



A MARIÑA LUCENSE

UN DESTINO EXCEPCIONAL PARA LA OBSERVACIÓN DE AVES EN EL NOROESTE DE LA PENÍNSULA IBÉRICA



Sus cuatro Zonas de Especial Protección para las Aves, sumadas a la diversidad de sus hábitats, y su ubicación estratégica en el Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental, la convierten en un enclave de gran relevancia dentro de la Red Natura 2000.

Desde sus imponentes acantilados y extensas playas hasta sus rías, marismas y montes de interior, este territorio ofrece un refugio esencial para una amplia variedad de aves. Entre las especies más emblemáticas destacan la espátula común (*Platalea leucorodia*), la pardela balear (*Puffinus mauretanicus*), el zarapito real (*Numenius arquata*) y una extraordinaria diversidad de gaviotas, consolidando a este territorio, junto con Estaca de Bares (A Coruña) y Cabo Burela, como uno de los mejores puntos de observación y fotografía de aves marinas migratorias en Europa.

Además, las rías, humedales y montañas de la comarca albergan una avifauna excepcional, incluyendo especies singulares y rarezas ornitológicas, como el colimbo grande (*Gavia immer*) o la gaviota de Bonaparte (*Chroicocephalus philadelphia*), que pueden avistarse en invierno en las ensenadas y rías tras temporales atlánticos.

Este folleto sirve como guía práctica para descubrir algunos de los mejores enclaves de observación, al tiempo que promueve la práctica de un turismo sostenible y responsable, en armonía con la riqueza natural de A Mariña Lucense.



Para disfrutar de una experiencia óptima de birdwatching en A Mariña Lucense, es recomendable contar con información actualizada sobre especies, lugares y mejores épocas de observación. A continuación, se ofrecen algunos recursos útiles:

WEBS DE REFERENCIA Y APLICACIONES ÚTILES

A Mariña Lucense Ornitología | amarinalucense.gal
Información detallada sobre zonas de observación, especies y consejos para el turismo ornitológico en el territorio.

SEO BirdLife | seo.org
Información sobre especies, conservación y eventos ornitológicos en España.

eBird | ebird.org
Plataforma colaborativa para registrar avistamientos y consultar listados de aves en tiempo real.

Galicia Birding | turismo.gal
Recursos y rutas específicas para la observación de aves en Galicia.

Merlin Bird ID
Aplicación gratuita que permite identificar aves a través de fotografías y cantos.

MEJOR ÉPOCA PARA VISITAR

Primavera | marzo-junio
Época ideal para la nidificación de muchas especies y el paso prenupcial.

Otoño | septiembre-noviembre
Migración postnupcial, con gran tránsito de aves marinas y limícolas.

Invierno | diciembre-febrero
Gran concentración de aves acuáticas y marinas invernantes en rías y humedales.



A través de este link podrás ampliar información sobre zonas de observación, mapas interactivos, guías ornitológicas y especies destacadas en la web de A Mariña Lucense.

Seguindo estos recursos, la observación de aves en A Mariña Lucense será una experiencia cómoda, accesible y respetuosa con el entorno natural. ¡Disfrútala y cuida del entorno!

TURISMO ORNITOLÓGICO EN A MARIÑA LUCENSE

MINIGUÍA PARA OBSERVADORES

CONSEJOS PARA LA OBSERVACIÓN

Dónde colocarse, qué equipo llevar y posibles recorridos

Para disfrutar al máximo de la observación de aves en A Mariña Lucense, es importante planificar bien la salida y contar con el equipo adecuado. A continuación, te ofrecemos algunos consejos para mejorar tu experiencia:

DÓNDE COLOCARSE: ELIGE LOS MEJORES PUNTOS DE OBSERVACIÓN

Aprovecha los observatorios y miradores naturales
Ofrecen excelentes condiciones para el avistamiento de aves marinas y acuáticas.

Consulta las mareas
En zonas intermareales, como los estuarios y marismas, es mejor acudir en bajamar o media marea, cuando las aves limícolas buscan alimento en el fango.

