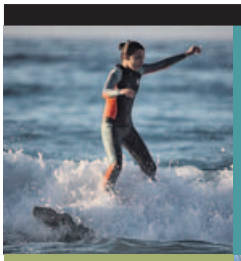
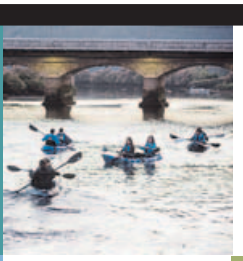


La Voz de Galicia



2-4 y 9
El encanto de cada lugar, un mar de opciones

5 y 8
Estancias que se convierten en experiencias

6 y 7
Olas perfectas, referentes a nivel mundial

10 y 11
Aventuras para todos los gustos

12
Tantos caminos como posibilidades

ESPECIAL TURISMO ACTIVO EN LA COSTA DA MORTE MIÉRCOLES 22 DE JULIO DEL 2020

COSTA DA MORTE VIVA: ¡PRUÉBALA!

Doce arenales de la Costa da Morte aspiran a ser reserva mundial de surf. FOTO BASILIO BELLO

Gabenlle, el pulmón del Concello. A escasos kilómetros de la capital municipal se encuentra el área recreativa de Gabenlle. Atractiva durante las cuatro estaciones, destaca el esplendor de sus colores en otoño, pero también las posibilidades que ofrece durante el verano. Hay varios puentes para cruzar el Anllóns, una zona infantil, un sendero y merenderos para pasar el día por la zona. LAURA RODRÍGUEZ

A Laracha, un mar de senderos para entrar a la Costa da Morte

Náutica en Caión o recursos fluviales: el municipio ofrece muchas opciones

M. LÓPEZ LA VOZ

No es tiempo de correr riesgos. La llegada del coronavirus ha obligado a cambiar nuestros hábitos diarios para adaptarnos a una realidad impensable hace ahora un año. La forma de hacer turismo, como todo, tampoco es la misma, y la tranquilidad y la ausencia de aglomeraciones ahora son dos valores seguros para cualquier destino que se precie. De esos dos ingredientes está plena la Costa da Morte y, más concretamente, A Laracha, como puerta de entrada a la comarca en su zona norte. Una variada gama de colores es lo que se encontrará el visitante a su paso por el municipio bergantiñán, que podrá disfrutar por tierra, mar y aire.

Río Bradoso

El azul de su línea de costa contrasta con el intenso verde de sus cursos fluviales, que pueden aprovecharse para realizar rutas de senderismo y conocer el territorio desde una perspectiva diferente. Destaca, por ejemplo, el itinerario que gira en torno a los muíños que existen a lo largo del río Bradoso: son 19 y aprovechan la fuerza del agua para producir harina. Se encuentran ejemplos de todo tipo, que evolucionan desde el muíño circular manual hasta los que incorporaron algún tipo de elemento mecánico al ser de mayor tamaño.

Gabenlle, paraíso natural

En Gabenlle, la gema más preciada del municipio, puede el visitante perderse siguiendo el curso del Anllóns, río vertebrador de la comarca de Bergantiños. Barbacoas, mesas y áreas de juego hacen de este espacio un lugar perfecto para gozar de un plácido paseo tras disfrutar de una comida en plena naturaleza.

Ruta dos muíños

En Gabenlle finaliza, precisamente, una de las dos rutas que recorren los molinos del municipio, que tienen ambas como punto de inicio el Centro de Interpretación dos Muíños da Costa da Morte, en Golmar. La corta, la que acaba en Gabenlle, tiene una longitud de 7,9 kilómetros y parte de la cuenca del río Acheiro para recorrer, en gran parte, el paseo del Anllóns. Por el camino, el visitante se topa con los molinos de O Formigueiro, As Pezas, O Grande de Gabenlle y O Tarrulo.

Por su parte, el itinerario largo discurre por un total de 12,5 kilómetros, tiene una dificultad media-alta y finaliza en Caión. Con el mismo punto de inicio que el anterior, desde Gabenlle el caminante parte hacia el casco urbano de A Laracha para continuar hasta la única salida al mar que tiene el municipio.

Encantos urbanos

Otros dos itinerarios sugieren desde el departamento de Turismo del Concello, y uno de ellos se basa precisamente en el descubrimiento del litoral y del encanto de la localidad de Caión. Desde Senda Nova, por su parte, diseñaron una ruta por capillas como la de Santa Margarida o San Roque da Pena, entre otras.

Caión

Una multifuncional ventana al océano

Caión es el único acceso al mar que tiene el municipio larachés, pero está muy bien aprovechado y hay múltiples maneras de sacarle partido a una localidad acogedora que se transforma con la llegada de los visitantes.

Su arenal, muy recogido y que se subdivide en varios espacios, tiene bandera azul y un largo y plácido paseo que también ha recibido el distintivo azul. Muchos escogen esta playa para iniciarse en la práctica del surf, y de hecho la localidad ha acogido en varias ocasiones pruebas clasificatorias tanto nacionales como internacionales de este deporte. Cabe la posibilidad, además, de iniciarse en diferentes prácticas náuticas en escuelas y empresas que han elegido la localidad de Caión como base de operaciones.

En A Laracha hay dos áreas de servicio para autocaravanas

Y para quienes se desplacen llevándose la casa a cuestas, han de saber que A Laracha fue el primer municipio de la zona en apostar por las áreas de servicio de autocaravanas: hay una en O Regado y otra en Caión, con diferentes servicios para los viajeros, como vaciado de aguas usadas.

COMPLETE SU VISITA

SOANDRES

Antiguo monasterio benedictino cuyo origen se remonta al siglo X. Conserva elementos góticos y románicos originales, pese a haber sufrido varias reconstrucciones a lo largo de sus siglos de historia.

SANTA MARTA

Mirador en el monte del mismo nombre. Recomendable llegar dando un paseo. Allí hay una zona recreativa, mesas y bancos. En el punto más alto se encuentran los restos de la ermita de Santa Marta. De allí procede la talla en piedra del siglo XII de esta santa que en la actualidad está en el monasterio de Soandres.

GOLMAR

En su casa rectoral se encuentra el Centro de Interpretación dos Muíños de Auga da Costa da Morte. El museo dispone de fotografías, mapas, documentos y piezas de molinos.

CAIÓN

Imprescindible darse un paseo por el casco histórico y por su playa, pero también acercarse al santuario de Os Milagres, así como a la iglesia de Santa María do Socorro y a la zona portuaria.

EN BICI

Ruta BTT permanente diseñada por el club Laracha en dúas rodas y señalizada por el Concello. Tiene 44 kilómetros y dificultad media.

Las rutas en barco para conocer la zona o ver la puesta de sol son imprescindibles FOTO **ANA GARCÍA**

Fisterra se vive desde el mar

El litoral amplifica hasta el infinito las opciones de una tierra única

J. V. LADO LA VOZ

Fisterra es uno de los municipios más pequeños de la Costa da Morte e incluso de Galicia, con sus apenas 30 kilómetros cuadrados. Pero eso desde tierra, porque domina toda la inmensidad del mar y en estos momentos se convierte en un destino más que indicado si lo que se pretende es disfrutar de unas vacaciones o de unos días libres en un emplazamiento abierto, tranquilo, desbordante de naturaleza y con todas las características para hacerlo con seguridad.

Desde el interior de la ría de Corcubión hasta más allá de la playa de O Rostro, toda la costa fisterrana, con sus seis kilómetros de arenales se presta la realización de actividades de lo más variado: desde sentarse a contemplar la infinitud del océano hasta quemar adrenalina con la actividad deportiva más exigente.

