

Sendas e sendeiros da Provincia da Coruña

ÍNDICE

1.	Concepto-----	5
1.1.	Sendeiros de Gran Percorrido-----	6
1.2.	Sendeiros de Pequeno Percorrido-----	6
1.3.	Sendeiros locais-----	7
1.4.	Variantes -----	8
1.5.	Derivacións-----	8
1.6.	Outras modalidades de sendas -----	8
1.6.1.	Sendas fluviaís -----	8
1.6.2.	Sendeiros azuis -----	9
1.6.3.	Sendas litorais -----	10
1.6.4.	Sendeiros europeos -----	11
1.6.5.	Vías verdes -----	11
1.6.6.	Camiños naturais-----	13
1.6.7.	Camiño de Santiago -----	14
1.6.8.	Camiño dos Faros -----	15
1.6.9.	Sendas en Espazos Protexidos Rede Natura 2000 -----	16
2.	Publicidade e promoción de sendas-----	19
3.	Normativa-----	20
3.1.	Directrices de Ordenación do Territorio-----	20
3.2.	Normativa de Protección da Natureza -----	22
3.3.	Plans de Desenvolvemento -----	23
3.4.	Iniciativas locais destacables -----	24
3.4.1.	Consortio As Mariñas-----	24
3.4.2.	Asociación de Desenvolvemento rural As Mariñas-Betanzos-----	24
3.4.3.	Plan de Dinamización Turística da área metropolitana de A Coruña -----	24
3.4.4.	Arousa Norte-----	24
3.4.5.	Programa de roteiros de sendeirismo "Goza do Ulla" -----	25
3.4.6.	Camiñando cara ó mar -----	25
3.4.7.	Plan de Dinamización Turística- Costa da Morte-----	25
3.4.8.	Plan de Dinamización de Producto Turístico Ferrol-Ortegal -----	25
3.4.9.	EuroEume-----	26
3.4.10.	Plan de dinamización turística "Ponteceso. Os Camiños do Mar" -----	26

3.4.11.	Outros plans-----	26
4.	Anexo I: Inventario de sendas GR, PR-G, sendas azuis, sendeiros europeos e sendas fluviais da provincia da Coruña.-----	27
4.1.	Sendeiros de Gran Percorrido-----	27
4.1.1.	GR 65 – Camiño de Santiago -----	27
4.1.2.	GR 94 – Rural de Galicia -----	27
4.2.	Sendeiros de Pequeno Percorrido-----	27
4.2.1.	PR-G 093 Rota Ribeira do Ulla -----	27
4.2.2.	PR-G 114 Sendeiro Laxe-Traba -----	28
4.2.3.	PR-G 70 Sendeiro de Laxe-Punta Ínsua -----	28
4.2.4.	PR-G 142 Ruta das Férvedas -----	28
4.2.5.	PR-G 17 Arredor de Cambre-----	29
4.2.6.	PR-G 35 O río dos dous nomes -----	29
4.2.7.	PR-G 36 Sendeiro de San Xoán da Cova -----	29
4.2.8.	PR-G 101 Roteiro Mariñán Costa de Égoa -----	29
4.2.9.	PR-G 117 Ruta de Fraga aos Muiños -----	30
4.2.10.	PR-G 121 Ruta dos Tres Ríos -----	30
4.2.11.	PR-G 125 Sendeiro de Visantofia-----	30
4.2.12.	PR-G 129 Senda Rodís-Xesteda-----	31
4.2.13.	PR-G 130 Senda Meirama-Xalo-Meirama-----	31
4.2.14.	PR-G 131 Ruta Cerceda-Portobrea -----	31
4.2.15.	PR-G 147 As Fragas da Ribeira e Lostegal-----	31
4.2.16.	PR-G 148 Camiño da ribeira: do río Anllóns ao mar de Corme -----	32
4.2.17.	PR-G 158 Ruta da Costa da Morte -----	32
4.2.18.	PR-G 166 Roteiro das Fervenzas de Toques -----	32
4.2.19.	PR-G 167 Roteiro da Ermida-----	32
4.2.20.	PR-G 168 Senda dos Megalitos-----	33
4.2.21.	PR-G 169 Sendeiro da Fervenza das Hortas-----	33
4.2.22.	PR-G 203 Senda da Ribeira-----	33
4.2.23.	PR-G 204 Sendeiro Ribeira do Bispo – Miradoiro de Augas Caídas -----	34
4.3.	Sendeiros azuis-----	34
4.3.1.	Arteixo: Senda Litoral -----	34
4.3.2.	Ortigueira: Senda Litoral ría de Ortigueira-----	34

4.3.3.	A Laracha: Sendero da Praia -----	35
4.3.4.	Boiro: Senda Litoral de Boiro-----	35
4.3.5.	Carballo: Senda de Mar: Razo – Baldaio-----	35
4.3.6.	A Coruña: Senda azul Litoral da Coruña-----	35
4.3.7.	Oleiros: Costa Libre-----	36
4.4.	Sendeiros Europeos-----	36
4.4.1.	GR E 3-----	37
4.4.2.	GR E 9-----	37
5.	Anexo II: Rutas de Sendeirismo do Consorcio das Mariñas-----	38
5.1.	Sisalde-Costa de Arteixo-----	38
5.2.	Ríos de Cambre -----	38
5.3.	Porto de Dexo -----	39
5.4.	Seixo Branco -----	39
5.5.	Faros de Mera-----	40
5.6.	Sada-----	40

1. Concepto

O Dicionario da Real da Academia Galega define senda como “Camiño estreito que se vai facendo a por de transitar por el a pé persoas ou animais”, sendo sendeiro un sinónimo e igualmente usado para definir estes espazos de valor natural.

Na provincia da Coruña inventariáronse un total de 67 sendas, pertencentes a 26 municipios cunha lonxitude de 639,65 km. No relativo aos roteiros e circuítos rurais presentes no territorio da provincia, obsérvase unha desigual distribución espacial, concentrándose a maioría delas na franxa norte-sur que desde Sada, na provincia da Coruña, descende en dirección a Santiago de Compostela ata alcanzar Padrón e inserirse por Caldas de Reis, Pontevedra e Vigo, ata alcanzar Tomiño e Tui.

Dos case 640 km, 125,8 Km correspóndense con sendas inventariadas pola Xunta de Galicia e homologadas pola Federación Española de Montañismo (FEDME).

A FEDME é o organismo estatal encargado de homologar os distintos sendeiros. Segundo esta “un sendeiro homologado é unha instalación deportiva que conta coa súa visto e prace, desenvolvido polos camiños tradicionais e aos que se equipa cun código de sinais rexistrados para facilitar o seu percorrido, por parte do cidadán, con seguridade e calidade”.

A encargada de propor a homologación dunha senda é a federación autonómica que corresponda, segundo o territorio sobre o que se desenvolve a senda. Os Concellos polos que pasa son, con todo, os encargados do seu correcto mantemento.

Na Comunidade autonómicade Galicia, a Federación Galega de Montañismo, tamén integrada dentro da FEDME, é a encargada de promover a homologación dos sendeiros. Está recoñecida pola Xunta de Galicia e amparada pola Lei do Deporte de Galicia. A súa actividade consiste en agrupar aos deportistas e clubs do deporte do montañismo de Galicia e colaborar cos organismos públicos na promoción e regulación deste deporte en todas as súas variedades.

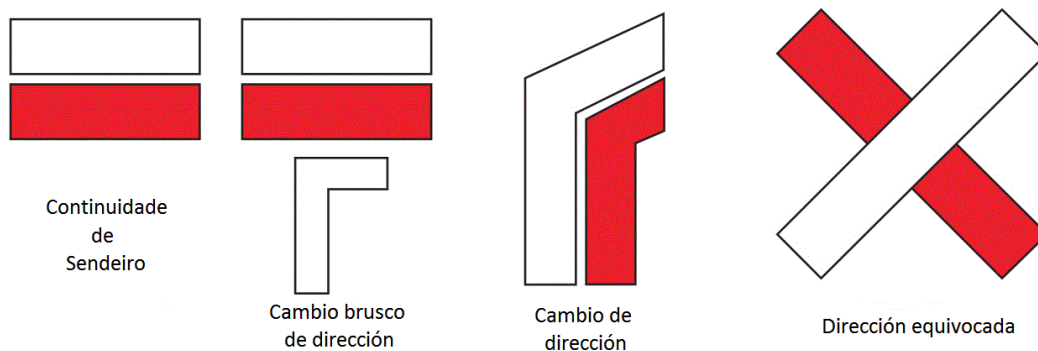
Existen tres tipos de sendeiros homologables pola FEDME: os Sendeiros de Gran Percorrido (GR), os Sendeiros de Pequeno Percorrido (PR) e as Sendas Locais (SL).

1.1. Sendeiros de Gran Percorrido

Os sendeiros de gran percorrido están pensados para camiñadas de máis de dúas xornadas pois xeralmente teñen unha lonxitude maior de 50 km. Consisten en itinerarios peonís de gran lonxitude, formados pola conexión de camiños, calzadas, pistas e calquera tipo de vía de comunicación non apta xeralmente para vehículos de motor.

Estes roteiros pretenden enlazar comarcas interesantes e mesmo cruzan autonomías e pasan dun país a outro. Cada poucos quilómetros atravesan poboacións nas que poder aprovisionarse ou aloxarse en caso necesario.

Están sinalizados coas cores branco e vermello:



* Estes sinais pódense atopar en paneis informativos, estacas de madeira, postes, árbores, mouteiras ou pedras.

