

GUÍA XERAL



MANCOMUNIDADE
Concellos da Comarca
de Ferrol



XUNTA DE GALICIA

galicia



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

UNIÓN EUROPEA



Ao norte da provincia da Coruña as bisbarras de Eume, Ferrol e Ortegal constitúen un espazo de excepcional interese turístico. Son moitos e variados os recursos que ofrece este territorio, desde paisaxes de extraordinaria beleza, pasando por praias salvaxes para a práctica de deportes ou pequenas calas para un día de descanso, altos cantís, bosques frondosos, singular cultura, construcións emblemáticas, festas pagás e romarías e, por suposto, unha gastronomía de indubidable calidade.

Os concellos que conforman o destino turístico son un total de 21: Cabanas, A Capela, Monfero, Pontedeume, As Pontes, Vilarmaior, Ares, Cedeira, Fene, Ferrol, Moeche, Mugardos, Narón, Neda, San Sadurniño, As Somozas, Valdoviño, Cariño, Cerdido, Mañón e Ortigueira.

Nesta guía intentouse reflectir unha parte dos innumerables recursos deste territorio. Para poder descubrir máis lugares de interese e outros recursos salientables está dispoñible a web www.turismoferrolterra.es

CRÉDITOS

Edita

Mancomunidade de Concello da Comarca de Ferrol
Plan de Promoción Turística do Xeodestino Ferrolterra

Deseño e maquetación

Item-Aga Comunicación

Textos

Mancomunidade de Concellos da Comarca de Ferrol

Traducións

Inglés: Xulio Vázquez Deibe (ICE Galicia)

Francés: Lucía Rouco Paz (ICE Galicia)

Fotografías

Arquivo PDPT Ferrol Ortegal
Mancomunidade de Concello da Comarca de Ferrol
Concello de Ortigueira
DMC Galicia

Depósito Legal

xxx-xxxxx

© Da edición, do plano e dos textos Mancomunidade de Concellos de Comarca de Ferrol.

© Das fotografías, os seus autores.



TURISMO INDUSTRIAL

O establecemento das diferentes industrias en Ferrolterra deixou a súa pegada nos concellos do destino.

O que no seu día foran centros de produción pioneiros, convertéronse agora en reclamo turístico. Achegarse a eles permite coñecer novos lugares onde se albergan historias que nos transportan ao noso pasado.

A visita aos Estaleiros e ao Arsenal de Ferrol, incluídos na Ruta da Construción Naval; aos muíños de Neda e de Narón (que foi Fábrica Real); ás fábricas de conservas de Ceadeira e Cariño, ou ao patrimonio industrial de As Pontes son un bo exemplo de tódalas posibilidades de turismo industrial que ofrece o destino.

Ruta da Construción Naval

Desde 2011, en Ferrol pódese realizar a **Ruta da Construción Naval**. Aventurarse neste percorrido permite entrar nun mundo descoñecido ata fai pouco.

As infraestruturas militares combinan séculos de historia, arquitectura de gran valor coas últimas tecnoloxías empregadas na actualidade pola Armada. O conxunto de edificios constitúe un enorme museo no que descubrir a historia naval da frutífera ría de Ferrol.

Son oito os puntos a visitar. A ruta comeza no Balaarte, no porto de Curuxeiras, e a antiga Sala de Armas do **Arsenal**. Separados destes, o percorrido continúa polo Dique da Campá, o Museo Naval, **Exponav** e **Navantía**.

Máis lonxe, vixiando a entrada á ría ferrolá, está o Castelo de San Filipe, o último punto da ruta. Coma colofón, realizar un paseo na

lancha pola ría, desde onde todo lo anterior adquire unha cor diferente.

Sabías qué ...? En Exponav poderás viaxar no tempo e meterte nas tripas dun vello galeón do século XVIII ou entrar nunha fragata dos nosos días.

