



Concello da Coruña

# EXPLORA A COSTA CORUNESA



Concello da Coruña

# 1

# TORRE DE HÉRCULES

# 1.1

## Dous mil anos de luz

A Torre de Hércules é o único faro romano que dende as súas orixes ata a actualidade cumpriu coa súa función inicial, a de servir de sinal marítima e instrumento de navegación para as embarcacións que atravesaban e aínda hoxe en día atravesan o corredor atlántico.

Foi construída probablemente na segunda metade do século I polo imperio romano, no *Finisterrae*, o fin do mundo coñecido, para acompañar aos barcos que bordeaban o extremo máis occidental do imperio, pero fundamentalmente para sinalar a entrada do porto ártabro.

O faro está acompañado dunha contorna moi característica e atractiva, dende a que se poden observar todo tipo de especies mariñas e terrestres, así como esculturas históricas.





# 1.2

## Un lugar cheo de vida no corazón da cidade



## ...no inverno

Os arredores da Torre de Hércules vólvense máis serenos, cunha flora adaptada ás condicións frías e ventosas. As aves mariñas que residen todo o ano fanse máis visibles nos acantilados.

É unha época de reflexión e calma na contorna natural. O mar, aínda que frío, segue albergando unha rica vida mariña, visible para os observadores atentos. As aves migratorias pasan pola zona, ofrecendo un espectáculo fascinante.



# Donicela

## Mustela nivalis

ESP: Comadreja | ENG: Weasel | POR: Doninha

Un dos mamíferos carnívoros existentes na contorna da Torre de Hércules. A súa presenza é frecuente ao longo de toda Europa. A coloración da súa pelaxe é pardo-vermella, con ventre branco. O seu corpo é pequeno, alongado e moi flexible. A súa alimentación está baseada na caza en pequenos roedores, aínda que tamén se alimentan de outros vertebrados, ou mesmo carroña.

[Link](#) - Atribución: [Keven Law](#), [CC BY-SA 2.0](#), vía Wikimedia Commons



# Pica dos prados

## Anthus pratensis

ESP: Bisbita pratense | ENG: Meadow pipit | POR: Petinha-dos-prados

Ave con caracteres pouco distintivos e rechamantes, ao igual que outras especies de bisbitas, como se lles chama comunmente. A coloración da súa plumaxe é parda verdosa e o ventre é branco, con moitas estrías escuras. Obsérvase case sempre no chan e en grupo, fundidos coa contorna. Trátase dunha especie que inverna, é dicir, pasa a época invernal nesta zona.

[Link](#) - Atribución: [Marie-Lan Tay Pamart](#), [CC BY 4.0](#), vía Wikimedia Commons



# Gaivota chorona

## Chroicocephalus ridibundus

ESP: Gaviota reidora | ENG: Black-headed gull | POR: Guincho-comum

Durante o período reprodutor presenta unha cabeza completamente escura, mentres que durante o resto do ano amosa unha mancha detrás da orella, unha coloración característica que se dá tanto en machos como en femias. O seu nome vernáculo débese ao seu canto distintivo.

[Link](#) - Atribución: [Marie-Lan Tay Pamart](#), [CC BY 4.0](#), vía Wikimedia Commons





# Corvo mariño grande

## Phalacrocorax carbo

ESP: Cormorán grande | ENG: Great cormorant | POR: Corvo-marinho-de-faces-brancas

Trátase dunha das dúas únicas especies de cormoranes presentes en España e nas súas augas. É unha especie invernante, con coloración negra e trazos esbrancuxados na zona da súa gorxa. É un ave pescador, que pasa longos períodos sobre rocas ou vexetación coas ás abertas para secar a súa plumaxe.

[Link](#) - Atribución: [Alexis Lours](#), [CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons



# Ourizo cacho

## Erinaceus europaeus

ESP: Erizo europeo | ENG: Western hedgehog | POR: Ouriço cacheiro

Está presente en campiñas, bosques e mesmo xardíns semi-urbanos. É un mamífero principalmente nocturno e solitario. O seu corpo cheo de púas permítelle defenderse ante os depredadores, facéndose unha bola cando se ve ameazado.

[Link](#) - Atribución: © [Michael Gäbler](#) / [Wikimedia Commons](#) / [CC BY-SA 3.0](#)



# Toxo

## Ulex europaeus

ESP: Tojo | ENG: Gorse | POR: Tojo-arnal

Esta planta é capaz de colonizar chans pobres. A pesar de ser unha especie autóctona do noroeste peninsular, é invasora noutros lugares como as Canarias ou o continente americano. Presenta unha vistosa flor amarela, denominada «chorima», que aparece entre os meses de decembro a xuño.



# 1.3

## Parque escultórico

Ideado polo enxeñeiro Eduardo Toba, concibiuse este proxecto escultórico en clave mítico-simbólico. Componse de obras figurativas, abstractivas e de LandArt, pero todas elas unidas por un fío condutor: a presenza da Torre, e os mitos e lendas arredor do faro e o seu solar.

Unhas obras responden a relatos mitolóxicos que vinculan a fundación da Torre co propio Hércules ou co caudillo celta Breogán, outras fan referencia ao mundo do mar, á navegación e ás rutas. Eríxense nese espazo dúas culturas que hoxe conviven en Galicia, a atlántica representada por Xerión, e a mediterránea, por Hércules.







