A GUARDA

RUTA SENDERISMO Y NATURALEZA

A Guarda destaca por su variado paisaje y en poco más de 20,5 km cuenta con el **Estuario del Miño**, la **costa Atlántica** y sus **dos montes**. El Monte Torroso destaca por sus vistas a la costa y su **ruta BTT**. El **Monte Santa Trega** es conocido por su **castro y museo**, su **ruta de senderismo** señalizada y sus vistas panorámicas a la desembocadura del río Miño, Portugal, el Océano Atlántico y el valle de O Rosal.

Oficina de Turismo tel. 986 61 45 46 **www.turismoaguarda.es**

ESTUARIO DEL MIÑO

El río Miño forma un estuario de gran valor natural en su desembocadura. Es el espacio natural más interesante de A Guarda y está considerado como uno de los **humedales más importantes de la Península** con la **confluencia de dos ecosistemas, el fluvial y el marítimo**.

Los expertos ornitólogos destacan este espacio natural por la **variedad y cantidad de aves** que escogen el estuario para invernar. Cuenta con diferentes figuras de protección como la **Red Natura 2000 (LIC)** o la **Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA)**.

Desde los **observatorios de aves** parte la ruta ornitológica que recorre los últimos kilómetros de la desembocadura. Esta senda cuenta con **paneles informativos** relativos a la importancia del estuario, la fauna, la vegetación y los aspectos ecológicos.

Humedal y observatorio ornitológico

PLAYAS

A Guarda cuenta con **7 playas fluviales y marítimas**. Las playas de **O Muíño** y de **Area Grande** cuentan con **Bandera Azul** cada verano.

PLAYAS FLUVIALES

O Muíño, A Lamiña, A Armona y O Codesal

En el privilegiado entorno natural que forma la **desembocadura del Miño** se localizan estas cuatro playas a lo largo de los últimos dos kilómetros del río y forman una bella unidad. Estas playas tienen **características oceánicas con la marea alta y fluvial con la marea baja**.

Además de ofrecer unas **vistas inmejorables** hacia Portugal y a la desembocadura del río, estos arenales están enmarcados por **un pinar** que ofrece lugar de descanso y sombra para los días calurosos de verano. Estas playas de gran valor natural y paisajístico están **incluidas en el recorrido de la ruta PR-G160 Desembocadura del Miño**.

Destaca la playa de O Muíño por encontrarse justo en la desembocadura del Miño y por sus servicios. Desde esta playa comienza la **Senda Litoral y el Sendero Azul**.

PLAYAS MARÍTIMAS

Area Grande, Fedorento y O Carreiro

Estas playas ofrecen unos **atardeceres espectaculares**. Son **pequeñas calas de arena** rodeadas de rocas y que se encuentran cercanas y unidas gracias a la **Ruta de las Cetáreas** y la **Sendero Azul**.

Estas playas son muy valoradas por las **propiedades de sus aguas yodadas** reconocidas por las propiedades beneficiosas para la salud, ideales para mejorar las enfermedades reumáticas y dermatológicas.

Puerto

COSTA ATLÁNTICA

La costa atlántica destaca por la **bravura y dureza** que marcó a generaciones de marineros y sus familias. Esta costa rocosa conforma un modelo inusual de la costa gallega por ser **rectilínea, con pocas elevaciones y sin acantilados**. En la costa se pueden observar restos de **molinos de viento** que fueron construidos en el siglo XVIII.

Una excelente manera de conocer la belleza de la costa atlántica de A Guarda es recorriendo a pie las dos rutas que parten desde el puerto. Hacia el sur la **Senda Litoral** y en dirección norte la **Ruta de las Cetáreas** que permiten conocer la fisionomía de la costa y en el inverno contemplar la bravura del mar.

El pasado marinero de A Guarda, basado en la pesca de bajura tradicional, generó un interesante patrimonio. El patrimonio material se puede observar en la **arquitectura y el urbanismo del barrio marinero y en la fachada marítima del puerto**. Al final del paseo marítimo se localiza el **Museo del Mar** en el interior de la **Atalaya**.

RUTAS

PR-G 122

CAMIÑOS DEL TREGA

Esta red de **caminos empedrados y de senderos recuperados** permite conocer más detenidamente el **monte** y las vistas panorámicas que ofrece al **Estuario y desembocadura del Miño**, **Portugal**, **costa Atlántica** y **valle de O Rosal.**

Hay **tres alternativas para ascender el monte**: desde el **casco urbano**, desde **Camposancos** o bien desde el **barrio de A Cruzada**. Son un total de siete caminos unidos entre sí hasta completar una distancia total de poco más de **7 km**. Estas sendas permiten contemplar sosegadamente los recursos y valores que el monte esconde.

