

# Lugo cambia

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



DEPUTACIÓN  
DE LUGO

Lugo  
Terra Chá

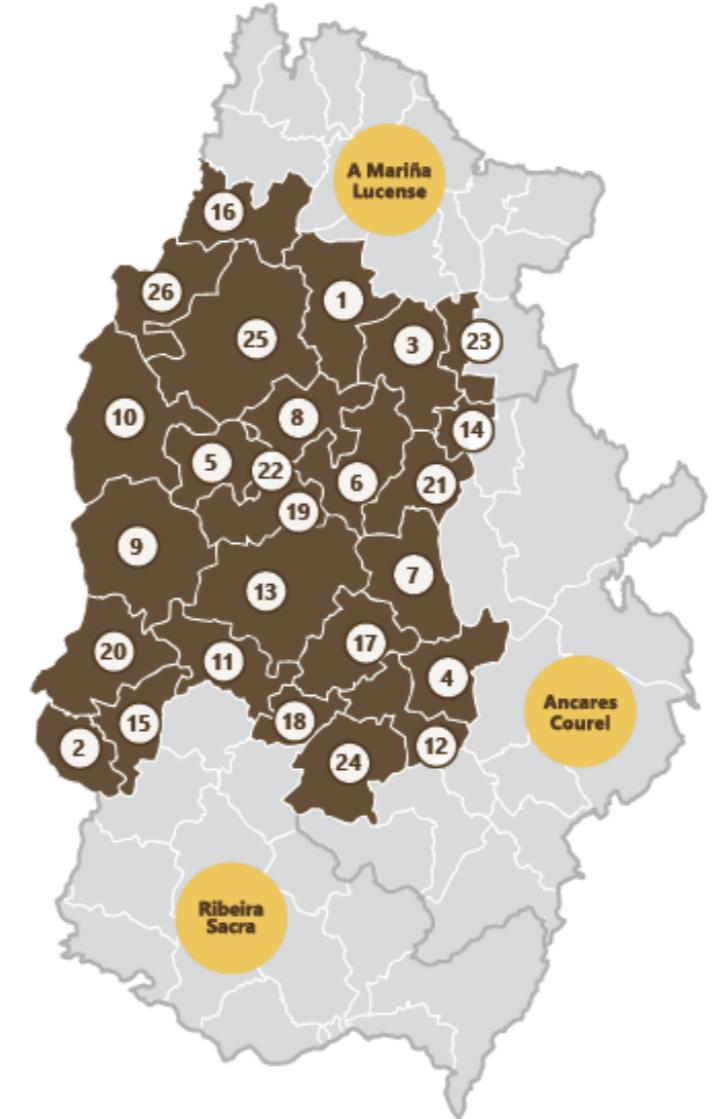
## Xeodestinos da provincia de Lugo / Geodestinos de la provincia de Lugo

**GAL** ▶ Dende o Cantábrico ata o Canón do Sil e dende 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 Lugo-Terra Chá

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 Abadín        | 14 Meira          |
| 2 Antas de Ulla | 15 Monterroso     |
| 3 A Pastoriza   | 16 Muras          |
| 4 Baralla       | 17 O Corgo        |
| 5 Begonte       | 18 O Páramo       |
| 6 Castro de Rei | 19 Outeiro de Rei |
| 7 Castroverde   | 20 Palas de Rei   |
| 8 Cospeito      | 21 Pol            |
| 9 Friol         | 22 Rábade         |
| 10 Guitiriz     | 23 Riotorto       |
| 11 Guntín       | 24 Sarria         |
| 12 Láncara      | 25 Vilalba        |
| 13 Lugo         | 26 Xermade        |

#LugoCambia

# Lugo cambia

**Marco xeográfico  
Marco geográfico**



Torrentes do Mácara. Palas de Rei



**GAL** ► O xeodestino Lugo-Terra Chá está integrado polos municipios de Abadín, Antas de Ulla, A Pastoriza, Baralla, Begonte, Castro de Rei, Castroverde, Cospeito, Friol, Guitiriz, Guntín, Láncara, Lugo, Meira, Monterroso, Muras, O Corgo, O Páramo, Outeiro de Rei, Palas de Rei, Pol, Rábade, Riotorto, Sarria, Vilalba e Xermade.

Este extenso territorio abarca algunas das zonas gandeiras más punteiras da provincia: desde A Terra Chá ata a comarca de Sarria, pasando pola Ulloa, o Lugo agrario acolle a un viaxeiro que desexa mimetizarse coa natureza e vivir experiencias forxadas na autenticidade do rural.