*Hoxe é un gran día  
cheo de emoción  
pois conseguiremos  
facé-la ilusión  
Porque a Torre estaba  
xa engalanada  
mais o seu entorno  
ficaba maltreito  
faltáballe o adorno  
Non sei se algún día  
se decatarán  
polo que fixestes  
saíndo do chan  
Pantásmas de ferro,  
de bronce e de pedra  
seres abraiantes  
que dan a harmonía  
e nos fan vivir, mitos e lendas  
Hoxe é un gran día  
cheo de emoción pois conseguiremos  
facé-la ilusión*

Eduardo Toba Blanco



O enxeñeiro Eduardo Toba nunha visita ás instalacións

## 1.4

# A conservación depende de ti

Como visitantes e residentes, as nosas decisións e comportamentos impactan directamente á biodiversidade local. É crucial seguir prácticas sustentables, evitar deixar lixo, respectar a flora e fauna e participar en actividades de limpeza. Ademais, informar e educar a outros sobre a importancia de conservar este patrimonio natural e cultural, é vital.

Para axudar a conservalo, debemos coñecelo, e aquí podes atopar especies invasoras como *Carpobrotus edulis*, *Cortaderia selloana* y *Sargassum muticum*. Neste lugar ocorreu un dos grandes desastres ambientais marítimos de Galicia: o afundimento e posterior incendio do buque Mar Exeo.





# O desastre do Mar Exeo

O afundimento do barco «Mar Exeo» na Coruña ocorreu o 3 de decembro de 1992. Este petroleiro grego encallou preto da Torre de Hércules debido a unha tormenta, derramando miles de toneladas de petróleo no mar. O desastre ambiental resultante afectou gravemente á costa, contaminando praias e danando a vida mariña.

A resposta inicial foi lenta, aumentando os efectos do derrame. Este evento subliñou a necesidade de mellorar os protocolos de emerxencia e protección ambiental na rexión, así como de concienciar sobre a importancia de previr futuros desastres similares en áreas costeiras vulnerables.



Imagen cedida por La Voz de Galicia. Fotógrafo: César Quián.



# Especies invasoras



# Plumeiro da Pampa

## Cortaderia selloana

ESP: Plumero de la Pampa | ENG: Pampas grass | POR: Capim-dos-pampas

Esta especie vexetal posúe unha enorme capacidade invasora, afectando a hábitats costeiros e fluviais. Na actualidade, é un problema de emerxencia ecolóxica en case todos os países do mundo.



# Sargazo xaponés

## Sargassum muticum

ESP: Sargazo japonés | ENG: Japanese sargasso weed | POR: Sargaço-japonês

Este alga de orixe xaponés e chino chegou ás nosas costas tras ter alcanzado o sur de Inglaterra, dispersada a través das augas de lastre. A súa capacidade de invasión vese acrecentada pola súa alta tolerancia a cambios no ambiente, e ao seu rápido crecemento e proliferación.

[Link](#) - Atribución: [Lamiot](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons





# Herba do coitelo

## Carpobrotus edulis

ESP: Uña de gato | ENG: Hottentot-fig | POR: Chorões

Trátase dunha planta suculenta e rastreira de orixe surafricano, moi estendida nas costas españolas. A forma das súas follas é a que dá orixe ao seu nome común, como é «Uña de gato». Trátase dunha especie invasora en España, capaz de desprazar a especies autóctonas e de adaptarse a solos moi pobres ou difíciles para a adaptación doutras especies de flora. De feito, presenta unha alta tolerancia e resistencia fronte á salinidade.

A súa introdución en España debeuse ao seu uso como planta ornamental fixadora de solos en zonas costeiras. A partir destes cultivos naturalizouse amplamente en areas, rochedos e acantilados. Ademais, a súa erradicación é complicada, pois ten unha elevada capacidade de rebrote.

[Link](#) - Atribución: [DinaKuzia](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons





Concello da Coruña

# 2

# ILLAS DE SAN PEDRO



XUNTA  
DE GALICIA



Financiado por  
la Unión Europea



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE INDUSTRIA  
Y TURISMO



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia





# 2.1

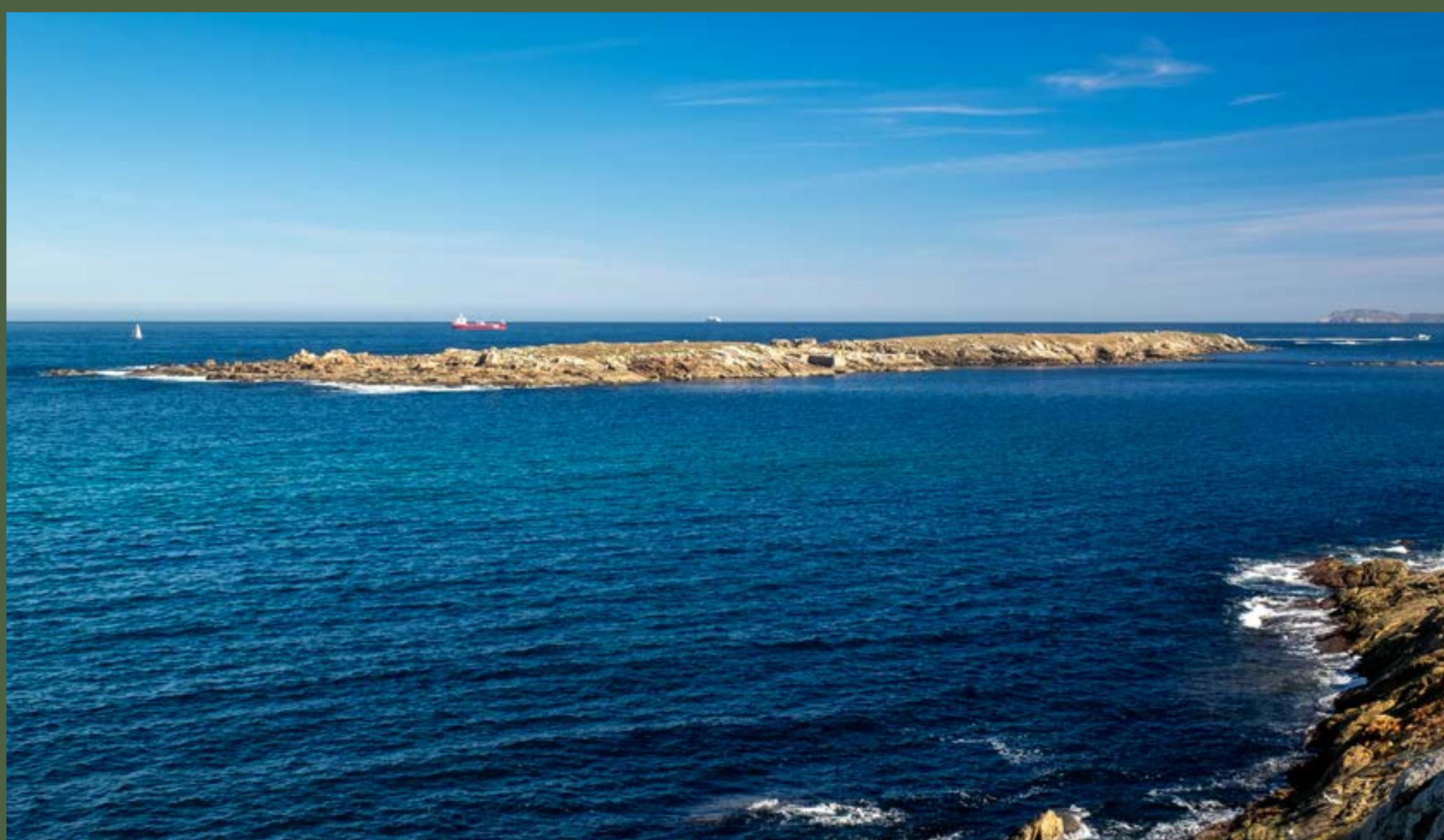
## Espazo Natural de Interese Local (ENIL)

As Illas de San Pedro están situadas no límite oeste do Concello da Coruña. Este pequeno arquipélago, declarado provisionalmente como Espazo Natural de Interese Local (ENIL) pola Xunta de Galicia en 2017, consta de tres illas principais (As Tres Illas, O Pé e Vendaval) e varios baixos, como O Aguión.

A configuración das illas segue unha liña recta paralela á costa, cunha lonxitude dun quilómetro e un largo de entre 250 e 300 metros, ocupando unha superficie de 10,4 hectáreas. A orografía é suave, con pendentes máis pronunciadas cara á terra, onde se atopan acantilado e pequenas grutas, mentres que a cara exterior ten relevos máis suaves e baixos.

As Illas de San Pedro presentan unha xeomorfoloxía influenciada por procesos naturais como mareas e correntes oceánicas. A orografía das illas mostra pendentes suaves, con acantilados na cara que mira cara á terra e relevos suaves na cara externa. Un elemento destacado é a duna do monte de San Pedro, que representa unha característica xeomorfolóxica significativa da zona.

O clima da rexión está fortemente influenciado polo océano Atlántico, que modera as temperaturas e contribúe a un ambiente húmido. Estes factores climáticos son cruciais para a diversidade biolóxica das illas e o seu contorno mariño.





## 2.2

# Un oasis de natureza ao carón da cidade

O valor ambiental das Illas de San Pedro radica na súa biodiversidade e o seu papel como hábitat para especies de aves mariñas. Estas illas serven de criadeiro, aínda que afrontan desafíos debido á presenza de depredadores.

A protección desta contorna é crucial para a conservación das poboacións de aves mariñas e para manter a diversidade ecolóxica da rexión.



...no inverno



# Corvo mariño cristado

## Phalacrocorax aristotelis

ESP: Cormorán moñudo | ENG: European shag | POR: Corvo-marinho-de-crista

É unha especie de ave mariña que aniña nas illas. A súa presenza é significativa debido aos seus hábitos reprodutivos e ao seu importante papel no ecosistema. O seu nome vernáculo fai referencia ao penacho de plumas que mostran sobre a cabeza tanto machos como femias en época de apareamento. Non se debe confundir co cormorán grande (*Phalacrocorax carbo*), que é unha especie de maior tamaño e menor esvelta.