MIDE

HORARIO	DESNIVEL ACUMULADO	DISTANCIA HORIZONTAL	TIPO DE RECORRIDO
40 min + 2 h variantes	250 m	7,7 Km	lineal/circular

SEVERIDAD DEL MEDIO NATURAL	ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO	DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO	ESFUERZO NECESARIO
1	2	2	1

PR-G 160

RUTA DE LA DESEMBOCADURA DEL MIÑO

La **ruta señalizada** comienza a pocos metros de la iglesia parroquial de Salcidos dirigiéndose hacia la **ribera del Miño** donde se localizan los **observatorios de aves** y se concentran gran parte de las aves que habitan o invernan en el estuario. Recorre la **margen derecha del río** empleando antiguas sendas hasta su desembocadura en la **playa de O Muíño** y continúa por la **costa atlántica** recorriendo parte de la **Senda Litoral**.

Posee una gran riqueza natural por la **diversidad de flora y fauna**, de **elementos etnográficos** como los hornos cerámicos, las pesqueras, las salinas de la desembocadura o los molinos de viento en la costa. Distintos **paneles interpretativos** distribuidos a lo largo de la ruta permiten identificar y conocer todos estos valores.

MIDE

HORARIO	DESNIVEL ACUMULADO	DISTANCIA HORIZONTAL	TIPO DE RECORRIDO
6 h 45 min	15,26 m	11.700 m	ida y vuelta

SEVERIDAD DEL MEDIO NATURAL	ORIENTACIÓN EN EL ITINERARIO	DIFICULTAD EN EL DESPLAZAMIENTO	ESFUERZO NECESARIO
1	2	2	4

SENDA LITORAL

Esta senda **recorre la costa desde el puerto hasta la desembocadura del río Miño, finalizando en la Playa de O Muíño**. La **senda es peatonal en sus 3.6 km y para bicicletas hasta la mitad del recorrido**.

Esta senda permite disfrutar de la belleza de la costa y de la grandiosidad del mar mediante un **paseo fácil y agradable**. En la mitad del recorrido la senda de madera se eleva para respetar el **Seixal**, topónimo que designa los "seixos" (cantos rodados) que fueron tomando su forma con la acción del mar. Hasta hace poco tiempo se emplearon para fines diversos, como pesos de pesca o elementos decorativos, por eso el volumen se redujo drásticamente. En la actualidad no está permitido sustraer estos cantos.

RUTA DE LAS CETÁREAS

Esta **ruta peatonal comienza en el puerto** y **continua hacia el norte bordeando la costa hasta casi el límite municipal con O Rosal**. Comparte los primeros 500 metros con la Senda Litoral y donde se localiza el primer panel interpretativo en la **cetárea de Agrelo**.

Las cetáreas son **viveros**, antiguas construcciones en piedra en el margen intermareal **para mantener el marisco vivo** para su posterior venta. A Guarda adquirió un destacado prestigio al comercializar marisco de gran calidad y este reconocimiento evolucionó en la aparición de una interesante gastronomía en la que destacan los productos del mar.

A lo largo de esta **ruta de 4.6 km** se pueden conocer los restos de 4 cetáreas que aun se conservan. Incluso con la marea alta se puede visitar la cetárea de mayor envergadura, la **cetárea Redonda** o de Pepe Sobrino, después de pasar la playa de Area Grande hacia el norte.

SENDERO AZUL

Este **sendero une las dos playas con Bandera Azul**: la playa marítima de **Area Grande** y la fluvial de **O Muíño**. Esta senda de más de **5 km** emplea parte de la Ruta de las Cetáreas y la Senda Litoral.

RUTA BTT DEL SUROESTE

Esta **ruta BTT recorre el sur de la Sierra de A Groba** que transcurre paralela a la **costa Atlántica incluyendo los municipios de A Guarda, O Rosal y Oia**.

En A Guarda esta ruta comienza en el **Monte Torroso** justo en la Casa Forestal de Salcidos y continúa por los montes de la Sierra de A Groba con un recorrido de unos 35 km.

Esta ruta BTT cuenta con **paneles informativos, señales indicativas y postes de balizas**. Además ofrece al visitante unas inmejorables vistas a la costa Atlántica y al entorno natural de esta sierra.

Vistas panorámicas · Parque · Instalaciones deportivas · Observatorios ornitológicos · Iglesia / Capilla · Crucero / Vía crucis · Molinos · Playas · Museo · Parking · Información

MARCAS Y SEÑALES

Toda actividad en la naturaleza tiene sus riesgos.
Procure ir siempre en compañía y llevar el material adecuado.

- Señal de continuidad, que indica el camino correcto.
- Dirección equivocada. Indica que el camino no se debe coger.
- Cambio de dirección. Indica un giro a la derecha o izquierda en el sentido de la marcha.
- Señal en una derivación, es decir, un camino de ida y vuelta desde la ruta principal.
- PR-G Baliza, que permite identificar el tipo y el número del sendero.

A GUARDA

www.turismoaguarda.es

a guarda