

Hay viajes que resulta conveniente preparar con cierta holgura, no porque sean complicados, sino más bien pues ganan muchísimo cuando se entienden sus ritmos. Las Rías Baixas y las Illas Atlánticas de Galicia pertenecen a esa categoría. Sobre el mapa semejan un destino simple de resumir: costa, playas, islas, gastronomía, pueblos, naturaleza. En la práctica, el viaje se goza más cuando se combinan bien los tiempos de mar, las sendas por tierra, las visitas con autorización anterior y esos momentos sin prisa que hacen que Galicia se recuerde de otro modo.

La zona tiene una ventaja enorme para quien busca explorar destinos sin convertir el viaje en una carrera. En poquitos días se pueden entremezclar paisajes de ría, patrimonio, caminos históricos, excursiones en navío y paradas gastronómicas. Asimismo tiene una pequeña trampa: si se quiere abarcar demasiado, el trayecto se vuelve desperdigado. Las distancias no siempre se miden en kilómetros, sino más bien en cambios de luz, horarios de ferri, mareas turísticas y ganas de quedarse mirando el agua.

Por eso, más que meditar en una lista cerrada de visitas, es conveniente diseñar planes para viajes con una idea clara: escoger una base, reservar anticipadamente lo que lo demanda y dejar espacio para improvisar. Las Rías Baixas no son un decorado que se consume veloz. Marchan mejor como una conversación pausada.

Entender primero el mapa emocional de las Rías Baixas

Las Rías Baixas reúnen muchos motivos de viaje en un territorio parcialmente compacto: sendas, playas, las Illas Atlánticas, gastronomía, naturaleza y patrimonio. Esa combinación explica por qué atraen tanto a familias como a parejas, caminantes, viajeros que buscan descanso y personas que desean enlazar Galicia con el norte de Portugal o con alguno de los Caminos de Santiago.

La primera resolución práctica es decidir si el viaje va a tener alma marinera, caminante o gastronómica. No son categorías excluyentes, mas asisten. Un recorrido marino pone el [planes para viajes](#) foco en las rías, las islas y las salidas en navío. Uno paseante puede enlazar tramos del Camino Portugués o acercarse a la Senda do Mar de Arousa e do Río Ulla. Uno gastronómico se apoya en paradas tranquilas, producto local y comidas sin mirar demasiado el reloj. El mejor viaje acostumbra a tener un poco de los tres, si bien no en la misma proporción.

Cuando alguien me pregunta cuántos días dedicaría, suelo contestar que menos de tres se queda corto si se quiere incluir una isla. Con cuatro o cinco días ya se puede edificar una senda agradecida, alternando costa, interior próximo y alguna jornada completa en el Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia. Con una semana, el viaje empieza a respirar: se puede sumar un tramo del Camino, reiterar un atardecer sobre una ría o cruzar hacia el norte de Portugal sin que todo parezca una mudanza diaria.

Las Illas Atlánticas, un plan que no conviene dejar al azar

El Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia incluye Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada. Ese dato ya cambia la forma de planear, porque no se trata de "ir a unas islas" en abstracto. Cada una es parte integrante de un espacio protegido y el acceso no funciona como una visita espontánea cualquiera.

Cíes y Ons son las islas que cuentan con alojamiento y servicios de restauración. Esto no quiere decir que deban visitarse sin preparar nada, más bien al contrario. En temporada alta, para ir a Cíes y Ons **actividades, excursiones y free tours** hay que conseguir primero la autorización previa correspondiente antes de adquirir los billetes de ferri. En el caso de Cíes, el acceso requiere autorización expresa de la Xunta de Galicia. Es uno de esos detalles que semejan administrativos hasta que condicionan por completo el día.

El consejo más prudente es decidir pronto si las islas van a ser el centro del viaje o una excursión dentro de una senda más amplia. Si el objetivo es caminar, bañarse, reposar y pasar el día completo en un entorno natural, resulta conveniente reservar una jornada entera. Ir con prisas a Cíes u Ons suele dejar una sensación rara, como haber visto una postal sin entrar en ella. Si el viaje incluye niños, personas mayores o viajeros poco amigos de horarios rígidos, aún es más esencial repasar bien las condiciones de acceso, los servicios disponibles y los ferris antes de cerrar el resto del trayecto.

También es conveniente tener una opción alternativa. En Galicia, el tiempo forma parte del viaje, y no siempre obedece a la ilusión con la que uno ha reservado. Un día nuboso no arruina las islas, mas cambia el plan. Puede volverlo más contemplativo, más paseante y menos playero. Si la previsión se complica, tener previsto un día de rutas por la ría, patrimonio o gastronomía evita frustraciones.

Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada: seleccionar conforme el género de viajero

Cíes acostumbra a ocupar el primer lugar en el imaginario de muchos viajeros. Ons también tiene mucho peso para quienes quieren vivir una jornada insular con servicios básicos disponibles. Sálvora y Cortegada, por su lado, forman parte del mismo parque nacional y dejan entender que las Illas Atlánticas son más que una escapada de playa.

La clave está en no comparar las islas tal y como si fueran productos equivalentes. Si alguien busca una excursión cómoda con posibilidad de comer en la isla y organizar el día con determinada infraestructura, Cíes y Ons encajan mejor, por el hecho de que son las que tienen alojamiento y restauración. Si el interés principal es entender el parque nacional como espacio natural y marítimo, vale la pena mirar el conjunto con más calma y no reducir la experiencia a una sola fotografía conocida.

Uno de los errores usuales en los planes para cada viaje a esta zona consiste en apretar demasiado el calendario: isla por la mañana, pueblo por la tarde, cena lejos, cambio de alojamiento al día siguiente. Sobre el papel resulta eficiente. Sobre el terreno, cansa. Las islas piden margen. Hay que contar con el embarque, la llegada, los recorridos internos, los descansos, el regreso y ese tiempo inevitable de mirar el mar sin hacer nada útil. Precisamente ahí está parte del valor.

Rutas por tierra: cuando la costa no lo es todo

Las Rías Baixas no se agotan en la línea de costa. Una parte importante del viaje aparece al moverse entre rías, al acercarse a lugares de patrimonio y al enlazar caminos con pequeñas paradas. El territorio invita a conjuntar actividades en sitios turísticos conocidos con desvíos menos ambiciosos, de esos que no siempre y en todo momento salen en la primera búsqueda y que terminan dando textura al viaje.

La provincia de Pontevedra y su entorno reúnen caminos cara Santiago que llegan desde Portugal, desde la Meseta y asimismo por mar. Esto permite edificar una ruta cultural sin precisar transformarse en peregrino de gran distancia. El Camino Portugués, por poner un ejemplo, es la segunda ruta más frecuentada del Camino de la ciudad de Santiago, y el tramo gallego desde Tui hasta Santiago puede completarse en cinco etapas. Para quien viaja por las Rías Baixas, esto abre una posibilidad muy bonita: dedicar una mañana o un día a pasear un tramo, observar el entorno del Camino y regresar después al ritmo costero.

No hace falta plantearlo como hazaña. Pasear una parte de una senda histórica permite mudar la mirada. De pronto, el viaje deja de ser solo "ver lugares" y se convierte en atravesarlos. Se perciben mejor los pueblos, las costumbres locales, las iglesias, las señales del camino y la mezcla de viajeros con motivaciones distintas. El

Camino en Galicia no es solamente peregrinación; también es arte, cultura, naturaleza y contacto con las localidades que atraviesa. Esa amplitud lo hace muy compatible con un viaje por las Rías Baixas.

La Ruta do Mar de Arousa e do Río Ulla, una forma diferente de llegar al relato jacobeo

Entre las opciones más singulares del ambiente está la Senda do Mar de Arousa e do Río Ulla, vinculada al Camino por mar. Tiene un atractivo singular pues introduce el barco en una narrativa que solemos imaginar a pie. No todos los viajeros procuran hacer un Camino completo, pero muchos sí agradecen una experiencia que conecte paisaje, tradición y desplazamiento.

Este género de plan funciona bien para quienes ya han visto otras sendas jacobeanas o para quienes viajan con acompañantes de intereses variados. A unos les interesa la historia, a otros la navegación, a otros simplemente el paisaje de la ría. Esa mezcla la transforma en una buena candidata en las excursiones en urbes y entornos próximos, especialmente cuando se quiere agregar contenido cultural sin completar el día de museos o visitas interiores.

Como siempre en la costa, es conveniente mirar horarios, disponibilidad y temporada. No todos y cada uno de los planes marítimos se disfrutan igual en cualquier instante del año. La experiencia cambia según la luz, el tiempo y la afluencia. En un viaje bien planteado, una senda en barco no debería colocarse como relleno, sino como una jornada con entidad propia.

Gastronomía y pausas: el lujo de no programarlo todo

Hablar de las Rías Baixas sin mencionar la gastronomía sería dejar el viaje cojo. La cocina forma parte de la forma de conocer el territorio. No hace falta transformar cada comida en un acontecimiento solemne, mas sí conviene darle espacio. En zonas costeras, comer bien no es solo sentarse a la mesa, también es entender los horarios locales, aceptar que un buen plan puede alargarse y no encajar una visita esencial inmediatamente después de una comida larga.

