde el anterior, sólo que a menudo con el sol en contra.

Desde el estrecho puente que cruza este mismo brazo del río Mero tendrás mejores oportunidades de observar somormujos lavancos y cormoranes grandes.

Al pie de la presa (hay un aparcamiento al lado) puedes buscar lavanderas cascadeñas, y como en el resto del embalse la presencia de milanos negros desde comienzos de primavera.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Para visitar el observatorio de aves de Crendes, desde la carretera AC-221 toma el desvío a la izquierda a la altura de una parada de autobús con marquesina. Puedes dejar tu coche en un borde del camino, pasadas las casas. Si has decidido venir en transporte público, la parada de autobús está a pocos metros del desvío. Para informarte de los horarios, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335. El paseo por el sendero que parte desde el observatorio de Crendes es muy cómodo, ¡pero mucho más si traes contigo calzado impermeable! El resto de zonas es mejor visitarlas en automóvil. Recuerda no acercarte a las orillas del agua: sólo lograrías asustar a las aves. Evita por el mismo motivo hacer ruido y, si traes a tu mascota, liberarla: ¡mejor que corra en un sitio donde no altere tanto a las aves!

RECURSOS

Muy cerca del embalse está el Aula de Naturaleza de Crendes (Concello de Abegondo), con abundante información acerca de la biodiversidad de este espacio. Para visitarla consulta sus horarios en <http://www.abegondo.es/>.

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Muchos de los rincones que rodean el embalse de Abegondo-Cecebre acogen una fiel representación de la campiña de esta comarca. Paseándolos en coche o a pie puedes encontrar en diferentes momentos del año especies como alcaudón dor-sirrojo, zarcero polígloa, curruca zarcera, cárabo, lechuza común, cernícalo vulgar y muchas otras. El embalse de Beche, a pocos kilómetros, también merece una visita. Encontrarás diversas opciones de rutas en: <https://www.baiasantacruz.org/gl/panel/encoro-de-abegondo-cecebre>

Andarrios chicos



OTROS LUGARES PARA VISITAR

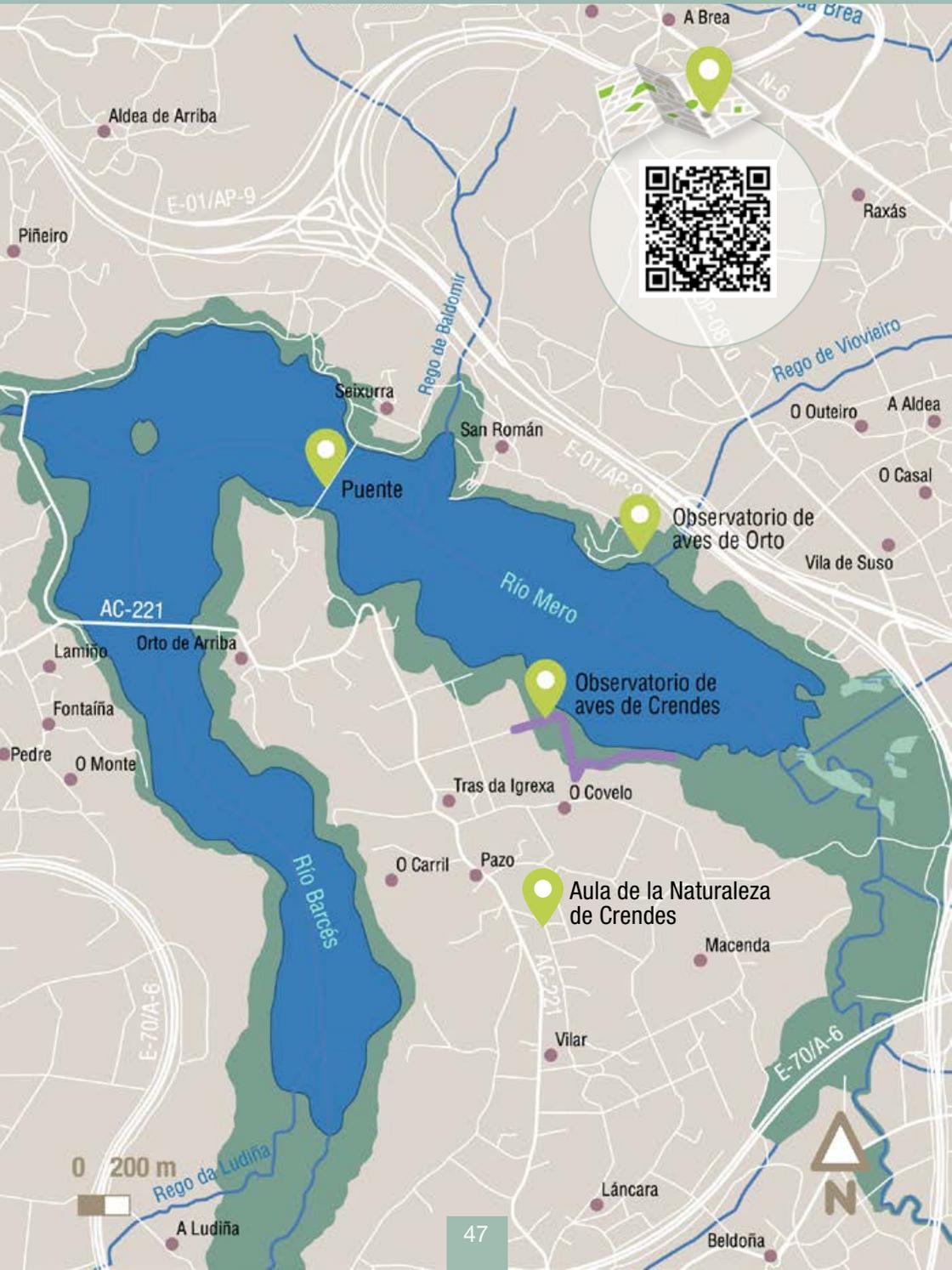
- Sede de la Reserva de Biosfera “Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo”.
- Castro de Cerneda.
- Embalse de Beche.
- Ecorruta del lúpulo y la cerveza (ver <https://mundoestrellagalicia.es/>)
- Roteiro Mariñán do río Gobia.
- Aula de Naturaleza de Crendes.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Urgencias: 112
- Concello de Abegondo: 981 647 909
- Concello de Betanzos: 981 770 011
- Concello de Cambre: 981 613 128
- Concello de Carral: 981 670 002

Tarabilla europea







13/ MUÍÑOS DE COSTA DA ÉGOA

Concello: Carral

DESCRIPCIÓN GENERAL

Escondida en el hermoso valle de Barcia, esta ruta recorre un sendero que pasa junto al Eco-Museo Costa da Égoa, con catorce molinos y una pequeña central hidroeléctrica, conjunto declarado Espacio de Interés Local (ENIL) por la Xunta de Galicia, a instancia del Ayuntamiento de Carral. A orillas del saltarín río Abelleira, tendrás así oportunidad de observar las mismas aves, propias de los ecosistemas fluviales de esta comarca, que acompañaron al sonido de las ruedas de esos ingenios durante varias generaciones.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Entre las especies que podrás ver y escuchar durante tu paseo junto a las aguas y los molinos del río Abelleira están el mirlo-acuático europeo, la lavandera cascadenña, páridos como mito, herrerillo común, carbonero común y garrapinos, así como otras especies como chochín común, mos-

quitero común (en invierno) e ibérico (en primavera y verano), camachuelo, zorzal común... Sobre las copas de los árboles, permanece atento a la presencia de busardo ratonero y, en primavera y verano, milano negro y abejero europeo. También en esta época, pero ya por la noche, es fácil escuchar chotacabras gris.

