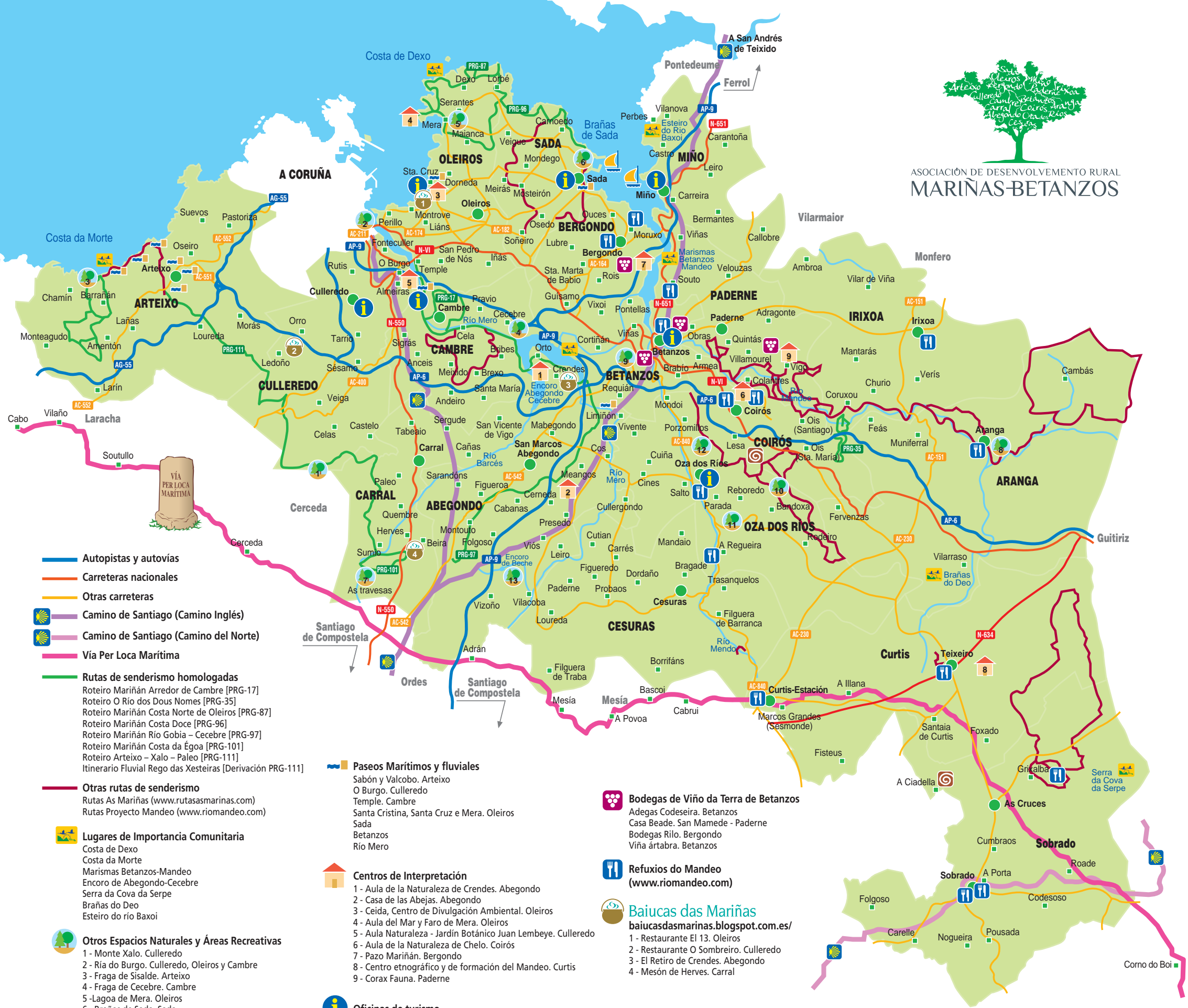




ASOCIACIÓN DE DESENVOLVEMENTO RURAL  
**MARIÑAS-BETANZOS**



- Autopistas y autovías**
- Carreteras nacionales**
- Otras carreteras**
- Camino de Santiago (Camino Inglés)**
- Camino de Santiago (Camino del Norte)**
- Vía Per Loca Marítima**
- Rutas de senderismo homologadas**
  - Roteiro Mariñán Arredor de Cambre [PRG-17]
  - Roteiro O Río dos Dous Nomes [PRG-35]
  - Roteiro Mariñán Costa Norte de Oleiros [PRG-87]
  - Roteiro Mariñán Costa Doce [PRG-96]
  - Roteiro Mariñán Río Gobía - Cecebre [PRG-97]
  - Roteiro Mariñán Costa da Égoa [PRG-101]
  - Roteiro Arteixo - Xalo - Paleo [PRG-111]
  - Itinerario Fluvial Rego das Xesteiras [Derivación PRG-111]
- Otras rutas de senderismo**
  - Rutas As Mariñas ([www.rutasasmariñas.com](http://www.rutasasmariñas.com))
  - Rutas Proyecto Mandeo ([www.riomandeo.com](http://www.riomandeo.com))
- Lugares de Importancia Comunitaria**
  - Costa de Dexo
  - Costa da Morte
  - Marismas Betanzos-Mandeo
  - Encoro de Abegondo-Cecebre
  - Serra da Cova da Serpe
  - Brañas do Deo
  - Esteiro do río Baxoi
- Otros Espacios Naturales y Áreas Recreativas**
  - 1 - Monte Xalo. Culleredo
  - 2 - Ria do Burgo. Culleredo, Oleiros y Cambre
  - 3 - Fraga de Sisalde. Arteixo
  - 4 - Fraga de Cecebre. Cambre
  - 5 - Lagoa de Mera. Oleiros
  - 6 - Brañas de Sada. Sada
  - 7 - Costa da Égoa. Carral
  - 8 - Barranco da Loba. Aranga
  - 9 - Parque do Pasatempo. Betanzos
  - 10 - Zona Monte do Gato. Oza dos Ríos y Coirós
  - 11 - Área recreativa de Reboredo. Oza dos Ríos
  - 12 - Área recreativa Fraga do Rei. Oza dos Ríos
  - 13 - Encoro de Beche. Abegondo
- Punto arqueológico**
  - Pena Furada. Coirós
  - Campamento Romano A Ciadella. Sobrado dos Monxes

- Paseos Marítimos y fluviales**
  - Sabón y Valcobo. Arteixo
