



**20xvinte**<sup>®</sup>

Proxecto Xeoparque Cabo Ortegal

# 20xvinte®



**As guías turísticas gratuitas + riquiñas de Galicia.** O mellor da nosa terra, da man de 20 embaixadores/as locais. Déixate guiar!



El orden de las recomendaciones en las guías **20xvinte** es ALEATORIO. Ni la del top 1 es la mejor, ni la del top 20 es la peor. Las 20 recomendaciones son igual de mágicas.

Edición Diciembre 2022  
Depósito legal C 1630-2022  
© Mónica Seoane Castromil  
Imprime: Improset Gráficas

**info@20xvinte.es**  
**www.20xvinte.es**



20xvinte



20xvinte

El papel en el que están impresas nuestras guías proviene de bosques sostenibles





“Ola”

O territorio que abrangue o proxecto de Xeoparque Cabo Ortegal é único a nivel mundial no campo da xeoloxía, por ser un dos poucos lugares do mundo en que podemos camiñar sobre rochas que afloraron desde as profundidades do Manto da Terra. Pero non todo é xeoloxía, aquí tamén hai un destacado patrimonio biolóxico, histórico, etnográfico, cultural e deportivo. É un luxo para todo o país contar cun territorio tan singular coma este.

“Hola”

El territorio que abarca el proyecto de Geoparque de Cabo Ortegal es único a nivel mundial en el campo de la geología, por ser uno de los pocos lugares del mundo en el que podemos caminar sobre rocas que han aflorado desde las profundidades del Manto de la Tierra. Pero no todo es geología, aquí también hai un destacado patrimonio biológico, histórico, etnográfico, cultural y deportivo. Es un lujo para todo el país contar con un territorio tan singular como este.

“Hi”

The territory covered by the Geopark project of Cape Ortegal is a unique place worldwide in the geology field, for being one of the few sites in the world where we can walk on rocks that have emerged from the depths of the Earth's mantle. But not everything is geology, here there is also an outstanding biological, historical, ethnographic, cultural and sporty heritage. Having such a singular territory as this one is a real privilege for the whole country.

# No te pierdas / Do not miss / Non perdas

- |    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 1  | El cabo que da nombre al Geoparque              | The cape that gives its name to the Geopark     | O cabo que dá nome ao Xeoparque            |
| 2  | El acantilado más alto de la Europa Continental | The highest cliff in Continental Europe         | O cantil máis alto da Europa Continental   |
| 3  | El mejor banco del mundo                        | The best bank in the world                      | O mellor banco do mundo                    |
| 4  | La ermita de la isla                            | The hermitage of the island                     | A ermida da illa                           |
| 5  | Castillo de Moeche                              | Castle of Moeche                                | Castelo de Moeche                          |
| 6  | El fondo de un antiguo oceano                   | The bottom of an ancient ocean                  | O fondo dun antigo océano                  |
| 7  | El castillo de Naraío y el magma de Forgoselo   | The castle of Naraío and the magma of Forgoselo | O castelo de Naraío e o magma do Forgoselo |
| 8  | La mayor ría del norte de Galicia               | The largest estuary in northern Galicia         | A maior ría do norte de Galicia            |
| 9  | La piedra verde del manto terrestre             | The green stone of the earth mantle             | A pedra verde do manto terrestre           |
| 10 | La playa granate                                | The maroon beach                                | A praia granate                            |
| 11 | Playa única en el mundo                         | Unique beach in the world                       | Praia única no mundo                       |
| 12 | Dos castros con balneario                       | Two castros (celtic hill-forts) with spa        | Dous castros con balneario                 |
| 13 | Estalactitas y estalagmitas de colores          | Coloured stalactites and stalagmites            | Estalactitas e estalagmitas de cores       |
| 14 | Faro, playa, dunas y laguna                     | Lighthouse, beach, dunes and lagoon             | Faro, praia, dunas e lagoa                 |
| 15 | Santuario mágico para vivos y muertos           | Magical sanctuary for the living and the dead   | Santuario máxico para vivos e mortos       |
| 16 | La playa de Vilarrube                           | Vilarrube beach                                 | A praia de Vilarrube                       |
| 17 | Miradores con cariño                            | Viewpoints with affection                       | Miradoiros con "cariño"                    |
| 18 | Del Pozo do Inferno al castillo                 | From the Pit of Inferno to the castle           | Do Pozo do Inferno ao castelo              |
| 19 | Un camino neolítico                             | A neolithic road                                | Un camiño neolítico                        |
| 20 | El Tren de los Faros                            | The Train of the Lighthouses                    | O Tren dos Faros                           |

PUERTO HISTÓRICO DEL CAMINO INGLÉS

# CAMINA Y SUEÑA EN ATLÁNTICO

No des rincón por perdido, pues aquí las piedras cantan y cuentan historias de viajes y peregrinos.



Ayuntamiento de A Coruña  
Concello da Coruña



[turismocoruna.com](http://turismocoruna.com)

1

## El cabo que da nombre al Geoparque

El Cabo Ortegal es probablemente uno de los más espectaculares de Galicia. De esta forma tan bonita muere la Serra da Capelada en el mar. Los picos rocosos de Os Aguillóns muestran la titánica lucha entre la roca y el salvaje oleaje. La dura y negra roca que pisamos es el mayor afloramiento del mundo de eclogita, una roca propia de las profundidades de la tierra.

### *The cape that gives its name to the Geopark*

Cape Ortegal is probably one of the most spectacular in Galicia. In this beautiful way the Serra da Capelada (mountain range) dies in the sea. The rocky peaks of Os Aguillóns show the titanic struggle between the rock and the wild waves. The hard, black rock we walk on is the world's largest outcrop of eclogite, a rock from the depths of the earth.

### *O cabo que dá nome ao Xeoparque*

O Cabo Ortegal é probablemente un dos máis espectaculares de Galicia. Desta forma tan fermosa morre a Serra da Capelada no mar. Os picos rochosos dos Aguillóns mostran a titánica loita entre a rocha e a salvaxe ondada. A dura e negra rocha que pisamos é o maior afloramento do mundo de ecloxita, unha rocha propia das profundidades da terra.

**Marta**

*Camiónante  
do Camiño  
do Mar*



# Unha viaxe ao **interior da Terra**

Na comarca de Ortegal podemos facer realidade a fantasía de Jules Verne de viaxar ao centro da Terra porque aquí o 'centro da Terra' está a ras de solo. Trátase dunha peculiaridade xeolóxica que sitúa na superficie rochas que habitualmente se atopan no manto terrestre, a máis de 70 kilómetros de profundidade, e que só existe en tres lugares máis en todo o planeta. Precisamente este patrimonio xeolóxico tan singular fai posible que Cabo Ortegal opte ao distintivo "Global Geopark" da UNESCO. A Deputación da Coruña, a través da área de Turismo, leva anos traballando concienzudamente da man dos sete concellos que conforman o proxecto Xeoparque Cabo Or-

tegal – Moeche, San Sandurniño, Cariño, Cerdido, Ortigueira, Valdoviño e Cedeira- para acadar este recoñecemento formal da UNESCO como Xeoparque e entrar na élite mundial dos sitios xeolóxicos.

