



Dicen que la silueta de las rías es la señal dejada por la mano de Dios al descansar tras la creación del mundo...

# Rías Baixas naturaleza

## las rías

Los valles costeros sumergidos que forman algunos ríos en su desembocadura forman las rías, que tienen en las llamadas “Baixas” de Galicia su máxima y mejor expresión paisajística. Las que corresponden a la provincia de Pontevedra son tres: Vigo, Pontevedra y Arousa.

### la Ría de Vigo

La más profunda y meridional, se extiende durante 35 kilómetros desde su bocana en **Cabo Silleiro** hasta su más profundo lugar en **Arcade (Redondela)**. Con un ancho máximo de 7 kilómetros y mínimo de 700 metros en Rande. La **Ría de Vigo** está

protegida por las **Islas Cíes** y contiene en su interior islotes como **Toralla** o **San Simón**. Rica en fauna y flora, son famosos sus mariscos. Su profundo calado y aguas tranquilas la hacen perfecta para la navegación, tanto de grandes embarcaciones como del creciente turismo náutico.

### la Ría de Pontevedra

Formada por el **Río Lérez**, es la más regular de las **Rías Baixas**. Con 23 km. de largo, tiene en **Punta Miranda** y **Punta Couso** sus referencias de bocana, y sus poblaciones más destacadas, además de **Pontevedra**, son **Marín**, **Sanxenxo**, **Portonovo**, **Bueu** y **Poio**. Como las demás, la ría de **Pontevedra** tiene una alta riqueza en nutrientes, buena circulación de aguas

e intensa iluminación, lo que la hace una productiva zona marisquera. Las **Islas Ons** son el elemento más destacable del interior de la ría, y las pequeñas poblaciones de **Aldán** o **Mogor** dos ejemplos de reducidas y pintorescas villas marineras que duplican en verano su población.

## la Ría de Arousa

La más grande de toda España. Se sitúa entre la **Ría de Muros** (en la provincia de A Coruña) y la de **Pontevedra**. Tiene numerosas islas e islotes, entre los que destacan **A Toxa**, a **Illa de Arousa**, **Sálvora** en la bocana y **Cortegada** en la cabecera. Nace de los ríos Ulla y Umia, y las poblaciones principales son **Vilagarcía**, **Vilanova**, **Cambados** y **O Grove**. Es la zona de producción de mejillón más grande del mundo, extremo que se puede observar a través de las "bateas" flotantes desde las que se cultiva y que forman ya parte del paisaje en casi todas las rías de **Galicia**.

## las playas

Dicen que la silueta de las rías es la señal dejada por la mano de Dios al descansar tras la creación del mundo. Les ofrecemos **42 playas con Bandera Azul** y hasta **285 arenales o playas localizadas en las Rías Baixas**, pero preferimos que sea usted quien las descubra. Las más populares podrían ser las de **A Lanzada en Sanxenxo**, la de **Samil en Vigo** o la de **Playa Americana en Nigrán**, pero allí donde hay costa y dependiendo de la marea, usted puede disfrutar de parajes recónditos y arenas blancas casi en solitario. **La ría de Arousa** casi al completo, las ensenadas de **Aldán**, **Bueu** o **San Simón**. Las playas de cual-

quiera de las **Islas Cíes** o **Ons**. Ya al sur **O Bao**, **Coruxo**, **Saians**, **Patos**, **Baiona**...

Y si no es usted de olas, busque las **playas fluviales**, pues el agua es generosa aquí y tiene mucho donde elegir, cerca de la costa y en interiores, tanto en ríos como en pozas que recrea la propia naturaleza.



## turismo activo rutas y senderismo

Evidentemente hay que arrancar esta sección por recordar que las **Rías Baixas** son parte de tres recorridos del **Camino de Santiago**, el Portugués, el de la Vía de la Plata y el del Mar de Arousa. Además, encontramos aquí numerosas rutas para los amantes del trekking, desde novatos a expertos.

