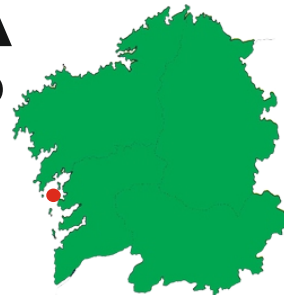




PRAIA DA LANZADA

costa de O Grove e Sanxenxo

Adela Leiro, Mon Daporta
xaneiro 2019



Distancia: 8 km (ida e volta) + desvíos
Dificultade: baixa



Na cara que mira ao mar aberto do istmo polo que se accede ao Grove, compartida polos concellos de O Grove e Sanxenxo, aséntase a praia da Lanzada, un dos areais máis coñecidos e visitados da contorna do Salnés pola súa situación, polos seus valores naturais xeolóxicos (é unha zona de contacto de diferentes tipos de rochas das que podemos apreciar as súas características e os efectos da erosión sobre elas) e ambientais (ten detrás un amplo sistema dunar e varias lagoas estacionais con vexetación propia dese tipo de medios), e históricos (asentamentos prehistóricos, restos dunha das torres medievais que formaban parte do sistema defensivo e de comunicacións entre a costa e Compostela, capela románica...); e polas súas tradicións, a máis coñecida a das virtudes fecundadoras das nove ondas ou do berce da Virxe. A Lanzada, a maiores de ser un fermoso lugar para tomar o sol -o do baño depende dos gustos sobre a temperatura da auga-, gozar de magníficos solpores e ter series de ondas longas e regulares que aproveitan os practicantes do "surf", tamén pode ser un lugar para facer unha boa camiñada.

Toda esta zona está protexida no LIC/ZEC "O Grove", na ZEPA "Rías Baixas", na ZEPA e Humidal Ramsar "Complexo intermareal Umia-O Grove, A Lanzada, punta carreirón e lagoa Bodeira" e na Reserva Ornitolóxica da SEO/BirdLife "O Grove".

PERCORRIDO

Podemos tomar como punto de partida calquera dos aparcamentos e, se está a marea baixa, facer un dos percorridos pola praia e o outro polas pasarelas acondicionadas ou pola beira da estrada. Podemos percorrer so a **praia da Lanzada** cos seus 4 km ou completalo desde a **punta de Raeiros**, e logo polas **praias da Lapa e Area Gorda**, ata a **punta da Ermida**, ou se, aproveitando que nunca estaremos máis preto, nos achegamos ao **Vao**, á parte interior do istmo, onde se atopa unha grande chaira que descubre coa marea baixa, o intermareal da **enseada do Umia-O Grove**, un dos enclaves de maior interese de Galiza como zona de descanso e invernada para multitude de aves acuáticas, onde hai varios puntos de observación.

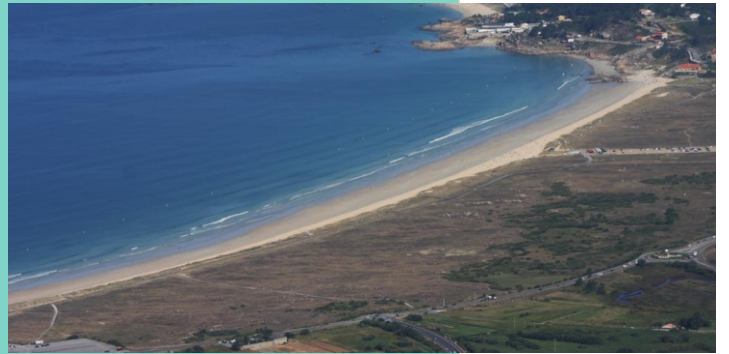
Podemos completar a viaxe subindo á **Siradella**, onde se atopa o centro de interpretación do espazo natural, desde onde temos unha magnífica e completa panorámica da contorna e de toda a ría da Arousa.