Mais Cabo Ortegal non é só un territorio único para científicos e xeólogos, senón tamén para visitantes que busquen autenticidade, un destino non masificado e enclaves tan exclusivos que non se poden atopar en practicamente ningún outro sitio. Atractivos turísticos que a área provincial de Turismo promove en diversos foros especializados, poñendo o foco nas súas características distintivas e exclusivas, para posicionalo entre os Top Ten dos lugares únicos de Galiza.



Deputación  
DA CORUÑA



# A excepcionalidade **xeolóxica**



O complexo de Cabo Ortegal é todo un referente na xeoloxía europea e mundial no eido das investigacións sobre os cambios que viviu o planeta durante millóns de anos. As formacións rochosas do Manto da Terra que aquí se poden ver na superficie son un agasallo para investigadores, mais tamén para neófitos, xa que en moi poucos sitios do mundo se poden ver a simple vista vestixios do interior do globo terráqueo.



# Os acantilados máis **altos de Europa**



Nos máis de 600 km<sup>2</sup> de extensión do proxecto do Xeoparque sitúanse un número considerable de miradores sobre o mar, desde os que contemplar paisaxes grandiosas e evocadoras panorámicas da costa. Non en van, aquí están os acantilados máis altos sobre o nivel do mar da Europa continental: Vixía Herbeira, que ademais de permitir ver o mundo desde o punto máis alto do continente ofrece, sen dúbida, unha das vistas máis espectaculares.



Deputación  
DA CORUÑA



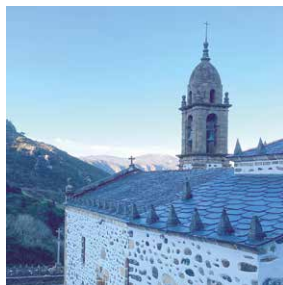
# A praia de area negra de orixe **non volcánica**

A praia de Teixidelo ten a particularidade de ser unha das poucas, e excepcionais, praias de area negra de orixe non volcánica. Rodeada de acantilados e de difícil acceso, está especialmente indicada para viaxeiros activos e amantes das curiosidades, tanto xeolóxicas como estéticas e sensoriais.



# Un santuario de **obligada visita**

Ben é sabido que “a Santo André de Teixido quen non vai de vivo unha vez, vai de morto tres”. Este santuario é o punto de peregrinaxe máis antigo de Galiza e tamén o que esixe, segundo a tradición cristiana, unha obriga ineludible de visita. Á tradición relixiosa, úneselle outras mitoloxías lendarias propias do lugar, como a herba de namorar, que medra nesta contorna, ou os ‘sanandreses’, os coloridos amuletos elaborados con miga de pan. Todo un universo mitolóxico que acrecenta a riqueza patrimonial deste territorio.



Deputación  
DA CORUÑA



# Cultura **pop**



No concello de Ortigueira podemos atopar un dos emblemas máis coñecidos, visitados e fotografados da cultura pop recente: "the best bank of the world", o banco máis bonito do mundo, situado na costa de Loiba, desde o que se pode contemplar a impresionante panorámica que abrangue desde Cabo Ortegal ata Estaca de Bares.

2

## El acantilado más alto de la Europa Continental

Los acantilados de Vixía Herbeira son un espectáculo natural único, ya que desde ningún otro lugar de la Europa continental podemos ver el mar desde más arriba, a 620 metros de altura. Las nieblas, el viento, los caballos y las vacas, que allí pastan libremente, completan la escena. Bajo nuestros pies continúa el espectáculo, porque pisamos peridotitas y piroxenitas, rocas propias del manto terrestre.

### The highest cliff in Continental Europe

The cliffs of Vixía Herbeira are a unique natural spectacle, as from nowhere else in continental Europe we can see the sea from above, at 620 metres high. The fog, wind, horses and cows, which graze freely, complete the scene. Under our feet the show continues, because we step on peridotites and pyroxenites, rocks typical of the Earth's mantle.

### O cantil máis alto da Europa Continental

Os cantís de Vixía Herbeira son un espectáculo natural único, xa que dende ningún outro lugar da Europa continental podemos ver o mar desde máis arriba, a 620 metros de altura. As néboas, o vento, os cabalos e as vacas, que alí pastan libremente, completan a escena. Baixo os nosos pés continúa o espectáculo, porque pisamos peridotitas e piroxenitas, rochas propias do manto terrestre.

**Basilisa**


Artista das  
tortillas





3

# El mejor banco del mundo



La costa de Loiba es una sucesión continua de acantilados, arcos, puntas rocosas y playas vírgenes casi inaccesibles. A nuestra derecha veremos la Estaca de Bares, el extremo norte de España, y a la izquierda veremos el Cabo Ortegal. La "Ruta de las Algas" y el "Camino Natural de la Ruta del Cantábrico" pasan por aquí. Gracias a Rafael el "mejor banco del mundo" nos permite disfrutar cómodamente de estos increíbles paisajes.

## The best bank in the world

The coast of Loiba is a continuous succession of cliffs, arches, rocky points and almost inaccessible virgin beaches. To our right we will see the Estaca de Bares, the northern tip of Spain, and to the left we will see the Cabo Ortegal. The "Ruta de las Algas" (The route of the seaweeds) and the "Camino Natural de la Ruta del Cantábrico" (The Natural Way of the Cantabrian Sea Route ) pass through here. Thanks to Rafael, the "best bank in the world" allows us to comfortably enjoy these incredible landscapes.

## O mellor banco do mundo

A costa de Loiba é unha sucesión continua de cantís, arcos, puntas rochosas e praias virxes case inaccesibles. Á nosa dereita veremos a Estaca de Bares, o extremo norte de España, e á esquerda veremos o Cabo Ortegal. O "Roteiro das Algas" e o "Camiño Natural do Roteiro do Cantábrico" pasan por aquí. Grazas a Rafael o "mellor banco do mundo" permítenos gozar comodamente destas increíbles paisaxes.

**Rafael**

*Pai do Banco  
de Loiba*



# TUS FOTOS



en

# 20xvinte®

¿TE HA GUSTADO ORTEGAL? ¿TE HAS ENAMORADO DE ALGUNA PLAYA, PLAZA, CALLEJUELA O PAISAJE? ¿CONSERVAS ALGUNA FOTO QUE QUIERAS COMPARTIR CON NOSOTROS?