Fonte: FEDME

1.2. Sendeiros de Pequeno Percorrido

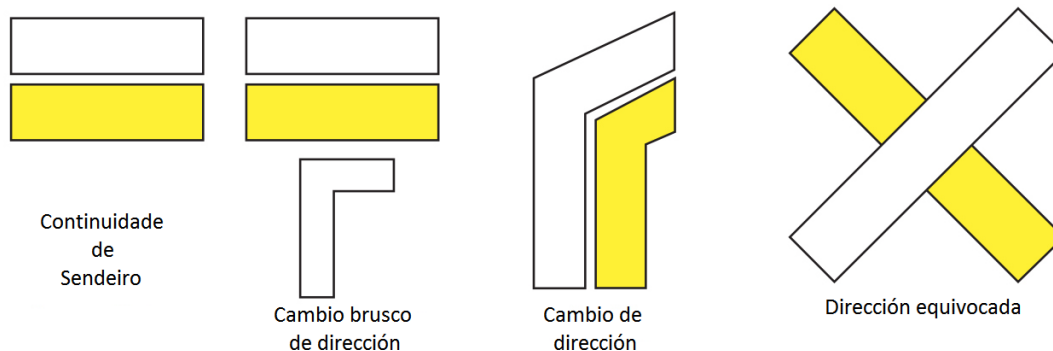
Os sendeiros de pequeno percorrido son roteiros de sendeirismo que teñen unha distancia de entre 10 e 50 km. Ás veces teñen menos de 10 km debido ao seu desnivel ou dificultade. Esta clase de sendeiro está totalmente homologado, catalogado e achégaselle un número, o cal, implica que os concellos polos que transcorren encárguense de coidalos ou perderán esa homologación.

Algúns parten dun GR para achegarse a determinados puntos de valor paisaxístico, arquitectónico ou cultural que, próximos ao itinerario principal, non pertencen ao mesmo. O propio acceso ao comezo do roteiro condicionou que moitos destes percorridos comecen e rematen no mesmo punto e, nese caso, poden recibir o nome de Carreiros Circulares.

Tamén é frecuente atopar Carreiros Ecolóxicos que, de pouca lonxitude e con inicio e final no mesmo punto, percorren espazos de gran valor natural, aptos para a divulgación de temas da natureza.

Na provincia da Coruña, inventariáronse un total de 39 sendas de Pequeno percorrido (PR-G) homologadas pola Federación Galega de Montañismo. O conxunto destes sendeiros suman un total de aproximadamente 544'86 km. Destes, doce están cualificados para o uso de bicicleta e unha aptas parcialmente, estímase que hai máis de 177 km ciclables homologados. Os roteiros ciclables non homologadas presenta unha distribución orientada cara á zona costeira da provincia.

Están sinalizados con marcas de pintura amarelas e brancas:



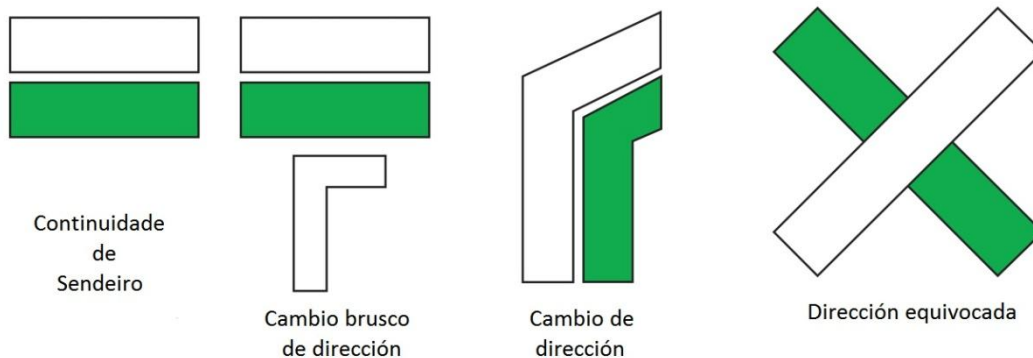
*Estes sinais pódense atopar en paneis informativos, estacas de madeira, postes, árbores, mouteiras ou pedras.

Fonte: FEDME

1.3. Sendeiros locais

Os sendeiros locais son paseos, de mínima dificultade e curto desenvolvemento, apto para realizalos nun breve espazo de tempo con nenos, anciáns e persoas con dificultades. Non encontramos ningún sendeiro desta categoría na provincia.

Están sinalizados con marcas de pintura verdes e brancas:



*Éstes sinais pódense atopar en paneis informativos, estacas de madeira, postes, árbores, mouteiras e pedras.

Fonte: FEDME

1.4. Variantes

Como o seu nome indica son outros carreiros que se separan no seu trazado do GR ou do PR-G principal, para unirse de novo despois de certo percorrido. A súa denominación é a mesma con outro número a continuación (Ex. GR 53 e GR 53.1).

1.5. Derivacións

Son roteiros que parten dun sendeiro para terminar nun pobo, unha estación, unha curiosidade natural, un refuxio, etc., de forma que a volta ao itinerario principal deba facerse polo mesmo camiño. A sinalización é a mesma que para os GR e os PR-G pero atravesada por unha varra diagonal en branco.

1.6. Outras modalidades de sendas

1.6.1. Sendas fluviais

As sendas fluviais son unha modalidade de camiños, que son aqueles percorridos que avanzan por zonas de influencia de ríos, barrancos ou canles de rega e que se acondicionaron para ser percorridos cun uso turístico. Entre as diferentes modalidades destes camiños fluviais, ademais das sendas, tamén existen os carreiros, os roteiros e os corredores fluviais.

Na actualidade existen, a nivel galego, un total de 20 sendas fluviais, localizando 5 delas no ámbito provincial da Coruña.

1.6.2. Sendeiros azuis

Os sendeiros azuis son itinerarios que enlazan praias ou portos con Bandeira Azul e contribúen ao uso sustentable do litoral. Para os municipios galardoados é un recoñecemento ao seu traballo na mellora e restauración do seu patrimonio natural e etnolóxico litoral. Este tipo de sendeiro non ten ningunha sinalización especializada. A Asociación de Educación Ambiental e do Consumidor é a que, tras asegurarse de que os proxectos cumpren a "Guía de Interpretación dos sendeiros azuis", encárgase de conceder o galardón¹.

Ademais, os Sendeiros Azuis desempeñan unha función social importante, ao constituír ser excelentes lugares para o goce da natureza e, tamén, como elementos vertebradores para o desenvolvemento, saúde e benestar do conxunto da sociedade.

Os Sendeiros Azuis foron concibidos como recursos útiles para fomentar o uso e a xestión sustentable do medio litoral e a súa contorna, mediante a cooperación e retroalimentación entre o sector turístico e o ambiental, tendo como meta a consolidación do distintivo de calidade Sendeiro Azul como un galardón que sexa recoñecido e valorado na mesma medida que o é a Bandeira Azul para praias.

A Rede de Sendeiros Azuis pretende difundir a importancia do desenvolvemento de accións de protección e recuperación de espazos naturais entre os cidadáns e turistas, que visitan as costas españolas, ofrecéndolles, á vez, coñecementos sobre estes espazos e alternativas de lecer sustentable nestes².

¹ Guía de Interpretación dos sendeiros azuis. Dispoñible en:

<http://www.senderosazules.org/sites/default/files/images/faq/GuiaInterpretacionSenderosAzules.pdf>

² Asociación de Educación Ambiental e do Consumidor. Informe da Rede de Sendeiros Azuis 2017. Dispoñible en:
http://www.adeac.es/sites/default/files/archivos/RP_BA_2017/Senderos_Azules_2017.pdf

1.6.4. Sendeiros europeos

Os sendeiros europeos son a suma dos sendeiros de gran percorrido dos diferentes países de Europa, a súa finalidade é a unión de pobos e culturas dos diferentes Estados da Unión Europea. Son competencia da *European Rambler's Association*, que é unha asociación que pretende dar unha regulación e determinar as características da rede. Pero cabe advertir que en Galicia non existe ningún tramo completamente homologado. Esta clase de sendeiros están sinalizados como os de gran percorrido pero cun pequeno aceno europeo.



1.6.5. Vías verdes

En España existían en 1993 máis de 7.600 quilómetros de liñas que xa non teñen servizo de trens, ou que nunca chegaron a telo por quedar inconclusas as obras de construción. Este patrimonio de gran valor histórico e cultural, está rescatado do seu esquecemento e a desaparición total, dado que ofrece un enorme potencial para desenvolver iniciativas de reutilización con fins ecoturísticos, acordes ás novas demandas sociais.

Desde 1993, estes antigos trazados ferroviarios están a ser acondicionados para ser percorridos por viaxeiros un tanto diferentes aos que os transitaron en tren: cicloturistas, camiñantes e persoas con mobilidade reducida.

Hoxe en día existen xa máis de 2.500 km de infraestruturas ferroviarias en desuso que foron reconvertidas en itinerarios cicloturistas e senderistas no marco do Programa Vías Verdes, coordinado pola Fundación dos Ferrocarrís Españois (FFE).

"Vía Verde" é unha marca rexistrada pola FFE na Oficina Española de Patentes e Marcas en 1994, cuxo uso está legalmente restrinxido aos itinerarios que discorren sobre antigas infraestruturas ferroviarias.

