
LA COSTA CANTÁBRICA

LA RÍA DE RIBADEO	11
La villa de Ribadeo	11
LA RASA LITORAL	13
LA RÍA DE FOZ	16
Las sierras	16
EL VALLE DE MONDOÑEDO	18
La ciudad de Mondoñedo	20
EL VALLE DE LOURENZÁ	20
O VALADOURO	22
La villa de Burela	23
El complejo de Alúmina-Aluminio	23
La cerámica de Sargadelos	23
LA RÍA DE VIVEIRO	24
La ciudad de Viveiro	24
LA RÍA DE O BARQUEIRO	25
El río Sor	25
O Coído, o la escollera de Bares	25
ESTACA DE BARES	26
LA RÍA DE ORTIGUEIRA	28
El puerto de Cariño	28
Cabo Ortegal	30
ITINERARIO POR LA GALICIA CANTÁBRICA	32

EL ARCO ÁRTABRO

La sierra de A Capelada	35
San Andrés de Teixido	36
La Ría de Cedeira	36
LA VILLA DE CEDEIRA	36
A Frouxeira	37
LA RÍA DE FERROL	37
La ciudad de Ferrol	38
El río Grande de Xubia	40
La península de Ares-Mugardos	40
El río Eume	40
La villa de As Pontes	41
La "fraga" de Caaveiro	42
El monasterio de Caaveiro	43
El monasterio de Monfero y el castillo de Andrade	43
LA RÍA DE PONTEDEUME	44
La villa de Pontedeume	44
LA RÍA DE BETANZOS	45
La ciudad de Betanzos	45
LA RÍA DE A CORUÑA	48
La villa de Sada	48
Playas y edificios singulares	48
El monte Xalo	48
La "fraga" de Cecebre	49
La ciudad de A Coruña	50
ITINERARIO POR EL ARCO ÁRTABRO	54

LAS TIERRAS DEL ARCO FINISTERRANO

LA COMARCA DEL XALLAS	57
El río Beba y la dhesa de Anllares	60
La cascada del Xallas	61
El mirador del monte Aro	62
La villa de Santa Comba	62
TIERRA DE SONEIRA	63
A Picota y el monte de Meida	63
La villa de Baio	64
El valle del río Vimianzo	64
El conjunto etnográfico de Mosquetín	64
BERGANTIÑOS	68
La villa de Carballo	69
Riqueza mineral	70
El puerto de Caión	70
La villa de Malpica	71
O Roncudo	73
Corme, Laxe y Ponteceso	74
Camelle, Arou y Camariñas	75
La villa de Muxía	76
La villa de Fisterra	77
Corcubión y Cee	78
Carnota y Lira	80
O Pindo	81
ITINERARIO POR EL ARCO FISTERRANO	82

LAS TIERRAS DEL TAMBRE

La sierra de O Bocelo	85
La laguna de Sobrado	85
El monasterio de Sobrado	86
Una sucesión de pequeños valles	86
La economía de la comarca	88
El hábitat	89
La vegetación	89
Espacios naturales y de ocio	89
Patrimonio histórico	91

Comarca de Ordes	91
La villa de Ordes	93
El valle de Bembibre	94
Ponte Maceira	94
La villa de Negreira	94
La tierra de A Barcala	98
El bajo valle del Tambre	98
La zona marítima de Noia	100
Ponte Nafonso	101
ITINERARIO POR LAS TIERRAS DEL TAMBRE	102

LAS TIERRAS DEL ULLA

EL RÍO ULLA	105
Riqueza artística	105
Economía	105
Monterroso	107
Las Gándaras de Melide	107
La villa de Melide	108
Por tierras de Arzúa	108
Lalín	112
LA COMARCA DE DEZA Y EL VALLE DE TABELIROS	112
La villa de A Estrada	114
El monasterio de Carbociro	114
El río Toxa	114
El mirador de San Xoán da Cova	116
DEL ULLA AL ULLÁN	116
Los pazos	117
El Pico Sacro	118
La ciudad de Santiago	120
El río Sar	126
Padrón	128
ITINERARIO POR LAS TIERRAS DEL ULLA	130