FENOLOGÍA

Cualquier momento del año es ideal para visitar esta zona. En verano el caudal del río estará lógicamente más bajo.

PROPUESTA DE VISITA

Lo mejor es tomar el sendero existente que parte junto a la Casa Rural Costa da Égoa, y recorrerlo sin prisa. Cabe la posibilidad de extenderlo, ya alejándose del río, hasta la pequeña aldea de Montemeán, donde un panel explica la configuración geológica del valle.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Tras llegar en automóvil a Herves, en el municipio de Carral la ruta se inicia junto a la casa de turismo rural Costa da Égoa. Los primeros molinos están ya sólo a 200 m.

RECURSOS

En el canal de Wikiloc de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo tienes información acerca de esta ruta de senderismo y sus extensiones: <https://gl.wikiloc.com/rutas-sendeirismo/pr-g-101-roteiro-marinan-costa-da-egoa-9905731>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Si continúas tu paseo por el sendero, hallarás otros tipos de hábitat, sobre todo campiña, zonas agrícolas y eucaliptal. Esto te permitirá anotar nuevas especies a tu lista.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

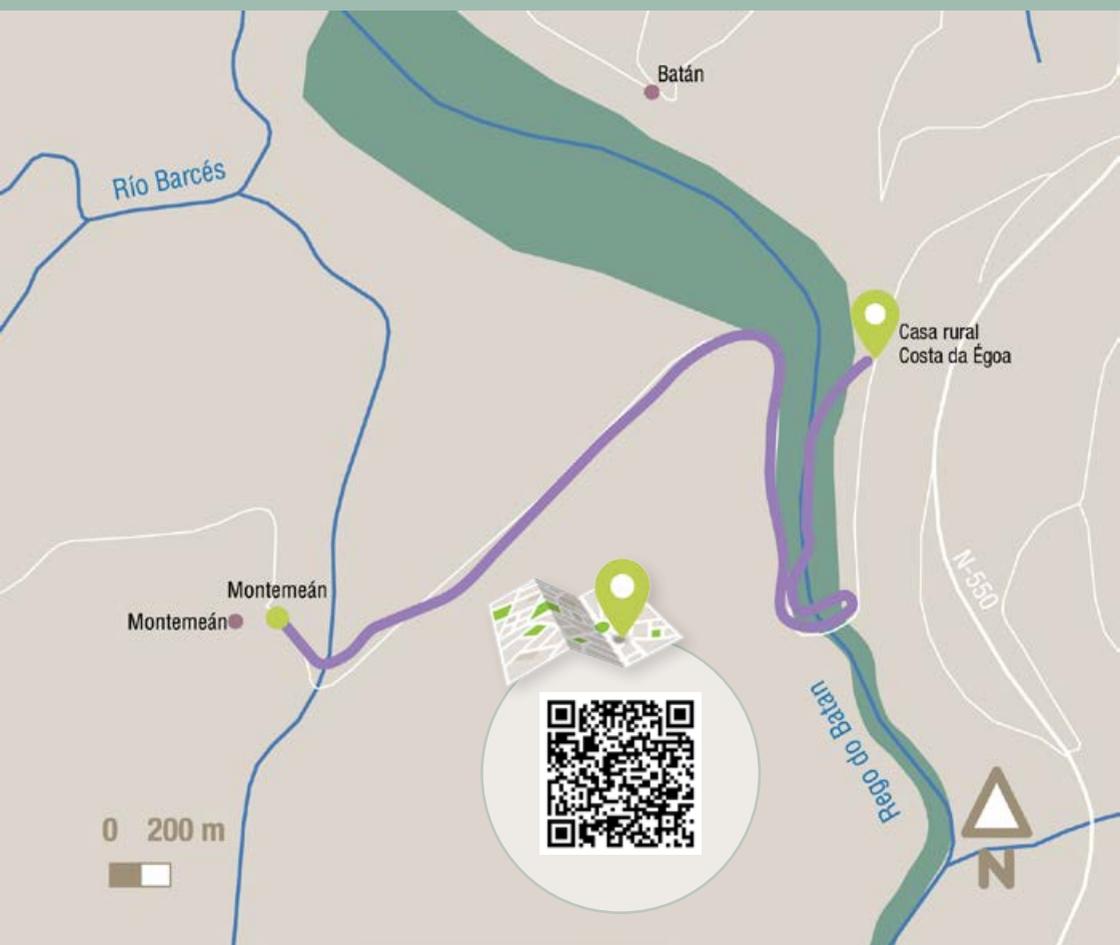
- Castro de As Travesas.
- Monumento a los Mártires de Carral.
- Ruta por el Camiño Inglés a Compostela.
- Ruta pola Ribeira do río Barcés.
- Estación depuradora de agua de Cañás.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Urgencias: 112
- Concello de Carral: 981 670 002



Mosquitero ibérico



Acentor común





14/ PASEO FLUVIAL DEL RÍO MERO

Concello: Cambre

DESCRIPCIÓN GENERAL

Desde las inmediaciones de la presa del embalse de Abegondo – Cecebre hasta su desembocadura en la ría de O Burgo, es posible recorrer las dos orillas del río Mero por senderos casi siempre a la sombra de un bosque de ribera muy bien conservado. El recorrido completo, de 10 km, puede hacerse tanto a pie como en bicicleta BBT. En varios puntos es necesario cruzar carreteras secundarias para retomar el camino, lo que obliga a extremar la prudencia.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

El bosque de ribera que acompaña al Mero en sus últimos pasos hacia el mar, compuesto sobre todo por alisos y sauces, acoge una interesante comunidad de pájaros que incluye curruca capirotada, chochín común, mosquitero común (en invierno) e ibérico (en primavera y verano), herrerillos, mitos, carboneros, rapaces como busardo ratonero o gavilán, en verano tórtola co-

mún... En algunos tramos del río, por ejemplo cerca del molino de Peiraio, es posible ver mirlo acuático. También cerca del agua, lavandera cascadeña, ánade azulón y garza real.

FENOLOGÍA

Cualquier momento del año es ideal para recorrer este bosque de ribera. En primavera y a primera hora del día, la combinación del susurro de la corriente y los cantos nupciales de las aves resulta muy especial.

PROPUESTA DE VISITA

Uno de los tramos mejor conservados es el que va desde el molino de Peiraio hasta el puente das Insuas, junto a la estación-apeadero de ferrocarril de Cambre.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Existe acceso a diferentes puntos de esta ruta mediante transporte público en autobús o ferroviario, en este segundo caso hasta los apeaderos de Cambre o Cecebre.

En invierno recuerda traer contigo calzado impermeable. Si realizas la visita paseando, permanece atento a la presencia de ciclistas, para facilitar su ruta. Si vienes en bici, ¡respeta a los paseantes!

RECURSOS

En la página web la Reserva de Biosfera “Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo” existe información sobre los lugares de interés.

