

Lugo cambia

turismo.deputacionlugo.gal



DEPUTACIÓN
DE LUGO

A Mariña
Lucense



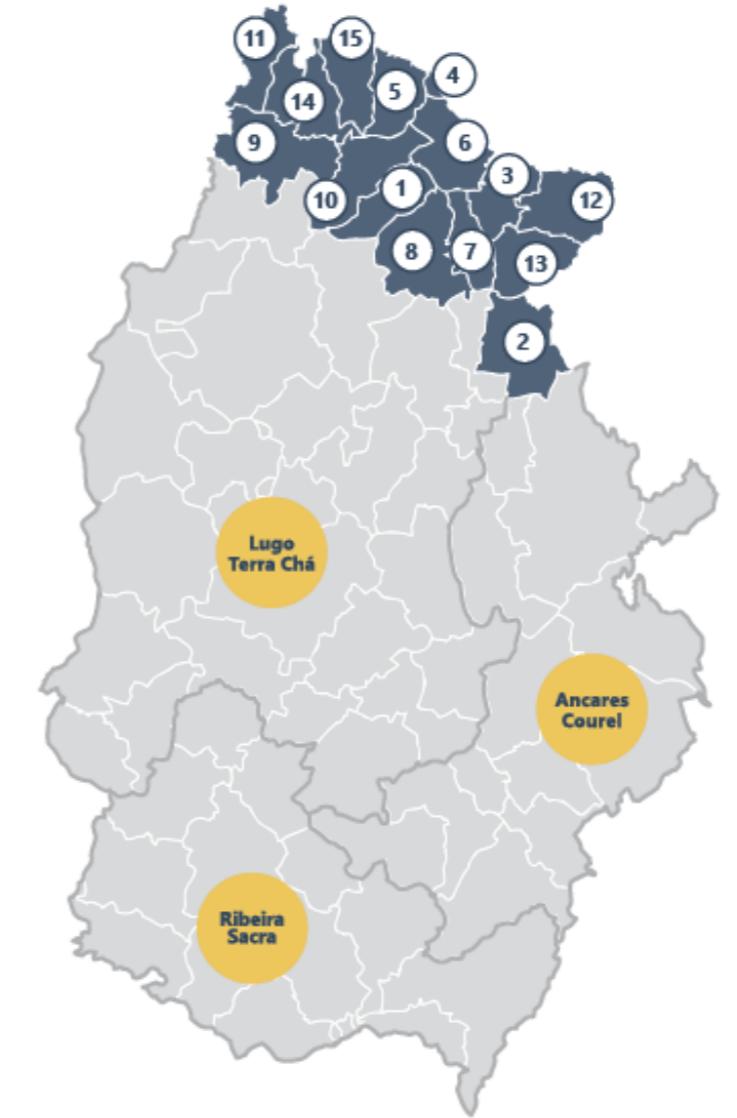
Xeodestinos da provincia de Lugo / Geodestinos de la provincia de Lugo

GAL ▶ Dende o Cantábrico ata o Canón do Sil e desde as Serras Orientais á Dorsal Galega, a provincia de Lugo atesoura paisaxes culturais onde a diversidade da natureza, do patrimonio e das formas de vivir nos falan dun territorio cheo de contrastes.

Os 67 municipios da provincia intégranse en catro xeodestinos: A Mariña Lucense, Lugo-Terra Chá, Ancares-Courel e Ribeira Sacra. Todos eles forman en conxunto un mosaico que nos permitirá achegarnos á Galicia máis xenuína e vivir experiencias forxadas na autenticidade da súa xente, da súa historia e dos seus espazos naturais.

ES ▶ Desde el Cantábrico hasta el Cañón del Sil y desde las Sierras Orientales a la Dorsal Gallega, la provincia de Lugo atesora paisajes culturales donde la diversidad de la naturaleza, del patrimonio y de las formas de vivir nos hablan de un territorio lleno de contrastes.

