



# 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 raras 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 Ornitoloxía** | [amarinalucense.gal](http://amarinalucense.gal)  
Información detallada sobre zonas de observación, especies y consejos para el turismo ornitológico en el territorio.

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

**eBird** | [ebird.org](http://ebird.org)  
Plataforma colaborativa para registrar avistamientos y consultar listados de aves en tiempo real.

**Galicia Birding** | [turismo.gal](http://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 abandonos.

**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



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.



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 **frailecillo 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.



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.



Archibebe claro

Imagen @wildsideanti



Pito real ibérico



Buitre leonado



Águila pescadora



## FOZ

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

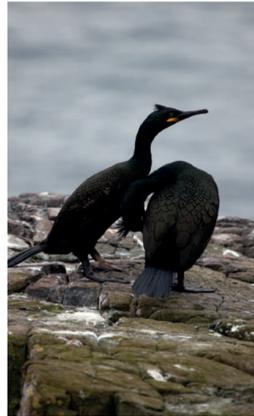


## MONDOÑEDO

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



## OUIROL

Situado en el interior de **A Mariña Lucense**, **Oulrol** 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**, Oulrol 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 Oulrol en un destino atractivo para la ornitología de montaña.



Colimbo grande



## 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



## 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 **andarriño 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 Chozas**, un punto clave para la observación de aves acuáticas.



Alcatraz atlántico

Imagen @wildsideanti



## 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.



## 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.



Zarapito trinador



## 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

