



# El corazón de As Mariñas Coruñesas. ¡Ecoturismo con cinco Sentidos!

ITINERARIO DE VIAJE - 14-17 de Octubre 2021

## Día 1

Llegada y Bienvenida en uno de los **“Alojamientos de la Biosfera”**.

Por la tarde, realizaremos una Ruta de Senderismo y Visita con Guía de Ecoturismo al **Mirador de A Espenuca**, con vistas al cañón del Mandeo, río que vertebra la Reserva de la Biosfera.

Alojamiento en **“La Rectoral de Cines” (Oza – Cesuras)**, Bien de Interés Cultural y Alojamiento con encanto certificado en la Marca de Calidad de Mariñas Coruñesas.

## Día 2

Tras el desayuno, realizaremos una Ruta Guiada por uno de los lugares emblemáticos de **“El Bosque Animado”**, que nos recordará la esencia de la Galicia de antaño, recorriendo “corredoiras” centenarias y la “Carballeira de la Fraga da Casa do Gado”, así como también visitaremos la laguna y el Monasterio Cisterciense de Sobrado, toda una joya patrimonial.

Almuerzo con productos locales y de temporada en un **“Restaurante de la Biosfera”**.

Por la tarde, haremos una visita guiada al **Campamento Romano de Ciadella (Sobrado)**.

Al atardecer, nos desplazaremos a uno de los **“Alojamientos de la Biosfera”**, el **Hostal Pórtico**, situado en el corazón del Casco Histórico de Betanzos.





### Día 3

Por la mañana, después del desayuno, haremos una visita de Agroturismo en Orballo, primera explotación de té certificado en Ecológico de Europa y que representa el modelo



agroalimentario de presente y futuro, haciendo del rural un lugar “vivo”.

Almuerzo, **“Menú de la Biosfera** degustando la tradicional Tortilla de Betanzos” en el **Mesón O Pote**, uno de los últimos Campeones Nacionales de Tortilla y que recientemente acaba de recibir la distinción Michelin “Bib Gourmand” por

su calidad y buen hacer.

Por la tarde, visita guiada al Centro Internacional de Estampa Contemporánea -CIEC- y taller de grabado. Después, visita libre por el Casco Histórico de Betanzos.

La noche se realizará en el **“Alojamiento de la Biosfera” Hostal Pórtico**.

### Día 4

Desayuno y Ruta de Senderismo por el **Monte Xalo**, el mirador paisajístico de la Reserva de Biosfera con monitor y guía de Ecoturismo.

Almuerzo en **Restaurante certificado de la “Reserva de la Biosfera”**.





### El precio por persona incluye,

- 3 Noches de Alojamiento y Desayuno en “Alojamientos de la Biosfera” certificados.
- 3 Almuerzos km 0 en “Restaurantes de la Biosfera”.
- 2 Rutas de Senderismo al Mirador de A Espenuca y Monte Xalo con Guía de Ecoturismo.
- 1 Visita de Agroturismo.
- 1 Ruta guiada por la zona alta de Mariñas Coruñesas (Sobrado), espacio emblemático de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.
- 2 Visitas Guiadas al Campamento Romano de Ciadella y al Centro Internacional de Estampa Contemporánea -CIEC-, incluyendo en este último centro un taller de grabado.
- Desplazamientos dentro del programa.
- Seguro de asistencia en viaje.
- 

El precio no incluye: Lo no descrito en el programa

### COMPROMISO ECOTURISTA

- El 2% del precio del paquete/persona se destina a la mejora ambiental de la Reserva de Biosfera “Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo”: <http://marinasbetanzos.gal/es/>

**VIAXES ALUMAR - XG-351. C/Víctor Velasco, 31 – A-2 15175 Carral (A Coruña)**  
**Teléfono: 881 104 804 – [info@viaxesalumar.com](mailto:info@viaxesalumar.com)**