

cast

senderismo

rutas para conocer el litoral y el interior



EXPERIENCIAS DE TURISMO ACTIVO Y DEPORTIVO EN LA COSTA DA MORTE



COSTA DA MORTE
Asociación de Turismo CMAT



XUNTA
DE GALICIA

galicia

senderismo en la costa da morte

rutas para conocer el litoral y el interior



El senderismo es una práctica deportiva que consiste en hacer trayectos a pie por caminos, congostras o veredas. Pasear por valles, recorrer riberas y litorales o subir y bajar montes. En definitiva, una buena manera de conocer nuestro patrimonio natural y cultural.

En la Costa da Morte son muchas las rutas que podrás recorrer durante varios días, en una jornada completa o incluso a lo largo de horas. Aquí encontrarás información de las rutas homologadas por la Federación Galega de Montañismo, de itinerarios para realizar por etapas y de otros senderos que hay en los ayuntamientos que integran el geodestino.

RUTAS HOMOLOGADAS

En la Costa da Morte hay varias rutas homologadas, todas de pequeño recorrido gallego. Se trata de las denominadas PR-G con un trazado inferior a 50 kilómetros.

Al inicio y al final de cada recorrido, encontrarás un panel informativo con los principales datos sobre la ruta. Además, durante tu paseo, diferentes marcas de color amarillo y blanco guiarán tus pasos.



continuidad del sendero



derivación



cambio de dirección



dirección equivocada

PRG-70 SENDEIRO LAXE- PUNTA INSUA

La ruta empieza en la plaza Ramón Juega de Laxe, desde donde continúa dirección norte hacia el Monte y la Punta Insua. Rodea la península del cabo y pasa por el faro, ofreciendo unas espectaculares vistas de la ensenada y de la desembocadura del río Anllóns. También se visita la capilla de Santa Rosa, situada en las proximidades de la localidad.

Ayuntamiento: Laxe

Longitud: 5,2 km

Recorrido: circular

Dificultad: baja

Duración: 2 h 15 min

Más información:

www.concellodelaxe.com/turismo

Observaciones:

no apta para bicicleta o caballo



PR-G 114 SENDEIRO LAXE - TRABA

La ruta, dominada por el mar, transcurre por la costa de Laxe, Soesto y Traba. Caminos y sendas litorales desde las que ver las playas, la laguna o la illa Teixoeira.

Ayuntamiento: Laxe

Longitud: 8 km (incluye una derivación de 240 m)

Recorrido: lineal

Dificultad: baja

Duración: 3 h 30 min

Más información:

www.concellodelaxe.com/turismo

Observaciones:

accesible en bicicleta y a caballo



PR-G 142 RUTA DAS FÉRVEDAS

Esta ruta transcurre por el Carballo más desconocido: el interior. El itinerario empieza en A Brea, lugar famoso por el buen hacer de sus panaderos y de sus panaderas, y acaba junto a la cascada de Entrecruces, en donde el río Outón se precipita al vacío desde más de 40 metros de altitud.

Ayuntamiento: Carballo

Longitud: 24,1 km (la ruta principal mide 18,6 km, las derivaciones de ida y vuelta 5,5 km y la variante 3,5 km)

Recorrido: lineal

Dificultad: media-alta

Duración: 8 h

Más información: www.turismocarballo.org

Observaciones: accesible en bicicleta y a caballo



PR-G 148 RUTA DO MAR DE CORME E RIBEIRA DO ANLLÓNS

Esta ruta une Ponteceso con Corme por caminos de ribera y del litoral. Su punto de inicio se establece frente a la casa natal del bardo Eduardo Pondal y continúa por el paseo del río Anllóns para disfrutar de la ensenada de A Insua, del Monte Branco, de playas como la de A Ermita o la de Balarés y de la Pedra da Serpe. Además, tiene una variante interior.

