



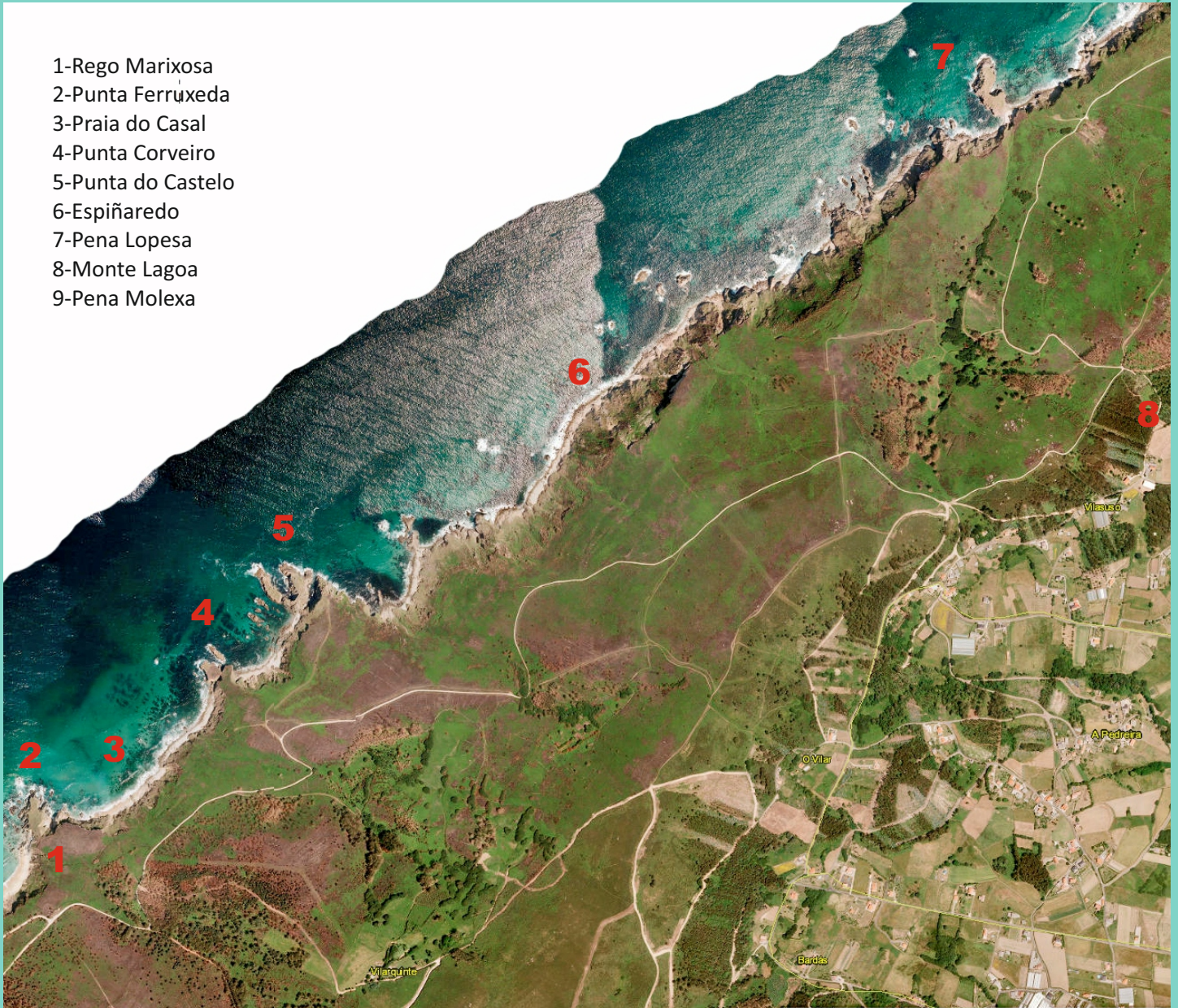
# COSTA EXTERIOR DE NARÓN

Adela Leiro, Mon Daporta  
agosto 2018



**Distancia:** 6,5 km (lineal en Narón), completa, saíndo de Covas e volvendo polo alto da Lagoa: 20 km  
**Dificultade:** media