La más larga es el **Sendeiro das Greas (GR 58)**, que se inicia y acaba en **Vigo** pero

durante 202 km. recorre todo el centro de la provincia y pasa por **Redondela, Fornelos, Porriño, Salceda, Gondomar o Nigrán**. Larga y dura es también la **Rural de Galicia (GR 94)**, con 138 km. y une el mirador de **A Madroa** (un parque sobre **Vigo**) con Santiago de Compostela. Entre las de pequeño recorrido proponemos dos ejemplos de las más de veinte existentes en las **Rías Baixas**. La **ruta del Monte Aloia (PRG 2)**, de 8 km. es un agradable paseo por las sierras del **Monte Galíñeiro** hasta el **Aloia**, con preciosas vistas de la **Ría de Vigo** y visita a varios castros celtas. Por último, escogemos la **ruta (PRG 21) de Cuntis – Valga**, con 17 km. y que discurre por restos de vías romanas, la villa balnearia de **Cuntis**, la “**Fervenza de Valga**” y concluye en **Valga** tras pasar por la Iglesia y la rectoral de **San Miguel**.

A medida que nos alejamos del mar y las ciudades aumentan las ofertas interesantes de turismo activo: rutas a caballo, alquiler de todo terreno o quads, tramos de rafting o kayak por zonas de aguas tranquilas o vivas, parapente... Hay mucha vida más allá de la playa. Dependiendo de la zona, amplíe la información pues tendrá una agradable variedad donde escoger.

**+Info: [www.riasbaixas.org](http://www.riasbaixas.org)**

## espacios naturales

Además de todo lo ya mencionado en las secciones de la naturaleza, si usted quiere conocer a fondo los espacios ecológicos de las **Rías Baixas** no debe perderse **A Serra da Groba**, entre **Baiona** y **O Rosal**, **Cabo Udra** y la **Costa da Vela** en la zona de **O Morrazo**, las riberas del río Tea desde **Covelo** a **Salvaterra do Miño**, la **Serra do Cando** en-

tre **Cerdedo** y **A Lama**, la **Sierra do Candán** en **Forcarei**, **Lalín** y **Silleda**; el sistema fluvial **Ulla-Deza** o el magnífico complejo **Ons-O Grove**, en el que confluyen humedales, espacios protegidos para aves y lugares de importancia comunitaria.

Cada rincón de las **Rías Baixas** tiene sus propias zonas boscosas. Aunque el eucalipto y el pino son los protagonistas en las rutas principales, quedan aún numerosas zonas de bosque autóctono. En **Cangas** destaca el **robleal de Coiro**; en **Covelo** encontramos el espacio natural protegido del **manantial del Tea**; en **Lalín** los **castaños del Soto de Quiroga** y el **Lugar de Zobra** con un sorprendente **bosque mediterráneo**. Ya en **Pontecesures** podemos visitar un bosque de ribera fluvial de ensueño, mientras que en la **Isla de Cortegada**, frente a **Carril**, encontramos el bosque de laurel más grande de Europa.



## pasión náutica

Junto al desarrollo económico, las **Rías Baixas** han ido ofreciendo un servicio cada vez más amplio en las actividades náutico deportivas y de recreo. Fundamentados en la experiencia pesquera durante décadas, es extraño ya el pequeño puerto que no ofrece amplios servicios a las embarcaciones que llegan a nuestras costas. Además, las famosas regatas que se desarrollan en cualquiera de las tres rías aumentan año a año el número de aficionados de esta modalidad que une como ninguna mar, deporte y diversión. Decenas de clubes náuticos, asociaciones, liceos y marinas salpican la costa y aunque se sigue trabajando en mejorar las cosas, se puede afirmar que las **Rías Baixas** serán uno de los principales destinos náuticos en los próximos años. A punto de alcanzarse los **5.000 ataques en Galicia**, el éxito del **Salón Náutico de Vigo** o el aumento de licencias en submarinismo, surf, piragüismo o remo auguran muy buenos tiempos para la **Pontevedra** del siglo XXI.



## paraíso termal

La provincia de **Pontevedra** cuenta con el mayor número de municipios “**Villas Termales**” de España, así como también la mayor cantidad de plazas hoteleras en establecimientos termales, lo que la hacen merecedora de especial atención en este segmento turístico. Lugares como **Caldas de Reis**, bautizada así por los beneficios de su agua; **Mondariz Balneario**, con historia centenaria, o **Cuntis**, famosa y visitada todo el año, son claros ejemplos de tradición. Los últimos años se incorporan también al sector termal establecimientos de talasoterapia (del griego thalasso -mar- y therapeia -terapia-) en lugares como **Oia** y **Sanxenxo**... en los que la relajación y los cuidados llegan a través del medio marino (agua, algas, barros, etc...) y otros establecimientos hoteleros con tratamientos de hidroterapia: spas (salus per aquam) como por ejemplo en **Sanxenxo**.