“Esta visita so se pode realizar cunha ruta guiada organizada (Ruta de la Construción Naval, fins de semana en verán, Semana Santa) ou en xornadas de portas abertas. No caso de non poder acceder, desde os Xardíns de Herrera, no centro, hai boas vistas cara esta base e os seus buques.”

Patrimonio industrial de As Pontes

A panorámica do pobo de As Pontes de García Rodríguez é impresionante. De sobra coñecido pola súa Central Térmica, As Pontes ofrece unha paisaxe industrial no que a natureza, agora, tamén está presente.

As torres e a enorme cheminea da central térmica coroan unha paisaxe que, sen embarco, ofrece moito máis. É o caso do Lago de As Pontes. O entorno natural da antiga mina a ceo aberto, pechada en 2007, foi restaurado. A mina de lignito foi explotada desde 1976 para subministrarenxía á central térmica que se atopa aos seus pes. O oco mineiro atópase cuberto con auga, parte do río Eume, formando un grandioso lago azul. As súas medidas son espectaculares: case 18 quilómetros de perímetro e 205 metros de profundidade. Na ribeira do lago, próxima ao centro, atópase unha praia artificial de máis de 400 metros de lonxitude. Xa no interior do lago, atópanse dúas illas: unha para representar á flora autóctona e outra como reserva ornitolóxica.



En As Pontes mestúrase o turismo industrial, que configura a súa personalidade, co natural.

Sabías qué ...? A cheminea da central é unha das máis altas do mundo, con 356 metros de altura.

“Sube a un alto para tomar a mellor fotografía que reflicta o mosaico de cores da paisaxe.”

TURISMO GASTRONÓMICO

O destino Ferrolterra – Rías Altas combina interior e costa. Das súas terras e do seu mar se obteñen produtos de gran calidade que converten a cociña local nun atractivo turístico en si mesmo. A isto se lle suman as numerosas festas gastronómicas repartidas polo territorio.

En calquera localidade se poden degustar os mellores produtos autóctonos e da cociña galega tradicional. Todo tipo de peixes e mariscos das rías, como os **percebes de Cedeira**, o famoso **polbo de Mugardos** ou as **sardiñas lañadas** e as **conservas de Cariño**. Terra dentro, **pementos de O Couto**, **pan de Neda**, manteigas **nas Pontes**, **grellos de Monfero** e **Cerdido**, **tenreira na Capelada**, **mel en San Sadurniño** e **Moeche**, onde é famoso tamén o seu **queixo de tetilla**.

Pimientos de O Couto

A denominación Pemento do Couto toma o seu nome do mosteiro de San Martiño de Xuvia, situado na parroquia do Couto, no concello de Narón.

Este exquisito pemento goza, desde 2010, do selo de Indicación Xeográfica Protexida (I.X.P). Isto significa que o produto posúe unhas características concretas debidas á súa

zona de cultivo. O Pemento do Couto prodúcese nos concellos de Narón, Ferrol, Neda, Valdoviño, Cedeira, San Sadurniño, Moeche, As Somozas, Fene, Ares e Mugardos, comprendidos todos no destino de Ferrolterra.

Sabías qué ...? ¡Os pementos do Couto nunca pican!

“Achégate á Festa do Pemento do Couto. Esta se celebra cada mes de xullo en San Martiño de Xuvia (Narón).”

O Pan de Neda

A gran calidade da auga daba, e segue a dar hoxe, un **saboroso pan**. Isto converteu a Neda na capital do trigo de Galicia, cando en 1588 se establecen na vilas Casas Reais. Estas eran fábricas de bolos e fornos de provisión que abasteceron durante todo un século ás armadas dos Reis de España.

Unha boa ocasión para degustar o famoso pan é o primeiro domingo de setembro, cando se celebra na localidade a **Festa do Pan de Neda**. Ademais, esta exaltación do produto foi declarada Festa de Interese Turístico de Galicia no 2013.

Sabías qué ...? En Neda consérvanse 15 muíños que dan conta da súa importante tradición panadeira medieval.

