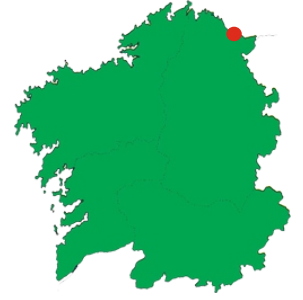




# COSTA DE FOZ

Adela Leiro, Mon Daporta



**Distancia:** 17 km (lineal)  
**Dificultade:** baixa  
**Duración:** 5 a 6 horas



O porto de Foz coa ría ao fondo.



Arenaria do mar (*Honkenya peploides*), a primeira colonizadora da area nas praias expostas.

A costa do concello de Foz é unha sucesión de cantís e praias interrompida polas desembocaduras de varios ríos que forman esteiros e rías. Forma parte da chamada “rasa” ou chaira litoral inclinada que se estende por toda a costa cantábrica. Comeza na ría que forman os ríos Masma e Centiño e o rego de Esteiro, unha ría en forma de funil (máis aberta na saída ao mar que no seu fondo) rodeada de xistos e areíscas e protexida como LIC (ZEC) e ZEPA co nome de “Foz-Masma”, que inclúe o interior da ría e a praia da Rapadoira. Volve a interromperse na desembocadura do Ouro, na pequena ría de Fazouro, no LIC “Río Ouro” que inclúe o esteiro do río, a praia da Pampillosa e a do Serrido; e remata na praia de Areoura, no linde con Burela.

Esta diversidade de ambientes e formas da lugar á aparición de ecosistemas e hábitats moi variados, desde os fondos mariños e os cantís onde bate o mar, ata os esteiros e marismas abrigados e lamacentos.

É un importante punto de residencia e invernada de aves acuáticas de marisma e rochedos e acolle especies vexetais pouco comúns como o endemismo cantábrico *Cochlearia aestuarica*, nas áreas de marismas, e o fento capilaria (*Adiantum capillus-veneris*) nas fendas húmidas dos cantís.



Nas fendas húmidas dos cantís da costa cantábrica galega podemos atopar o fento capilaria (*Adiantum capillus-veneris*), un representante escaso da flora de tempos máis cálidos, moi común como planta ornamental.



## PERCORRIDO

Entre 16 e 17 km para percorrer o tramo da costa cantábrica que abrangue o concello de Foz camiñando por paseos, pistas e carreiros achegándose o máis posible á liña de costa. Un traxecto que só ten de difícil a lonxitude do percorrido e algún punto por fóra dos trazados.

Comezamos o percorrido en **Foz**, no Porto Chico, desde onde se abrangue unha fermosa panorámica da ría, amplo areal coa marea baixa e lámina de auga mansa cando está cuberta polo mar, e botamos a andar polo paseo para contemplar a todo o longo a **praia da Rapadoira** ata dobrar a **punta dos Cairos** onde a paisaxe muda para pasar dos areais aos cantís, nos que imos volteando e rodeando os numerosos entrantes e saíntes creados pola forza do mar e a resistencia das rochas (na **Ronqueira**, as **penas de Llas** e as **Salseiras**). Para, cando xa levamos 3 km de marcha, atoparnos de novo coa area branca e fina da **praia de Llas** e o seu sistema dunar, e unha vez pasada a praia outra volta os cantís, nunha alternancia que se irá sucedendo ao longo de todo o percorrido, e despois de pasar polos cantís da enseada de **Augadoce** e o **Porto do Río** acadar a **praia de Peizás** e detrás dela novamente cantís e pedras ata chegar á **praia do Serrido**, e a punta da **Pampillosa** e despois a **praia da Pampillosa**, a desembocadura do **río Ouro** e **Fazouro**, aproximadamente na metade do percorrido. Algo máis de un quilómetro e medio máis adiante chegamos ao coñecido **castro costeiro de Fazouro** xusto antes de facer o paso pola **praia de Arealonga**, 1 km de areal que remata nos **cantís de Nois**, aos que non é doado achegarse, entre os que se agocha o **porto de Nois**, un abrigo mínimo e antigo porto baleeiro. Os cantís rematan nas pequenas **praias das Polas**, tamén coñecidas como **Area da Fame**, e os **Xuncos** detrás das que a costa volve a ser rochosa e recortada, e atopamos a desembocadura do **rego de Alemparte**, á beira da pequena praia de coios e **punta dos Castelos** que agocha a enseada e **praia de San Pedro** ou de **Cangas de Foz**, á que só se pode baixar por unhas longas e pendentes escaleiras, e a **punta dos Castros** sobre a que se asenta a igrexa de Cangas que ten no adro unha moreira protexida no Catálogo de Árbores Senlleiras da Xunta de Galiza. A partir de aquí un novo tramo de costa recortada na que sobresaen as **puntas dos Corvos** e a **Camposa**, para rematar nas **praias de Area Brava** e **Areoura**.

Volver dobraría a distancia e o tempo invertido aínda que se se fai pola beira da estrada é un pouco máis curta. Pero a mellor maneira de aforrar a volta e conseguir un transporte ao punto de inicio da ruta deixando o noso coche onde pensemos rematala.



Penas de Llas



Praia da Rapadoira, na banda oeste da ría de Foz. De 340 m de lonxitude e 100 m de largor medio, abrigada e de area fina. Os areais desta ría están moi alterados pola construción de espigóns. A vila de Foz é de orixe fenicia. Conta con case 10.000 habitantes e no verán convértese nun importante foco de atracción turística.



Punta dos Castelos



A Ronqueira



As Salseiras





Praia de Llas (760 metros de lonxitude)



Praia de Peizás (540 m de lonxitude)



O Sarrido



Ría de Fazouro. O río Ouro forma unha ampla marisma e unha pequena ría moi colmatada, pechada pola barra areosa da praia da Pampillosa.



Praia da Pampillosa. Acolle un bo sistema dunar no que medran especies típicas dos areas.





Castro de Fazouro. Nas escavacións atopáronse cunchas de ostras, vieiras, mexillóns, percebes e berberechos, así como anzois e pesos para redes.



Praia Area Longa desde Fazouro. Mide 850 m de lonxitude e 21 m de largor medio. É unha praia moi batida polo vento e a ondada.



Porto de Nois



As Polas



Praia de Area da Fame



Praia dos Xuncos



Desembocadura do río de Moucide ou Alemparte





Cantís e coído dos Castelos



Praia de San Pedro, en Cangas de Foz.



Vista desde Cangas de Foz cara ao oeste.



Praia de Areoura, un pequeno areal abrigado no linde de Foz con Burela.



Igrexa e moreira, en Cangas de Foz.



*Inula crithmoides* nos cantís.



Pirixel do mar  
(*Crithmum maritimum*)