[Link](#) - Atribución: [Jason Thompson](#), [CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons



# Gabita común

## Haematopus ostralegus

ESP: Ostrero euroasiático | ENG: Eurasian oystercatcher | POR: Ostraceiro

É un ave limícola que migra ás nosas costas en inverno, pero non nidifica frecuentemente en Galicia. Posúe un pico moi característico, de cor vermella e gran tamaño, que emprega para romper ou apancar as conchas dos crustáceos e moluscos dos que se alimenta.



# Mourelo común

## Melanitta nigra

ESP: Negrón común | ENG: Common scoter | POR: Pato-preto

É un pato migratorio, que se despraza ás nosas costas en inverno. Nesta especie podemos observar dimorfismo sexual, é dicir, caracteres diferentes entre machos e femias. Mentres que as primeiras son de cores pardos, os machos son totalmente negros, coa excepción dunha pequena porción amarela do pico.

[Link](#) - Atribución: [Jason Thompson](#), [CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons





# Mascato común

## Morus bassanus

ESP: Alcatraz atlántico | ENG: Northern gannet | POR: Ganso-patola

Ave mariña de grande envergadura, unha das maiores que se pode observar nas nosas costas. Os machos son lixeiramente maiores que as femias. A súa coloración é xeralmente branca, co extremo das súas ás en negro. A súa cabeza presenta unha tonalidade amarela e o seu pico é agrisado.  
Ave marina de gran envergadura, unha das maiores que poden observarse nas nosas costas. Os machos son lixeiramente maiores que as femias. A súa coloración é xeneralmente branca, co extremo das súas ás en negro. A súa cabeza presenta unha tonalidade amarela e o pico é grisáceo.



# Virapedras común

## Arenaria interpres

ESP: Vuelvepedras común | ENG: Ruddy turnstone | POR: Rola-do-mar

Ao igual que outras aves limícolas, migra en inverno ás costas galegas, procedente do norte de Europa. Debe o seu nome común á súa particular habilidade para voltear pedras con axuda do seu pico en busca de alimento.

[Link](#) - Atribución: [Bengt Nyman from Vaxholm, Sweden, CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons



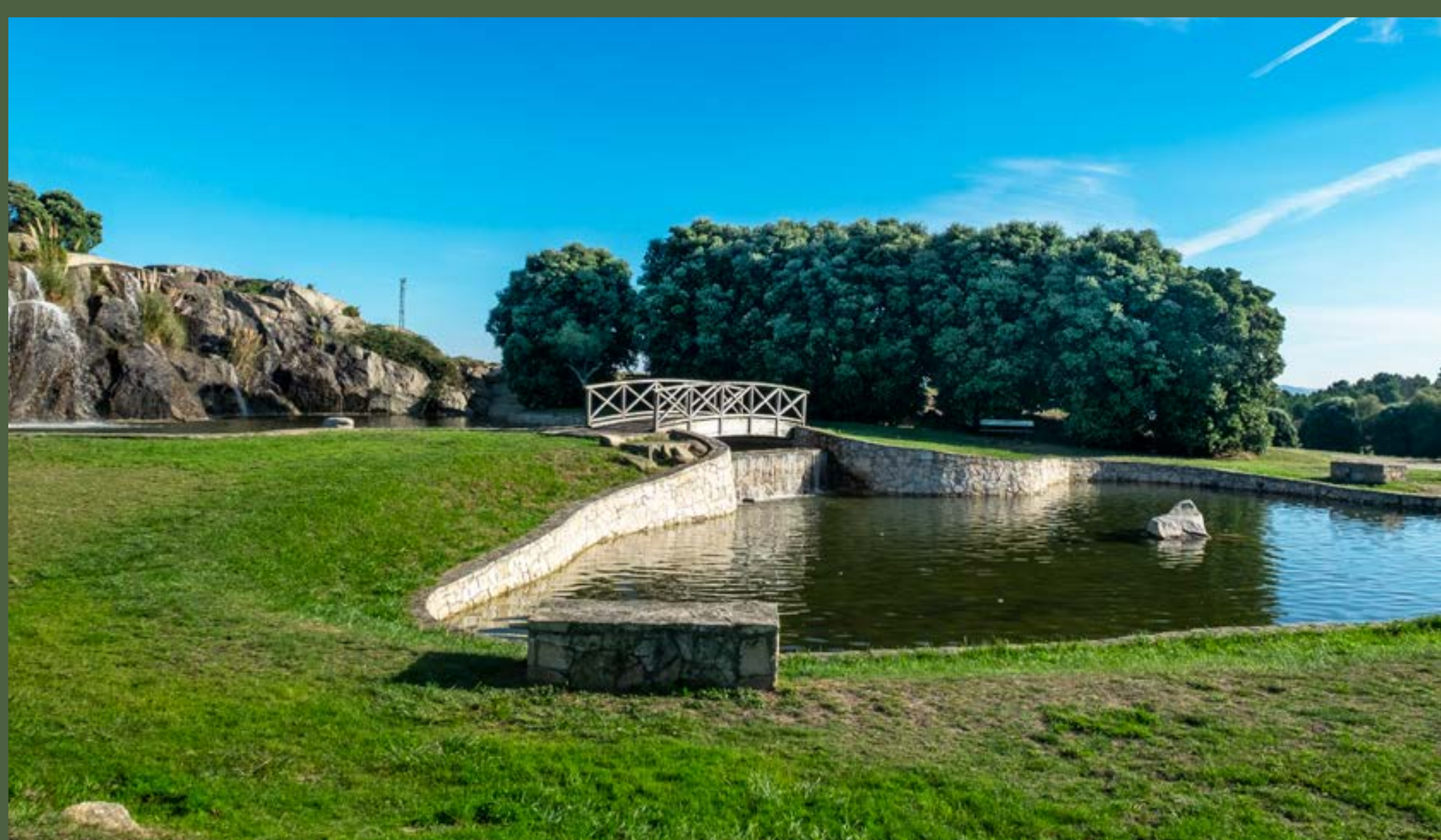
# 2.3

## Un lugar para protexer

Estas illas teñen un gran valor ambiental e están moi cerca da poboación da cidade, polo que debemos conservarlas e protexelas. A principal ameaza foi o derrubamento en 1996 do vertedoiro de Bens, que inundou o lugar de lixo, así como o emisario de residuos fecais.

Na actualidade, e o antigo vertedoiro converteuse nun exemplo europeo de recuperación dunha zona degradada, e existe unha depuradora de augas fecais que conta cun emisario que afasta as verteduras da illa.









Concello da Coruña

# 3

# PORTO E CIDADADE

# 3.1

## Unha historia en común

O porto da Coruña, cunha historia que se remonta á época romana, evolucionou ao mesmo ritmo que o facía a cidade. Durante os primeiros séculos, o porto servía para o intercambio de produtos básicos como viño, gran, aceite, peixes e metais.

Entre os séculos XII e XV, o porto experimentou un notable crecemento. A actividade comercial floreceu, impulsando o desenvolvemento do barrio da Pescadería e ampliando as rutas comerciais con portos do Atlántico norte e o Mediterráneo. A finais do século XVIII, o movemento portuario era significativo, con 250 barcos e 14.000 toneladas de mercadorías.





O inicio do século XX trouxo consigo importantes transformacións. Alfredo Álvarez Cascos, o primeiro presidente da Xunta de Obras do Porto, impulsou un proxecto de modernización que dividiu a baía en tres dársenas, separando as naves segundo a súa carga e tipo de mercadoría. Así naceron os peiraos de Linares Rivas, Santa Lucía, A Palloza e do Leste en 1909.

En 1918 finalízase o proxecto de Eduardo Vila que deseñou a dársena da Mariña e o varadoiro do Parrote. Cinco anos despois, creouse o peirao de Transatlánticos, agora coñecido como Calvo Sotelo, debido ao aumento de pasaxeiros cara a América do Norte. A obra enfrontou numerosos problemas e completouse en 1936.

A aprobación do Proxecto Xeral de Obras e Melloras do Porto en 1946 marcou un punto de inflexión, coa construción do porto pesqueiro de San Diego, os peiraos das Ánimas e o dique de Abrigo, completado en 1965. O porto tal e como o coñecemos agora. Isto permitiu que A Coruña se convertese no quinto porto nacional en 1960.



Nos anos 70, o peirao do Centenario diversificou os tráficos, ampliando as operacións de pesca e petróleo a graneis sólidos. Porén, a falta de espazo e os accidentes do petroleiro Mar Exeo en 1992 e do Prestige en 2002 levaron á construción do porto exterior en Punta Langosteira.

O 2 de abril de 2005 colocouse a primeira pedra do porto exterior, financiado pola Unión Europea. En 2012, comezaron as primeiras operacións comerciais. En 2021, logrouse un acordo entre diversas administracións para financiar a conexión ferroviaria, asegurando así o futuro crecemento e modernización do porto da Coruña.





## 3.2

# Biodiversidade mariña como fonte de riqueza

A biodiversidade mariña é unha fonte de riqueza esencial para o porto pesqueiro da Coruña. A abundancia de vida mariña nas augas coruñesas débese en parte á confluencia de correntes oceánicas que crean un ambiente propicio para diversas especies. A xestión sostible destes recursos é crucial para manter a saúde do ecosistema e asegurar a continuidade desta fonte de riqueza.

As catro especies descritas a seguir son algunhas das que posúen maior relevancia e valorización económica na lonxa da Coruña.



# Peixe sapo

## Lophius piscatorius

ESP: Rape blanco | ENG: Anglerfish | POR: Tamboril

É un peixe que vive no fondo, escondido entre o lodo. Pertence a un grupo de peixes, os lófidos, onde é frecuente que os machos sexan moito máis pequenos que as femias e, en ocasións, mesmo poden chegar a parasitalas.

[Link](#) - Atribución: [Gordito1869](#), [CC BY 3.0](#), vía Wikimedia Commons



# Polbo

## Octopus vulgaris

ESP: Pulpo | ENG: Common octopus | POR: Polvo

É un animal cefalópodo, solitario, capaz de imitar o ambiente. Ten un sistema nervioso moi complexo e unha visión excepcional, así como unha boca similar a un pico. A súa captura efectúase de maneira artesanal mediante diversas artes de pesca, sendo unha delas o uso de nasas especificamente creadas e deseñadas para a captura de individuos desta especie.