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

La combinación de esta ruta con la visita al embalse de Abegondo – Cecebre y la ría de O Burgo a lo largo de una jornada de invierno puede deparar una muy alta cifra de especies de aves observadas.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Casa Museo Wenceslao Fernández Flórez y Bosque Animado.
- Museo del yacimiento romano de Cambre.
- Iglesia románica de Santa María de Cambre.
- Roteiro Mariñán “Alrededor de Cambre”.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Horarios de Renfe: <https://www.renfe.com/es/es/viajar/prepara-tu-viaje/horarios>
- Urgencias: 112
- Concello de Cambre: 981 613 128
- Oficina de Turismo de Cambre: Praza do Mosteiro 1, (15660), Cambre, A Coruña. Tel.: 981 656 217. museo@cambre.org

Lavandera cascadeña





15/ RÍA DE O BURGO

Concellos: Cambre, Culleredo, Oleiros, A Coruña

DESCRIPCIÓN GENERAL

Orientada de sur a norte y formada por la desembocadura del río Mero, toma su nombre de la parroquia del mismo nombre, en Culleredo. De escasa profundidad, sus fondos son limosos y arenosos, en algunos rincones cubiertos por manchas de marisma a las que acuden muchas aves acuáticas a descansar en pleamar.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

De enorme atractivo sobre todo para la observación de aves litorales, tanto por la diversidad de especies (es posible observar varias decenas en un paseo) como por la posibilidad de tenerlas muy cerca. Su entorno ajardinado y urbanizado acoge además una nutrida comunidad de aves típicas de este tipo de medios.

FENOLOGÍA

Los meses con mayor variedad y abundancia de especies son los de otoño e invierno, hasta mediados de primavera.

PROPUESTAS DE VISITA

La ruta, a pie, se inicia donde desemboca el río Mero bajo el puente medieval de O Burgo, tomando allí mismo el paseo marítimo que recorre la orilla izquierda de la ría, correspondiente al municipio de Culleredo, hasta el puente de A Pasaxe.

Desde el puente medieval de O Burgo, observa las aves presentes hacia el puente de la autopista AP9: gaviotas, garzas y patos e incluso martín pescador se ven desde muy cerca. En primavera busca además aviónico y golondrina dáurica.

Camino de la estructura metálica de color rojo que hay donde comienza a ensancharse la ría puedes detectar fácilmente a los

zampullines comunes que invernan entre aquí y la otra orilla. Seguro que antes descubres a cormoranes, garcetas y garzas reales, así como las primeras limícolas.

Desde este embarcadero hacia la derecha y la izquierda, cuando la marea está a medias, hay estupendas oportunidades para contemplar de cerca cisne vulgar y muchas otras aves, sobre todo limícolas como agujas colipintas y colinegras, archibebes comunes y claros, correlimos comunes, andarríos chicos y, durante los pasos migratorios, chorlitejos grandes y correlimos zarapitines. Ojo a la presencia de gaviotas poco comunes en invierno.

Esta zona de marisma es clave para la presencia aquí de numerosas especies, que la usan para descansar en pleamar, alimentarse o incluso nidificar, es el caso de la lavandera boyera. A sus orillas se retiran cuando sube la marea correlimos, archibebes, ostreros, agujas, vuelvepedras, chorlitos, zarapitos, garzas, garcetas, cormoranes, espátulas comunes, gaviotas... En otoño e invierno puedes llegar a detectar (prestando mucha atención pues son muy escondidas)

decenas de agachadizas. También cisticola buitrón, rascón europeo, bisbita costero y algunos años ruiseñor pechiazul. En primavera anidan ahí las lavanderas boyeras ibéricas. En los jardines del paseo busca a primera hora zorzales, palomas torcaces y muchas otras aves. Entre ellas, en invierno, lavandera blanca enlutada. No es raro además que sobrevuelen esta zona algún busardo ratonero, gavilán, azor, halcón peregrino e incluso, en invierno, águila calzada.

Este tramo del paseo merece varias paradas para observar andarríos chicos, vuelvepedras, y más ejemplares de las otras especies. Al paso junto a la laguna artificial, y si es invierno, verás algún zampullín común más. A lo lejos, en la gran isla de limo central que aparece en bajamar, acuden a alimentarse muchas aves. En los zarzales y setos próximos al paseo suele ser fácil de ver la curruca cabecinegra.

Frente a este tramo la bajamar descubre una larga isleta de arena en la que se posan ostreros, gaviones, gaviotas cabecinegras, garcetas comunes...



Agujas colipintas

Colimbo chico



CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

El entorno de la ría dispone de numerosos aparcamientos y un servicio constante de autobuses que lo conectan con varios destinos cercanos, incluida la ciudad de A Coruña. La ruta propuesta discurre en su totalidad por un paseo marítimo, lo que permite su disfrute por parte de toda la ciudadanía. Mientras la recorres, permanece atento al tráfico de bicicletas, y respeta su carril. Si tienes oportunidad de elegir la hora de tu visita, la ideal es desde dos o tres horas antes de la pleamar máxima. Por supuesto, no bajes a la ría: ¡te hundirías de inmediato en sus fondos limosos!

RECURSOS

Durante tu paseo encontrarás 52 paneles informativos sobre la ría y sus aves, elaborados por la Reserva de Biosfera “Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo”. Además, a orillas de la ría el Aula de Natureza y Jardín Botánico Juan Lembeye (perteneciente al Concello de Culleredo) dispone de una nutrida colección de árboles típicos de Galicia, y organiza con frecuencia actividades de

educación ambiental. No existen observatorios de aves, pero como descubrirás no son necesarios: acostumbradas al trasiego de paseantes, las aves presentes permiten una sorprendente cercanía. Más información: <https://www.baiaasantacruz.org/es/panel/ria-do-burgo-culleredo-e-oleiros>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Playa de Santa Cristina. Tras cruzar el puente de A Pasaxe (a pie son sólo 20 minutos) podrás descubrir, camino de esta playa, chorlitejos grandes, cormoranes, garcetas o charranes patinegros. Ojo durante la bajamar a los grupos de gaviotas para detectar alguna argétea. Desde la propia playa, mirando ría afuera, es fácil descubrir en invierno negrones comunes, colimbos, alcas y a veces zampullines cue-linegros, ¡siempre y cuando el mar no esté muy movido!

Río Trabe. Junto a la carretera AC-211, las arboladas orillas del río Trabe acogen gallineta común y diversas forestales, con posibilidad de zorzal alirrojo y lúgano en invierno.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Igrexa románica de O Burgo (s. XII).
- Torre de Celas e etnografía no Monte Xalo.
- Camiño Inglés e Ruta polo Rego das Xesteiras.
- Jardín Botánico “Juan Lembeye”

