

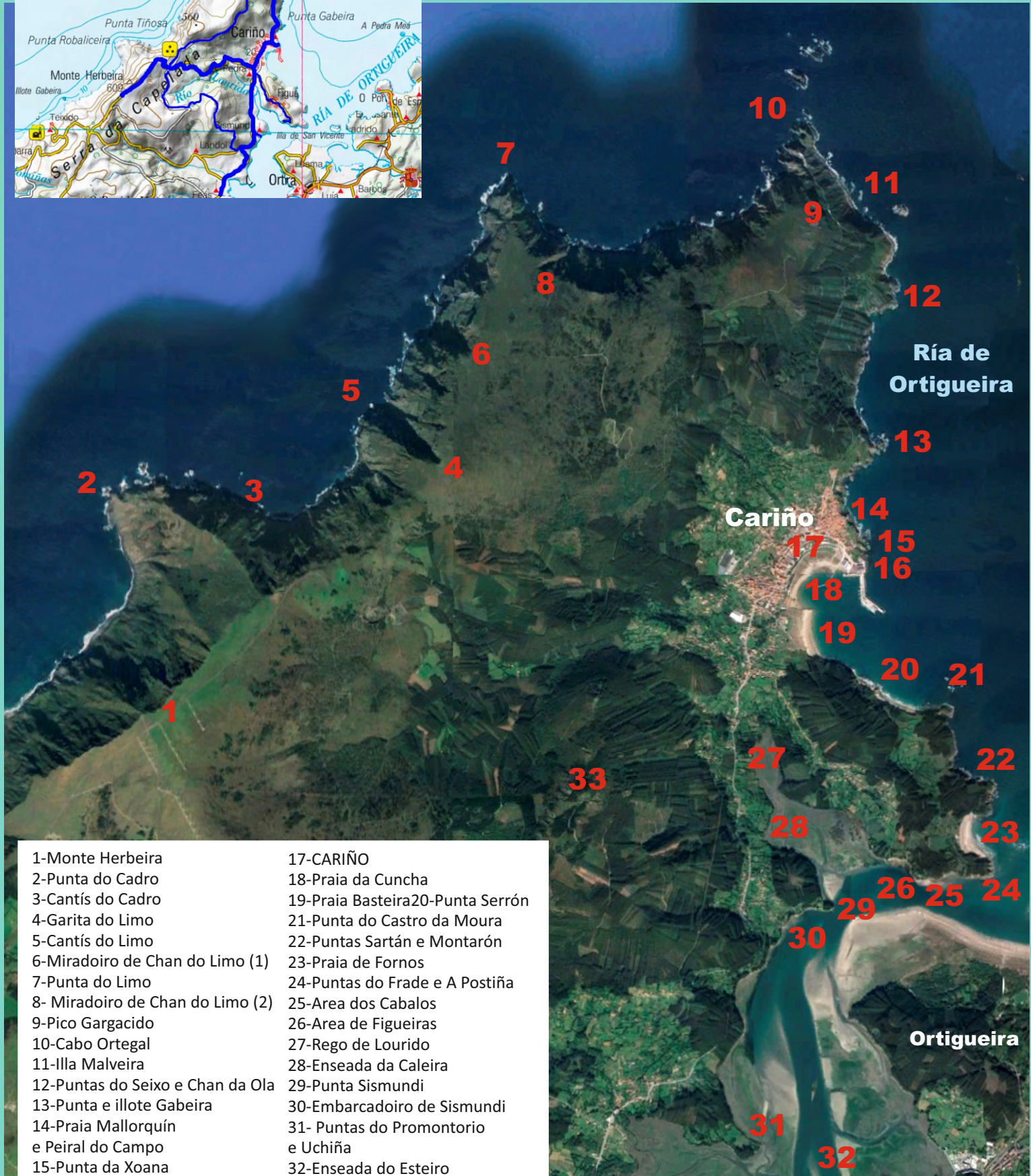


COSTA DE CARIÑO

Adela Leiro, Mon Daporta
setembro 2018



Distancia: 50 km, aprox. en coche+camiñadas
Dificultade: media



- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1-Monte Herbeira | 17-CARIÑO |
| 2-Punta do Cadro | 18-Praia da Cuncha |
| 3-Cantís do Cadro | 19-Praia Basteira |
| 4-Garita do Limo | 20-Punta Serrón |
| 5-Cantís do Limo | 21-Punta do Castro da Moura |
| 6-Miradoiro de Chan do Limo (1) | 22-Puntas Sartán e Montarón |
| 7-Punta do Limo | 23-Praia de Fornos |
| 8- Miradoiro de Chan do Limo (2) | 24-Puntas do Frade e A Postiña |
| 9-Pico Gargacido | 25-Area dos Cabalos |
| 10-Cabo Ortegal | 26-Area de Figueiras |
| 11-Illa Malveira | 27-Rego de Lourido |
| 12-Puntas do Seixo e Chan da Ola | 28-Enseada da Caleira |
| 13-Punta e illote Gabeira | 29-Punta Sismundi |
| 14-Praia Mallorquín e Peiral do Campo | 30-Embarcadoiro de Sismundi |
| 15-Punta da Xoana | 31- Puntas do Promontorio e Uchiña |
| 16-Punta do Castro | 32-Enseada do Esteiro |
| | 33-Miradoiro da Miranda |