Ayuntamiento: Ponteceso

Longitud: 11,1 km (la variante PR-G 148.1 mide 5,9 km)

Recorrido: lineal

Dificultad: baja

Duración: 3 h

Más información:

www.ponteceso.gal

Observaciones:

accesible en bicicleta y a caballo



PR-G 158 RUTA COSTA DA MORTE

En esta ruta encontrarás importantes muestras de arquitectura tradicional, bellos paisajes, recuerdos de naufragios y esculturas naturales. Su punto de inicio se establece en el Castillo del Soberano de Camariñas, desde donde nos dirigimos a Cabo Vilán, el Cementerio de los Ingleses y el Monte Branco.

Ayuntamiento: Camariñas

Longitud: 22,4 km (incluyendo la derivación de 700 m ida y vuelta)

Recorrido: circular

Dificultad: media-alta

Duración: 7 h

Más información: www.turismocamarinas.net

Observaciones: accesible en bicicleta y a caballo



PR-G 190 RUTA OS MUÍÑOS DE PONTE DO PORTO

Esta ruta empieza y finaliza en A Ponte do Porto, coincidiendo parte de su trayecto con el conocido como Camino Real. El recorrido transcurre luego por sendas del río Grande, entre vegetación de ribera, molinos, cotos, refugios de pesca y merenderos.

Ayuntamiento: Camariñas

Longitud: 4 km

Recorrido: lineal

Dificultad: baja

Duración: 1 hora

Más información:

www.turismocamarinas.net

Observaciones:

accesible parcialmente en bicicleta y a caballo (tiene un tramo inicial con cierta dificultad pero con una entrada alternativa)



GRANDES RUTAS POR ETAPAS

En el Cabo Fisterra, uno de los puntos más occidentales del mundo conocido como el *finis terrae* latino, finalizan dos de las rutas por etapas que puedes recorrer en la Costa da Morte: el Camino de Santiago y O Camiño dos Faros. Dos itinerarios que desde Mazaricos o Malpica de Bergantiños te permitirán conocer diferentes aspectos de este territorio.

CAMINO DE SANTIAGO

A diferencia del resto de rutas de peregrinación, este itinerario no tiene su meta en Santiago de Compostela, sino su origen. Desde aquí parte hacia Fisterra y al Santuario de A Barca, entrando en la Costa da Morte por el Ayuntamiento de Mazaricos.



Etapas 1	Santiago de Compostela	Negreira	20,9 km	Ayuntamientos: Mazaricos, Dumbria, Muxía, Cee, Corcubiión y Fisterra Longitud: 118 km Recorrido: lineal Dificultad: media Etapas: 6 (desde Santiago de Compostela) Más información: www.caminodesantiago.gal Observaciones: accesible en bicicleta y a caballo
Etapas 2	Negreira	Olveiroa (Dumbria)	34 km.	
Etapas 3	Olveiroa (Dumbria)	Muxía	32,5 km.	
		Corcubiión	20,6 km.	
Etapas 4	Muxía	Lires (Cee)	15,3 km.	
	Corcubiión	Fisterra	14,2 km	
Etapas 5	Lires (Cee)	Fisterra	15,9 km.	
	Fisterra	Lires (Cee)	12,5 km	
Etapas 6	Lires (Cee)	Muxía	15,3 km	

O CAMIÑO DOS FAROS

O Camiño dos Faros es una ruta de senderismo de 200 kilómetros que une el ayuntamiento de Malpica de Bergantiños con el de Fisterra por el litoral. Un sendero de gran recorrido con el mar y los faros como protagonistas. Diseñada en 2014 por la Asociación O Camiño dos Faros, está dividida en 8 etapas con una media de 9 horas diarias.



Etapas 1	Malpica de Bergantiños	Niñóns (Ponteceso)	21,9 km.
Etapas 2	Niñóns (Ponteceso)	Ponteceso	26,1 km.
Etapas 3	Estuario do Anllóns (Ponteceso)	Praza Ramón Xuga (Laxe)	25,2 km.
Etapas 4	Laxe	Arou (Camariñas)	17,7 km.
Etapas 5	Arou (Camariñas)	Camariñas	22,7 km.
Etapas 6	Camariñas	Santuario da Virxe da Barca (Muxía)	32,0 km.
Etapas 7	Praia do Coído (Muxía)	Praia de Nemiña (Muxía)	24,3 km.
Etapas 8	Praia de Nemiña (Muxía)	Cabo Fisterra (Fisterra)	26,2 km.