La navegación es, desde luego, la mejor alternativa para gozar de una perspectiva completa e impregnarse de toda la esencia que ha guiado la vida de los pescadores locales y de millones de marinos de todo el mundo a través de los siglos. Desde las tranquilas aguas del interior de la ensenada, que incluso los grandes buques utilizan como refugio, hasta los bajos más exigentes hay escenarios para todos los públicos y niveles.

Pero tampoco es imprescindible un barco para sacarle todo el jugo a Fisterra. Unas buenas botas o unas zapatillas cómodas bastan para descubrir rincones inolvidables. Todo el entorno del cabo, al margen de la magia del faro y sus puestas de sol, está serpenteado de senderos para caminar o incluso para moverse en bicicleta si se cuenta con un mínimo de pericia. Desde el pueblo de Sardiñeiro, en el valle que lleva su nombre, hasta el castro de Castromiñán, al borde mismo del Atlántico, cabe todo: la observación de aves, la pesca costera, el submarinismo y prácticamente cualquier deporte acuático, pero también las actividades en familia más relajadas, empezando por el mismo disfrute de las playas, que las hay también de todas las variedades. La calma de A Langosteira o Sardiñeiro contrasta con la bravura de Mar de Fóra y O Rostro, que muestran todo el poder del mar.

Con un poco más de destreza, y siempre apoyándose en profesionales, también hay vías para descender acantilados, nadar entre oquedades rocosas o surfear a lomos del viento.

Lo único que puede faltar son horas para disfrutar de todo.

A flote

Las rutas en grupo o personalizadas siempre triunfan

Fisterra fue pionera hace ya muchos años en los paseos turísticos en barco. La oferta se ha ido incrementando y, aunque se mantienen los esenciales, como la ruta por la ría, hasta el cabo y a la puesta del sol; cada vez ganan más terreno los viajes personalizados. Lanchas de menor tamaño, pero con todas las comodidades y medidas de seguridad permiten organizarse un plan a medida. Desde pasar el día, disfrutar de unas horas de pesca o desplazarse hasta un punto concreto. El catálogo es amplio y más que indicado en estos momentos para evitar riesgos.

Bajo el agua

La iniciación al buceo coge el testigo de la vela

Al margen de las magníficas opciones que ya existen para practicar submarinismo en Fisterra, este año el Concello ha dado un paso adelante y, por primera vez, ofrece la iniciación al buceo entre sus actividades. Habitualmente la propuesta municipal se centraba en la vela, pero ante las complicaciones que podría suponer la organización de grupos, sobre todo con niños, en la actual situación sanitaria, oferta la posibilidad de descubrir el litoral de una forma diferente a través de un deporte que está en auge.

Incluso en el faro hay sitio para todos FOTO **A. GARCÍA**

Espacio para todos

La masificación queda aún lejos incluso en los lugares icónicos

Incluso para ver la puesta de sol en el cabo, en las faldas del faro, que quizás sea el lugar que más atracción concentra en Fisterra, hay espacio para todos, para organizarse en pequeños grupos familiares o de amigos sin caer para nada en las aglomeraciones que cualquiera quiere y debe evitar en esta época sin renunciar para nada a disfrutar de momentos únicos.

El espectáculo del trabajo del mar FOTO **ANA GARCÍA**

Cultura viva

El legado marinero es historia y presente en toda la localidad

Desde las mil y una historias de naufragios y aventuras en el mar, hasta las enseñanzas sobre las artes de pesca milenarias en el museo centrado en este asunto, la visita a Fisterra merece la pena tanto o más por la intangible que por lo que se puede tocar. Impregnarse de la esencia, las historias y las leyendas ligadas al fin del mundo resulta obligatorio.

Incluso el puerto sirve para practicar FOTO **B. BELLO**

Pesca de momentos

Una ocasión perfecta para iniciarse con la caña y el sedal

Para el que ya tiene algo de experiencia no hace falta explicar lo que significa la zona en cuanto a la pesca deportiva, en las rocas, las playas o incluso bajo el agua. Pero incluso el que nunca ha cogido una caña en la mano cuenta con una oportunidad perfecta para iniciarse, por ejemplo con los calamares desde alguno de los muelles sin siquiera desplazarse.

Laxe ofrece todo un mar de placeres

El municipio es una referencia mundial en la práctica de los deportes náuticos

TONI LONGUEIRA CARBALLO

Laxe es el municipio turístico de referencia de la Costa da Morte y, como no, de las Rías Altas. Es un verdadero imán a la hora de captar turistas en la comarca, tanto nacionales como extranjeros que, bien en veleros, bien por carretera, buscan en este municipio tranquilidad para disfrutar de los deportes náuticos, del senderismo y de la buena fotografía. Combinados, eso sí, con una excelente, rica y variada gastronomía. El que visita Laxe, repite seguro.

¿Qué ofrece este municipio bergantiñán en sus escasos 37 kilómetros cuadrados de extensión? Para empezar, un variado patrimonio. Una localidad con una amplia y larga historia a sus espaldas vinculada a la minería del caolín, de la que tanto habló, escribió y estudió el geólogo Isidro Parga Pondal y cuyos vestigios continúan siendo visibles y visitables a día de hoy.

Pero si por algo destaca Laxe es porque el turismo activo le viene como anillo al dedo. En sus cuatro playas de referencia, Laxe, Soesto, Traba y Os Cristais, se pueden practicar toda clase de deportes náuticos, como natación, kayak, surf, pádel surf, windsurf, kitesurf, vela, salvamento y socorrismo (Laxe es toda una referencia en esta disciplina), buceo deportivo...

Los arenales de Soesto y Traba son un verdadero icono mundial en el mundo del surf. La playa urbana —que cuenta un año más con bandera azul— tiene el atractivo adicional de que fue elegida mejor zona de baño de Galicia entre los oyentes de Radio Voz en el año 2017. Aguas tranquilas, limpias y cristalinas para disfrutar en familia y con los amigos.

La natación es una de las actividades, junto con el surf, más practicadas. FOTO **BASILIO BELLO**

SENDERISMO

Seis rutas en las que entremezclan los paisajes y los contrastes

Laxe cuenta con seis rutas de senderismo: desde la que transcurre bordeando su playa urbana, hasta la que tiene 31 kilómetros de longitud y atraviesa por una veintena de lugares. También hay que citar las sendas que enlazan con las playas de Soesto y Traba, así como la que une Mórdomo con A Pena do Mórdomo. Esta última, de 1,8 kilómetros de recorrido, su belleza radica en que concluye en una subida de 204 metros sobre el nivel del mar, que permite contemplar la belleza de su litoral.

Os Penedos de Pasarela y Traba

Uno no puede dejar Laxe sin hacer la ruta que enlaza Pasarela, en Vimianzo, con Traba, en Laxe. Un hermoso recorrido que transcurre por uno de los tramos rocosos más hermosos y geológicamente más antiguos de Galicia: Os Penedos. Las piedras dibujan aquí formas de lo más variopintas y genuinas.

Carballo, donde el color cobra vida

La capital de Bergantiños ofrece un patrimonio que merece la pena descubrir

TONI LONGUEIRA LA VOZ

Si A Laracha es la puerta de acceso a la Costa da Morte, su vecino municipio de Carballo representa la antesala. Capital de Bergantiños y capital comercial, pone a disposición del visitante un extenso territorio de 186 kilómetros cuadrados, que merecen la pena ser visitados y descubiertos.

Para empezar ofrece una amalgama de colores. El azul del mar que baña sus playas, tres de ellas con bandera azul: Razo, As Saíñas y A Pedra do Sal; y el verde y el ocre del interior merced a la gran cantidad de sendas, la mayoría bien señalizadas, que permiten al senderista disfrutar y adentrarse en ese Carballo más desconocido, a la par que hermoso, empezando por las cascadas de Rus o de Entrecruces.

