



Vista das montañas dos Ancares, desde o municipio lugués de Navia de Suarna.

Natureza en estado puro

As serras lugesas dos Ancares e O Courel, que rematan no extremo oriental do cordal Cantábrico, son as zonas máis sobresaíntes para a práctica do turismo de montaña na provincia de Lugo. Ambos lugares constitúen un habitat e refuxio dunha fauna de enorme interese, dunha gastronomía propia e unha vexetación sorprendente e exuberante.

A

texto
Artur Brea

serra dos Ancares esténdese polos municipios lucenses das Nogais, Becerreia, Cervantes, Navia de Suarna e Pedrafita do Cebreiro. Varios dos seus picos exceden os 1.800 metros de altitude. Pola variedade da súa flora, que aínda conserva vexetación autóctona, a serra dos Ancares é habitat e refuxio dunha fauna de enorme interese; algunhas das súas especies gozan de especial protección, como a pita do monte.

Para os amantes do sendeirismo, Os Ancares brindan unha inusitada variedade de paisaxes: penetrándose en bosques, remontando cumes ou percorrendo o curso dos ríos ata as súas fontes.

Pero ademais de natureza, esta zona de montaña ofrece estilos de vida e aspectos antropolóxicos de interese único nas construcións, costumes e tradicións das súas aldeas, como as de Vilarelle, Donís ou Pionedo. Este último, no

municipio de Cervantes, foi declarado conxunto histórico-artístico e conserva a máis importante agrupación de pallozas.

Outros lugares de interese son Pontes de Gátin, coa súa ponte medieval que segundo a lenda foi construído polo diáño; Donís, coa súa fermosa igrexa e retablo renacentista; o impresionante castelo de Doiras; ou Vilarelle e Eirexa, onde parece ser que tivo orixe a liñaxe de Miguel de Cervantes. A visita non quedaría completa sen achegarse a Navia de Suarna, co seu vello castelo e a súa ponte medieval.

O Courel

O Courel alberga nos seus bosques unha rica fauna, e os seus ríos (Lor e Soldón, entre outros), son famosos polas súas espléndidas troitas. O Courel presenta tamén un singular interese etnolóxico, con aldeas apiñadas, de clásica construción coas súas típicas paredes pardas e tellados de lousa de grandes beirados.



Na Reserva Nacional dos Ancares convive un amplo espectro de mamíferos e aves, que sobreviven grazas ao amparo dos acivros

Desde a localidade de Seoane pódense realizar excursións á lagoa da Lucenza, a Devesa de Rogueira, ou o extraordinario paisaxe do Vía de Visuña cos seus afloramentos marmóreos. Desde Folgoso, está a aldea medieval de Froxán, ao longo dun traxecto apto para o mellor safari fotográfico.

A Fonsagrada

Na comarca da Fonsagrada, concretamente no concello de Baleira, nacen os ríos Neira e Eo. Ambas correntes forman parte indisoluble do paisaxe desta zona. O Neira flúe cara ao

sur, ata verquer as súas águas no Miño, mentres que o Eo discorre pola vertente norte e vai desembocar ao Cantábrico.

Coa primavera, as paisaxes vólvense sorprendentes para dar paso a lugares de indubidable interese ecolóxico e cinexético, como é a Fraga da Marronda. Esta comarca ten un rico patrimonio histórico, como as ruínas do Hospital de Peregrinos de Montouto e os típicos hórreos, de planta cadrada, que abundan ao longo de toda a comarca.

O museo da Fonsagrada tamén merece unha dedicada visita.



Ruínas do antigo hospital de Peregrinos de Montouto.

Na Ribeira Sacra concéntranse mosteiros, ermidas e igrexas de gran valor monumental. Tamén ofrece unha natureza desbordante

Aposta polo interior

A Ribeira Sacra é unha zona que comprende as ribeiras do río Sil e do Miño, na zona sur da provincia de Lugo e o norte da provincia de Ourense. O seu nome podería proceder da Idade Media, xa que a orixe da denominación *Rivoira Sacrata* podería estar na gran cantidade de mosteiros e templos que se situaban nos magnánimos canóns e escarpadas ladeiras. A aposta d turismo interior en Galiza pasa actualmente polo desenvolvemento desta zona

A

Ribeira Sacra é especialmente coñecida polos seus tesouros naturais e biolóxicos, constituíndo un vastísimo ecosistema de gran variedade e riqueza. Son de destacar os Canóns do Sil, polo seu espectacular valor paisaxístico. Esta é unha zona na que o río discorre encaixado a través de paisaxes e montañas de espectacular beleza.

Os canóns dispoñen de miradoiros habilitados para admirar a súa impactante monumentalidade, así como dun catamarán aberto ao público que transita os canóns dun a outro lado.