LAS RÍAS DE MUROS-NOIA Y AROUSA

LA RÍA DE MUROS Y NOIA	133
El monte y la laguna de Louro	133
Las ensenadas de San Francisco, Muros y Bornalle	134
La villa de Muros	134
Las ensenadas de Esteiro y de O Engano	134
La villa de Noia	136
Los bancos de marisqueo	137
Las playas	137
Portosín y Porto do Son	137
El castro de Baroña	138
Contraste físico	138
Las lagunas de Xuño y Muros	140
El dolmen de Axeitos	140
Corrubedo	140
Las lagunas de Carregal y Vixán	141
LA RÍA DE AROUSA	142
Santa Uxia de Ribeira	142
A Curota y otros miradores	142
La sierra de O Barbanza	142
EL PAISAJE MARÍTIMO	143
Las ensenadas de Ribeira y Palmeira	144
A Pobra do Caramiñal	144
Boiro	144
La villa de Rianxo	144
La costa sur de O Barbanza	144
EL PAISAJE TERRESTRE	146
El valle de O Salnés	146
Caldas	147
Economía	147
Vilagarcía, Vilanova y A Illa de Arousa	148
Cambados	152
El monasterio de Armenteira	152
El tómbolo de O Grove	152
A Toxa	153
ITINERARIO POR LAS RÍAS DE MUROS-NOIA Y AROUSA	154

LAS RÍAS DE PONTEVEDRA Y VIGO

LA RÍA DE PONTEVEDRA	157
LA ZONA ESTUÁRICA	157
El río Lérez	157
La ciudad de Pontevedra	159
EL TRAMO MEDIO	159
El monasterio de San Xoán de Poio	159
La villa de Combarro	162
EL TRAMO FINAL	162
Portonovo y Sanxenxo	162
Marín	162
Las ensenadas	163
La Ría de Aldán	164
LA RÍA DE VIGO	164
Ponte Caldelas	165
El castillo de Soutomaior	165
La bahía de San Simón	166
Redondela	166

El estrecho de Rande	166
EL TRAMO MEDIO	167
Las ensenadas de Moaña y Cangas	167
La ciudad de Vigo	170
EL TRAMO FINAL	172
La villa de Baiona	173
Las islas Cíes	173
ITINERARIOS POR LAS RÍAS DE PONTEVEDRA Y VIGO	176
A TERRA CHÁ	
La villa de Vilalba	183
Los oficios	183
La cerámica de Bonxe	186
Las tejedoras	186
Los capones	186
El río Miño	187
La villa de Meira y la laguna de Fommiñá	190
As Lamas	194
La laguna de Cospeito	194
La villa de Rábade	195
Guitiriz	196
La Graña de Boedo	196
El Parga y el Ladra unidos por tierras de Begonte	196
ITINERARIO POR A TERRA CHÁ	200
LA MESETA DE LUGO	
SECTOR OCCIDENTAL	203
La sierra de O Faro	203
Chantada y Taboada	204
Monumentos históricos	204
SECTOR ORIENTAL	205
La villa de Sarria	206
De O Cebreiro a Triacastela	206
De Triacastela a Samos	208
Hospital de O Incio	208
El río Cabe	209
Portomarin	209
El valle del Miño	210
La ciudad de Lugo	210
De nuevo el río Miño	212
Belesar y Os Peares	214
ITINERARIO POR LA MESETA LUCENSE	216
LAS TIERRAS DEL SIL	
LA DEPRESIÓN DE VALDEORRAS	219
El valle del río Casoio	220
Trevinca	221
Las fosas de Valdeorras	222
La minería de pizarra	222
El vino	223
La energía hidroeléctrica	223
O Barco y A Rúa	224
El embalse de San Martiño	224
El río Bibei	224
LAS TIERRAS DE QUIROGA	226
El cañón del Sil	226
A Ribeira Sacra	228
LAS TIERRAS DE TRIVES Y CASTRO CALDELAS	232
LAS TIERRAS DE LEMOS	233
Monforte de Lemos	234
ITINERARIO POR LAS TIERRAS DEL SIL	236
EL MIÑO MEDIO	
LAS SIERRAS	239
LAS LLANURAS	239
El monasterio de Oscira	240
San Cristovo de Cea	240
Los "chaos"	241
O Carballiño	242
Las mesetas de Vilamarín y los "chaos" de Amoeiro	242
El río Arnoia	243
La alfarería de Niñodagua y Tiotra	244
Las aguas termales de Baños de Molgas	244
La Depresión de Maceda	244
La Depresión de Allariz	246
La sierra de Penamá	247
Las tierras de Celanova	247
Las tierras de Cartelle	248
La ciudad de Ourense	250
O Ribeiro	254
El río Avia	256
LAS BOCARRIBERAS Y VALLES BAJOS	258
La villa de Ribadavia	258
A Arnoia y Cortegada	260
ITINERARIO POR EL MIÑO MEDIO	262