Carballo es sinónimo de deporte de aventura. Los amantes de la calma y la tranquilidad disponen de sendas y playas kilométricas y espacios protegidos. La capital de Bergantiños también es ideal para el turismo ornitológico, donde se pueden ver y estudiar especies únicas, algunas de ellas en peligro de extinción como la píllara das dunas. A destacar precisamente el complejo dunar de Razo y Baldaio, uno de los más hermosos de Galicia. La Ruta Sendas do Mar es una opción para conocer este sistema natural, laguna incluida.

El entorno de Razo y la subida al mítico Monte Neme ofrecen rampas espectaculares FOTO **A. GARCÍA**

Parapente y ciclismo

A los que les gusta soltar adrenalina también tienen en Carballo un cita ineludible durante todo el año. De hecho, la capital de Bergantiños es de los pocos lugares de Galicia con una pista de despegue para los parapentistas: se ubica en el mítico Monte Neme. Con sus poco más de quinientos metros de altura, ofrece unas vistas majestuosas de todo el litoral carballés, además de ser una cumbre sobre la que penden un sinfín de historias de aquelarres y brujería. A Eira das Meigas es el testigo mudo y directo de aquellas fábulas.

Precisamente el Monte Neme, antigua explotación de wolframio que abasteció a los nazis durante la Segunda Guerra Mundial, también es lugar de paso y tránsito para los aficionados al ciclismo de montaña. Sus rampas, algunas imponentes, hacen la delicia de los más expertos, y también de los más novatos.

DEPORTE NÁUTICO

El surf es otro de los activos que ofrece el municipio

Siempre que el mar y las condiciones climatológicas lo permiten, los amantes de los deportes náuticos, sobre todo del surf, tienen en Carballo una parada obligada.

Razo es, sin duda, uno de los referentes de la disciplina en Galicia. Ofrece, según los expertos, unas olas espectaculares y además, y a diferencia de otras playas, se pueden sortear durante la mayor parte del año por, lo que permite a Carballo desestacionalizar el turismo vinculado al deporte de aventura.

En el principal arenal carballés hay varias escuelas formativas, algunas de ellas del año 1991. Esta modalidad deportiva se encuentra a la cabeza de las opciones de ocio y turismo activo, tanto en lo que se refiere a la práctica por libre como a las pruebas federadas que allí se celebran. Y es que Razo acogía antes de la llegada del covid-19 un par de campeonatos al año, tanto del autonómico como del nacional.

La Costa da Morte aspira a ser declarada reserva mundial de surf y ahí Razo, a buen seguro, será un epicentro. De hecho, fue el lugar elegido para presentar las últimas novedades.

El Camiño de Santiago es una buena vía de entrada a la comarca.

El interior fluvial: encanto en diferentes tonalidades.

La Costa da Morte, un destino para reconectar con lo importante

La CMAT invita a combinar la tranquilidad con actividades de ocio y aventura

La Costa da Morte es un fantástico destino para volver a conectar con lo importante. Es ese viaje recompensa en el que reunirse con los seres queridos, con esas personas que tanto se han echado de menos en estos meses tan complicados.

Un destino ideal para las familias y para grupos reducidos que notarán que el tiempo pasa más despacio y cunde más. Un espacio que invita a dejarse cuidar y a preocuparse solamente por pasar el tiempo de calidad con los seres queridos y rodeados de belleza y naturaleza.

Quien tome la decisión de acercarse a esta tierra encontrará casas de turismo rural y hoteles acogedores que permitirán a los visitantes pasar tiempo juntos, así como cientos de actividades para hacer y gozar al aire libre y en contacto con lo esencial: la naturaleza. Desde bonitos y tranquilos paseos próximos al mar, hasta rutas en kayak a los pies de una gran cascada, baños en pozas naturales e incluso actividades para liberar adrenalina como son el barranquismo o el parapente.

Desde la Asociación de Turismo Costa da Morte invitan a elegir este destino y diseñar el plan que mejor se adapte a cada personalidad: ¿Tranquilidad o aventura? «¿Por qué no un poco de cada?», sugiere la entidad.

Una puerta a la inmensidad del bravo océano Atlántico.

Responsabilidad

CMAT: «¡Os hemos echado de menos!»

«¡Os hemos echado de menos!», aseguran desde la Asociación de Turismo Costa da Morte. «Nuestro carácter es social y nuestra vocación es hacer que las personas que nos visitan se vayan algo más felices de lo que han venido. Hemos trabajado duro para que podáis disfrutar de la Costa da Morte con tranquilidad y confianza», añade la CMAT. «¡Venid a visitarnos! Eso sí, hagamos entre todos un turismo responsable y cuidemos siempre de los demás y de nosotros mismos», concluyen.

MÁS INFORMACIÓN

CANALES SOCIALES

Web: www.visitacostadamorte.com

FB: «Visita A Costa da Morte»

IG: @visitacostadamorte

En detalle

Un amplio abanico de sensaciones de las que empaparse

«Sentir que estás lejos, estando muy cerca». La Costa da Morte es, sin duda, el destino ideal para quienes quieran alejarse del mundanal ruido, de las prisas, del bullicio propio de las ciudades y de la rutina diaria.

Aquí puede uno empaparse de un sinfín de sensaciones diferentes: sentir la brisa del mar, el salitre en la piel, el sonido de las olas al batir con ímpetu contra las rocas y los acantilados, el olor a océano y a bosques...

Los visitantes de esta rica comarca podrán también maravillarse con el paisaje recorriendo el Camiño dos Faros a lo largo de sus 200 kilómetros, o emocionarse al descubrir el mar por primera vez en el Camiño desde Santiago de Compostela. También tendrá ocasión de conectar con la naturaleza y dejarse llevar por los caminos y las sendas, salpicadas de árboles autóctonos, molinos, hórreos, aldeas abandonadas, dólmenes o petroglifos. Es, asegura desde la CMAT, «la perfecta fusión de lo natural con lo cultural».

La tranquilidad es, sin duda, uno de los principales valores de una comarca en la que se puede disfrutar de una mesa tranquila, sin interrupciones, centrando la atención en lo verdaderamente importante —los seres queridos— y compartiendo con ellos los mejores productos gastronómicos, naturales, frescos y de temporada.

Miles de caminos y rutas de senderismo articulan el territorio de la Costa da Morte, ofreciendo una visión diferente de la comarca desde lo alto de las montañas, desde la punta de alguno de sus muchos cabos o acompañando a los ríos hasta su desembocadura en el mar. «Vosotros elegís: a pie, a caballo, en BTT, en kayak, a vela...» proponen desde la asociación turística.

Y los atardeceres... ¡Menudo espectáculo! Quienes se acerquen a la Costa da Morte se irán habiendo coleccionado en su memoria ocasos de película, y cada día desde un lugar diferente de esta extensa comarca. Incluso cabe la posibilidad, en determinados momentos del año, de disfrutar del último rayo de sol de la Europa continental: desde el cabo Touriñán, concretamente.

También invita la CMAT a pasar la noche bajo el cielo estrellado en casas tradicionales en las que se hablará al huésped de la cultura, la historia y las costumbres de la Costa da Morte; o también a navegar a vela por unas rías tranquilas que invitan a la práctica de deportes náuticos: surf en salvajes playas, buceo en búsqueda de tesoros hundidos, el descubrimiento de las islas y sus secretos...

Y pasear... Pasear por los pueblos y conocer a sus gentes, empapándose de la tradición oral y de las leyendas.