“Proba o pan artesanal en calquera das panaderías de Neda”

Polbo de Mugardos

Mugardos destaca pola súa gastronomía, unha cociña tradicional caracterizada pola calidade e variedade dos seus produtos do mar. E o polbo é, sen dúbida, o gran protagonista dos fogóns.



O pobo mariñeiro viviu durante décadas case exclusivamente da captura deste saboroso e apreciado molusco. O de Mugardos era o polbo máis solicitado nas feiras do interior de Galicia. Á calidade do produto capturado nas súas augas únese a forma peculiar de cociñalo no pobo, distinta ao resto de Galicia. O polbo á mugardesa é coñecido internacionalmente. A súa receita: cocido en auga de mar ata conseguir unha textura terna, finalmente bótase cortado nunha tixola. Nunha ola se elabora previamente o refrito con aceite, cebola e pemento doce. O prato se acompaña con cachelos (pataca cortada que conserva a pel). Cada segundo sábado do mes de xullo, celébrase a **Festa do Polbo de Mugardos**, declarada de Interese Turístico de Galicia.

Sabías qué ...? Na Festa do Polbo se reparten ata 4.000 racións do famoso molusco.

“Pasear polo porto de Mugardos, coas súas casas de cores, despois de degustar o seu famoso polbo.”

Conservas de Cariño

Ao falar de conservas de Cariño aglutinamos baixo unha mesma denominación as diferentes marcas da industria conserveira deste pobo mariñeiro. Tódolos seus produtos se distinguen pola súa gran calidade, baseada no excelente peixe e marisco que se emprega na súa esmerada elaboración.

Estas conservas continúanse elaborando segundo manda a tradición, que se remonta na vila mariñeira a finais do século XIX. Estes deliciosos manxares pódense atopar no mercado de abastos e noutras tendas do pobo, así como nas fábricas.

En Cariño se atopan **conservas delicatessen** de todo tipo. De bonito do Norte, atún, bacallau, congro, chicharro, polbo, mexillóns, zamburiñas... En salsa de vieira, escabeche ou aceite de oliva.

De tódolos peixes, o prato estrela son as sardiñas lañadas. Trátase, na realidade, dunha semiconserva que emprega a técnica da salgadura. A súa preparación ao estilo carriñés é un segredo e pódese degustar na **Festa da Caldeirada de Raia e da Sardiña Lañada**, unha das citas ineludibles de agosto en toda a bisbarra.

Desde fai uns anos, en Cariño se fabrican conservas aproveitando a gran calidade dos produtos da terra. Elaboradas con produtos de tempada, encontramos marmeladas de tomate ou kiwi e, incluso, conservas de grellos.

“Visita unha das fábricas onde, ademais, poderás mercar unha conserva feita de forma artesanal.”

CAMINOS DE PEREGRINACIÓN

Por esta terra decorren dous importantes rutas de peregrinación. Calquera persoa que realice o seu camiño descubre, na súa ruta espiritual, a beleza paisaxística e a riqueza natural que o destino lle oferta.

Fieis de toda Galicia camiñan á aldea de Santo André de Teixido, ofrecidos ao santo de nome homónimo. E camiñantes de todo o mundo comezan o seu periplo polo Camiño Inglés co obxectivo de chegar á tumba do Apóstolo.



O Camiño Inglés

O Camiño Inglés é un dos oito camiños a Santiago de Compostela. Esta ruta, unha das **menos saturadas**, é ideal para os peregrinos que prefiran unha viaxe aínda máis tranquila e relaxada. Ademais, e a pesares de ser o camiño máis curto, ofrece unha gran riqueza paisaxística, tanto de costa coma de litoral. Por mar, xa no século XIV, os británicos chegaban ao de Ferrol e a outros portos veciños. Da procedencia destes peregrinos toma o seu nome. O chamado Camiño Inglés ten o seu **punto de partida no porto de Curuxeiras de Ferrol**. Hasta Santiago de Compostela quedan por diante 118 quilómetros de traxecto.