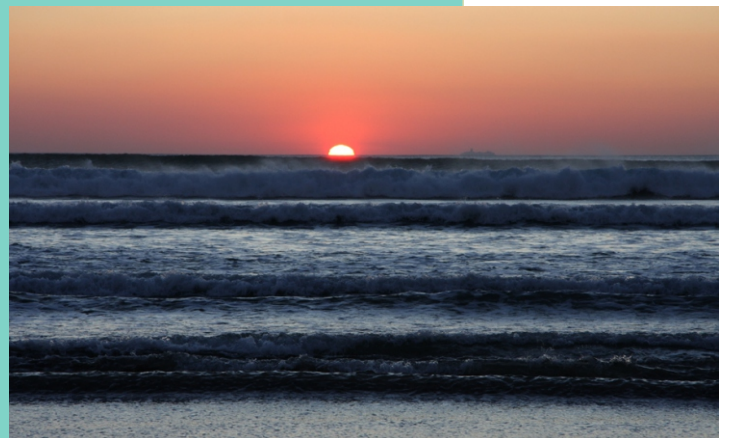
Punta e cons de Raeiros



Praia da Lanzada. No primeiro plano a punta e illote do Colmado, linde entre O Grove e Sanxenxo. Ao fondo a enseada do Umia-O Grove.



Praia da Lanzada





A lanzada acolle un bo número de endemismos ibéricos ou galegos, en especial de plantas das dunas e de marismas e zonas salobres.

Nas dunas hai rexistradas máis de 100 especies de plantas, entre as que se atopan endemismos locais e rexionais: *Silene littorea*, *Iberis procumbens*, *Linaria polygalifolia*, *Armeria pubigera*, *Armeria maritima* subsp. *miscella*, *Angelica pachycarpa*, *Rumex biformis*, *Linaria caesia*, subsp. *decumbens*...



Iberis procumbens, endemismo da costa atlántica da Península ibérica.



Arenaria (*Hokenya peploides*)

Píllara papuda (*Charadrius alexandrinus*) cría na praia da lanzada. Para protexelas establécense medidas durante o período de incubación.





Praia da Lanzada. Punta e Illote do Colmado, linde entre O Grove e Sanxenxo.



Praia e punta da Lapa. Illote Outeiriño.



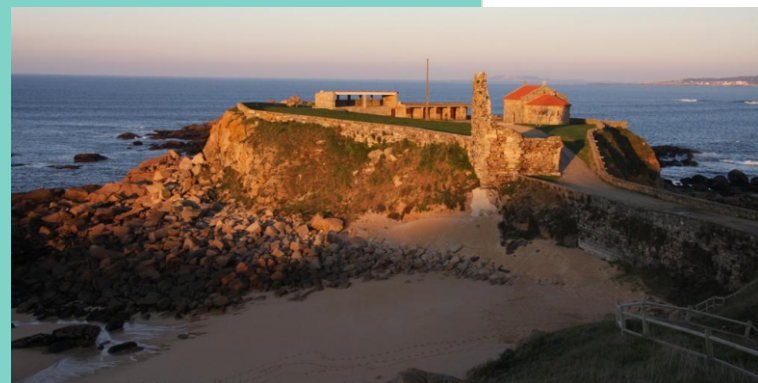
Rochas no Outeiriño: illote de bolos graníticos unido a terra por unha frecha areosa que só cobren as grandes mareas.



Cantís na praia de Area Gorda, de pouca altura, en granitos moi alterados con "bolos" e con furnas.



Praia Area Gorda



Punta da Ermida. Unha pequena península na que se atopan unha igrexa románica, os restos dunha torre medieval, un castro que estivo habitado desde o século VI a. de C. ata a Idade Media e a necrópole dos séculos III-IV d. C.



Excavacións no castro da Lanzada



Praia da Nosa Señora

Unha das tradicións que perviven en Galiza é o rito de fecundidade das "nove ondas" o día da Festa da Nosa Señora da Lanzada (último domingo de agosto). As mulleres infértiles teñen que bañarse espidas á doce da noite con lúa chea e deixar que embistan nove ondas sobre o seu corpo. Remata o rito rezándolle á Virxe na capela.



Enseada do Umia. Área comprendida entre o istmo da Lanzada e a desembocadura do Río Umia en Cambados. É unha zona de costa protexida con augas pouco profundas e mornas. A grande cantidade de sedimentos deixados polos ríos forma bancos de area que alternan con zonas fangosas e dan lugar a ecosistemas dunha enorme diversidade biolóxica. É criadeiro de numerosas especies mariñas (especialmente moluscos) e zona de grande importancia para o paso e o descanso das aves mariñas, en especial as limícolas.