Elige los momentos del día adecuados
Las primeras horas de la mañana y el atardecer son los momentos de mayor actividad de las aves.

QUÉ EQUIPO LLEVAR PARA UNA MEJOR EXPERIENCIA

Prismáticos
Unos de 8x42 o 10x42 son ideales para observar aves en detalle.

Telescopio terrestre
Muy útil para la observación de aves marinas y en grandes humedales, donde los ejemplares pueden estar a gran distancia.

Guía de aves
Llevar un libro o usar apps como eBird o Merlin Bird ID facilita la identificación de especies.

Ropa y calzado adecuado
Opta por colores neutros para no llamar la atención y usa calzado cómodo e impermeable si vas a recorrer zonas húmedas.



BUENAS PRÁCTICAS PARA LA OBSERVACIÓN DE AVES

La observación de aves en A Mariña Lucense es una actividad enriquecedora que permite conectar con la naturaleza y descubrir la riqueza ornitológica del territorio. Para garantizar una experiencia responsable y respetuosa con el entorno, es fundamental seguir estas buenas prácticas:

Respeto el hábitat
Las aves dependen de su entorno para sobrevivir. No pises marismas, dunas, zonas de nidificación o cualquier hábitat frágil. No dejes basura ni alteres el paisaje natural.

No alteres su comportamiento
Observar aves debe hacerse desde una distancia prudente. No las fuerces a volar ni interfieras en su actividad. En época de cría, no te acerques demasiado a los nidos para no causar estrés ni abandonar.

Usa ropa y equipo adecuado
Viste colores neutros para camuflarte en el entorno y lleva calzado cómodo para moverte sin problemas. Usa prismáticos o telescopios para disfrutar de los detalles sin necesidad de acercarte demasiado.

Minimiza el ruido y las molestias
Hablar en voz baja y moverse con discreción aumenta las posibilidades de avistamiento. Evita ruidos innecesarios, como música alta o gritos, y silencio el teléfono móvil.

Mantente en senderos y caminos autorizados
Respetar las rutas establecidas y no acceder a zonas restringidas. Seguir los caminos señalizados minimiza la alteración del ecosistema y protege la flora y fauna locales.

Reporta aves en peligro a las autoridades
Si observas aves heridas, en peligro o atrapadas, contacta con los organismos pertinentes, como la Consellería de Medio Ambiente o asociaciones especializadas. También puedes registrar tus avistamientos en plataformas como eBird o SEO BirdLife, contribuyendo al seguimiento y conservación de las especies.



ZONAS DESTACADAS DE OBSERVACIÓN DE AVES EN A MARIÑA LUCENSE



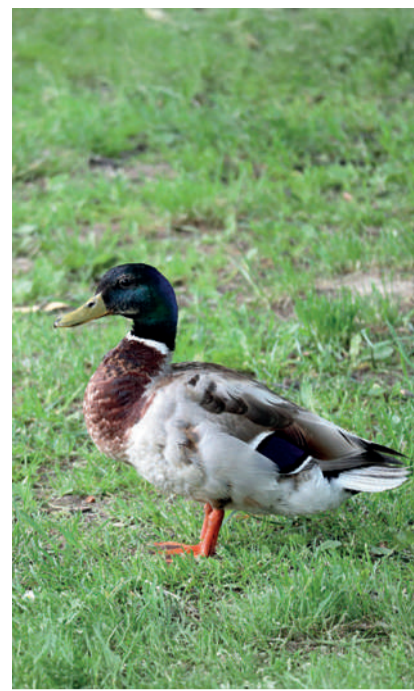
Archibebe claro

Imagen @wildsideanti



La **Ría de Foz**, protegida dentro de la **Red Natura 2000**, es un ecosistema costero clave en A Mariña Lucense. Su combinación de **marismas, estuarios y zonas intermareales** la convierte en un hábitat fundamental para la migración de **aves acuáticas y limícolas**, que encuentran aquí un área de descanso y alimentación en sus desplazamientos estacionales.