A Ribeira Sacra, como denominación de orixe, é tamén coñecida pola calidade dos seus viños, sempre presentes na gastronomía galega, aos que popularmente se coñece na zona co nome xenérico de mencia. Isto débese a que son elaborados principalmente coa variante de uva mencia, aínda que tamén se usa a variante godello. As viñas, que se poden contemplar seguindo o curso do río, están dispostas nun sistema de chanzos de pedra, chamados socalcos, ao longo da ribeira, e datan da época romana. Os romanos xa tiñan en grande aprecio estes caldos, que son afroitalos e de gran presenza, ideais para gozar con carnes, e dicíase, que unha das variantes deste viño, o Amandi (procedente da zona do mesmo nome), facíasele traer ao César desde a *Gallaecia* romanizada.

Cruceiros en catamarán

O relevo da Ribeira Sacra componse de altiplanicies e montes suavizados pola erosión, que deixan paso, de forma abrupta, á canle do Sil. O resultado é un canon, formado hai millóns de anos, que nalgúns puntos alcanza unha profundidade de 500 metros. Debido á construción de



O río Miño ao seu paso pola parroquia de Atán, no concello de Pantón, en plena Ribeira Sacra.



O relevo da Ribeira Sacra componse de altiplanicies e montes suavizados pola erosión, que deixan paso á canle do río Sil

varios encoros, o río é navegable nun tramo de 40 quilómetros, sendo os cruceiros en catamarán, un dos atractivos turísticos da zona.

A vexetación de ribeira componse de carballos, castaños, bidueiros e alisos, ademais de xestas, toxos e piornos. O paso das estacións transforma as cores da terra ao ritmo que marca a Natureza.

A particular orografía destas paraxes convérteos nun contorno privilexiado para a práctica de todo tipo de actividades ao aire libre. As posibilidades de turismo activo van desde o sendeirismo ata o rapel ou descenso de canóns, pasando polo parapente, as rutas dacobalo e a bicicleta de montaña. Para os espíritos non tan atrevidos, existe un variado repertorio de festas tradicionais e eventos culturais, ás veces celebrados en castelos e claustros.



A particular orografía destes paraxes convérteos nun contorno privilexiado para a práctica de todo tipo de deportes

Navegar polo rural galego

A Ribeira Sacra lucense abarca os municipios de Carballedo, Chantada, Monforte de Lemos, Pantón, Paradelo, Portomarín, Ribas do Sil, O Saviñao, Sober e Taboada.

Como nexo de unión entre todas estas terras están os ríos Miño e Sil, converténdose en ambos os casos nunha fronteira natural entre as provincias de Lugo e Ourense.

Unha forma singular de coñecer estas terras é facelo a bordo dalgúns dos catamaráns que aproveitan as augas dos encoros de Belesar, Os Peares ou San Esteban.

En calquera caso, o visitante levará unha grata sorpresa nun territorio de características físicas moi similares e cunhas raíces

culturais comúns que estenden ao longo de culos.

A primeira destas é a que parte de Portorín e que chega ata a J de Belesar. A segunda ruta, aproveita as augas do Peares e desde o pobo de Belesar para descubrirnos rante o seu percorrido praia fluvial da Cova e de Sernade.

En augas do río Sil corre unha das rutas belas e espectaculares do interior de Galicia. Trádos canóns do Sil, ofrecen ao turista un perado e espectacular saxe natural, acompañando ao río transcorrer sereno e quiulo, ao longo do seu penteante curso.

Co nome da Mariña coñécese a zona situada no norte da provincia de Lugo, bañada ao norte polo mar Cantábrico

Tesouro de terra e mar

Entre os ríos Sor e Eo, separada por cristas montañosas, aparece a costa lucense, litoral abrupto e escarpado, infestado de praias e acantilados de caprichosas formas. Lugo, a máis extensa das provincias galegas, ábrese ao mar Cantábrico por unha pequena franxa costeira coñecida pola Mariña lucense. Enlazando as terras do Principado de Asturias coa punta máis setentrional da península Ibérica, Estaca de Bares



A Mariña ocupa unha superficie de 1.660 quilómetros cadrados e ten unha poboación de máis de 80.000 persoas

C

texto
Redacción

o nome da Mariña coñécese á zona situada no norte da provincia de Lugo. Os concellos que a integran sitúanse entre a franxa costeira bañada polo mar Cantábrico que está cara ao norte, e polas serras do Xistral, Lourenzá e Pousadoiro, que limitan ao sur. Polo leste limita con Asturias, separada polo río Eo e polo oeste limita coa provincia da Coruña, separada polo río Sor.

Ten unha superficie de 1.660 quilómetros cadrados, e unha poboación de máis de 80.000 habitantes. Os concellos que a conforman, de este a oeste, limitando ao mar, Ribadeo, Barreiros, Poz. Burela, Cervo, Xove, Viveiro e O Vicedo. Na franxa interior están os concellos de Trabada, A Pontenova, Riotorto, Lourenzá, Mondoñedo, Alfoz, O Valadouro e Ourense.



