

# GALICIA

O SALNÉS

## El Origen de Todos los Caminos

Ocio / Cultura / Relax / Turismo Activo  
Gastronomía / Naturaleza / Camino de Santiago



XUNTA  
DE GALICIA

galicia  
MAN COMUNIDADE

SALNÉS  
SYNTHETIC HERITAGE  
MAN COMUNIDADE

Viajante Espiritual  
Synthetic Heritage  
On the Portuguese Trail

Ruta del  
Padre Sarmiento

viajes  
**interRías**

# Descubriendo O Salnés

## El Origen de todos los Caminos

GALICIA está situada al noroeste de España, posee una extensa costa bañada por el Océano Atlántico y el Mar Cantábrico.

Esta región ubicada en las Rías Baixas, es un destino turístico consolidado y bien conocido, que atrae al visitante por la bondad de su clima y por la variedad de paisajes.

En ella nos encontraremos en un mundo de contrastes, en el que podemos optar por el mar o por la montaña, perdernos por las bulliciosas villas o pasear por tranquilos espacios naturales.

Con una gran riqueza de recursos patrimoniales, también ofrece al visitante el atractivo de unos vinos y una gastronomía de calidad y reconocida a nivel internacional.

En pocos kilómetros el visitante puede disfrutar de productos vinculados al mar y también a la montaña.

Galicia es uno de los destinos de peregrinación más importantes de la historia. A su capital, Santiago de Compostela, llegan cada año miles de peregrinos que buscan vivir y conocer la experiencia del camino.

A la capital de Galicia se puede peregrinar a través de diversas rutas que pasan por la región de O Salnés. Estas rutas son: la Ruta del Padre Sarmiento y la Variante Espiritual del Camino Portugués.



## RUTA DEL PADRE SARMIENTO



iiVíelo, siéntelo. Descubre sus secretos.  
Porque todo camino acaba cuando te detienes!!

Entre viñedos, valles y ríos, la Ruta del Padre Sarmiento nos adentra en "la comarca más pintoresca que pueda soñarse", como decía la escritora Emilia Pardo Bazán.

Con la mirada puesta en las Rías de Pontevedra y Arousa, descubriremos el camino que Fray Martín Sarmiento realizó en 1745 para ganar el jubileo. Un sendero de 190 kilómetros que recorre nuestra bella costa güíandones hacia Santiago de Compostela.

Una ruta llena de historia, de naturaleza y de paisajes que serán merecedores de las mejores fotografías y de los más bellos recuerdos. El Salnés es todo un camino sobre el mar. Un mundo de contrastes entre valles y pueblos marineros.

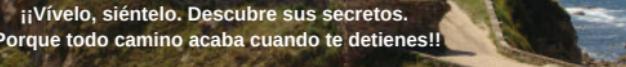
### ETAPAS

- ETAPA 1 - PONTEVEDRA - SANXENXO (25Km)
- ETAPA 2 - SANXENXO - O GROVE (19,5Km)
- ETAPA 3 - O GROVE (CIRCULAR- 29Km)
- ETAPA 4 - O GROVE - CAMBADOS (22,2Km)
- ETAPA 5 - CAMBADOS - A ILLA DE AROUSA (18Km)
- ETAPA 6 - A ILLA DE AROUSA - VILANOVA DE AROUSA (16,7Km)
- ETAPA 7 - VILANOVA DE AROUSA - VILAGARCÍA DE AROUSA (11,9Km)
- ETAPA 8 - VILAGARCÍA DE AROUSA - PADRÓN (25,3Km)
- ETAPA 9 - PADRÓN - SANTIAGO DE COMPOSTELA (23Km)



¡¡Realice el mismo trayecto que siguieron los restos del Apóstol Santiago en su viaje a Compostela!!