Olas perfectas. Son muchos los aspectos por los que destacan los arenales de la Costa da Morte. Uno de ellos el la perfección de las olas. El muxián Suso Lema, aficionado y profesional de este deporte, le da un 8 de puntuación, de 0 a 10, a las de Nemiña. «A época a finais do inverno e comezos do outono é a mellor», dice. En la imagen, una surfista cabalga sobre el mar de Area Maior, la playa más urbana de Malpica. Muy cercana está la de Seaia, que también se presta a este deporte. B. BELLO

La Costa da Morte es meca del surf

Ofrece olas de ensueño a los aficionados durante todo el año y entornos únicos

MELISSA R. S. LA VOZ

La Costa da Morte es referente en surf. Permite a los deportistas aficionados cabalgar olas perfectas durante todo el año, además de disfrutar de entornos privilegiados. Las playas de los municipios de Carballo, Muxía, Malpica, A Laracha, Laxe, Ponteceso y Fisterra son las que más se prestan a la práctica de este deporte que ya se convierte en algo básico que hacer si uno se acerca a esta zona. Pero todavía hay más.

El mar invita a conocer el paraíso sobre las olas. Centenares de personas se desplazan cada año a este litoral coruñés movidos exclusivamente por este fin. Arenales como los de Caión, Razo, Area Maior, Nemiña o Soesto son auténticos escenarios de diversión en plena naturaleza. El listado se vuelve interminable: Seaia, A Barra, O Rostro, A Tremosa, Traba, Mar de Fóra... Esta es una de las claves de la Costa da Morte: kilómetros de costa que no encuentran fin. De esta manera, nunca está masificada; aspecto a tener en cuenta en tiempos de covid-19, en los que la distancia social se vuelve vital.

Las playas, sobre todo en estos meses de verano, cuentan con todos los servicios: duchas, socorrismo... Además, numerosos arenales ondean la bandera azul que certifica, entre otras características, la calidad excelente del agua.

Famosos de todas partes han probado las olas de esta zona. El actor español Mario Casas no pasa un año sin pisar Razo. Otra compañera de profesión, en este caso gallega, Nerea Barros, ha probado el espectáculo que ofrece Nemiña, al igual que el televisivo Juan Ibáñez: «Todo el conjunto de Nemiña es maravilloso: tienes olas, amigos, paisajes y buena comida. La tranquilidad es un valor añadido», dijo sobre su experiencia en este espacio.

Son muchos los que escogen la Costa da Morte para la práctica del surf. FOTO B. BELLO

Surfistas expertos también han destacado en numerosas ocasiones el potencial ingente de las olas de Bergantiños y Fisterra. «Este trozo de tierra que se adentra en el mar y lo hace hervir es, a su vez, una tierra amiga que cautiva y que te empuja a volver», dijo en su día Axi Muniain, vasco especializado en olas gigantes. «Entre los meses de septiembre y abril, Baldaio es una de las zonas gallegas que más se parece a las playas hawaianas», comentó, por su parte, Eric Rebiere, tricampeón de Europa y experimentado en olas grandes.

Son muchos los medallistas de surf que escogen esta zona para hacer lo que más les gusta. «Si no hay olas en Soesto no hay olas en toda Galicia. Allí gané mi primer campeonato, con once años y en una de mis playas favoritas». Lo cuenta Pablo Montero, conocido en este mundillo como Paul Montana. Pero no hace falta irse lejos para poner en valor el potencial surfista de la Costa da Morte: «Soesto, con muy poco mar, ya tiene muchas olas. Area Maior también tiene algo especial», dice Juan Cruz Alonso, un aficionado con raíces en Laxe.

Profesionales muy experimentados. Llevan años formando a jóvenes. La Costa da Morte tiene un amplio tejido empresarial que hace todavía más atractivas sus playas. No hay excusa para no subirse a la tabla. Las jornadas de convivencia, la música y el *skate* ponen el resto. Su servicio se amplía con alojamiento y alquiler de material. ANA GARCÍA

Un deporte que no entiende de edades

La Costa da Morte es un buen sitio para iniciarse con numerosas escuelas

El surf, al igual que otros muchos deportes, no entiende de edades. Desde los más jóvenes hasta los más veteranos se animan a probarlo. Para todos ellos se prestan las escuelas de la Costa da Morte, otra parte fundamental en el sector de esta zona. La lista es infinita, empezando por una punta y acabando en la otra. Entre ellas figura, incluso, la primera que se creó a nivel español, en Razo.

En el verano su oferta se incrementa con campamentos, pensados para los más jóvenes, y clases, para los más mayores. Es una buena opción para iniciarse en este mundo o mejorar la técnica. Resulta otra forma de hacer turismo y conocer lugares increíbles. El riesgo de contagio es ínfimo. Es, pues, una buena alternativa para este año.

Xosé Regueira Impulsor da Costa da Morte como reserva mundial de surf

«Optamos a esta certificación mundial que é estar na elite absoluta do surf»

MELISSA R. S. LA VOZ

O concelleiro carballés Xosé Regueira Varela (1967) é, ademais, vicepresidente da Deputación da Coruña e responsable da área de Turismo. Foi precisamente dende este ente dende onde se impulsou a candidatura da Costa da Morte como reserva mundial de surf.

–En que fase se atopa a candidatura?

—Agora mesmo estamos con isto do covid a nivel mundial un pouco á espera de se este ano se vai certificar algunha reserva ou non. Polo momento non temos constancia de que se certificara algunha. En todo caso, o que si temos claro é que agora, cando pase a tempada de verán para non interferir coa práctica do surf a nivel profesional nas escolas, imos retomar o acordo que temos o comité de dirección do proxecto que é impulsar a Costa da Morte como reserva local, que creo que é unha das cuestións importantes que temos na axenda e que tamén van a pesar moito na solidez da candidatura a nivel mundial. Todas as administracións que intervimos mais o sector, que tamén está representado, estivemos de acordo en que esa era a dirección que había que coller. A finais de setembro haberá unha primeira reunión para decidir xa que pasos imos dar neste sentido, aínda que tampouco é unha cuestión moi difícil, pois xa temos case todos os niveis de protección que se poden ter medioambientais no litoral costeiro por lei. Entón, queda levalo ó pleno para facer a declaración efectiva de que para nós o surf é un recurso importante, e de que a Costa da Morte tamén ten o valor da sustentabilidade como un valor director do desenvolvemento económico e turístico para, a partir de aí, nomear un órgano xestor desa declaración de reserva local.

–Que motivou esta iniciativa?

—Xurdiu dende a perspectiva de que somos un territorio claramente favorable para a práctica de surf. É máis: hai moi poucos territorios no mundo nos que o surf sexa practicable os 365 días do ano. Ademais, temos ondas moi surfeables que serven tanto para aprender como para competir. A partir de ai, estudando tamén o territorio e o modelo de desenvolvemento turístico que nos gustaría, porque son sensibles coa protección do medio e dannos posibilidades de diversificar o que temos na costa, pois decidimos intentar optar a esa certificación a nivel mundial sabendo que estar aí é estar na elite absoluta do surf, e que sen dubida vai ter un efecto chamada que leva implícita a obriga de controlar, pero creo que afortunadamente temos un territorio costeiro moi virxe onde é moi difícil que se dean barbaridades urbanísticas que se deron noutros lados. Polo tanto, viamos moitas posibilidades. Logo, é certo que tamén xa había un negocio que non é incipiente, senón que está traballando aí e dando a coñecer a Costa da Morte como referente do surf. En Carballo mesmo temos varias escolas de surf cun nivel de participación e de recoñecemento profesional moi alto. E creo que na Costa da Morte tamén se poden ir ampliando estas empresas.

Xosé Regueira presume de ser de Carballo. FOTO H

–Que pasos se deron e cales quedan por dar?

—Estudouse a totalidade do territorio; presentáronse 14 spots para protexer algunhas zonas lonxe do que é a propia reserva para que non todo fose susceptible de promover e que houbera tamén un espazo reservado para o surfista de ámbito local; usamos os propios spots para ver as condicións de surf durante todo o ano... E en base a iso configurouse unha memoria de candidatura. Decidiuse tamén un apadriñamento do propio proxecto a nivel mundial, que é David, o presidente de Surf Pantín. Curiosamente, fomos preseleccionados no primeiro intento. Agora agardamos polo veredicto final, que non é nada fácil de lograr.