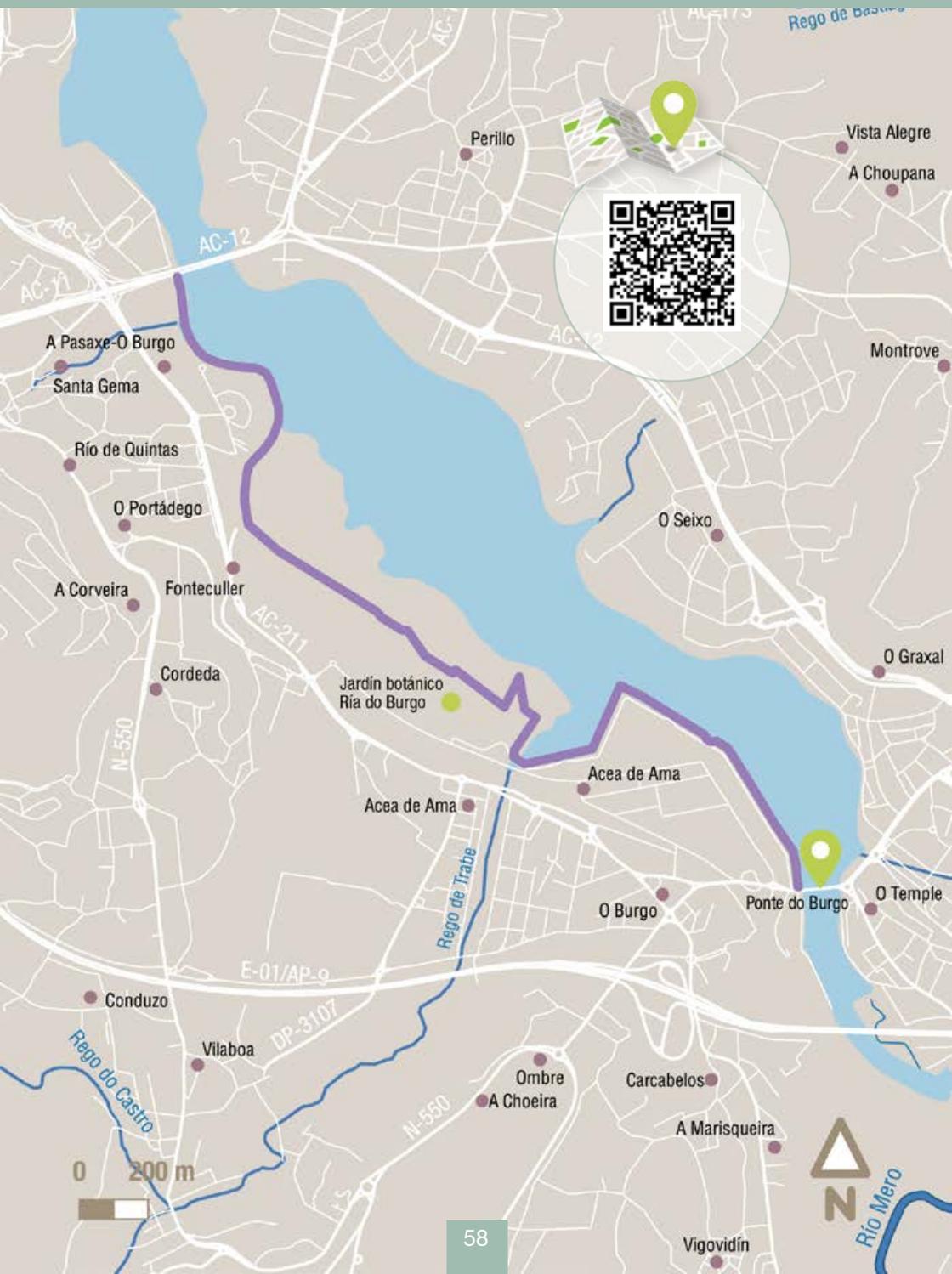
TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

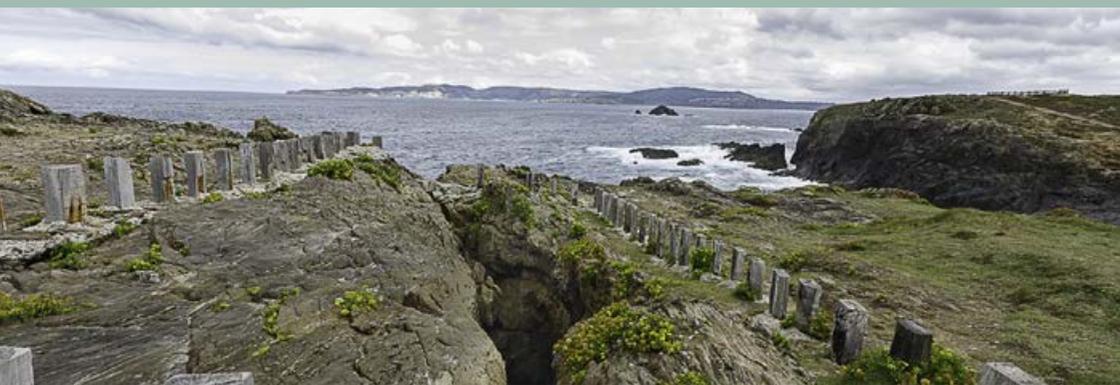
- Para conocer la predicción meteorológica y los horarios de las mareas, consulta la web de Meteogalicia: www.meteogalicia.gal . Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.

- Urgencias: 112
- Concello de Culleredo: 981 677 777
- Concello de Oleiros: 981 610 000
- Oficina de turismo de Culleredo: Rúa do Concello, 12, Culleredo, 15189. Tel. 981 677 777. turismo@culleredo.org <http://turismo.culleredo.es/es/rutas/>
- Oficina de turismo de Oleiros: Avenida das Américas, s/n, 15172, Santa Cristina-Perillo-Oleiros (A Coruña). Tel.: 981 904 052 / 981 631 706. turismo@oleiros.org . <http://www.oleiros.org/web/concello-oleiros/turismo>

Espátula común







16/ COSTA DE DEXO-SERANTES

Concello: Oleiros

DESCRIPCIÓN GENERAL

Catalogada como Monumento Natural y Protegida por la Red Natura 2000 de la Unión Europea como Zona de Especial Conservación (ZEC) de 270 hectáreas, este tramo litoral acantilado situado entre las bocas de las rías de A Coruña y Ares-Bentanzos es una de las zonas núcleo de la Reserva de Biosfera, y una las joyas naturales Galicia. Su sucesión de cortados de esquisto y pequeñas calas, y la franja de campos cubiertos de herbazales, brezo y tojo que se extiende tierra adentro, constituyen un espacio salvaje único.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Destaca sobre todo en este lugar su impresionante colonia de cormoranes moñudos, la más nutrida de cuantas existen en la costa continental ibérica. También la presencia de algunas especies reproductoras escasas en Galicia, como chova piquirroja, vencejo real o grajilla. Y la de otras especies típicas de las zonas acantiladas gallegas,

como halcón peregrino, cernícalo vulgar, gaviota patiamarilla, colirrojo tizón, cuervo grande... En la isla de A Marola, situada frente a esta costa, cría el paño común. En los campos que se extienden tras los acantilados es fácil ver tarabilla común (y norteña en las migraciones de otoño, así como collalba gris o papamoscas cerrojillos y grises e incluso torcecuello), acentor común, curruca rabilarga, chochín común, jilguero, pardillo vulgar, alondra común... la mirada atenta sobre el océano puede descubrir además alcatraces, charranes patinegros, alcas, pardelas baleares y cenicientas... En invierno, estos acantilados acogen cada noche un dormitorio de cormorán grande, y es más fácil ver ostreros entre las rocas que hay a sus pies.

FENOLOGÍA

Cualquier momento del año es ideal para visitar este espacio. Es más: conviene recorrerlo en todas las estaciones, a fin de descubrir las diferentes aves que aparecen en cada una de ellas.

PROPUESTA DE VISITA

El puerto de Lorbé es perfecto para la observación de gavión atlántico, y gaviota sombría, reidora, cabecinegra, patiamarilla... Con frecuencia, cientos de ellas reposan en las bateas de mejillón junto a vuelvepiedras, cormoranes grandes y moñudos o garzas reales. En invierno, busca en estas aguas alca e incluso págalo grande, y en verano pardela balear y pardela cenicienta. ¡Atención además a la presencia de delfines mulares!

Desde el puerto de Dexo, tomando en la Praza dos Golfiños una escalera de madera que salva la pendiente, se accede a un sendero que recorre algunos de los acantilados más hermosos de esta costa. ¡No te acerques de más a ellos! Tendrás ante ti la isla de A Marola, donde cría paíño común y

gaviota patiamarilla, y suelen posarse gaviotas atlánticas. También el islote de O Marolete, posadero de muchos de los cormoranes moñudos reproductores en esta zona. En los pinares inmediatos hay carboneros común y garrapinos, herrerillo común y capuchino, agateador común y otras aves forestales.

