

lonely  planet

LO MEJOR DE

GALICIA

EXPERIENCIAS Y LUGARES AUTÉNTICOS

Nº 1
LA GUÍA DE
GALICIA
MÁS VENDIDA

La autora



Andrea Nogueira Calvar

Nació en 1989 en Moaña, pueblo marinero de la provincia de Pontevedra. Creció recogiendo croques y almejas con su madre, cuando esta iba a mariscar, y paseando entre pinos y eucaliptos con sus hermanas. El mar siempre ha sido su horizonte, pues tiene la suerte de vivir casi con los pies metidos en él. Estudió Filología Hispánica en la Universidad de Santiago de Compostela, ciudad que, a pesar de los años, le sigue sorprendiendo con sus pétreos rincones. La curiosidad la llevó hasta el periodismo y estudió

el Máster de Periodismo de la UAM- El País. Actualmente desempeña esta profesión en el diario *El País*, pero ha trabajado en otros periódicos como *Faro de Vigo*. Asegura que lo que más difícil le ha resultado al escribir esta guía ha sido ser objetiva y dejar fuera aquellos lugares que, sencillamente, no podían figurar en ella dada su extensión. Se puede seguir a Andrea en @Andre_Nogue (Twitter e Instagram).

geoPlaneta

Av. Diagonal 662, 08034 Barcelona
www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en lonelyplanet.com/contact

Lo mejor de Galicia

3ª edición en español – junio del 2025
1ª edición en español – junio de 2018

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª, 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd,
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contrario que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Editorial Planeta, S. A., 2025
© Textos: Andrea Nogueira Calvar, 2025
© Fotografías, según se indica en cada imagen.

ISBN: 978-84-08-30505-7
Depósito legal: B. 16.626-2024
Impresión y encuadernación: Egedsa
Printed in Spain – Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.



Sumario

Puesta a punto

Las mejores experiencias	4
Itinerarios	18
Mes a mes	26
Para inspirarse	29
Viajar en familia	30

Rías Baixas32

Parque Nacional das Illas Atlánticas.....34

Casco Vello de Vigo.....38

Casco Vello de Pontevedra.....42

Vigo	46
Pontevedra	55
Baixo Miño	60
Baiona y Nigrán	63
O Morrazo	66
Sanxenxo	70
O Grove	72
Cambados	74
Vilagarcía de Arousa ...	76

De cerca 201

Historia	202
Cultura y tradiciones.....	208
El Camino de Santiago	212
Festivales musicales y culturales.....	217

Tierras de Santiago 80

Catedral de Santiago de Compostela.....82

Alrededores de la catedral.....86

Santiago de Compostela	88
Padrón	96
Muros y Noia	99

Costa da Morte.....104

Fisterra.....106

Cabo Vilán.....108

Carnota.....	110
Muxía	111
Camariñas	114
Bergantiños	116

Costa norte.....120

Torre de Hércules122

Parque Natural Fragas do Eume124

Playa de As Catedrais126

A Coruña.....	128
---------------	-----

Ferrolterra.....	137
Betanzos.....	142
A Mariña Lucense	145

Lugo interior y Ribeira Sacra150

La muralla152

Ribeira Sacra154

Os Ancares y O Courel158

Lugo	162
Monforte de Lemos	168
Mondoñedo	170

Ourense.....174

Ourense termal176

Pena Trevinca.....178

Ourense	180
Oeste de la provincia	186
Centro de la provincia	191
Sur de la provincia	194
Este de la provincia	197

Guía práctica 237

Datos prácticos...	238
Transporte	247
Índice	253
Legenda de los mapas	265

CULTURA CELTA

Autores clásicos como el griego Estrabón ya situaban a los pueblos celtas en el norte de la península ibérica. Su huella es visible en toda Galicia a través de restos arqueológicos que certifican su presencia desde al menos el s. I a.C. Además, la propia lengua gallega y los ritos que sobrevivieron a la expansión del cristianismo, como la celebración de los mayos o las hogueras de San Juan, son testigos de su legado.



Castros

El término hace referencia tanto a los poblados celtas como a sus viviendas. Estas construcciones, de peculiar forma circular, suelen encontrarse en emplazamientos espectaculares, con vistas privilegiadas desde las que divisar la llegada de enemigos.



Símbolos

Gracias a los jeroglíficos se conocen algunos símbolos celtas. El triskel es uno de los más populares. Consta de tres brazos en espiral unidos en un punto central y simboliza el desarrollo y la conexión entre pasado, presente y futuro.

Cuenta la leyenda

Cuenta la leyenda que Breogán, el mítico rey galaico, erigió un faro en un lugar llamado Brigantium, que hoy identificamos con la Torre de Hércules en A Coruña. Desde lo alto, su hijo Ith divisó unas tierras lejanas: Irlanda. Así, los gallegos habrían extendido la cultura celta por el mundo.



