



# A MARIÑA LUCENSE

## UN DESTINO EXCEPCIONAL PARA A OBSERVACIÓN DE AVES NO NOROESTE DA PENÍNSULA IBÉRICA



As súas **catro Zonas de Especial Protección para as Aves**, sumadas á diversidade dos seus hábitats e a súa localización estratéxica no **Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental**, convértena nun enclave de gran relevancia dentro da **Rede Natura 2000**.

Dende os seus imponentes **cantís e extensas praias** ata as súas **riás, marismas e montes de interior**, este territorio ofrece un refuxio esencial para unha ampla variedade de aves. Entre as especies máis emblemáticas destacan o **cullereiro** (*Platalea leucorodia*), a **pardela balear** (*Puffinus mauretanicus*), o **mazarico real** (*Numenius arquata*) e unha **extraordinaria diversidade de gaivotas**, consolidando a este territorio, xunto con **Estaca de Bares** (A Coruña) e **Cabo Burela**, como un dos mellores puntos de observación e fotografía de **aves mariñas migratorias** en Europa.

Ademais, as rías, zonas húmidas e montañas da comarca albergan unha avifauna excepcional, incluíndo **especies singulares e rarezas ornitolóxicas**, como a **mobella grande** (*Gavia immer*) ou a **gaivota de Bonaparte** (*Chroicocephalus philadelphia*), que poden avistarse no inverno nas enseadas e rías tras temporais atlánticos.

Este folleto serve como **guía práctica** para descubrir **algúns dos mellores enclaves de observación**, ao tempo que promove a práctica dun **turismo sostible e responsable**, en harmonía coa riqueza natural da Mariña Lucense.



Para gozar dunha experiencia óptima de birdwatching na Mariña Lucense, é recomendable contar con información actualizada sobre especies, lugares e mellores épocas de observación. A continuación, ofrécense algúns recursos útiles:

### WEBS DE REFERENCIA E APLICACIÓNS ÚTILES

**A Mariña Lucense Ornitoloxía** | [amarinalucense.gal](http://amarinalucense.gal)  
Información detallada sobre zonas de observación, especies e consellos para o turismo ornitolóxico no territorio.

**SEO BirdLife** | [seo.org](http://seo.org)  
Información sobre especies, conservación e eventos ornitolóxicos en España.

**eBird** | [ebird.org](http://ebird.org)  
Plataforma colaborativa para rexistrar avistamentos e consultar listados de aves en tempo real.

**Galicia Birding** | [turismo.gal](http://turismo.gal)  
Recursos e rutas específicas para a observación de aves en Galicia.

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

### MELLOR ÉPOCA PARA VISITAR

**Primavera** | marzo-xuño  
Época ideal para a nidificación de moitas especies e o paso pre nupcial.

**Otono** | setembro-novembro  
Migración pos nupcial, con gran tránsito de aves mariñas e limícolas.

**Inverno** | decembro-febreiro  
Gran concentración de aves acuáticas e mariñas invernantes en rías e zonas húmidas.



A través deste link poderás ampliar información sobre zonas de observación, mapas interactivos, guías ornitolóxicas e especies destacadas na web da Mariña Lucense.

Seguindo estes recursos, a observación de aves na Mariña Lucense será unha experiencia cómoda, accesible e respectuosa co entorno natural. ¡Gózaa e coida da contorna!

# TURISMO ORNITOLÓXICO NA MARIÑA LUCENSE

MINIGUÍA PARA OBSERVADORES



## CONSELLOS PARA A OBSERVACIÓN

### Onde colocarse, que equipo levar e posibles percorridos

Para gozar ao máximo da observación de aves, é importante planificar ben a saída e contar co equipo adecuado. A continuación, ofrécense algúns consellos para mellorar a túa experiencia:

#### ONDE COLOCARSE: ELIXE OS MELLORES PUNTOS DE OBSERVACIÓN

Aproveita os observatorios e miradoiros naturais Ofrecen excelentes condicións para o avistamento de aves mariñas e acuáticas.

**Consulta as mareas** En zonas intermareais, como os estuarios e marismas, é mellor acudir en **baixamar** ou **media marea**, cando as aves limícolas buscan alimento no fango.

**Elixo os momentos do día axeitados** As primeiras horas da mañá e o atardecer son os momentos de maior actividade das aves.