Viniendo de Mera por la rúa Celso Emilio Ferreiro primero, y la rúa Seixo Branco después, y tras dejar a tu izquierda el acceso a la cala de Canabal, deja tu vehículo donde termina el acceso rodado, en la entrada de un pinar y junto a unos chalés. Mientras echas a andar (o continúas tu paseo, si es que vienes caminando desde Mera), permanece atento a la presencia de aves forestales como las antes mencionadas, así como verderón, arrendajo europeo, pito real... En verano no es raro ver aquí alcotán.

Pardela cenicienta





Una vez dejes atrás la zona arbolada, busca entre el matorral de brezo y tojo tarabilla común, curruca rabilarga, acentor común, chochín... Cuando alcances la punta del Seixo Branco, encuentra donde sentarte cómodamente para identificar en la distancia, océano adentro, alcatraces, cormoranes moñudos, pardelas...

Desde la rúa Seixo Branco que mencionamos antes, y justo después del desvío hacia la rúa Seixo Branco, el Camiño Carreira te llevará por entre varias casas hasta un lugar donde aparcar el coche (o continuar tu paseo) para seguir por un sendero que te conduce a una de las vistas más espectaculares de esta costa. A medio camino haz una parada para asomarte, a tu izquierda, a la colonia de aves marinas de la Punta de Mera, al otro lado de la estrecha bahía de Canabal. Decenas y decenas de cormoranes moñudos mantienen en esas paredes sus nidos a lo largo de la primera mitad del año. También crían gaviota patiamarilla y vencejo real, entre otras aves. A tu alre-

dedor, mientras tanto, tendrás las especies típicas del matorral costero. Más adelante, el sendero termina frente a la isla de Monte-meán, que acoge cada primavera una vistosa colonia de gaviota patiamarilla.

La rúa Celso Emilio Ferreiro lleva hasta en el aparcamiento que hay junto al Aula do Mar, lugar de visita obligada (ver más abajo). Si has venido en automóvil y es primavera, nada más bajarte busca en el cielo chova piquirroja, cernícalo vulgar o vencejo real. Con suerte, puedes detectar además busardo ratonero y halcón peregrino. Desde ahí mismo, a tu izquierda según miras al Aula do Mar, un estrecho sendero desciende hasta los restos de unas baterías de defensa del siglo XVII, al borde del acantilado. Mucho cuidado, una vez más, cuando llegues hasta ellas. Además de una espléndida panorámica de la boca de la ría de A Coruña, tendrás posibilidad de ver desde aquí cormoranes moñudos, más chovas y, sobre las olas, probablemente alcatraces, charranes patinegros, pardelas cenicientas y baleares y otras aves marinas.

Cormorán moñudo



CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

La mejor manera de recorrer este espacio es una combinación de vehículo propio y caminatas. Existen servicios públicos de autobús, pero las paradas están algo apartadas de las zonas más interesantes. Aun así, un paseo desde la localidad de Mera (por donde pasan con frecuencia autobuses desde o hacia otras localidades de Oleiros y A Coruña) hasta el faro de Mera o el Seixo Branco apenas te llevará una hora. En la página web del Aula do Mar (ver a continuación) encontrarás más indicaciones.

RECURSOS

La visita al Aula do Mar, centro de recepción de visitantes del monumento natural creado en la antigua casa del farero de los Faros de Mera, es obligada antes de recorrer este espacio por primera vez. Su interior alberga una exposición permanente, distribuida en dos salas y dos miradores acristalados, un laboratorio, espacios para la proyección de audiovisuales, una amplia terraza y puntos de observación ornitológica. Además, oferta un servicio de guías para los colectivos interesados.

La página web “Bahía de Santa Cruz” incluye varias propuestas de senderos ornitológicos similares a los que aquí te proponemos: <https://www.baiasantacruz.org/gl/panel/costa-de-dexo-serantes>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Laguna de Mera. Situada junto a este núcleo urbano, un cómodo paseo permite recorrer parte de sus orillas para observar cormorán grande, gallineta común, ánade azulón y, durante el período invernal, zampullín común o focha común. En las orillas, busca andarríos chico y alguna garza real, y con suerte martín pescador. Los cisnes y otros patos y gansos que habitan la laguna son semidomésticos.

Bahía de Santa Cruz. Desde el paseo marítimo de Santa Cruz, y cruzando a su isla, donde está el hermoso castillo sede del Centro de Extensión Universitaria e Divulgación Ambiental de Galicia (CEIDA; ¡no dejes de entrar a conocerlo!), tendrás ocasión de observar numerosas especies. Fíjate en la gran roca manchada de guano a la derecha de la bahía. Se llama O Corval, y es el posadero favorito de los cormoranes de esta zona. En la bajamar, busca en la playa y rocas vuelvepedras, andarríos chico, gargeta común y gaviotas reidora, cabecinegra, cana, sombría, argétea y patiamarilla, así como gavión atlántico. Y volando sobre las olas, charrán patinegro. Una vez dentro de los muros del castillo de Santa Cruz, y desde su zona exterior, la que da a la ría, podrás observar negrones comunes y, con suerte, algún colimbo.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

