

OUTDOOR

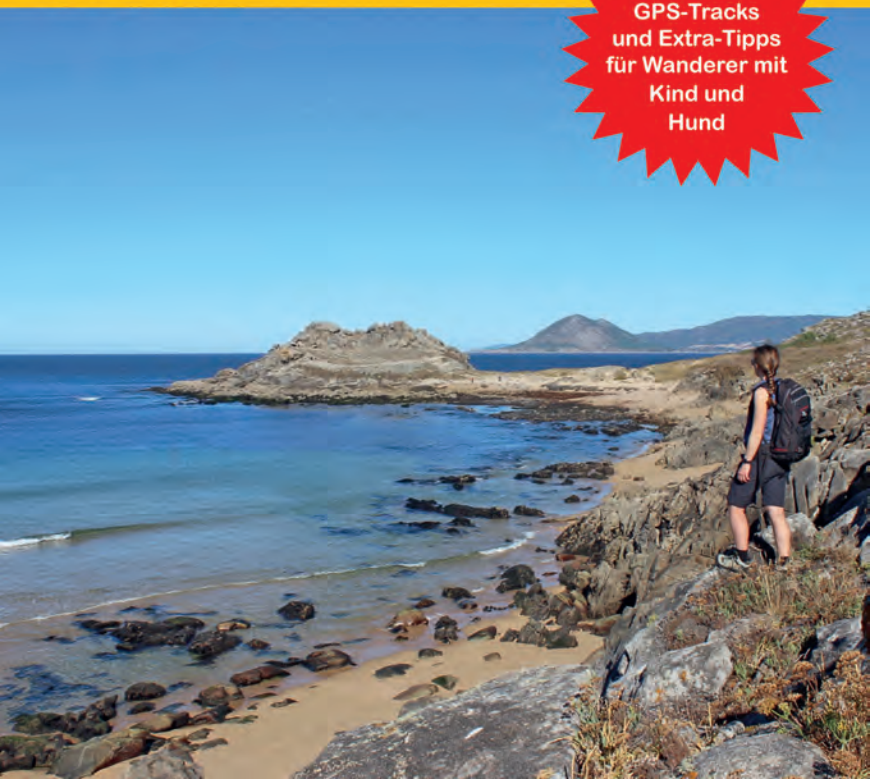
Regional

Galicien

23 mystische Wanderungen
an der Küste



mit
GPS-Tracks
und Extra-Tipps
für Wanderer mit
Kind und
Hund





Rías Baixas

Rías Medias

Rías Altas

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Regional“, Band 443

ISBN 978-3-86686-611-9

1. Auflage 2020

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL und FERNWEH SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Christina Talasz

Karten: Dieter Großelohmann

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
 ☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13,
 ✉ info@conrad-stein-verlag.de,
 💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Blick auf das Castro de Baroña, Tour 11

Inhalt

Galicien	6
Reise-Infos	8
Anreise	8
Standort und Unterkünfte	9
Verkehrsmittel	9
Telefon	9
Klima und Reisezeit	10
Wanderinfrastruktur	10
Wandern mit Kind und Buggy	13
Wandern mit Hund	14
Karten und GPS	14
Updates	15
Rías Baixas	16
1 Zwischen A Guarda und dem Río Miño (11,6 km)	17
↳ Tour für Familien und Freunde weiter Aussichten	    
2 Magische Rundwanderung bei Mougás (12,1 km)	24
↳ Für archäologisch Interessierte und Liebhaber von Wassergumpen	    
3 Auf der Halbinsel Cabo do Home (13,9 km)	30
↳ Tour für Leuchtturmfans und Liebhaber keltischer Kultur	  
4 Im Naturschutzgebiet Cabo Udra	36
↳ Leichte Wanderung für Familien und Landschaftsgenießer	    
5 Strandwanderung in Marín (18,4 km)	41
↳ Wanderung für Liebhaber urbaner Strände und für archäologisch Interessierte	   
6 Umrundung der Illa Ons (14,2 km)	48
↳ Inselumrundung für Familien und Naturliebhaber	 
7 Zur Halbinsel A Lanzada (8,8 km)	55
↳ Tour für Kulturinteressierte und Legendenliebhaber	  
8 Auf der Halbinsel O Grove (16,8 km)	61
↳ Tour für Strandliebhaber und Bewunderer bizarrer Felsformationen	    
9 Naturpark Carreirón auf der Illa de Arousa (9,5 km)	70
↳ Rundwanderung für Naturfreunde und Familien	  
10 Über Stock und Stein in Ribeira (20,5 km)	75
↳ Rundwanderung für historisch Interessierte	    
11 Zum Castro de Baroña und den Petroglifos (8,5 km)	83
↳ Tour für Kulturinteressierte und Landschaftsgenießer	  