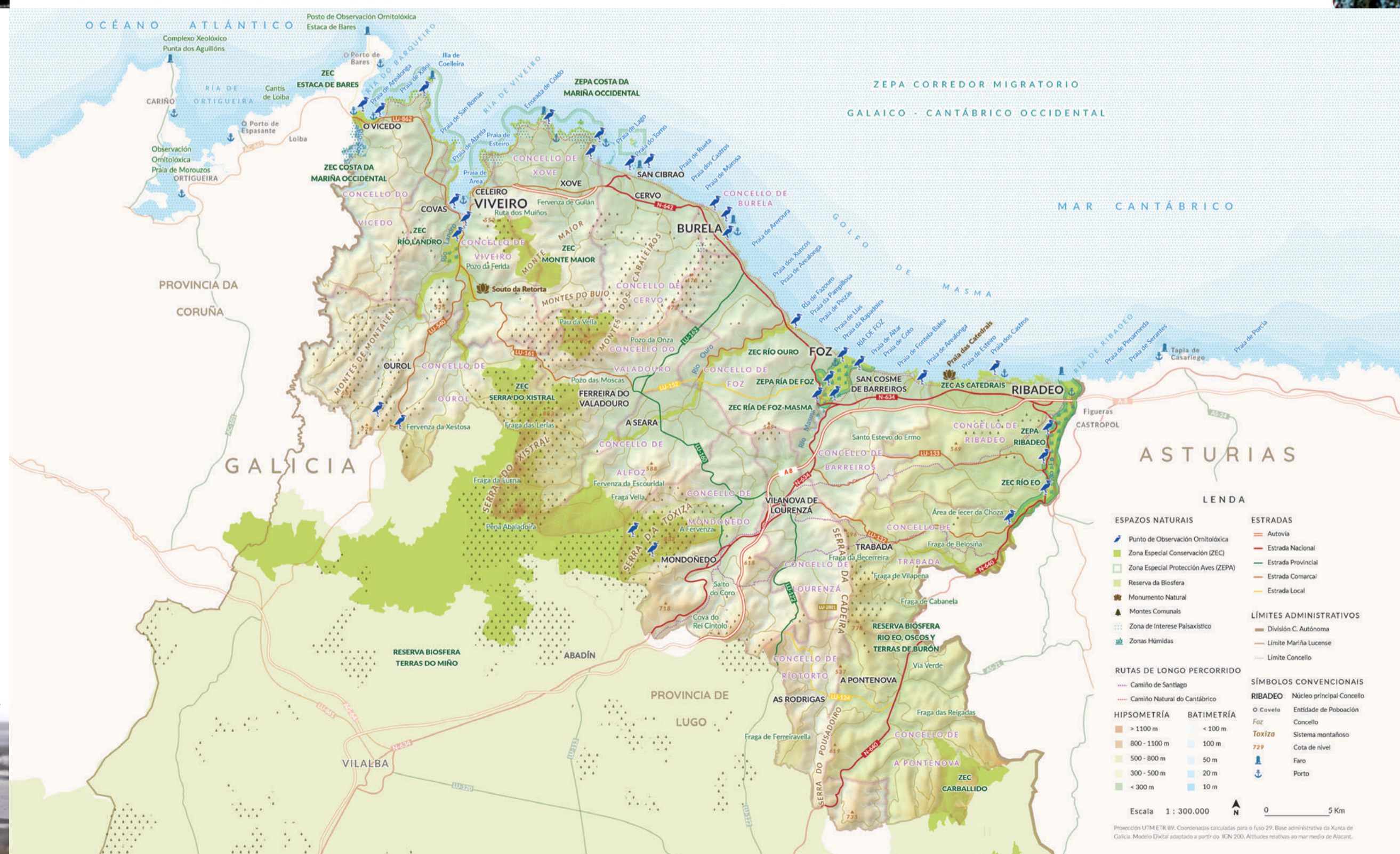
#### QUE EQUIPO LEVAR PARA UNHA MELLOR EXPERIENCIA

**Prismáticos** Uns de 8x42 ou 10x42 son ideais para observar aves en detalle.

**Telescopio terrestre** Moi útil para a observación de aves mariñas e en grandes zonas húmidas, onde os exemplares poden estar a gran distancia.

**Guía de aves** Levar un libro ou usar apps como eBird ou Merlin Bird ID facilita a identificación de especies.

**Roupa e calzado adecuado** Opta por cores neutras para non chamar a atención e usa calzado cómodo e impermeable se vas percorrer zonas húmidas.