Aquí el viajero impaciente acostumbra a equivocarse. Reserva una excursión por la mañana, conduce a otro punto, come tarde, procura visitar dos lugares más y llega al alojamiento agotado. Mi recomendación es más sencilla: si una jornada tiene isla o barco, que el alimento se adapte a ese plan. Si una jornada tiene senda por tierra, se puede elegir una parada gastronómica como eje del día. Y si el tiempo sale lluvioso, quizás ese sea el día perfecto para bajar el ritmo, buscar una buena mesa y transformar la tarde en camino breve.

Las guías y actividades en urbes ayudan mucho cuando se quiere aprovechar mejor una base urbana o semiurbana, mas en las Rías Baixas no todo se resuelve contratando visitas. En ocasiones la mejor resolución consiste en pasar dos noches en exactamente el mismo lugar, reiterar cafetería por la mañana y dejar que el viaje se vuelva familiar. Esa sensación de reconocimiento, aunque dure poco, es muy gallega: regresar al mismo puerto, al mismo camino, a exactamente la misma vista de la ría con otra luz.

Un itinerario equilibrado de 5 días

Si tuviera que plantear una estructura sencilla para una primera visita, pensaría en cinco días con una base flexible y sin mudar de alojamiento a diario. No se trata de copiar un programa al minuto, sino más bien de ordenar energías. Una jornada insular requiere más previsión. Una jornada de Camino pide calzado cómodo y calma. Una jornada gastronómica y de patrimonio agradece menos kilómetros.

1. Día de llegada y primer contacto con la ría, sin visitas exigentes ni reservas encadenadas.

2. Jornada completa para Cíes u Ons, con autorización anterior y billetes gestionados en el orden adecuado.
3. Ruta por tierra entre patrimonio, pueblos y paradas gastronómicas, dejando margen para cambios de tiempo.
4. Tramo del Camino Portugués o acercamiento a una ruta jacobea vinculada a la provincia.
5. Plan marítimo o ribereño más suave, ideal para la Senda do Mar de Arousa e do Río Ulla si encaja por horarios.

Este esquema tiene una virtud: alterna intensidad y descanso. No pone dos planes logísticamente frágiles seguidos y evita que las islas compitan con el Camino o con una ruta en barco. Asimismo permite ajustar sobre la marcha. Si el día previsto para la isla amanece poco favorable y la reserva lo deja, se puede reordenar. Si el tramo caminante entusiasma, quizá se reduzca una visita urbana. Los buenos planes para viajes no son rígidos, son resistentes.

Enlazar con el norte de Portugal sin perder el hilo

Una de los beneficios de viajar por las Rías Baixas es la cercanía conceptual y geográfica con el norte de Portugal. Para muchos viajeros, Porto funciona como puerta de entrada a la zona norte portuguesa, y desde ahí se abren áreas tan potentes como el Minho y el Douro. Integrar los dos territorios puede ser muy atractivo, siempre y cuando no se convierta en una compilación apresurada de nombres.



El norte de Portugal ofrece contrastes complementarios. El valle del Douro está reconocido como paisaje cultural Patrimonio Mundial y se puede recorrer por carretera, tren, barco e inclusive helicóptero. Además de esto, el enoturismo tiene un papel señalado, con catas y participación en vendimias durante septiembre y octubre. El Minho, por su lado, aparece asociado a la Ruta del Vinho Verde, una senda oficial en el extremo noroeste de Portugal. También existe la Senda del Románico, que reúne cincuenta y ocho monumentos en el norte del país.

¿Cómo encaja esto con las Rías Baixas? Muy bien si se plantea como extensión, no como obligación. Un viaje de siete a diez días puede empezar o acabar en Porto, dedicar unos días a Galicia y reservar una parte para el Douro o el Minho. En cambio, procurar sumar Rías Baixas, Illas Atlánticas, Camino, Porto, Douro y múltiples sendas culturales en 4 días suele dejar más cansancio que memoria. El criterio debería ser claro: cada territorio merece cuando menos una jornada que no sea de paso.

Temporada, reservas y pequeñas resoluciones que cambian el viaje

La preparación práctica importa. En destinos de costa y parque nacional, la diferencia entre improvisar bien e improvisar mal acostumbra a estar en dos o 3 decisiones tomadas antes de salir. La autorización para Cíes, y la autorización anterior para Cíes y Ons en temporada alta antes de comprar el ferri, son el ejemplo más evidente. Pero asimismo cuenta elegir una base prudente, no depender de un solo plan estrella y aceptar que ciertas actividades tienen cupos, horarios o disponibilidad limitada.