**ESP** ► El geodestino Lugo-Terra Chá está integrado por los municipios de Abadín, Antas de Ulla, A Pastoriza, Baralla, Begonte, Castro de Rei, Castroverde, Cospeito, Friol, Guitiriz, Guntín, Láncara, Lugo, Meira, Monterroso, Muras, O Corgo, O Páramo, Outeiro de Rei, Palas de Rei, Pol, Rábade, Riotorto, Sarria, Vilalba y Xermade.

Este extenso territorio abarca algunas de las zonas ganaderas más punteras de la provincia: desde A Terra Chá hasta la comarca de Sarria, pasando por A Ulloa, el Lugo agrario acoge a un viajero que desea mimetizarse con la naturaleza y vivir experiencias forjadas en la autenticidad del rural.

#LugoCambia

Lugo  
Terra Chá

# Lugo cambia

Marco xeográfico  
Marco geográfico

 Torre medieval de Vilalba



**GAL** ▶ Pero Lugo-Terra Chá é tamén destino de turismo cultural.

Os cascos históricos de Sarria e Vilalba, o Camiño de Santiago e a bimilenaria cidade de Lugo, emblema da gastronomía galega, bríndannos a oportunidade de facer un percorrido pola Historia seguindo a pegada romana e medieval.

**ESP** ▶ Pero Lugo-Terra Chá es también destino de turismo cultural.

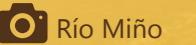
Los cascos históricos de Sarria y Vilalba, el Camino de Santiago y la bimilenaria ciudad de Lugo, emblema de la gastronomía gallega, nos brindan la oportunidad de hacer un recorrido por la Historia siguiendo la huella romana y medieval.

Lugo  
Terra Chá

#LugoCambia

# Lugo cambia

Natureza  
Naturaleza



Río Miño



**GAL** ▶ Se hai un recurso que está presente neste xeodestino, ese é a auga. E faino das formas más variadas: ríos, lagoas, fontes termais... un compendio de riqueza natural que forma paisaxes onde o ser humano soubo aproveitar o seu enxeño para labrarse un modo de vida propio. Terra de muíños, mazos, ferrerías, caneiros... A **Reserva da Biosfera Terras do Miño**, declarada pola UNESCO no ano 2002, esténdese pola maioría de municipios que componen este xeodestino, erixéndose como o mellor recoñecemento ao seu legado ambiental e cultural.

E é que o **Miño** é o gran fío condutor que dota ao territorio de riqueza e identidade propia. Desde o seu nacemento no **Pedregal de Irimia** ata máis aló da cidade de Lugo, á que rodea co seu envolvente curso, o Miño forma espectaculares paisaxes de auga en contornas como a das **Insuas do Miño en Rábade e Outeiro de Rei**.

**ESP** ▶ Si hay un recurso que está presente en este geodestino, ese es el agua. Y lo hace de las formas más variadas: ríos, lagunas, fuentes termales... un compendio de riqueza natural que forma paisajes donde el ser humano supo aprovechar su ingenio para labrarse un modo de vida propio. Tierra de molinos, mazos, herrerías, *caneiros*... La **Reserva de la Biosfera Terras do Miño**, declarada por la UNESCO en el año 2002, se extiende por la mayoría de municipios que componen este geodestino, erigiéndose como el mejor reconocimiento a su legado ambiental y cultural.

Y es que el **Miño** es el gran hilo conductor que dota al territorio de riqueza e identidad propia. Desde su nacimiento en el **Pedregal de Irimia** hasta más allá de la ciudad de Lugo, a la que rodea con su envolvente curso, el Miño forma espectaculares paisajes de agua en entornos como el de las **Insuas do Miño en Rábade y Outeiro de Rei**.

Lugo  
Terra Chá

# Lugo cambia

Natureza  
Naturaleza



Lagoa de Cospeito / Laguna de Cospeito



**GAL** ▶ E no corazón da Reserva da Biosfera, os tributarios do Miño como o **Parga, o Ladra ou o Támoga** conforman algunas das zonas de maior fragilidade ecológica que acollen na súa área de influencia todo un complexo húmedo do que forman parte a **Lagoa de Cospeito** e outras como a de **Caque en Castro de Rei, a lagoa do Rei en Rábade ou a de Riocaldo en Begonte**. Sen dúbida, un paraíso para os amantes da ornitoloxía.

