

NORMATIVA E RECOMENDACI NS PARA A VISITA

O Parque Nacional Mar timo Terrestre das Illas Atl nticas de Galicia un enclave natural privilexiado polos seus valores naturais e culturais, tanto na s a parte mar tima coma na terrestre. Colabora na s a conservaci n.

Na illa **non hai colectores de lixo**, polo seu impacto visual e polos problemas ambientais que entra an o transporte e o almacenamento de residuos. Cada visitante debe levar os seus residuos ao porto de orixe.



As **cabichas** constit en un residuo especialmente dif cil de retirar en praias e cami os. Ap gaas ben e l vaas contigo.



Non se permite **arrincar flores ou froitos**, pois perxudica o desenvolvemento das plantas e red cese o alimento para alg ns insectos e aves.



Non se permite **acampar**



Para prever os incendios non est permitido facer lume.



Non est permitido emitir ru dos que alteren a tranquilidade do lugar; resulta molesto para os outros visitantes e a fauna das illas.



Para navegar, fondear e practicar submarinismo necesaria a autorizaci n do Parque Nacional.



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



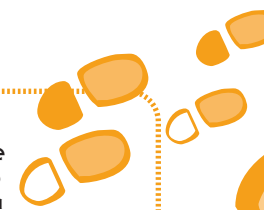
Est prohibido introducir animais (ag s cans gu a), pois poden interferir con outras especies; igualmente, a caza de aves e mam feros, escavar ra ces de plantas de duna, etc...



As augas do Parque act an como un dos poucos refuxios da vida mari a. A pesca deportiva e recreativa est prohibida.



Circular f ra dos **cami os principais** provoca que se pisen plantas e que, ao abrir atallos, aumente a erosi n.



A area branca das praias d bese en gran parte aos restos das **cunchas**. Adem is nutren as plantas de duna. Est prohibido levarlas.

Existen **zonas de reserva** s que non se pode acceder, como o interior da illa pola fragilidade da s a vexetaci n.



Lei 15/2002, decreto 274/99 e Lei 42/2007



Arquip lago de Cortegada

PARQUE NACIONAL MARCTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATL NTICAS DE GALICIA

Un parque Nacional onde o mar o protagonista da vida

Unha gran variedade de vida crece no mar que rodea as illas. As especies cambian segundo o tipo de fondo, de profundidade, da exposici n s ondas...

O sal o protagonista, pois inunda o ambiente. A s a presenza fai que nas illas s medren plantas e animais adaptados a el.

Dende sempre os recursos mari os foron aproveitados polas poboaci ns insulares e costeiras da contorna. Hoxe en d a esta actividade est regulada e unicamente se permite a pesca tradicional de car cter profesional.



Oficina do Parque Nacional: Edificio CETMAR C/ Eduardo Cabello s/n. 36208 Bouzas (Vigo)
e-mail: atlanticas@apnr.mma.es web: www.mma.es/parques/lared/islantian/index.htm
telf: 986 246517/ 986 246550 Fax 986 246553

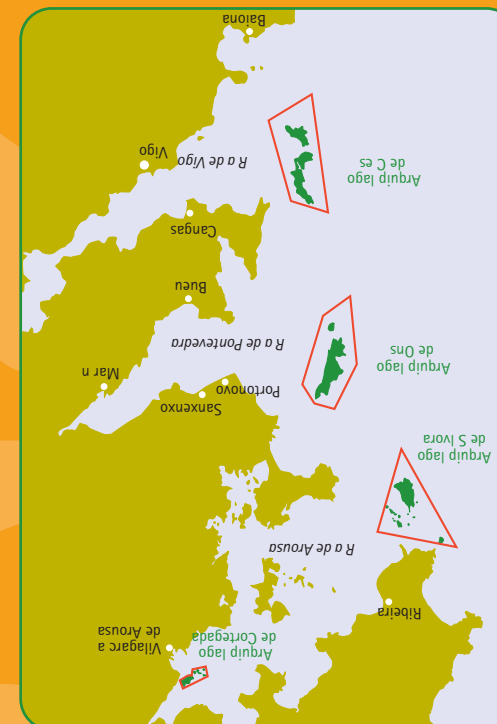
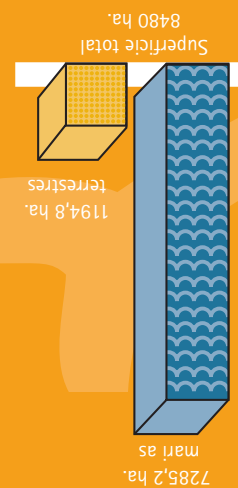
Ilustraci ns aves: Manuel Dom nguez.

