

## Paseo de Malates



- ▶ **Duración:** 1,5 h.
- ▶ **Distancia:** 6 km.
- ▶ **Dificultad:** Baja

### ▶ Recorrido

La ruta tiene su salida desde donde está el antiguo Varadero de César Beltrán Ares y desde aquí se va pasando por distintos puntos como los astilleros de Nécega, la Química, otros astilleros los del Moreno (en estos momentos ninguno está en activo), continuamos y pasaremos por la zona de Folgueiras, la granja de patos, la draga La Chata, la zona de Malates (pasó de ser un vertedero a la actual zona arbolada y recreativa) y muy próxima al Campo de Fútbol Municipal de "Malates".

Os pasos (donde se podía cruzar al otro lado de la ría por unas piedras), pena do Corriolo, la zona de A Xunqueira, el lugar de las lavanderas, los pasos del prado de la Vieja, A Granda, A Arnela, los lavaderos de Caolín "Basazuri", el Monte O Preguntoiro y por último llegaremos a la Playa de Os Fondás. La vuelta sería por el mismo lugar deshaciendo camino y en el que encontrarán áreas recreativas, un parque infantil, paneles de inicio y fin de ruta y otros a lo largo del trayecto donde se explica la flora y fauna de la zona.

### recorrido



Coordenadas GPS: 43° 33' 42.70" N  
7° 15' 26.57" W

## Camino Natural de la Ruta del Cantábrico

- ▶ **Duración:** 37 h.
- ▶ **Desnivel subida:** 1737 m.
- ▶ **Desnivel bajada:** 1795 m.
- ▶ **Distancia horizontal:** 133 km.  
Travesía a realizar todo el año.

### ETAPAS:

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. Ribadeo - As Catedrais | 4. Burela - San Cibrao  |
| 2. As Catedrais - Foz     | 5. San Cibrao - Viveiro |
| 3. Foz - Burela           | 6. Viveiro - O Vicedo   |



## Camino Natural de San Rosendo

**Inicio:** Mondoñedo (Catedral), Punto intermedio: Lorenzana (A Cazolga), Barreiros, Final: Foz (puerto).

- ▶ **Duración:** 9 h. 36m.
- ▶ **Desnivel subida:** 673 m.
- ▶ **Desnivel bajada:** 800 m.
- ▶ **Distancia horizontal:** 32 km.  
Travesía a realizar todo el año.



# Foz Belleza Natural



Concello de Foz  
Delegación de Turismo



### Oficina de turismo de Foz

Edificio CENIMA - Paseo da Ribeira s/n • 27780 • Foz (Lugo)

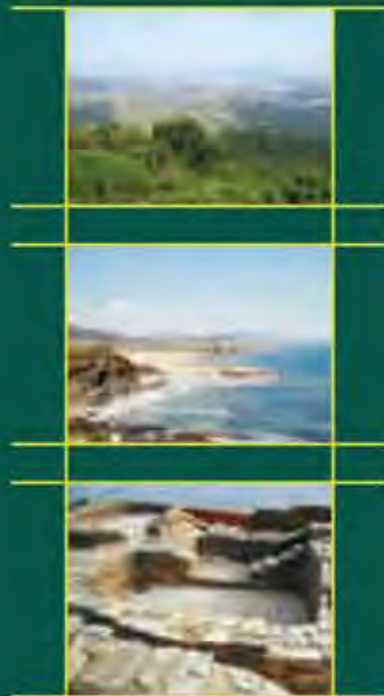
Tel. 982 132 426 - 982 133 365

E-mail: turismo@concellodefz.es

Gráficas S&B&G

# Foz Belleza Natural

## Rutas



## Ruta Río Ouro



- ▶ **Duración:** 3 h.
  - ▶ **Distancia:** 12 km.
  - ▶ **Dificultad:** Baja
- El camino se estrecha en algunos tramos.

### ▶ La cuenca del Ouro.

Se extiende por los términos municipales de O Valadouro, Alfoz y Foz. Aunque su cabecera es ancha, esta se va estrechando a lo largo del tramo inferior del colector principal, sobre todo por la izquierda, para dejar sitio a la pequeña cuenca del río Moucide.

### ▶ De interés

Petroglifo en la "Ponte Vella". La fauna y la flora del río. "La Planta". Condado de Fontao. "Pena da Ruxida", Casa natal del beato Inocencio.