Bajo la superficie de "lo de siempre", usted puede encontrar artesanos y creadores de vanguardia que por módicos precios le venderán regalos únicos...

# Rías Baixas de compras

## mercados y mercadillos

Si tiene la oportunidad, acérquese a una lonja de pescado en alguno de los puertos pequeños o grandes de la provincia. Es curioso ver cómo se subasta el pescado y el marisco y, si tiene suerte, igual puede comprar a buen precio algún manjar. El **mercado de A Pedra** sobre el puerto de **Vigo** es quizá el más famoso, pero no deje de visitar el de **Agolada**, declarado conjunto histórico-artístico.

Además, en todas las poblaciones, desde las más pequeñas, existen mercadillos una o más veces a la semana, como el de **Sabarís**, el de **Redondela** o el de **O Grove**. Los hay curiosos como el de la numismática los domingos por la mañana en la **Plaza de la Constitución** de **Vigo** o el medieval de la fiesta vikinga de **Catoira** el primer domingo de agosto. Pregunte por el día de mercado, la gente del lugar le contará el día que es, si vale la pena y para qué cosas.

## zonas comerciales

Para encontrar comercios o moda nada más sencillo que dirigirse a las zonas céntricas de las poblaciones más importantes. Allí encontrará todo lo que necesite.

En **Pontevedra** además tiene la zona de **A Barca** al otro lado de la ría o la de la carretera hacia **Vigo**. En **Vigo** hay varias zonas de comercio y la principal se encuentra alrededor de la **calle del Príncipe**. Ahora además existen grandes centros comerciales en Gran Vía, Travesía, Seminario y Coia. **Vilagarcía** tiene un amplio centro comercial urbano, lo mismo que **Lalín** o **Ponteareas**.

## tradición y recuerdos ¿qué hay que llevarse?

Bajo la superficie de “lo de siempre”, usted puede encontrar artesanos y creadores de vanguardia que por módicos precios le venderán regalos únicos, algunos propios de una zona concreta y otros hechos aquí para el mundo.

Conservas como sólo sabemos hacerlas por aquí (busque más allá del lineal del “súper”), dulces y pasteles, trabajos de marroquinería, cosechas especiales en la misma bodega, joyería hecha en pequeños talleres, cerámicas, trabajos en madera, arte en bronce, en vidrio, en piedra... Tras el neón y los escaparates existen cientos de personas que todavía creen en la labor de sus manos y aguardan a que usted adquiera su trabajo.





Comer en las Rías Baixas. Más de 1.300 lugares catalogados demuestran que hay mucha oferta y más variedad...

# Rías Baixas gastronomía

## restaurantes

Comer en las **Rías Baixas**. Más de **1.300 lugares catalogados** demuestran que hay mucha oferta y más variedad. Aunque lo típico son los pescados y mariscos, si ya los ha probado no rechace una buena ternera, nutritivas hortalizas o exquisitas setas.

Las **castañas** en otoño; **cocido, lamprea** o **angulas** en invierno; el marisco los meses con "r", un buen **gallo de corral**, el tradicional **pulpo "a feira"**, la **carne "o caldeiro"**, los pescados todo el año, los **mirabeles** en cualquier postre... Los que vivimos aquí todo el año seguimos disfrutando de cada temporada como si fuese la primera, pues cada época tiene su reco-

mendación culinaria y todas son sabrosas. Los últimos años la cocina está evolucionando y los maestros cocineros de las **Rías Baixas** no se quedan atrás. Nuevas recetas con los mejores productos de siempre sorprenden a los que se dejan aconsejar.

[ Percebes ]



# elvino

Los romanos ya se llevaban de las **Rías Baixas** buen vino además de manjares exquisitos. Aunque la Denominación de Origen se llama Rías Baixas, la D.O. autoriza hasta 12 variedades de uva aunque el 90% es **albariño** y delimita 5 subzonas: **Val do Salnés, Condado do Tea, O Rosal, Ribeira do Ulla** y **Soutomaior**.