En Ferrol, os peregrinos recollen a credencial do Camiño na oficina de turismo do porto ou na concatedral de San Xiao. Desde aquí, a viaxe prosegue nas súas primeiras etapas por varios concellos do litoral da bisbarra.

Narón, Neda, Fene, Cabanas e Pontedeume son lugares de paso para os camiñantes ou, incluso, de parada, grazas aos albergues existentes en Neda e Pontedeume. No transcurso do Camiño, pódese admirar parte dos recursos patrimoniais do destino Ferrolterra – Rías Altas.

Sabías qué ...? O Camiño Inglés tamén comeza na Coruña, pero so comezando en Ferrol se pode conseguir a Compostela, documento que acredita ter feito máis de cen quilómetros ata Santiago.

Camiño a Santo André de Teixido

Un dos camiños de peregrinación da bisbarra é o de Santo André de Teixido. Aínda que os romeiros chegan de toda Galicia, o **camiño vello a Santo André** comeza no mosteiro de Xuvia, no concello de Narón. Desde alí, e atravesando terras de Valdoviño, os peregrinos percorren un total de 42 quilómetros ata chegar á meta: o santuario de Santo André de Teixido, en Cedeira.

A este camiño orixinario, se lle suman dous máis: un desde Ferrol (desde o porto e desde a ermida de Santa Comba, ao norte) e outro desde San Adrián de Veiga no concello de Ortigueira. Este trazado, de 24 quilómetros, cruza a espectacular serra da Capelada.

Son moitas as lendas e os ritos asociados a este santo. Na fonte, os romeiros han de beber auga dos seus tres canos e pedir un desexo. Para saber se este foi concedido, basta con botar unha miga de pan na pila. Se flota, a petición cumprirase. Outra crenza é que a coñecida como “herba de namorar”, que crece no entorno, fai que xurda o amor entre dúas persoas.

O dito nos recorda que “a Santo André de Teixido vai de morto quen non foi de vivo”. Tanto para crentes como para os que non o son, o percorrido merece a pena. Son moitos os lugares de interese, como o mosteiro do Couto, o muíño das Aceas, o pazo de Libunca, o monte dos Nenos, o ponte medieval de Porto do Cabo... e, por suposto, a igrexa de Santo André e o seu retablo barroco.

“Gozar do entorno natural e das vistas desde a serra da Capelada, a pouco máis dun quilómetro e medio do santuario.”



FRAGAS DO EUME E ESPAZOS NATURAIS DE INTERIOR

A beleza e riqueza natural do interior do destino Ferrolterra – Rías Altas non deixa indiferente ao visitante. Entrar nel é perderse, no bo sentido, entre a natureza máis exuberante. As Fragas do Eume, cuxa extensión abarca cinco concellos, é un dos bosques atlánticos de ribeira mellor conservados de toda Europa. O bosque, que é Parque Natural, é o maior reclamo turístico deste destino. Sen embargo, e no moi lonxe, hai outros lugares que merece a pena redescubrir. Por exemplo, a ferverza do río Beelle, as ribeiras dos ríos Xuvia e Castro e, ao norte, a serra da Faladoira.

Parque natural Fragas do eume

As fragas son o refuxio da flora e fauna da rexión. Na vexetación destacan carballos, freixos, amieiros, castiñeiros, bidueiros, acivros e albedros. Estas especies arbóreas, moitas delas con millóns de anos de vida, seguindo o curso do Eume ata a súa desembocadura na ría de Ares.

Nun montículo rochoso das Fragas do Eume atópase o mosteiro de Caaveiro. A orixe desta construción remóntase ao século X, vinculada á vida monástica do lugar.