PARQUE NACIONAL MARCTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATL NTICAS



Parque Nacional Mar timo Terrestre das Illas Atl nticas de Galicia

Cortegada a illa m s resgardada dos catro arquip lagos do Parque. C es, Ons e S lvora, pola contra, constit en unha barreira natural que protexe s R as Baixas da dureza do oc ano.



Cr nica de Cortegada

TEMPOS ANTIGOS

Para gregos, romanos e rabes, a r a de Arousa e o r o Ulla eran un importante cami o fluvial cara ao interior de Galicia.



nfora romana do s. I atopada por un mari eiro en 1957 nas costas de Cortegada.

IDADE MEDIA

A r a de Arousa era a porta mar tima empregada por normandos e musulm ns nas s as invasi ns cara a catedral de Santiago, en pleno apoxeo tras o descubrimento do sepulcro do Ap stolo. Para defenderse destes ataques, a Igrexa erixiu varias torres de defensa na r a, unha delas en Cortegada, da que non quedan restos.



1334

Ao car n do poboado construse a hermida da Virxe das Miragres. Moitos doentes peregrinaban a esta capela para que os aliviara.

1652

A capela reconstruse no sitio onde agora se atopa, afast ndoa as do lugar.

PRINCIPIOS DO S.XX

Comezan as xesti ns para doarlle a illa ao rei Afonso XIII para que constr a nela unha residencia de ver n.

... ha llegado a esta ciudad (Carril) una comisi n (...) con objeto de solicitar de varios opulentos propietarios aqu residentes (...), que contribuyan a la subscripci n popular para comprar y regalar al rey la Isla de Cortegada. El importe de la compra asciende a 4000 duros. El ABC, 28 de maio de 1907.

16 DE XULLO DE 1910

Tras un longo proceso de compra e expropiaci ns das propiedades de Cortegada, f rmase a escritura de cesi n da illa Casa Real. O palacio da Magdalena en Santander xa estaba a constr rse, polo que a illa quedou como couto de caza do rei.



1931

Durante a II Rep blica o Estado f xose coa illa.

1958

D. Juan de Borb n recuperou a propiedade.

1978

A illa foi vendida a unha inmobiliaria. Os defensores dunha Cortegada p blica para o aproveitamento dos seus valores naturais logran paralizar a urbanizaci n.

2002

Cortegada incluíuse no Parque Nacional.

2007

A Xunta c mpra para que Cortegada sexa p blica.