O Concello de Cariño ocupa parte da península do Cabo Ortegá, con costas ao Atlántico, nos cantís da Capelada, e ao interior da ría de Ortigueira. No territorio costeiro dominan os montes que caen bruscamente ao mar formando abruptos cantís entre os que destacan os da Vixía Herbeira, con 609 m, os cantís máis altos de Europa. Ao interior da ría desaugan pequenos ríos de curso curto e moita pendentes que forman pequenos esteiros: o Lourido e o Seixo de Landoi. As principais actividades son a pesca, as industrias relacionadas co mar e o turismo.

Acolle importantes valores naturais (paisaxes, xeoloxía, flora e fauna...), históricos e etnográficos. Unha grande parte do territorio municipal está protexido nos LICs “Costa Ártabra” e “Ortigueira-Mera”, na ZEPA e humidal RAMSAR “Ría de Ortigueira e Ladrado” e na ZEPA: “Espazo Mariño Candieira, Ría de Ortigueira e Estaca de Bares”. Varios tramos dos cantís están catalogados como Puntos de Interese Xeolóxico Internacional no espazo “Complexo de Cabo Ortegá”: “Cantís e macizo montañoso en Punta Aguilóns, no Cabo Ortegá” e “Cantís e macizo montañoso da serra da Capelada entre Figueiras (Cariño, entre a praia de Basteira e O Penso, na enseada da Caleira) e Espasante (Ortigueira).