**El Albariño, catalogado como uno de los blancos mejores del mundo**, es el más conocido y la principal variedad de la provincia: exquisitos blancos aromáticos, florales y afrutados con boca amplia.

Las demás variedades combinan el **albariño** con otras uvas (treixadura, loureira, etc...) y consiguen intensos aromas y plenos en boca con una ligera acidez.

La ruta del vino **Rías Baixas**, pionera en España por su organización y señalización, le permitirá visitar varias bodegas de la comarca de muy diverso carácter: familiares, cooperativas de gran tamaño, urbanas, históricas, artesanales... En todas ellas podrá degustar el vino, también sus aguardientes, y conocer directamente por boca de los productores cómo se transforma la dorada y delicada uva albariña en un caldo delicioso, que alegra el paladar y el corazón.

**+Info: [www.doriasbaixas.com](http://www.doriasbaixas.com)**



**sabías  
qué...**

**durante el pasado año se exportaron más de 1.543.758 litros de vino albariño a todo el mundo?**



El surf, el windsurf, la vela o el kite surf atraen cada vez a más gente a las Rías Baixas, tanto en verano como en invierno...

# Rías Baixas ocio y diversión

## ocio

El **surf**, el **windsurf**, la **vela** o el **kite-surf** atraen cada vez a más gente a las **Rías Baixas**, tanto en verano como en invierno.

El **senderismo**, el **trekking**, el **piragüismo** o el **remo** son deportes que también tienen su hueco entre nosotros. Es sencillo alquilar kayacs o canoas para practicar el **rafting** en alguno de nuestros ríos. Para los más atrevidos, el **ala delta**, el **parapente** y los **ultraligeros**.

El **submarinismo** tiene en nuestras costa lugares absolutamente idílicos y todavía no masificados, con fondos marino únicos y ricos en fauna y flora. Sin prefiere no mojarse, usted puede practicar la pesca o sim-

plemente navegar por alguna de las, casi siempre, calmadas rías.

El **golf** es ya otro de los puntales de las **Rías Baixas** por su clima y geografía. Hoy hay cinco posibilidades: el **Aeroclub de Vigo** (9), **Mondariz** (18), **Meis** (18), **La Toja** (9) y **Domaio** (18), pero con seguridad la oferta golfística seguirá aumentando los próximos años. Si le coincide, puede disfrutar del **Rallie Rías Baixas**, puntuable para el Campeonato de España de rallies que se celebra los primeros días de junio. Si prefiere el monte con motor alquile un quad o una moto de cross y, con prudencia, dese un homenaje, se lo ha ganado.

# La noche

El que conoce las **Rías Baixas** sabe que aquí uno se lo puede pasar realmente bien. Aunque la noche en verano empieza tarde (no se pone el sol hasta casi las once), en cualquier época del año cientos de **locales de copas, discotecas y bares** ofrecen diferentes ambientes para todo tipo de públicos. Las zonas más conocidas en verano son **Sanxenxo, Portonovo, Baiona-Nigrán, Pontevedra** y **Vigo**, pero en la época estival cualquier zona tiene su trocito de "marcha".

Los cascos viejos de las ciudades ofrecen ricas tapas y a las afueras se puede seguir la diversión hasta bien entrada la madrugada. Muchos concluyen la noche de fiesta con un buen chapuzón, coincidiendo en las playas con los bañistas más madrugadores. **Sea prudente; si tiene que conducir no beba**, que debe disfrutar a tope de toda su estancia entre nosotros.



**sabías  
qué...**

la ciudad de Pontevedra  
cuenta con más de  
130 locales de copas?

## atracciones

El **Acquarium de O Grove** es una sorpresa a pie de mar en la que jóvenes y adultos conocerán a fondo las especies marinas autóctonas y muchos datos interesantes sobre el mar.

Alquilar un barco con o sin patrón, visitar el centro de interpretación de la lamprea en **Arbo** o conocer alguna bodega de la Denominación de origen **Rías Baixas** son opciones para visitantes que prefieren ir un poco más allá del sol y la playa. Además, muchos y variados museos, viajes en catamarán o barco por ríos o rías le posibilitan conocer las **Rías Baixas**, su cultura y sus paisajes desde una perspectiva única.