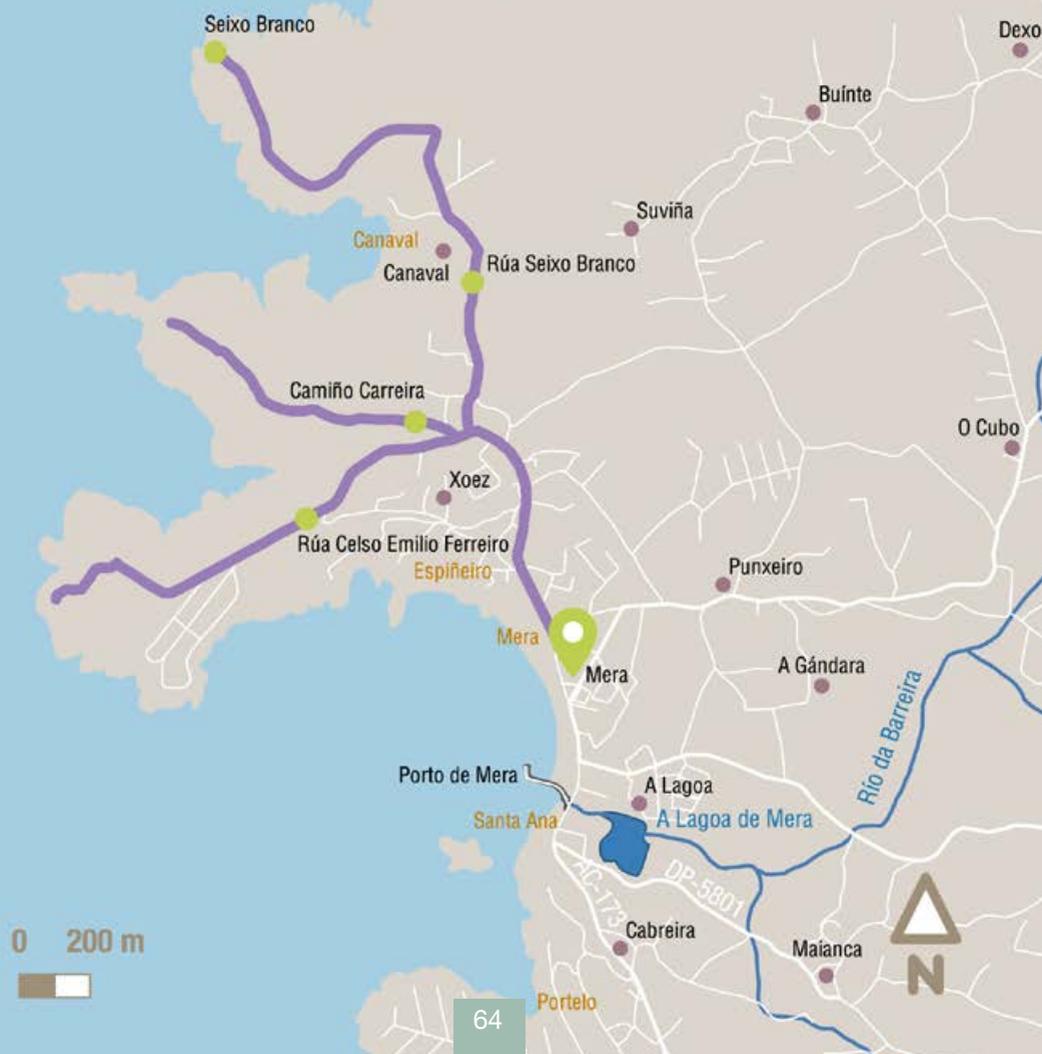
- Iglesia de Santa María de Dexo (s. XII) e Igrexa Santa Eulalia de Liáns.
- Museo Os Oleiros “José María Kaydeda”, en el Pazo As Torres en Santa Cruz.
- Illa e Castelo de Santa Cruz.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Urgencias: 112
- Concello de Oleiros: 981 610 000
- Oficina de Turismo de Oleiros: Avenida das Américas, s/n, 15172, Santa Cristina-Perillo-Oleiros (A Coruña). Tel.: 981 904 052 / 981 631 706. turismo@oleiros.org . <http://www.oleiros.org/web/concello-oleiros/turismo>
- Aula do Mar da Costa de Dexo: <http://www.ceida.org/es/aula-del-mar-costa-de-dexo>
- Centro de Extensión Universitaria e Divulgación Ambiental de Galicia (CEIDA): <http://www.ceida.org/es> . Tel.: 981 639 618.

Chova piquirroja







17/ A CORUÑA CIUDAD

Concello: A Coruña

DESCRIPCIÓN GENERAL

La ciudad de A Coruña ha crecido sobre una península unida a tierra firme por un estrecho istmo, gracias a lo cual presenta dos fachadas marítimas. La interior, hacia la ría, está en su mayor parte ocupada por áreas portuarias. La exterior se orienta hacia el mar abierto. Desde el punto de vista de la biodiversidad, destacan en esta la presencia de dos Espacios Naturales de Interés Local (ENIL): el del entorno de la Torre de Hércules y el de las islas de San Pedro.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

A Coruña resulta muy atractiva para la observación de aves, gracias tanto a su diversidad de paisajes urbanos y litorales, como a la inmediatez del océano. En una jornada de otoño o invierno bien aprovechada puedes llegar a detectar varias decenas de especies mientras paseas por su litoral y sus parques.

FENOLOGÍA

Los meses con mayor variedad y abundancia de especies son los de otoño e invierno, hasta mediados de primavera.

PROPUESTAS DE VISITA

En la ciudad de A Coruña, su puerto es estupendo para gaviotas. Aunque está cerrado a los paseantes, si tienes telescopio puedes probar a echar una ojeada desde aquí hacia el muelle de enfrente, donde en invierno se concentran por miles.

El entorno del Castillo de San Antón y el dique de abrigo es un buen lugar, por ejemplo, para alcas, araos, charranes patinegros, cormoranes moñudos y vuelvepedras. ¡Con motivo de temporales pueden entrar además pañños y falaropos!

Desde Punta Herminia, y mirando hacia la ría, en las rocas en las que se estrellan las olas, puedes encontrar más vuelvepedras

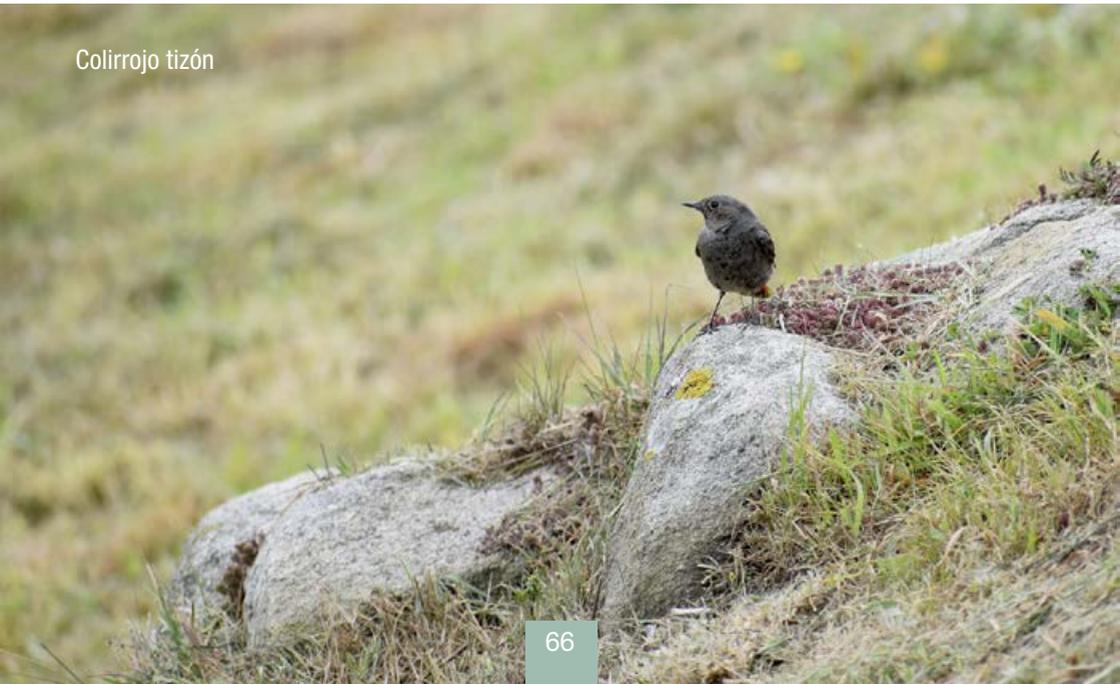
y varios correlimos oscuros. Más arriba, en los pasos migratorios, collalbas grises e incluso escribanos nivales. Busca desde aquí en el océano pardelas baleares y cenicientas en verano y otoño, alcatraces todo el año, y en los pasos migratorios la posible presencia de otras aves marinas, sobre todo los días de viento del norte: charranes, negrones, álcidos, págalos... En los campos alrededor de la Torre de Hércules, busca además lavandera boyera (en primavera y verano), cisticola buitrón, curruca cabecinegra o estornino negro, entre muchas otras especies. Justo al sur de la Torre, en una zona arbolada, se refugian en las migraciones especies como torcecuello euroasiático, papamoscas gris y cerrojillo, zorzales alirrojos y reales...

En la playa de San Roque de Fóra, en invierno y con pleamar, es fácil detectar en las rocas grupos de vuelvepedras y correlimos oscuros. También zarapitos trinadores.