Este é o obxectivo do Programa Vías Verdes, desenvolvido desde 1993 polo anterior Ministerio de Obras Públicas, Transportes e Medio Ambiente e actualmente por moitas entidades cun papel destacado por Ministerio de Agricultura e Pesca, Alimentación e Medio Ambiente, máximo investidor nestas infraestruturas no marco do Programa de Camiños

Naturais. Participa tamén ADIF poñendo a disposición os terreos e outros activos ferroviarios. Outros importantes actores son as Comunidades Autónomas, Deputacións, Cabildos e Concellos, entidades públicas que participan moi activamente así como grupos ciclistas, ecoloxistas e colectivos cidadáns que demandan aos poderes públicos a posta en valor destas antigas vías de ferrocarril. A FFE promove e dinamiza as Vías Verdes a nivel estatal.

A existencia deste Programa, coordinado a escala nacional polas Vías Verdes de España, proporciona ás diferentes iniciativas de Vías Verdes en España dous valores fundamentais. Por unha banda, uns acenos de identidade homoxéneas, que permiten distinguilas pola súa orixe ferroviaria, e defínilas como recurso novo e de calidade. Por outro, un importante proceso de implicación e participación das institucións e os colectivos cidadáns a nivel local.

As Vías Verdes constitúen un instrumento ideal para promover na nosa sociedade unha cultura nova do lecer e do deporte ao aire libre, da mobilidade non motorizada. Representan un claro apoio á cultura da bicicleta, ao xeneralizar o seu uso entre todos os cidadáns, desempeñando un importante papel educativo, en especial para os máis novos.

Permite a interconexión de espazos naturais, enclaves culturais e núcleos de poboación, mediante corredores accesibles e públicos.

Por outra banda, as Vías Verdes cualificadas como periurbanas pola súa proximidade a cidades, en cuxos centros urbanos penetran moitas veces, convértense nun equipamento deportivo e recreativo, á vez que proporcionan un medio de desprazamento non motorizado.

O acondicionamento destas vías consiste en facilitar as condicións de tránsito sobre estas plataformas ferroviarias e dotalas de elementos de protección e información.

Ademais, a existencia dun programa de ámbito nacional obriga a establecer unhas normas de uniformidade no deseño das Vías Verdes, especialmente nos niveis de calidade que se ofrece ao usuario. Esta homoxeneidade está complementada pola diversidade que existe entre os distintos roteiros, que ofrecen uns valores paisaxísticos tan diferentes entre si.

A sinalización foi concibida especificamente para as Vías Verdes, para lembrar a orixe ferroviaria destes itinerarios.

Utilízanse as antigas travesas de madeira como soporte para algúns sinais, para os fitos quilométricos e tamén para as varandas.

Existe un logotipo e unha sinalización única, que só pode ser utilizada para estas Vías Verdes, e que está a confirmar unha "imaxe de marca" claramente identificado para estas infraestructuras⁴.



Na provincia de Coruña non se atopa ningunha vía verde.

1.6.6. Camiños naturais

Desde o ano 1993 o Ministerio de Agricultura e Pesca, Alimentación e Medio Ambiente construíu, dentro do Programa de Camiños Naturais, aproximadamente 9.461 quilómetros de camiños naturais ao longo de toda a xeografía española.

En colaboración con outras administracións territoriais que se encargan a posteriori do seu mantemento, os camiños naturais construídos polo Ministerio sobre antigas infraestructuras de transporte e dedicados a usos senderistas, ciclistas e ecuestres, permiten o achegamento da poboación ao medio natural, promovendo o coñecemento da natureza e as paisaxes, así como o desenvolvemento rural.

Antigas vías de ferrocarril, canles, camiños de sirga, vías pecuarias, sendas, e mesmo antigos camiños públicos volven ser utilizados por unha poboación que demanda cada día máis o contacto coa natureza e dispor de espazos tranquilos nos que poida exercer actividades recreativas e deportivas afastadas do tráfico motorizado. Estas infraestructuras que tiveron o seu papel histórico no desenvolvemento económico, volven recuperar o seu papel no medio rural a través de usos sustentables no medio ambiente, permitindo á poboación o contacto coa natureza.

Na provincia de Coruña non se atopa ningún camiño natural.

⁴ Fundación Ferrocarriles Españoles "Vías Verdes". Disponível en: <http://www.viasverdes.com/principal.asp>

1.6.7. Camiño de Santiago

A relación dos camiños históricos a Santiago que atravesan a provincia da Coruña, non pode reducirse aos 7 roteiros recoñecidas oficialmente (Camiño Francés, Camiño Inglés, Camiño do Norte, Camiño de Fisterra e Muxía, Roteiro da Ría de Arousa, Camiño Portugués, Vía da Prata) cuxo nome, atractivo para o turista actual, só axústase, parcialmente, á realidade urbana e complexa de Galicia histórica que soportou unhas relacións comerciais con Santiago a través dunha rede viaria máis complexa, con algúns camiños coincidentes cos citados e outros alternativos dos recoñecidos oficialmente.



Camiños desde o exterior:

- 🌿 O Camiño Francés por Arzúa e Melide, e a súa derivación a Lugo (que non aparece sinalizada). Concellos polos que transcorre: Arzúa, Melide e O Pino.
- 🌿 Roteiro alternativo Camiño Francés. Concellos polos que transcorre: Touro.
- 🌿 Camiño do Norte por Sobrado. Concellos polos que transcorre: Sobrado (Existen camiños alternativos non sinalizados)
- 🌿 Camiño do Sur por Ponte Ulla e Ponte Ledesma (Vía da Prata). Ponte Ulla-Vedra (non existen referencias sobre o camiño que pasa por Ponte Ledesma).
- 🌿 Camiño Portugués por Padrón e Ponte Vexa. Concellos polos que transcorre: Padrón.

Camiños desde os portos:

- 🌿 Camiño de Santiago a Rianxo. Concellos polos que transcorre: A Pobra e Ribeira.

- ✿ Camiño de Santiago a Noia e Muros. Concellos polos que transcorre: Muros e Noia.
- ✿ Camiño de Santiago a Fisterra por Ponte Olveira (88 km desde Santiago a Fisterra). Concellos polos que transcorre: Cee, Fisterra, Corcubion, Dumbria, Negreira.
- ✿ Camiño de Santiago a Muxía por Brandomil.
- ✿ Camiño de Santiago a Camariñas por Portomouro.
- ✿ Camiño de Santiago a Bergantiños por Ponte Albar
- ✿ Camiño de Santiago a Coruña por Tordoia.
- ✿ Camiño Inglés (Tramo Santiago- A Coruña)
- ✿ Camiño Inglés (Tramo Mesía- Betanzos) e derivación cara a Viveiro.
- ✿ Camiño Inglés (Tramo Betanzos- Pontedeume- Neda) e derivación a Ferrol, San Andrés de Teixido e Ortigueira
- ✿ Camiño de Pontevedra a Bares polas Pontes e derivación cara a Viveiro.

1.6.8. Camiño dos Faros

O Camiño dos Faros é unha ruta de sendeirismo de 200 km que une Malpica con Fisterra polo borde do mar. Atravesa un total de nove concellos da provincia da Coruña: Cabana de Bergantiños, Camariñas, Cee, Fisterra, Laxe, Malpica, Muxía, Ponteceso e Vimianzo. O Camiño dos Faros constitúe un patrimonio natural e cultural de gran valor, tanto como recurso turístico como na súa condición e elemento de dinamización socioeconómico.

Con todo este camiño aínda non conseguiu unha homologación oficial. En novembro de 2017 a Deputación de Coruña financiou a súa homologación como senda de gran percorrido (PRG).

O obxectivo da entidade é que o camiño exista formalmente e que o recorra moita xente mais co máximo respecto pola natureza. Nestes anos conseguiu deseñar un camiño que non existía, promocionalo e que viñera xente de toda Europa en base a traballo social e moito voluntariado.



A homologación converterá o Camiño en eixo vertebrador do turismo da comarca. No proxecto que financia a Deputación da Coruña inclúese a diagnose e estudo de definición da senda, a execución de intervencións como homologacións da Federación Galega de Montañismo ademais de topoguía, sinalización e panelización e, finalmente, estudo e execución das medidas e obras de acondicionamento⁵.

1.6.9. Sendas en Espazos Protexidos Rede Natura 2000

En Galicia a superficie total de espazos naturais protexidos pola Rede Natura 2000 é de 3.354.355,5 ha.

A provincia da Coruña ten unha superficie de espazos protexidos pola Rede Natura 2000 de 61.190,8 ha, o que supón unha superficie de medio terrestre-transicional de 45.194,9 ha (1,5%) e no medio mariño (0-100 m) de 15.995,9 ha (4,0 %).

⁵ Deputación da Coruña "Camiño dos Faros". Dispoñible en: https://www.dicoruna.es/novas?id_evento=2276

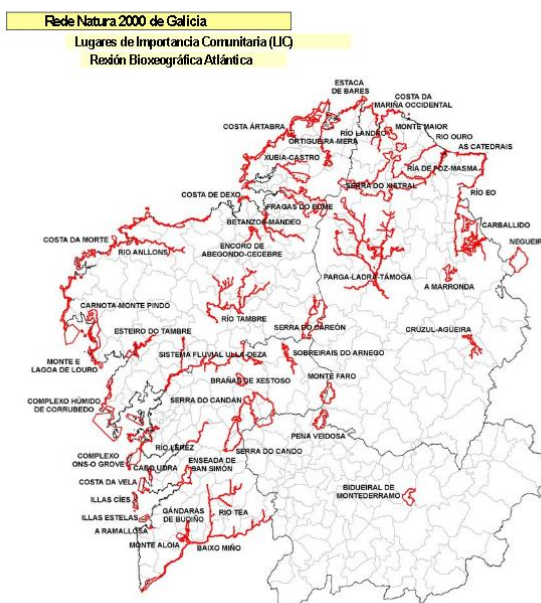


Figura 7.- Situación dos Lugares de Importancia Comunitaria exclusivos da Región Bioxeográfica Atlántica en Galicia.