## VARIANTE ESPIRITUAL DEL CAMINO PORTUGUÉS



Navega por un paraje natural de gran belleza. Descubre molinos, fuentes, capillas y monasterios. Camina a través de bosques, viñedos y playas. Recorre el único Vía Crucis marítimo-fluvial del mundo, en el que podrá contemplar los 18 cruceros centenarios que identifican este Camino de Santiago como la "Translatio", **EL ORIGEN DE TODOS LOS CAMINOS**.

Esta "Variante Espiritual" une dos Caminos Jacobeos: el Camino Portugués y la "Ruta del Mar", **el Origen de Todos los Caminos**.

En el año 44 d.C. la Ría de Arousa fue surcada por el barco que transportaba el cuerpo de Santiago Apóstol.

Sus restos fueron trasladados por sus discípulos, quienes "conducidos por un ángel y guiados por una estrella arribaron a las costas de Galicia y subieron por el cauce del río Ulla hasta alcanzar Iria Flavia (actual villa de Padrón).

### ETAPAS

- ETAPA 1 - PONTEVEDRA - MONASTERIO DE ARMENTEIRA (19,6km)
- ETAPA 2 - MONASTERIO DE ARMENTEIRA - VILANOVA DE AROUSA (23,6 km)
- ETAPA 3 - TRANSLATIO - VILANOVA DE AROUSA - PONTECESURES (15 Millas)
- PONTECESURES - SANTIAGO DE COMPOSTELA (24 Km)

## El patrimonio de un pueblo define su cultura e identidad

En Galicia existe una gran variedad de recursos naturales y culturales que, ligado a la hospitalidad de sus gentes, hacen de esta región un enclave idílico para disfrutar de experiencias inolvidables.



### 1. Patrimonio cultural

La región de O Salnés presume de siglos de historia por descubrir con su patrimonio cultural, tanto en construcciones religiosas como civiles.

Una de las edificaciones que más caracterizan a esta zona son los **Pazos y Hóreos**, seña inequívoca de la identidad gallega.

Tienen gran importancia las iglesias, monasterios y conjuntos históricos con sus calles y plazas empedradas que las convierte en un escenario ideal para pasear.

- **Monasterio de Armenteira**, en Meis.
- **Plaza de Fefiñanes**, en Cambados.
- **Casa museo de Valle Inclán y su casco histórico**, en Vilanova de Arousa.
- **Convento de Vista Alegre**, en Vilagarcía de Arousa.
- **La Ermita de la Lanzada**, en Sanxenxo.
- **La Capilla de Caralampio**, a Illa de A Toxa, en O Grove.
- **Excavación del Monte do Castro**, en Ribadumia.

## 2. Bodegas

Bienvenidos a la tierra del albariño. Uno de los mejores blancos del mundo. En la Comarca de O Salnés se encuentra la Ruta do Viño Rías Baixas, donde están incluidas todas las bodegas pertenecientes a la Denominación de Origen Rías Baixas.

Un vino galardonado en el prestigioso certamen "**Internacional Wine Challenge**" de Londres, entre más de 100.00 caldos.

La Capital del vino albariño es Cambados, que tiene el honor y el orgullo de haber sido nombrada "**Ciudad Europea del Vino 2017**" otorgado por RECEVIN (Red Europea de Ciudades del Vino) y considerado "**Mejor Municipio Enoturístico de España 2018**" por ACEVIN (Asociación de Ciudades Españolas del Vino)



Un **imprescindible** en O Salnés es asistir a una **visita guiada** y conocer las bodegas donde se explican todos los procesos de elaboración del Albariño. Además, las visitas terminan con una cata en la que se aprenderá a diferenciar y degustar este extraordinario vino.

## 3. Miradores

Contemplar la región desde sus miradores es la mejor forma de hacerse una idea de cómo es la Comarca y disfrutar de los espectaculares paisajes.