LOS MEJORES CASTROS

Las impresionantes vistas del **castro de Santa Trega** (p. 61), a más de 300 m sobre el nivel del mar, abarcan la frontera con Portugal, marcada por el río Miño.

Los restos del **castro de Baroña** (p. 100), del s. I a.C., se alzan en una península rodeada de un espectacular paisaje marítimo. La visita se completa con el centro de interpretación.

A 23 km de Lugo se encuentra el **castro de Viladonga** (p. 168), un conjunto arqueológico y museístico que, a diferencia de los anteriores, es de interior.

En la provincia de Ourense el **castro de San Cibrao de Las** (p. 187) pudo ser uno de los más extensos de Galicia. El nombre original, Lansbricae, proviene de una inscripción hallada en el poblado.

Muy cerca de A Coruña está el **castro de Elviña** (p. 132), habitado entre los ss. III a.C. y IV d.C. Está dividido en tres recintos que ocupan unas 4 Ha.



Fervenza do Ézaro (p. 110).

CASCADAS Y SALTOS DE AGUA

En gallego las cascadas reciben el nombre de *fervenzas* o *seimeiras*. Siendo esta una tierra tan lluviosa, hay muchas y de diferentes tipos, pero las suaves montañas hacen que solo unas pocas, las más espectaculares, superen los 20 m de caída. En verano invitan al baño en piscinas naturales, mientras que en invierno hipnotizan con el sonido de su caudal.

Respeto

Estos entornos son de gran valor medioambiental. Es fundamental no dejar rastro, usar solo los accesos habilitados y bañarse únicamente en las zonas permitidas.

Accesos

Aunque los accesos suelen ser buenos y cercanos a zonas urbanas, se recomienda usar calzado adecuado, tener cuidado en las zonas resbaladizas y llevar agua para beber.

LAS MEJORES CASCADAS

La **Fervenza do Toxa** (p. 78), que toma el nombre del río, se desploma con un salto de 30 m generando una brisa perenne.

En A Coruña, el río Xallás se precipita al mar en la **Fervenza do Ézaro** (p. 110). Aunque su caudal está regulado por una central hidroeléctrica, mantiene su espectacularidad.

La **Fervenza de Tourón** (p. 189), de 20 m de altura, está al final de una ruta por el río Cerves (Melón, Ourense). En el camino hay varias balsas de agua.

La **Seimeira de Vilagonce**, la más alta de Galicia, despliega una caída de 54 m por una pulida pared vertical que separa el agua en varios chorros.

La **Fervenza de Augacaída**, con 40 m de altura, se oculta en la Ribeira Sacra. Su acceso está acondicionado, aunque los últimos metros requieren más esfuerzo.

VIDA SALVAJE

Que la apariencia tranquila de Galicia no engañe. En sus bosques habitan lobos y jabalíes; en el mar, arroaces y fanecas, y en el cielo la vida es tan intensa como en la tierra. Solo hay que tener paciencia y permanecer atento, aunque hay especies que es mejor no encontrarse.



A vista de pájaro

En el mar, a los chorlitejos se suman gaviotas patiamarillas, cormoranes y garzas.

Pero también hay mucho que observar en el interior: Galicia es lugar de paso para aves migratorias como el aguilucho cenizo o el abejero europeo.



En el bosque

Los mamíferos más comunes de los bosques gallegos son los zorros, los jabalíes y las martas. También hay lobos, aunque son más esquivos y se concentran principalmente en Lugo y Ourense.

Medio marino

Entre sardinas y jureles saltan los arroaces, una especie de delfín que se avista con facilidad. También hay marsopas, pero son mucho más huidizas. En el lecho marino se mueven las fanecas bravas, con una aleta dorsal espinosa que, a veces, acaba en el pie de algún bañista.

LOS MEJORES ENCLAVES PARA VER FAUNA

El **Parque Nacional das Illas Atlánticas** (p. 34), formado por diferentes islas, es accesible en barco, un viaje que a veces permite ver arroaces. El parque es zona de cría de aves, como la gaviota patiamarilla.

Quizá por ser una de las áreas protegidas de más difícil acceso, la **Serra da Enciña da Lastra** (p. 198) es una de las mejores para observar vida salvaje, aunque no es buena idea ir en busca del lobo, presente en el 94% del territorio gallego.

Los caballos salvajes y los corzos corren a su antojo en la **Reserva de la Biosfera Transfronteriza Gerês-Xurés** (p. 195), a caballo entre Galicia y Portugal.

Las **dunas de Corrubedo** (p. 100), un paisaje atípico en Galicia marcado por la arena, destacan por su enorme atractivo ornitológico.

