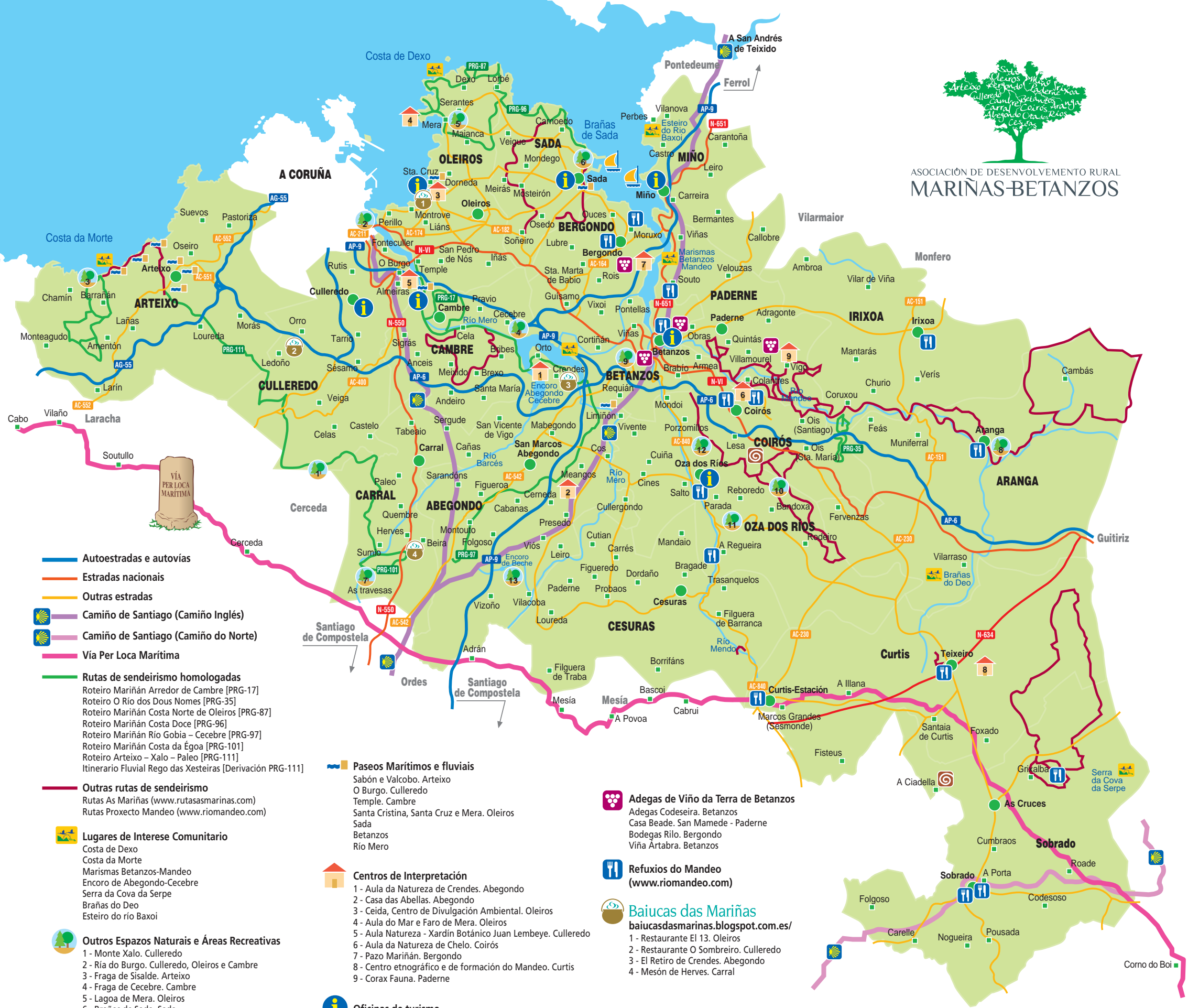




ASOCIACIÓN DE DESENVOLVEMENTO RURAL
MARIÑAS-BETANZOS



- Autoestradas e autovías**
- Estradas nacionais**
- Outras estradas**
- Camiño de Santiago (Camiño Inglés)**
- Camiño de Santiago (Camiño do Norte)**
- Vía Per Loca Marítima**
- Rutas de sendeirismo 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]
- Outras rutas de sendeirismo**
 - Rutas As Mariñas (www.rutasasmarinas.com)
 - Rutas Proxecto Mandeo (www.riomandeo.com)
- Lugares de Interese Comunitario**
 - 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
- Outros Espazos Naturais e Áreas Recreativas**
 - 1 - Monte Xalo. Culleredo
 - 2 - Ria do Burgo. Culleredo, Oleiros e 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 e Coirós
 - 11 - Área recreativa de Reboredo. Oza dos Ríos
 - 12 - Área recreativa Fraga do Rei. Oza dos Ríos
 - 13 - Encoro de Beche. Abegondo
- Punto arqueolóxico**
 - Pena Furada. Coirós
 - Campamento Romano A Ciadella. Sobrado dos Monxes