«Carballo ten a primeira escola de surf da península»

Xa comenta Regueira a dificultade do reto, mais os datos demóstrano, con só unha reserva mundial de surf declarada en Europa, en Portugal, e dez máis en todo o mundo.

–Que parámetros exactos mide a entidade Save The Waves?

—Mide o perigo que pode haber sobre o territorio, porque é unha entidade conservacionista. Neste sentido prioriza aquelas partes do mundo nas que hai risco de que desapareza unha zona óptima para a práctica do surf, e mira que haxa protección e compromiso sobre o mar e as ondas. Por outra banda, busca que sexa unha costa maioritariamente virxe e, tamén, que teña unha historia atada no ámbito do surf. Respecto a isto último, Carballo, por exemplo, ten a primeira escola de surf da península ibérica.

–Que aportaría ser reserva mundial de surf á Costa da Morte?

—Primeiro, a garantía de que temos un territorio espectacular para a práctica deportiva do surf, con moitos quilómetros de costa. Segundo, que estamos posicionándonos a nivel mundial como territorio lonxe do feísmo urbanístico doutros territorios que agora están en declive, e terceiro, que nos vai dar posibilidades de diversificar toda unha industria que depende do surf, pois as reservas son territorios que intentan atraer unha economía que non nos vaia estragar o medio ambiente, pero que sexan capaces de xerar valor engadido.

Iniciativas distintas

Sup Mera Laxe aprovecha el tirón del pádel surf y las cualidades de la ría

Son muchas las posibilidades que ofrece el surf, y todas ellas tienen cabida en la Costa da Morte. El pádel surf está muy de moda ahora a nivel general. La empresa Sup Mera Laxe, en la localidad bergantiñana, ha sabido aprovechar el tirón de este deporte y las cualidades de la ría. Su propuesta va desde el alquiler de material a cursos, clases personales, rutas... La oferta también incluye las actividades en kayak.

Abrió en plena pandemia de la mano del lugareño Ambrosio Oróns y un socio. ¿El objetivo? Conocer la riqueza que esconde la ría con una sensación de total «libertad» y «tranquilidad». Además, como indica el responsable, sirve para ver todo «desde otra perspectiva», como el pueblo y las distintas formas de la orografía de la costa por la erosión del mar y el viento.

Esta práctica deportiva no tiene límite de edad. Depende mucho de las condiciones del mar y del tiempo para aprender, pero rápidamente se suele alcanzar un nivel mínimo para tener un control y una estabilidad sobre la tabla. Sup Mera Laxe desaconseja realizar este deporte cuando las condiciones meteorológicas son regulares. Anteponen la seguridad por encima de todo. Están empezando, pero el interés de la gente ya se palpa.

Dos socios llevan esta empresa situada en pleno centro de Laxe. FOTO ANA GARCÍA

El alojamiento ya no es solo dormir, sino vivir una experiencia

Proyectos de la zona completan la estancia con opciones de turismo activo

PATRICIA BLANCO LA VOZ

Mucho tienen dado que hablar en la Costa da Morte propuestas de alojamiento especiales, como la de Costa Caión, que tienen una suite instalada en un hórreo. No es la única opción de este tipo, pero lo que atestiguan proyectos así, y como otros recientemente impulsados, es que el alojamiento ya no es solo dormir, sino que el futuro pasa por ofrecerle al huésped vivir una experiencia. El servicio hotelero, sin más, es cosa del pasado: el cliente busca algo global. De momento, en la Costa da Morte no es posible dormir en un faro, pero sí muy cerca de él, caso de O Semáforo, en Fisterra. Burbujas e incluso botellas se han convertido en espacios de descanso en otros puntos de la comunidad, y en la comarca están despuntando, al menos en la zona de Bergantiños, las cabañas, dándole una vuelta al concepto bungaló.

Con los precedentes de el Campamento Turístico de Brandoñas (Zas), las Cabañas de Lires (Cee) o las de Fisterra, vienen de nacer en Barizo (Malpica) las coloridas Cabanas do Vendaval, que son cinco. Este pasado fin de semana recibirían sus primeros huéspedes, explica la responsable del proyecto, Beatriz Verdes. En plena naturaleza, familias y grupos de amigos, además de su casita particular, podrán tener todo lo necesario para su bienestar: barbacoa, tienda y lavandería, piscina, jardín, parque, aparcamiento sin dificultad... «Empezamos a ter resrevas, non estamos ao 100 %, pero para estar arrancando, e máis nesta situación de covid, non nos podemos queixar», sopesa Verdes, cuyo proyecto apoyó el Galp. Asegura que el entorno en el que se encuentran es muy válido para relajarse, pero también para entregarse al turismo activo, que es lo que se pide hoy en día: actividades de ocio al aire libre en entornos no masificados, y más teniendo en cuenta la crisis sanitaria actual. Hay variada rutas (véase el Camiño dos Faros, a pie de donde están), pero también posibilidad de practicar deportes acuáticos en la ensenada de Barizo, así como pesca deportiva y de caña, con mucho tirón.

Las Cabanas de Vendaval, en Barizo, recibieron hace unos días sus primeros huéspedes. FOTO **A. GARCÍA**

Verdes y su marido, Sergio Pérez, tienen ascendencia marinera, así que pretenden completar la experiencia con degustaciones o talleres para los pequeños.

Cabanas Narea

«Como escola de turismo activo abriremos o 1 de agosto, e como aloxamento, en canto poidamos, a ver se pode ser a partir da segunda semana dese mesmo mes», explica de otro lado, desde Laxe José Rodríguez, impulsor de Cabanas Narea, a pie de la playa de la localidad, y en la conocida como «zona da mina». Son cuatro estancias, más una de recepción. Surf, principalmente, pero también kayak y pádel es lo que ofrecen al huésped (además de a quien quiera anotarse, porque no hace falta estar alojado). Suman a ello el senderismo, con detalladas opciones: de nuevo, pues, la idea de ir más allá de solo pernoctar.

Integración

«Estas cabanas parece que non están»

Arquitectura, estructura y diseño han de ser un matiz diferenciador en este nuevo concepto de alojamiento, que cada vez más busca, además, la integración en el entorno, el respeto al medio en el que se ubica. «Na vila a xente está encantada coa idea. Estas cabanas parece que non están. Non é unha grande construción, unha pantalla para a paisaxe», dice Rodríguez sobre los bungalós de Narea, una iniciativa que también apoyó el Galp. Aunque de ascendencia laxense, José residió fuera muchos años, y asegura que la elección de estas construcciones es fruto de viajar por Asia y Sudamérica y ver que ese tipo de propuestas no existía aquí: «Son cabanas moi ben equipadas: chemineas para o inverno, xardín privado, algunha con jacuzzi... Todo iso ao lado do mar, e buscando sempre a sostibilidade no que se poida, e da forma máis accesible posible». Prevén abrir verano e invierno, «todo o ano», y buscan, sobre todo, huéspedes a los que les guste el contacto con la naturaleza, tanto por la parte de quedarse en las cabañas como por la del turismo activo.

Bienvenidas, mascotas

Entorno para explorar, caminos, calas, playas, rocas, rutas... Es lo que rodea a propuestas como las mencionadas, alojamientos en los que poder despertarse con olor a mar y brisa de Atlántico. El desplazamiento con mascotas es algo en lo que han pensado asimismo desde Barizo y Laxe: son cabañas, pues,*pet friendly*.