# Pescada

## Merluccius merluccius

ESP: Merluza | ENG: European hake | POR: Pescada

É un peixe óseo de cor gris metalizaa, máis claro no lateral e máis brillante no ventre. Adoita habitar nso fondos de lodo ou area, e non é frecuente que se achegue á costa en inverno. Pesca durante todo o ano, aínda que é máis abundante a finais de primavera e no verán.

[Link](#) - Atribución: [Fernando Losada Rodríguez](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons





# Sardiña

## Sardina pilchardus

ESP: Sardiña | ENG: European pilchard | POR: Sardinha

Peixe de cor azulada con reflexos verdosos e prateados no ventre. Localízase en augas costeiras en primavera e desprázase a profundidades maiores nos meses de novembro a marzo. A súa captura efectúase mediante diversas artes pesqueiras, destacando o cerco, a cal se leva a cabo durante a noite. Normalmente esta captura realízase entre os meses de marzo e setembro.

[Link](#) - Atribución: [José Antonio Gil Martínez, CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons





Concello da Coruña

# 4

# PRAIAS



XUNTA DE GALICIA



Financiado por la Unión Europea



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia





# 4.1

## Que podemos encontrar...?

As praias do litoral da Coruña ofrecen unha rica biodiversidade costeira. Nestes areas, podemos atopar aves mariñas e diversas plantas, mentres que baixo a auga, o mergullo revela un mundo fascinante con ourizos de mar, anémonas e algas mariñas. Cada praia é un ecosistema único que invita á exploración e a admiración.

As especies máis habituais son *Larus michahellis*, *Saccorhiza polyschides*, *Ulva spp.*, *Actinia equina* y *Carcinus maenas*.



# Gaivota patiamarela

## Larus michahellis

ESP: Gaviota patiamarilla | ENG: Yellow-legged gull | POR: Gaivota-argêntea

É un ave que se pode ver frecuentemente non só nas nosas praias, senón tamén ao longo de toda a cidade. Pode alimentarse de restos presentes en vertedoiros ou descartes pesqueiros, polo que se desenvolve ben en ambientes humanizados. Con todo, as poboacións galegas atópanse actualmente en declive, como consecuencia de diversos factores.



# Golfo

## Saccorhiza polyschides

ESP: Argazo bravo o golfo | ENG: Furbellow | POR: Golfo

Esta especie de alga parda forma parte dos bosques de Kelp, xunto con outras macroalgas frecuentes, como *Laminaria ochroleuca*. Son ecosistemas moi produtivos que serven de refuxio para outros seres vivos. Durante as tormentas de verán, ou ao final do período de vexetación, estas dúas especies de algas mencionadas adoitan ser arrincadas, transportadas polas correntes e acumuladas nas costas e praias, orixinando a deposición das denominadas «algas de arribazón».

[Link](#) - Atribución: [Baralocco, CC BY-SA 3.0](#), vía Wikimedia Commons



# Leitugas de mar

## Ulva spp.

ESP: Lechugas de mar | ENG: Sea lettuces | POR: Alfaces-do-mar

As algas chamadas «leiras de mar» inclúen varias especies do xénero *Ulva*, incluídas especies doceacuícolas. É un grupo de algas moi heteroxéneo, poden atoparse dende algas filamentosas, ata de morfoloxía laminar.





# Estruga de mar

## Actinia equina

ESP: Tomate de mar | ENG: Beadlet anemone | POR: Morango-do-mar

É unha anemone moi frecuente no intermareal, xeralmente adherida cunha ventosa a substratos de roca. Cando baixa a marea, o tomate de mar emerxe e retrae os seus tentáculos, quedando así ocultos e aguantando mellor o período de desecamento. Esta forma que presenta durante a baixada da marea é a razón do seu nome común.

[Link](#) - Atribución: [O. Nevestveit](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons



# Cangrexo común

## Carcinus maenas

ESP: Cangrejo verde o común | ENG: Green crab | POR: Caranguejo-verde

Este cangrexo é frecuente en zonas intermareais, lodosas, areosas ou rochosas. A súa presenza nestes ambientes é consecuencia da súa elevada tolerancia a cambios ambientais (de salinidade ou temperatura). É unha especie invasora noutros continentes, aos que chega transportado polas augas de lastre, entre a mercadoría ou mesmo incrustado nos cascos dos barcos.



# Ourizo de mar

## Paracentrotus lividus

ESP: Erizo de mar | ENG: Stony sea urchin | POR: Ouriço verde

É unha especie de ourizo de mar cun cacho aplanado e de cor purpúreo. Ao igual que outros ourizos de mar, conta cun complexo aparello mastigador, coñecido como "lanterna de Aristóteles", formado por cinco dentes. Esta especie adoita presentar poucas púas, a diferenza doutros ourizos, chegando a ser tan longas como o diámetro do cacho.

[Link](#) - Atribución: [Frédéric Ducarme](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons





# 4.2

# As nosas praias

# 1 Riazor

## DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS

Riazor é unha praia urbana céntrica situada na cidade da Coruña, moi concorrida por locais e turistas. É unha praia aberta, ventosa e cunha ondas moderadas, o que a converte nun lugar ideal para a práctica do surf e outros deportes de praia. A súa característica forma de cuncha está enmarcada polo Paseo Marítimo da cidade. A praia ten unha lonxitude de 570 metros e conta con area grosa.