Las islas de San Pedro son en primavera y verano el hogar de una nutrida colonia de gaviota patiamarilla, y el resto del año el dormitorio de multitud de gaviotas de esta especie y de gaviota sombría y gavión atlántico, cormoranes grandes y moñudos, y ostreros. Tras ellas, el paso de aves marinas llega a ser muy interesante. Hasta aquí no hay acceso por transporte público, salvo el taxi. Si te apetece pasear o pedalear, ¡está a un paseo! Si la meteorología se presenta incierta, trae contigo buena ropa de abrigo y un paraguas por si cae algún chubasco: no hay donde guarecerte. A cambio, disfrutarás casi en soledad de unos paisajes muy hermosos.

Si continúas para acceder a lo alto del parque de Bens, podrás encontrar en sus cumbres, además de unas estupendas panorámicas de la ciudad, varias chovas piquirrojas entre otras especies típicas de las áreas despejadas, y con motivo de los pasos migratorios especies como tarabilla norteña o collalba gris.

Colirrojo tizón



Vuelvepedras común



CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Un paseo largo marítimo, numerosas áreas peatonales y parques, así como un carril bici, permiten recorrer este perímetro litoral con gran facilidad. También cabe la opción de hacer parte del recorrido en transporte público, o en automóvil. Extrema tu cuidado en las zonas acantiladas y permanece atento al tráfico rodado y de bicicletas en los paseos marítimos.

RECURSOS

En la web municipal de A Coruña encontrarás abundante información práctica para tu visita.

Además, tiene un apartado específico sobre dónde observar aves en la ciudad: <https://www.coruna.gal/medioambiente/es/sectores-ambientales/biodiversidad/donde-ver-aves?argIdioma=es>

LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Otros lugares de la ciudad brindan la oportunidad de disfrutar de aún más especies de aves. Son por ejemplo interesantes en este sentido las visitas al Parque de Santa Margarita o el entorno del Castro de Elviña. En varios lugares del centro de la ciudad (por ejemplo en la entrada de la Calle Real) cría el vencejo pálido.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Museos Científicos Coruñeses: Casa de las Ciencias, Aquarium Finisterrae, Domus.
- Mirador del Monte de San Pedro.
- Jardín de San Carlos y de Jardines Méndez Núñez.
- Paseo marítimo.

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para conocer la predicción meteorológica y los horarios de las mareas, consulta la web de Meteogalicia: www.meteogalicia.gal.
- Urgencias: 112
- Concello de A Coruña: 010
- Oficina de Turismo de A Coruña: Plaza de María Pita, 6, 15001, A Coruña. Tel.: 981 923 093. www.turismocoruna.com infom-pita@coruna.es

Correlimos oscuro







18/ EMBALSE DE O REXEDOIRO Y COSTA DE ARTEIXO

Concello: Arteixo

DESCRIPCIÓN GENERAL

El embalse de O Rexedoiro (también conocido como de Sabón, por estar en el centro del polígono industrial del mismo nombre), construido en 1970 y con cerca de 40 hectáreas, acoge una muy interesante diversidad de aves acuáticas reproductoras e invernantes. Su presa está a pocos metros de la playa de Alba, donde comienza la Zona de Especial Conservación (ZEC) “Costa da Morte”, que comprende la costa desde aquí hasta Fisterra. Este primer tramo, perteneciente al Concello de Arteixo y por tanto a la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo, se caracteriza por una variada sucesión de playas y áreas acantiladas también muy interesante para la práctica de la ornitología y la geología mientras se recorre la denominada “Senda Azul”.

INTERÉS ORNITOLÓGICO

Las orillas del embalse de O Rexedoiro están orladas por amplias zonas de espadañas donde nidifican diversas especies, entre ellas la gallineta común y la focha común, cada vez más escasa como reproductora en Galicia. Algunos años lo ha hecho también el avetorillo. En invierno pueden contarse en sus aguas más de 200 aves acuáticas, entre las que destaca la presencia de ánades azulones, porrones moñudos, fochas comunes, zampullines comunes y garzas reales. En total, se han detectado aquí más de 180 especies de aves.

Entre las grandes playas de Alba y Barrañán, la “Senda Azul” de Arteixo (6,5 km) recorre una sucesión de áreas acantiladas con estupendas vistas sobre el océano, con opción de ver numerosas especies típicas de ambos medios.

FENOLOGÍA

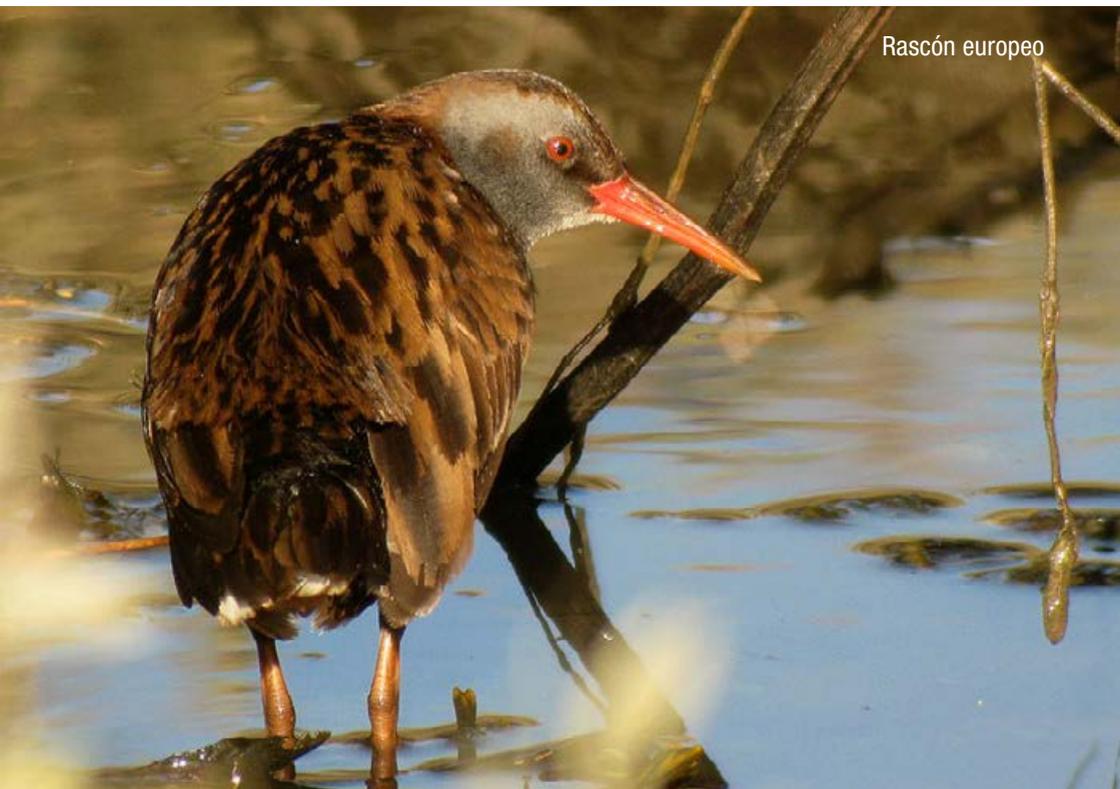
El embalse de O Rexedoiro es muy interesante a lo largo de todo el año, si bien pierde algo de atractivo en pleno verano. Algunos días de primavera multitud de venecijos, golondrinas y aviones se alimentan sobre sus aguas, a media altura, mientras las mencionadas especies reproductoras anidan entre las espadañas. En invierno crece tanto el número de especies como la abundancia de muchas de ellas. Desde la “Senda Azul” es posible disfrutar en otoño, sobre todo con viento del noroeste, de algunas buenas jornadas de paso de aves marinas. Los vientos del este, por su parte, suelen traer en la misma fecha pequeños pájaros migrantes hasta los arbustos que acompañan el paseo.