Rías Medias	89
12 Auf dem Katzenweg zu den Felsenzeichnungen Cova das Bruxas und Laxe das Rodas (15 km)	90
→ <i>Tour für Naturfreunde und Liebhaber prähistorischer Felszeichnungen</i>	
13 Besteigung des Monte Louro (5,4 km)	94
→ <i>Tour für Naturliebhaber, Pflanzenfreunde und kleine Piraten</i>	
14 Auf den keltischen Olymp Monte Pindo (8,7 km)	99
→ <i>Schwierige, aber sehr lohnenswerte Tour für Freunde spannender Sagen und steiler Aufstiege</i>	
15 Vom Leuchtturm zum Dorf Fisterra (11,2 km)	106
→ <i>Rundwanderung für geschichtsinteressierte Naturfreunde</i>	
16 Vom Cabo Vilán entlang der Costa da Morte (14,7 km)	113
→ <i>Tour für Naturliebhaber und Freunde einsamer, wilder Küstenlandschaften</i>	
17 Laxe – das Fischerdorf der Springfluten (8,5 km)	118
→ <i>Wanderung für Naturfreunde und Familien</i>	
18 Zum Dolmen de Dombate und dem Castro de Borneiro (17 km)	124
→ <i>Wanderung für archäologisch Interessierte und Naturfreunde</i>	
Rías Altas	131
19 Nach San Andrés de Teixido und zu den höchsten Klippen Kontinentaleuropas (13,2 km)	132
→ <i>Anspruchsvolle Wanderung für Naturfreunde und Legendenliebhaber</i>	
20 Nach Loiba zur besten Bank der Welt und weiter zum Algenweg (15,2 km)	140
→ <i>Für Liebhaber wilder Klippen, weiter Blicke und einsamer Strände</i>	
21 Von der Praia de San Román nach O Vicedo (11,2 km)	146
→ <i>Tour für Wikingerfans und Freunde weiter Aussichten</i>	
22 Fouciño do Porco (3,7 km)	152
→ <i>Tour für Familien und Landschaftsbummler</i>	
23 Von Cervo zum Pfad der Verliebten in Sargadelos (5,4 km)	155
→ <i>Tour für Romantiker und Familien</i>	

Das Meer spielt im Leben der Galicier eine herausragende Rolle. Jahrtausendlang war es der wichtigste und gleichzeitig gefährlichste Transport- und Handelsweg, lieferte Nahrung und Dünger für die Felder (☞ Wanderung Nr. 20) und Stoff für zahlreiche Geschichten über zauberhafte Sirenen (☞ Wanderung Nr. 9), hungrige Seeschlangen (☞ Wanderung Nr. 23) und riesige Meeresmonster (☞ Wanderung Nr. 3).

Wie Sie nach dieser kurzen Ausführung zu Galicien nachvollziehen können, wird Galicien nicht ohne Grund *terra meiga*, das verzauberte Land, genannt. Ich lade Sie ein, dieses landschaftlich wunderschöne und kulturell reiche Land am Ende der Welt auf den für dieses Buch speziell ausgewählten 23 Touren an der galicischen Küste zu bewandern, die einzigartige galicische Kultur kennenzulernen und ihre geheimnisvollen Seiten zu entdecken.

Eine unvergessliche, mystische Reise wünscht Ihnen

Dr. Christina Talasz

Reise-Infos

Anreise

Galicien umfasst eine Fläche von fast 30.000 km². Die autonome Region befindet sich im Nordwesten Spaniens und grenzt im Süden an Portugal und im Osten an die Autonomieregionen Asturien und Castilla y León.

 Ein gut ausgebautes Netz von Autobahnen und Landstraßen verbindet alle Regionen Galiciens miteinander und mit den angrenzenden Regionen sowie mit Portugal. Die Benutzung der Fahrstraßen ist mit Ausnahme der mautpflichtigen und verhältnismäßig teuren Autobahnen (*autopistas* – AP) kostenlos. An allen Flughäfen und in den größeren Städten gibt es zahlreiche Autovermietungen.