## SERVICIOS

- Bandeira Azul
- Aparcamiento
- Socorristas
- Duchas
- Aseos
- Certificación ISO 14001

## ACCESIBILIDADE

Accesible para persoas con discapacidade, con accesos adaptados para facilitar a entrada e saída da praia. Ademais, a praia está ben conectada mediante transporte público, con liñas de autobús como a 3A, 3 e 7, que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

É recomendable confirmar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para previr accidentes.

# 2 Orzán

## DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS

A Praia do Orzán é unha praia urbana da Coruña, con alta ocupación e moi concorrida tanto por locais, como por visitantes. Contigua á Praia de Riazor, ambas están separadas unicamente polo coñecido «Rompeolas». A praia é ventosa e ten unha ondada moderada, o que a fai ideal para a práctica do surf e outros deportes de praia como o voleibol praia. Cunha lonxitude de 700 metros, conta con area grossa.





## SERVICIOS

- Bandeira Azul
- Aparcamiento
- Socorristas
- Duchas
- Aseos
- Certificación ISO 14001

## ACCESIBILIDADE

A Praia do Orzán é accesible para persoas con discapacidade, con accesos adaptados para facilitar a entrada e saída da praia. Está ben conectada mediante transporte público, con liñas de autobús como a 3A, 3 e 11 que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

Recoméndase confirmar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para previr accidentes.





# 3 Matadero

## DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS

A Praia do Matadoiro é unha praia céntrica e concorrida na Coruña, con alta ocupación debido á súa contorna, que a resgarda durante os días de brisa máis intensa. É unha praia con vento suave e ondada moi moderada, o que a fai apta para a práctica do surf. A praia conta con area grossa e é unha opción popular entre os habitantes e visitantes da cidade.





## SERVICIOS

- Bandeira Azul
- Aparcamiento
- Socorristas
- Duchas
- Aseos
- Certificación ISO 14001

## ACCESIBILIDADE

A Praia do Matadoiro é accesible para persoas con discapacidade, con accesos adaptados que facilitan a entrada e saída da praia. Ademais, está ben conectada mediante transporte público, coas liñas de autobús 3A e 11 que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

Recoméndase verificar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para previr accidentes.



# 4 As Lapas

## DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS

A Praia das Lapas atópase ao pé da emblemática Torre de Hércules na Coruña. É unha praia de ocupación moderada, resgardada pola súa contorna natural, o que a fai un lugar tranquilo para desfrutar do mar. Cunha lonxitude de 70 metros, é unha praia máis pequena en comparación con outras na cidade, pero ofrece un ambiente acolledor e protexido.





## SERVICIOS

- Bandeira Azul
- Aparcamiento
- Socorristas
- Duchas
- Aseos
- Certificación ISO 14001

## ACCESIBILIDADE

A Praia das Lapas é accesible e está ben conectada mediante transporte público, coas liñas de autobús 3A e 5 que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

Recoméndase verificar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para previr accidentes.



# 5 San Amaro

## DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS

A Praia de San Amaro é unha praia urbana aberta e moi concorrida na Coruña. As súas augas son tranquilas e frías, cunha ondada moderada. A area é branca e fina, o que a converte nun lugar agradable para desfrutar do sol e o mar. Esta praia é popular entre os locais e visitantes debido á súa localización e fácil acceso.





## SERVICIOS

- Bandeira Azul
- Aparcamiento
- Socorristas
- Duchas
- Aseos
- Certificación ISO 14001

## ACCESIBILIDADE

A Praia de San Amaro é accesible para persoas con discapacidade, con accesos adaptados que facilitan a entrada e saída da praia. Ademais, está ben conectada mediante transporte público, coas liñas de autobús 3A, 3 y 5 que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

Recoméndase verificar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para previr accidentes.



# 6 San Roque

## DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS

A Praia de San Roque é un areal urbano de concorrencia media na Coruña. É unha praia xustificada e cunha ondada moderada, ideal para os que buscan un lugar máis tranquilo en comparación con outras praias da cidade. A area é grosa e a praia conta cun fondo rochoso.





## ACCESIBILIDADE

A Praia de San Roque é accesible mediante transporte público, coas liñas de autobús 3A, 3 y 7 que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

É importante verificar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para previr accidentes. Débese ter especial coidado debido ao fondo rochoso da praia, sobre todo en marea alta.





# 7 Portiño

## DESCRICIÓN E CARACTERÍSTICAS

O Portiño é unha pequena praia semiurbana na Coruña, cunha extensión de 20x47 metros. A praia ten un tipo de chan combinado entre roca e area dourada, cunha ondada moderada. O seu grao de ocupación é baixo, o que a convirte nun lugar tranquilo para os que buscan unha experiencia máis relaxada.





## ACCESIBILIDADE

O Portiño é accesible mediante transporte público, coas liñas de autobús 3 e 3A que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

É importante verificar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para prever accidentes.

# 8 Oza

## DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS

A Praia de Oza é unha praia urbana na Coruña, situada nunha zona resgardada do vento e das ondas, o que a convirte nun lugar tranquilo e seguro para o baño. A area é branca e fina, ofrecendo un contorno agradable para desfrutar do sol e o mar.





