



Arquipélago de Cíes

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

NORMATIVA E RECOMENDACIÓN PARA A VISITA

Nas illas non hai colectores de lixo, polo seu impacto visual e polos problemas ambientais que entrañan o transporte e o almacenamento de residuos. Cada visitante debe levar os seus residuos ao porto de orixe.



Só se permite acampar no cámping.



As cabichas constitúen un residuo especialmente difícil de retirar en praias e camiños. Apágaas ben e lévaas contigo.



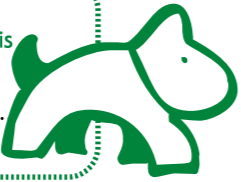
Para previr os incendios non está permitido facer lume.



Non se permite arrincar flores ou froitos, pois prexudica o desenvolvemento das plantas e redúcese o alimento para algúns insectos e aves.



Está prohibido introducir animais (agás cans guía), pois poden escavar raíces de plantas de duna, cazar outros animais etc..



Non está permitido emitir ruídos que alteren a tranquilidade natural do lugar; resulta molesto para os outros visitantes e a fauna das illas.



Circular fóra dos camiños principais redonda en que se pisen plantas e en que, ao abrir atallos, aumente a erosión.

A fauna non pode ser molestada nin capturada. Non se lles debe dar de comer ás aves nin aos peixes, xa que pode causarlles enfermidades e cambiarlles os seus costumes de alimentación. Tampouco se poden arrincar os seres vivos das rochas: mexillóns, lapas,...



As augas do Parque actúan como un dos poucos refuxios da vida mariña. A pesca deportiva está prohibida.



Para navegar, fondear e practicar submarinismo é necesaria a autorización do Parque Nacional.



Non está permitido levar as cunchas das praias, pois redúcese os nutrientes necesarios para as plantas da duna.



O baño no Lago está prohibido, pois nas súas augas tranquilas e pouco profundas crían moitas especies mariñas.



Existen zonas de reserva ás que non se pode acceder, como os acantilados ou as dunas, ben porque albergan importantes colonias de cría de aves, ou pola fragilidade da súa flora, etc.



Un Parque Nacional onde o mar é o protagonista da vida.

As illas constitúen unha barreira natural que protexe as Rías Baixas da dureza do océano aberto, contribuíndo a que estas constituían un abeiro ideal para as especies mariñas.

O fondo mariño ao redor das illas é moi variado: de rocha, de areia, de maéil e de cascallo. Cada fondo ten unha vida característica asociada, polo que as augas do Parque concentran unha gran biodiversidade.

O aire énchese de sal mariño, aumentando así o mérito daquelas plantas capaces de crecer nas extremas condicións das dunas ou dos acantilados das illas.

Dende sempre, os recursos mariños foron aproveitados polas poboacións insulares e costeiras da contorna. Hoxe en día esta actividade está regulada e unicamente se permite a pesca tradicional de carácter profesional.



Oficina do Parque Nacional Teléfono: 886 218090 / Fax: 886 218094
e-mail: iatlanticas@xuntares www.mares/parques/lared/islas_atlan/index.htm

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE
DAS ILLAS ATLÁNTICAS
DE GALICIA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL

O Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia é un enclave natural privilexiado polos seus valores naturais e culturais, tanto na súa parte marítima coma na terrestre.

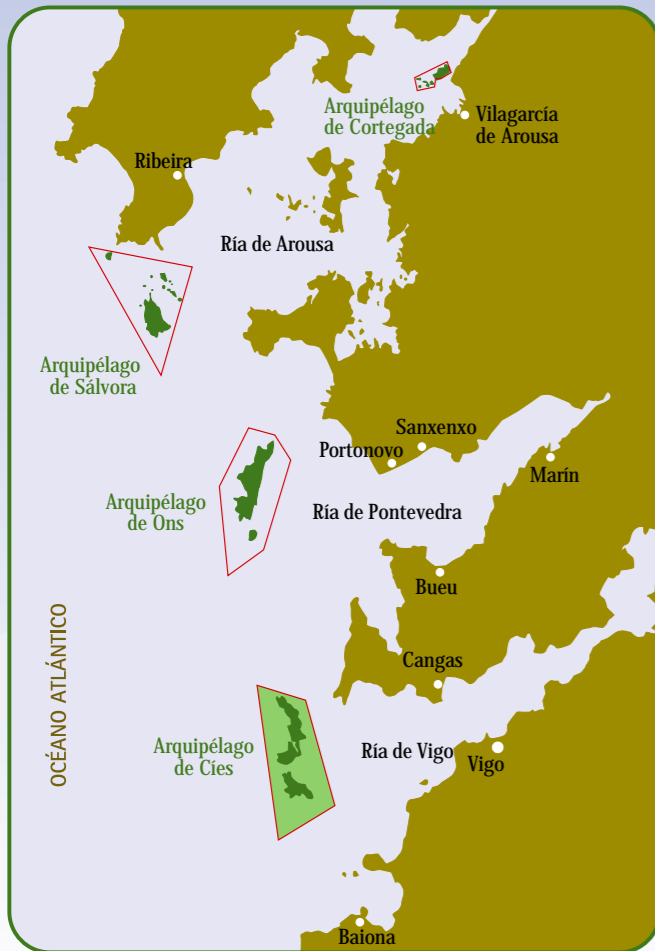
Colabora na súa conservación.