Planifique bien su viaje, si puede consulte en la Web oficial [www.riasbaixas.org](http://www.riasbaixas.org) y empiece a conocer las Rías Baixas...

# Rías Baixas

## lo que hay que saber

### alojarse

No es sencillo hablar del alojamiento en las **Rías Baixas** pues cada uno tiene sus preferencias.

Si lo suyo es el lujo tiene **dos cinco estrellas** en las zonas costeras (**A toxa** y **Vigo**).

Si prefiere ir más comedido le ofrecemos **24 establecimientos de 4 estrellas** diseminados por toda la provincia con todo tipo de ofertas y servicios, desde balnearios hasta hoteles rurales. El turismo rural es una de las demandas más crecientes de los visitantes que llegan a las **Rías Baixas**, por lo que tenga en cuenta las fechas para hacer su reserva con antelación y recuerde los grupos: "A" para Pazos, Castillos, mo-

nasterios, casas grandes y casas rectorales, "B" para Casas de Aldea, "C" para casas de labranza y "D" para Aldeas Rurales. Otra ayuda es [www.pazosdegalicia.com](http://www.pazosdegalicia.com)

A partir de aquí, para el aventurero, el campista o el económico, las **Rías Baixas** ponen a disposición del viajero **más de 800 establecimientos** en los que usted puede descansar.

Planifique bien su viaje, si puede consulte en la web oficial [www.riasbaixas.org](http://www.riasbaixas.org) y seleccione a su gusto su establecimiento preferido. Desde el año 2004 la entidad Turismo **Rías Baixas** promueve la excelencia para los establecimientos y empresas turísticas con el llamado "Plan de Calidad", un compromiso de todo el sector para gestionar y servir con una eficiencia cada día mayor a todos los clientes.

## consejos útiles

Si no le gustan las aglomeraciones huya de las grandes playas en domingos y festivos de verano. Para comer pregunte a la gente, es más fácil aprovechar la experiencia de otros que conocer todo por la suya propia. El gallego no es un problema para los castellanohablantes, pues es bastante similar. Practique frases y se “hará querer” por muchos de sus anfitriones.

Los horarios comerciales son los habituales: de 10 a 13:30 y de 17 a 20 h. aunque como bien sabe cada vez se extienden más, a veces hasta bien pasadas las 10 de la noche. Si conoce las ciudades de otras estancias, aproveche para echarle un vistazo al interior, donde descubrirá lugares que le dejarán con la boca abierta. En cuanto al alojamiento, el turismo rural ofrece ya una calidad a prueba del análisis más riguroso. La gastronomía, por su parte, ha experimentado en los últimos años un ascenso en el apartado de presentación y servicio que usted sabrá valorar. En las ciudades es conveniente emplear el transporte público. Además de mezclarse con la gente, si tiene un buen plano, se ahorrará caminatas y ganará tiempo para ver más cosas. Amanece casi una hora más tarde que, por ejemplo, en la costa de Cataluña, pero el sol se pone casi sesenta minutos después. Esto nos da margen para ver unas puestas de sol impresionantes. En caso de duda, consulte Internet en general y la página de **Turismo Rías Baixas** en particular, ahí tiene de todo, desde alojamientos y rutas hasta recetas con los mejores productos.

## transporte

### Aeropuertos

Aunque el más céntrico es el de **Vigo**, situado en las mismas **Rías Baixas**, puede utilizar también otros tres, pues hay compañías que no vuelan a **Vigo**: Santiago, A Coruña y Oporto.

### Autobuses

Existen más de quince compañías de autobuses, por lo que las comunicaciones interurbanas están perfectamente cubiertas. En las estaciones de autobuses (tfno.: **pág 45**) puede usted informarse de todas las rutas y destinos. Las ciudades principales tienen unas amplias y modernas flotas, entre las que destaca el Bus Turístico de **Vigo** (con cuatro recorridos) y el Tren turístico de **Pontevedra**.

### Alquiler de coches

Existen más de treinta empresas dedicadas al “rent a car” en **Pontevedra**, por lo que podrá elegir entre cualquier tipo de coche, todo terrenos, quads o motocicletas para disfrutar de su estancia.