Parte desta riqueza natural vén tamén dada pola presenza da **Serra do Xistral**. Situada no extremo norte da Reserva da Biosfera, é un lugar onde se conservan auténticas reliquias de flora e fauna no medio dunha paisaxe case inhóspita que é o fogar do vento, da néboa e de cabalos salvaxes que aquí viven en liberdade.

No que respecta ao **patrimonio termal**, as **aguas mineiromedicinais** dos **balnearios de Lugo e Palas de Rei e as fontes de Guitiriz** poñen o broche de ouro a unha oferta turística perfecta para gozar sen prisas.

- 1) Lagoa de Caque
- 2) Balneario de Lugo

**ESP** ▶ Y en el corazón de la Reserva de la Biosfera, los tributarios del Miño como el **Parga, el Ladra o el Támoga** conforman algunas de las zonas de mayor fragilidad ecológica que acogen en su área de influencia todo un complejo húmedo del que forman parte la **Laguna de Cospeito**, y otras como la de **Caque** en Castro de Rei, la **laguna de O Rei, en Rábade o la de Riocaldo en Begonte**. Sin duda, un paraíso para los amantes de la ornitología.

Parte de esta riqueza natural viene también dada por la presencia de la **Sierra del Xistral**. Situada en el extremo norte de la Reserva de la Biosfera, es un lugar donde se conservan auténticas reliquias de flora y fauna en medio de un paisaje casi inhóspito que es el hogar del viento, de la niebla y de caballos salvajes que aquí viven en libertad.

En lo que respecta al **patrimonio termal**, las **aguas mineromedicinales** de los **balnearios de Lugo y Palas de Rei y las fuentes de Guitiriz** ponen el broche de oro a una oferta turística perfecta para disfrutar sin prisas.

- 1) Laguna de Caque
- 2) Balneario de Lugo



(1)



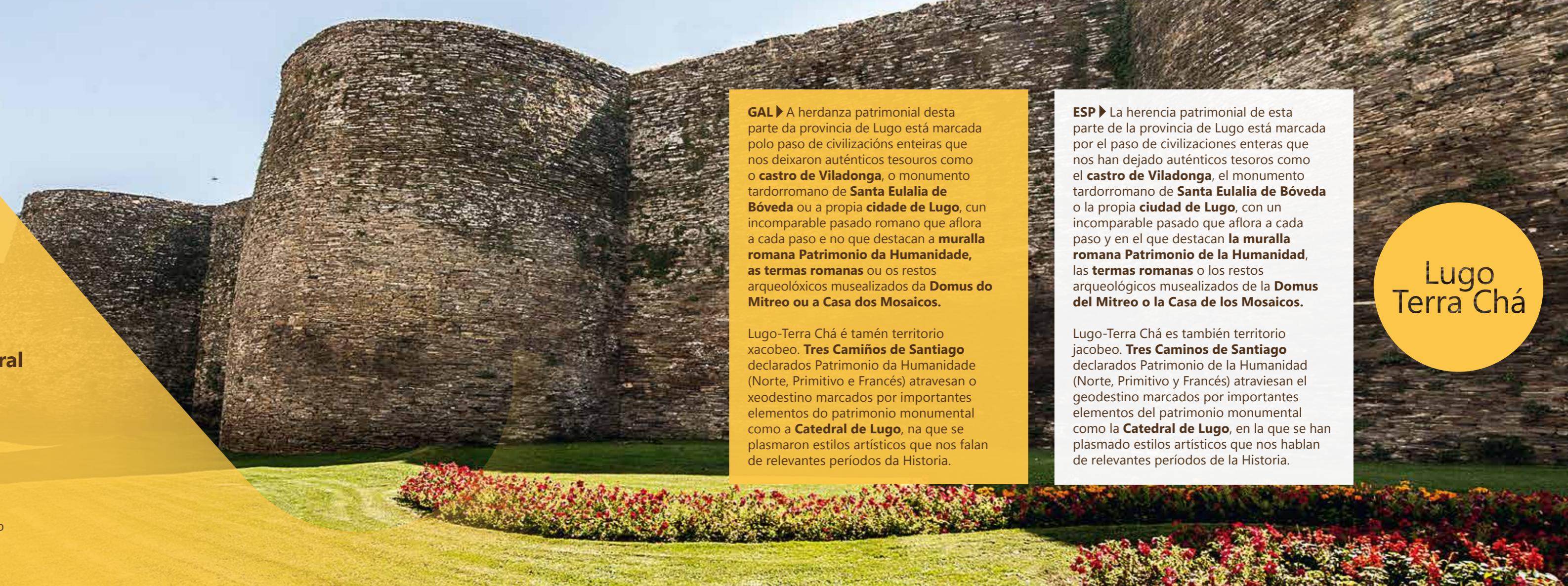
(2)