Te animamos a que envíes la foto de Ortegal de la que estés más orgullos@. Por el momento en el que fue captada la imagen, por la luz, por su sentimiento.... ¡por lo que sea!

Si de todas las fotos recibidas la tuya es elegida por nuestro equipo, la compartiremos en nuestras redes sociales [indicando tu autoría] y entre tod@s l@s participantes [de 2023] sortearemos DOS FINDES en régimen de alojamiento y desayuno PARA DOS PERSONAS en alguno de los maravillosos establecimientos hoteleros en los que tenemos la suerte de distribuir nuestras guías.



¡Toma nota de nuestro correo electrónico! [info@20xvinte.es](mailto:info@20xvinte.es)  
Descárgate todas nuestras guías en pdf de [www.20xvinte.es](http://www.20xvinte.es)  
Y ¡síguenos en redes sociales!

Somos **20xvinte®** las guías turísticas más riquiñas de Galicia

4

## La ermita de la isla

La ermita da Nosa Señora do Porto (Valdoviño) se encuentra en un enclave paisajístico único. Está situada en un islote rocoso sólo accesible en marea baja. La tradición dice que la imagen de la virgen fue encontrada en el mar por unos pescadores que la llevaron a tierra, pero al día siguiente la imagen volvió a aparecer en el mar, por lo que decidieron finalmente construir la ermita en este impactante lugar.

### *The hermitage of the island*

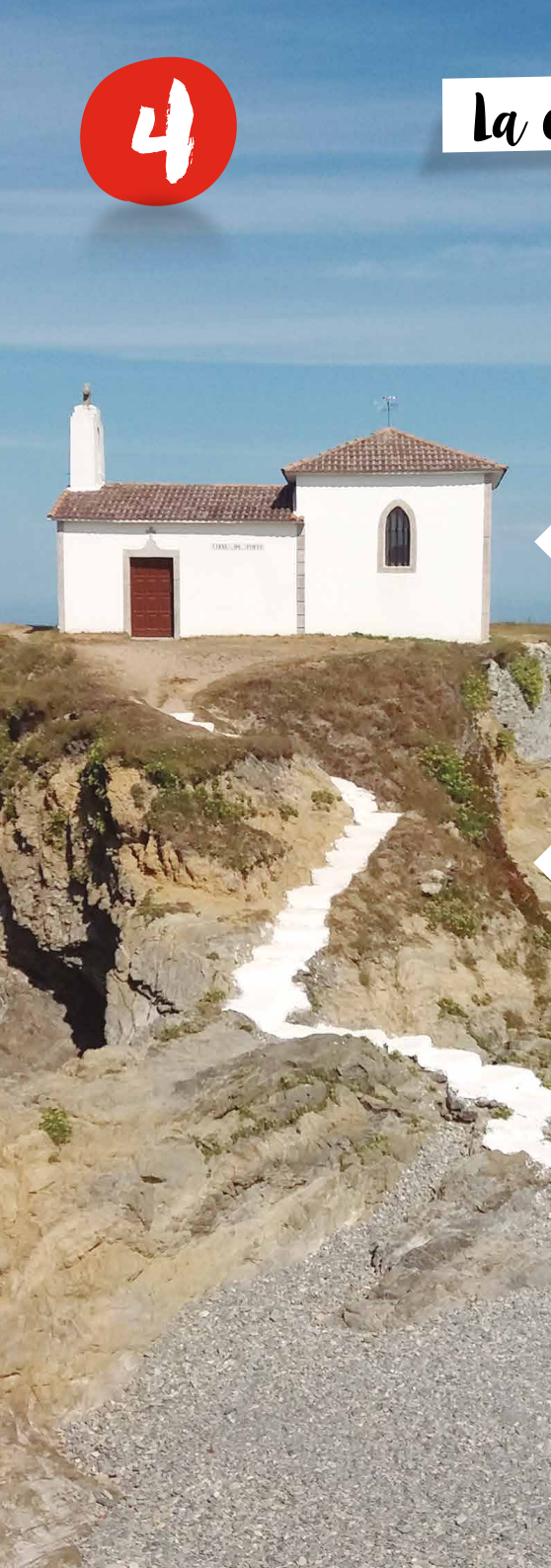
The hermitage of Nosa Señora do Porto (Valdoviño) is located in a unique landscape enclave. It is located on a rocky islet only accessible at low tide. Tradition says that the image of the virgin was found in the sea by fishermen who took her to land, but the next day the image reappeared in the sea, so they finally decided to build the hermitage in this stunning place.

### *A ermida da illa*

A Ermida da Nosa Señora do Porto (Valdoviño) atópase nun enclave paisaxístico único. Está situada nun illote rochoso só accesible en marea baixa. A tradición di que a imaxe da virxe foi atopada no mar por uns pescadores que a levaron a terra, pero ao día seguinte a imaxe volveu aparecer no mar, polo que decidiron finalmente construír a ermida neste impactante lugar.

**Sergio**

*Profesional  
do turismo*







## Castillo de Moeche

Interesante fortaleza del siglo XIV y vinculada a los Condes de Andrade. Tiene planta octogonal y un profundo foso. La torre del homenaje alcanza los 18 metros de altura. En el interior está el patio de armas con el pozo de agua y diversas estancias. El Festival Irmandiño de Moeche conmemora el gran protagonismo de este castillo en el famoso levantamiento del pueblo contra los nobles.

### Castle of Moeche

Interesting 14th century fortress linked to the Counts of Andrade. It has an octagonal floor and a deep moat. The keep reaches 18 metres high. Inside is the courtyard with water well and various rooms. The Irmandiño Festival of Moeche commemorates the great prominence of this castle in the famous uprising of the people against the nobles.

### Castelo de Moeche

Interesante fortaleza do século XIV e vinculada aos Condes de Andrade. Ten planta octogonal e un profundo foso. A torre da homenaxe alcanza os 18 metros de altura. No interior está o patio de armas co pozo de auga e diversas estancias. O Festival Irmandiño de Moeche conmemora o gran protagonismo deste castelo no famoso levantamento do pobo contra os nobres.

### Ramón

Técnico de turismo





## El fondo de un antiguo océano

Las Minas da Barqueira en Cerdido son varias bocaminas diferentes en distintos niveles de sulfuros masivos de hierro, cobre y cinc. El origen de estos materiales nos remite al fondo de un antiguo océano hace 380 millones de años. El elemento que más destaca es la chimenea de mampostería de 8 metros de altura de 1850.