- 1-Rego Marixosa
- 2-Punta Ferruxeda
- 3-Praia do Casal
- 4-Punta Corveiro
- 5-Punta do Castelo
- 6-Espiñaredo
- 7-Pena Lopesa
- 8-Monte Lagoa
- 9-Pena Molexa



O concello de Narón ten dous pequenos tramos de costa, un no interior da Ría de Ferrol, entre o río Xuvia e a ponte das Pías e outro na costa exterior, abrupto e case inaccesible, na parroquia do Val, que forma parte do LIC/ZEC e ZEPA "Costa Ártabra". Propoñemos un roteiro para coñecer a costa exterior formada por escarpados cantís, que nalgúns casos superan os 150 m de altura; praias, xeralmente de coios e de moi difícil acceso e varios illotes. A xornada pode completarse visitando a Pena Molexa e o Convento de Baltar.





## PERCORRIDO

Para coñecer esta costa hai que seguir pistas de terra que soben aos montes de Vilaquinte e A Lagoa (308 m) só aptas para vehículos todo terreo, ou mellor facer unha camiñada de vagar, seguindo o roteiro indicado da “Costa Ártabra” que ven desde Ferrol. Comezamos na **praia de Ponzos**, desde onde temos unhas fermosas vistas da Punta Ferruxeda, detrás da que se agocha a **praia do Casal**. Se a marea o permite podemos achegarnos aos cantís pola praia, depois de cruzar o pequeno **rego da Marixosasa**, que é fronteira co concello de Ferrol e forma unha ferverza preto da súa desembocadura. Volvemos ao camiño e seguimos ata atopar uns desvíos que nos levan á **Punta Corveira** e á **Punta do Castelo** onde temos panorámicas dos cantís. Máis diante desvíamonos a Pena Lopesa. A volta pode facerse polo mesmo camiño ou pasar por Vilasuso para ver a Pena Molexa e de alí achegarnos a Baltar para ver o convento, para logo seguir os camiños dos cumes.



1-Rego Marixosa



2-Punta Ferruxeda. Destaca un filón de cuarcita entre as rochas máis escuras (xistos e metavulcanitas)





3-Praia do Casal



4-Punta Corveiro



Punta Corveiro



5-Punta do Castelo

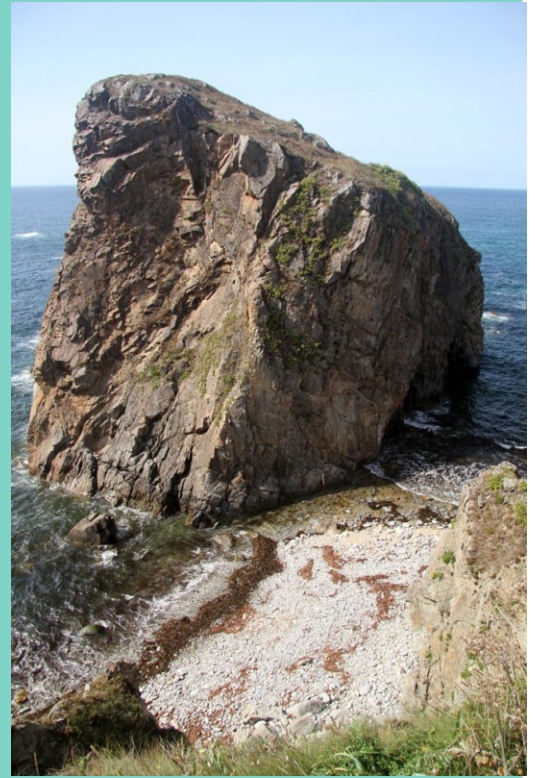


6-Espiñaredo. Nesta zonas os cantís caen case verticais nunha zona sen acceso posible