# Lugo cambia

## Patrimonio cultural



Muralla romana de Lugo



**GAL** ▶ A heranza patrimonial desta parte da provincia de Lugo está marcada polo paso de civilizacións enteras que nos deixaron auténticos tesouros como o **castro de Viladonga**, o monumento tardorromano de **Santa Eulalia de Bóveda** ou a propia **ciudad de Lugo**, cun incomparable pasado romano que aflora a cada paso e no que destacan a **muralla romana Patrimonio da Humanidade**, as **termas romanas** ou os restos arqueolóxicos musealizados da **Domus do Mitreo** ou a **Casa dos Mosaicos**.

Lugo-Terra Chá é tamén territorio xacobeo. **Tres Caminos de Santiago** declarados Patrimonio da Humanidade (Norte, Primitivo e Francés) atravesan o xeodestino marcados por importantes elementos do patrimonio monumental como a **Catedral de Lugo**, na que se plasmaron estilos artísticos que nos falan de relevantes períodos da Historia.

**ESP** ▶ La herencia patrimonial de esta parte de la provincia de Lugo está marcada por el paso de civilizaciones enteras que nos han dejado auténticos tesoros como el **castro de Viladonga**, el monumento tardorromano de **Santa Eulalia de Bóveda** o la propia **ciudad de Lugo**, con un incomparable pasado que aflora a cada paso y en el que destacan la **muralla romana Patrimonio de la Humanidad**, las **termas romanas** o los restos arqueológicos musealizados de la **Domus del Mitreo** o la **Casa de los Mosaicos**.

Lugo-Terra Chá es también territorio jacobéo. **Tres Caminos de Santiago** declarados Patrimonio de la Humanidad (Norte, Primitivo y Francés) atraviesan el geodestino marcados por importantes elementos del patrimonio monumental como la **Catedral de Lugo**, en la que se han plasmado estilos artísticos que nos hablan de relevantes períodos de la Historia.

Lugo  
Terra Chá

# Lugo cambia

## Patrimonio cultural

 Castro de Viladonga



**GAL** ► Dentro da arquitectura relixiosa poden visitarse importantes monumentos como a igrexa de **Santa María de Meira**, **San Salvador de Vilar de Donas**, o mosteiro de Ferreira de Pallares, o convento da Merced, Santiago de Barbadelo e San Salvador de Sarria ou a igrexa de San Pedro e o convento de Santo Domingo na cidade de Lugo.

Papel importante xoga tamén o patrimonio civil e militar, con notables exemplos como o **castelo de Pambre**, a **fortaleza de San Paio de Narla**, a **torre dos Andrade en Vilalba** ou o **torreón de Sarria**.

No que respecta á oferta museística do xeodestino destacan o **Museo Provincial de Lugo**, o **Museo Interactivo da Historia de Lugo**, o **Museo de San Paio de Narla**, o **Museo da Prehistoria e Arqueoloxía de Vilalba**, o **Museo Diocesano de Lugo** e o **Museo do Castro de Viladonga**.

- 
- 1) Igrexa de Santa María de Meira  
2) Castelo de Pambre

**ESP** ► Dentro de la arquitectura religiosa pueden visitarse importantes monumentos como la iglesia de **Santa María de Meira**, **San Salvador de Vilar de Donas**, el monasterio de Ferreira de Pallares, el convento de la Merced, Santiago de Barbadelo y San Salvador de Sarria o la iglesia de San Pedro y el convento de Santo Domingo en la ciudad de Lugo.

Papel importante juega también el patrimonio civil y militar, con notables ejemplos como el **castillo de Pambre**, la **fortaleza de San Paio de Narla**, la **torre de los Andrade en Vilalba** o el **torreón de Sarria**.

En lo que respecta a la oferta museística del geodestino destacan el **Museo Provincial de Lugo**, el **Museo Interactivo de la Historia de Lugo**, el **Museo de San Paio de Narla**, el **Museo de la Prehistoria y Arqueología de Vilalba**, el **Museo Diocesano de Lugo** y el **Museo del Castro de Viladonga**.