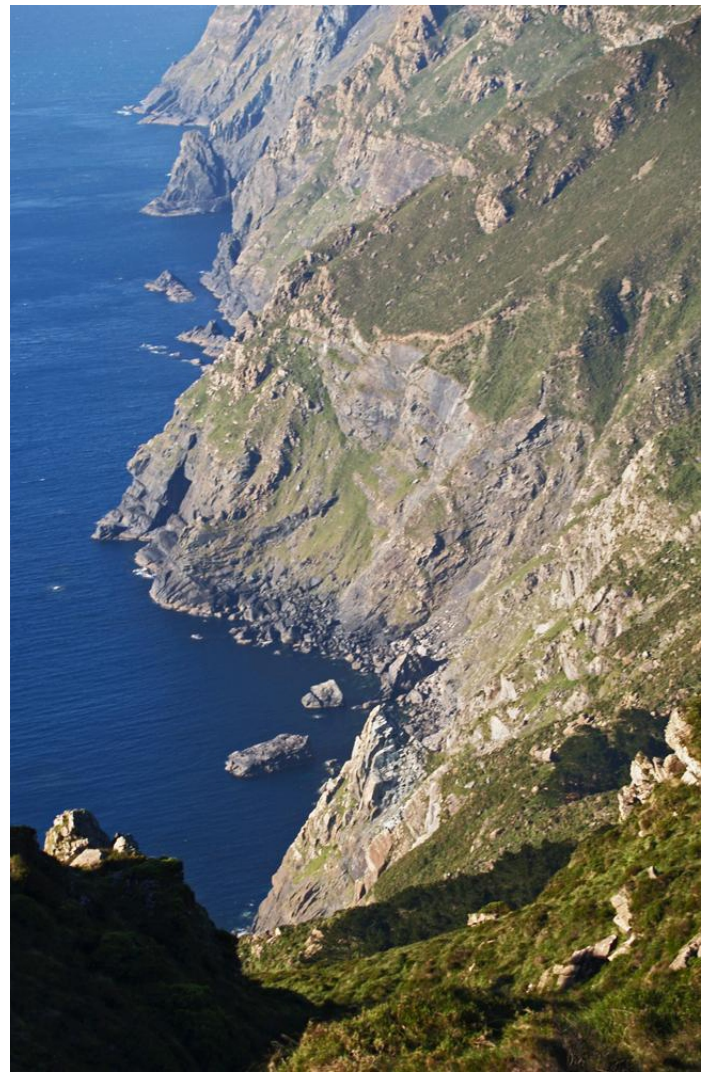
Coñecer a costa de Cariño pode ocuparnos varias xornadas, se imos parando nos distintos puntos de interese e facendo roteiros a pé, ou podemos facer unha primeira aproximación en coche parando nuns cantos lugares representativos.

PERCORRIDO:

Tomamos como punto de partida a vila de Cariño e dirixímonos á **Vixía Herbeira** por calquera das estradas. Desde o miradoiro podemos contemplar os espectaculares cantís e a serra da Capelada. Volvemos pola estrada que ven a Cariño e uns quilómetros máis adiante desvíamonos pola de Cabo Ortegá; de camiño facemos unhas paradas nos distintos miradoiros sobre os **cantís do Limo** e sobre a ría de Ortigueira. No **Cabo Ortegá** hai vistas sobre os **Aguilóns** e cara aos cantís do Limo.

Seguimos en dirección a Cariño e imos tendo vistas da ría de Ortigueira. Podemos facer unha parada no miradoiro sobre a **illa Gabeira** e a **punta do Chan da Ola**. Un pouco antes de entrar en Cariño, á altura do cemiterio, deixamos o coche e baixamos ao **Peiral do Campo** onde podemos ver (se a marea está baixa) un fermoso conxunto de pregues e vistas sobre os cantís da zona. Seguindo pola rúas da vila, ou desde o porto podemos acceder á **puntas da Xoana** e **do Castro** desde onde hai boas vistas da ría e pregues nos cantís. Baixamos logo ao **Porto de Cariño** e desde alí accedemos ás **praías da Cuncha e Basteira**, onde se conserva un bo sistema dunar. Dirixímonos logo ata o cemiterio da Cerca e rodeámolo para coller a estrada que segue a costa ata a **Area de Fornos** (no camiño hai varios puntos con vistas panorámicas sobre Cariño e a costa e un desvío a pé á **punta do Castro da Moura**). Volvemos logo en dirección a Figueiras, desde onde accedemos ás praías **Area de Figueiras** e **Area do Cabalo** e desde onde podemos ver a **enseada da Caleira** onde **desemboca o río Lourido**. Volvemos a estrada de Cariño a Ortigueira e desvíamonos de novo para achegarnos ao **embarcadoiro de Sismundi** desde onde hai boas vistas da ría de Ortigueira e das **puntas de Sismundi** e do **Promontorio/Uchiña**, xa case no límite do concello de Cariño. Uns quilómetros máis adiante podemos ver a **enseada do Esteiro**.