### Tren

Podrá encontrar estaciones de Tren en **Vilagarcía de Arousa**, **Pontevedra** y **Vigo** que le llevarán a cualquier ciudad gallega, norte de Portugal y algunas ciudades de España. **+Info: [www.renfe.es](http://www.renfe.es)**

### Transporte Marítimo

La **Ría de Vigo** une poblaciones como **Cangas** o **Moaña** con **Vigo**, y además de un transporte público es un agradable paseo para conocer ambas poblaciones de una forma original. Cruceros por las rías, barcos con visión submarina, alquiler de todo tipo de embarcaciones con o sin patrón.

## teléfonos DE INTERÉS

### urgencias

Emergencias	112
Bomberos	080
Policía Nacional	091
Policía Local	092
Guarda Civil	062
Servicio Gallego de Salud	061
Emergencias Marítimas	900202202

### alojamientos juveniles

Residencia Altamar (Vigo)	986290808
Campamento As Sinas (Vilanova de A.)	986554081

### aeropuertos

Aeropuerto de Vigo	986268200
Aeropuerto de Santiago	981547500
Aeropuerto de Coruña	981187315
Aeropuerto de Oporto	(+351) 229 432 400

### estaciones de autobuses

Pontevedra	986852408
Vigo	986373411
A Estrada	986570018
Lalín	986784080
Ponteareas	986641451
Vilagarcía de Arousa	986507723