Beatriz Verdes | Cabanas de Vendaval

«A xente dinos que é algo totalmente diferente ao que se pode ver por aí»

«Eu son medio de Barizo, medio de Malpica», comenta Beatriz Verdes ao preguntarlle por que a elección de Barizo. Asegura que a creación das Cabanas de Vendaval é, tamén, unha aposta polo rural: «Tiñamos o terreo alí, pero a verdade é que a nós tamén nos gusta máis este tipo de turismo, máis familiar, máis cercano, máis rural».

–Que sensacións lle trasladan os que se achegan?

—A xente que veu ver como é dinos que á e algo totalmente diferente ao que se pode ver por aí. Con todos as comodidades que podes ter nun hotel, pero dunha forma moito máis acolledora. É dicir, unhas comodidades que ao mellor na zona atopas nun hotel, pero non tanto nunha zona rural como é esta.

–Prevé contratacións?

—Neste momento de arranque voume amañando ben soa, coa axuda puntual do meu home, pero en función de como vaiamos indo si que penso en alguén para axudar, sobre todo coa limpeza.

–Cando un viaxa con nenos, as prioridades ou aquilo que se pide cambia completamente.

—Si, nós temos dous. Cando pensamos neste modelo de cabana que impulsamos, e tamén no lugar, fixémolo pensando moito na nosa experiencia. Hai que compaxinar o que ti elixes co que poidan facer os teus fillos. Estas vivendas, por exemplo, teñen unha especie de terraza diante na que os nenos poden estar xogando tranquilamente. Inténtase ofrecer un ambiente máis caseiro, onde dalgunha forma se poidan manter unhas rutinas que os pequenos tiñan na casa. Alguén que se ten achegado tamén nos dixo que por fin ían poder durmir os pais sós nunha habitación, porque as cabanas teñen dúas. Cando viaxas e vas a un hotel é frecuente que se durma todos xuntos, no mesmo cuarto.

Beatriz Verdes, delante de sus Cabanas, en Barizo. FOTO **ANA GARCÍA**

Expectativas

«Isto é unha carreira a longo prazo»

Proyectos como Cabanas de Vendaval o Cabanas Narea son fruto de un largo recorrido, dándole vueltas a la idea, comentan sus promotores. «De momento non podemos dar moita máis opinión, mentres non acabemos de arrancar, pero as expectativas son boas de cara ao futuro. De todos os xeitos, isto é unha carreira a longo prazo», comenta Beatriz. En una comarca y, particularmente, en dos municipios donde el turismo tiene mucho peso, aunque sea muy ceñido a períodos vacacionales, propuestas de este tipo vienen a enriquecer la oferta y, además, a luchar contra ese caballo de batalla que es la desestacionalización.

Mar y tierra para conocer una Malpica plena de patrimonio

Niños y adultos pueden pasarse el verano en el agua

PATRICIA BLANCO LA VOZ

A través de campamentos, cursos e iniciativas diversas, Malpica ha hecho del deporte y del turismo activo una forma única de conocer sus atractivos. Tres etapas, con la entidad Salitre, han permitido este julio conocer el litoral del municipio, la tierra que acaricia un mar al que esta villa mira de frente: quienes no hayan llegado a tiempo podrán sumarse a las propuestas de agosto, mes en el que, además, habrá una velada extra. Kayak, surf y paddle surf son las disciplinas incluidas en el apartado O Verán no Mar, para los niños, al que le darán continuidad en próximas semanas. También los adultos tendrán su momento en este ciclo, con la práctica de paddle surf (26 de julio), buceo (2 de agosto) y surf (9). La pesca en este municipio, la profesional y la deportiva, es seña de identidad, y es por eso que el departamento Malpica Deporte promueve un curso para finales de este mes actual. Ha ganado asimismo mucho peso el patinaje (habrá un campamento en agosto), pero sin duda merece reseña la unión de ocio y salud con el entorno más próximo. Un ejemplo: todos los martes de julio y agosto puede practicarse zumba en la playa Area Maior. El verano, aquí, no es para permanecer quieto.

Subirse a un barco, posar la vista sobre las Sisargas, adentrarse en múltiples caminos o cabalgar el Atlántico al ritmo de las olas son algunas de las alternativas que se le revelarán tentadoras, teniendo a su alcance la posibilidad de llevarlas a cabo.

El faro de Punta Nariga es testigo de O Camiño dos Faros. FOTO A. G.

Desde O Camiño dos Faros hasta el viaje a la historia de la Croa do Castro

El territorio malpicán tiene mucho que decir en el Camiño dos Faros, la ruta de senderismo de 200 kilómetros que empieza, precisamente, en esta localidad, para acabar en Fisterra. No son pocos los visitantes que se entregan a disfrutar de esta etapa inicial. También podrán conocer la Croa do Castro, en donde se prevén excavaciones, y hasta disfrutar de alguna charla allí.

Balarés, en un abrigo de la ría, es un entorno único. FOTO B. BELLO

Playas con aforo amplio y, además, tres de ellas distinguidas con bandera azul

Balarés, con un magnífico y fresco pinar alrededor, A Ermida y O Osmo son las tres playas de Ponteceso que tienen bandera azul, y además por cuarto año consecutivo. Da cuenta ello de un esfuerzo por ofrecer todo tipo de servicios y, de otro lado, este 2020 con un claro mensaje para que se extremen las medidas de seguridad e higiene. «Son praias de aforo amplo, ás que pode vir bastante xente», dice la edila de Turismo, Raquel Fondo.

Rutas y arenales paradisíacos para descubrir bien Ponteceso

«Camiñar na noite», O Camiño dos Faros, la PR-G 148...

Por si los días de verano no tuviesen suficientes horas en la Costa da Morte, o para aquellos a los que incluso le parezcan pocas, el departamento de Turismo del Concello de Ponteceso impulsa un ciclo de senderismo que ha denominado *Camiñar na noite*: son rutas nocturnas, de unos seis kilómetros y con salida a las 22.30 horas, que permiten conocer diferentes localizaciones del municipio, con el valor añadido de que siempre hay una poesía o una copla para saborear. No es de extrañar, en la tierra de Eduardo Pondal.

Quedan todavía oportunidades: viernes 24 de julio (quedada en la Praza da Ribeira, de Corme Porto), viernes 31 de julio (Campo dos Seixos, Tella), viernes 7 de agosto (Praza de A Bugalleira), viernes 14 de agosto (local social de Corme Aldea) y viernes 21 de agosto (pista polideportiva de Langueirón). Es necesaria una inscripción previa, ya que el aforo, por la situación sanitaria actual, es limitado.

«Temos moito por onde andar e poden vir visitarnos con total tranquilidade», explica la edila de Turismo, Raquel Fondo, que también incide en que el municipio tienen presencia en las tres primeras etapas de O Camiño dos Faros: Malpica-Niñóns, Niñóns-Ponteceso y Ponteceso-Laxe, con una increíble variedad de paisajes y pasando de calas mansas al bravo O Roncudo.

Los aficionados al senderismo podrán descubrir asimismo la PR-G 148 *Camiño de ribeira: do río Anllóns ao mar de Corme*. La ruta, de unos once kilómetros, transcurre por caminos y senderos cerca del mar, permitiendo acercarse a destacados elementos naturales y etnográficos.

Deportes náuticos y senderismo en un Corcubión que es infinito

La ría, por sus condiciones, ofrece muchas posibilidades

Corcubión es el municipio más pequeño en la Costa da Morte, el de menor extensión. Semeja un pedazo de tierra bañada por el mar, pero los siglos de historia que aguarda tienen una contrapartida en las actividades que allí se pueden realizar. Agua y tierra. Así, por sus características de puerto natural, la ría corcubionesa se ofrece como un espacio perfecto para la práctica de actividades náuticas. Corcubión es la sede del Club Marítimo Carrumeiro, decano en la Costa da Morte y referente en Galicia, fundado en 1977, a la hora de fomentar los deportes en el mar y su cultura: particularmente, la vela. Sumergidos, bajo el Atlántico que da nombre a esta comarca, quedan esqueletos de pecios que hablan de avatares de la navegación. La ría de Corcubión no es una excepción como lugar idóneo para disfrutar de experiencias de buceo, tomando contacto, además, con la rica biodiversidad.

