



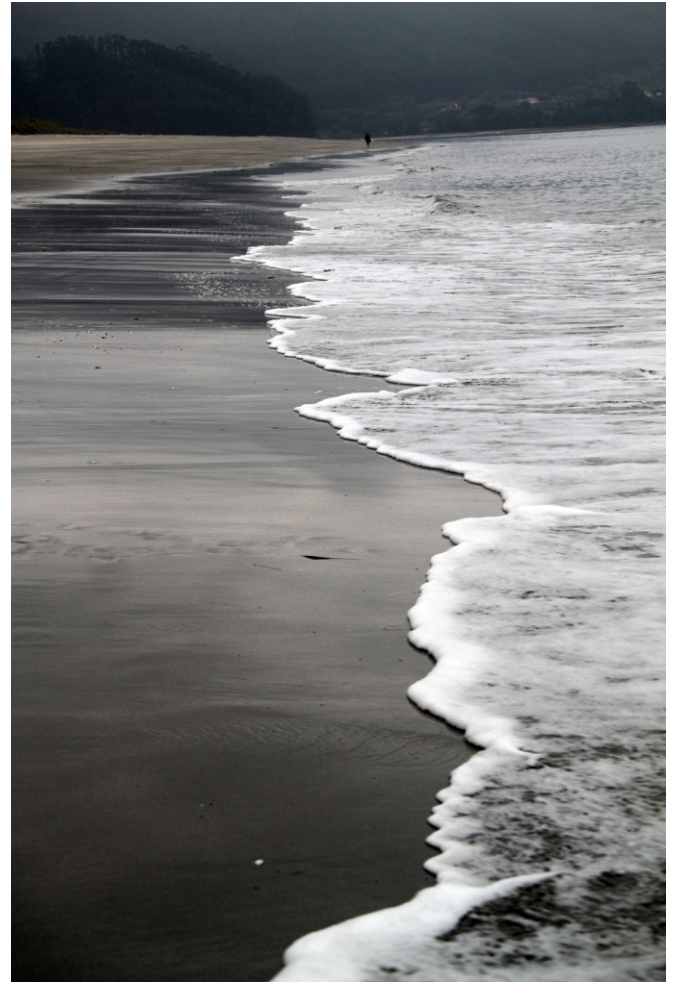
PRAIAS DE ORTIGUEIRA

Adela Leiro, Mon Daporta
outubro 2018



Distancia: 12 km (circular)

Dificultade: baixa



Vistas da praia de Morouzos nunha mañán de néboa

Un percorrido de interese paisaxístico e natural no que están presentes todas as combinacións e comunidades que se poden atopar nas contornas húmidas costeiras -praias, dunas, areais, lameiros- e de trasduna -lagoas, bosques húmidos e piñeirais- O espazo interior da ría de Ortigueira abrangue máis de 1.000 ha de lameiros e 200 ha máis de areais que cubre a marea que, maiormente nos pasos migratorios e no inverno, son lugares de descanso e alimentación para milleiros de aves acuáticas, o que fai desta área unha das máis importantes do seu tipo de Galiza, polo que está protexida como LIC, ZEPA e humidal Ramsar; e ademais dos km de praias, ten unhas 40 ha de dunas, 20 ha de piñeirais e outras 20 de humidais e lagoas nos que se xuntan as augas que escoan do monte da Cruz do Casal.



PERCORRIDO

Despois de escoller o día e a marea, que debe estar baixa para poder camiñar polos areais, e seguindo os indicadores de praia de Morouzos ata o final chegamos ao pé do campo de fútbol onde comezamos o percorrido. Deixando o campo á esquerda temos unha pista, que seguimos, e logo de fronte carreiros que nos levan á pasarela de madeira que vai cara á praia, onde remata a pasarela desviámonos á dereita para achegarnos a un observatorio de aves e desde alí botarlle unha ollada ás xunqueiras do **esteiro do Baleo**. Volvemos sobre o andado e continuamos agora polo carreiro que hai entre a área de asolagamento e as dunas, onde podemos coñecer de preto dous tipos de vexetación moi especializada e que soporta situacións moi distintas -as plantas das dunas adaptadas para soportar a falta de auga e as plantas dos esteiros que viven mergulladas durante varias horas cada día e son quen de aguantar a auga salgada- ata que despois de deixar a área con vexetación chegamos á punta da frecha que se forma na zona onde as ondas do mar e a corrente do río Baleo se enfrontan a amorear e desamorear a area. Ao dobrar a punta temos por diante máis de 3 km de camiño ata o cabo do areal, en fronte de Sismundi, onde o río Mera e o mar se enfrontan na mesma loita (a distancia aumenta a case 5 km se aproveitando a marea baixa nos achegamos á illa de San Vicente). Desde o remate da frecha imos á **punta de Cabalar** para coller o camiño do “roteiro litoral de Ortigueira”, que está acondicionado entre a vila e a Praia de Morouzos, para volver ao punto de inicio, pero no traxecto, ao pouco de entrar no piñeiral, facemos un desvío á dereita por unha pasarela elevada que nuns 300 m nos leva á beira da lagoa de San Martiño na que atopamos árbores e plantas que medran nun medio permanentemente húmido. Cando rematamos o traxecto levamos percorridos uns 12 km no que podemos ocupar, segundo o de vagar con que o tomemos, unhas catro horas. Este percorrido tamén se pode facer desde a vila de Ortigueira aproveitando o roteiro litoral co que o alongaremos uns 3 km máis.