## BOAS PRÁCTICAS PARA A OBSERVACIÓN DE AVES

A observación de aves na Mariña Lucense é unha actividade enriquecedora que permite conectar coa natureza e descubrir a riqueza ornitolóxica do territorio. Para garantir unha experiencia responsable e respectuosa na contorna, é fundamental seguir estas boas prácticas:

### Respecta o hábitat

As aves dependen da súa contorna para sobrevivir. **Non pises marismas, dunas, zonas de nidificación ou calquera hábitat fráxil.** Non deixes lixo nin alteres a paisaxe natural.

### Non alteres o seu comportamento

Observar aves debe facerse desde unha distancia prudente. Non as forces a voar nin interfas na súa actividade. En época de cría, non te achegues demasiado aos niños para non causar estrés nin abandonos.

### Usa roupa e equipo adecuado

Viste cores neutras para camuflarte no entorno e leva calzado cómodo para moverte sen problemas. Usa **prismáticos** ou **telescopios** para gozar dos detalles sen necesidade de achegarte demasiado.

### Minimiza o ruído e as molestias

Falar en voz baixa e moverse con discreción aumenta as posibilidades de avistamento. Evita ruidos innecesarios, como música alta ou berros, e silencio o teléfono móbil.

### Mantente en sendeiros e camiños autorizados

Respecta as rutas establecidas e non accedas a zonas restrinxidas. Seguir os camiños sinalizados minimiza a alteración do ecosistema e protexe a flora e fauna locais.

### Reporta aves en perigo ás autoridades

Se observas **aves feridas, en perigo ou atrapadas**, contacta cos organismos pertinentes, como a **Consellería de Medio Ambiente** ou asociacións especializadas. Tamén podes rexistrar os teus avistamentos en plataformas como eBird ou SEO BirdLife, contribuíndo ao seguimento e conservación das especies.





# ZONAS DESTACADAS DE OBSERVACIÓN DE AVES NA MARIÑA LUCENSE



Pilro tridáctilo



Furabuchos balear



Gaivota sombría



## BARREIROS

Situado na franxa costeira da Mariña Lucense, destaca pola riqueza ecolóxica dos seus **sistemas dunares e marismas intermareais**, que conforman un hábitat esencial para numerosas especies de aves migratorias. O seu litoral está dominado por amplos areais e cordóns dunares, entre os que **sobresaeen as marismas da Ría de Foz e os sistemas dunares de Altar e Arealonga**, espazos que ofrecen **refuxio, descanso e alimentación** a aves limícolas e costeiras.

Especialmente durante a **primavera e outono**, a zona convértese nun punto de paso clave dentro do **Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental**, albergando especies como a **pillara real** (*Charadrius hiaticula*), o **pilro tridáctilo** (*Calidris alba*) e o **mazarico real** (*Numenius arquata*), que percorren as beiras en busca de alimento. Estes areais tamén son frecuentados por **diferentes especies de gaivotas**, o que engade interese para os observadores.



Bilurico pativerde

Imaxe @wildidesanti



Peto verdeal ibérico



Voitre euroasiático



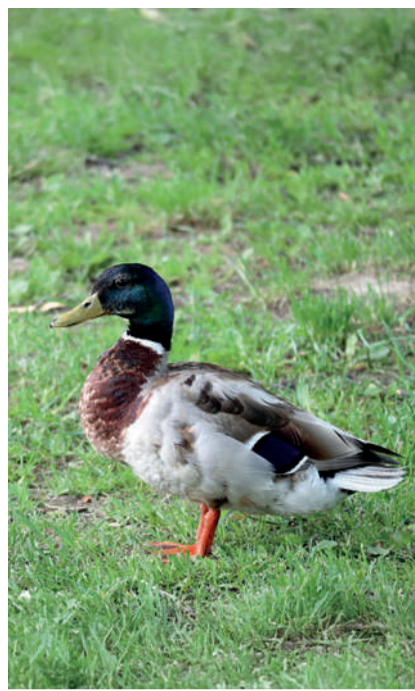
Águia pescadora



## FOZ

A **Ría de Foz**, protexida dentro da **Rede Natura 2000**, é un ecosistema costeiro clave na Mariña Lucense. A súa combinación de **marismas, estuarios e zonas intermareais** convértea nun hábitat fundamental para a migración de **aves acuáticas e limícolas**, que atopan aquí unha área de descanso e alimentación nos seus desprazamentos estacionais.

Durante a **primavera, outono e inverno**, esta ría alberga especies emblemáticas como o **cullereiro común** (*Platalea leucorodia*), o **bilurico pativerde** (*Tringa nebularia*) e o **lavanco real** (*Anas platyrhynchos*). Ademais, a súa localización no **Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental** permite o avistamento de diversas especies en tránsito.