Praia do Vao



Cardo leiteiro (*Cistanche phelipaea*). Ten como único punto de referencia en toda Galiza o litoral da Enseada. É unha planta que parasita a outras leñosas da beiramar. So é visible cando florece entre os meses de abril e xuño.



Cullereiros (*Platalea leucorodia*). Na Enseada do Umia hai unha importante poboación invernante con máis de cen exemplares



Limícolas no Vao. A enseada acolle regularmente (xaneiro) de 13.000 a 16.000 aves acuáticas (sen ter en conta as gaivotas). As limícolas, polo seu número e variedade, fan deste enclave un dos lugares de maior interese ornitolóxico do litoral galego.



Vista do **Istmo da Lanzada** desde o Monte da Siradella, un espléndido miradoiro sobre a ría de Arousa (157 m de altitude) e a costa da Lanzada, no que se atopa o Centro de Interpretación do LIC "Ons-O Grove". O istmo da Lanzada é un brazo areoso que une O Grove ao continente. Na parte que da ao mar aberto aséntase a praia da Lanzada; a zona intermedia está formada por dunas fixadas pola vexetación, entre as que hai varias lagoas estacionais orixinadas por antigas explotación de area; e a interior da á enseada. Nesta zona a marea baixa deixa ao descuberto unha ampla chaira intermareal na que se alimentan as numerosas aves que a frecuantan.



A Siradella.
Centro de Interpretación
do LIC "Ons-O Grove."



Pedra Cabaleira na parte alta das dunas da Lanzada

Vista do istmo da lanzada desde a Siradella



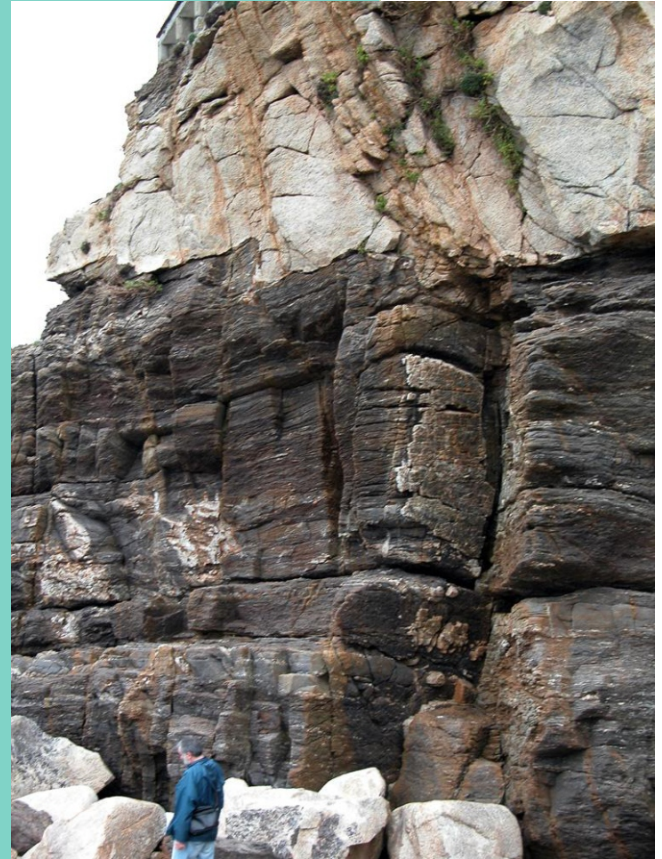
As rochas da costa da Lanzada son moi variadas. O litoral ofrece numerosos puntos para observar formas de interese xeolóxico: cantís, furnas, dobras, fallas, filóns, zonas de contacto entre rochas de diferentes tipos... As rochas son maiormente graníticas con intrusionés de gneis.



Bolos graníticos no Outeiriño



Punta Lapa: cantís de pouca altura en granitos moi alterados entre os que se aprecian algún "bolos", neis con filóns, micropregamentos e formacións de seixo curiosas.



Punta da Ermida. Zona de contacto entre granitos e gneis.