Durante la **primavera, otoño e invierno**, esta ría alberga especies emblemáticas como la **espátula común** (*Platalea leucorodia*), el **archibebe claro** (*Tringa nebularia*) y el **ánade real** (*Anas platyrhynchos*). Además, su ubicación en el **Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental** permite el avistamiento de diversas especies en tránsito.



Ánade real



TRABADA

El municipio de **Trabada**, ubicado en el extremo oriental de **A Mariña Lucense**, ofrece un paisaje dominado por **bosques de ribera y zonas húmedas vinculadas al curso del Río Eo**, un ecosistema protegido dentro de la **Reserva de la Biosfera Río Eo, Oscos y Terras de Burón**. Su combinación de fragas bien conservadas y humedales hace de este territorio un refugio clave para **aves acuáticas y forestales**.

Durante la **primavera y el verano**, es frecuente la presencia del **ánade real** (*Anas platyrhynchos*), que aprovecha las tranquilas aguas del río para criar. También pueden observarse limícolas como el **andarríos chico** (*Actitis hypoleucos*), característico por sus movimientos incansables en las orillas pedregosas. En los prados cercanos, la **garcilla bueyera** (*Bubulcus ibis*) se desplaza en busca de insectos, a menudo cerca del ganado.

Los amantes de la ornitología pueden explorar este entorno a través del **Área Recreativa da Choza**, un punto clave para la observación de aves acuáticas.



Alcatraz atlántico

Imagen @wildsideanti



Correlimos tridáctilo



BARREIROS

Situado en la franja costera de A Mariña Lucense, destaca por la riqueza ecológica de sus **sistemas dunares y marismas intermareales**, que conforman un hábitat esencial para numerosas especies de aves migratorias. Su litoral está dominado por amplios arenales y cordones dunares, entre los que **sobresalen las marismas de la Ría de Foz y los sistemas dunares de Altar y Arealonga**, espacios que ofrecen **refugio, descanso y alimentación** a aves limícolas y costeras.

Especialmente durante la **primavera y otoño**, la zona se convierte en un punto de paso clave dentro del **Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental**, albergando especies como el **chorlitejo grande** (*Charadrius hiaticula*), el **correlimos tridáctilo** (*Calidris alba*) y el **sarapito real** (*Numenius arquata*), que recorren las orillas en busca de alimento. Estos arenales también son frecuentados por **diferentes especies de gaviotas**, lo que añade interés para los observadores.



Pito real ibérico

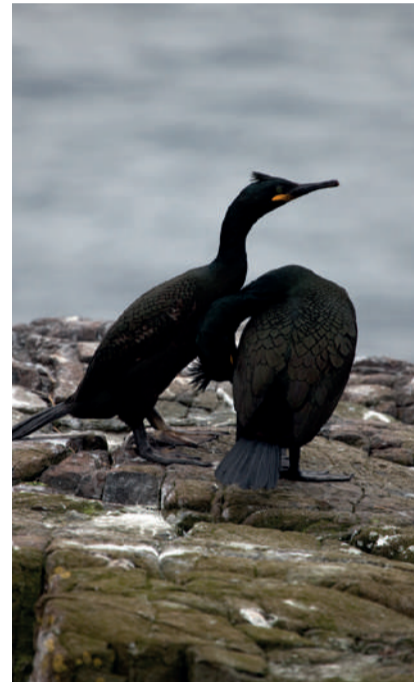


MONDOÑEDO

Rodeado de **bosques atlánticos y montes de media altitud**, **Mondoñedo** es un enclave privilegiado para la observación de **aves forestales y rapaces**. Sus fragas de robles, castaños y abedules proporcionan refugio a numerosas especies, mientras que los cortados rocosos y laderas abiertas favorecen la presencia de grandes carroñeros.

A lo largo de **todo el año**, es posible avistar al **pito real ibérico** (*Picus sharpei*), un pájaro carpintero inconfundible por su plumaje verdoso y su potente llamada aflautada. En los ríos y arroyos de montaña, el **verderón serrano** (*Carduelis citrinella*) puede observarse zambulléndose en el agua en busca de invertebrados, mientras que en los cielos montañosos sobrevuela el **buitre leonado** (*Gyps fulvus*), que ha colonizado la zona en los últimos años.