Lavanco real

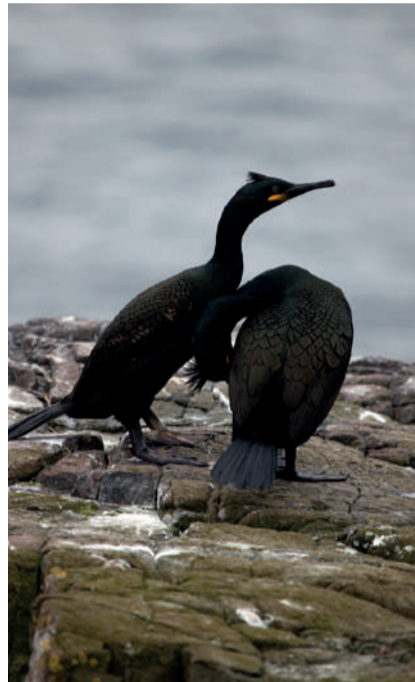


## MONDOÑEDO

Rodeado de **bosques atlánticos e montes de media altitude**, **Mondoñedo** é un enclave privilexiado para a observación de **aves forestais e rapaces**. As súas fragas de carballos, castiñeiros e bidueiros proporcionan refuxio a numerosas especies, mentres que os cortados rochosos e ladeiras abertas favorecen a presenza de grandes carroñeiros.

Ao longo de todo o ano, é posible avistar ao **peto verdeal ibérico** (*Picus sharpei*), un paxaro carpinteiro inconfundible pola súa plumaxe verde e a súa potente chamada afrautada. Nos ríos e regatos de montaña, o **verderolo da serra** (*Carduelis citrinella*) pode observarse mergullándose na auga en busca de invertibrados, mentres que nos ceos montañosos sobrevoa o **voitre euroasiático** (*Gyps fulvus*), que colonizou a zona nos últimos anos.

Os visitantes poden explorar esta contorna a través da senda da **Fraga Vella**, unha das fragas mellor conservadas da comarca, ou dirixirse aos **Montes de Tronceda**, onde é posible avistar grandes rapaces en voo e gozar da riqueza natural da zona.



Corvo mariño cristado



## OUIROL

Situado no interior da **Mariña Lucense**, **Ourol** destácase pola súa paisaxe de media montaña, dominado por **bosques e zonas abertas**, que crean hábitats ideais para a observación de **rapaces e aves rupícolas**. A súa riqueza ecolóxica convértee nun enclave destacado dentro da comarca, ofrecendo refuxio a especies adaptadas a contornas escarpadas.

Na **primavera e principios do verán**, Ourol permite o avistamento do **voitre euroasiático** (*Gyps fulvus*), que consolidou aquí **unha das principais colonias de Galicia**. Ademais, é frecuente a presenza do **lagarteiro euroasiático** (*Falco tinnunculus*), unha rapaz áxil que se mantén suspendida no aire mentres caza pequenos roedores. Nos riscos e cortados rochosos, a **andoriña dos penedos** (*Ptyonoprogne rupestris*) déixase ver en voos acrobáticos, especialmente na primavera e verán.

Para os observadores, a **fervenza da Xestosa** e o **lugar do Sisto** ofrecen itinerarios e miradoiros naturais, ideais para gozar da avifauna sen perturbar o seu entorno convertendo a Ourol nun destino atractivo para a ornitoxía de montaña.



Mobella grande



## RIBADEO

A **ría de Ribadeo**, situada na fronteira natural entre Galicia e Asturias, é un dos ecosistemas máis importantes do noroeste peninsular para a avifauna migratoria. Protexida baixo a figura de **ZEPA (Zona de Especial Protección para as Aves)** e catalogada como **Humidal RAMSAR de importancia internacional**, esta ría alberga unha extraordinaria diversidade de hábitats que inclúen **marismas, areais, pastizais salinos e zonas intermareais**, proporcionando refuxio e alimento a unha gran variedade de aves acuáticas e limícolas.

Durante a **migración outonal e invernal**, a ría convértese nun enclave estratéxico para miles de aves en paso ou en invernada. Destacan especies como o **asubiño común** (*Mareca penelope*), o **mazarico real** (*Numenius arquata*) e o **bilurico escuro** (*Tringa erythropus*), que atopan nas súas augas someras un hábitat ideal para descansar e alimentarse. Ademais, a **águia pescadora** (*Pandion haliaetus*) aproveita a abundancia de peixes na ría.