  Die Städte Ourense und Santiago de Compostela sind von der Hauptstadt Madrid aus direkt mit dem Zug zu erreichen. Von A Coruña führt eine Zugstrecke über Santiago, Pontevedra bis nach Vigo (Renfe-Operadora,  www.renfe.es). Es gibt mehrere Fernbuslinien, die in die größten Städte der Region fahren (z. B. Monbus,  www.monbus.es, Alsa Grupo SLU,  www.alsa.es, oder Flixbus,  www.flixbus.de).



Die Anbindung an den Flughafen Santiago de Compostela aus dem restlichen Europa ist Dank des nicht abflachenden Interesses am Jakobsweg gut – es gibt neben zahlreichen Inlandsflügen auch Direktflüge aus Frankfurt und München, London und Paris. Da sehr viele Galicier in der Schweiz leben, gibt es außerdem Direktflüge aus Zürich, Genf und Basel. Die Flughäfen Vigo und A Coruña bieten hauptsächlich Inlandsflüge an. Auch eine Anreise über O Porto in Portugal ist möglich, von wo mehrmals täglich Flughafenbusse bis nach Vigo bzw. Santiago de Compostela verkehren.

Standort und Unterkünfte

Wenn Sie ein Fahrzeug mieten, eignet sich die Hauptstadt Santiago de Compostela mit unzähligen Unterkünften als Ausgangspunkt für die Wanderungen Nr. 3-18. Die Anreise zu den jeweiligen Startpunkten mit dem Pkw dauert von Santiago zwischen 45 Min. und 1 Std. 45 Min. Alternativ bieten sich die schönen Städtchen Pontevedra, Muros oder Laxe als Standorte an. Für die etwas weiter entfernten Wanderungen Nr. 1 und 2 sollten Sie z. B. in Vigo, Baiona, Oia oder A Guarda übernachten. Für die Wanderungen Nr. 19-23 im hohen Norden Galiciens suchen Sie am besten eine Unterkunft in Cedeira, Ortigueira oder Viveiro.

Verkehrsmittel

Die Busverbindungen zu den größeren Städten und Touristenzentren sind gut, wobei die Frequenz der Verbindungen geringer ist, als man es in Mitteleuropa gewohnt ist.

Einige der hier vorgestellten Wanderungen sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen (Nr. 5, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 21). Aktuelle Fahrpläne rufen Sie unter  www.monbus.es und  www.grupoferrin.com/index.aspx ab. Die schönsten Ecken Galiciens können Sie aber am besten mit dem eigenen Kfz erkunden.

Telefon

Die Vorwahl von Spanien ist +34. Die Telefonnummern in diesem Buch sind ohne Vorwahl angegeben. Rufen Sie mit einem nicht spanischen Telefon an, fügen Sie einfach die Vorwahl dazu.

Rías Baixas

A wide-angle photograph of a dramatic coastline. In the foreground, a steep, rocky cliff with patches of green vegetation slopes down towards the sea. The ocean is a deep blue, with white foam from waves crashing against dark, jagged rocks. The sky is a clear, pale blue. The overall scene is one of natural beauty and ruggedness.

Blick vom Burato do Inferno, Illa Ons, Tour 6

1 Zwischen A Guarda und dem Río Miño



Tour für Familien und Freunde weiter Aussichten



Sie wandern vom Hafenstädtchen A Guarda hinauf zur Keltenburg Castro Santa Trega auf dem Aussichtsberg Monte Santa Trega. Nach einem Besuch der imposanten Ausgrabungsstätte steigen Sie zur Mündung des Río Miño ab, der die Grenze zu Portugal bildet. Zunächst sehr abwechslungsreich am Ufer des breiten Flusses und dann an der wilden Atlantikküste entlang führt der Weg wieder zurück zum Ausgangspunkt.