Los 67 municipios de la provincia se integran en cuatro geodestinos: A Mariña Lucense, Lugo-Terra Chá, Ancares-Courel y Ribeira Sacra. Todos ellos forman en conjunto un mosaico que nos permitirá acercarnos a la Galicia más genuina y vivir experiencias forjadas en la autenticidad de su gente, de su historia y de sus espacios naturales.



Descubre a Mariña Lucense

- ① Alfoz
- ② A Pontenova
- ③ Barreiros
- ④ Burela
- ⑤ Cervo
- ⑥ Foz
- ⑦ Lourenzá
- ⑧ Mondoñedo
- ⑨ Ourol
- ⑩ O Valadouro
- ⑪ O Vicedo
- ⑫ Ribadeo
- ⑬ Trabada
- ⑭ Viveiro
- ⑮ Xove

#LugoCambia

Lugo cambia

**Marco xeográfico
Marco geográfico**



Praia de Arealonga no Vicedo / Playa de Arealoga en O Vicedo



GAL ▶ O xeodestino Mariña Lucense comprende os municipios de Alfoz, A Pontenova, Barreiros, Burela, Cervo, Foz, Lourenzá Mondoñedo, Ourol, O Valadouro, O Vicedo, Ribadeo, Trabada, Viveiro e Xove.

Neste espazo, delimitado polo Cantábrico ao norte e a Serra do Xistral ao sur, atopamos paisaxes de interese natural, bens do patrimonio cultural, centros históricos, unha gastronomía que nos ofrece os mellores produtos do mar e do campo e unha nutrita axenda de grandes eventos que constitúen a mellor escusa para aproximarnos a este destino en calquera época do ano.

ESP ▶ El geodestino Mariña Lucense comprende los municipios de Alfoz, A Pontenova, Barreiros, Burela, Cervo, Foz, Lourenzá Mondoñedo, Ourol, O Valadouro, O Vicedo, Ribadeo, Trabada, Viveiro y Xove.

En este espacio, delimitado por el Cantábrico al norte y la Sierra de O Xistral al sur, encontramos paisajes de interés natural, bienes del patrimonio cultural, centros históricos, una gastronomía que nos ofrece los mejores productos del mar y del campo y una nutrita agenda de grandes eventos que constituyen la mejor excusa para aproximarnos a este destino en cualquier época del año.

A Mariña
Lucense

#LugoCambia

Lugo cambia

Natureza
Naturaleza



Ría de Foz



GAL ▶ Os máis de 100 quilómetros que moldean o litoral lucense son unha sucesión de praias, portos pesqueiros e deportivos e pobos costeiros como Ribadeo, Foz, Burela, San Cibrao e Viveiro, que son unha referencia para o turismo estival. Esta liña costeira presenta ademais un alto **valor xeolóxico** que se fai patente na rasa que se estende desde Ribadeo ata Burela e que conta con lugares destacados como a **Praia das Catedrais-Augasantas**, declarada Monumento Natural. Neste lugar, a arquitectura do mar pode observarse nos seus cantís, esculpidos a golpe de viento e oleaxe.

Pero más aló das Catedrais, a riqueza ambiental da Mariña Lucense móstrase no mosaico de ecosistemas que forman os diversos espazos naturais que contan con alguma figura de protección, como é o caso do **Río Ouro, a Ría de Foz ou a Costa da Mariña Occidental**. Ademais, o tramo oriental, que inclúe os concellos de Ribadeo, Trabada e A Pontenova, está integrado na **Reserva da Biosfera Eo-Oscos e Terras de Burón**, sendo o seu fío condutor o curso do Eo, que forma parte da Rede Natura 2000 e cuxa ría conta tamén coa distinción de zona húmida protegida.

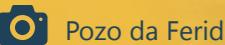
ESP ▶ Los más de 100 kilómetros que moldean el litoral lucense son una sucesión de playas, puertos pesqueros y deportivos y pueblos costeros como Ribadeo, Foz, Burela, San Cibrao y Viveiro que son una referencia para el turismo estival. Esta línea costera presenta además un alto **valor geológico** que se hace patente en la rasa que se extiende desde Ribadeo hasta Burela y que cuenta con lugares destacados como la **Playa de As Catedrais-Augasantas**, declarada Monumento Natural. En este lugar, la arquitectura del mar puede observarse en sus acantilados, esculpidos a golpe de viento y oleaje.