Praia de Morouzos



Praia de Cabalar

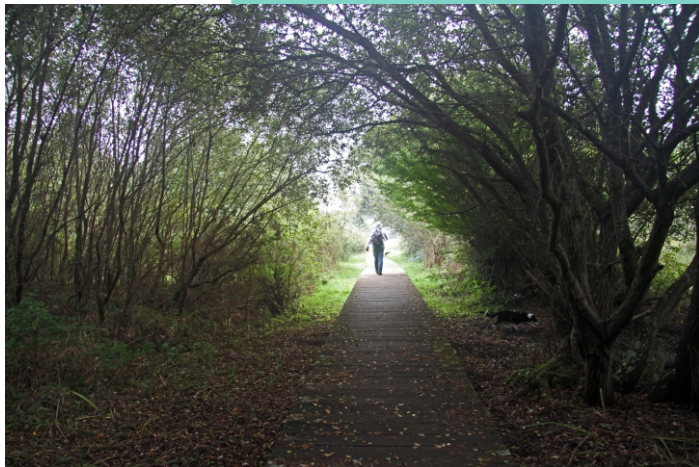




Punta de Cabalar



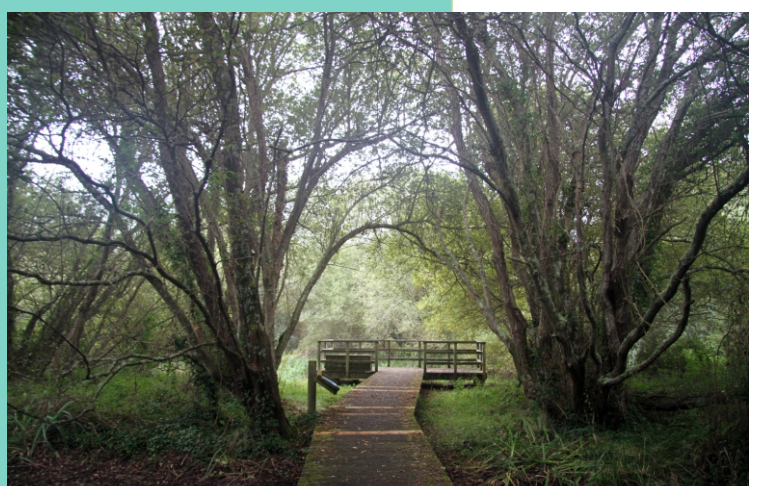
Praia de Cabalar



Lagoa de San Martiño



Piñeiral

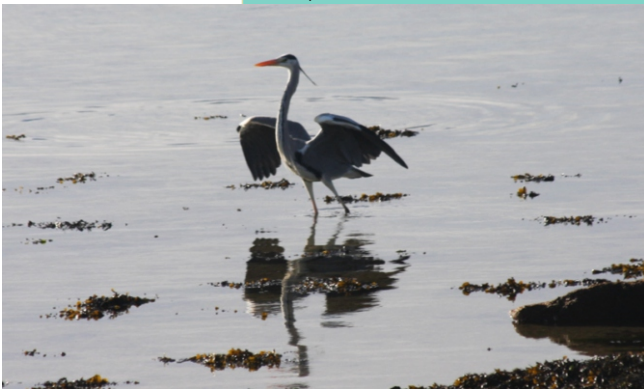




Vexetación típica de marismas: limonio, acelga salgada, sosa, portucala...



Estrelíña das xunqueiras



Garza real. A ría de Ortigueira é un enclave moi importante para as aves acuáticas.



Espárrago en froitos



Dobra nas rochas da punta de Cabalar



Tollemerendas



Vista desde o monte Miranda (Cariño)