- **Mirador de Siradella** (O Grove)
- **Mirador de A Granxa** (Sanxenxo)
- **Mirador de Lobeira** (Vilanova de Arousa)
- **Mirador Condo Forno** (A Illa de Arousa)
- **Mirador San Cibrán** (Meaño)

## 4. De Ruta en Ruta

### Ruta de las Camelias

La Ruta de las Camelias, formada por distintos pazos y jardines, es una gran opción para descubrir la comarca de una forma diferente. Comienza por el **Pazo de Rubianes**, con su Parque Botánico declarado Jardín de Excelencia Internacional de la Camelia en el que podrás descubrir más de 4.500 ejemplares de camelia. Perderse por los jardines con alma de museo que enmarcan el **Pazo Quinteiro da Cruz** y continuar la ruta con la visita al **Pazo de la Saleta**, uno de los jardines privados de estilo inglés más importantes de España según la Unesco.

Tres estilos de pazos diferentes que cuentan todos ellos con el distintivo de **Jardín de Excelencia Internacional de la Camelia**.



### Ruta en Catamarán

Existe la oferta para grupos de hacer una ruta en catamarán en el que se hace un recorrido por las bateas y ofrecen una degustación de mejillones y vino a bordo.

Otra de las opciones que ofrecen estas empresas es desplazar al cliente a algunas de las Islas próximas (Salvora, Rúa y Areoso) y pasar allí el día con un picnic a bordo de la embarcación.

### Marisqueo a Pie

Conocer el mar y su gente a través de la actividad de marisqueo, **disfrutando del mar con todos los sentidos**.

Descubrir la forma de vida y cultura del pueblo marinero gallego a través de las mariscadoras locales que le transmitirán su pasión por el mar y por su oficio. Con visitas guiadas a bancos marisqueros que le permitirán ver de primera mano como se realiza el proceso de siembra, crecimiento y reproducción de los moluscos hasta que se extrae de los arenales.

Otro de los atractivos de estas rutas es asistir a la subasta del marisco y pescado en la lonja o una visita a la nave de las rederas, donde ellas explican en qué consisten su trabajo tradicional.

### Ruta de las Artes de Pesca

#### Mostrar las costumbres y modo de vida de la Ría de Arousa.

Descubrir cómo es una jornada en el mar a través de la experiencia de los propios marineros que hacen de esta Ría un lugar único.

A bordo de una motora o barco, podrá conocer el proceso de cultivo del mejillón en las bateas, o cómo se extraen las almejas, camarones, navajas, centolla y otros mariscos.

Además se pueden visitar las Islas e islotes que se encuentran en la Ría de Arousa.



## 5. Museos

A través de sus museos se comprende el carácter y estilo de vida de los habitantes de esta región. Museos como el de la Conserva, el museo del Vino o las casas museo de distinguidos escritores como Valle-Inclán o Cabanillas, muestran la historia y cultura de este territorio.

También se pueden visitar los restos arqueológicos de antiguos castros, que son vestigios de los asentamientos Celtas en O Salnés.

Quizás una de las visitas obligadas en O Salnés es "**La Fundación Manolo Paz de Arte Contemporáneo**". Un espacio vivo, donde es posible disfrutar de las obras del escultor gallego en un espectacular entorno al aire libre en el cual es el propio artista, Manolo Paz, quien guía al visitante para transmitir su obra.



## 6. Golf

O Salnés es, también, el destino perfecto para los amantes del Golf. La Comarca cuenta con dos campos:

- **Club de Golf La Toja**, que cuenta con 9 hoyos.
- **Campo de Golf de Meis**, que consta de 18 hoyos championship.

Además de disfrutar de un día de deporte podrán disfrutar de los paisajes naturales de su entorno.



## 7. Salud y Bienestar

Para los que busquen relax y tranquilidad O Salnés pone a su disposición gran variedad de alternativas de **salud y ocio** con:

- **Balneario de La Toja** de aguas termales terapéuticas beneficiosas para el organismo, reconocido internacionalmente.
- **Talaso** con agua procedente del mar y calentadas a 36º C que ofrece tratamientos a base de productos marinos con propiedades curativas y regenerativas.
- **Spas** especializados en tratamientos de descanso, relajación y belleza.