Ayuntamientos:
Malpica de Bergantiños, Ponteceso, Cabana de Bergantiños, Laxe, Vimianzo, Camariñas, Cee y Fisterra
Longitud: 200 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Etapas: 8
Más información:
www.caminodosfaros.com
Observaciones: hay una variante para bicicleta

OTRAS RUTAS EN LA COSTA DA MORTE

RUTA ARQUEOLÓGICA POR BORNEIRO

Este itinerario tiene como punto de partida y llegada el Castro A Cibdá de Borneiro. Además, pasa por la iglesia parroquial, la capilla de O Briño, Dombate y el Rego dos Muíños.

Ayuntamiento: Cabana de Bergantiños
Longitud: 10 km
Recorrido: circular
Dificultad: media
Duración: 4 h
Más información: www.concello-cabana.es

TRAS LAS HUELLAS DE LOS RIOBÓ

Esta ruta transcurre por el interior de Cabana de Bergantiños mostrando valles y destacados elementos patrimoniales como la Torre de A Penela o la parroquial de San Martín.

Ayuntamiento: Cabana de Bergantiños
Longitud: 9,5 km
Recorrido: circular
Dificultad: media
Duración: 3 h 30 min
Más información: www.concello-cabana.es

RUTA DO REGO DOS MUÍÑOS

En esta ruta podrás ver desde Canduas hasta el Castro A Cibdá de Borneiro un total de veinticuatro molinos del arroyo conocido como Rego dos Muíños o de O Roncadiuro.

Ayuntamiento: Cabana de Bergantiños
Longitud: 3,5 km
Recorrido: lineal
Dificultad: baja
Duración: 2 h (ida y vuelta)
Más información: www.concello-cabana.es

RUTA DA INSUA

Esta ruta recorre la península de A Insua bordeando las playas y la línea de costa de la ría de Camariñas. Tiene tres desvíos optativos.

Ayuntamiento: Camariñas
Longitud: 5 km
Recorrido: circular
Dificultad: baja
Duración: 2 h
Más información: www.turismocamarinas.net
Observacións: accesible en bicicleta y a caballo

RUTA DOS MUÍÑOS DO PAN

Esta ruta empieza en el Muíño da Cheda, en la parroquia de Bértoa, y continua por el bosque de O Añón y el casco urbano de Carballo hasta el Muíño do Quinto.

Ayuntamiento: Carballo
Longitud: 8,5 km
Recorrido: lineal
Dificultad: baja
Duración: 2 h
Más información: www.turismocarballo.org y <http://goo.gl/KZzjhh>

RUTA LITORAL

Esta ruta empieza en el Museo de Man, en Camelle, y acaba en el Castillo del Soberano de Camariñas recorriendo la Costa Atlántica. Tiene dos variantes optativas al Faro Vilán y a la Ermita del Monte.

Ayuntamiento: Camariñas
Longitud: 22,8 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Duración: 5 h 30 min
Más información: www.turismocamarinas.net
Observaciones: accesible en bicicleta y a caballo

SENDA DO MAR

La Senda do Mar es una ruta que desde el puerto de Razo lleva a la zona de A Pedra do Sal recorriendo el espacio natural de Razo-Baldaio.

Ayuntamiento: Carballo
Longitud: 7 km (variante interior, 9 km)
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Duración: 1 h 30 min
Más información: www.turismocarballo.org y

RUTA DOS PINOS NO MAR

La Ruta dos Pinos no Mar une la playa de Razo con Malpica de Bergantiños por la costa.

Ayuntamientos: Carballo y Malpica de Bergantiños
Longitud: 30 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Duración: 7 h 30 min
Más información: www.turismocarballo.org o www.concellomalpica.com/turismo/gl/rutas



SEND A VERDE

La Senda Verde recorre Carnota desde Lariño hasta el mirador de Loureda para conocer peñedos y gándaras u observar el arenal gallego más grande y el Castro de Mallou.