Para completar a viaxe nada mellor que subir ao **monte da Miranda** onde hai un espléndido miradoiro sobre toda a ría e a serra da Capelada. Accedese por un desvío que indica Landoi, aproximadamente no km 5 da estrada, collendo nel, en Cabanán, o primeiro desvío á dereita. Desde o monte Miranda tamén se pode acceder ao alto da Capelada, á altura do cruce que vai aos cantís do Limo. Desde Cedeira hai a posibilidade de facer unha viaxe en barco.



Cantís do Limo



Enseada da Caleira, no interior da ría de Ortigueira



1-Cantís de Vixia Herbeira, os máis altos de Galiza e da Europa continental, con 613 m de altura. Abaixo a punta Robalceira e ao fondo os cantís do Limo.



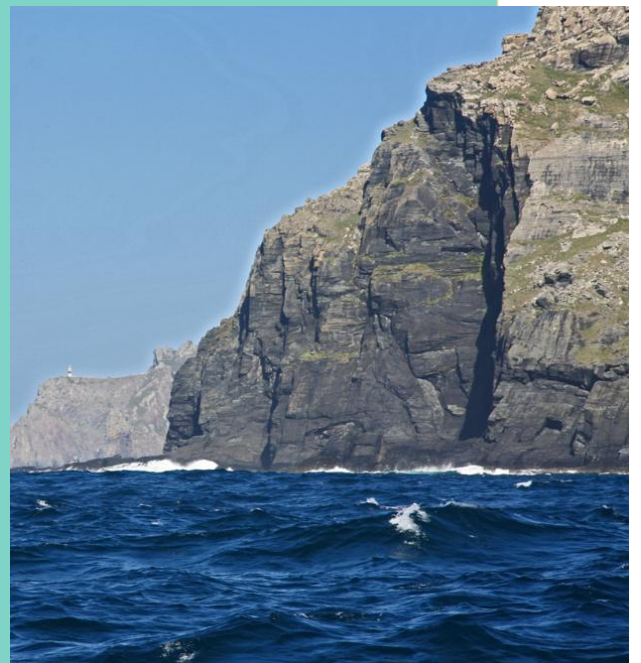
2-Punta do Cadro



3-Cantís do Cadro



5-Cantís do Limo



7-Punta do Limo

O Arco Ártabro comeza no Cabo Ortegal e remata na península de Caión, en Arteixo. O primeiro tramo, desde o Cabo Ortegal ata a punta Ardillosa, na entrada da ría de Cedeira esténdese unha costa formada por elevados cantís nos que dominan as rochas metamórficas escuras e densas (anfíbolitas, granulitas, ecloxitas e serpentinitas) que corresponden a un anaco do manto terrestre arrancado pola violencia da Oroxénese Hercínica e depositado sobre materiais máis recentes. A finais do Período Terciario a Península do Cabo Ortegal sufríu unha elevación acompañada dun forte basculamento cara ao leste: a vertente oriental da Serra da Capelada descende con suavidade cara á Ría de Ortigueira, mentres que a occidental é moi abrupta e forma altos cantís.



9-Pico Gargacido



10-Cabo Ortegal e Punta dos Aguilóns. Forma escarpes verticais de máis de 100 m de altura e prolóngase nun conxunto de illas.



Vista dos cantís do Limo desde o Cabo Ortegal.



