











Edificio Sol Calle Sol, s/n. 15003 A Coruña Galicia - España Tel: 981 184 344 Fax: 981 184 345 infoturismo@coruna.es Lugar de Bos. Naves O Carballal, 4 15640 Guísamo - Bergondo Galicia - España Tel.: 981 784 704

www.turismocoruna.com www.consorcioam.org

















Ruta de costas y playas/

Uno de los grandes lujos de A Coruña y su área metropolitana es su costa y sus playas, para disfrutar en cualquier época del año. No sólo sol y baño en el verano sino la práctica de todo tipo de deportes náuticos como surf, vela, windsurf, submarinismo, remo, piragüismo; y en invierno, paseos a la orilla de un mar que siempre acompaña.

Playas urbanas, abiertas al mar más fuerte e impresionante o con la tranquilidad de las aguas de la ría ofrecen una variedad de posibilidades para todos los gustos.









Ruta de costas y playas/





A Coruña tiene más de dos kilómetros de playas en el centro urbano. Las más céntricas y concurridas, Riazor, Orzán y Matadero, se funden formando una concha abierta al Atlántico. Las Lapas, al pié de la Torre de Hércules, San Amaro, en el barrio de Adormideras y saliendo de la ciudad, cerca del barrio de Os Castros, la playa de Oza. En todas ondea la bandera azul.

Fuera de la ciudad, Arteixo cuenta con las playas más batidas por el Atlántico; playas de naturaleza en estado puro, de arena fina y fuertes olas, perfectas, por tanto, para la práctica de surf: Barrañán o Combouzas, son las más destacadas y ésta última también por ser una de las pocas playas nudistas de la provincia.

Para los que buscan aguas más tranquilas, están las playas bañadas por las Rías de A Coruña y Betanzos, en Oleiros, Bergondo y Sada.

Playas como Sta. Cristina o Bastiagueiro, en Oleiros, donde se puede practicar deportes de vela y disfrutar de paseos al borde del mar. O Mera, Sta. Cruz, más pequeñas y recogidas, ideales para un día de playa en familia.

Contrasta con la costa a nivel del mar el Monumento natural Costa de Dexo.-Serantes, un mirador desde la altura de impresionantes acantilados, lugar óptimo para la práctica de senderismo y la observación de aves.

Gandarío es la playa más concurrida de Bergondo; cuenta con zona de merendero y una amplia oferta de campings. También en este municipio, la playa del Pedrido, situada en la desembocadura del río Mandeo.

La costa de Sada ofrece la posibilidad de encontrar pequeñas calas, de difícil acceso, como Lourido y Los Lobos, con arenales que prácticamente desaparecen con la pleamar, y playas con todos los servicios como las Delicias, en el núcleo urbano, San Pedro en Veigue o Cirro. Todas ellas son perfectas para el baño.