Ayuntamiento: Carnota
Longitud: 14 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Duración: 3 h 30 min
Más información: www.turismocarnota.com
Observaciones: accesible en bicicleta y a caballo

CAMIÑO DO CASTELO DO PEDRULLO

Desde la aldea de Vadebois esta ruta te guiará hasta A Moa, atravesando por O Chan das Lamas, desde donde se contempla la gran magnitud del Monte Pindo.

Ayuntamiento: Carnota
Longitud: 6,9 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media-alta
Duración: 2 h 30 min (sólo ida)
Más información: www.cirmontepindo.com/ruta-r5 y www.turismocarnota.com
Observaciones: la ruta ofertada por Carnota no llega al alto de A Moa, sino que finaliza en el castillo, con una longitud de 4,5 km

CASTELO DE PEÑAFIEL

En esta ruta, que empieza en la aldea de O Fieiro, se asciende hasta la base del pico Peñafiel donde se ubicaba un castillo. Además, e la cumbre está la conocida como “cama de la fertilidad” a la que acudían parejas para tener descendencia. Luego se continúa al alto de A Moa.

Ayuntamiento: Carnota y Mazaricos
Longitud: 4,5 km
Recorrido: lineal
Dificultad: alta
Duración: 2 h 30 min (sólo ida)
Más información: www.cirmontepindo.com/ruta-r3 y www.turismocarnota.com (ver Las huellas de la historia)

ROTEIRO DA MEIGHA LIREA

Esta senda transcurre por la parroquia ceense de Lires conjugando el placer de caminar con las tradiciones propias de la zona.

Ayuntamiento: Cee
Longitud: 9,135 km
Recorrido: circular
Dificultad: media
Duración: 4 h
Más información: www.cee.gal

OLLADAS AO ATLÁNTICO

Esta ruta empieza en la plaza de la iglesia de O Pindo; pasando por molinos y mismo una cueva que fue refugio de escapados. Ya en O Pedrullo podrás observar los restos de las murallas que circundaban una antigua fortaleza.

Ayuntamiento: Carnota
Longitud: 4,1 km aprox
Recorrido: lineal
Dificultad: media-alta
Duración: 2 h. (sólo ida)
Más información: www.cirmontepindo.com/ruta-r4 y www.turismocarnota.com

PEGADAS DA HISTORIA

Esta ruta transcurre por la cara este del macizo de O Pindo y es la más sencilla para ascender a A Moa. El punto de inicio se establece en la aldea de O Fieiro continuando hacia el Alto das Cortes.

Ayuntamiento: Carnota y Mazaricos
Longitud: 3,9 km
Recorrido: lineal
Dificultad: baja-media
Duración: 1 h 30 min (sólo ida)
Más información: www.cirmontepindo.com/ruta2

FERVENZA E MIRADOIRO DO ÉZARO

A través de esta ruta podrás conocer el lugar de O Ézaro, su cascada y su mirador así como el Muíño de Louredo.

Ayuntamiento: Dumbría
Longitud: 4,25 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Duración: 2 h (sólo ida)
Más información: www.cirmontepindo.com/ruta-1-1 y www.turismocarnota.com
Observaciones: la ruta ofertada por Carnota (O Ézaro y la Cascada del Xallas) no parte del Molino de Louredo, sino directamente de la cascada

RUTA DO DOS MUÍÑOS DE LOUREDO

Ruta que desde el CIR Monte Pindo e Fervenza do Ézaro nos lleva a conocer varios molinos, como el de Louredo, restaurado.

Ayuntamiento: Dumbría
Longitud: 5 km
Recorrido: lineal
Dificultad: baja
Duración: 1 h 30 min (sólo ida)
Más información: www.dumbriaecultura.blogspot.com.es

PEDRA DO BAZAL

El recorrido de esta ruta pasa por A Ponte Olveira, Olveiroa, Logoso, Hospital y la Pedra do Brazal, ofreciendo cinco derivaciones a parajes y monumentos de interés.