Pero más allá de As Catedrais, la riqueza medioambiental de A Mariña Lucense se muestra en el mosaico de ecosistemas que forman los diversos espacios naturales que cuentan con alguna figura de protección, como es el caso del **Río Ouro, la Ría de Foz o la Costa de A Mariña Occidental**. Además, el tramo oriental, que incluye los municipios de Ribadeo, Trabada y A Pontenova, está integrado en la **Reserva de la Biosfera Eo-Oscos y Terras de Burón**, siendo su hilo conductor el curso del Eo, que forma parte de la Red Natura 2000 y cuya ría cuenta también con la distinción de humedal protegido.

A Mariña
Lucense

Lugo cambia

Natureza
Naturaleza



Pozo da Ferida



GAL ▶ Doutra banda, os concellos de Alfoz, O Valadouro e Mondoñedo forman parte da **Reserva da Biosfera Terras do Miño** e atópanse nas estribacións da Serra do Xistral, que acada o seu cumio nos 1062 metros do Alto do Cadramón.

No municipio de Viveiro, o **Souto da Retorta** conducirán entre os seus sendeirios cara aos que están considerados os eucaliptos más grandes de Europa. Mais de 600 exemplares de enormes dimensións entre os que destaca o coñecido como *o Avó*, un eucalipto cuxa altura supera os 60 metros. E no interior, Mondoñedo conta co privilexio de acoller a **Cova do Rei Cintolo**, a máis grande explorada en Galicia ata hoxe.

Para gozar da natureza da Mariña recoméndase percorrer as numerosas rutas de sendeirismo que conforman a oferta turística dos diferentes municipios e que nos conducirán polos cursos fluviais, pola liña costeira e ata inmensas fervenzas que convidan a adentrarse na natureza e deixarse levar polo son da auga.

-
- 1) Souto da Retorta
 - 2) Cova do Rei Cintolo

ESP ▶ Por otro lado, los municipios de Alfoz, O Valadouro y Mondoñedo forman parte de la **Reserva de la Biosfera Terras do Miño** y se encuentran en las estribaciones de la Sierra de O Xistral, que alcanza su cumbre en los 1062 metros del Alto do Cadramón.

En el municipio de Viveiro, el **Souto da Retorta** nos conducirá entre sus senderos hacia los que están considerados los eucaliptos más grandes de Europa. Más de 600 ejemplares de enormes dimensiones entre los que destaca el conocido como *el Abuelo*, un eucalipto cuya altura supera los 60 metros. Y en el interior, Mondoñedo cuenta con el privilegio de acoger la **Cueva del Rei Cintolo**, la más grande explorada en Galicia hasta hoy.

Para disfrutar de la naturaleza de A Mariña se recomienda recorrer las numerosas rutas de senderismo que conforman la oferta turística de los diferentes municipios y que nos conducirán por los cursos fluviales, por la línea de costa y hasta inmensas cascadas que invitan a adentrarse en la naturaleza y dejarse llevar por el sonido del agua.



(1)



(2)

- 1) Souto da Retorta
- 2) Cova do Rei Cintolo

Lugo cambia

Patrimonio cultural



Ribadeo



GAL ► A Mariña é moito más que praia. Os **centros históricos de Mondoñedo e Viveiro** convidarános a facer unha viaxe no tempo polo trazado das súas estreitas rúas, os seus pazos urbanos e o seu patrimonio relixioso e literario. Doutra banda, no **casco histórico de Ribadeo** pervive a pegada dos armadores, industriais e indianos que deixaron o seu legado en forma dunha arquitectura que mostra a puxanza social e económica de antano e que hoxe se traduciu nun dinámico e atractivo comercio.