### tráfico

Pontevedra	986853646
------------	-----------

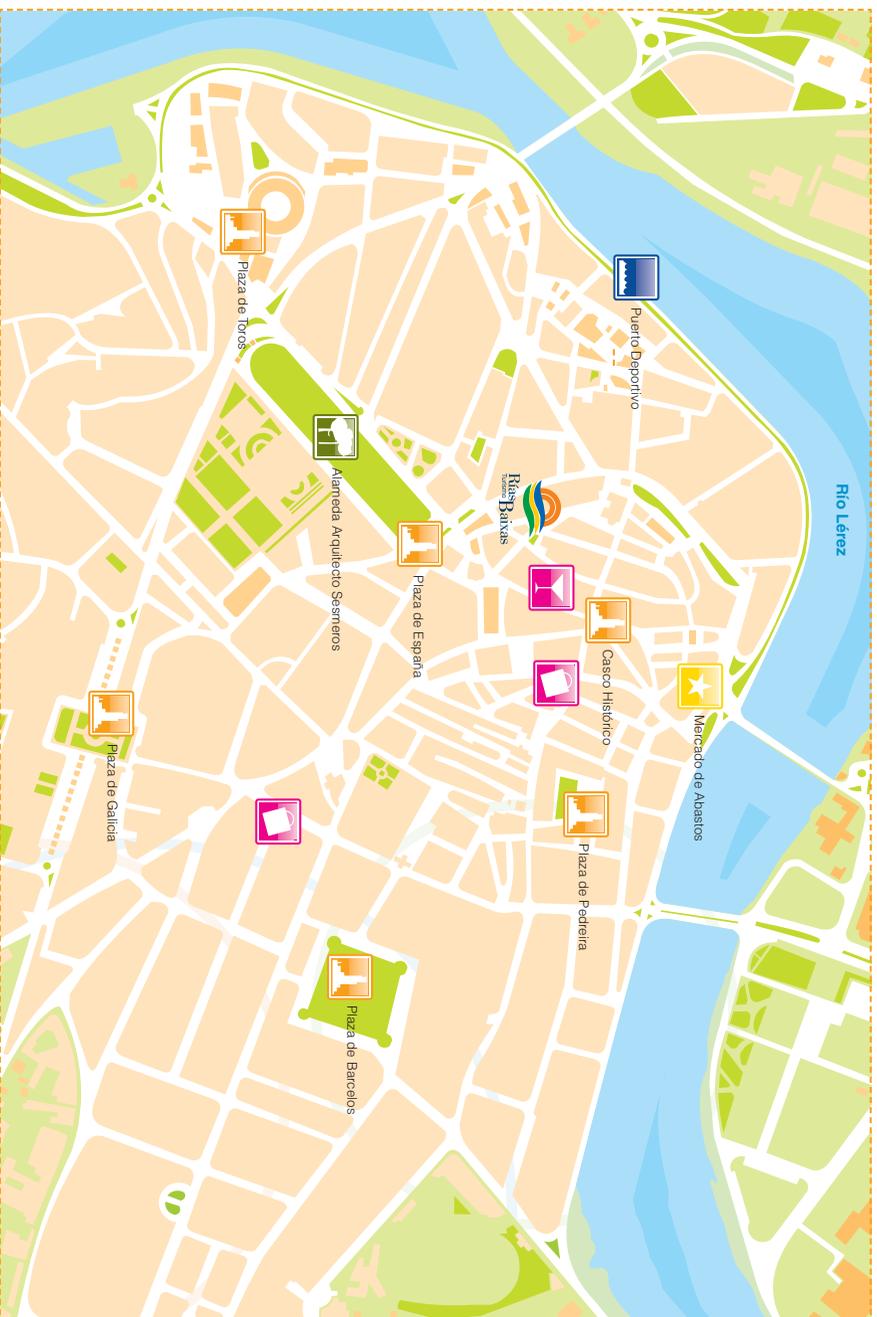
### otros

RENFE	902309000
Zoológico de Vigo	986267783
Plaza de toros de Pontevedra	986896440