Entregarse al senderismo es la otra gran propuesta para el visitante que busque estar activo, indica el edil José Antonio Louro. Callejear el casco histórico permite hasta desandar centurias, pero también los bosques pueden llegar a ser sorprendentemente infinitos, plagados, en ocasiones, de caminos de verdes bóvedas. Entre las bondades paisajísticas de este rincón se encuentran otros caminos, los marineros, los de pescadores, que llegan boleras y acantilados. De eso hay, asimismo, en Corcubión. No faltaron tampoco propuestas de *coastering* en un entorno único, el Castillo del Cardenal.

Corcubión tiene numerosas bondades para recorrer. FOTO X. A.

Una futura senda que relaja la vista sobre las bondades de la península

En esa idea de hacer del senderismo una de los reclamos del municipio, hace ya tiempo que Concello y Deputación trabajan para la creación de una senda, de Corcubión a San Roque, por Redonda. El proyecto está ya aprobado en firme y alcanzaría el faro. Se prevé darle, todavía, una mayor continuidad. Con permiso del Pindo o las Lobeira, la visión será única.

AdventurÉzaro apuesta por las rutas en kayak junto a la mítica cascada dumbriesa FOTO **A. GARCÍA**

La Costa da Morte, el entorno perfecto para gozar de la aventura

Ofrece cascadas para hacer barranquismo, rutas de senderismo kilométricas y playas ideales para el surf

T. LONGUEIRA CARBALLO

La Costa da Morte es sinónimo de deporte de aventura. Por tierra, mar e, incluso, por aire (parapente). Da igual la disciplina que se practique, la comarca ofrece todo tipo de espacios y escenarios naturales.

Empezando por Dumbría, municipio que lleva el sello inconfundible del Vákner, una figura mitológica de cuyo relato hizo eco en su diario el obispo Mártir de Arzendján, ciudad y diócesis de Armenia, a finales del siglo XV. Esta leyenda representa, sin duda, un aliciente más para los que disfrutan de la práctica al aire libre.

Dumbría es de obligado tránsito en el Camiño a Fisterra y Muxía. Tiene verdaderos activos y atractivos, pero hay tres que priman sobre el resto. El primero, la fervenza, considerada Punto de Interés Geológico Nacional, ya que se trata del único río de Europa, el Xallas, que desemboca en el Atlántico, formando una increíble cascada de 40 metros. AdventurÉzaro ofrece rutas en kayak y de senderismo por este hermoso, agreste y cuidado entorno. Una cascada, por cierto, ideal para la práctica del barranquismo, otras de las disciplinas que ofrece este entorno.

La subida al mirador, con un desnivel medio del 14% y rampas de más del 23%, es perfecta para los ciclistas expertos. Se trata de una pendiente superior al del mítico Angliru asturiano. Y la tercera pata de la mesa es el circuito de aguas bravas de O Conquiño, el único existente en la comarca y de los mejores de España para la práctica del piragüismo.

Pero la Costa da Morte ofrece al que la visita mucho más. Los deportes náuticos son una cita ineludible durante la temporada estival. Hay lugares verdaderamente privilegiados y a los que se acercan cada año miles de surfistas, muchos de ellos profesionales o semiprofesionales. Soesto (Laxe), Traba (Laxe), Nemiña (Muxía), Razo (Carballo)... Son algunos de los puntos de referencia del surf a nivel mundial. También hay arenales ideales para los que todavía están en fase de iniciación, como As Salgueiras (Caión), Area Maior (Malpica) o Razo (Carballo). La natación extrema tiene también varios trazados a tener en cuenta en la comarca. A destacar, sin duda, las 2,5 millas que separan el archipiélago de As Sisargas y la playa de Area Maior (Malpica), la que se lleva a cabo en el arenal de Balarés (Ponteceso) o la que une Muxía y Camariñas.

También desde el aire

El parapente se practica, y mucho, en la zona de Razo y Baldaio, lugares donde los deportistas acuden a disfrutar de un paisaje diferente desde el aire.

Y de nuevo en tierra hay que destacar la infinidad de rutas de senderismo que ofrece la Costa da Morte. Están catalogadas más de medio centenar en la comarca. En Laxe, hay una que tiene 31 kilómetros de longitud y es ideal para hacer en bicicleta de montaña. Pero uno no se puede marchar de la zona sin hacer la que enlaza Pasarela, en el término municipal de Vimianzo, con Traba, en Laxe. Transcurre por uno de los entornos rocosos y geológicos más hermosos y ricos de toda Galicia: Os Penedos.

Y si a uno le gusta el ciclismo BTT, en A Laracha se ubica uno de los mejores circuitos. Un hermoso y complicado trazado de 42 kilómetros, que arranca en las inmediaciones del río Anllóns, y alcanza cotas de casi 500 metros de altura, en Montemaior y Soandres.

En definitiva, la Costa da Morte ofrece todo aquello que precisa el amante del deporte al aire libre, y como no, complementado con entornos de ensueño y una gastronomía digna de los mejores paladares.

PARA DISFRUTAR

SENDERISMO

La Costa da Morte ofrece al visitante más de medio centenar de rutas, algunas de ellas, con más de 30 kilómetros de longitud.

CICLISMO

La subida al mítico mirador de O Ézaro, en Dumbría, con un desnivel medio del 14% y rampas de hasta el 23%, la convierten en una verdadera rompepiernas.

Parapente sobre el litoral carballés. FOTO **DIEFO FDEZ SOMOZA**

PARAPENTE

El litoral carballés, sobre todo Razo y Baldaio, es el más frecuentado

El parapente gana adeptos con el transcurso de los años y la Costa da Morte es también un escenario muy habitual para esta modalidad de disciplinas de riesgo. Sobre todo, los tramos costeros de Razo y Baldaio (Carballo), donde cada año se juntan, sobre todo en primavera y verano, deportistas y clubes gallegos para disfrutar de una experiencia diferente y única desde el aire.

Una surfista sortea una ola en Soesto (Laxe). FOTO **ANA GARCÍA**

DEPORTES NÁUTICOS

La comarca ofrece algunos de los mejores arenales del mundo para el surf

Lo aseguran los expertos en el surf, como el profesional Axi Muniain. La Costa da Morte ofrece varios escenarios ideales para la práctica de este deporte náutico debido a las olas que generan la mayor parte del año las corrientes y la propia morfología de las playas. Soesto, Traba, Nemiña, Area Maior, Razo, Aviño, As Salgueiras... Son algunos ejemplos.

Ruta BTT que se llevó a cabo en A Laracha. FOTO **BASILIO BELLO**

RUTAS BTT

Trazados kilométricos ideales para disfrutar de unos entornos únicos

Hay una disciplina que ha ganado adeptos en los últimos años en la zona: el ciclismo, tanto el de carretera como el de BTT. Precisamente el ciclismo de montaña ha crecido, y mucho, merced a la puesta en marcha de rutas kilométricas como la que se puso en marcha en A Laracha, de más de 42 kilómetros de longitud, entre la capital municipal y la parroquia de Soandres.

Todas las formas de soltar adrenalina

La búsqueda de experiencias únicas define la mejor manera de vivir la zona

J. V. LADO LA VOZ

Si crees que caminar, moverse o incluso sudar no es para ti forma de disfrutar de unas vacaciones, seguramente es porque aún no conoces lo suficiente de la Costa da Morte. Por supuesto que es el destino ideal para tumbarse en la playa y comer una de las mejores mariscadas o de los mejores chuletones del mundo, pero seguramente te estés perdiendo algo importante si no pruebas, aunque sea por un día, alguna de las múltiples alternativas para disfrutar de una experiencia única.

