

NORMATIVA E RECOMENDACIÓNS PARA A VISITA

Cada ano pasan por esta illa miles de persoas, así que cada actuación individual multiplícase por miles. Por iso é tan importante que teñas en conta esta normativa:

No caso de emerxencia:



Leva o teu lixo de volta. Na illa non hai colectores de lixo. Apaga ben as cabichas e lévaas contigo.



Non arrinques flores ou froitos. Son necesarios para o desenvolvemento das plantas e para a alimentación de moitos animais.



Non está permitido acender lume.



Só se permite acampar no cámping.



Non fagas ruidos que alteren a tranquilidade do lugar.



A pesca deportiva está prohibida.



Non levas as cunchas das praias nin ningún outro elemento natural.



Non se permite o voo de drons nin papaventos.



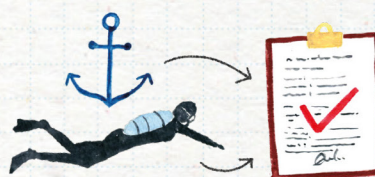
Non molestes nin alimentes aos animais. Tampouco arrinques das rochas os mexillóns, lapas, caramuxos...



Non introducir animais (agás cans guía). As mascotas poden causar danos aos animais e plantas silvestres.



Usa só os camiños sinalizados. Non accedas ás dunas nin aos cantís. A túa seguridade e a conservación de moitas especies dependen diso.



Precisas **permiso** para navegar, fondear ou practicar mergullo: www.iatlanticas.es.

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA



ARQUIPÉLAGO DE CÍES

SABÍAS QUE...?

...as areas das praias son tan brancas e finas por que teñen miles de anos? Estas areas proveñen da erosión do granito, a rocha máis abundante nestas costas. As areas brancas son de cuarzo, que é un mineral moi resistente á erosión. As areas máis escuras, de minerais máis brandos, foron desaparecendo co tempo. Non leves nin a area nin as cunchas.

OFICINA DO PARQUE NACIONAL:
R/ Oliva 3, 2º, 36202, Vigo / T. 886218090
CENTRO DE VISITANTES:
R/ Palma 4,36202, Vigo/ T. 886218082

Fax: 886218094 / iatlanticas@xunta.gal / www.parquenacionaliillasatlanticas.com
facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia

XUNTA DE GALICIA

FONDO EUROPEO DE DESENVOLVEMENTO REGIONAL
"Unha maneira de facer Europa"

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

UN PARQUE NACIONAL OCULTO BAIXO AS AUGAS

Este é un espazo protexido moi singular xa que a maior parte da súa superficie é mar. As illas de Cíes, Ons e Sálvora emerxen creando unha barreira natural que protexe ás Rías Baixas da dureza do océano, mentres que Cortegada resgárdase dentro da ría.



Límites do Parque Nacional. Superficie total: 8.480 ha.

DIFERENTES PAISAXES QUE COÑECER NA ILLA:

AS PRAIAS atópanse na costa máis tranquila, onde o mar deposita as areas. Estas areas son retidas polas plantas da duna, evitando así a erosión da praia.



Biluricos e Pillaras

Buscan alimento entre as areas.



Camariña



Linaria arenaria

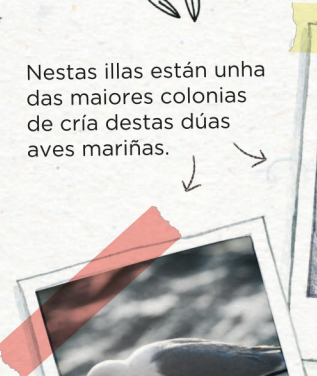
Encontran nas illas un dos seus últimos refuxios.

AS BEIRAS DO CANTIL, na costa máis exposta, onde o mar golpea as rochas. Chsssss...! hai unha gardería de aves mariñas.



Herba de namorar (Armeria pubigera)

Planta que sobrevive sobre as pedras.



Polo de corvo mariño cristado

Nestas illas están unha das maiores colonias de cría destas dúas aves mariñas.



Señoriña dos brañais

Euphydryas aurinia. É unha bolboreta protexida en Europa pois está a desaparecer en moitos sitios.



Lagarto arnal

O lagarto máis grande de Europa occidental.

Toxo costeiro Resiste os fortes ventos cargados de sal que derrotan as árbores.