Ayuntamiento: Dumbriá

Longitud: 15 km

Recorrido: lineal

Dificultad: baja

Duración: de 4 a 6 horas

Más información:

www.dumbriaecultura.blogspot.com.es

A PONTE OLVEIRA-AS NEVES

Ruta que parte de A Ponte Olveira por los caminos usados en 1809 por las tropas Napoleónicas para llegar a Cee y Corcubión.

Ayuntamiento: Dumbriá

Longitud: 24,5 km

Recorrido: lineal

Dificultad: media

Duración: 4 h

DOLMEN PEDRA DA ARCA

El recorrido de esta ruta pasa por uno de los mayores dólmenes de Galicia, el de A Pedra da Arca, con punto de llegada en A Ponte Olveira.

Ayuntamiento: Dumbriá

Longitud: 13 km

Recorrido: lineal

Dificultad: baja

Duración: 2 h

Más información:

www.dumbriaecultura.blogspot.com.es

ruta del río BRADOSO

La ruta discurre al lado del río Bradoso. A lo largo de su recorrido cuenta con cuatro accesos en los lugares de Cumiáns, Baldomir, Bustelo y en el puente de la carretera DP-2404.

Ayuntamiento: A Laracha

Longitud: 6,2 km

Recorrido: circular

Dificultad: baja

Duración: 1 h 30 min

Más información: www.alaracha.gal/turismo

RUTA DOS MUÍÑOS

Parte del Centro de Interpretación dos Muíños de Auga da Costa da Morte (antigua rectoral de Golmar) y discurre por el paseo fluvial del río Anllóns desde O Formigueiro hasta el área recreativa de Gabenlle. A lo largo del itinerario existen cuatro molinos de agua restaurados.

Ayuntamiento: A Laracha

Longitud: 7,9 km

Recorrido: circular

Dificultad: media-baja

Duración: 2 h 30 min

Más información: www.alaracha.gal/turismo

RUTA DE CAIÓN

También parte del Centro de Interpretación dos Muíños de Auga da Costa da Morte, relacionando el turismo interior con el costero. Recorre el río Anllóns, pasa por A Laracha y llega a Caión por el Santuario dos Milagres.

Ayuntamiento: A Laracha

Longitud: 16 km

Recorrido: lineal

Dificultad: media

Duración: 5 h 30 min

Más información: www.alaracha.gal/turismo



MÓRDOMO - CAMELLE

Esta ruta recorre la costa desde Traba a Camelle, mostrando las singulares formaciones rocosas del Porto dos Carros. Llega a Camelle por el Coído de Sabadelle.

Ayuntamiento: Laxe
Longitud: 4,9 km
Recorrido: lineal
Dificultad: baja-media
Duración: 2 h
Más información: www.concellodelaxe.com/turismo

RUTA DESDE MALPICA A SANTO HADRIÁN

Esta ruta empieza en el paseo marítimo de Malpica, al lado de la playa de Canido, y acaba en la ermita de Santo Hadrián recorriendo parte de la costa y gozando de hermosas vistas.

Ayuntamiento: Malpica de Bergantiños
Longitud: 3,5 km
Recorrido: lineal
Dificultad: baja
Duración: 1 hora
Más información: www.concellomalpica.com/turismo

AS CALDEIRAS - COUCIEIRO

Esta ruta nos lleva a conocer las Caldeiras do Castro, uno de los parajes naturales de mayor encanto del Ayuntamiento de Muxía. El sonido del agua de los rápidos y cascadas rompen el silencio.

Ayuntamiento: Muxía
Longitud: 10 km
Recorrido: circular
Dificultad: baja
Duración: 3 h
Más información:
www.concellomuxia.com/turismo

MUXÍA - OS MUÍÑOS

La ruta nos lleva desde Muxía a conocer el monasterio de Moraime y la playa de Area Maior, donde desemboca el río Negro.

Ayuntamiento: Muxía
Longitud: 11 km
Recorrido: circular
Dificultad: media
Duración: 3 h
Más información: www.concellomuxia.com/turismo

TRANSFONTÁNS - SARCES - LOURIDO

La ruta recorre parte de la parroquia de Serantes por los lugares de Trasfontáns y Lourido, donde existe la posibilidad de subir al Castelo, punto más alto del Ayuntamiento de Laxe.

