



Arquipélago de Cíes

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

NORMATIVA Y RECOMENDACIONES PARA LA VISITA

En las islas no hay contenedores, por su impacto visual y por los problemas ambientales que conllevan el transporte y almacenamiento de residuos. Cada visitante debe llevar sus residuos al puerto de origen.



Sólo se permite acampar en el camping.



Las colillas constituyen un residuo especialmente difícil de retirar en playas y caminos. Apágalas bien y llévatelas.



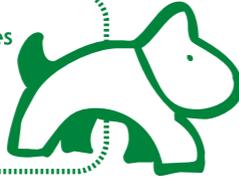
Para prevenir los incendios no está permitido hacer fuego.



No se permite arrancar flores o frutos, pues perjudica el desarrollo de las plantas y se reduce el alimento para algunos insectos y aves.



Está prohibido introducir animales (excepto perros lazarillo) pues pueden escarbar raíces de plantas de duna, cazar otros animales, etc.



No está permitido emitir ruidos que alteren la tranquilidad natural del lugar, molesta a los otros visitantes y a la fauna de las islas.



Circular fuera de los caminos principales provoca el pisoteo de plantas y, al abrir atajos, aumenta la erosión.



La fauna no puede ser molestada ni capturada. No se debe dar de comer a las aves ni a los peces, ya que puede causarles enfermedades y cambiarles sus costumbres de alimentación. Tampoco se pueden arrancar los seres vivos de las rocas: mejillones, lapas...



Las aguas del Parque actúan como uno de los pocos refugios de vida marina. La pesca deportiva está prohibida.



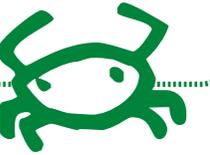
Para navegar, fondear y practicar submarinismo es necesaria la autorización del Parque Nacional.



No está permitido llevarse las conchas de las playas, pues reduce los nutrientes necesarios para las plantas de la duna.



El baño en el Lago está prohibido pues en sus aguas tranquilas y poco profundas crían muchas especies marinas.



Existen zonas de reserva a las que no se puede acceder, como los acantilados o las dunas, bien porque albergan importantes colonias de cría de aves o por la fragilidad de su flora, etc.



Un Parque Nacional donde el mar es el protagonista de la vida.

Las islas constituyen una barrera natural que protege las Rías Baixas de la dureza del océano abierto, contribuyendo a que estas constituyan un refugio ideal para las especies marinas.

El fondo marino alrededor de las islas es muy variado: de roca, de arena, de mejill y de cascojo. Cada fondo tiene una vida característica asociada, por lo que las aguas del Parque concentran una gran biodiversidad.

El aire se llena de sal marina, aumentando así el mérito de aquellas plantas capaces de crecer en las extremas condiciones de las dunas o los acantilados de las islas.



Desde siempre, los recursos marinos han sido aprovechados por las poblaciones isleñas y costeras del entorno. Hoy en día esta actividad está regulada y únicamente se permite la pesca tradicional de carácter profesional.

Oficina del Parque Nacional Teléfono: 886 218090 / Fax: 886 218094
e-mail: iatlanticas@xuntacas www.m.m.m.a.c.e.s/p.a.r.q.u.e.s/l.a.r.e.d./i.s.l.a.s/_a.t.l.a.n.t.i.c.a.s/index.htm

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL "Una manera de hacer Europa"



XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL



RUTAS EN EL ARCHIPIÉLAGO DE CÍES

Todas las rutas parten de la caseta de información, donde se puede acceder a la información más completa sobre el Parque Nacional.

SIMBOLOS DEL MAPA DE RUTAS

	Faro del Faro de Cíes		Información		Campo de trabajo
	Faro da Porta		Cruz Roja		Observatorio de aves
	Alto do Príncipe		Mirador		Cámping
	Faro do Peito		Muelle		Centro de visitantes
	Unión entre rutas				
	Otros accesos				



Límites del Parque Nacional



Antes de empezar a caminar, dale la vuelta al folleto y asegúrate de conocer la normativa

1. Ruta del Faro de Cíes

Distancia: caseta información – Faro de Cíes 3,5 km
 Duración: 1 h 30 min (SOLO IDA)
 Desnivel: 175 m
 Es la ruta con mayor contraste de paisajes, desde el arenal de Rodas y el Lago, hasta el mirador del faro de Cíes, con la amplitud del océano de un lado y la Ría de Vigo al otro. El desvío de la Campá permite "sobrevolar" el lago.



Sargos, lisas, congrios, pulpos... se refugian en el lago de la fuerza del océano.



Vistas de los acantilados desde el Monte Faro, punto más alto visitable.

2. Ruta del Faro da Porta

Distancia: caseta información–Faro da Porta 2,6 km
 Duración: 1 h (SOLO IDA)
 Desnivel: 55 m
 Es el paseo de pendiente más suave, siempre a la vera del mar. Se pueden observar los peces del lago, la playa y la duna de Nosa Señora y el paisaje rocoso del "Freu da Porta" desde el Faro del mismo nombre.



La playa y duna de Nosa Señora, donde la suavidad de la arena contrasta con los salientes rocosos.



El Faro da Porta nos regala la especial flora de acantilados y vistas de la isla Sur.

3. Ruta del Alto do Príncipe

Distancia: caseta información–Alto do Príncipe 1,7 km
 Duración: 45 min (SOLO IDA)
 Desnivel: 122 m
 Senda que asciende lentamente desde el arenal de Rodas hasta los abruptos acantilados del "Alto do Príncipe". En el camino se pueden contemplar endrinos y matorral de tojo, muestra de la vegetación propia de estas islas.



La Armeria pungens, igual que la camarina es una de las plantas dunares más vulnerables de las islas Cíes.



Las rocas del Alto do Príncipe, recortadas entre el horizonte y el azul intenso del Atlántico.

4. Ruta del Faro do Peito

Distancia: caseta información–Faro do Peito 2,5 km.
 Duración: 1 h (SOLO IDA)
 Desnivel: 60 m
 Esta ruta recorre la isla Norte, desde la Duna de Muxieiro hasta los acantilados de Monteagudo, donde la mirada se refugia entre los perfiles de la isla de Ons y los acantilados de la "Costa da Vela".



Los cormoranes moñudos en las rocas bajas del acantilado, donde descansan y secan tras la pesca.



La "furna" de Monteagudo, antigua grieta vertical en el granito, que la erosión del mar fue ampliando.