RUTAS NO ARQUIPÉLAGO DE CÍES

Todas as rutas parten da caseta de información, onde se pode acceder á información máis completa sobre o Parque Nacional.

SIMBOLOS DO MAPA DE RUTAS

	Faro do Faro de Cíes		Información		Campo de traballo
	Faro da Porta		Cruz Vermella		Observatorio de aves
	Alto do Príncipe		Miradoiro		Cámping
	Faro do Peito		Peirao		Centro de visitantes
	Unión entre rutas				
	Otros accesos				



Limites do Parque Nacional



Antes de empezar a camiñar, dalle a volta ao folleto e asegúrate de coñecer a normativa

1. Ruta do Faro de Cíes

Distancia: caseta información – Faro de Cíes 3,5 km
 Duración: 1 h 30 min (SÓ IDA)
 Desnivel: 175 m
 É a ruta con maior contraste de paisaxes, dende o areal de Rodas e o Lago, ata o miradoiro do faro de Cíes, coa amplitude do océano dun lado e a Ría de Vigo do outro. O desvío da Campá permite "sobrevolar" o lago.



Sargos, muxos, congros, polbos... refúxianse no lago da forza do océano.



Vistas dos acantilados dende o Monte Faro, punto máis alto visitable.

2. Ruta do Faro da Porta

Distancia: caseta información–Faro da Porta 2,6 km
 Duración: 1 h (SÓ IDA)
 Desnivel: 55 m.
 É o paseo de máis suave pendente, sempre á beira do mar. Pódense observar os peixes do lago, a praia e a duna de Nosa Señora e a paisaxe rochosa do "Freu da Porta" dende o Faro do mesmo nome.



A praia e duna de Nosa Señora, onde a suavidade da area contrasta cos saintes rochosos.



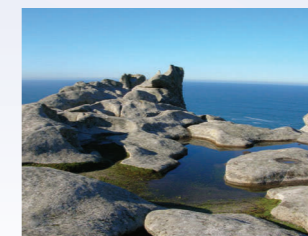
O Faro da Porta regálanos a especial flora de acantilados e vistas da illa Sur.

3. Ruta do Alto do Príncipe

Distancia: caseta información–Alto do Príncipe 1,7 km
 Duración: 45 min (SÓ IDA)
 Desnivel: 122 m
 Senda que ascende lentamente dende o areal de Rodas ata os abruptos acantilados do "Alto do Príncipe". No camiño pódense contemplar abruñeiros e toxeiros, mostra da vexetación propia destas illas.



A *Armeria pungens*, igual que a *camariña*, é unha das plantas dunares máis vulnerables das illas Cíes.



As rochas do Alto do Príncipe, recortadas entre o horizonte e o azul intenso do Atlántico.

4. Ruta do Faro do Peito

Distancia: caseta información–Faro do Peito 2,5 km.
 Duración: 1 h (SÓ IDA)
 Desnivel: 60 m.
 Esta ruta percorre a illa Norte, dende a Duna de Muxieiro ata os acantilados de Monteagudo, onde a mirada se refuxia entre os perfís da illa de Ons e os acantilados da "Costa da Vela".



Os corvos mariños cristados nas rochas baixas do acantilado, onde descansan e secan trala pesca.



A furna de Monteagudo, antiga greta vertical no granito, que a erosión do mar foi ampliando.