Ayuntamiento: Laxe
Longitud: 7,6 km (incluye 1,5 km de ascensión al Castelo de Lourido)
Recorrido: circular
Dificultad: media
Duración: 3 h
Más información: www.concellodelaxe.com/turismo

RUTA DA LINDA

Esta ruta nos lleva desde A Picota, capital del Ayuntamiento de Mazaricos, al Castro del Monte Aro.

Ayuntamiento: Mazaricos
Longitud: 12,2 km (itinerario largo) / 9,2 km (itinerario corto)
Recorrido: circular
Dificultad: media
Duración: 3 h
Más información:
"Ruta da Linda" en wikiloc (por Sendeirismo MZ)

CABO TOURIÑÁN- FRIXE

Esta ruta nos lleva desde el cabo Touriñán hasta la iglesia románica de Frixe pasando por el faro, al lado del islote de O Herboso o la playa de Nemiña.

Ayuntamiento: Muxía
Longitud: 11 km
Recorrido: lineal
Dificultad: baja
Duración: 3 h 30 min
Más información:
www.concellomuxia.com/turismo

MUXÍA-MONTE FACHO

La ruta nos lleva a la cumbre del Monte Facho, desde donde se divisa una hermosa panorámica de la península de Muxía y de la ría.

Ayuntamiento: Muxía
Longitud: 15 km
Recorrido: circular
Dificultad: media
Duración: 3 h
Más información:
www.concellomuxia.com/turismo

O LAGO - OZÓN

En esta ruta se camina al lado del mar y del río, conociendo interesantes conjuntos arquitectónicos como el de San Martiño de Ozón, antiguo monasterio benedictino.

Ayuntamiento: Muxía
Longitud: 11 km
Recorrido: circular
Dificultad: baja
Duración: 3 h 30 min
Más información: www.concellomuxia.com/turismo

RUTA RÍO GRANDE

Esta ruta recorre espacios de gran riqueza ambiental, paisajística y cultural por la ribera del río Grande y la Terra de Soneira.

Ayuntamientos: Zas, Vimianzo y Camariñas
Longitud: 30,1 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Duración: 10 h
Más información: www.concellodezas.org
Observaciones: no apta para bicicleta o caballo

RUTA DE OS MUÍÑOS DE CAMBEDA

Su recorrido transita ante el pazo de Trasouteiro, el afamado hórreo de Cambeda y otras manifestaciones culturales como molinos y colmenares. Además nos sorprende con el frescor del bosque de ribera y la alegría de los constantes saltos de agua de su río.

Ayuntamiento: Vimianzo
Longitud: 12 km
Recorrido: circular
Dificultad: media / alta
Duración: 4h
Más información: www.vimianzo.gal/turismo

O SOLPOR DE EUROPA

Desde el paseo marítimo de O Coído, esta ruta recorre varios lugares del Ayuntamiento de Muxía hasta llegar al cabo Touriñán.

Ayuntamiento: Muxía
Longitud: 29,6 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Duración: 6 h
Más información: www.concellomuxia.com/turismo

PENEDOS DE PASARELA

La ruta se interna en el Paisaje Protegido de los Penedos de Pasarela, declarado en el 2009 por su interés geológico y geomorfológico, quien la recorra observará el esculpir caprichoso de la naturaleza en sus rocas así como las formidables vistas desde las cumbres.

Ayuntamiento: Vimianzo
Longitud: 11 km
Recorrido: lineal
Dificultad: media
Duración: 4h
Más información: www.vimianzo.gal/turismo

RUTA DO VAL DE VIMIANZO

Ruta de alto interés histórico y cultural, toma como punto de referencia el Castillo medieval, visita el pazo de Trasariz y otros enclaves como el castro das Barreiras o la iglesia y hórreo de Cambeda.

Ayuntamiento: Vimianzo
Longitud: 11,4 km
Recorrido: circular
Dificultad: fácil
Duración: 3 h
Más información: www.vimianzo.gal/turismo





COSTA DA MORTE
Asociación de Turismo CMAT



**XUNTA
DE GALICIA**

galicia