01 Las Lapas/ • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		Playas/	1	1			Ė	Ġ	P	† †		sos	C)	
03 Orzán/ 04 Oza/ 05 Riazor / 06 San Amaro/ 07 Alba-Sabón-Arteixo/ 08 Area Grande-Valcovo-Arteixo/ 09 As Combouzas-Arteixo/ 09 As As As As A	01			•		•	•		•	•	•	•	•	
04 Oza/ 05 Riazor / 06 San Amaro/ 07 Alba-Sabón-Arteixo/ 08 Area Grande-Valcovo-Arteixo/ 09 As Combouzas-Arteixo/ 10 Barrañán-Arteixo/ 11 O Reiro-Arteixo/ 12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	02	Matadero/		•		•	•		•		•	•	•	
05 Riazor / 06 San Amaro/ 07 Alba-Sabón-Arteixo/ 08 Area Grande-Valcovo-Arteixo/ 09 As Combouzas-Arteixo/ 10 Barrañán-Arteixo/ 11 O Reiro-Arteixo/ 12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	03	Orzán/		•		•	•		•	•	•	•	•	
06 San Amaro/ 07 Alba-Sabón-Arteixo/ 08 Area Grande-Valcovo-Arteixo/ 09 As Combouzas-Arteixo/ 10 Barrañán-Arteixo/ 11 O Reiro-Arteixo/ 12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	04	Oza/		•		•	•		•	•	•	•	•	
07 Alba-Sabón-Arteixo/ 08 Area Grande-Valcovo-Arteixo/ 09 As Combouzas-Arteixo/ 10 Barrañán-Arteixo/ 11 O Reiro-Arteixo/ 12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	05	Riazor /	Riazor /			•	•		•	•	•		•	
08 Area Grande-Valcovo-Arteixo/ 09 As Combouzas-Arteixo/ 10 Barrañán-Arteixo/ 11 O Reiro-Arteixo/ 12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Minusválidos/ Silla anfibia discapacitados Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	06	San Amaro/		•		•	•		•	•	•	•	•	
O9 As Combouzas-Arteixo/ 10 Barrañán-Arteixo/ 11 O Reiro-Arteixo/ 12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	07	Alba-Sabón-Arteixo/			•				•	•	•	•	-	
10 Barrañán-Arteixo/ 11 O Reiro-Arteixo/ 12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	08	Area Grande-Valcovo-Arteixo/			•		•		•	•	•	•	•	
11 O Reiro-Arteixo/ 12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	09	As Combouzas-Arteixo/			•		•		•			•	•	
12 Porto de Sorrizo-Arteixo/ 13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	10	Barrañán-Arteixo/			•		•		•	•	•	•	•	
13 Repibelo-Arteixo/ 14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	11	O Reiro-Arteixo/			•									
14 Gandario-Bergondo/ 15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 OS Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Fuera de la ciudad/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	12	Porto de Sorrizo-Arteixo/			•									
15 O Pedrido-Bergondo/ 16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 OS Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Sussa Aceso minusválidos/ Silla anfibia discapacitados Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	13	Repibelo-Arteixo/			•									
16 O Regueiro-Bergondo/ 17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Sussa Acceso minusválidos/ Silla anfibia discapacitados Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	14	Gandario-Bergondo/			•		•		•	•	•	•		
17 A Cabana-Bergondo/ 18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Fuera de la ciudad/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	15	O Pedrido-Bergondo/			•				•	•	•	•	•	
18 Bastiagueiro-Oleiros/ 19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de Bandera Azul/ Acceso Silla anfibia discapacitados Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	16	O Regueiro-Bergondo/			•				•					
19 Canabal-Oleiros/ 20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de Bandera Azul/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	17	A Cabana-Bergondo/			•				•					
20 Espiñeiro-Oleiros/ 21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Crusto-Sada/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de Bandera Acceso Silla anfibia discapacitados Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	18	Bastiagueiro-Oleiros/			•	•	•		•	•	•	0	-	
21 Mera-Oleiros/ 22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ la ciudad/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	19	Canabal-Oleiros/			•								•	
22 Naval-Oleiros/ 23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ I a ciudad/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	20	Espiñeiro-Oleiros/			•	•	•			•	•	•	•	
23 Santa Cristina-Oleiros/ 24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ la ciudad/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	21	Mera-Oleiros/			•	•	•		•	•	•	•	•	
24 Santa Cruz-Oleiros/ 25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ la ciudad/ Azul/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	22	Naval-Oleiros/			•				•	•	•	•	-	
25 Arnela-Sada/ 26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ la ciudad/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	23	3 Santa Cristina-Oleiros/			•	•	•	•	•	•	•	•	-	
26 Cirro-Sada/ 27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ la ciudad/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	24	24 Santa Cruz-Oleiros/			•		•		•	•	•	0	-	
27 Lourido-Sada/ 28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Azul/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	25 Arnela-Sada/				•									
28 Os Lobos-Sada/ 29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Azul/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	26	26 Cirro-Sada/			•		•		•	•	•			
29 Morazón-Sada/ 30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ la ciudad/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	27 Lourido-Sada/			•										
30 Sada/ 31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección														
31 San Pedro-Veige-Sada/ Ciudad/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Azul/ Sos Sos Sos Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	29	Morazón-Sad	la/		•									
Ciudad/ Fuera de la ciudad/ Azul/ Acceso minusválidos/ discapacitados Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	30	Sada/			•		•		•	•	•	•	-	
Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	31	San Pedro-Ve	eige-Sada/		•		•		•	•	•	•	•	
Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección														
Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	1			*			6	5			5			
Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección	Ciu	udad/ Fuera de		Bandera			Acceso			s	Silla anfibia			
Plazas Aseos/ Duchas/ Vigilancia y Protección		la ciudad/		Azul/			minusválidos/			/ d	discapacitados			
	P		†I †				sos							
				Du	Duchas/									

- desde mediados de junio a mediados de septiembre
- desde 1 de junio a 30 de septiembre