EL BAJO MIÑO

O Faro de Avión	265
PRIMER NIVEL DE EROSIÓN	268
SEGUNDO NIVEL DE EROSIÓN	268
A Cañiza	268
Las "levadas"	268
TERCER NIVEL DE EROSIÓN	268
La fiesta de la Virgen de A Franqueira	268
Las "pesqueiras" de Arbo	269
El río Tea	269
El valle de Mondariz	270
La villa de Pontearcas	272
El valle de Salvaterra	272
El río Louro	273
Las gándaras de Budiño	273
O Porriño	273
La vega de Tui	274
El monte Aloia	275
El río Tamuxe y los molinos	276
Las terrazas fluviales	278
El vino	278
El monasterio de Oia	278
A Guarda	278
El monte de Santa Tegra	280
ITINERARIO POR EL BAJO MIÑO	282

LAS CUENCAS DEL LIMIA Y DEL TÁMEGA

LA CUENCA DEL LIMIA	285
LA ALTA LIMIA	285
La laguna de Antela	286
Horizontes morfológicos	286
Economía	287
Demografía	287
Vestigios históricos	288
Tradiciones	288
LA BAJA LIMIA	288
La villa de Bande	292
Vestigios históricos	292
Sierras y montañas	292
Las aguas termales	295
LA CUENCA DEL TÁMEGA	299
El valle de Verín	299
El río Támega	299
Las aguas termales	301
El vino	301
La villa de Verín	302
El castillo de Monterrei	304
El Carnaval de Laza y Verín	305
ITINERARIO POR LAS CUENCAS DEL LIMIA Y DEL TÁMEGA	306

LAS TIERRAS DE VIANA

La cuenca del río Bibei	309
El refugio de caza de O Invernadeiro	314
Los ríos Conso y Cerveira	318
El glaciar de Cenza	318
Las llanuras	320
Las cascadas o "fervenzas"	322
El embalse de O Vao	322
La villa de Viana	323
La riqueza minera	324
Las viñas	326
La villa de O Bolo	326
El río Xares	327
Rutas de senderismo	327
ITINERARIO POR LAS TIERRAS DE VIANA	332

LAS SIERRAS DE OS ANCARES Y O COUREL

SIERRAS DE OS ANCARES	336
SIERRAS DE O COUREL	336
Climatología	337
Vegetación	337
Fauna	339
OS ANCARES	341
La villa de Becerreá	341
Puentes y castillos	342
El corazón de Os Ancares	342
Piornedo	342
El río Rao	343
La villa de Navia de Suarna	343
De Becerreá a O Cebreiro	346
O Cebreiro	346
O COUREL	346
La villa de Quiroga	346
Ríos y valles	346
La minería	347
Las herrerías	347
Hacia el valle de A Seara	347
ITINERARIO POR OS ANCARES	350
BIBLIOGRAFÍA	353