UN PASEO POR CORTEGADA a mención do mar

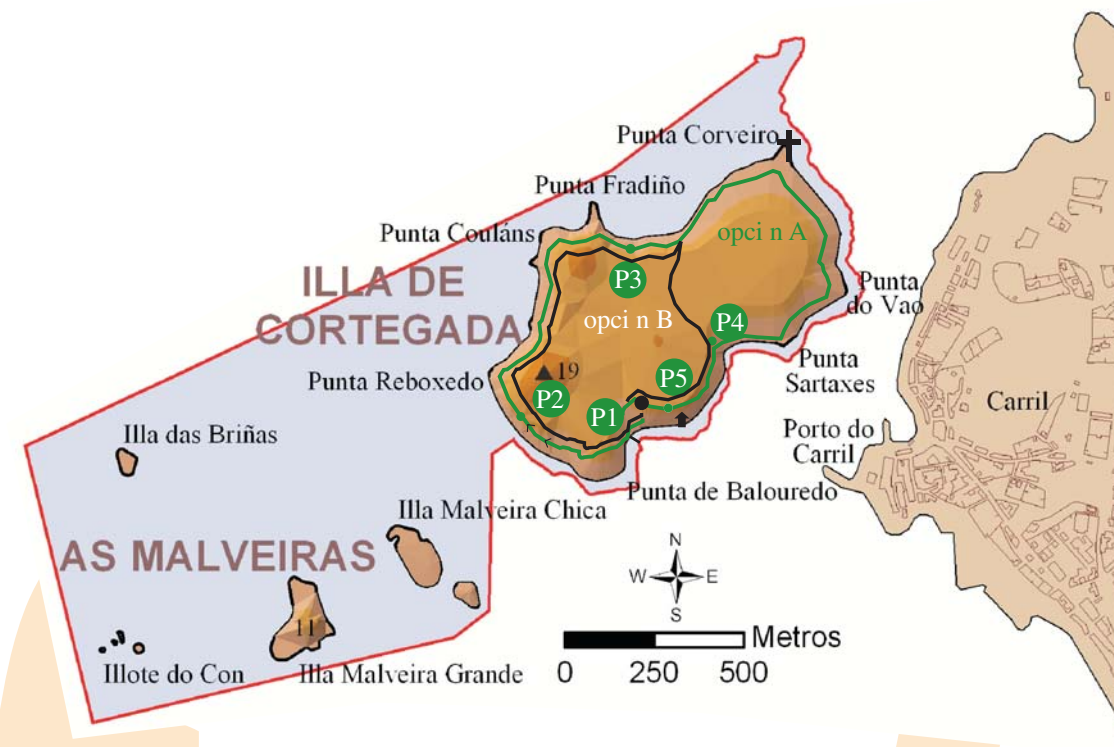
Facendo esta ruta descubrirás a Illa de Cortegada a través das pistas que nos doa a natureza para termos un bo estado de saúde. Cada unha das cinco paradas marcadas nesta ruta irache revelando segredos beneficiosos para a nosa saúde: plantas medicinais, sales revitalizantes, consellos de prevención...

FICHA TÉCNICA

Distancia e duración:

Opción A: 3,2 Km, 1 h.
Opción B: 2,1 Km, 45 min.

Dificultade: baixa



- Limite do Parque Nacional —
- Punto de información ●
- Peirao —
- Antigo poboado ↑
- Cruceiro +

PARADA 1. A CURA DA ALMA. A HERMIDA DOS MILAGRES

A fe na capacidade curativa da Virxe dos Milagres viña chamando en peregrinación aos doentes dende tempo atrás. Era tanta a afluencia de doentes e tal o risco de contaxio polas epidemias, que en 1652 a Igrexa decidiu afastar a hermiña do lugar trasladándoa ao sitio onde se atopa actualmente. Ao mesmo tempo levantouse un pequeno hospital ao carón da capela para atender aos peregrinos, do que xa apenas quedan restos.

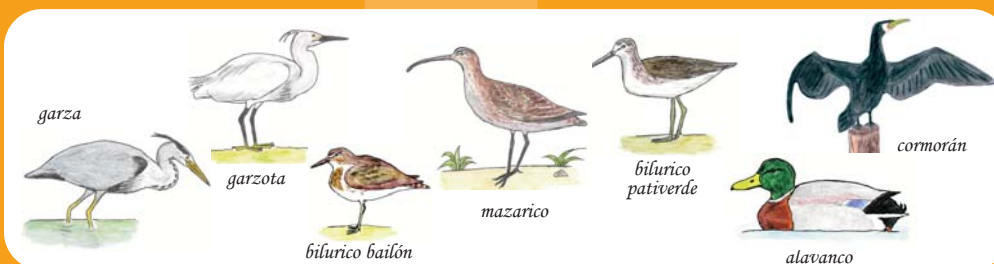


PARADA 2. A CURA DA VISTA. O MIRADOR DA RCEA

Aquí estás de fronte á de Arousa, entre as montañas do Barbanza ao norte e as do Castrove ao sur. Este amplo horizonte, que se esconde tras as illas Malveiras, permite relaxar a vista.