PROPUESTA DE VISITA

El mejor lugar para asomarte al embalse de O Rexedoiro es la ancha acera que recorre su extremo final en la avda. da Deputación. Para llegar hasta ella, deberás ir en automóvil hasta las inmediaciones, aparcar y acercarte caminando. Busca desde allí diferentes ángulos para observar las aves presentes tanto en la lámina de agua como entre las espadañas.

En la inmediata playa de Alba descansan con frecuencia las gaviotas, con posibilidad de observar algunas especies poco frecuentes como la groenlandesa la cáspica o el gavión hiperbóreo. Para visitarla, acércate hasta el aparcamiento existente.

En su extremo occidental, la desembocadura del río Arteixo atrae además a pequeñas limícolas y otras aves migratorias durante las migraciones.



Rascón europeo

Si no te apetece caminar mucho, los primeros dos kilómetros de la “Senda Azul” probablemente te resulten suficientes para hacerte una idea de su interés ornitológico. En primavera, no dejes de buscar a tu alrededor collalbas grises migratorias. Lo mismo que en otoño, cuando además hay posibilidad de ver tarabillas norteñas o torcecuellos, entre otras especies. En el mar podrás además avistar alcatraz, charrán patinegro y otras aves marinas. Mientras paseas, no dejes de prestar atención a la llamativa geomorfología de este litoral, de gran interés.

Tras la playa de Barrañán, donde acaba la “Senda Azul”, se extiende el amplio carrizal por el que el río Sisalde desemboca en este arenal. Es un lugar muy interesante para observar aves típicas de este medio: escribano palustre, carricero común... Un sendero que parte de la carretera DP-0514 te permite recorrer su límite occidental. Si te animas, puedes recorrerlo de forma circular para regresar por las laderas de los montes inmediatos, en parte ocupados por un bosque autóctono muy interesante para aves forestales.

CÓMO LLEGAR, ACCESIBILIDAD Y RECOMENDACIONES

Para acceder al lugar de observación del embalse de O Rexedoiro deberás aparcar en las inmediaciones, por ejemplo ante las primeras naves industriales de la Avda. da Praia. En cuanto a la “Senda Azul” que parte de la playa de Alba se camina con relativa facilidad. Evita salir de él, igual que acercarte demasiado al borde de los acantilados. Es muy conveniente, si deseas observar gaviotas, madrugar para evitar que varias mascotas caninas hayan llegado antes y las hayan invitado a marcharse a otro lado.

RECURSOS

En el Aula de Natureza Muíño Vello, en las afueras de Arteixo, junto al Rego da Bidueira, encontrarás abundante información acerca de la biodiversidad de este concello. En la página web del Concello de Arteixo tienes información acerca de la “Senda Azul”: <http://www.arteixeiro.org/gl/servizos/turismo/rutas> . También acerca de la ruta circular que recorre el entorno del carrizal formado por el río Sisalde junto a Barrañán: <http://www.arteixeiro.org/gl/servizos/turismo/rutas/rio-sisalde>

Golondrina común



Torcecuello euroasiático



LUGARES CERCANOS DE INTERÉS ORNITOLÓGICO

Los aficionados a la observación de gaviotas frecuentan en invierno la cala situada junto al pequeño parque industrial de Suevos. En otoño, también el Parque de Montañaño recibe la visita de pájaros migratorios, sobre todo con vientos de nordeste.

OTROS LUGARES PARA VISITAR

- Balneario de Arteixo.
- Roteiro Mariñán Arteixo – Xalo – Paleo Ruta Sisalde – Costa de Arteixo (ver <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/roteiro-marinan-arteixo-xalo-paleo-7540900>)

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

- Para conocer la predicción meteorológica y los horarios de las mareas, consulta la web de Meteogalicia: www.meteogalicia.gal . Para informarte de los horarios de autobuses, este es el teléfono de la Estación de Autobuses de A Coruña: 981 184 335.
- Urgencias: 112
- Concello de Arteixo: 981 600 009
- Oficina de Turismo de Arteixo: Avenida de Fisterra, s/n, 15142, Arteixo (A Coruña).Tel.: 981 659 177. turismo@arteixo.org



RESTAURANTES Y ALOJAMIENTOS DE LA RESERVA DE BIOSFERA

La Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera “Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo” se creó con el objetivo de facilitar la introducción y diferenciación de los productos locales, añadir valor y promocionar y difundir los recursos que potencien las actividades económicas tradicionales y la economía social en el marco del territorio amparado por la Reserva de Biosfera. Este distintivo está sirviendo como vínculo entre EMPRESA-PRODUCTO-TERRITORIO, al tiempo que establece una imagen común para el conjunto de empresas adheridas.

Cuando visites estos establecimientos, estarás disfrutando una gastronomía con productos de calidad de Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo: una forma de garantizar el origen, dinamizar económicamente el territorio, fijar población en el medio rural y asegurar la calidad del plato que llega a tu mesa.

Por el momento, estos son los restaurantes y alojamientos incluidos en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo:

ABEGONDO

- Mesón-Museo Xente do Camiño - Lugar Campo da Saleta, 30, Presedo, Abegondo (A Coruña). +34 678 466 134

BERGONDO

- Restaurante San Isidro - San Isidro, 36, 15165, Bergondo (A Coruña). +34 981 794 602

BETANZOS

- A Artesa da Moza Crecha - Rúa Cruz Verde, 3, 15300, Betanzos (A Coruña). +34 616 181 328
- Cova do Frade - Rúa San Francisco, 8, 15300, Betanzos (A Coruña). +34 981 774 829
- Casa do Queixo - Rúa Roldán, 1, 15300, Betanzos (A Coruña). +34 981 775 743
- Mesón O Pote - Travesía do Progreso, 9, 15300, Betanzos (A Coruña). +34 981 774 822

- Restaurante Casanova - Rúa Ferradores, 21, 15300, Betanzos (A Coruña). +34 981 775 500
- Restaurante Os Arcos - Rúa Rollo, 6, 15300, Betanzos (A Coruña). +34 981 772 259 / +34 981 770 057
- Restaurante San Andrés - Rúa dos Anxos, 4, 15300, Betanzos (A Coruña). +34 981 772 044
- Restaurante Vega - Rúa dos Anxos, 3, 15300, Betanzos (A Coruña). +34 981 773 254

CARRAL

- Casa Juanito - Ponte Lago, 19, 15173, Carral (A Coruña). +34 981 773 254

COIRÓS

- Caserío de Tión - Lugar Os Chas, 5, 15316, Coirós (A Coruña), +34 981 970 541

IRIXOA

- Restaurante O Garfo - Cruce, 4, 15313, Irixoa (A Coruña). +34 981 793 296

OZA-CESURAS

- Parrillada Terranova - Lugar Igrexario, 10, A Regueira, 15387, Oza-Cesuras (A Coruña). +34 981 792 453
- Rectoral de Cines - Casas Novas, 4, San Nicolás de Cines, Oza-Cesuras, 15380 (A Coruña). +34 981 777 710 / +34 686 385 306

PADERNE

- Casa de Sixto - Sas, 44, 15314, Paderne (A Coruña). +34 981 782 831 / +34 659 468 452

Abubilla



RESERVA DE BIOSFERA
MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO



GUÍA DE TURISMO ORNITOLÓGICO

