



VALDOVIÑO E PUNTA FROUXEIRA

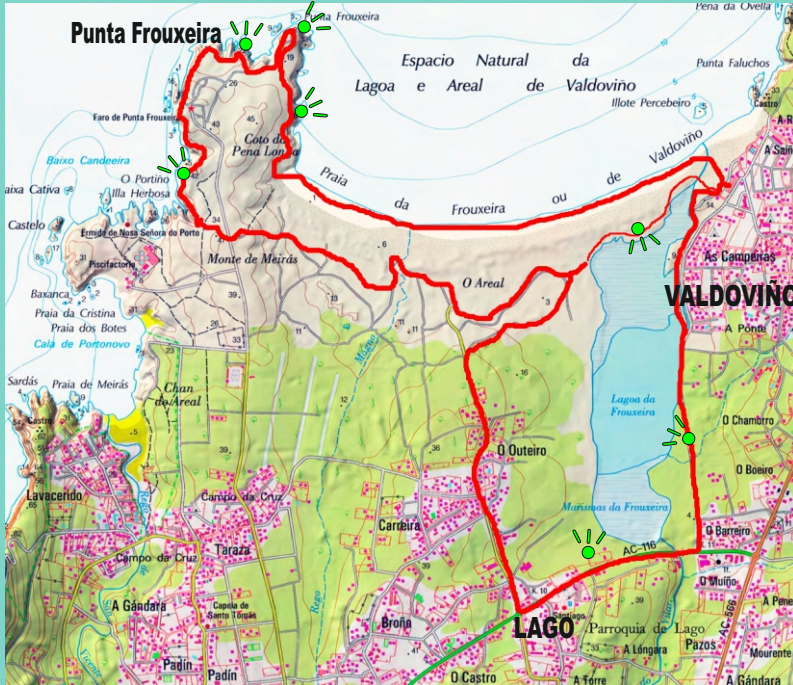
Adela Leiro, Mon Daporta



Distancia: 16 km (circular)

Dificultade: baixa

Duración: 5 horas



A Lagoa de Valdoviño ou da Frouxeira. Ocupa unha superficie aproximada de 580 hectáreas (ten 1500 m de lonxitude e 500 m de anchura), cunha profundidade media de 1,5 m. Está separada do mar por un cordón de dunas e comunicada con el por unha canle fronte ao illote da Percebelleira.



Unha camiñada na que se combinan diferentes ambientes e ecosistemas: praia e dunas, cantís e monte baixo, e a lagoa cos seus hábitats asociados. Paisaxes diferentes e fermosas panorámicas que non deixan indiferente... a longa praia, horizontal e dourada, os cantís cortados a pico e con numerosas formas creadas por séculos de loita co mar, e unha das lagoas de máis extensión de Galiza; e ver de preto unha vexetación adaptada entre a que se atopan especies pouco comúns (*Antirrhinum majus*, *Smilax aspera* ou silva do mar, *Asparagus officinalis* ou esparragueira, o xunco *Cladium mariscus*....) dentro dun espazo protexido como LIC COSTA ÁRTABRA no que a Lagoa e areal de Valdoviño son Zona Húmida de Importancia Internacional recoñecida no convenio de RAMSAR, e ZEPA (Zona de Especial Protección para as Aves) pola súa importancia como zona de paso e invernada de numerosas especies de anátidas e limícolas das que chegan a contabilizarse ata 15.000 exemplares.



Femia de lavanco coas crías.



PERCORRIDO

Comezamos o percorrido na Saíña, deixando o coche no aparcamento da praia, para camiñar, coa marea baixa, os case tres quilómetros de areal chan e compacto; no remate da praia hai unha fonte na que podemos lavar os pés para calzarnos antes de subir e percorrer logo o contorno da punta Frouxeira por un carreiro que, na primeira parte transcorre entre vexetación de mato, na que non faltan as silvas e os toxos, polo que compre ir preparados ou arriscar a pel das pernas; o resto do traxecto pola beira dos cantís, espectaculares, non presenta máis dificultade que fixarse onde se poñen os pés porque as rochas estan moi erosionadas e teñen moitas irregularidades. Continuamos a andaina polos camiños e carreiros da zona de trasduna desde onde, nas partes altas, temos magníficas panorámicas de case todo o percorrido para achegarnos á beira da lagoa. Neste punto hai que decidir si, beirando a cabeceira da lagoa, volver ao punto de partida, co que completaremos un percorrido duns 10 km, ou rodeala. Para rodeala o mellor é volver atrás ata o aparcamento de Outeiro, e por pista asfaltada, ata Lago e a estrada que ven de Ferrol, desde a que hai unha fermosa panorámica de toda a lagoa. Tentar rodear a lagoa pola beira é imposible porque non hai camiños nin siquiera carreiros practicables, ademais a vexetación palustre, alta e mesta, impide achegarse e fai case imposible ver siquiera a auga, e, por último, hai que rematar por subir á estrada de Ferrol para poder continuar o camiño. Pola estrada de Ferrol, unha parte con beirarrúa e o resto cun arcén suficiente, temos que camiñar ao longo de un quilómetro aproximadamente, ata o primeiro cruce á esquerda, que se atopa un pouco despois de cruzar o rego do Vilar, a principal fonte de alimentación da lagoa; e a un cento de metros de entrar no desvío collemos un camiño acondicionado, para peóns e ciclistas, que percorre a todo o longo a lagoa, na primeira parte a zona de bosque e lameiros cubertos de vexetación, ata chegar ao observatorio, desde o que hai boas vistas de toda a lagoa, para continuar pola beira das augas abertas e a canle de desaugue e rematar no punto de partida completando entre 15 e 16 km.

É posible facer este percorrido en tramos separados: a punta Frouxeira, a praia ou a lagoa.



Praia de Valdoviño coa marea baixa.



Praia de Valdoviño desde a Punta Frouxeira.



Antirrhinum majus, unha planta incluída no catálogo de especies ameazadas. Común neste espazo.



Dunas e praia de Valdoviño



Cantís e faro da Punta Frouxeira.



Punta Frouxeira.



Herba salgada
(*Limonium binervosum*)



Silva do mar
(*Smilax aspera*)