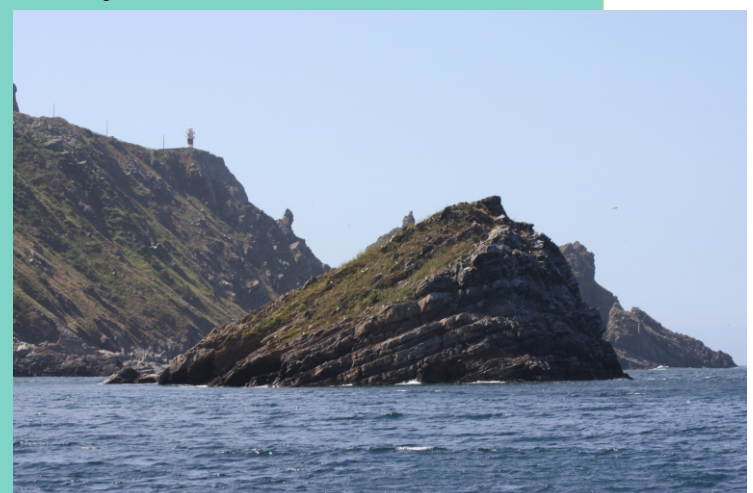
Os Aguilóns de Cabo Ortegal (Cabalo Xoán, Os Tres Irmáns, Ínsua Maior, Rodicio e A Lonxa).



Un dos aguillóns do Cabo Ortegal



Cabo Ortegal



11-Illa Malveira



12-Puntas do Seixo e Chan da Ola



13-Punta e illote Gabeira



Punta Gabeira e montes Faroleiro e Gargacido



14-Praia Mallorquín e Peiral do Campo



Peiral do Campo



Peiral do Campo, un auténtico museo xeolóxico



15-Punta da Xoana



16-Punta do Castro



17-CARIÑO. Vista desde un dos miradoiros da estrada que vai da Herbeira ao cabo Ortegal.



Restos dunha antiga cetárea en Cariño



Porto de Cariño



Dúas vistas de Cariño: desde O Serrón e desde A Miranda



18-Praia da Cunha



19-Praia Basteira



20-Punta Serrón



22-Puntas Sartán e Montarón



21-Punta do Castro da Moura



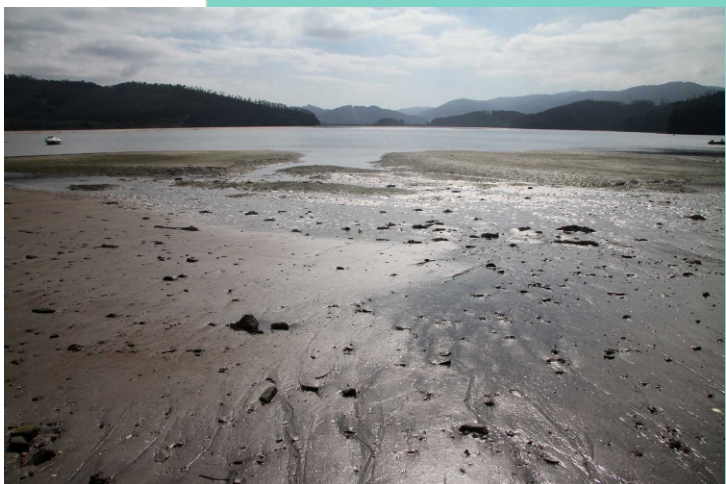
23-Praia de Fornos



24-Puntas do Frade e A Postiña



25-Area dos Cabalos



26-Area de Figueiras



Pregue na Area dos Cabalos



28-Enseada da Caleira



27-Rego de Lourido



29-Punta Sismundi



30-Embarcadero de Sismundi



31-32- Puntas do Promontorio e Uchiña e enseada do Esteiro



33-Miradoiro da Miranda, un excepcional punto panorámico sobre a ría de Ortigueira e a contorna.

A ría de Ortigueira é a maior das Rías Altas, con 12 km de lonxitude, de forma irregular moi sinuosa e recortada, con numeros entrantes, zonas pouco fondas e lamacentas e na que desembocan numerosos ríos. Coa marea baixa queda ao descuberto unha ampla chaira intermareal. É unha importante área de pesca de baixura e marisqueo. Ten un especial interese ecolóxico polas marismas que acollen a numerosas especies de aves acuáticas, sobre todo nos pasos de primavera e outono.



O monte Miranda desde o porto de Cariño



Puntas Figueiroa e do Frade desde o monte Miranda