## 8. Islas y Playas en O Salnés

La mayor concentración de playas de toda España se encuentran en Galicia. Estas playas presumen de un encanto especial gracias a la fina arena y las aguas cristalinas que las definen. Se puede optar por los grandes arenales o las pequeñas calas que bordean toda la costa.

Galicia posee 107 banderas azules. Estas playas distinguidas con este galardón internacional destacan las aguas claras, la calidad de la arena y los servicios que ofrecen a sus usuarios.

La costa gallega posee numerosas islas. Unas pequeñas, con un encanto especial para disfrutar de su intimidad, y otras, de mayor tamaño en las que se puede disfrutar en su esencia del mar, la playa y los deportes acuáticos.

**El Parque Nacional de las Illas Atlánticas**, es sin duda otro de los grandes exponentes de la riqueza natural y paisajística de Galicia. Lo conforman la Isla de Cies, la Isla de Ons, la Isla de Sálvora y la Isla de Cortegada.



## 9. Turismo Activo y Senderismo

O Salnés es sinónimo de turismo activo y aventura. Existen múltiples opciones para poder experimentar nuevas sensaciones y descubrir lugares de gran belleza.

Para los amantes del mar, O Salnés es un escenario estupendo para explorar sus fondos marinos, descubrir su fauna y flora autóctona o bien, visitar antiguos navíos hundidos.

Son muchas las empresas que ofrecen sus servicios para realizar actividades como paseos a vela, paddle surf, rafting, kayaks, surf, piraguas, motos de agua, quads, cicloturismo, rutas a caballo, entre otros.



Además, para aquellos que prefieren la naturaleza, en O Salnés existen hermosas rutas en las que poder descubrir los secretos de los antiguos molinos de agua. Es posible pasear por senderos que recorren los márgenes de nuestros ríos, y adentrarse en frondosos bosques para conocer los parajes más bellos de las zonas del interior.

## O Salnés a Bocados

La gastronomía gallega es un auténtico referente en España y en el mundo. Cuenta con una gran variedad de platos típicos y una excelente calidad en sus materias primas tanto en productos del mar como productos de la huerta.

En O Salnés podemos disfrutar de la cocina tradicional que se caracteriza por la autenticidad, calidad, origen, frescura y con confianza y la nueva cocina, donde sus chefs han incluido en sus creaciones de pescados y mariscos de Galicia, utilizando recetas tradicionales y elaborando creativas combinaciones.

Toda esta variedad hace que los visitantes queden fascinados por su maravillosa y variada oferta gastronómica, sin duda una característica diferenciadora de otros destinos turísticos, hasta tal punto que muchos aseguran que es uno de los lugares donde mejor se come del mundo.

Dentro de la gastronomía cabe mencionar la importancia de acompañarlo de un buen vino Albariño, considerado como uno de los mejores blancos del mundo.



## Talleres de Cocina

### Vivir toda una experiencia gastronómica.

Conozca y deguste la cocina local a través de los talleres gastronómicos.

Estos talleres ofrecen la posibilidad de descubrir la esencia de Galicia a través de sus platos tradicionales como la empanada gallega, mariscos, pulpo, tarta de santiago, entre otros.

Una forma diferente de explorar los sabores que se esconden tras las elaboraciones típicas de la cultura Gallega.

Es posible completar estos talleres con la visita a un mercado o lonja para asistir a la compra de los productos locales que posteriormente se elaborarán en el taller. La experiencia, como no podía ser de otra manera, termina con la degustación de los platos elaborados.



## INFORMACIÓN Y RESERVAS

- Para información y reservas contacta con Viajes InterRías: 902 400 320
- Para más información sobre actividades y propuestas turísticas en O Salnés [www.osalnes.com](http://www.osalnes.com)