Estas zonas, que forman parte da Rede Natura 2000 réxense por unha normativa propia. No territorio galego, dita normativa recóllese no Plan Director da Rede Natura 2000 de Galicia⁶. O Plan recolle os posibles usos e aproveitamentos dos recursos naturais, clasificándooos como permitidos, autorizables e non permitidos, en función da súa incidencia sobre os valores que motivaron a súa declaración.

A Lei 42/2007, do 13 de decembro, do patrimonio natural e da biodiversidade⁷, mantén como instrumentos básicos do plan dos recursos naturais aos Plans de Ordenación dos Recursos Naturais (PORN). Estes documentos perfílanse como o instrumento específico das comunidades autónomas para a delimitación, tipificación, integración en rede e determinación da relación dos espazos naturais co resto do territorio, dos sistemas que integran o patrimonio e os recursos naturais dun determinado ámbito espacial. A teor do artigo 19 da citada lei, as disposicións contidas nestes plans constituirán un límite para calquera dos outros instrumentos de ordenación territorial ou física, prevalecendo sobre os xa existentes mentres non se adaptan a este.

O punto 3 do mesmo artigo declara que os Plans de Ordenación “serán determinantes respecto de calquera outras actuacións, plans ou programas sectoriais, sen prexuízo do que

⁶ Decreto 37/2014, de 27 de marzo, polo que se declaran zonas especiais de conservación os lugares de importancia comunitaria de Galicia e se aprueba o Plan director da Rede Natura 2000 de Galicia. Dispoñible en: https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2014/20140331/AnuncioCA02-270314-0001_es.html

⁷ Lei 42/2007, de 13 de decembro, de patrimonio natural e biodiversidade. Dispoñible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-21490>

dispoña respecto diso a lexislación autonómica. As actuacións, plans ou programas sectoriais só poderán contradicir ou non acoller o contido dos Plans de Ordenación dos Recursos Naturais por razóns imperioso de interese público de primeira orde, nese caso a decisión deberá motivarse e facerse pública”.

Os espazos naturais protexidos regulados nesta Lei, e en función dos bens e valores a protexer, clasifícanse nas seguintes categorías: reserva natural, parque nacional, parque natural, monumento natural, humidal protexido, paisaxe protexida, zona de especial protección dos valores naturais, espazo natural de interese local, e espazo privado de interese natural . Cada un destes espazos ten a súa regulación propia, pero ademais, no Título III desta mesma Lei recolle as infraccións, entra as que se inclúe como infracción grave o circular con vehículos de motor en calquera destes espazos naturais protexidos⁸.

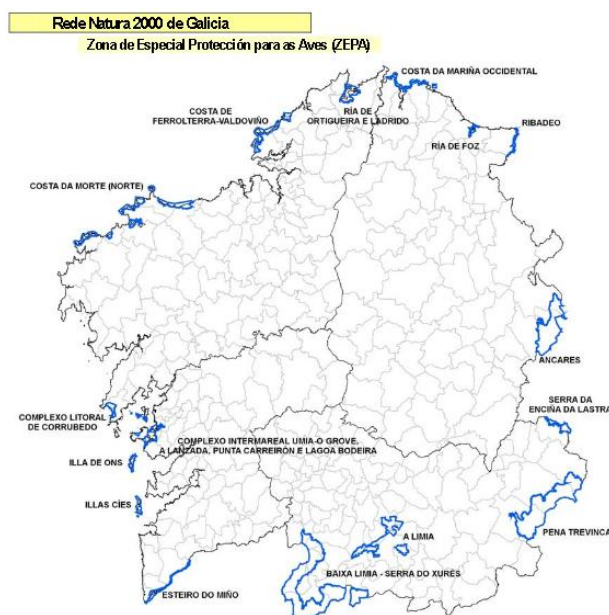


Figura 2.- Situación das Zonas de Especial Protección para as Aves (ZEPA) declaradas en Galicia.

⁸ Artigo 64.8 da Lei 9/2001, de 21 de agosto, de Conservación da Natureza.

2. Publicidade e promoción de sendas

A Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME), dispón dunha páxina web (<http://misendafedme.es>) na que se poden consultar todos os sendeiros homologados pola Federación. Así mesmo en 2011 publicou o "Manual de Sinalización de Sendeiros"⁹, que recolle a normativa xeral aplicable en España e anexos que complementan a súa aplicación no territorio estatal e nalgúns comunidades autónomas. Son especialmente relevantes os obxectivos que marca para os carreiros e a importancia da marca rexistrada perante a Oficina de Patentes e Marcas como obxecto unificador e de calidade. Este manual recolle a posibilidade de que cada federación territorial elabore unhas normas particulares para a súa comunidade.

No ámbito autonómico, e a teor da facultade conferida polo manual da FEDME, foi elaborado en 2014 un "Manual de Sendeiros da Federación Galega de Montañismo"¹⁰ complementario á de FEDME pero de aplicación preferente sobre leste en Galicia. Seguindo na normalización, co fin de conseguir unha maior calidade nos roteiros sinalizados e homologados, apróbase tamén en 2009 a Normativa de Homologación Galega¹¹.

No ano 2011 Turgalicia editou "Galicia, sendas para descubrir un país"¹² que é un folleto turístico que persegue achegar o mundo do sendeirismo ao público en xeral. Ademais, a Xunta de Galicia creou unha aplicación para Smartphone: "Sendegal"¹³, a cal permite coñecer os roteiros oficialmente homologados de Galicia para o sendeirismo, integrando a descrición de cada unha delas coa súa visualización, perfil topográfico, grao de dificultade... así como as valoracións e comentarios útiles doutras persoas que xa as percorreron con anterioridade.

⁹ Manual de Señalización de Senderos. Disponible en:

http://misendafedme.es/wp-content/uploads/2015/01/ManualSenderosFEDME_RED.pdf

¹⁰ Manual de Sendeiros da Federación Galega de Montañismo. Dispoñible en:

<http://fgmontanismo.es/wp/wp-content/http://fgmontanismo.es/wp/wp-content/uploads/ManualSendeirosFGM-Abril2014.pdf>

¹¹ Normativa de Homologación de Sendeiros en Galicia. Dispoñible en:

<http://fgmontanismo.es/descargas/20091201NormativaHomologacionFGM.pdf>

¹² Galicia, sendas para descubrir un país. Dispoñible en:

<http://fgmontanismo.es/descargas/sendasparadescubrirunpais2011.pdf>

¹³ Sendegal, dispoñible en: https://www.xunta.gal/aplicacions-mobiles?content=apppobil_0005.html

3. Normativa

En Galicia, a ordenación do territorio e o urbanismo regulouse na Lei 10/1995, de 23 de novembro, de ordenación do territorio de Galicia¹⁴ (LOTGA).

O procedemento de aprobación do Plan de ordenación do litoral axústase ao disposto no artigo 15 da Lei 10/1995, do 23 de novembro, de Ordenación do Territorio de Galicia, tal como se establece no artigo 2.3º da Lei 6/2007, de 11 de maio, de medidas urxentes en materia de Ordenación do Territorio de Galicia¹⁵.

Plan de ordenación do litoral adapta as súas determinacións ás establecidas na propia Lei 22/1998, do 28 de xullo, de costas¹⁶, tanto polo que se refire a os criterios xerais e particulares que a inspiran como ao réxime específico de limitacións de usos que a propia lei estipula a fin de protexer o dominio público marítimo-terrestre. Nesta contorna, a aplicación dos criterios de ordenación contidos coordinarase, na forma que corresponda, coa regulación derivada da Lexislación de Costas.

Está no espírito deste Plan o interese por recuperar itinerarios desde núcleos do interior cara á costa, seguindo antigos trazados de infraestruturas e camiños de monte. Estes percorridos de medio ou longo traxecto, son en moitas ocasións susceptibles de realizar en bicicleta, e factibles para a maioría dos colectivos.

3.1. Directrices de Ordenación do Territorio

Aprobadas por Decreto 19/2011 do 10 de febreiro¹⁷, as Directrices de Ordenación do Territorio (DOT) configúranse como o instrumento de política territorial que debe constituír o marco xeral de referencia establecendo as pautas espaciais de asentamento das actividades, de acordo coas políticas sociais, económicas e culturais. Así mesmo, e no marco da Lei de ordenación do territorio de Galicia, as DOT serven de referencia para o resto das figuras de

¹⁴ Lei 10/1995, de 23 de novembro, de Ordenación do Territorio de Galicia. Dispoñible en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1996-768>

¹⁵ Lei 6/2007, de 11 de maio, de medidas urxentes en materia de Ordenación do Territorio de Galicia. Dispoñible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2007-11325

¹⁶ Lei 22/1998, de 28 de xullo, de costas. Dispoñible en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1988-18762>

¹⁷ Decreto 19/2011, de 10 de febreiro, por el que se aprueban definitivamente las directrices de ordenación del territorio, https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2011-3588

planificación. Así, os instrumentos de ordenación territorial, os de planificación sectorial e os instrumentos de plan urbanístico deben xustificar a súa coherencia e conformidade coas determinacións e criterios establecidos nas DOT.

As DOT aprobadas establecen un modelo territorial para Galicia caracterizado por un sistema de asentamentos configurado por: o sistema de grandes cidades (constituído polas grandes rexións urbanas), o sistema urbano intermedio (constituído polas vilas ou pobos e pequenas cidades), os nodos de equilibrio do territorio (constituídos polos núcleos con influencia supramunicipal) e os núcleos principais dos restantes municipios e das parroquias rurais.