- Paseos Marítimos e fluviais**
 - Sabón e Valcobo. Arteixo
 - O Burgo. Culleredo
 - Temple. Cambre
 - Santa Cristina, Santa Cruz e Mera. Oleiros
 - Sada
 - Betanzos
 - Río Mero
- Centros de Interpretación**
 - 1 - Aula da Natureza de Crendes. Abegondo
 - 2 - Casa das Abellas. Abegondo
 - 3 - Ceida, Centro de Divulgación Ambiental. Oleiros
 - 4 - Aula do Mar e Faro de Mera. Oleiros
 - 5 - Aula Natureza - Xardín Botánico Juan Lembeye. Culleredo
 - 6 - Aula da Natureza de Chelo. Coirós
 - 7 - Pazo Mariñán. Bergondo
 - 8 - Centro etnográfico e de formación do 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
- Porto Deportivos**
 - Porto deportivo de Sada
 - Porto deportivo de Miño

- Adegas de Viño da Terra de Betanzos**
 - Adegas Codeseira. Betanzos
 - Casa Beade. San Mamede - Paderne
 - Bodegas Rilo. Bergondo
 - Viña Artabra. Betanzos
- Refuxios do Mandeo**
(www.riomandeo.com)
- Baiucas das Mariñas**
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

A Vía Romana XX ou Per Loca Marítima é unha das tres grandes vías romanas do noroeste peninsular. Comunicaba a antiga Brácaro Augusti, a actual Braga do norte de Portugal con Asturica, a actual Astorga. No territorio o trazado desta vía descorre pola liña de cumes montañosos, establecendo conexións con lugares importantes, como o porto de Brigantium (A Coruña), o campamento romano da Ciadella (en Sobrado), así como a área costeira de Betanzos.



O ámbito que abarca o territorio das Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo contén unha diversidade natural difícil de resumir. Dende as marismas, rías, cantís, pequenas illas ou praias no litoral, ata os regatos e ríos, pasteiros, fragas ou encoros na zona interior. Todos estes elementos vanse agrupando e relacionando,

creando un diverso e valioso mosaico paisaxístico e natural.

Dende os puntos máis elevados pódese comprender a diversidade ambiental destas terras, con zonas altas cubertas de matogueiras de breixo e toxo, ladeiras de masas forestais, campiñas nas que se mesturan os cursos fluviais rodeados de espesos bosques de ribeira, prados, sebes, brañas, marismas e sobre os cantís, a matogueira.

Conta este territorio con varios espazos naturais protexidos, como Lugares de Importancia Comunitaria (LIC), Monumentos Naturais, Zonas de Especial Protección para as Aves (ZEPA), Zonas de Especial Protección dos Valores Naturais, conectados por estas sendas e camiños que se poden recorrer a pé ou en bicicleta, e podendo visitar os centros de interpretación que axudan a entender e coñecer mellor os valores naturais do entorno.



A historia das Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo atópase moi vinculada ás súas características xeográficas. A calidade dos solos e o seu clima temperado con influencia mariña, cunhas temperaturas suaves e precipitacións moderadas, así como a súa posición estratéxica nas proximidades da cidade da Coruña, condicionaron a orientación do agro cara as producións agroalimentarias en fresco, así como dos produtos do mar.

As produtivas terras de cultivo fan posible a existencia dunha horta que ofrece produtos de excelente calidade, cuns sabores e variedades únicas, que gozan de fama nos mercados, como os tomates, pementos ou as cebolas e repolos da variedade "Betanzos".

Na costa destacan as producións de mexillóns, peixes e mariscos das rías (sardiña, xurelo, rodaballo, ameixa, navalla ...), incorporándose na actualidade novos valores, como as algas e ourizos, que veñen a enriquecer a gastronomía local.



Existen ademais produtos tradicionais elaborados de forma artesanal, como os queixos ou o pan de Carral, que solos ou acompañados dun viño da Terra de Betanzos axudan a recorrer mellor as sendas: "...con pan e viño, faise o camiño".

Os establecementos hosteleiros preparan estes produtos locais, seguindo a tradición da comida caseira de sempre. Un bo exemplo destes establecementos son os incluídos dentro da emblemática rede "Refuxios do Mandeo".



Os camiños son algo máis que infraestruturas que ofrecen servizo de paso duns lugares a outros. Percorréndooos apréndese a gozar da natureza, descubrir a historia, cultura e patrimonio, e en definitiva, coñecer a fondo o territorio.

A Candidatura a Reserva da Biosfera "Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo", promovida polo Grupo de Desenvolvemento Rural "Mariñas-Betanzos" e a Deputación da Coruña, busca dinamizar un territorio e traballar pola conservación da diversidade natural, por un desenvolvemento social e económico respectuoso co medio ambiente, tratando de fomentar a participación dos cidadáns, a formación, a investigación e a educación sobre temas ambientais.

SENDAS E CAMIÑOS nas MARIÑAS CORUÑESAS E TERRAS DO MANDEO A 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
www.marinasbetanzos.org
www.biosferamarinasmandeo.com



GDR Mariñas-Betanzos



ASOCIACIÓN DE DESENVOLVEMENTO RURAL
MARIÑAS-BETANZOS

Máis información e tamén en castelán