## The bottom of an ancient ocean

The Barqueira Mines in Cerdido are several different mining sites at different levels of massive iron, copper and zinc sulphides. The origin of these materials takes us back to the bottom of an ancient ocean 380 million years ago. The most outstanding element is the 8-metre-high masonry chimney from 1850.

## O fondo dun antigo océano

As Minas da Barqueira en Cerdido son varias bocaminas diferentes en distintos niveis de sulfuros masivos de ferro, cobre e cinc. A orixe destes materiais remítenos ao fondo dun antigo océano fai 380 millóns de anos. O elemento que máis destaca é a cheminea de cachotería de 8 metros de altura de 1850.

*Bria e Seiji*  
Viaxeiros



Si vienes a Compostela: saluda al Apóstol, inspírate con el Botafumeiro y prueba nuestra tortilla!



Cocina tradicional desde 1959

La mejor tortilla acompañada de la mejor cerveza





# El castillo de Naraio y el magma de Forgoselo



Este castillo de San Sadurniño impacta por lo privilegiada de su situación, que lo hacía casi inexpugnable, elevado sobre un gran promontorio rocoso dominando el valle del río Castro. La mole granítica de la Serra do Forgoselo, que cierra la zona por el sur, nace de una gran burbuja de magma que solidificó hace 300 millones de años a 15 kilómetros de profundidad.

## The castle of Naraio and the magma of Forgoselo

This castle of San Sadurniño impresses by its privileged situation, which made it almost impregnable, raised on a large rocky promontory overlooking the valley of the Castro River. The granite mass of the Serra do Forgoselo, which closes the area to the south, is born from a large magma bubble that solidified 300 million years ago at a depth of 15 kilometres.

## O castelo de Naraio e o magma do Forgoselo

Este castelo de San Sadurniño impacta polo privilexiada da súa situación, que o facía case inexpugnable, elevado sobre un gran promontorio rochoso dominando o val do río Castro. A mole granítica da Serra do Forgoselo, que pecha a zona polo sur, nace dunha gran burbulla de magma que solidificou fai 300 millóns de anos a 15 quilómetros de profundidade.

**Pepe**  
Emprendedor





# La mayor ría del norte de Galicia

La Ría de Ortigueira es uno de los humedales protegidos más importantes de Galicia. Sus grandes lomos arenosos y marismas intermareales tienen un gran interés para la avifauna y la flora. Desembocan en ella los ríos Mera y Baleo. Los cabos Ortegale y Estaca de Bares marcan sus límites oeste y este respectivamente.

## The largest estuary in northern Galicia

The Ortigueira estuary is one of the most important protected wetlands in Galicia. Its large sandy seabeds and intertidal marshes are of great interest to avifauna and flora. The rivers Mera and Baleo flow into it. Capes Ortegale and Estaca de Bares mark their western and eastern boundaries respectively.

## A maior ría do norte de Galicia

A Ría de Ortigueira é un dos humedais protexidos máis importantes de Galicia. Os seus grandes lombos areosos e marismas intermareais teñen un gran interese para a avifauna e a flora. Desembocan nela os ríos Mera e Baleo. Os cabos Ortegale e Estaca de Bares marcan os seus límites oeste e este respectivamente.

**Pablo**

Surfer e  
empresario





9

## La piedra verde del manto terrestre

Muy interesantes son las canteras de "toelo" o serpentinita de Moeche y San Sadurniño. Es una bonita roca ornamental de colores verdosos y suave tacto. Se usa en la zona para la elaboración de elementos arquitectónicos, cruceiros y esculturas. Originariamente estas rocas estaban en el manto terrestre, a más de 70 kilómetros de profundidad.

### The green stone of the earth mantle

Very interesting are the quarries of "toelo" or serpentinite of Moeche and San Sadurniño. It is a pretty ornamental rock of greenish colours and soft touch. It is used in the area for the elaboration of architectural elements, stone crosses (cruceiros) and sculptures. Originally these rocks were in the Earth's mantle, more than 70 kilometres deep.

### A pedra verde do manto terrestre

Moi interesantes son as canteiras de "toelo" ou serpentinita de Moeche e San Sadurniño. É unha fermosa rocha ornamental de cores verdosos e suave tacto. Úsase na zona para a elaboración de elementos arquitectónicos, cruceiros e esculturas. Orixinariamente estas rochas estaban no manto terrestre, a máis de 70 quilómetros de profundidade.

**Marisa**

Backstage  
Queresvela





Imprescindibles  
20xvinle®

DESCANSAR

DEGUSTAR

*Rest, taste, enjoy*

DISFRUTAR

*viajar es lo único que compras y te hace más rico*



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing. There are 25 lines in total, starting from the top of the page and extending to the bottom.



# Hoteles / Hotels / Hoteis '20xvinte®

## Hotel Cabo Ortegal

Cariño  
[hotelcaboortegal.com](http://hotelcaboortegal.com)

## Hotel-Restaurante Pedramea

Cariño  
[www.hotelpedramea.com](http://www.hotelpedramea.com)

## Hotel A Miranda

Cariño  
[www.hotelamiranda.com](http://www.hotelamiranda.com)

## Casa Rural Muíño das Cañotas

Cariño  
[www.muinodascanotas.es](http://www.muinodascanotas.es)

## Pensión Restaurante Cantábrico

Cariño  
[www.hotelcantabrico.es](http://www.hotelcantabrico.es)

## Hotel Herbeira

Cedeira  
[www.hotelherbeira.com](http://www.hotelherbeira.com)

## Casa rural San Andrés

Cedeira  
[www.casaruralsanandres.com](http://www.casaruralsanandres.com)

## Casa Rural Cordobelas

Cedeira  
[www.cordobelas.es](http://www.cordobelas.es)

## Casa A Pasada

Cedeira  
[www.apasada.com](http://www.apasada.com)

## Casa rural O Carreiro

Cedeira

## Hostal Praia Madalena

Cedeira

## ACasadaConcha

Moeche

## CASA do MEU PAI

Moeche  
[www.casadomeupai.es](http://www.casadomeupai.es)

## Hostal-Restaurante Delfino

Moeche

## Casa Rural Outeiro

San Sadurniño  
[www.casaouteiroferrol.com](http://www.casaouteiroferrol.com)

## Casa Rural Penaquente

Ortigueira  
[penaquente.es](http://penaquente.es)

## Hotel El Castaño Dormilón

Ortigueira  
[elcastanodormilon.es](http://elcastanodormilon.es)

## Pensión Las Palomas

Ortigueira

## Casa Rural Muíños de Pontenovoal

Ortigueira  
[www.muinosdepontenovoal.com](http://www.muinosdepontenovoal.com)

## Apartamentos Turísticos

### O Plantío

Ortigueira  
[www.oplantio.com](http://www.oplantio.com)