Dentro de todas as determinacións incluídas nas DOT que poden afectar directamente á mobilidade alternativa, atópanse as seguintes:

- ✿ Determinación relativa á mobilidade e accesibilidade: “os instrumentos de ordenación territorial deberán garantir a accesibilidade e mobilidade, prestando especial atención a fórmulas de transporte sustentable [...], en función das necesidades e características de cada un deles en concreto, para o que contemplarán as análises necesarias baseados na consideración das necesidades de desprazamento existentes e derivados das previsións de plan”.
- ✿ Determinación relativa á localización dos centros de atracción de viaxes e a súa articulación coas anteriores fórmulas de transporte sustentable.
- ✿ As determinacións orientativas de estradas: prioridade para o transporte colectivo e facilidade para a mobilidade peonil, en plans e proxectos de estradas e previsión da posibilidade de implantación de diferentes modos de transporte en vías urbanas estruturantes.
- ✿ Determinación relacionada coas vías ferroviarias e a súa transformación en vías verdes.
- ✿ As determinacións excluíntes: transversalidade da mobilidade alternativa e os sistemas de transporte. É nesta última, na que se reflicte a aposta por este tipo de mobilidade, ao sinalar que a Xunta de Galicia debe realizar unha planificación da mobilidade alternativa cuxo obxectivo será o fomento do uso dos modos de

transporte non motorizados, incrementando a súa importancia respecto dos motorizados privados e tanto no ámbito metropolitano como no rural. Así mesmo deberá ocuparse de coordinar as actuacións das diferentes administracións públicas tendentes ao fomento desta mobilidade alternativa e impulsar a intermodalidad dos modos non motorizados co transporte público colectivo. Tamén se inclúe como unha das actuacións a realizar, a dotación dunha rede básica de vías ciclistas nas que se poida circular a pé ou en bicicleta de maneira cómoda e segura.

- ✿ Determinacións en relación ao desenvolvemento dun sistema de itinerarios de interese paisaxístico e ambiental e os equipamentos e instalacións de apoio a estas.
- ✿ Determinacións en relación coa protección do Camiño de Santiago.

3.2. Normativa de Protección da Natureza

A Lei 42/2007, do 13 de decembro, de Patrimonio Natural e da Biodiversidade¹⁸, modificada pola Ley 33/2015 de 21 de Setembro¹⁹, e que responden á transposición da normativa europea, establece un réxime de conservación, uso sustentable, mellora e restauración do patrimonio natural e da biodiversidade. A lei establece uns instrumentos para a conservación de hábitats e espazos naturais creando a Listaxe de Especies en Réxime de Protección Especial e o Catálogo español de Especies Ameazadas²⁰, e o Catálogo Español de Especies Exóticas Invasoras²¹.

A Lei 9/2001, do 21 de agosto, de Conservación da Natureza²² é a lexislación básica autonómica que define o que son os espazos naturais protexidos en Galicia e o seu obxectivo é establecer normas encamiñadas á protección, conservación, restauración e mellora dos recursos naturais e á adecuada xestión dos espazos naturais e da flora e fauna silvestres.

¹⁸ Lei 42/2007, de 13 de decembro, de Patrimonio Natural e da Biodiversidade. Dispoñible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-21490>

¹⁹ Lei 33/2015 de 21 de setembro, pola que se modifica a Lei 42/2007, de 13 de decembro de Patrimonio Natural e da Biodiversidade. Dispoñible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-10142

²⁰ Real Decreto 139/2011, de 4 de febreiro, para o desenrolo do listado de especies silvestres en réxime de protección especial e do catálogo español de especies ameazadas. Dispoñible en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2011-3582>

²¹ Real Decreto 630/2013, de 13 de novembro, polo que se regula o listado e catálogo español de especies exóticas invasoras. Dispoñible en: <http://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2013-8565>

²² Lei 9/2001, de 21 de agosto, de Conservación da Natureza. Dispoñible en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2001/BOE-A-2001-17999-consolidado.pdf>

3.3. Plans de Desenvolvemento

O Plan Director de Mobilidade Alternativa para Galicia²³ é un plan que pretende definir unha rede de vías ciclistas de ámbito interurbano e metropolitano (Rede Básica de Vías Ciclistas de Galicia) e que, ao mesmo tempo, estimula mediante outras medidas o uso da bicicleta e a marcha a pé, xa sexa en solitario ou en combinación co transporte público colectivo, pero de maneira cómoda e segura, como medios de locomoción alternativos ao automóbil.

O obxectivo fundamental do plan é o fomento do uso dos modos de transporte non motorizados, incrementando a súa importancia na repartición modal con relación á dos modos motorizados privados, tanto no ámbito metropolitano coma no rural. Para iso, haberá que propiciar a coordinación das actuacións das diferentes Administracións Públicas tendentes ao fomento desta mobilidade alternativa, impulsar a intermodalidade dos modos non motorizados cos modos de transporte público colectivo, e dotar a Galicia dunha rede básica de vías ciclistas, nas que se poida circular a pé ou en bicicleta de xeito cómoda e segura.

Entre os distintos modos de transporte non motorizados o plan céntrase moi especialmente sobre a bicicleta. Pero tamén se conta cos peóns²⁴. O plan de Mobilidade inclúe unha guía de “Criterios e recomendacións de deseño e trazado de vías ciclistas”²⁵ e que establece unha serie de criterios recomendacións de deseño e trazado de vías ciclistas.

²³ http://civ.xunta.gal/seccion-organizacion/c/CIV_DX_de_Mobilidade?content=Direccion_Xeral_Mobilidade/Mobilidade_alternativa/seccion.html&std=descripcion-plan.html

²⁴ Xunta de Galicia. Consellería de Infraestructuras e Vivenda. Dispoñible en: http://civ.xunta.gal/seccion-organizacion/c/CIV_DX_de_Mobilidade?content=Direccion_Xeral_Mobilidade/Mobilidade_alternativa/seccion.html&std=descripcion-plan.html

²⁵ Criterios e recomendacións de deseño e trazado de vías ciclistas do Plan Director de Mobilidade Alternativa de Galicia. Dispoñible en: http://civ.xunta.gal/c/document_library/get_file?file_path=/portal-web/Documentos_DXMobilidade/Plans/PDMAGIICRITERIOS20130718GAL.pdf

3.4. Iniciativas locais destacables

3.4.1. Consorcio As Mariñas

O Consorcio publicita e promove 6 rutas denominadas "[Rutas As Mariñas](#)". Véase o Anexo II.

3.4.2. Asociación de Desenvolvemento rural As Mariñas-Betanzos

A Asociación, formada por entidades territoriais, institucionais, sociais e económicas, creou unha iniciativa de participación cidadá sobre o estado das rutas de sendeirismo facilitando o contacto para que manden comentarios e suxerencias.

3.4.3. Plan de Dinamización Turística da área metropolitana de A Coruña

Convenio de colaboración entre o Ministerio de industria, turismo e comercio, a Consellería de innovación e industria da comunidade autónoma de Galicia, o Concello de A Coruña, o Consorcio As Mariñas e a Asociación provincial de hostelería de A Coruña para o desenvolvemento dun [plan de dinamización do produto turístico na área metropolitana de A Coruña](#).

3.4.4. Arousa Norte

Esta asociación de Concellos da Serra do Barbanza creou unha ferramenta para localizar os recursos turísticos da zona ([GeoVisor Arousa Norte](#)) que entre outras cousas desenrola unha [Rede de sendeiros de Arousa Norte](#).

Da mesma maneira crearon o Mapa Emocional Turístico (MET), baseado no "Bio Mapping", un proxecto ideado polo artista inglés Christian Nold. O MET consiste nun sistema de análise do comportamento emotivo en función dos estímulos externos que recibe unha persoa nun momento e lugar determinado.

3.4.5. Programa de roteiros de sendeirismo "Goza do Ulla"

Dezanove Concellos bañados polo río Ulla lanzan o "[Programa Goza do Ulla. Roteiros de Senderismo dos Concellos do Ulla](#)" para promocionar e potenciar o seu patrimonio natural. A iniciativa turística pretende dar a coñecer o rico e valioso patrimonio natural dos territorios ao lado do Ulla coa programación dun total de 19 rutas de sendeirismo en cada un dos Concellos.

3.4.6. Camiñando cara ó mar

"[Muxía. Camiñando cara ó mar](#)" é unha acción de dinamización turística promovida polo Concello e cofinanciada polo Fondo Europeo de Pesca, a Consellería do Medio Rural e do Mar da Xunta de Galicia e o Ministerio de Agricultura, Alimentación e Medio Ambiente. Trátase de tres rutas sensoriais, pola Villa, a Touriñán-Nemiña e a Moraime-Area Maior, no camiño poderanse atopar códigos QR que escaneados co Smartphone permitirá descargar audioguías que axudarán a interpretar o que se ve. Tamén teñen outros programas como "[Andainas: coñece a Costa da Morte](#)" e facilitan unha guía turística "[Guía Turística de Muxía](#)".

3.4.7. Plan de Dinamización Turística- Costa da Morte

O [Plan de Dinamización Turística- Costa da Morte](#) ten coma obxectivos principais son a posta en valor e uso turístico dos recursos da zona, sobre todo de tipo cultural e natural, e a creación de novos produtos a partir dos recursos existentes. Plan impulsado por la Xunta de Galicia, Deputación da Coruña e cofinanciado con fondos FEDER.