  - O Burgo. Culleredo
  - Temple. Cambre
  - Santa Cristina, Santa Cruz e Mera. Oleiros
  - Sada
  - Betanzos
  - Río Mero

- Centros de Interpretación**
  - 1 - Aula de la Naturaleza de Crendes. Abegondo
  - 2 - Casa de las Abejas. Abegondo
  - 3 - Ceida, Centro de Divulgación Ambiental. Oleiros
  - 4 - Aula del Mar y Faro de Mera. Oleiros
  - 5 - Aula Naturaleza - Jardín Botánico Juan Lembeye. Culleredo
  - 6 - Aula de la Naturaleza de Chelo. Coirós
  - 7 - Pazo Mariñán. Bergondo
  - 8 - Centro etnográfico y de formación del Mandeo. Curtis
  - 9 - Corax Fauna. Paderne

- Oficinas de turismo**
  - Cambre
  - Betanzos
  - Miño
  - Oza dos Ríos
  - Castelo de Santa Cruz. Oleiros
  - Xardín Botánico O Burgo. Culleredo
  - Sada

- Puertos Deportivos**
  - Puerto deportivo de Sada
  - Puerto deportivo de Miño

- Bodegas de Viño da Terra de Betanzos**
  - Adegas Codeseira. Betanzos
  - Casa Beade. San Mamede - Paderne
  - Bodegas Rilo. Bergondo
  - Viña ártabra. Betanzos

- Refuxios do Mandeo**  
([www.riomandeo.com](http://www.riomandeo.com))

- Baiucas das Mariñas**  
[baiucasdasmariñas.blogspot.com.es/](http://baiucasdasmariñas.blogspot.com.es/)
  - 1 - Restaurante El 13. Oleiros
  - 2 - Restaurante O Sombreiro. Culleredo
  - 3 - El Retiro de Crendes. Abegondo
  - 4 - Mesón de Herves. Carral

**VÍA PER LOCA MARÍTIMA**  
La Vía Romana XX o Per Loca Marítima es una de las tres grandes vías romanas del noroeste peninsular. Comunicaba la antigua Brácaro Augusti, la actual Braga del norte de Portugal con Asturica, la actual Astorga. En el territorio el trazado de esta vía discurre por la línea de cumbres montañosas, estableciendo conexiones con lugares importantes, como el puerto de Brigantium (A Coruña), el campamento romano de A Ciadella (en Sobrado), así como el área costera de Betanzos.