-  Start/Ziel: Parkplatz in der Calle O Porto beim Hafen in A Guarda, GPS N 41°53.921' W 008°52.475'
-  11,6 km
-  ca. 3 Std. 30 Min.
-  584 m/584 m
-  0-346 m
-  unterschiedliche Markierungen (im Text näher beschrieben), abschnittsweise nicht markiert
-  Sie wandern über schmale und breite, unbefestigte und asphaltierte Wege, teilweise steile Waldwege, Holzstege und kopfsteingepflasterte, flache Spazierwege.
-  Café im Hotel Convento de San Benito (km 0,1), Cafetería/Restaurante Mar y Cielo (km 3,3), Restaurante Pazo Santa Tecla (km 3,4), weitere Einkehrmöglichkeiten in A Guarda
-  viele Rastplätze mit wunderschöner Aussicht, Picknicktische und Sitzbänke entlang des Weges, besonders schön bei km 1,7 und 8,3
-  öffentliche Toiletten bei km 3,4 auf dem Monte Santa Trega
-  Praia A Armona (km 6,5), Praia O Muiño (km 7), Praia de Camposancos (km 8)
-  Auf der Wanderung gibt es für wanderbegeisterte Kinder jeden Alters sehr viel zu entdecken: ein keltisches Castro, ein kleines archäologisches Museum und schöne, flache Sandstrände. Machen Sie ein Picknick bei einem der Rastplätze und genießen Sie die traumhafte Aussicht.
-  Die gesamte Tour ist nicht für den Kinderwagen geeignet, Sie können die Wanderung mit dem Buggy aber rückwärts begehen und auf flachen Wegen vom Ausgangspunkt bis zum Rastplatz Praia A Armona spazieren (hin und retour ca. 10 km). Anschließend können Sie mit dem Auto auf den Berg Santa Trega fahren (Maut € 1) und dem Castro einen Besuch abstatten.



Die Wanderung ist optimal für Ihren Hund geeignet.



Parkmöglichkeiten beim Ausgangspunkt an der Calle O Porto; weitere Parkmöglichkeiten beim Hafen von A Guarda (GPS N 41°53.922' W 008°52.666')

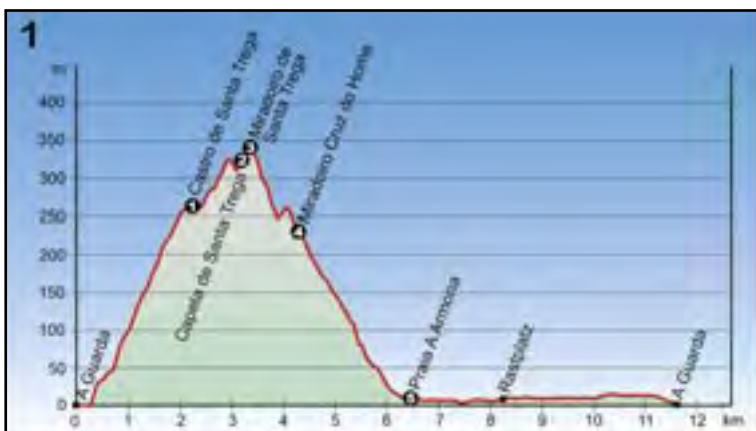
Stellen Sie Ihr Fahrzeug in der Calle O Porto beim Hafen in A Guarda ab. Zunächst wandern Sie Richtung Norden und folgen der beschilderten Straße Calle Concepción Arenal (auch Rúa Concepción Arenal) bergauf am ehemaligen Kloster **Convento de San Benito** vorbei.



Café Benedictus mit Pianobar beim Hotel Convento de San Benito, Rúa Concepción Arenal 5, 36780 A Guarda, ☎ 986 611 166, ✉ correo@hotelsanbenito.es,  www.hotelsanbenito.es, Kreuzgang und Kapelle können besichtigt werden, 🕒 Do-So 17:00-22:00, So zusätzlich 11:00-15:00

Das Benediktinerinnenkloster wurde im 16. Jh. von den Geschwistern der Adelsfamilie Ozores de Sotomayor gegründet. Ende des 20. Jh. funktionierte man das alte Gebäude in ein sehr hübsches Hotel um. Selbst wenn Sie nicht im Hotel übernachten, sollten Sie einen Blick in den schönen Aufenthaltsraum und den Kreuzgang wagen. Besuchen Sie auch die alte Kapelle.

Folgen Sie der Straße bergauf bis zur Praza Avelino Vicente. Biegen Sie hier bei km 0,6 nach rechts ab. Nach einigen Metern führt eine Treppe hinauf in den Wald.