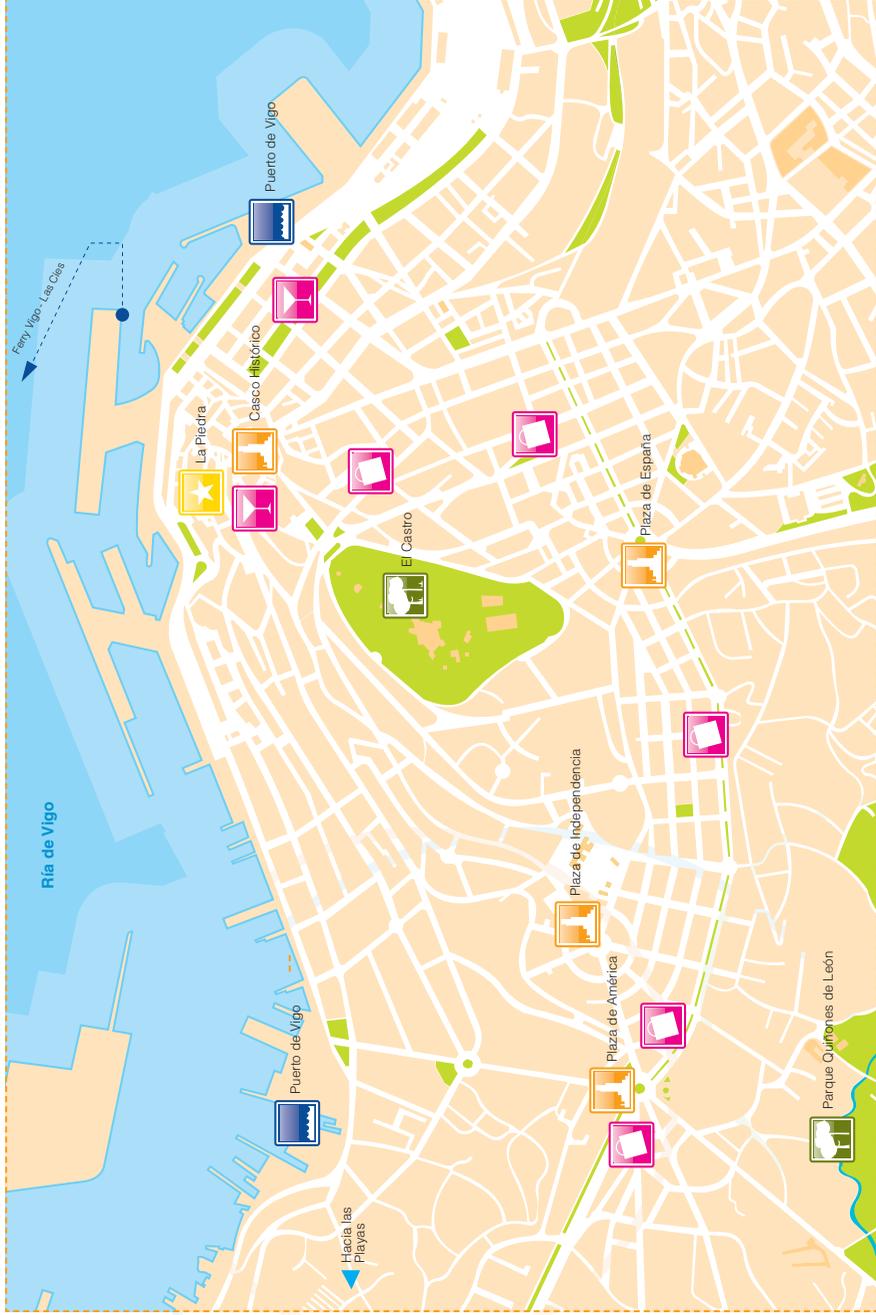
### turismo

Turismo Rías Baixas	986842690
Turgalicia	902200432
Oficinas de Turismo	
Pontevedra	986850814
Vigo	986430577
Cangas	986392023
Marín	986880300
Nigrán	986368734
O Grove	986731415
Ponteareas	986661429
Sanxenxo	986720285
Tui	986601789
Vilagarcía de Arousa	986510144

## plano de PONTEVEDRA (zona centro)



# plano de VIGO (zona centro)



# índice por nombres

Agolada	11	Morrazo (O)	15
Albariño	8,14,21	Mos	15,20
Alojamiento	43	Náutica	36
Arbo	16,20	Neves (As)	16
Arcade	16,20,33	Nigrán	15,22
Atracciones	42	Noche	42
Baiona	8,16,20,31	Ocio	41
Barosa	21	Oia	17,22
Barro	14	Paradanta (A)	17
Bueu	15,20,31,34	Pazos de Borbén	16
Caldas de Reis	7,8,12,30,36	Planos	46,47
Cambados	13,31	Playa América	15,34
Camino de Santiago	34	Poio	8,14,20,30
Campo Lameiro	7,14	Ponteareas	16,29,31,38
Cangas	15,25	Ponte-Caldelas	14,20
Cañiza (A)	17,31	Pontecesures	12,20,35
Carril	20,35	Pontevedra	7,8,14,20,22,28
Castiñeiras, (Lago de)	28	Porriño (O)	7,16,20,31
Catoira	8,12	Portas	12,20
Cies (Islas)	15,20,22,27,30	Queimada	22
Cerdedo	12	Ramallosa	23
Combarro	19,20,30	Redondela	15,20,33
Consejos	44	Restaurantes	39
Cotobade	14	Ría de Arousa	28,34
Covelo (O)	17,35	Ría de Pontevedra	33
Crecente	17	Ría de Vigo	15,33
Cuntis	12,20,34,36	Ribadumia	14
Curros	21	Río Lérez	33
Danzas	21	Río Tea	29
Deza	11,29	Río Ulla	28
Domaio	20	Río Umia	14,20
Dozon	11	Rodeiro	11,20
Estrada (A)	10,12	Romerías	24
Fiestas	24,25	Romería Vikinga	23
Forcarei	12,31	Rosal (O)	17,20
Fornelos de Montes	16,35	Salceda de Caselas	16
Gandaras (As)	7,21	Salnés (O)	14,20
Gondomar	16,35	Salvaterra do Miño	10,16,20
Grove (O)	14,35,37	San Simón (Illa)	21,33,43
Guarda (A)	9,17,30	Santa Trega	7,20,23,30
Illa de Arousa (A)	13,20,30	Sanxenxo	14,23,36
Hío (Cruceiro)	15,20,21	Silleda	11,20,35
Jabalí	22	Soutomaior	8,16,20
Kayak	22	Tabeirós-Terra de Montes	12
Lalín	11,20,29,30,31,35	Telefonos	45
Lama (A)	14	Termal	36
Lanzada (A)	22,34	Tomíño	17,20
Marín	8,15	Toxa (A)	14,43
Meaño	14	Transportes	44
Meis	14,20	Tui	8,17,28
Miño (Río)	5,16,17,22	Turismo Rías Baixas	14
Moaña	10,15	Valga	12,20,30,35
Mondariz	8,16,31	Vigo	7,8,15,16,20,27,38
Mondariz-Balneario	8,16	Vila de Cruces	11,20,31
Monteferro	15	Vilaboa	14,20
Monte Aloia	17,35	Vilagarcía de Arousa	8,10,14,20,31
Moraña	12	Vilanova de Arousa	14,20,31
		Vino	40
		Virxe da Franqueira	23