LUJO PARA LOS SENTIDOS

Un capricho siempre es bienvenido y Galicia ofrece multitud de experiencias únicas adaptadas a todos los presupuestos, algunas incluso gratuitas. Existen opciones pensadas para mimar cuerpo y alma, ya sea en solitario, en pareja o en familia.



'Spas', balnearios y aguas termales

Conocida como tierra de los mil ríos, Galicia es un referente en turismo termal. Los spas, los centros de talasoterapia y los balnearios salpican toda la región, muchos de ellos con piscinas exteriores perfectas para el verano.



Gastronomía

La rica cultura del vino, unida a la calidad excepcional de las materias primas gallegas, se traduce en restaurantes galardonados y bodegas de renombre que elevan la experiencia gastronómica a otro nivel.

Bajo las estrellas

Muchos lugares de Galicia cuentan con el distintivo de cielo oscuro, ideal para maravillarse con la observación astronómica. Además, han proliferado alojamientos únicos, como cabañas en el bosque, algunas en los árboles, y habitaciones burbuja.



LOS MEJORES PLACERES

Tanto el **Parque Nacional das Illas Atlánticas** (p. 34) como **Pena Trevinca** (p. 178) son destinos ideales para **ver estrellas**, que cuentan con la certificación de la Fundación Starlight.

Sanxenxo (p. 70) y **Ourense** (p. 180) son famosos por sus **aguas termales**. En Sanxenxo, los balnearios junto a la playa invitan a relajarse frente al mar, mientras que en Ourense ofrecen la tranquilidad que caracteriza el interior gallego.

Para disfrutar de **bodegas** con solera, tanto la **Ribeira Sacra** (p. 154) como **Arousa** (p. 76) son dos destinos perfectos. En los centros y alojamientos de la zona se puede experimentar el vino en la piel.

Probar la **cocina gallega** en alguno de sus restaurantes más prestigiosos es una delicia obligada. Entre los nombres destacados están Javier Olleros, Pepe Solla y Lucía Freitas. Además, el estrella Michelin más asequible está en Vigo: **Silabario** (p. 51), dirigido por Alberto G. Prelcic.



Surfista (p. 233).

AVENTURA

Gracias a sus condiciones geográficas, Galicia ofrece multitud de posibilidades para los amantes del turismo activo y los deportes.

Desde la montaña hasta el mar, pasando por los ríos y explorando el interior, hay actividades tanto para los más valientes como para quienes buscan aventura sin asumir grandes riesgos.

Cuándo ir

La climatología determina el mejor momento para cada actividad. Es clave consultar si se esperan lluvias o viento y, en caso de planificar por cuenta propia, evitar días poco adecuados.

Con niños

No todas las actividades o zonas de aventura son aptas para niños. Lo ideal es consultar con empresas o escuelas locales, incluso si la actividad se va a hacer de forma independiente.

LAS MEJORES AVENTURAS

La zona de **Ferrolterra** es perfecta para los amantes del **surf**. Entre sus playas destaca **Pantín** (p. 139), conocida por albergar pruebas del Mundial de surf WQS.

Para los que no se conformen con recorrer la **Ribeira Sacra** (p. 154) a pie o por río, el **globo aerostático** es una buena opción. La actividad dura hasta 3 h y el globo puede alcanzar los 1000 m de altura (www.aerotours.com y globosboreal.com).

El río Miño a su paso por **Arbo y A Cañiza** (p. 167) ofrece un tramo ideal para el descenso en '**rafting**'.

La gruta lucense **Covo do Rei Cintolo** (p. 171) es la más grande de Galicia, con 6,5 km de longitud y un desnivel del 75%. Sus galerías laberínticas de origen kárstico son perfectas para los amantes de la **espeleología**.

La montaña más alta de Galicia alcanza los 2000 m y se eleva en **Pena Trevinca** (p. 178), macizo perfecto para los amantes del **montañismo**.

lonely planet

DESCUBRIR LO MEJOR QUE OFRECE GALICIA



Los lugares indispensables
para no dejarse nada
importante.



Consejos de expertos locales
para disfrutar de experiencias
auténticas.



Itinerarios y rutas a pie.



Mapas detallados
de cada zona.

Lonely Planet lleva 55 años inspirando
e informando a los viajeros y guiándolos
en experiencias increíbles
por todo el planeta.

Nuestros autores se esfuerzan
por encontrar los mejores lugares
y las experiencias más estimulantes.
Comprueban la información sobre
el terreno de forma rigurosa y
nunca aceptan pagos a cambio
de reseñas favorables.

*Galicia no se visita, se vive.
Entre bosques que
susurran historia,
acantilados y playas
bañados por el Atlántico,
termas milenarias
y ciudades que latan con
creatividad, esta tierra
despierta los sentidos
y toca el alma.*

geoPlaneta



10369526



9 788408 305057