 Hier beginnt die mit weiß-gelben Balken markierte Wanderroute PR-G 122. Wie Sie den Informationsschildern entlang der Wanderroute entnehmen können, gibt es von der Route PR-G 122 mehrere Varianten. Sie wandern zunächst entlang der Variante 122.2.

Nach etwa 150 m biegen Sie bei der ersten Möglichkeit (km 0,9) rechts auf einen steilen Wiesenweg ab.

 Diese Abzweigung ist nicht markiert!



Bald tauchen die Markierungen wieder auf. Folgen Sie diesen stets bergauf, wobei die Fahrstraße zweimal zu queren ist. Sie passieren einen  Rastplatz mit Picknicktischen und gelangen schließlich zum  Aussichtspunkt Miradoiro de Areses. Folgen Sie kurz dem breiten, markierten Hauptweg PR-G 122 weiter bergauf. Sie verlassen die Hauptroute PR-G 122 bei einem Wegweiser mit der Aufschrift „Citania“, der Sie über ein paar Treppen hinauf zur Ausgrabungsstätte  Castro de Santa Trega  führt.

Castros (Wallburgen) in Galicien

Castros, Festungs- oder Wallanlagen aus vorrömischer Zeit, sind die ältesten noch erhaltenen Steinkonstruktionen in der Geschichte Galiciens, die nicht primär der Religion und dem Totenkult dienen. Galicien, aber auch Asturien, León und die nördlich des Flusses Duero gelegenen Gebiete Portugals – also die ganze römische Provinz *Gallaecia* – sind reich an diesen meist von den Kelten besiedelten Castros. Man schätzt die Zahl der Castros im heutigen Galicien auf ca.

3.000. Einige davon sind bereits ausgegraben und können besichtigt werden, während die überwiegende Zahl noch unter der Erde liegt. Historiker gehen davon aus, dass viele der Castros in Galicien noch gänzlich unentdeckt sind. Sie wurden von den Kelten in der Zeit vom 6. Jh. v. Chr. bis zum 6. Jh. n. Chr., also während mehr als 1.000 Jahren, besiedelt.

Bei km 2,2 befinden sich eine Replik einer Castrohütte und ein Informationsschild. Queren Sie die Straße und folgen Sie nun der Variante PR-G 122.1, die unterhalb einer auf der anderen Straßenseite befindlichen Castrohütte beginnt. Nach etwa 40 m biegt der Weg (👉 unscheinbar markiert) nach rechts ab und führt flach oberhalb weiterer Ausgrabungen mit wunderbarem Blick auf die Flussmündung des Río Miño und Portugal auf der anderen Flussseite nach Süden. Biegen Sie bei der ersten Möglichkeit nach rechts ab. Der Weg führt steil hinauf zum ehemaligen Forsthaus **Casa Forestal**. Queren Sie die Fahrstraße und folgen Sie nun dem gepflasterten **Kreuzweg**, der 1930 vom spanischen Bildhauer Julio Vicent Mengual geschaffen wurde. Detailreiche Bronzetafeln in prächtigen Steinkreuzen zeigen den Leidensweg Jesus.

 Rechter Hand führen Sie steile Steintreppen auf den Gipfel des **Monte Facho** mit zwei großen rot-weißen Antennen. Machen Sie einen kurzen Abstecher hinauf – die Aussicht lohnt sich!

Nach dem Abstecher auf den Monte Facho queren Sie erneut die Straße und folgen dem Kreuzweg weiter über einige Stufen hinauf bis zur  **Capela de Santa Trega** ②.

Die Legende der heiligen Thekla

Im Jahr 1335, als das Land von einer nicht enden wollenden Dürre geplagt war, erschien die heilige Thekla (auf Galicisch *Santa Trega*) einer Schäferin, die in der Höhle hinter der heutigen Kapelle übernachtete. Das Mädchen bat die Heilige um Regen und versprach, im Gegenzug eine große Prozession zu ihren Ehren zu organisieren. Die Schäferin berichtete im Tal von der Erscheinung und die verzweifelten Menschen stiegen auf den Berg und beteten und fasteten drei Tage lang. Am dritten Tag wurde ihr Wunsch erhört und die heilige Thekla ließ es endlich regnen. Die Prozession wird seither jedes Jahr am letzten Samstag im August in der zu Ehren der heiligen Thekla errichteten Kapelle gefeiert.