Se puede empezar suave, con una ruta de senderismo por alguno de los múltiples espacios naturales o enclaves patrimoniales a ritmo de poco más que un paseo. Y se puede llegar a hacer un trail completo por el litoral o el interior para llegar extenuado y de barro hasta las cejas.

Desde luego que hay opciones diferentes como los recorridos a caballo desde alguno de los centros ecuestres que hay sobre todo en la zona de Bergantiños o acercarse a alguna de las empresas de la comarca de Fisterra para disfrutar de un tramo en vehículo a motor, pero quizás la bicicleta BTT sea el mejor aliado, porque permite cubrir más distancia de la que uno haría a pie, llega a prácticamente todas partes y el ritmo lo pone cada uno.

Ahora bien, también se pueden ir subiendo las marchas en la quema de adrenalina e incluso probar dónde están los límites. Aquí las posibilidades van desde un tranquilo recorrido en kayak en grupo por el interior de las rías o incluso en el embalse de Fervenza, hasta descender un barranco rapelando o saltar al mar —siempre supervisado por profesionales que conozcan la zona— desde un acantilado.

Lo principal es liberarse de prejuicios y dejar de pensar que estas actividades son para los más jóvenes, los más fuertes o los más temerarios. Hay variedades y niveles para todo el mundo. Solo hacen falta ganas de divertirse y de aprovechar cada minuto en un territorio que, seguro, deja huella en todo el que sabe vivirla.

Hasta las profundidades del mar o la cima de los montes a vista de pájaro están al alcance de la mano si uno se organiza un poco y contacta con los profesionales adecuados.

Agua, arena, tierra, sal, hierba, aire, piedra... Los sabores y las texturas de la Costa da Morte están esperando a que las descubras con toda seguridad y con la libertad que pocos otros lugares pueden ofrecerte.

Los caballos ofrecen la forma más genuina de recorrer la Costa da Morte FOTO **ANA GARCÍA**

Unas botas llegan para disfrutar FOTO **ANA GARCÍA**

Un kayak para surcar el mar FOTO **BASILIO BELLO**

Opciones para ver como los pájaros FOTO **J. M. CASAL**

Tierra

A pie, a pedales, a caballo o incluso con vehículo a motor

No necesitas nada más que a ti mismo para descubrir la Costa da Morte. Existen infinidad de rutas para hacer a pie, en bicicleta, a caballo o incluso en vehículos a motor. Puedes hacerlo a tu ritmo o dejarte guiar por las ya muchas empresas especializadas que lo tendrán todo organizado para que no te preocupes de nada.

Mar

Remo, vela, navegación e incluso inmersiones inolvidables

Desde varios puertos como Caión, Malpica, Corcubión o Fisterra puedes iniciar una ruta en barco, salir a navegar a vela o tomar una embarcación para sumergirte con un equipo submarino o simplemente unas gafas o un tubo de esnórquel. Los kayaks y las piraguas son también otra buena opción.

Y aire

Vuela, con o sin motor, para ver el mundo desde otra óptica

Desde la playa de Baldaio hasta el interior del embalse de Fervenza hay varias zonas donde se organizan actividades de vuelo en paramotor o ultraligeros que, sin duda, ofrecen una perspectiva muy diferente de la Costa da Morte. Alcanzar el litoral con un solo vistazo es una experiencia para no olvidar nunca.

Caminantes en la última etapa del itinerario, la que une Nemiña (Muxía) con el faro del Cabo Fisterra, colofón final del Camiño.

El Camiño dos Faros, columna vertebral de la Costa da Morte

De Malpica a Fisterra, une la comarca en un sendero por su litoral

M. LÓPEZ LA VOZ

En una comarca tan marcada por su litoral como es la Costa da Morte, faltaba un itinerario que la recorriese de norte bordeando su agreste línea costera. Lo intentó Neria en su día con una ruta a pie por la comarca, pero terminó de despuntar bajo la iniciativa de un grupo de amigos que, en 2012, se animaron a recorrer andando el espacio entre las localidades de Malpica y Fisterra. Años más tarde, ese itinerario se convertiría en uno de los más populares para conocer esta comarca en toda su esencia.

Son 200 kilómetros divididos en ocho etapas de unas 9 horas de duración cada una, de media, y que pasan por muchos puntos de interés de la zona: faros, por supuesto, playas, dunas, ríos, acantilados, bosques, estuarios con gran cantidad de aves para observar, castros, dólmenes, villas marineras, miradores, puestas de sol... «Y magia, mucha magia», indican desde la asociación sin ánimo de lucro que dio a luz a un itinerario que ya forma parte, ahora, del patrimonio público.

Individualmente

Y es que nació precisamente para eso. Inicialmente la asociación organizó cada año rutas de senderismo conjuntas que agotaban plazas prácticamente nada más salir a la luz; pero el objetivo fue siempre que, quien quisiese maravillarse de este recorrido, lo pudiese hacer por su cuenta. De hecho, el itinerario está inmerso en un complicado proceso de homologación para convertirse en senda de gran recorrido, y cada vez son más los concellos que han ido tomando conciencia de las posibilidades que ofrece este proyecto y que han limpiado sus correspondientes tramos para facilitar la experiencia a los senderistas.

Hacer el Camiño dos Faros implica presionar el botón de la reconexión con la naturaleza, con el entorno más próximo. Eso sí, el trazado tiene una dificultad media al discurrir por una costa muy abrupta: el caminante tanto se puede topar bordeando un acantilado como subiendo a un monte de 100 metros. En total, indican desde la asociación promotora, toda la ruta tiene un desnivel positivo de 4.000 metros y negativo de otros tantos.

Son doscientos kilómetros divididos en ocho etapas diferentes

Otros itinerarios

Junto con el tramo del Xacobeo a Fisterra y Muxía, o la relanzada Vía Mariana, el Camiño dos Faros es el gran itinerario comarcal. Vertebrador no solo de territorios, sino también del carácter social y la idiosincrasia de la Costa da Morte: la ocasión perfecta para que los amantes del senderismo entren en contacto con esta comarca.

LAS ETAPAS

MALPICA-NIÑÓNS

Punto inicial, con 21,9 km. Pasa por lugares como el puerto, el cabo San Adrián o Nariga.

NIÑÓNS-PONTECESO

Segunda etapa, de 26, 1 kilómetros. Explora lugares emblemáticos como el estuario del Anllóns o Roncudo.

PONTECESO-LAXE

Discurre a lo largo de 25,2 kilómetros y puede verse, entre otras cosas, el castro de Borneiro o Dombate.

LAXE-AROU

Es la etapa más corta, de 17,7 kilómetros de longitud: pasa por Laxe, Soesto o la casa de Man, en Camelle.

AROU-CAMARIÑAS

De 22,7 kilómetros. El Faro Vilán y el Cemiterio dos Ingleses, puntos clave.

CAMARIÑAS-MUXÍA

La etapa más larga, de 32 kilómetros, pero muy plana. Pasa por la playa de O Lago, el santuario de la Virxe da Barca o la playa de O Coido, punto final del tramo.

MUXÍA-NEMIÑA

Es la etapa más dura, con 24,3 kilómetros de longitud. Se suaviza una vez llegados al faro Touriñán y de camino a Nemiña, la última parada.

NEMIÑA-FISTERRA

Una sucesión de playas y acantilados se postran ante el caminante en la última fase del Camiño dos Faros. Son 26,2 kilómetros de una dura etapa que tiene como colofón —todo un símbolo— el faro del cabo Fisterra.