3.4.8. Plan de Dinamización de Producto Turístico Ferrol-Ortegal

O [Plan de Dinamización do Producto Turístico Ferrol-Ortegal](#) nace co obxectivo de dotar dun maior protagonismo ao medio ambiente e promover o desenvolvemento dun produto turístico coherente nas comarcas de Ferrol-Ortegal. Se financia polas tres Administracións Públicas firmantes: a Administración do Estado, a Xunta de Galicia e a Deputación Provincial da Coruña, ademáis de estar cofinanciada con fondos FEDER.

3.4.9. EuroEume

Esta asociación sen ánimo de lucro desenrolou o proxecto “[Ecoeume](#)”, cofinanciado pola Fundación Biodiversidade a través do Fonso Social Europeo. O obxectivo xeral deste proxecto foi contribuir ao desenvolvemento sustentable do territorio a través da realización dunha serie de accións que contemplan o asesoramento, a realización de diagnoses ambientais gratuitas a empresas e a impartición de cursos para traballadores.

3.4.10. Plan de dinamización turística “Ponteceso. Os Camiños do Mar”

Plan de dinamización turística “[Ponteceso. Os Camiños Do Mar](#)”, pretende recuperar e poñer en valor o tecido inmaterial vencellado á contorna mariñeira do municipio de Ponteceso. Promovida polo Concello de Ponteceso e cofinanciado polo Fondo Europeo de Pesca, a Consellería do Medio Rural e do Mar, Xunta de Galicia e o Ministerio de Agricultura, a través do Grupo de Acción Costeira zona 3, Costa da Morte (GAC 3).

3.4.11. Outros plans

Culleredo en Bici

O Concello de Culleredo ofrece un servizo de préstamo de bicicletas, denominado “[Culleredo en Bici](#)”.

Servizo de Bicis Ferrolterra

Os concellos de Ferrol e Narón ofrecen un servizo de préstamo de bicicletas: “[Servicio Bicis Ferrolterra](#)”.

Bicicoruña

O Concello de A Coruña ofrecen un servizo de préstamo de bicicletas: “[Bicicoruña](#)”.

4. Anexo I: Inventario de sendas GR, PR-G, sendas azuis, sendeiros europeos e sendas fluviais da provincia da Coruña.

4.1. Sendeiros de Gran Percorrido

4.1.1. GR 65 – Camiño de Santiago

Este sendeiro de peregrinación une Roncesvalles con Santiago de Compostela, pasando por cidades tan importantes como Pamplona, Logroño, Santo Domingo da Calzada, Burgos, León, Astorga, Ponferrada, Villafranca del Bierzo, O Cebreiro, Sarria, Palas de Rei, Melide e Arzúa.

🍷 **Distancia:** Desde a fronteira con Francia ten unha distancia de 940 km, 157 deles pertencentes á Comunidade Autónoma de Galicia. O Camiño entra na provincia da Coruña na Etapa 30 que une Palas de Rei con Arzúa.

🍷 **Dificultade:** Media, recoméndase facer por etapas debido ao seu extenso percorrido.

4.1.2. GR 94 – Rural de Galicia

Sendeiro de gran percorrido que comunica a cidade de Vigo con Santiago de Compostela. Podería denominarse a senda das pontes, pois os seus sendeiristas pasan a través de 5 pontes distintas, sendo a ponte colgante da área recreativa do Xirimbao, e que une os Concellos de Teo na provincia da Coruña e A Estrada na provincia de Pontevedra, o máis destacable.

🍷 **Distancia:** A súa extensión é de 126 km desde a cidade de Vigo. Entra na provincia de Coruña por Pontevea, no Concello de Teo.

🍷 **Dificultade:** Alta, recoméndase facer por etapas debido ao seu percorrido abrupto.

4.2. Sendeiros de Pequeno Percorrido

4.2.1. PR-G 093 Rota Ribeira do Ulla

🍷 **Por onde pasa?:** polo municipio de Touro, co río Ulla coma protagonista.

🍷 **Lonxitude:** 12'8 km

🍷 **Monumentos de interese:** Ponte Basebe, Carballeira de Basebe, Fervenza do Inferniño, a Fervenza dos Muíños de Quintas, o Pazo de San Cristovo, a Finca do

Retorno, Carballeira do Pego, Pozo do Pego e cruce na estrada de San Pedro de Ribeira.

🌿 **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 4 horas.

4.2.2. PR-G 114 Sendeiro Laxe-Traba

🌿 **Por onde pasa?:** pola costa de Laxe, Soesto e Traba.

🌿 **Lonxitude:** 8 km.

🌿 **Monumentos de interese:** a vila de Laxe, a Igrexa de Santa María da Atalaia, a Capela de Santa Rosa, o Cal do Castro, as Praias de Soesto, Arnado e Traba, o Campo do Almozarro e a Lagoa de Traba.

🌿 **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de 3 horas.

4.2.3. PR-G 70 Sendeiro de Laxe-Punta Ínsua

🌿 **Por onde pasa?:** polo concello de Laxe e a Costa da Morte.

🌿 **Lonxitude:** 5'2 km.

🌿 **Monumentos de interese:** a vila de Laxe, Punta da Ínsua e a ermida de Santa Rosa.

🌿 **Dificultade:** Baixa, aproximadamente 2 horas e cuarto de duración. Recoméndase moita precaución cos nenos por percorrer acantilados e unha estrada.

4.2.4. PR-G 142 Ruta das Férvedas

🌿 **Por onde pasa?:** polo concello de Carballo.

🌿 **Lonxitude:** 24'1 km.

🌿 **Monumentos de interese:** A Brea, Carracedo, Capela da Nosa Sra. dos Remedios, A Pena, Coto do Castro, Férveda de Rus e Entrecruces, A Redonda, Igrexa de San Xens de Entrecruces e Capela de San Paio.

🌿 **Dificultade:** Media-Alta, cunha duración aproximada de 8 horas.

4.2.5. PR-G 17 Arredor de Cambre

- ✿ **Por onde pasa?:** polo municipio de Cambre e as aldeas de Socampo e Cela.
- ✿ **Lonxitude:** 9'3 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** vila de Cambre, aldeas de Socampo e Cela, Museo do Xacemento Romano de Cambre, Mosteiro de Santa María de Cambre, os castros de Cambre, Armental, Estorrentada e os petroglifos de Pena de Nosa Señora.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, aproximadamente 3 horas de duración.

4.2.6. PR-G 35 O río dos dous nomes

- ✿ **Por onde pasa?:** polo Concello de Coirós.
- ✿ **Lonxitude:** 3'5 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** é unha ruta cun gran interese paisaxístico onde destacan a agua e os muiños.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, aproximadamente 1 hora e media de duración.

4.2.7. PR-G 36 Sendeiro de San Xoán da Cova

- ✿ **Por onde pasa?:** polo municipio da Coruña, na zona de Santa Cruz.
- ✿ **Lonxitude:** 11'2 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** Pazo de Ortigueira en Santa Cruz, Ponte Ulla e a parroquia de San Miguel de Sarandón.
- ✿ **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 4 horas.

4.2.8. PR-G 101 Roteiro Mariñán Costa de Égoa

- ✿ **Por onde pasa?:** polo val da Barcia, percorrendo o Monte Xalo, no concello de Carral.
- ✿ **Lonxitude:** 13 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** Igrexa de Santo Estevo de Paleo, Paradela, Pazo de Esperante, Salgueiros, Pazo de Vilasuso, Chamoso, Igrexa de San Pedro de Rubieiro, Montemeán, Costa da Égoa, Herves, Pazo das Cadeas, Muíño de Batán, Val da Barcia e,

por último, o Eco-Museo Costa da Égoa con catorce muiños e unha pequena central hidroeléctrica.

🌿 **Dificultade:** Media, dunhas 3 horas e media aproximadas de duración.

4.2.9. PR-G 117 Ruta de Fraga aos Muiños

🌿 **Por onde pasa?:** polo concello de Mesía.

🌿 **Lonxitude:** 15'9 km.

🌿 **Monumentos de interese:** ao longo do camiño hay catro muiños totalmente restaurados: en O Telleiro está o Muíño da Ribeira, avanzando está o Muíño de Queiroa, cerca de Soutelo está o Muíño de Batán, e por último está o Muíño da Cubela. Por Ponte Carballa tamén podemos encontrar o Muíño Grande dos Baltares, éste en ruinas.

🌿 **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de 3 horas e media.

4.2.10. PR-G 121 Ruta dos Tres Ríos

🌿 **Por onde pasa?:** polo concello de Touro, percorre a ribeira dos ríos Ulla, Beseño e Lañas.

🌿 **Lonxitude:** 9 km.

🌿 **Monumentos de interese:** Ponte Basebe, Fervenza do Salto das Pombas, Muíño da Carballa, Muíño de Santaia, Área Recreativa da Ponte Santaia e Montes de Fao.

🌿 **Dificultade:** Media-Baixa, dunhas 3 horas e media aproximadas de duración.

4.2.11. PR-G 125 Sendeiro de Visantoña

🌿 **Por onde pasa?:** polos concellos de Arzúa e Santiso, compartindo parte do Camiño de Santiago francés.

🌿 **Lonxitude:** 14'48 km.

🌿 **Monumentos de interese:** Visantoña, Castro de Seoane, Mámoas do Ribeiro, Pazo do Ribeiro, Muiños do Tajo, Castro de Vilar de Ferreiros, Pazo de Vilar de Ferreiros, Visantoña, e o embalse de Portodemouros.

🌿 **Dificultade:** Baixa, aproximadamente 4 horas de duración.