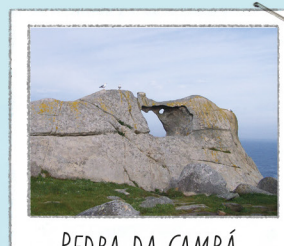
SÍMBOLOS DO MAPA DE RUTAS

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | Ruta do Faro de Cies | | Outros camiños |
| | Ruta do Faro da Porta | | Acceso non permitido do 1/4 ao 31/8 por cría de aves |
| | Ruta do Alto do Príncipe | | Zona de restaurantes |
| | Ruta do Faro do Peito | | Cámping/Restaurante |
| | Información | | Observatorio de aves |
| | Asistencia sanitaria | | Porto/Zona de evacuación |
| | Miradoiro | | 03 |
| | Centro de visitantes | | Baños |
| | Zona de fondeo regulado | | |
| | Recomendado para snorkel (non afastarse da costa) | | |



FARO DE CÍES

Situado no punto máis alto visitable. Bo sitio onde contemplar os cantís e o voo das gaivotas que alí crían. Para non alteralas non te achegues nin alimentes ás aves.



PEDRA DA CAMPÁ

Unha rocha furada polo vento e o sal. Subirse está prohibido por molestias ás aves. Dende o observatorio próximo gózase de bonitas vistas do lago e dos cantís.



ALTO DO PRÍNCIPE

Un balcón de rocha onde contemplar o lago e os cantís. No verán as crías de gaivota teñen aquí a súa gardería, polo que para non molestalas, non entres na zona de reserva indicada nin as alimentes.



ILLA NORTE OU DE MONTEAGUDO

ILLA SUR OU DE SAN MARTIÑO



FARO DA PORTA

Enfrontado á illa Sur, da que nos agasalla unha das súas mellores panorámicas.



CENTRO DE VISITANTES

Antigo mosteiro de San Estevo. Na súa exposición poderase descubrir a natureza e a historia das illas. Consultar horarios en información.



PRAIAS E AUGAS



O LAGO

Un remanso no océano, un refuxio para a vida mariña. Paseando polo seu dique pódense ver distintos peixes. Para non alterar os seus costumes non debes alimentalos nin bañarte no lago.



OBSERVATORIO DO PEITO

O Faro e observatorio do Peito teñen unha bonita panorámica das rías. Un bo lugar para observar as aves mariñas que crían nos cantís: gaivota patiamarela e corvo mariño cristado.



RUTAS NO ARQUIPÉLAGO DE CÍES

Todos os camiños das rutas están indicados coa mesma cor que no mapa. Parten da caseta de información, onde se pode preguntar polas rutas, publicacións en préstamo, actividades para realizar na illa, etc. Antes de empezar a camiñar, **dálle a volta ó folleto** e asegúrate de coñecer a **normativa**.

CONSELLOS PARA O CAMIÑO

- Leva auga.
- Usa crema solar, gorra e calzado deportivo.



ACCESIBILIDADE

O tramo con firme de cemento (*) é dende o cruce da praia de Figueiras ata o peirao de Carracido. Marcados no mapa con:



(*) Treitos con pendente de máis do 10%.

+INFO

Consulta as rutas na web do parque.



RUTA DO FARO DE CÍES

Distancia: caseta de información-Faro de Cies 3,5km
Duración (SÓ IDA): 1h30min. Ata Pedra da Campá: 1h
Desnivel: 175m

É a ruta con maior contraste de paisaxes, dende o areal de Rodas e o Lago, ata os cantís do miradoiro do faro de Cies, coa amplitude do océano dun lado e a ría de Vigo ó outro. O desvío da Campá permite gozar dunha bonita panorámica do lago.



RUTA DO FARO DA PORTA

Distancia: caseta de información-Faro da Porta 2,6km
Duración (SÓ IDA): 1h
Desnivel: 55 m

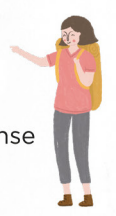
É o paseo coa pendente máis suave e o máis próximo ó mar. Podes observar os peixes do lago, a praia e a duna de Nosa Señora e a paisaxe rochosa da canle de A Porta dende o faro do mesmo nome.



RUTA DO ALTO DO PRÍNCIPE

Distancia: caseta de información-alto do Príncipe 1,7km
Duración (SÓ IDA): 45min
Desnivel: 95m

Senda que ascende lentamente dende o areal de Rodas ata os abruptos cantís do Alto do Príncipe. No camiño pódense observar abruñeiros e matogueira de toxo, mostra da vexetación propia das illas.



RUTA DO FARO DO PEITO

Distancia: caseta de información-Faro do Peito 2,5km
Duración (SÓ IDA): 1h
Desnivel: 60m

Esta ruta percorre a illa Norte, dende a duna de Muxeiro ata os cantís de Monteagudo, onde se pode ver unha panorámica das rías, os cantís da Costa da Vela e a illa de Ons.