### ▶ Recorrido

Se sale del área recreativa en Fazouro, al lado del puente de hierro, cruzaremos este puente y seguiremos caminando cogiendo a la izquierda, pasaremos por la Iglesia Parroquial de Santiago de Fazouro donde podemos ver "O Cristo" y desde aquí iremos hasta "A Ponte Vella", aquí podemos ver un petroglifo.

Continuamos ruta por el margen izquierdo del río, siguiendo su curso natural, en primer lugar encontraremos la llamada "Fonte de Fernandete" y conociendo así lugares de extraordinaria belleza con la flora y fauna del mismo enriqueciendo así el recorrido. Veremos un antiguo molino, un hórreo y "A Planta", antigua central eléctrica.

La ruta finaliza en la cascada "A Pena da Ruxida". Cerca de aquí se encuentra la casa natal del beato Inocencio. Desde aquí se puede cruzar el río y volver por el otro margen del mismo hasta el puente mencionado anteriormente, cruzamos y desaremos camino, sigulendo a la derecha por el mismo margen del río hasta llegar a "Pontevella", donde tomaremos el camino peatonal, con dirección al lugar denominado "Fonte da Aldea", en este lugar podemos visitar la "Obra Pia", antigua escuela con molino, y seguiremos hasta el punto de partida.

## recorrido



Coordenadas GPS: 43° 35' 36.26" N  
7° 17' 51.24" W

## Ruta Corneria



- ▶ **Duración:** 4 h.
  - ▶ **Distancia:** 19 km.
  - ▶ **Dificultad:** Media
- En la subida al Pico Corneria unos 3 kms. de camino forestal sin asfaltar

### ▶ De interés

Capilla del Obispo Santo, Área recreativa y mirador "Pico da Lebre", Basílica de San Martín, Ermita del Carmen, Fauna y Flora. "Chao do Vidreiro", Pico de Corneria, Iglesia de Vilaronte. "Fonte do Porto", Molino restaurado. Capilla de San Blas.

### ▶ Recorrido

La ruta sale de Foz, C/ Costa do Castro, pasa por el Pazo do Castro en Marzán y sube al Obispo Santo, donde se pueden contemplar la capilla, el área recreativa y el mirador "Pico da Lebre". Desde este lugar se divisa la Ria de Foz y otras hermosas vistas. Desde el Obispo Santo nos dirigimos a la Basílica de San Martín, de obligada visita por su importancia histórica (prerrománico de los ss. IX-XII). Esta fue antigua sede episcopal de la diócesis de Mondoñedo. Desde aquí nos dirigimos a la Ermita del Carmen, visitando la pequeña capilla y el área recreativa que en junio acoge las fiestas en honor a esta santa.

Continuamos caminando por la carretera de la Cernada en Vilaronte y nos adentramos en el monte, paisaje tranquilo y vistas hermosas; poco a poco nos acercamos

al "Chao do Vidreiro". Repuestas las fuerzas seguimos subiendo hasta llegar al Pico de Corneria. Desde donde podemos divisar un amplio paisaje de Foz y pueblos limítrofes. A la vuelta visitaremos la Iglesia de Vilaronte, la "Fonte do Porto", el antiguo molino restaurado, la capilla de San Blas. Y llegada a Foz.



## recorrido

Coordenadas GPS: 43° 35' 36.26" N  
7° 17' 51.24" W

## Ruta de las playas



- ▶ **Duración:** 3 h.
  - ▶ **Distancia:** 17 km.
  - ▶ **Dificultad:** Baja/Media
  - ▶ **De interés**
- Dos de las playas con más yodo de España (Rapadoira y Llás). Belleza paisajística de la playas y del mar. "Cú do Castro", Castro celta. Construcciones típicas. Capilla de la Concepción, Reloj de Sol, Iglesia parroquial de Fazouro "Obra Pia", Desembocadura del río Ouro.

### ▶ Recorrido

Saliendo de Foz podemos ir haciendo un recorrido por la costa que acoge gran cantidad de playas y calas de fina y blanca arena. Desde el Puerto, un hermoso paseo marítimo nos conduce a la playa de la "Rapadoira", de las más concurridas en tiempo estival. Continuamos el paseo hasta la playa de "Llás", que acoge en su parte más occidental "o Cú do Castro", donde fue hallado un torques.

Seguimos el litoral y encontramos diversas calas hasta llegar a la playa de "Peizás". Continuamos camino para llegar a los arenales de "Pampillosa", para finalmente encontramos con la playa de "Arealonga" en cuya punta oriental podemos contemplar un interesante castro celta (ss. I-II d.c.), de los llamados castros marítimos del noroeste ibérico.