4.2.12. PR-G 129 Senda Rodís-Xesteda

- ✿ **Por onde pasa?:** polo concello de Cerceda.
- ✿ **Lonxitude:** 12'5 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** Igrexa de Xesteda, Liñares, Casa da Barrosa, Astande de Arriba, Monte das Pelexas, A Carballeira, Pazos e O Carril.
- ✿ **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 5 horas.

4.2.13. PR-G 130 Senda Meirama-Xalo-Meirama

- ✿ **Por onde pasa?:** polo concello de Meirama.
- ✿ **Lonxitude:** 7'6 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** Igrexa de Santo André, O Castelo, Pena Negra, Figueira e O Castelo.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, aproximadamente 2 horas e media de duración.

4.2.14. PR-G 131 Ruta Cerceda-Portobrea

- ✿ **Por onde pasa?:** pola vila de Cerceda e o área recreativa de Portobrea.
- ✿ **Lonxitude:** 8'2 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** ten un gran interese natural, pola súa flora e fauna, á ribeira do río Lengüelle.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, dunhas 2 horas aproximadas de duración.

4.2.15. PR-G 147 As Fragas da Ribeira e Lostegal

- ✿ **Por onde pasa?:** sendeiro circular que transcorre íntegramente polo concello de As Pontes de García Rodríguez.
- ✿ **Lonxitude:** 19 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** O lago, a Capela do Carme, as pontes dos Ferros, de Isabel II, e a ponte romana, a Área recreativa do Caneiro e as Fervenzas de Somede e Bermui.
- ✿ **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 6 horas e media.

4.2.16. PR-G 148 Camiño da ribeira: do río Anllóns ao mar de Corme

- ✿ **Por ónde pasa?:** por Ponteceso e Corme.
- ✿ **Lonxitude:** 10 km aproximadamente.
- ✿ **Monumentos de interese:** Pedra da Serpe, Monte Branco, Enseada da Insua, Praia de Balarés, Monte da Facha, Praia da Ermida, Illa da Estrela, Praias de Osmo e Arnela, Monte dos Loureiros.
- ✿ **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 3 horas e 45 minutos.

4.2.17. PR-G 158 Ruta da Costa da Morte

- ✿ **Por ónde pasa?:** sendeiro circular que transcorre polo concello de Camariñas.
- ✿ **Lonxitude:** 22'5 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** Castelo do Soberán de Camariñas, Cabo Vilán, Cemiterio dos Ingleses, Monte Branco. Tamén ten monumentos naturais de grande interese paisaxístico como a Pedra do Oso, os Namorados da Enseada de Arneliña, o Belén da Pedrosa e o Gardián con Boina.
- ✿ **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 8 horas.

4.2.18. PR-G 166 Roteiro das Fervenzas de Toques

- ✿ **Por ónde pasa?:** sendeiro circular que transcorre polo concello de Toques, comezando na aldea de Paradelas.
- ✿ **Lonxitude:** 12'99 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** Río Furelos, Fervenza das Brañas e Muiño da Fervenza.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de 2 horas e 45 minutos.

4.2.19. PR-G 167 Roteiro da Ermida

- ✿ **Por ónde pasa?:** sendeiro circular que transcorre por pistas forestais do concello de Toques.
- ✿ **Lonxitude:** 8'63 km.

🌿 **Monumentos de interese:** Capela de San Xiao e a Capela de San Cidre, no máis alto da ruta.

🌿 **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de 2 horas e 45 minutos.

4.2.20. PR-G 168 Senda dos Megalitos

🌿 **Por onde pasa?:** Este sendeiro comeza na estrada de Donelle, no Concello de Melide, e termina practicamente no mesmo punto, polo que se considera un sendeiro circular. Vale a pena facer un pequeno desvío e visitar a fervenza de Toques.

🌿 **Lonxitude:** 12 km

🌿 **Monumentos de interese:** O Dolmen de Forno dos Mouros, que data do III milenio a.C., e as moles graníticas ao longo do roteiro.

🌿 **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 3 horas e media.

4.2.21. PR-G 169 Sendeiro da Fervenza das Hortas

🌿 **Por onde pasa?:** O sendeiro comeza na Ponte Santa e termina na Fervenza das Hortas. O encoro de Maroxo, polo que transcorre o sendeiro, ofrece unhas boas vistas da vila de Arzúa.

🌿 **Lonxitude:** 21 km

🌿 **Monumentos de interese:** Capela de Fonsanta, Muíño de Roque, Museo Vivente do Mel, e a Fervenza das Hortas.

🌿 **Dificultade:** Media/Alta, cunha duración aproximada de 5 horas e media.

4.2.22. PR-G 203 Senda da Ribeira

🌿 **Por onde pasa?:** Este sendeiro circular comeza en pleno centro histórico de As Pontes de García Rodríguez e parte do seu traxecto transcorre polo curso do río Eume.

🌿 **Lonxitude:** 6 km

🌿 **Monumentos de interese:** A Capela da Carme; as pontes de Isabel II, a Ponte dos Ferros e a ponte romana; a área recreativa do Caneiro e as fervenzas de Somede e Bermui.

- ✿ **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de 1 hora e 45 minutos. En época de choivas recoméndase ter moita precaución.

4.2.23. PR-G 204 Sendeiro Ribeira do Bispo – Miradoiro de Augas Caídas

- ✿ **Por onde pasa?:** Trátase dun sendeiro lineal que transcorre pola ribeira do río Sor, río galego que nace de dous brazos, un deles pertencente ao Concello de As Pontes de García Rodríguez.
- ✿ **Lonxitude:** 12 km
- ✿ **Monumentos de interese:** Sendeiro con tramos de fermosas paisaxes de ribeira, antigos muíños e fervezas. Existen uns refuxios ao longo do sendeiro con bancos, mesas de picnic e mesmo aseos, para poder descansar e facer o camiño máis levadío.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de 4 horas.

4.3. Sendeiros azuis

4.3.1. Arteixo: Senda Litoral

- ✿ **Por onde pasa?:** polo concello de Arteixo.
- ✿ **Lonxitude:** 6'5 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** conecta sete das nove praias de Arteixo: Sabón, Repibelo, A Hucha, Valcobo, As Combouzas, Barranán e Ou Reiro.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, dunhas 3 horas de duración aproximadamente.

4.3.2. Ortigueira: Senda Litoral ría de Ortigueira

- ✿ **Por onde pasa?:** polo concello de Ortigueira.
- ✿ **Lonxitude:** 5'5 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** xardíns do Malecón, onde ademais hai un muíño de vento do século XIX, a área recreativa de O Murito, o miradoiro de Miranda, o observatorio ornitolóxico, a praia de Morouzos e a illa de San Vicente.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, dunhas 2 horas e media aproximadas de duración.

4.3.3. A Laracha: Sendero da Praia

- ✿ **Por onde pasa?:** polo paseo Marítimo de Caión, desde a praza Eduardo Vila Fano ata o Porto de Caión.
- ✿ **Lonxitude:** 1'8 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** vistas impresionantes da praia de Caión, dos cantiis, das Illas Sisargas e de Malpica.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de 45 minutos.

4.3.4. Boiro: Senda Litoral de Boiro

- ✿ **Por onde pasa?:** polo pobo de Cabo de Cruz.
- ✿ **Lonxitude:** 8km.
- ✿ **Monumentos de interese:** restos do castro de Achadizo, o hórreo dos Carreró e son moi características as casas de cores da praia de Ribeira Grande.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, dunhas 4 horas de duración.

4.3.5. Carballo: Senda de Mar: Razo – Baldaio

- ✿ **Por onde pasa?:** polo concello de Carballo, desde Malpica ata case a cidade de A Coruña.
- ✿ **Lonxitude:** 5 km.
- ✿ **Monumentos de interese:** areal de Razo, en Baldaio hai unha zona ZEPA, porto de Caión, capela de Santa Mariña, praia fósil, lagoa de Baldaio, a praia de Leira e praia de Arnela.
- ✿ **Dificultade:** Baixa, cunha duración de pouco máis de 2 horas.

4.3.6. A Coruña: Senda azul Litoral da Coruña

- ✿ **Por onde pasa?:** pola cidade de A Coruña, desde O Parrote, ata o miradoiro de San Pedro.
- ✿ **Lonxitude:** 12'5 km.

🌿 **Monumentos de interese:** o xardín de San Carlos, o castelo de San Antón, a Torre de Hércules e os museos científicos do Domus e o Aquarium Finisterrae.

🌿 **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de 5 horas.

4.3.7. Oleiros: Costa Libre

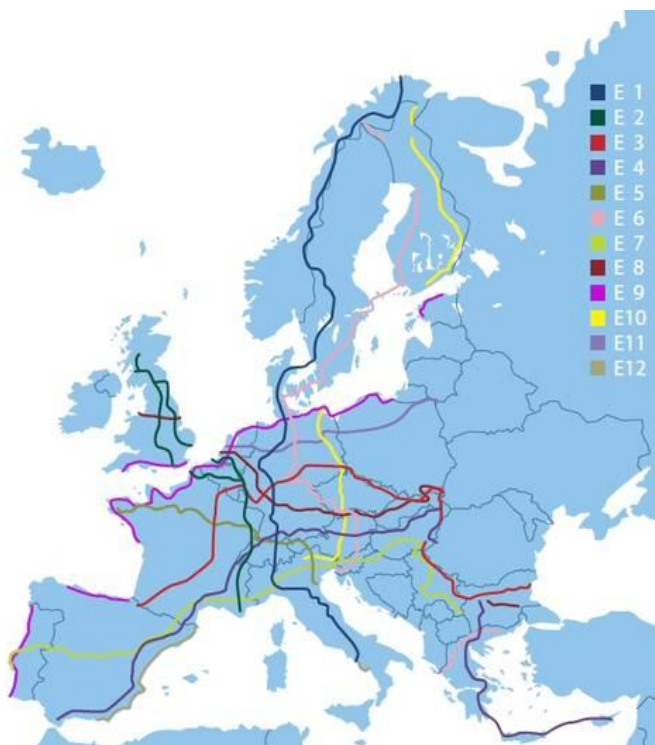
🌿 **Por onde pasa?:** desde A Pasaxe ata o Porto de Lorbé.