Os atractivos desta comarca baséanse na súa diversidade paisaxística e nas múltiples ofertas turísticas para todo o ano

Moitos atractivos

Os atractivos da Mariña baséanse na súa diversidade, na súa beleza natural e nas múltiples ofertas turísticas para todo o ano. A Mariña ten interese polo seu patrimonio histórico, que ten as súas orixes xa na prehistoria. Pódense atopar dólmenes, castros, xoias e restos da cultura dos castros céltas. Tamén hai numerosos monumentos da época medieval e vestixios máis recentes. Destacan poboacións cun importante interese histórico como Mondoñedo, Ribadeo, Lourenzá, Alfoz, Sargadelos e Viveiro.

A Mariña ten interese pola súa xeografía. Nas súas costas atópanse praias de finas areas dotadas de múltiples servizos, que lles fan merecedoras de numerosas bandeiras azuis da UE, calas solitarias, cabos, promontorios, illas, faros, penínsulas, cantís, portos pesqueiros, industriais e deportivos. Neste litoral costeiro pódense practicar todo tipo de pesca (submarina, de cana e barca), así como múlti-

→ ples deportes náuticos durante todo o ano.

No interior pódese gozar da beleza dos bosques con especies autóctonas, das canles dos numerosos ríos, de rutas de sendeirismo e do estudo dunha flora e fauna moi diversas.

Gastronomía

A Mariña ten interese pola súa gastronomía, que se basea nos peixes e mariscos do Cantábrico (lagosta, percebes, longueiróns, centolas, ameixas, coquinas, camaróns, ourizos, nécoras, etc.); nas carnes do interior (temeira, lacón con grelos, empanadas, etc.), e nas sobremesas típicas, como as tortas de Mondoñedo, os pasteis dos conventos de Valdefores en Viveiro ou Santa Clara en Ribadeo, as filloas, orellas, e requesón

As praias

A comarca da Mariña alberga un bo número de praias de area branca e fina. Desde O Vicedo a Ribadeo, a variedade é tal, que resultará difícil non atopar un areal que se adapte aos gustos do viaxeiro.

As praias urbanas de Covas, en Viveiro; ou A Rapadoira, en Foz, deixan paso a outros areais máis rurais e salvaxes como O Castros e As



Praia de Xilloi, no concello do Vicedo.

Catedrais, en Ribadeo, ou Arealonga, na parroquia focense de Fazouro.

Pola súa banda, os que prefiren augas máis tranquilas, na ría do Barqueiro, no municipio do Vicedo, atoparán o que

buscan, aínda que é xusto recoñecer que na costa lucense abundan máis as praias abertas ao Cantábrico, batidas constantemente polo mar e enmarcadas en paraxes de extraordinaria beleza.

Esas características dos areais lucenses fan que moitas destas praias sexan recoñecidas ano tras ano co distintivo da Bandeira Azul.

Patrimonio artístico

Toda a comarca da Mariña ofrece un importante patrimonio artístico que, sen dúbida, sorprenderá ao visitante.

En consonancia coa súa traxectoria bispal adquire un especial protagonismo a catedral de Mondoñedo, monumento nacional dende 1902. Tamén é destacable o mosteiro de San Salvador de Lourenzã ou a igrexa parroquial de San Martiño de Mondoñedo, en Foz, que está considerada como a catedral en pé máis antiga de España.

Viveiro tamén concentra un bó número de conxuntos históricos artísticos, como a porta de Carlos V ou castelo da Ponte (1554), principal entrada da muralla, localizada a continuación da ponte medieval de Landrove.

O casco vello da cidade embelécese con outras edificacións salientables, como a casa dos Leóns, o

consistorio ou o mosteiro barroco das concepcionistas.

O conxunto da factoría de Sargadelos, no municipio de Cervo, ou o pazo neoclásico do seu fundador, o pazo de Ibáñez, actual casa consistorial de Ribadeo, son outros dos lugares que ben merecen unha visita. Tamén en Ribadeo destaca a Torre dos Moreno, un bo exemplo de arquitectura civil, como tamén o son os múltiples pazos, moitos deles de arquitectura indiana, que se atopan espallados ao longo de toda a franxa costeira da Mariña.

O patrimonio artístico complétase con multitude de conxuntos megalíticos espallados por todos os municipios que compoñen as tres comarcas nas que se divide A Mariña lucense, sendo algunhas das mostras máis antigas as rnámoas de San Miguel de Reinante, en Barreiros e de Xudán, en A Pontenova ou os castros da Reueta e Castelo, en Cervo, entre outras moitas manifestacións prehistóricas.

Mención á parte tamén a merece o conxunto dos fornos de Vilaudriz, na Pontenova, hoxe declarado parque etnográfico es que constitúe un interesante exemplo da arquitectura industrial de principios do século XX.

A Mariña alberga un bo número de praias de area branca e fina. A maior parte delas, abertas ao mar Cantábrico



Toda a comarca da Mariña ofrece un rico patrimonio artístico que, sen dúbida, sorprenderá ao eventual visitante



O casco histórico de Viveiro ten un importante patrimonio artístico. Na imaxe, a igrexa de San Francisco.