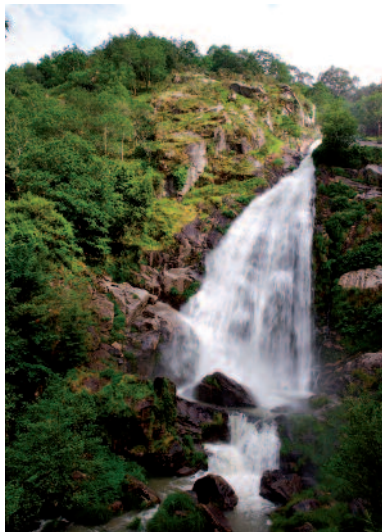
“Visita o mosteiro de Caaveiro. As vistas das fragas desde aquí son, se cabe, máis espectaculares.”

Ferverza do Río Beelle

O río Beelle nace nas Fragas do Eume, no concello das Pontes. Transcorre pola Capela, Fene e Neda, onde desemboca. Tamén en Neda se atopan un dos seus maiores atrac-

tivos, a case oculta Ferverza do río Beelle. Na súa traxectoria cara o mar, cerca da aldea do Roxal, o curso do río cae en forma de ferverza. Con 45 metros de altura, este salto de auga do Beelle é un dos máis altos de Galicia. A súa espectacularidade e o entorno no que se atopa, rodeada dun bosque de carballos e castiñeiros, converten á ferverza nun paraíso no medio da natureza.

“O mellor momento para admiralala é no outono e inverno, cando o caudal do río aumenta.”



Espazo protexido Xuvia-Castro

Os ríos Xuvia e Castro dan nome a unha zona protexida pola distinción LIC (Lugar de Importancia Comunitaria). Baixo o LIC Xuvia – Castro se atopan dous espazos naturais. Por



un lado, o tramo do río Grande de Xuvia e o seu afluente principal, o Castro. Por outro, a serra de Forgoselo.

A vexetación de ribeira atópase en moi bo estado de conservación. Nun mesmo espazo, nos encontramos con hábitats diferentes: chairas areosas, lagos naturais, estanques temporais ou bosques de carballos e castaños.

A serra de Forgoselo presenta unhas formas suaves e a súa paisaxe varía, alternando pequenos bosques e extensos prados. Desde o pico de Racamonde, o punto máis alto con 537 metros, as vistas son impresionantes. Se o día está claro pódese divisar gran parte da serra e As Pontes, así coma as rías de Ferrol e Ares.

O espazo protexido Xuvia – Castro abarca ata sete concellos: A Capela, Moeche, Narón, Neda, San Sadurniño, As Somozas e As Pontes. Son moitas as rutas de sendeirismo que permiten descubrir esta paraxe natural desde diferentes ópticas.

Sabías qué ...? Na Rapa das Bestas, celebrada en xullo, rápanse os cabalos que viven en liberdade nesta zona protexida.

COSTA ACTIVA

A costa do destino Ferrolterra – Rías Altas ofrece un gran abanico de posibilidades. Desde un paseo polas súas praias naturais, descubrindo auténticos paraísos naturais, á práctica de distintos deportes náuticos, tanto en mar como en río.

De todos os deportes, o rei é o **surf**. A costa conta con praias ideais para practicalo durante todo o ano. Grandes profesionais e afeccionados de todo o mundo encontran aquí o destino ideal. A atracción son as grandes olas duns areais ben conservados. Exem-

plo de elo son as praias de Bares (Mañón), Picón, San Antón (Ortigueira), Vilarrube, A Frouxeira e Pantín (Valdoviño), así como Doñiños e San Xurxo (Ferrol).

As praias tranquilas das rías de Ares e Ferrol permiten a práctica do **windsurf**, **kitesurf**, **vela** o **piragüismo**. Por exemplo, nos tranquilos areais de Cabanas, Ares e Pontedeume.

Para aqueles que gocen baixo a auga, en case todos os concellos se pode facer **submarinismo**. De norte a sur, nos atopamos con ata 15 puntos de mergullo, tanto en ría coma en mar aberto.

Sabías qué ...? Desde 1988 se celebra en Valdoviño o Pantín Classic, o campionato de surf máis importante de España. "Si estás pola bisbarra en agosto, achégate a Pantín para gozar xunto con milleiros de persoas observando aos mellores surfistas do mundo."