Salimos del castro y pasamos por encima de la línea de ferrocarril FEVE (Ferrol-Gijón), dejando a la izquierda la estación de tren. Cruzamos la general y tomamos un camino en ascensión, que nos lleva al barrio de Lousada, en Fazouro. Aquí podemos apreciar hórreos y otras construcciones típicas de la zona.

Llegamos a la parte de más altitud de la ruta, desde donde podremos disfrutar de un mirador natural.

Continuando, a la izquierda nos encontraremos la Capilla de la Concepción (s.XVII), donde podremos ver un reloj de sol. Pasamos también por la iglesia parroquial de Fazouro (reconstruida c. 1750).

Continuamos cruzando y bordeando el río Ouro, pasando por la "Obra Pia" y veremos la desembocadura del río. Llegaremos de nuevo a la playa de la Pampillosa pasando por debajo de la carretera general y desharemos el camino de ida hasta llegar a la "Rapadoira".

## recorrido



Coordenadas GPS: 43° 34' 12.35" N  
7° 14' 58.04" W

## Sendero Azul Paseo Ruta de las playas

- ▶ **Inicio:** A Rapadoira (Paseo de Colón) y continua por Llás, Peizás, Pampillosa, Arealonga, Polas, Xuncos, Area Brava (Alemáns) y Areoura. Recorre todas las playas de Foz. Ida y vuelta por el mismo lugar
- ▶ **Duración:** 7 h.
- ▶ **Distancia:** 28 km.
- ▶ **Dificultad:** Baja



Coordenadas GPS:  
43° 57' 09.03" / 7° 25' 06.21"  
43° 63' 96.03" / 7° 34' 41.02"

## Ruta A Frouxeira



- ▶ **Duración:** 5 h.
- ▶ **Distancia:** 24 km.
- ▶ **Dificultad:** Media/Alta
- ▶ **De interés**

Pazo del castro. Capilla del Obispo Santo, Mirador "Pico da Lebre", Basílica de San Martiño. A Frouxeira, Pazo. Eucalipto centenario. Capilla del Carmen. Conjunto etnográfico (hórreo, pozo, cruceiro, lápida con inscripción, reloj de sol). Fonte do Porto. Capilla de San Blas.

### ▶ Recorrido

Salida de la ruta del "Pozo do Castro", C/ Costa do Castro, subimos hasta el Pazo do Castro y continuamos camino hacia el Obispo Santo, donde encontraremos la Capilla en honor a San Gonzalo (Obispo Santo) y un área recreativa. Opcional subida al "Pico da Lebre", mirador natural.

Desde el Obispo Santo nos dirigimos a la Basílica de San Martiño, de obligada visita por su importancia histórica (prerrománico s. IX- XII). Fue antigua sede episcopal de la diócesis de Mondoñedo. Continuamos todo recto dejando a la derecha los barrios de Lelle y Vilela, y a la izquierda uno de los muchos molinos que hay en nuestro concello, seguimos y pasaremos de la parroquia de San Martín a la de Santa Cecilia, así llegaremos al barrio de Madrol, pasamos el barrio y en el cruce siguiente cogemos a la izquierda salimos así a la LU-152, cruzamos e iremos recto seguiremos a la derecha y luego al terminar este camino a la izquierda y ya directos hasta la "Frouxeira".

De vuelta se baja por el mismo sitio hasta que encontramos un desvío a la derecha que tomaremos. Pasamos entre dos cruceros, vemos una casa abandonada y continuamos por esta pista, pegados al río Centiño, por la que llegaremos a la carretera que va al barrio de "A Ermida" en San Martín. Cogemos a la izquierda y salimos a la carretera que va a Foz, desde aquí seguiremos por esta encontrando en el camino un pazo con un eucalipto centenario. A nuestra izquierda y a unos 500m. del cruce del que salimos anteriormente cogemos la pista a la derecha. Esta nos llevará hasta la Capilla del Carmen.

Saliendo de la capilla a la derecha veremos a pocos metros un conjunto etnográfico. Bajamos a la izquierda por esta pista y cruzamos la carretera dirección Vilacendoi, barrio de San Martín. Al final de ese nos encontraremos con un molino a nuestra derecha y a la izquierda la "Fonte do Porto" en Vilaxoane. Continuamos por la carretera pasando por la capilla de San Blas, subimos dirección Mansín y se sale a la pista por la que iniciamos esta ruta.

## recorrido



Coordenadas GPS: 43° 31' 53.63" N  
7° 15' 41.03" W