Los visitantes pueden explorar este entorno a través de la senda de **A Fraga Vella**, una de las fragas mejor conservadas de la comarca, o dirigirse a los **Montes de Tronceda**, donde es posible avistar grandes rapaces en vuelo y disfrutar de la riqueza natural de la zona.



Cormorán moñudo



O VICEDO

El litoral de **O Vicedo** se caracteriza por su espectacular combinación de **acantilados, islotes y la desembocadura del Río Sor**, creando un entorno ideal para la observación de **aves marinas y migratorias**. Dentro de este paisaje destaca la **Isla Coelleira**, uno de los pocos enclaves gallegos donde cría la **pardela cenicienta atlántica** (*Coloectris borealis*), una especie pelágica que regresa a tierra firme solo en época reproductiva.

Durante **primavera y otoño**, los acantilados y playas de O Vicedo son un excelente punto de observación para el **cormorán moñudo** (*Phalacrocorax aristotelis*), que nidifica en las rocas costeras, y el **negrón común** (*Melanitta nigra*), un pato marino que inverna en estas aguas tras migrar desde sus zonas de cría en el norte de Europa.

Para disfrutar de este ecosistema sin interferir en su equilibrio, el **puerto y la desembocadura del río Sor** y los acantilados ofrecen panorámicas espectaculares y oportunidades únicas para la observación de aves marinas en su hábitat natural.



Pardela balear



BURELA

Cabo Burela, junto con **Estaca de Bares (A Coruña)** son enclaves **estratégicos en Europa** para la observación de aves marinas en paso migratorio a través del **Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental**. Su ubicación privilegiada en la costa cantábrica permite avistar y fotografiar especies pelágicas que recorren el Atlántico en sus desplazamientos estacionales.

Durante el **otoño**, el cabo se convierte en un escenario excepcional para el avistamiento de la **pardela balear** (*Puffinus mauretanicus*), en peligro crítico, así como del **frailcillo atlántico** (*Fratercula arctica*) y el **falaropo picogruaso** (*Phalaropus fulicarius*), que ocasionalmente se acercan a la costa en días de temporal.

Para facilitar la observación, su paseo marítimo ofrece excelentes panorámicas del litoral, permitiendo disfrutar de la migración sin alterar el hábitat.



Buitre leonado



OUROL

Situado en el interior de **A Mariña Lucense**, **Ourol** se distingue por su paisaje de **media montaña**, dominado por **bosques, riscos y zonas abiertas**, que crean hábitats ideales para la observación de **rapaces y aves rupícolas**. Su riqueza ecológica lo convierte en un enclave destacado dentro de la comarca, ofreciendo refugio a especies adaptadas a entornos escarpados.

En **primavera y principios del verano**, Ourol permite el avistamiento del **buitre leonado** (*Gyps fulvus*), que ha consolidado aquí **una de las principales colonias de Galicia**. Además, es frecuente la presencia del **cernicalo vulgar** (*Falco tinnunculus*), una rapaz ágil que se mantiene suspendida en el aire mientras caza pequeños roedores. En los riscos y cortados rocosos, el **avión roquero** (*Ptyonoprogne rupestris*) se deja ver en vuelos acrobáticos, especialmente en primavera y verano.

Para los observadores, la **cascada de A Xestosa** y el **lugar de O Sisto** ofrecen itinerarios y miradores naturales, ideales para disfrutar de la avifauna sin perturbar su entorno, convirtiendo a Ourol en un destino atractivo para la ornitología de montaña.



Colimbo grande



VIVEIRO

El concello de **Viveiro** ofrece una gran diversidad de hábitats costeros, donde la **ensenada de Covas** y la **desembocadura del Río Landro** destacan como puntos clave para la observación de aves acuáticas y marinas. Durante el **invierno**, estas zonas albergan una notable concentración de **gaviotas, limícolas y especies marinas invernantes**, convirtiéndose en un destino de gran interés ornitológico.

