



COSTA DE FOZ

Adela Leiro, Mon Daporta
outubro 2018



Distancia: 23 km (lineal, en coche) + camiñadas

Dificultade: baixa



O concello de Foz está situado entre o río Masma e a ría de Foz, e a costa Cantábric e conta con máis de 25 km de litoral.

A zona costeira exterior está ocupada por unha faixa chan que forma parte da chamada “rasa” ou chaira litoral inclinada que se estende por toda a costa cantábrica. Rasa Cantábrica. Alterna pequenas rías, cantís de pouca altura, areais e pequenos coídos.

É un litoral dunha gran beleza con lugares de enorme interese xeolóxico, ecolóxico e histórico-artístico.

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.

Parte do concello está protexido nos LICs/ZECs “Ría de Foz-Masma” e “Río Ouro”. A Ría de Foz, está incluída no Inventario de Áreas Importantes para as Aves da (SEO/BirdLife), por ser un importante punto de invernada de aves acuáticas.

- 1-Ría de Foz e esteiro do Masma
- 2-Punta da Arnela e esteiro do Centiño
- 3-FOZ
- 4-Praia da Rapadoira. Punta do Cabo.
- 5-Punta dos Cairos. Os Castelos. Punta Escoira.
- 6-Penas de Llas
- 7-As Salseiras
- 8-Praia de Llas
- 9-Enseada de Auga Dóce.
- 10-Porto do Río
- 11-Praia de Peizás
- 12-Praia do Sarrido
- 13-Punta Pampillosa
- 14-Praia da Pampillosa
- 15-Esteiro do Ouro
- 16-Costa de Fazouro. O Porto
- 17-Punta de Fazouro.
- 18-Praia de Arealonga
- 19-Mosteiro
- 20-Porto de Nois
- 21-Punta de Mógaro
- 22-Praias das Polas e Xuncos (Area da Fame)
- 23-Os Xuncos
- 24-Punta Riosmar
- 25-Rego de Moucide. Os Castelos.
- 26-Praia/enseada de San Pedro
- 27-Punta dos Castros
- 28-Punta de Preverso
- 29-Punta da Camposa
- 30-Praias dos Alemáns (Area Brava) e Areoura





3-FOZ

A vila de Foz é de orixe fenicia. Conta con case 10.000 habitantes e no verán convértese nun importante foco de atracción turística.



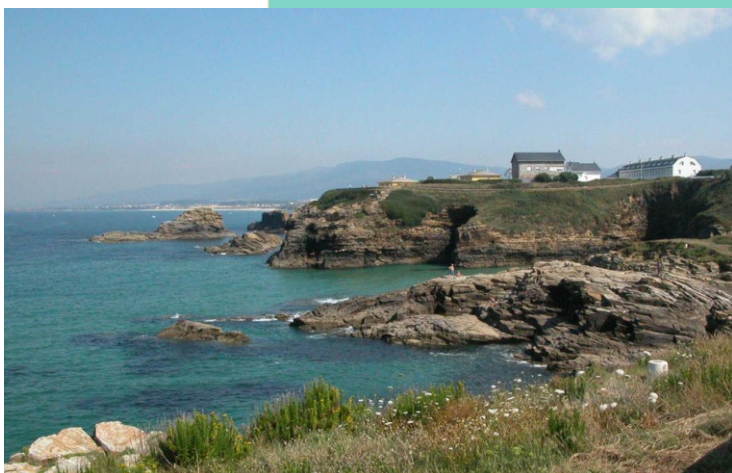
4-Praia da Rapadoira, na banda oeste da ría de Foz. De 340 m de lonxitude e 100 m de largor medio, abrigada e de area fina. Os areais desta ría está moi alterados pola construción de espigóns.



A Ronqueira

A **rasa de Ribadeo** forma parte da rasa Cantábrica que se estende desde o cabo de Peñas (Asturias) ata Burela. É unha superficie elevada (planalto) sobre o nivel do mar, moi chan, cunha pendente suave cara ao mar que se corta bruscamente terra adentro, na liña na que se cree que antigamente estaban os cantís. Comeza con maior altura en Asturias, con 110 a 120 m, e vai descendendo pouco a pouco ata Burela onde só acada de 3 a 5 m. Na beira costeira remata en zonas de cantís que caen case rectos e zonas de praias. Está interrompida polos vales dalgúns ríos.