## Hotel Rústico Viento del Norte

Ortigueira  
[www.vientodelnorte.com](http://www.vientodelnorte.com)

## Casa Rural O Vilar

Ortigueira  
[www.turismoruralovilar.com](http://www.turismoruralovilar.com)

## Calma Nórdica

Ortigueira  
[www.calmanordica.com](http://www.calmanordica.com)

## Hotel Paraiso Ortegal

Ortigueira  
[paraisoortegal.com](http://paraisoortegal.com)

## Naterra Lodge

Ortigueira  
[www.naterralodge.com](http://www.naterralodge.com)

## Casa do Morcego

Valdovíño  
[www.casadororcego.com](http://www.casadororcego.com)

## Hotel A Torre do Lago

Valdovíño  
[www.atorredolago.com](http://www.atorredolago.com)

## Hotel Valdovíño

Valdovíño  
[www.valdovino.com](http://www.valdovino.com)

## Casa Mamut

Valdovíño  
[www.casamamut.com](http://www.casamamut.com)

## Casa Novo Carballo

Valdovíño  
[www.novocarballo.es](http://www.novocarballo.es)

mar / viento / paisaje / diversión



### Cabo Ortegal y Ría de Ortigueira

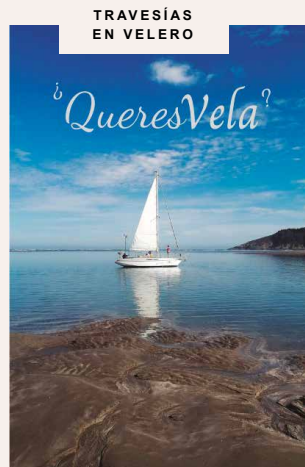
La sensación de navegar bajo los acantilados más altos de la Europa continental es, sin duda una experiencia única e inolvidable

*The sensation of sailing under the highest cliffs in continental Europe is undoubtedly a unique and unforgettable experience.*



**ÁLVARO CARRODEGUAS MERA**  
PATRÓN PROFESIONAL

Puerto Deportivo Ortigueira  
T. 00 34 636 887 853  
[info@queresvela.com](mailto:info@queresvela.com)



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



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing. There are 25 lines in total, starting from the top of the page and extending to the bottom.

# Casa Rural Penaquente



[www.penaquente.es](http://www.penaquente.es)

Penaquente significa historia, silencio y tranquilidad gracias a estar enclavada en medio de un entorno natural de belleza singular; desde bosques hasta donde te alcanza la mirada, pasando por acantilados, mar y ría y puestas de sol multicolores que te será imposible olvidar. ¡SED TODOS BIENVENIDOS!

*Penaquente means history, silence and tranquility thanks to being set in the midst of a natural environment of singular beauty; from forests as far as the eye can see, to cliffs, sea and estuary and multicoloured sunsets it will be impossible to forget. YOU ARE ALL WELCOME!!*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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



El hotel consta de once habitaciones, cinco individuales, cuatro dobles y una habitación especialmente habilitada para personas con minusvalía.

También disponemos de una suite que hará las delicias de sus inquilinos por su belleza y distinción.

Todas las habitaciones son exteriores y disponemos de un jardín privado ideal para el relax y el sosiego.

Rúa Santos, 8-10-12 • 15360 Cariño - A Coruña • T. 607 656 700 • [poldo@hotelcaboortegal.com](mailto:poldo@hotelcaboortegal.com)

# Para entendernos To understand each other Para entendernos

## Disculpa Excuse me Desculpa

¿Cómo llego a...? - **How do I get to...?** - Como chego a...?

¿Dónde está...? - **Where is...?** - Onde está...?

¿Qué son...? - **What are...?** - Que son...?

Le tengo alergia al... - **I'm allergic to...** - Teño alerxia a...

Soy vegetariano/a - **I'm vegetarian** - Son vexetariano/a

Soy vegano/a - **I'm vegan** - Son vegano/a

Me gustaría comer - **I'd like to have lunch** - Gustaríame xantar

Me gustaría cenar - **I'd like to have dinner** - Gustaríame cear

Mesa para uno/a / dos - **Table for one / two** - Mesa para un/unha / dous/dúas

## A zampar Get it in my belly A larpeirar

Pimientos de Padrón - **Padrón peppers** - Pementos de Padrón

Pulpo a la gallega - **Galician-style octopus** - Polbo á feira

Empanada gallega - **Galician pastry** - Empanada

Filloas - **Galician crepes** - Filloas

Orejas de Carnaval - **Sweet ear-shaped pastry** - Orellas

Tarta de Santiago - **Santiago almond cake** - Torta de Santiago

Café de puchero - **Boiled coffee** - Café de pota

## Mi casa es tu casa Make yourself at home Coma da casa

Otro/a que tal baila - **He/she's cut from the same cloth** - Outra vaca no millo

Tienes pocas luces - **You're one sandwich short of a picnic** - Tes poucas luces

Me importa tres pepinos - **I don't give a rat's ass** - Impórtame un farrapo de gaita

Cuando las ranas críen pelo - **When pigs fly** - Cando as galiñas teñan dentes

Hablas por los codos - **You talk nineteen to the dozen** - Botas a lingua a pacer

No veo tres en un burro - **I'm as blind as a bat** - Non vexo un burro a tres pasos

Estoy sin blanca - **I'm down-and-out** - Estou sen un can



Coa colaboración de:



Co apoio de:



# El Castaño Dormilón



**RESERVAS: 610 415 476**

**[www.elcastanodormilon.es](http://www.elcastanodormilon.es)**

Conjuga un edificio tradicional de piedra, que fue una escuela, con un diseño interior contemporáneo que busca la RELAJACIÓN y el CONFORT de sus huéspedes.

*Combines a traditional stone building, which was a school, with a contemporary design, for the RELAXATION and COMFORT of its guests.*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**hotel Pedramea**

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

Aldea Esteiro de Abaixo, 1 • 15366 Feás - Cariño, A Coruña • [juanfachal@hotmail.com](mailto:juanfachal@hotmail.com)

Reservas  
**981 413 008**



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing. There are 25 lines in total, starting from the top of the page and extending to the bottom.

# Pensión Las Palomas

En el corazón de la zona de acantilados más espectacular del norte de Galicia, en el pueblo pesquero de Porto de Espasante, un lugar ideal para el relax y disfrute de un entorno prácticamente salvaje se encuentra Las Palomas. Desde 1975 bajo la misma premisa: llenar la casa de gente a la que considerar familia y esforzarnos cada día para que se encuentren como en la suya propia.