Entre las especies más destacadas en esta época se encuentran el **colimbo grande** (*Gavia immer*), el **éider común** (*Somateria mollissima*) y la **gaviota groenlandesa** (*Larus glaucoideus*), una rareza invernal que puede avistarse ocasionalmente en la ensenada. Además, la **zona intermareal del Landro atrae diversas limícolas y garzas** que buscan alimento en sus aguas someras.

Para los observadores, Viveiro cuenta con un **observatorio de aves**, un punto privilegiado para disfrutar de este refugio natural sin interferir en el ecosistema, ideal para la práctica de la ornitología responsable.



Sarapito trinador



Gaviota sombría



CERVO

El litoral de **Cervo** ofrece un paisaje variado de **playas, acantilados y estuarios**, donde la **desembocadura del Río Covo** y el **Faro de Punta Atalaia** destacan como puntos clave para la observación de aves. Esta combinación de ecosistemas proporciona refugio y alimento a una gran diversidad de especies, convirtiendo la zona en un destino ideal para la ornitología.

A lo largo de **todo el año**, es posible avistar la **gaviota sombría** (*Larus fuscus*), el **cormorán grande** (*Phalacrocorax carbo*) y el **correlimos tridáctilo** (*Calidris alba*), entre otras aves marinas y limícolas que frecuentan las playas y zonas rocosas.

El acceso a distintos **miradores naturales** permite disfrutar de vistas panorámicas del litoral y del paso migratorio de diversas especies, consolidando a Cervo como un enclave privilegiado para la observación de aves en la costa cantábrica.



Águila pescadora



RIBADEO

La **Ría de Ribadeo**, situada en la frontera natural entre Galicia y Asturias, es uno de los ecosistemas más importantes del noroeste peninsular para la avifauna migratoria. Protegida bajo la figura de **ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves)** y catalogada como **Humedal RAMSAR de importancia internacional**, esta ría alberga una extraordinaria diversidad de hábitats que incluyen **marismas, arenales, pastizales salinos y zonas intermareales**, proporcionando refugio y alimento a una gran variedad de aves acuáticas y limícolas.

Durante la **migración otoñal e invernal**, la ría se convierte en un enclave estratégico para miles de aves en paso o en invernada. Destacan especies como el **silbón europeo** (*Mareca penelope*), el **sarapito real** (*Numenius arquata*) y el **archibebe oscuro** (*Tringa erythropus*), que encuentran en sus aguas someras un hábitat ideal para descansar y alimentarse. Además, el **águila pescadora** (*Pandion haliaetus*) aprovecha la abundancia de peces en la ría.

Para complementar estos ricos ecosistemas, la **Charca de Rinlo**, una pequeña laguna estacional situada cerca de la costa, ofrece un hábitat adicional crucial para las aves migratorias y residentes.

Adicionalmente, para facilitar la observación, en la ría existen **observatorios ornitológicos** como el de **Muro de Lamas** o el de **Reme**, estratégicamente situados para disfrutar de este santuario natural sin interferir en su delicado equilibrio ecológico.



Gaviota argénteo europea



XOVE

El litoral de **Xove** ofrece paisajes espectaculares con acantilados, ensenadas y playas que lo convierten en un punto estratégico para la observación de **aves marinas migratorias**. **Punta Roncoadoira** y la **punta de Morás** destacan como lugares privilegiados para avistar especies en tránsito a lo largo del **Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental**. Además, el entorno de la **playa de Lago** -playa, marisma y lagunas-, proporciona un complemento ideal a estos hábitats costeros como refugio para muchas especies de aves acuáticas y marinas.

Durante el **otoño**, esta zona se convierte en un mirador excepcional para observar el **alcatraz atlántico** (*Morus bassanus*), que cruza la costa en grandes números en su migración hacia el sur. En las zonas rocosas del litoral, es frecuente la presencia del **vuelvepedras común** (*Arenaria interpres*), mientras que la **gaviota argénteo europea** (*Larus argentatus*) es una visitante habitual a lo largo del año.



Petirrojo europeo