## SERVICIOS

- Bandeira Azul
- Aparcamiento
- Socorristas
- Duchas
- Aseos
- Certificación ISO 14001
- Alquiler de material náutico

## ACCESIBILIDADE

A Praia de Oza é accesible para persoas con discapacidade, con accesos adaptados que facilitan a entrada e saída da praia. Ademais, está ben conectada mediante transporte público, coas liñas de autobús 2A, 12 ,12A, 17 e 22 que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

Recoméndase verificar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para previr accidentes.

# 9 Adormideras

## DESCRICIÓN E CARACTERÍSTICAS

A Praia de Adormideras é un pequeno areal urbano na Coruña, pouco concorrido e resgardado, o que a convirte nun lugar tranquilo para desfrutar do mar. As súas augas son moi limpas, cunha ondada moderada e vento suave. A area é fina, proporcionando unha contorna agradable e segura.





## ACCESIBILIDADE

A Praia de Adormideras é accesible mediante transporte público, coas liñas de autobús 3 ,3A e 5, que teñen paradas próximas.

## RECOMENDACIÓNS

Recoméndase verificar a profundidade da auga antes de bañarse e evitar lanzarse de cabeza en zonas pouco profundas para previr accidentes.

# 4.3

## Protexe túa praia

Para protexer o litoral, é fundamental seguir prácticas respectuosas co medioambient, como non deixar lixo nin refugallos na area nin na auga e utilizar os contedores para reciclaxe. É crucial non apañar flora e fauna mariña e respectar as áreas de protección da fauna, especialmente durante o período de aninación.

Nos areas coruñeses está prohibida a entrada de animais dende xuño ata setembro.





# 5

# BIBLIOGRAFÍA





## 5 Bibliografía

- Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Guía de Turismo Ornitológico. Turismo de Galicia. Xunta de Galicia. 2020. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Dónde ver aves. Coruña Sostenible. Concello da Coruña. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Información de praias de [link](#)
- Islas de San Pedro. Coruña Sostenible. Concello da Coruña. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Pesca de Galicia. Consellería do Mar. Xunta de Galicia. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de Pesca de Galicia - Plataforma tecnolóxica da pesca
- DECRETO 2020/62, do 8 de abril, polo que se aproba o Plan de conservación do espazo natural de interese local Illas de San Pedro (A Coruña). Diario Oficial de Galicia (DOG). Xunta de Galicia. 2020. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Biodiversidade mariña do golfo Ártabro (A Coruña) 50 aniversario del Centro Oceanográfico de A Coruña. Instituto Español de Oceanografía (IEO) - Ministerio de Ciencia e Innovación. 2021. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- 50 años, 50 especies. Guía Conmemorativa de los 50 años del IEO en A Coruña. Instituto Español de Oceanografía (IEO) - Ministerio de Ciencia, Innovación e Universidades. 2018. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Ministerio para a Transición Ecolóxica y el Reto Demográfico (Miteco). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Proxecto Coruña Litoral 21. Coruña Sostible. Concello da Coruña. 2005. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Bandeira Azul. Asociación de Educación Ambiental e do Consumidor (ADEAC). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Coruña Sostible. Concello da Coruña. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- SEO Birdlife. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Taxonomy. National Center for Biotechnology Information (NCBI). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Catalogue of Life. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Castroviejo, S. (coord. gen.). 2012-1986. Flora ibérica 21 ,18-17 ,15-10 ,8-1. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
- Castroviejo, S. (coord. gen.). 2012-1986. Flora ibérica 21 ,18-17 ,15-10 ,8-1. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
- Enciclopedia virtual dos vertebrados españois. Museo Nacional de Ciencias Naturales. Consello Superior de Investigacións Científicas (CSIC). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Asturnatura. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Fundación CRAM. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Herbari Virtual del Mediterrani Occidental. Universitat de les Illes Balears. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Fichas Micológicas. Asociación cultural "Baxauri". 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- World Register of Marine Species (WORMS). Flanders Marine Institute (VLIZ). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Bellmann, H. (2017). Guía de las Mariposas de Europa. Barcelona: Omega.
- Froese, R. and D. Pauly. Editors. FishBase. 2024. Recuperado 2 de agosto de 2024, de [link](#)
- European Commission. Commercial designations of fishery and aquaculture products. 2024. Recuperado 2 de agosto de 2024, de [link](#)
- Aves de Portugal. 2024. Recuperado 2 de agosto de 2024, de [link](#)
- Hayward, P. J. & Ryland, J. S. (Ed.) (1995). Handbook of the marine fauna of north west Europe. Oxford University Press Inc., New York, United States of America. 800 pp.
- Guiry, M.D. & Guiry, G.M. 2024. AlgaeBase. University of Galway. Recuperado 2 de agosto de 2024, de [link](#)



# EXPLORA A COSTA CORUNESA

GUÍA ENMARCADA NO PROXECTO DE CREACIÓN E PRODUCCIÓN DE DOUS GUÍAS DIXITAIS ORIENTADAS Á DIVULGACIÓN E A PRODUCCIÓN DOS RECURSOS NATURAIS E AMBIENTAIS DO LITORAL MUNICIPAL DA CORUÑA, SUBVENCIONADAS POLA XUNTA DE GALICIA NO MARCO DO PLAN DE RECUPERACIÓN, TRANSFORMACIÓN E RESILIENCIA, FINANCIADO POLA UNIÓN EUROPEA-NEXTGENERATIONEU.