Porto de Espasante • Ortigueira - A Coruña • T. 981 408 311



## Hotel Herbeira

Hotel Herbeira Lugar de Cordobelas,  
s/n. 15350 Cedeira - A Coruña  
Telf: 981 492 167 / Cell: 679 382 989  
info@hotelherbeira.com

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

10

## La playa granate

La playa de Fornos, en Cariño, es un curioso ejemplo de una playa con arenas de granate o granatíferas, con un curioso color rojizo oscuro muy poco habitual. En invierno es cuando mejor se aprecia esta curiosa coloración, porque en verano la playa tiene más cantidad de arena blanca. Fornos y Figueiras son dos tranquilas playas en el corazón de la Ría de Ortigueira.

### *The maroon beach*

Fornos beach, in Cariño, is a curious example of a beach with sands of garnet or granatífera, with a curious dark reddish colour very unusual. In winter, this curious coloration is best appreciated, because in summer the beach has more white sand. Fornos and Figueiras are two quiet beaches in the heart of the Ortigueira estuary.

### *A praia granate*

A praia de Fornos, en Cariño, é un curioso exemplo dunha praia con areas de granate ou granatíferas, cunha curiosa cor avermellada escura moi pouco habitual. No inverno é cando mellor apréciase esta curiosa coloración, xa que no verán a praia ten máis cantidade de area branca. Fornos e Figueiras son dúas tranquilas praias no corazón da Ría de Ortigueira.

**Álvaro**  
Patrón de  
barco





11

## Playa única en el mundo

La playa de Teixidelo, al pie de los acantilados de Vixía Herbeira, es la única playa del mundo de arena negra no volcánica. Peridotitas y piroxenitas la forman, rocas propias del manto terrestre, a más de 70 kilómetros de profundidad. El sendero para llegar a ella es tan espectacular como complicado, por ello se aconseja hacerlo siempre con guía. El paisaje, limitado por el bravo mar y el inmenso acantilado, es único.

### *Unique beach in the world*

Teixidelo Beach, at the foot of the cliffs of Vixía Herbeira, is the only beach in the world with volcanic black sand. Peridotites and pyroxenites form it, rocks typical of the Earth's mantle, more than 70 kilometres deep. The path to reach it is as spectacular as it is complicated, so it is advisable to always do it with guide. The landscape, bounded by the wild sea and the immense cliff, is unique

### *Praia única no mundo*

A praia de Teixidelo, ao pé dos cantís de Vixía Herbeira, é a única praia do mundo de area negra non volcánica. Peridotitas e piroxenitas fórmana, rochas propias do manto terrestre, a máis de 70 quilómetros de profundidade. O carreiro para chegar a ela é tan espectacular como complicado, por iso aconséllase facelo sempre con guía. A paisaxe, limitada polo bravo mar e o inmenso cantil, é única.

**Fran**

*Xeólogo do  
Xeoparque*



El Castro de Punta dos Prados en Espasante (Ortigueira) y el Castro Sarridal en Cedeira son dos muy interesantes pequeños castros costeros. Están situados en la zona portuaria de Espasante y de Cedeira respectivamente. Los dos tienen una muy curiosa particularidad, ya que son de los pocos castros gallegos que conservan una estructura termal o balnearia (los conocidos como monumentos con horno), destinada a baños de vapor.

## Two castros (celtic hill-forts) with spa

The Castro de Punta dos Prados in Espasante (Ortigueira) and the Castro Sarridal in Cedeira are two very interesting small coastal castros. They are located in the port area of Espasante and Cedeira respectively. The two have a very curious particularity, since they are of the few Galician castros that conserve a thermal or spa structure (known as monuments with oven), destined to steam baths.

## Dous castros con balneario

O Castro de Punta dos Prados en Espasante (Ortigueira) e o Castro Sarridal en Cedeira son dous moi interesantes pequenos castros costeiros. Están situados na zona portuaria de Espasante e de Cedeira respectivamente. Os dous teñen unha moi curiosa particularidade, xa que son dos poucos castros galegos que conservan unha estrutura termal ou balnearia (os coñecidos como monumentos con forno), destinada a baños de vapor.

**Iván**  
Veciño de  
Espasante



13

## Estalactitas y estalagmitas de colores

La Mina Piquito en Moeche fue la última mina de cobre de la zona de Ortegá. Su trazado es horizontal y de bastante profundidad. Es una mineralización de pirita rica en cobre. Lo más impactante son las estalactitas y estalagmitas azules, verdes y blancas, producidas por las filtraciones de agua. Sólo es visitable en georutas programadas.

### Coloured stalactites and stalagmites

The Piquito Mine in Moeche was the last copper mine in the Ortegá area. Its layout is horizontal and quite deep. It is a copper-rich pyrite mineralization. The most striking are the blue stalactites and stalagmites, green and white, produced by water filtrations. It can only be visited on scheduled georoutes.

### Estalactitas e estalagmitas de cores

A Mina Piquito en Moeche foi a última mina de cobre da zona do Ortegá. O seu trazado é horizontal e de bastante profundidade. É unha mineralización de pirita rica en cobre. O máis impactante son as estalactitas e estalagmitas azuis, verdes e brancas, producidas polas filtracións de auga. Só é visitable en xeorutas programadas.



**Lara**  
Xornalista

14

## Faro, playa, dunas y laguna

Gran conjunto paisajístico en Valdoviño el que forman la Punta Frouxeira, con su moderno faro azul y blanco, la enorme playa de 3,5 kms., su gran complejo dunar y la laguna costera de A Frouxeira. Hay curiosas antiguas instalaciones militares en el entorno del faro. La laguna la cerró una barra litoral arenosa, desagua ocasionalmente en el mar y alcanza los 2 metros de profundidad.

### *lighthouse, beach, dunes and lagoon*

Great landscape in Valdoviño that form the Punta Frouxeira, with its modern blue and white lighthouse, the huge beach of 3.5 kms., its large dune complex and the coastal lagoon of A Frouxeira. There are curious old military installations in the vicinity of the lighthouse. The lagoon was closed by a sandy coastal bar, drains occasionally into the sea and reaches 2 metres deep.

### *Faro, praia, dunas e lagoa*

Gran conxunto paisaxístico en Valdoviño o que forman a Punta Frouxeira, co seu moderno faro azul e branco, a enorme praia de 3,5 kms., o seu gran complexo dunar e a lagoa costeira de A Frouxeira. Hai curiosas antigas instalacións militares na contorna do faro. A lagoa pechouna unha barra litoral areosa, desauga ocasionalmente no mar e alcanza os 2 metros de profundidade.