El ámbito que abarca el territorio de las Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo contiene una diversidad natural difícil de resumir. Desde las marismas, rías, cantiles, pequeñas islas o playas en el litoral, hasta los arroyos y ríos, pasteros, bosques o embalses en la zona interior. Todos estos elementos se van agrupando y

relacionando, creando un diverso y valioso mosaico paisajístico y natural.

Desde los puntos más elevados se puede comprender la diversidad ambiental de estas tierras, con zonas altas cubiertas de matorral de brezo y tojo, laderas de masas forestales, campiñas en las que se mezclan los cursos fluviales rodeados de espesos bosques de ribera, prados, sebes, brañas, marismas y sobre los cantiles, el matorral.

Cuenta este territorio con varios espacios naturales protegidos, como Lugares de Importancia Comunitaria (LIC), Monumentos Naturales, Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA), Zonas de Especial Protección de los Valores Naturales, conectados por estas sendas y caminos que se pueden recorrer a pie o en bicicleta, visitando los centros de interpretación que ayudan a entender y conocer mejor los valores naturales del entorno.



La historia de las Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo se encuentra muy vinculada a sus características geográficas. La calidad de los suelos y su clima templado con influencia marina, con unas temperaturas suaves y precipitaciones moderadas, así como su posición estratégica en las proximidades de la ciudad de A Coruña, condicionaron la orientación del campo hacia las producciones agroalimentarias en fresco, así como de los productos del mar.

Las productivas tierras de cultivo hacen posible la existencia de una huerta que ofrece productos de excelente calidad, con unos sabores y variedades únicas, que gozan de fama en los mercados, como los tomates, pimientos o las cebollas y repollo de la variedad "Betanzos".

En la costa destacan las producciones de mejillones, peces y mariscos de las rías (sardina, jurel, rodaballo, almeja, navaja...), incorporándose en la actualidad nuevos valores, como las algas y erizos, que vienen a enriquecer la gastronomía local.



Existen además productos tradicionales elaborados de forma artesanal, como los quesos o el pan de Carral, que solos o acompañados de un vino da Terra de Betanzos ayudan a recorrer mejor las sendas: "...con pan y vino, se hace el camino".

Los establecimientos hosteleros preparan estos productos locales, siguiendo la tradición de la comida casera de siempre. Un buen ejemplo de estos establecimientos son los incluidos dentro de la emblemática red "Refuxios do Mandeo".



Los caminos son algo más que infraestructuras que ofrecen servicio de paso de unos lugares a otros. Recorriéndolos se aprende a gozar de la naturaleza, descubrir la historia, cultura y patrimonio, y en definitiva, conocer a fondo el territorio.

La Candidatura a Reserva de la Biosfera "Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo", promovida por el Grupo de Desenvolvemento Rural "Mariñas-Betanzos" y la Deputación da Coruña, busca dinamizar un territorio y trabajar por la conservación de la diversidad natural, por un desarrollo social y económico respetuoso con el medio ambiente, tratando de fomentar la participación de los ciudadanos, la formación, la investigación y la educación sobre temas ambientales.

## SENDAS Y CAMINOS en las MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO LA VÍA PER LOCA MARÍTIMA



ASOCIACIÓN DE DESENVOLVEMENTO RURAL MARIÑAS-BETANZOS

San Marcos, s/n 15318 Abegondo, A Coruña

Tel.: 981 669 541, fax: 981 673 574

Email: [info@marinasbetanzos.org](mailto:info@marinasbetanzos.org)

[www.marinasbetanzos.org](http://www.marinasbetanzos.org)

[www.biosferamarinasmandeo.com](http://www.biosferamarinasmandeo.com)

GDR Mariñas-Betanzos



ASOCIACIÓN DE DESENVOLVEMENTO RURAL MARIÑAS-BETANZOS

Más información