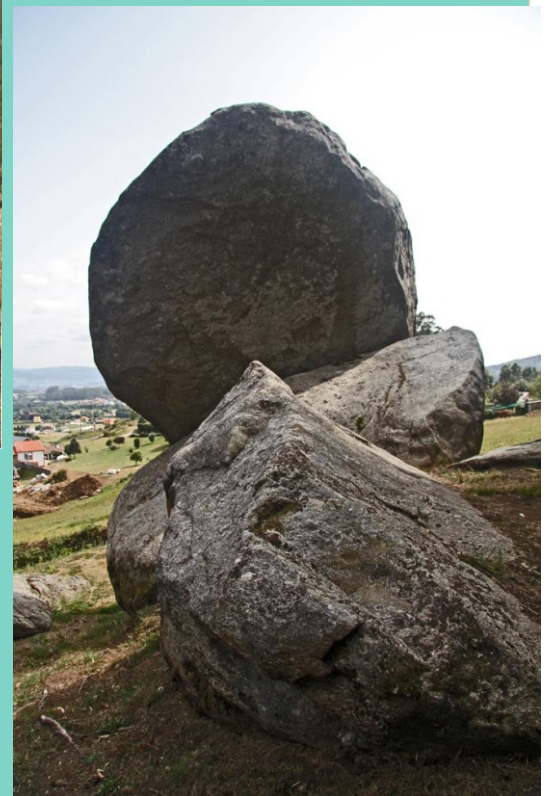
**7-Pena Lopesa**, un illote moi achegado a terra cunha pequena praia. En Pena Lopesa Neste illote houbo un castro poboado entre os séculos I a.C. e I d.C. Conta unha lenda que había un rei que vivía nun castelo sobre a rocha e nel había un gran tesouro envexado por todos os veciños. Como non podían atacar o castelo tentaron pillar ao rei mentres ía cazar, pero el deuse conta e ferrou o cabalo do revés para enganalos. Logo tentárono rodeando o castelo, pero o rei resistiu moito tempo porque tiña comida abondo. Cando se lle estaba rematando a comida o rei atreu bandos de aves botándolle millo, pero os inimigos pensaron que era un mago e nunca máis o amalaron.



**9-Pena Molexa**. É un penedo de varias toneladas que encabalga unhas rochas noutras dun xeito espectacular. No lugar de Vilasuso, na parroquia de O Val. Un grupo de penas nos que destaca un grande disco de pedra de varias toneladas colocado á mantenta sobre enormes rochas e orientada á saída cada ciclo da lúa chea. O seu folclore indica que este penedo formou parte importante dun vello culto e dunha vella crenza, e considerábase obra da divindade. Foi posiblemente un importante santuario celta, un altar que, por algunha razón, non chegou a ser cristianizado.

A veciñanza do Val escenifica na Noite de San Xoán, para festexar a chegada do verán, algunhas das tradicións.

A Lenda da Moura. A mañá de San Xoán aparéceselles aos mozos unha Moura moi fermosa nunha rocha xunto a un tesouro, peiteándose cun peite de ouro mentres asolla o seu ouro. Anda na procura dun pretendente que a libere de pasar outro ano enteiro dentro da rocha. Pon a proba o mozo para se asegurar o seu amor, dándolle a escoller entre ela e o tesouro. El escolle o ouro, que nese intre evásese e convértese en ondas escachadas ou carbóns. Ela quedará un ano máis á espera de repetir a historia.



Tamén contan que a Pena Molexa foi feita pola "Vella", que a sostén co dedo maimiño.

Outra lenda conta que ao pé da Pena Molexa hai outras rochas que son un rei e os seus guerreiros convertidos en penedos, tamén por un feitizo. Na noite do solsticio de verán transfórmanse de novo en humanos e percorren e vixían os montes, visitan e protexen as casas, co motivo de coidar os anciáns, xa que son eles os que gardan as nosas antigas tradicións. Ao remate da noite de San Xoán vólvense converter en pedras.

Tamén se conta que a Pena Molexa tiña un encantamento: gardaba tres mulas de ouro. Un día chegou un home co libro de San Cibrán e leuno desde a primeira páxina ata a última, de riba a baixo, e desde o final ata ao comezo; desenfeitizou as mulas e levounas.

Din tamén que hai unha galiña con pitos de ouro, que aparecen na mañá de San Xoán. Un día, unha muller apañou os pitos, meteunos baixo da saia e foise para a súa casa. Cando chegou, os pitos xa desapareceran.



**8-Monte Lagoa**. Desde os cumes hai vistas espectaculares sobre toda a contorna.