**Aurora**  
Guía montaña  
TD2



15

# Santuario mágico para vivos y muertos

Santo André de Teixido es un lugar mágico como pocos en Galicia. Es, con Compostela, el mayor centro de peregrinación de Galicia. Único santuario al que hasta los muertos han de ir. Los Sanandreses y la Herba de Namorar completan el milagro. Las blancas paredes moteadas del santuario y las casas conforman una arquitectura única.

## Magical sanctuary for the living and the dead

Santo André de Teixido is a magical place like few in Galicia. It is, with Compostela, the largest pilgrimage centre in Galicia. Only sanctuary to which even the dead are to go. The "Sanandreses" (figurines made out of bread) and "A Herba de Namorar" (a plant with properties to fall in love) complete the miracle. The white mottled walls of the sanctuary and the houses form a unique architecture

## Santuario máxico para vivos e mortos

Santo André de Teixido é un lugar máxico como poucos en Galicia. É, con Compostela, o maior centro de peregrinación de Galicia. Único santuario ao que ata os mortos han de ir. Os Sanandreses e a Herba de Namorar completan o milagre. As brancas paredes moteadas do santuario e as casas conforman unha arquitectura única.

Jorge

Artesán dos  
Sanandreses



## La playa de Vilarrube

El amplio estuario del río das Mestas, con numerosos canales intermareales y barras arenosas, creó la paradisíaca playa de Vilarrube (Valdoviño). La ensenada que la acoge y su gran espacio dunar la hacen especialmente atractiva. En su parte más alta se conserva un antiguo acantilado o paleoacantilado, ahora ocupado por el cordón dunar. Destaca la enorme llanura de mareas que se genera, debido al dominio fluvial en bajamar.

### Vilarrube beach

The wide estuary of the Mestas River, with numerous intertidal channels and sandy bars, created the paradisiacal beach of Vilarrube (Valdoviño). The cove that hosts it and its large dune space make it especially attractive. In its highest part an ancient cliff or paleocliff is preserved, now occupied by the dune cord. Noteworthy is the enormous tidal plain that is generated, due to the low-water fluvial domain.

### A praia de Vilarrube

O amplo estuario do río das Mestas, con numerosas canles intermareais e barras areosas, creou a paradisíaca praia de Vilarrube (Valdoviño). A enseada que a acolle e o seu gran espazo dunar fana especialmente atractiva. Na súa parte máis alta consérvase un antigo cantil ou paleocantil, agora ocupado polo cordón dunar. Destaca a enorme chaira de mareas que se xera, debido ao dominio fluvial en baixamar.

*Isabel*

*Rosquilleira*



## Miradores con cariño

En Cariño tenemos bonitos miradores como el de Miranda, que forma parte del mayor afloramiento del mundo de eclogita, y que nos ofrece una gran panorámica de toda la Ría de Ortigueira, o el mirador do Limo, que permite ver todo Cariño y la boca de la ría casi a vista de pájaro. El macizo do Limo es la zona más virgen y con los acantilados más verticales de toda la Serra da Capelada.

### Viewpoints with affection

In Cariño (place name that means affection) we have beautiful viewpoints such as Miranda, which is part of the largest outcrop in the world of eclogite, and which offers us a great panoramic view of the entire Ortigueira Estuary, or the viewpoint do Limo, which allows you to see all Cariño and the mouth of the estuary almost from a bird's eye view. The Massif do Limo is the most unspoiled area and has the most vertical cliffs in the entire Serra da Capelada.

### Miradoiros con "cariño"

En Cariño temos fermosos miradoiros como o de Miranda, que forma parte do maior afloramiento do mundo de ecloxita, e que nos ofrece unha gran panorámica de toda a Ría de Ortigueira, ou o miradoiro do Limo, que permite ver todo Cariño e a boca da ría case a vista de paxaro. O macizo do Limo é a zona máis virxe e cos cantís máis verticais de toda a Serra da Capelada.

Élida

Enxebreworld



18

## Del Pozo do Inferno al castillo

Esta sencilla ruta senderista en Ortigueira nos lleva a dos cascadas, la segunda de las cuales es el Pozo do Inferno, debido a su gran encajamiento en el terreno. Desandando parte del camino llegaremos al Castelo do Casón, las ruinas de un castillo del siglo IX-X con grandes vistas panorámicas de la Ría de Ortigueira.

### *From the Pit of Inferno to the castle*

A simple hiking route in Ortigueira takes us to two waterfalls, the second of which is the Pozo do Inferno, due to its great fit in the ground. Retracing part of the way we will arrive at the Castelo do Casón, the ruins of a castle of the IX-X century with great panoramic views of the Ortigueira estuary.

### *Do Pozo do Inferno ao castelo*

Este sinxelo roteiro en Ortigueira lévanos a dúas fervezas, a segunda das cales é o Pozo do Inferno, debido ao seu gran encaixamento no terreo. Desandando parte do camiño chegaremos ao Castelo do Casón, as ruínas dun castelo do século IX-X con grandes vistas panorámicas da Ría de Ortigueira.

**Mila**  
Informadora  
turística





## Un camino neolítico

Por las tierras más altas de Ortigueira, por las cimas de la Serra da Faladoira, discurre uno de los caminos más antiguos de Galicia, una ruta prehistórica con 6000 años de antigüedad, flanqueada por más de 60 monumentos megalíticos, como mámoas, dólmenes y menhires. Este milenario camino conducía desde las zonas de interior de As Pontes de García Rodríguez hasta el puerto de Bares, el más septentrional de España.

### A neolithic road

Through the highest lands of Ortigueira, along the peaks of the Serra da Faladoira, runs one of the oldest roads in Galicia, a prehistoric route with 6000 years of antiquity, flanked by more than 60 megalithic monuments, such as mámoas (burial mounds), dolmens and menhirs. This ancient road led from the inland areas of As Pontes de García Rodríguez to the port of Bares, the northernmost in Spain.

### Un camiño neolítico

Polas terras máis altas de Ortigueira, polas cimas da Serra da Faladoira, discorre un dos camiños máis antigos de Galicia, un roteiro prehistórico con 6000 anos de antigüidade, flanqueado por máis de 60 monumentos megalíticos, como mámoas, dólmenes e menhires. Este milenario camiño conducía desde as zonas de interior das Pontes de García Rodríguez ata o porto de Bares, o máis setentrional de España.

**Paula**

Técnica  
en X.A.T.



20

## El Tren de los Faros

La ruta del Tren de los Faros recorre durante el verano, desde el año 2013, parte de la costa norte de Galicia. Esta ruta, organizada por Turismo de Galicia y Renfe, pasa, entre otros, por territorios de San Sadurniño, Moeche, Cerdido, Cedeira, Cariño y Ortigueira. Visita lugares tan espectaculares como Cabo Ortegal, los acantilados de Vixía Herbeira, Santo André de Teixido o los acantilados de Loiba.