Visitar A Mariña é tamén seguir os pasos de ilustres persoeiros como o **Mariscal Pardo de Cela e Antonio Raimundo Ibáñez, Marqués de Sargadelos**. Ambos marcaron importantes hitos na historia da Galicia medieval e industrial e deixaron un legado cultural que permite reconstruir as principais pasaxes da súa vida e da súa morte: lugares como a torre de Castro de Ouro de Alfoz, o Alto da Frouxeira en Foz, a ponte do Pasatempo de Mondoñedo ou o Conxunto Histórico-Artístico de Sargadelos, onde hoxe se fabrica unha das cerámicas más recoñecidas de Galicia, son xa lugares intimamente ligados á súa memoria.

ESP ► A Mariña es mucho más que playa. Los **centros históricos de Mondoñedo y Viveiro** nos invitarán a hacer un viaje en el tiempo por el trazado de sus estrechas calles, sus *pazos urbanos* y su patrimonio religioso y literario. Por otro lado, en el **casco histórico de Ribadeo** pervive la huella de los armadores, industriales e indianos que dejaron su legado en forma de una arquitectura que muestra la pujanza social y económica de antaño y que hoy se ha traducido en un dinámico y atractivo comercio.

Visitar A Mariña es también seguir los pasos de ilustres personajes como el **Mariscal Pardo de Cela y Antonio Raimundo Ibáñez, Marqués de Sargadelos**. Ambos marcaron importantes hitos en la historia de la Galicia medieval e industrial y dejaron un legado cultural que permite reconstruir los principales pasajes de su vida y de su muerte: lugares como la torre de Castro de Ouro de Alfoz, el Alto de A Frouxeira en Foz, el puente del Pasatiempo de Mondoñedo o el Conjunto Histórico-Artístico de Sargadelos, donde hoy se fabrica una de las cerámicas más reconocidas de Galicia, son ya lugares íntimamente vinculados a su memoria.



A Mariña Lucense

Lugo cambia

Patrimonio cultural

 Catedral de Mondoñedo



GAL ▶ O Camiño Norte de Santiago, Patrimonio da Humanidade dende o 2015, tamén atravesa terras da Mariña Lucense. O seu trazado, desde Ribadeo a Mondoñedo, serve como fío condutor para visitar lugares de interese monumental como o mosteiro de **San Salvador de Lourenzá** ou a **Catedral-Basílica da Asunción de Mondoñedo**, que tamén conta coa declaración de Patrimonio da Humanidade.

Outros significativos bens culturais da Mariña son a basílica de **San Martiño de Mondoñedo**, considerada a catedral máis antiga de España, a **fortaleza de Tovar de Lourenzá** ou vestixios como o **castro de Fazouro**, único xacemento arqueolóxico escavado no litoral cantábrico ata o día de hoxe.

1) Basílica de San Martiño
2) Cerámica de Sargadelos

ESP ▶ El Camino Norte de Santiago, Patrimonio de la Humanidad desde el 2015, también atraviesa tierras de A Mariña Lucense. Su trazado, desde Ribadeo a Mondoñedo, sirve como hilo conductor para visitar lugares de interés monumental como el monasterio de **San Salvador de Lourenzá** o la **Catedral-Basílica de la Asunción de Mondoñedo**, que también cuenta con la declaración de Patrimonio de la Humanidad.

Otros significativos bienes culturales de A Mariña son la basílica de **San Martiño de Mondoñedo**, considerada la catedral más antigua de España, la **fortaleza de Tovar de Lourenzá** o vestigios como el **castro de Fazouro**, único yacimiento arqueológico excavado en el litoral cantábrico hasta el día de hoy.



Lugo cambia

Patrimonio cultural



Redeiras de Burela / Rederas de Burela



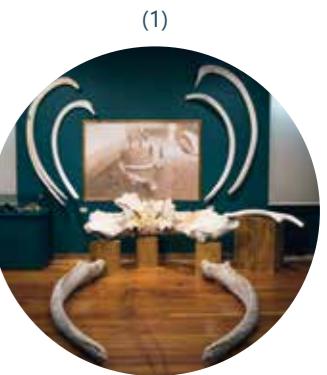
GAL ► No referente á oferta museística, o mundo do mar está presente nas exposicións do **Museo do Mar de San Cibrao e no Barco-Museo boniteiro Reina del Carmen de Burela**. Destacados son tamén os museos de Arte Sacra como o **Diocesano de Mondoñedo** ou o de **San Salvador de Lourenzá**. Ademais, na Mariña existen outros equipamentos de referencia que nos permiten aproximarnos ao conxunto dos valores do territorio, caso da exposición **A Mariña Virtual** ou o **Centro de Interpretación de San Martiño** en Foz.