A orixe desta rasa ou planalto foi moi estudada por diversos especialistas que barallan distintas hipóteses sobre as causas que puideron actuar máis ou menos combinadas: proceso tectónico de fallas e levantamento da costa no final da Oroxenia Hercínica, movementos epiroxénicos Alpinos, e elevación e descenso do nivel do mar con maior ou menor acción erosiva.



Punta Escoira, límite oeste da ría de Foz.



5-Punta dos Cairos. Os Castelos.



6-Penas de Llas



7-As Salseiras



8-Praia de Llas. (760 metros de lonxitude)



A Lagoa



10-Porto do Río



11-Praia de Peizás (540 m de lonxitude)



12-Praia do Sarrido



13-Punta Pampillosa



14-Praia da Pampillosa. Acolle un bo sistema dunar no que medran especies típicas dos areais.



15-Esteiro do Ouro e ría de Fazouro. O río Ouro nace no Pico do Cadramón (Serra do Xistral) e desemboca en Fazouro, despois 30 km de percorrido, formando unha ampla marisma e unha pequena ría moi colmatada, pechada pola barra areosa da praia da Pampillosa.



16-Costa de Fazouro. O Porto



17-Punta de Fazouro



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



18- 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 ondata.



20-Porto de Nois, un abrigo mínimo e antigo porto baleeiro



21-Punta de Mógaro



22-Praias das Polas e Xuncos (Area da Fame)



24-Punta Riosmar



25-Rego de Moucide ou Alemparte. Nace no Couto do Azibro (serra dos Cabaleiros) e desemboca en Alemparte (Cangas de Foz), na praia dos Castelos.



Cantís e coído dos Castelos



26-Praia/enseada de San Pedro, en Cangas de Foz, á que só se pode baixar por unhas longas e pendentes escaleiras.



Igrexa de Cangas de Foz, na punta dos Castros. Ten no adro unha moreira protexida no Catálogo de Árbores Senlleiras da Xunta de Galiza



27-Punta dos Castros



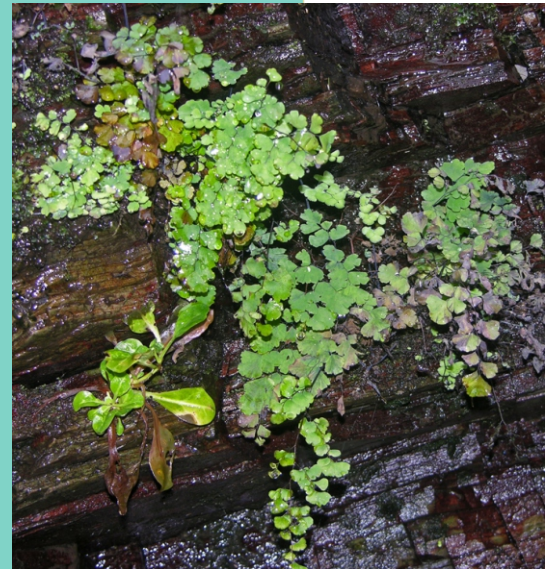
28-Punta de Preverso



29-Punta da Camposa



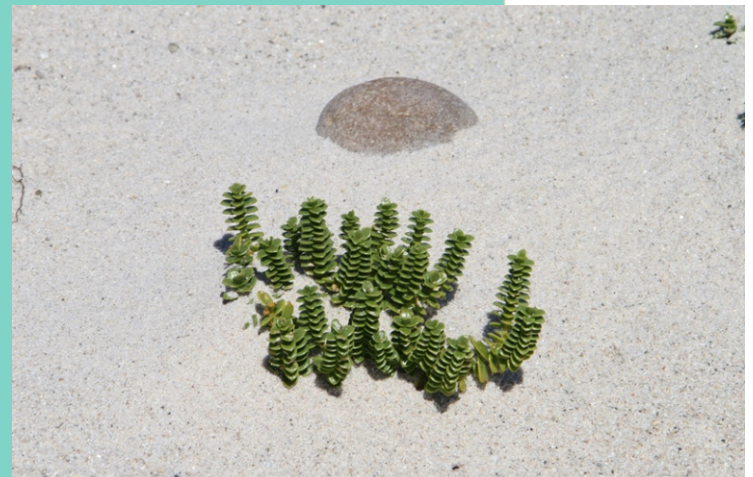
Praia de Areoura, unha pequena praia abrigada no linde de Foz con Burela.



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.



Pirixel do mar (*Crithmum maritimum*)



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