### The Train of the lighthouses

The route of the Train of the Lighthouses runs during the summer, since 2013, part of the north coast of Galicia. This route, organized by Turismo de Galicia and Renfe, passes, among others, through territories of San Sadurniño, Moeche, Cerdido, Cedeira, Cariño and Ortigueira. Visiting such spectacular places as Cape Ortegal, the cliffs of Vixía Herbeira, Santo André de Teixido or the cliffs of Loiba.

### O Tren dos Faros

O roteiro do Tren dos Faros percorre durante o verán, dende o ano 2013, parte da costa norte de Galicia. Este roteiro, organizado por Turismo de Galicia e Renfe, pasa, entre outros, por territorios de San Sadurniño, Moeche, Cerdido, Cedeira, Cariño e Ortigueira. Visita lugares tan espectaculares como Cabo Ortegal, os cantís de Vixía Herbeira, Santo André de Teixido ou os cantís de Loiba.

### Nati

Xefa de  
Expedición do  
Tren dos Faros





# Proxecto Xeoparque Cabo Ortegal



No te pierdas  
Do not miss  
Non perdas

- 1 O cabo que dá nome ao Xeoparque
- 2 O cantil máis alto da Europa Continental
- 3 O mellor banco do mundo
- 4 A ermida da illa
- 5 Castelo de Moeche
- 6 O fondo dun antigo océano
- 7 O castelo de Naraío e o magma do Forgoselo
- 8 A maior ría do norte de Galicia
- 9 A pedra verde do manto terrestre
- 10 A praia granate
- 11 Praia única no mundo
- 12 Dous castros con balneario
- 13 Estalactitas e estalagmitas de cores
- 14 Faro, praia, dunas e lagoa
- 15 Santuario máxico para vivos e mortos
- 16 A praia de Vilarrube
- 17 Miradoiros con "cariño"
- 18 Do Pozo do Inferno ao castelo
- 19 Un camiño neolítico
- 20 O Tren dos Faros



Deputación  
DA CORUÑA



[turismo.dacoruna.gal](http://turismo.dacoruna.gal)

@DACTurismo

Turismo da Deputación da Coruña

Daeturismo

A CORUÑA PROVINCIA

# 956 KM DE COSTA E UN CAMIÑO INFINITO DAN PARA MOITAS SENSACIÓNS

- Rías Altas: Ferrolterra
- Rías Altas: A Coruña e As Mariñas
- Costa da Morte
- Terras de Santiago
- Rías Baixas: Ría de Muros e Noia
- Rías Baixas: Ría de Arousa Norte



[turismo.dacoruna.gal](http://turismo.dacoruna.gal)



# Gracias

En esta edición más que en ninguna otra el GRACIAS ESPECIAL va para el equipazo de TURISMO de la DIPUTACIÓN DE A CORUÑA. GRACIAS a todas y todos por vuestro CARIÑO, ENTREGA, APOYO y PACIENCIA. Mención de honor para **XOSÉ REGUEIRA** por haber soñado este sueño con nosotras y habernos ayudado a cumplirlo, GRACIAS **ANA CABALEIRO** por hacer fácil lo difícil.

Gracias a los **ANUNCIANTES** que a ciegas confiaron en nuestro proyecto desde el primer momento y a los **DISTRIBUIDORES** por mimarnos como lo hacen.

GRACIAS EN MAYÚSCULAS A **JOAQUÍN RUBAL** por su excepcional trabajo de documentación, redacción y fotografía. Eres grande como profesional y mejor como persona, el REGALO de esta guía es haber podido trabajar contigo.

Y por último GRACIAS INFINITAS a los/as **VEINTE EMBAJADORES/AS** de esta edición por VUESTRA GENEROSIDAD, si algo engrandece a un territorio es el corazón de las personas que viven en él y nosotras hemos tenido la suerte de dar con las que lo tenéis más grande: **Fran** (impecable tu labor siendo tan didáctico mostrándonos la espectacular geología de la zona), **Marta, Ramón, Iván, Basi, Rafael, Sergio, Pepe, Pablo, Marisa, Álvaro, Lara, Aurora, Jorge, Isabel, Élda, Mila, Paula, Nati, Iria y Seiji.**

**Mónica S. Castromil.** Directora

# Grazas

Nesta edición, máis que en ningunha outra, o GRAZAS ESPECIAL vai para o equipazo de TURISMO da DEPUTACIÓN DA CORUÑA. Grazas a todas e todos polo voso CARIÑO, ENTREGA, APOIO e PACIENCIA. Mención de honra para **XOSÉ REGUEIRA** por soñar este soño connosco e axudamos a cumprilo, GRAZAS **ANA CABALEIRO** por facer fácil o difícil.


Grazas aos **ANUNCIANTES** que a cegas confiaron no noso proxecto desde o primeiro momento e aos **DISTRIBUIDORES** por consentirmos como o fan.

GRAZAS EN MAIÚSCULAS A **JOAQUÍN RUBAL** polo seu excepcional traballo de documentación, redacción e fotografía. Es grande como profesional e mellor como persoa, o AGASALLO desta guía é poder traballar contigo.

E por último GRAZAS INFINITAS aos/as **VINTE EMBAJADORES/AS** desta edición pola vosa XENEROSIDADE, se algo engrandece a un territorio é o corazón das persoas que viven nel, e nós tivemos a sorte de dar coas que o tedes máis grande:

**Fran** (impecable o teu labor sendo tan didáctico amosándonos a espectacular xeología da zona), **Marta, Ramón, Iván, Basi, Rafael, Sergio, Pepe, Pablo, Marisa, Álvaro, Lara, Aurora, Jorge, Isabel, Élda, Mila, Paula, Nati, Iria e Seiji.**

**Mónica S. Castromil.** Directora



A emerxencia sanitaria provocada pola covid-19 creou un novo escenario para empresas e persoas autónomas no que xurdiron novas necesidades e se acentuaron outras.

Grazas ao **IGAPE RESPONDE** da Xunta en **20xvinte<sup>®</sup>** contamos de xeito inmediato cun programa de respostas no que nos puidemos apoiar e asesorar en diferentes eidos: financeiro, de negocio, operacións e persoas.

E, por riba de todo, grazas a este programa puidemos sentir o acompañamento de grandes profesionais cando máis o precisabamos.

**A guía que tes nas túas mans é un suma e segue dun soño feito realidade, en parte desenvolvido por apoios coma este.**

**Agora que o mellor está por vir collemos pulos, traballamos arreo e non nos poñemos límites.**



**IGAPE**   
**RESPONDE**

[www.igape.es](http://www.igape.es)



Xacobeo 21-22



XUNTA  
DE GALICIA



Deputación  
DA CORUÑA