Escondidas entre a paisaxe pódense ver aves acuáticas pescando e mariscando ao longo da costa.



PARADA 3. ARBORES QUE CURAN

Cando a illa se despobou e se abandonaron os cultivos, o bosque foína cubrindo e creando espazos verdes para a vida. Aquí estás nunha botica, xa que neste bosque tes loureiros e salgueiros; detrás deles ameneiros e estripeiros na liña de costa, e uns pasos máis adiante verás os carballos. Todas son árbores propias do lugar e nelas atoparás auténticos remedios para as doenzas. Recorda que aquí non podes aparcar plantas.



Para as doenzas estomacais: o loureiro. A orixe da palabra bacharelato (*bacca laureatus*) provén de que, en tempos antigos, aos estudantes se lles daba unha rama de loureiro con froitos.



Para as dores e a febre: os salgueiros, xa que na súa cortiza hai salicina, da que deriva a aspirina.



Contra os pesdoridos e as picadas: o ameneiro, empregando cataplasmas das súas follas.



Para as gastroenterites: o carballo, facendo coceduras.



Para regular a tensión arterial e mellorar as arritmias: o estripeiro.

OPCIÓNS DE SENDEIRO

Un pouco máis adiante verás unha pequena encrucillada que che permite escoller entre o camiño que bordea a costa ou o camiño polo interior da illa (véxase mapa). Os dous desembocan no mesmo punto e non saltar a ningunha parada.

PARADA 4. CURA DO SOL E O SAL. AS PRAIAS

Se miras con ollos de boticario verás ao teu redor unha variedade inmensa de beneficios para a saúde:

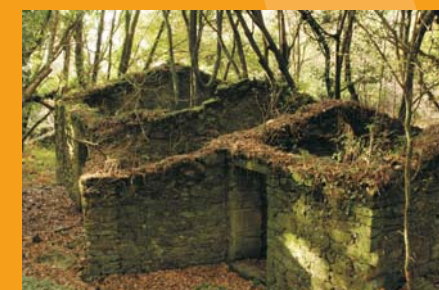
- Sol: os seus raios estimulan a calcificación dos ósos.
- Areia: camiñar por ela activa a circulación.
- Auga mariá: minimiza as dores do reumatismo e a artrose.
- Algas: as súas mucilaxes ofrecen remedios contra a celulite, reuma, inmunodeficiencia, queimaduras...



A alga máis abundante é o buche bravo, que contén estimulantes do crecemento para os vexetais. Da vila de Carril sae o camiño de carro marcado polos agricultores cando pasaban á illa na busca destas algas.

PARADA 5. MAIS VALE PREVER QUE CURAR. AO AMPARO DO POBO

Un tellado sobre as nosas cabezas prevén máis do que moitas medicinas poden curar. As xentes que aquí vivían antes da doazón da illa a Afonso XIII crearon un lugar onde abrigarse, situado no lado sueste da illa, a ladeira máis solleira de Cortegada, protexéndose ao abeiro dos ventos fríos do norte. Entre as ruínas das casas poderás ver pedras de auga para o gando, fornos de pedra e os faladoiros nas ventás.



O forno de pan unha estrutura redondeada de pedra incluída nas paredes da casa.



Os faladoiros, bancos nas marxes das ventás, servían para conversar comodamente admirando a paisaxe, que mellor para o estrés?