- 1) Iglesia de Santa María de Meira  
2) Castillo de Pambre

# Lugo cambia

## Gastronomía



Ración de polbo / Ración de pulpo



**GAL** ▶ Entre os produtos gastronómicos por excelencia do xeodestino Lugo-Terra Chá atopanse os ligados á súa economía agrícola e gandeira, sendo de especial mención os que contan con Denominación de Orixé ou Indicación Xeográfica Protexida. Entre estes destacan **a pataca, os grelos, o Capón de Vilalba, o Pemento de Mougán e os Queixos de San Simón da Costa e Arzúa-Ulloa.**

E, para comer... Lugo. Este coñecido eslogan fai gala dunha provincia que é un auténtico templo para os amantes da boa mesa. O ambiente das diferentes zonas de tapeo da capital forma parte esencial da identidade de Lugo, cidade acolledora e xenerosa que convida ao reposo e ao goce incomparable dun banquete onde non poden faltar produtos como **o polbo, o cocido, a caza e os peixes e mariscos do Cantábrico**. Todo iso regado cos mellores **Viños da Ribeira Sacra**.



**ESP** ▶ Entre los productos gastronómicos por excelencia del geodestino Lugo-Terra Chá se encuentran los vinculados a su economía agrícola y ganadera, siendo de especial mención los que cuentan con Denominación de Origen o Indicación Geográfica Protegida. Entre estos destacan **la patata, los grelos, el Capón de Vilalba, el Pimiento de Mougán y los Quesos de San Simón da Costa y Arzúa-Ulloa.**

Y, para comer... Lugo. Este conocido eslogan hace gala de una provincia que es un auténtico templo para los amantes de la buena mesa. El ambiente de las diferentes zonas de tapeo de la capital forma parte esencial de la identidad de Lugo, ciudad acogedora y generosa que invita al reposo y al disfrute incomparable de un banquete donde no pueden faltar productos como **el pulpo, el cocido, la caza y los pescados y mariscos del Cantábrico**. Todo ello regado con los mejores **Vinos de la Ribeira Sacra**.

Lugo  
Terra Chá

# Lugo cambia

Festas  
Fiestas

 Arde Lucus



**GAL** ► No calendario festivo do xeodestino Lugo-Terra Chá atopamos citas tan imprescindibles como o **San Froilán**, festas patronais que enchen de vida o mes de outubro na cidade de Lugo, ou o **Arde Lucus**, evento durante o que a capital da provincia rememora o seu pasado castreño e romano. Ambas están declaradas de Interese Turístico Nacional.

Outras festas de interese son as que renden homenaxe aos produtos do campo e ás tradicións agrícolas: as **Feiras do Queixo de San Simón e do Capón de Vilalba**, a **Festa do Pemento de Mougán**, a **Feira do Queixo e do Pan de Ousá de Friol**, a **Feira do Queixo da Ulloa**, ou encontros multitudinarios xa declarados de Interese Turístico como a **Feira de Santos de Monterroso**, a **Festa da Filloa de Muimenta** ou a **Festa da Malla de Meira**.

Completan o calendario esencial de citas culturais o **Festival de Pardiñas de Guitiriz**, o **San Xoan** e a **Noite Meiga de Sarria** ou a **Semana Santa** e a **Ofrenda do Reino de Galicia ao Santísimo Sacramento** que acolle anualmente a cidade de Lugo.

**ESP** ► En el calendario festivo del geodestino Lugo-Terra Chá encontramos citas tan imprescindibles como el **San Froilán**, fiestas patronales que llenan de vida el mes de octubre en la ciudad de Lugo, o el **Arde Lucus**, evento durante el que la capital de la provincia rememora su pasado castreño y romano. Ambas están declaradas de Interés Turístico Nacional.

Otras fiestas de interés son las que rinden homenaje a los productos del campo y a las tradiciones agrícolas: las **Feiras del Queso de San Simón y del Capón de Vilalba**, la **Fiesta del Pimiento de Mougán**, la **Feria del Queso y del Pan de Ousá de Friol**, la **Feria del Queso de A Ulloa**, o encuentros multitudinarios ya declarados de Interés Turístico como la **Feria de Santos de Monterroso**, la **Fiesta de la Filloa de Muimenta** o la **Fiesta de la Malla de Meira**.

Completan el calendario esencial de citas culturales el **Festival de Pardiñas de Guitiriz**, el **San Xoan** y la **Noite Meiga de Sarria** o la **Semana Santa** y la **Ofrenda del Reino de Galicia al Santísimo Sacramento** que acoge anualmente la ciudad de Lugo.



Lugo  
Terra Chá

< Foto de portada: Catedral e Muralla romana de Lugo / Catedral y Muralla romana de Lugo



Precisas  
un cambio?

¿Necesitas  
un cambio?

#LugoCambia

---

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

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



Lugo  
cambia