E non menos importantes son os **obradoiros artesáns** que completan a oferta cultural do destino: o **Barrio dos Muíños de Mondoñedo e a torre de Castro de Ouro de Alfoz** son lugares de referencia para rememorar vellos e novos oficios que se deben á arte dos mestres artesáns que aquí desenvolven a súa labor. Outros centros de referencia son o **Regal Xunqueira** e os **obradoiros de xoiería** en Viveiro, así como aqueloutros oficios estreitamente ligados ao mundo do mar e que perviven grazas á labor das **redeiras de Burela** ou á **carpintería de ribeira de San Cibrao**.

1) Museo do Mar de San Cibrao
2) Barco-Museo boniteiro Reina del Carmen de Burela

ESP ► En lo referente a la oferta museística, el mundo del mar está presente en las exposiciones del **Museo del Mar de San Cibrao y en el Barco-Museo boniteiro Reina del Carmen de Burela**. Destacados son también los museos de Arte Sacro como el **Diocesano de Mondoñedo** o el de **San Salvador de Lourenzá**. Además, en A Mariña existen otros equipamientos de referencia que nos permiten aproximarnos al conjunto de los valores del territorio, caso de la exposición **A Mariña Virtual** o el **Centro de Interpretación de San Martiño** en Foz.

Y no menos importantes son los **talleres artesanos** que completan la oferta cultural del destino: el **Barrio de Os Muíños de Mondoñedo y la torre de Castro de Ouro de Alfoz** son lugares de referencia para rememorar viejos y nuevos oficios que se deben al arte de los maestros artesanos que aquí desarrollan su labor. Otros centros de referencia son el **Regal Xunqueira** y los **talleres de joyería** en Viveiro, así como aquellos otros oficios estrechamente vinculados al mundo del mar y que perviven gracias a la labor de las **rederas de Burela** o a la **carpintería de ribeira de San Cibrao**.



(1)



(2)

1) Museo del Mar de San Cibrao
2) Barco-Museo boniteiro Reina del Carmen de Burela

Lugo cambia

Gastronomía



Produtos do mar / Productos del mar



GAL ► Na Mariña Lucense, o Cantábrico garda baixo as súas enérxicas e batidas augas excelentes **peixes e mariscos** que non poden faltar nas mesas más esixentes: **pescada do pincho de Celeiro, ourizos de mar, percebes, berberechos, bonito de Burela, sardiñas, rape, robalizas, polbo, navallas, luras, nécoras, centolas, bogavantes** e outras exquisiteces mostran a importante actividade marisqueira e pesqueira dos portos da costa lucense.

E no interior, o abrigado val de Lourenzá reúne as condicións idóneas para o cultivo da **faba** que leva o nome deste municipio e que conta con Indicación Xeográfica Protexida, estendéndose a súa zona de producción ao concxunto da Mariña Lucense.

No que se refire ás sobremesas, destaca a **torta de Mondoñedo**, unha deliciosa combinación de améndoa, cabelo de anxo e masa follada que podemos atopar nas confeiterías locais. Tamén gozan de extraordinaria fama as **dulcerías de Viveiro e o obrador do convento de Santa Clara de Ribadeo**, en donde se poden adquirir directamente os afamados doces elaborados polas relixiosas.

ESP ► En A Mariña Lucense, el Cantábrico guarda bajo sus enérgicas y batidas aguas excelentes **pescados y mariscos** que no pueden faltar en las mesas más exigentes: **merluza del pincho de Celeiro, erizos de mar, percebes, berberechos, bonito de Burela, sardinas, rape, lubinas, pulpo, navajas, calamares, nécoras, centollos, bogavantes** y otras exquisiteces muestran la importante actividad marisquera y pesquera de los puertos de la costa lucense.