🌿 **Lonxitude:** 20 km.

🌿 **Monumentos de interese:** praias de Santa Cristina, Santa Cruz e Mera, Castelo de Santa Cruz, bunkers militares e furnas na costa de Dexo, e si o día está despexado pódese ver o porto exterior de Ferrol.

🌿 **Dificultade:** Baixa, cunha duración superior ás 6 horas, polo que se recomenda levar provisións.

4.4. Sendeiros Europeos



4.4.1. GRE 3

Este sendeiro europeo comeza no cabo Emine, na costa búlgara do Mar Negro, e transcorre polos países de Hungría, Eslovaquia, Polonia, República Checa, Alemaña, Luxemburgo, Bélxica e Francia ata chegar a España, máis concretamente á cidade de Santiago de Compostela, o seu destino final.

- ✿ **Distancia:** 6.950 km, cuns 450 días estimados de viaxe.
- ✿ **Monumentos de interese:** Pódense gozar das maravillosas vistas dos Alpes de Transilvania, as Montañas Balcánicas de Pico Kom en Bulgaria e o Pirineo francés e español, antes de chegar á cidade Patrimonio da Humanidade de Santiago de Compostela.

4.4.2. GRE 9

Este sendeiro europeo, que tamén se denomina “Sendeiro da Cornixa Atlántica”, comeza na cidade estoniana de Narva-Jõesuu, xunto á fronteira con Rusia, e termina no Cabo de Sao Vicente, no Algarve portugués. Transcorre polos países europeos de Lituania, Polonia, Alemaña, Holanda, Bélxica e Francia, antes de entrar en España percorrendo toda a costa norte e continuando pola costa galega ata entrar en Portugal.

- ✿ **Distancia:** 5.229 km, cuns 260 días estimados de percorrido.
- ✿ **Monumentos de interese:** Panorámicas impresionantes das costas dos países europeos. Na provincia da Coruña, máis concretamente, poderán gozar das impresionantes vistas da Costa da Morte, o percorrido transcorre polo que comunmente se coñece como “O Camiño dos Faros”, un sendeiro de 200km dividido en 8 etapas e que pasa por todos os faros e principais puntos de interese da Costa da Morte, unindo o Porto de Malpica de Bergantiños co Faro de Fisterra.


5. Anexo II: Rutas de Sendeirismo do Consorcio das Mariñas


5.1. Sisalde-Costa de Arteixo

A ruta Sisalde-Costa Arteixo dá a coñecer ao visitante a diversidade de ambientes naturais que presenta o Concello de Arteixo, desde a área litoral ata a ribeira do río Bolaños. Na parte costeira do roteiro o camiñante pode deleitarse coas grandes praias de O Reiro, Barrañán, As Combouzas, Area Grande (Valcovo), Area Pequena, Repibelo, A Salsa, O Rañal ou Alba/Sabón e os areais de Suevos, así como as formacións dunares presentes nos areais. Desde os moitos puntos de observación ou miradoiros que dan á costa, pódense divisar numerosas especies mariñas de aves e algunhas de mamíferos. Na parte interior do roteiro, o senderista camiña polo tramo fluvial do río Bolaños, que se caracteriza pola súa gran riqueza florística, especies autóctonas de ribeira en sintonía co desenvolvemento industrial do municipio.

 **Distancia:** 7,7 km

 **Punto de partida:** Praia de Barrañán

 **Por onde pasa?:** Barrañán, As Combouzas, Area Grande (Valcovo), Area Pequena, Repibelo, A Salsa, O Rañal o Alba/Sabón, Suevos y Paseo fluvial del Río Bolaños

 **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de dúas horas e media

 **Apto para bicicleta:** Sí

5.2. Ríos de Cambre

A ruta dos Ríos de Cambre permítenos visitar as principais canles do municipio. Inicia e finaliza o seu percorrido no río Mero, pasando polo regato de San Benito e o río Brexa.

Neste roteiro localízanse os principais valores ambientais do municipio de Cambre asociados a flora e fauna de ribeira principalmente, aínda que tamén atopamos bosques formados por carballos, piñeiros e eucaliptos, pero son pequenos e diseminados. A vexetación propia está formada por castiñeiros, carballos, bidueiros, piñeiros..., así como unha forte variedade de plantas, helechos e arbustos.

Canto á fauna, destacan as aves de ribeira, como os ruiseñores e as lavadeiras. Cabe destacar tamén o papel que xoga o próximo encoro de Abegondo-Cecebre, como núcleo principal de diversidade de especies de aves acuáticas invernantes.

- 🌿 **Distancia:** 13,7 km
- 🌿 **Punto de partida:** Muiños de Cambre.
- 🌿 **Por onde pasa?:** O roteiro discorre polas localidades de Brexo e Bribes, sendo estas dúas áreas de especial valor histórico no municipio de Cambre, debido aos seus castros, cruceiros, igrexas e o seu Mosteiro.
- 🌿 **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 4 horas.
- 🌿 **Apto para bicicleta:** Sí

5.3. Porto de Dexo






O roteiro transcorre a través de plantacións de bosques de piñeiros e eucaliptos nas proximidades do litoral, xunto con manchas de árbores autóctonas, como carballos e loureiros, mentres que na franxa costeira abundan as formacións arbustivas de toxo. Con respecto á fauna mariña, pódense observar especies de aves como a gaivota patiamarilla ou o corvo mariño moñudo. Aínda que algo máis complicado, merece a pena escudriñar o horizonte en busca de golfinhos e baleas. Este roteiro permite visitar o porto natural de Dexo, unha cala que lle permitiu o acceso ao mar e aos seus recursos á antiga poboación, inicialmente labrega.

- 🌿 **Distancia:** 3,1 km
- 🌿 **Punto de partida:** Igrexa de Dexo.
- 🌿 **Por onde pasa?:** Igrexa de Dexo, muiño, Porto de Dexo e Castro Punta Roxa.
- 🌿 **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de unha hora e media de percorrido.
- 🌿 **Apto para bicicleta:** Sí

5.4. Seixo Branco

O Roteiro de Seixo Branco discorre polo Monumento Natural Costa de Dexo-Serantes, que ocupa o tramo costeiro comprendido entre o faro de Mera e o porto de Lorbe, entre as rías de Ares, Betanzos e A Coruña, no denominado Golfo Ártabro.

É un espazo natural de gran riqueza biolóxica, declarado Monumento Natural no ano 2000 e recoñecido como Zona de Especial Protección dos Valores Naturais e Lugar de Importancia Comunitaria, e está integrado dentro da Rede Galega de Espazos Naturais Protexidos.






-  **Distancia:** 4,2 km
-  **Punto de partida:** Canabal
-  **Por onde pasa?:** O Seixo Branco, Furnas, Castro de Subiña e Monte Grande.
-  **Dificultade:** Media, cunha duración de 2 horas aproximadamente.
-  **Apto para bicicleta:** Algúns tramos

5.5. Faros de Mera

O Roteiro dos Faros de Mera permite gozar dos cantais mariños, os illotes e a flora e fauna costeira, sendo unha área de gran interese xeomorfolóxico e paisaxístico, catalogada como Lugar de Interese Comunitario (LIC) dentro da Rede Natura 2000 e Monumento Natural.

Durante o roteiro o camiñante pode deleitarse coa variedade faunística do litoral de Dexo, en particular as especies ornitolóxicas mariñas. A gaivota patiamarilla, o corvo mariño moñudo ou o falcón peregrino, son algunhas das aves que sobrevoan estes cantais costeiros. Tamén, a superficie que ocupa a matogueira costeira alberga especies de aves, como a curruca rabilarga, e de mamíferos como o coello, moi abundante en todo a área do Faro de Mera.

Merece a pena visitar a “Aula do Mar” (centro de recepción de visitantes do Monumento Natural), o emprazamento da antiga batería militar e o elemento emblemático de Mera, os seus faros ou torres de enfilación.

-  **Distancia:** 1,2 km
-  **Punto de partida:** Faro de Mera
-  **Por onde pasa?:** Ensenada polo faro de Mera
-  **Dificultade:** Baixa, cunha duración aproximada de media hora de paseo.
-  **Apto para bicicleta:** Non.

5.6. Sada


A Ruta por Sada conduce ao camiñante ao interior do municipio, unha ruta alternativa ao ambiente costeiro, que lle permitirá ao visitante deleitarse cos valores naturais e culturais. Dende o punto de vista natural, a paisaxe da ruta está formado por explotacións agrícolas e hortas, que van sendo substituídas por plantacións de eucaliptos. Consérvanse algunhas zonas


de bosque autóctono de carballo, abeleira e bidueiro, e especies de bosque de ribeira. Destaca o lugar coñecido como “As Brañas”, unha zona húmida que supón un punto de interese para a fauna.

 **Distancia:** 8,7 km

 **Punto de partida:** Soñeiro

 **Por onde pasa?:** Soñeiro, Osedo, Mosteirón, Meirás, Piñeiro e Campo da Cruz.

 **Dificultade:** Media, cunha duración aproximada de 2 horas e media.

 **Apto para bicicleta:** Sí.