Para complementar estes ricos ecosistemas, a coñecida como **Charca de Rinlo**, unha pequena lagoa estacional situada cerca da costa, ofrece un hábitat adicional crucial para as aves migratorias e residentes.

Para facilitar a observación, na ría existen varios **observatorios ornitolóxicos**, como o de **Muro de Lamas** ou o de **Reme** estratéxicamente situados para gozar deste santuario natural sen interferir no seu delicado equilibrio ecolóxico.



Gaivota arxétea europea



## TRABADA

O municipio de **Trabada**, situado no extremo oriental da Mariña Lucense, ofrece unha paisaxe dominada por **bosques de ribeira e zonas húmidas vinculadas ao curso do Río Eo**, un ecosistema protexido dentro da **Reserva da Biosfera Río Eo, Oscos e Terras de Burón**. A súa combinación de fragas ben conservadas e zonas húmidas, fai deste territorio un refuxio clave para **aves acuáticas e forestais**.

Durante a **primavera e o verán**, é frecuente a presenza do **lavanco real** (*Anas platyrhynchos*), que aproveita as tranquilas augas do río para criar. Tamén poden observarse limícolas como o **bilurico das rochas** (*Actitis hypoleucos*), característico polos seus movementos incansables nas beiras pedregosas. Nos prados próximos, a **garza boeira occidental** (*Bubulcus ibis*) desprázase en busca de insectos, a miúdo preto do gando.

Os amantes da ornitoxía poden explorar esta contorna a través da **Área Recreativa da Chozas**, un punto clave para a observación de aves acuáticas.



Mascato común

Imaxe @wildidesanti



## O VICEDO

O litoral do **Vicedo** caracterízase pola súa espectacular combinación de **cantís, illotes e desembocadura do Río Sor**, creando un entorno ideal para a observación de aves mariñas e migratorias. Dentro desta paisaxe destaca a **lla Coelleira**, un dos poucos enclaves galegos onde cría a **pardela cincuenta atlántica** (*Coloectris borealis*), unha especie peláxica que volta a terra firme só na época reprodutiva.

Durante a **primavera e o outono**, os cantís e praias do Vicedo son un excelente punto de observación para o **corvo mariño cristado** (*Phalacrocorax aristotelis*), que nidifica nas rochas costeiras, e o **mourelo euroasiático** (*Melanitta nigra*), un pato mariño que inverna nestas augas tras migrar dende as súas zonas de cría no norte de Europa.

Para gozar deste ecosistema sen interferir no seu equilibrio, o **porto** e a **desembocadura do Río Sor** e os cantís ofrecen panorámicas espectaculares e oportunidades únicas para a observación de aves mariñas no seu hábitat natural.



## VIVEIRO

Este municipio ofrece unha gran diversidade de hábitats costeiros, onde a **enseada de Covas** e a **desembocadura do Río Landro** destacan como puntos clave para a observación de aves acuáticas e mariñas. Durante o **inverno**, estas zonas albergan unha notable concentración de **gaivotas, limícolas e especies mariñas invernantes**.

Entre as especies máis destacadas nesta época atópanse a **mobella grande** (*Gavia immer*), o **éider común** (*Somateria mollissima*) e a **gaivota polar** (*Larus glaucoides*), unha rareza invernal que pode avistarse ocasionalmente na enseada. Ademais, a **zona intermareal do Landro atrae diversas limícolas e garzas** que buscan alimento nas súas augas someras.

Para os observadores, Viveiro conta cun **observatorio de aves**, un punto privilexiado para gozar deste refuxio natural sen interferir no ecosistema, ideal para a práctica da ornitoxía responsable.



Mazarico chinador



## XOVE

O litoral de **Xove** ofrece paisaxes espectaculares con cantís, enseadas e praias que o converte nun punto estratéxico para a observación de **aves mariñas migratorias**. **Punta Roncadoira** e a **punta de Morás** destacan como lugares privilexiados para avistar especies en tránsito a longo do **Corredor Migratorio Galaico-Cantábrico Occidental**. Ademais, a contorna da **praia de Lago - praia, marisma e lagoas -**, proporciona un complemento ideal a estes hábitats costeiros como refuxio para moitas especies de aves acuáticas e mariñas.

Durante o **outono**, a costa convértese nun miradoiro excepcional para observar o **mascato común** (*Morus bassanus*), que cruza a costa en grandes números na súa migración cara ao sur. Nas zonas rochosas do litoral, é frecuente a presenza do **virapedras común** (*Arenaria interpres*), mentres que a **gaivota arxétea europea** (*Larus argentatus*) é unha visitante habitual ao longo do ano.



Paporrubio común