Y en el interior, el abrigado valle de Lourenzá reúne las condiciones idóneas para el cultivo del **haba** que lleva el nombre de este municipio y que cuenta con Indicación Geográfica Protegida, extendiéndose su zona de producción al conjunto de A Mariña Lucense.

En lo que se refiere a los postres, destaca la **tarta de Mondoñedo**, una deliciosa combinación de almendra, cabello de ángel y hojaldre que podemos encontrar en las confiterías locales. También gozan de extraordinaria fama las **dulcerías de Viveiro y el obrador del convento de Santa Clara de Ribadeo**, donde se pueden adquirir directamente los afamados dulces elaborados por las religiosas.

A Mariña
Lucense

Lugo cambia

Festas
Fiestas

 Resurrection Fest. Viveiro



GAL ► A Mariña é sinónimo de festa. Prácticamente tódolos meses do ano é posible gozar dalgún gran evento que renda homenaxe aos seus produtos gastronómicos, á súa historia ou ás súas tradicións populares. Entre as festas relixiosas destaca a **Semana Santa de Viveiro**, declarada de Interese Turístico Internacional, á que se suma a **de Mondoñedo**, que conta coa devandita distinción a nivel galego.

Están tamén declaradas de Interese Turístico de Galicia as **Festas da Maruxaina, a do Ourizo e a Queimada Popular de Cervo, a Feira das San Lucas e o Mercado Medieval de Mondoñedo, a Romaría de Santa Cruz de Ribadeo, a Festa do Emigrante de Barreiros, a Festa da Troita da Pontenova, a Feira do Bonito de Burela, a Festa da Faba de Lourenzá, as Festas Patronais de San Lourenzo de Foz e ademais, O Naseiro, a Festa da Pescada do Pincho de Celeiro e a Rapa das Bestas de Candaoso en Viveiro**.

Eventos imprescindibles no calendario festivo da Mariña Lucense son tamén, entre outros, o **Resurrection Fest de Viveiro, a Festa Indiana de Ribadeo ou a Festa Castrexá de Burela**.

ESP ► A Mariña es sinónimo de fiesta. Prácticamente todos los meses del año es posible disfrutar de algún gran evento que rinda homenaje a sus productos gastronómicos, a su historia o a sus tradiciones populares. Entre las fiestas religiosas destaca la **Semana Santa de Viveiro**, declarada de Interés Turístico Internacional, a la que se suma **la de Mondoñedo**, que cuenta con dicha distinción a nivel gallego.

Están también declaradas de Interés Turístico de Galicia las **Fiestas de A Maruxaina, la del Erizo y la Queimada Popular de Cervo, la Feria de As San Lucas y el Mercado Medieval de Mondoñedo, la Romería de Santa Cruz de Ribadeo, la Fiesta del Emigrante de Barreiros, la Fiesta de la Trucha de A Pontenova, la Feria del Bonito de Burela, la Fiesta de A Faba de Lourenzá, las Fiestas Patronales de San Lourenzo de Foz y además, O Naseiro, la Fiesta de la Merluza del Pincho de Celeiro y la Rapa das Bestas de Candaoso en Viveiro**.

Eventos imprescindibles en el calendario festivo de A Mariña Lucense son también, entre otros, el **Resurrection Fest de Viveiro, la Fiesta Indiana de Ribadeo o la Fiesta Castreña de Burela**.

A Mariña
Lucense

< Foto de portada: Praia das Catedrais / Playa de As Catedrais



Precisas
un cambio?

¿Necesitas
un cambio?

#LugoCambia

🌐 turismo.deputacionlugo.gal ☎ 982 260 000 📩 turismo@deputacionlugo.org

- fb [fb.com/TurCulDepuLugo](https://www.facebook.com/TurCulDepuLugo)
- tw [@TurCulDepuLugo](https://twitter.com/TurCulDepuLugo)
- ig [instagram.com/turculdepulugo](https://www.instagram.com/turculdepulugo)
- yt [Turismo Deputación de Lugo](https://www.youtube.com/Turismo Deputación de Lugo)



Lugo
cambia