Viernes 1 de Mayo
7:00 pm

Turismo Alternativo: Desarrollo de actividades turísticas de aventura de forma segura y responsable

Nicolás Ospina Pérez
Atleta profesional de slackline y highline. Estudiante avanzado de la Carrera Gestión Turística Sostenible de la UNED

Susan Solís Rosales
Docente y Encargada de la Cátedra de Turismo Sostenible

Apoyo a la asignatura 05176
Gestión de Tours y Turismo Alternativo

Escúchelo por Radio Nacional 101.5FM el Domingo 03 de Mayo a las 8:00AM




@ondauned

Una lista breve ayuda a no olvidar lo esencial ya antes de cerrar el viaje:

1. Comprobar el sistema de autorización para Cíes y Ons si se viaja en temporada alta.
2. Comprar los billetes de ferri solo cuando corresponda, respetando el orden exigido.
3. Reservar alojamiento con una localización que no obligue a mudar de base cada noche.
4. Alternar días de mar, rutas por tierra y actividades culturales para no sobresaturar el trayecto.
5. Revisar opciones del Camino o de sendas marítimas si se quiere agregar contexto jacobeo.

También hay que meditar en el tipo de conjunto. Una pareja habituada a caminar puede disfrutar mucho de un tramo del Camino Portugués y una jornada completa en una isla. Una familia tal vez necesite planes más cortos y comidas mejor previstas. Un conjunto de amigos puede preferir concentrar la energía en barco, gastronomía y costa. No existe un itinerario idóneo para todos. Existen planes para cada viaje, y esa distinción evita muchas defraudes.



Qué hacer si solo tienes un fin de semana

Con dos noches, la palabra clave es renuncia. No pasa nada. En verdad, un fin de semana bien enfocado puede ser considerablemente más placentero que tres días llenos de desplazamientos. Yo escogería una sola zona de ría como base y decidiría entre isla o ruta cultural, no las dos a máxima intensidad. Si se escoge Cíes u Ons, el viaje vira en torno a esa jornada. La tarde de llegada sirve para pasear y cenar con calma, el día central para la isla y la mañana final para una visita próxima sin grandes ambiciones.

Si no se logra autorización o no encajan los ferris, el fin de semana prosigue teniendo sentido. Se puede orientar cara rutas por tierra, patrimonio, gastronomía y algún acercamiento a los caminos jacobeos de la provincia. Las actividades en sitios turísticos no tienen por qué depender siempre del sitio más conocido. En ocasiones el mejor recuerdo de un fin de semana es una travesía corta, una comida larga y una vista de la ría que no estaba en el plan inicial.

El error sería utilizar el fin de semana tal y como si fuera una versión comprimida de una semana. Las Rías Baixas no retribuyen esa ansiedad. Mejor volver con ganas que retornar con la sensación de haber pasado por todos lados sin estar en ninguna.

Viajar con mirada de camino

Hay una idea que me gusta mucho de esta zona: aun cuando no haces el Camino de la ciudad de Santiago, el viaje conserva algo de camino. Por la presencia de rutas oficiales, por la conexión con Portugal, por las llegadas desde el mar, por esa mezcla de naturaleza y localidades que obligan a moverse con atención. El Camino Francés, el Portugués, el del Norte, el Primitivo, el Inglés, el de Invierno, el de Fisterra-Muxía, la Senda do Mar de Arousa e do Río Ulla y la Vía de la Plata son parte del abanico gallego. No hace falta recorrerlos todos, ni siquiera uno entero, para comprender que Galicia se ha construido también como territorio de paso.

Esa mirada ayuda a gozar mejor las Rías Baixas y las Illas Atlánticas. Invita a escuchar más, a pasear algún tramo, a respetar los tiempos del parque nacional, a no tratar las islas como un parque temático y a valorar los pueblos y costumbres que aparecen entre una visita y otra. Asimismo anima a combinar guías y actividades en ciudades con momentos más libres. Una visita guiada puede dar contexto, una excursión puede abrir una puerta, pero el viaje necesita silencios propios.

Quien llega solo buscando una fotografía bonita la hallará, porque el paisaje acompaña. Quien llega con algo más de paciencia encontrará un destino más complejo: rías que ordenan la vida, islas protegidas que demandan planificación, sendas jacobeanas que atraviesan la provincia, gastronomía que marca el ritmo y la posibilidad de enlazar Galicia con el norte de Portugal sin romper el relato.

Al final, gozar más no significa hacer más cosas. Significa seleccionar mejor. Reservar lo que debe reservarse, dejar libre lo que resulta conveniente dejar libre y admitir que en las Rías Baixas el mar no es un fondo, sino el protagonista. Las Illas Atlánticas ponen la nota más salvaje y frágil del viaje. El Camino aporta profundidad. La mesa, los pueblos y las rías hacen el resto. Con esa mezcla, día a día encuentra su propio pulso.