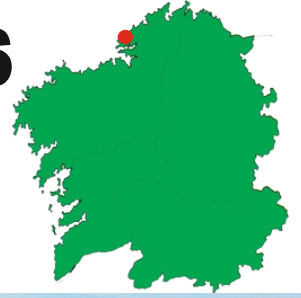




LAGOA E PRAIA DE DONIÑOS

Adela Leiro, Mon Daporta



Distancia: 10 km (a maioría circular)

Dificultade: baixa

Duración: 3 horas



Unha camiñada para rodear a lagoa e percorrer a praia e o sistema dunar de Doniños, en terras de Ferrol, achegándonos tamén á punta Penencia e á punta do Castro de Lobadiz. Aproximadamente 10 km para coñecer de preto as diversas e variadas paisaxes e ecosistemas da zona: praias, sistema dunar, lagoa, cantís... coas súas características e peculiaridades, e aos seus habitantes, unha area incluída no LIC "Costa Ártabra".

A lagoa de Doniños ten forma ovalada, cunha anchura máxima de 500 m e está separada do mar por unha praia de 2 km de lonxitude e un cordón de dunas fixadas pola vexetación. Está considerada unha zona húmida de importancia nacional polas formacións vexetais acuáticas. As especies máis destacadas dentro da lagoa son a *Chara fragifera*, *Ceratophyllum demersum*, isoetes, ouca (*Ranunculus aquatilis*), espigas de auga (*Potamogeton natans*, *P. perfoliatus* e *P. polygonifolius*), ambroíño de río (*Nymphaea alba*)... Nas beiras atópanse sobre todo xuncos, *cyperus*, carrizos, salgueiros e amieiras.

Acolle unha unha fauna rica e variada: peixes de auga doce, ras, pintafontes, insectos acuáticos (libeliñas, cabalos do demos, escaravellos...) e, sobre todo, aves. Nas marxes aniña a galiñola negra, o somorgullo pequeno, a galiña de río e o alavanco real. Durante a época invernal aumenta considerabelmente a cantidade e variedade coa chegada de numerosas aves mariñas, anátidas e limícolas.

Nas dunas e praias consérvase unha variada flora adaptada á vida nos areais, con algunhas especies de interese, como algunhas orquídeas e *Omphalodes littoralis*, subs *gallaecica*, un endemismo galego das costas da Coruña.



Vista da lagoa de Doniños, a praia, a punta do Castro e as illa Gabeiras.



Praia e duna (a lagoa detrás do sistema dunar)



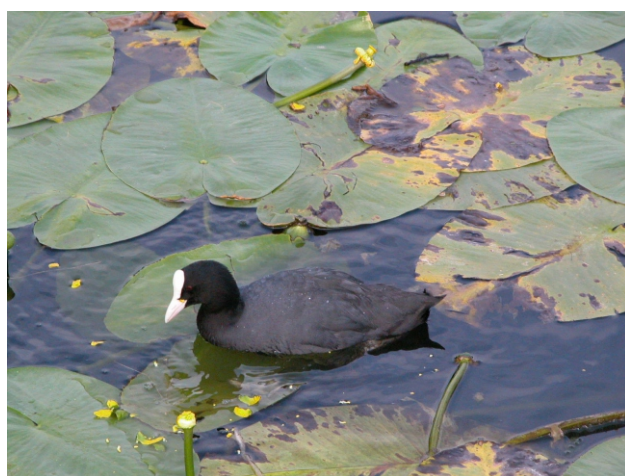
Punta Penencia e praia de Lumbobó.

PERCORRIDO:

Comezamos a camiñada no Outeiro, ao pé do antigo campo de tiro, donde, achegándonos ao mirador do paseo, podemos ter unha visión xeral previa do percorrido que imos facer; logo collendo unha estrada que baixa ao pé da entrada do campo de tiro comezamos a volta á lagoa, unha parte do percorrido que non ten máis interese que comprobar as dimensións da masa de auga xa que, a non ser nun par de puntos e cruzando as leiras, non é posible vela de preto. Seguindo pola estrada chegamos ao lugar de Fonta e alí, collendo o primeiro camiño á dereita, en baixada, volvemos a camiñar ao pé da lagoa ata que desembocamos detrás das dunas e ao pé da Punta Penencia, desde a que temos unha fermosa panorámica da praia, os cantís, a praia de Lumbó e a costa ata o cabo Prioriño. Desde aquí volvemos un pouco atrás para, camiñando pola traseira das dunas, ver a lagoa (hai un par de puntos nos que por entre as árbores é posible chegar á beira) desde este camiño hai unha subida que, polo campo de tiro, volve a Outeiro desde a que se ten unha panorámica da lagoa. Volvemos á praia e, camiñando pola area, acadamos a punta da Parede desde onde, seguindo os carreiros pola beira do cantil, chegamos á punta do Castro de Lobadiz, punto panorámico onde se está o máis preto das illas Gabeiras e se pode ver, cara ao norte, o Cabo Prior e, cara ao sur o cabo Prioriño, a Torre de Hércules e parte da cidade da Coruña, e o perfil da Costa da Morte ata as illas Sisargas. Desde a punta do Castro volvemos polo mesmo camiño da ida ata a paseo da praia e por el volvemos ao punto de inicio da ruta.



Como a maioría das lagoas galegas Doniños ten tamén a súa lenda. Contan que un día achegouse a Virxe á cidade de Valverde que estaba no sitio do que actualmente é a lagoa e nela non había máis que xente malvada, e non atopou a ninguén que lle axudase, agás unha muller pobre que vivía nun monte próximo. Como castigo unha grande onda asolagou a cidade. E aínda hoxe, no mesmo centro da lagoa hai un gran pozo que engule aos que se acheguen se non levan unha boa embarcación.



Galiñola negra (*Fulica atra*).





Vista desde a Punta Penencia



Illas Gabeiras e Punta do castro de Lobadiz, desde a praia.



Illas Gabeiras



Vexetación das dunas.



Vista cara ao norte desde a Punta do Castro.



Paxariños
(*Linaria Polygalifolia*
subs. *Aguillonensis*)



Vista desde a Punta Penencia