

REGULAMENTO E RECOMENDAÇÕES PARA A VISITA:

Em caso de emergência:



Todos os anos passam por esta ilha milhares de pessoas, o que faz com que cada intervenção individual seja multiplicada por mil. É por isso que é tão importante que siga este regulamento.



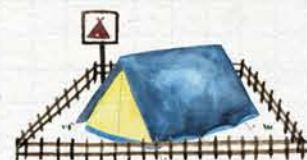
Leve o seu lixo de volta consigo. Na ilha não há contentores do lixo. Apague bem as beatas e leve-as consigo.



Não arranque flores ou frutos. São necessários ao desenvolvimento das plantas e são alimento para muitos animais.



Não é permitido acender lume de nenhum tipo.



Só se permite acampar no area de campismo.



Não faça barulhos que perturbem a tranquilidade do lugar.



É proibida a pesca desportiva.



Não carregue as conchas das praias ou qualquer outro elemento natural.



Não é permitido o voo de drones ou papagaios.



Não perturbe ou alimente os animais. Nem arranque das rochas mexilhões, cracas, pervincas, etc.



É proibido introduzir animais (exceto cães-guia). Animais de estimação podem causar danos a plantas e animais selvagens.



Não circule fora dos caminhos. Use apenas trilhas marcadas. Não acesse as dunas ou falésias. A sua segurança e a conservação de muitas espécies dependem disso.



Para navegar, fundear ou praticar mergulho é preciso **autorização**: www.iatlanticas.es.

Lei 15/2002, Decreto 274/99, Lei 42/2007, Decreto 177/2018.

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DAS ILHAS ATLÂNTICAS DA GALIZA



ARQUIPÉLAGO DE CÍES

SABIA QUE...?

... as areias das praias são assim tão brancas e finas porque os seus grãos de quartzo têm milhares de anos?

Estas areias provêm da erosão do granito, a rocha mais abundante nestas costas. As areias brancas são de quartzo, que é um mineral muito resistente à erosão. As areias mais escuras, de minerais mais moles, foram desaparecendo. Não leve as conchas nem a areia.



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

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



Papel reciclado 100%. Ed. 2020
Da uma nova vida ao seu folheto. Devolva no posto quando se for embora.
Design e Ilustração: Reme Ortega - www.remeortega.com

UM PARQUE NACIONAL OCULTO DEBAIXO DAS ÁGUAS

Este é um espaço protegido muito singular uma vez que a maior parte da sua superfície é mar. As ilhas Cíes, Ons e Sálvora emergem criando uma barreira natural que protege as Rias Baixas da dureza do oceano, ao passo que Cortegada se resguarda no interior da ria.



Límites do Parque Nacional. Superfície total: 8480 ha.

DIFERENTES PAISAGENS PARA CONHECER NA ILHA:

AS PRAIAS encontram-se na costa mais tranquila, onde o mar deposita as areias. Estas areias são retidas pelas plantas da duna, evitando assim a erosão da praia.



Maçaricos-das-rochas e borrelhos

Procuram alimento entre as areias.



Camarinha



Linaria arenaria

Encontram nas ilhas um dos seus últimos refúgios.

OS BORDOS DA FALÉSIA, na costa mais exposta, onde o mar bate nas rochas. Chiiiiii!... Há uma creche de aves marinhas.



Armeria pubigera

Planta que sobrevive sobre as pedras.



Gaivota-de-patas amarelas

Nesta ilha há uma das suas maiores colónias de cria.



Corvo-marinho de-crista

Ave marinha cada vez mais escassa, que aqui se agrupa para procriar.



O MATAGAL. Os espinhos das plantas do tojo são uma boa defesa para ele e para os que nele se refugiam. A sua espetacular floração pinta as ilhas de amarelo na primavera.

Euphydryas aurinia. É uma borboleta protegida na Europa porque é desaparecendo em muitos lugares.



Fritilária-dos-lameiros



Sardão

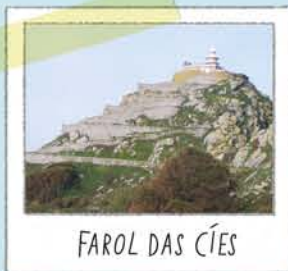
O maior lagarto da Europa ocidental.

Tojo costeiro resiste aos fortes ventos carregados de sal que derrotam as árvores.



SIMBOLOS DO MAPA DE ROTAS

- | | | | |
|--|---|--|---|
| | Rota do Farol de Cíes | | Outros acessos |
| | Rota do Farol da Porta | | Acesso não permitido de 1/4 a 31/8 devido à nidificação de aves |
| | Rota do Alto do Príncipe | | Informação |
| | Rota do Faro do Peito | | Acampamento xuvenil |
| | Assistência sanitária | | Zona de restaurantes |
| | Miradouro | | Área de campismo |
| | Centro de visitantes | | Restaurante |
| | Zona recomendada de mergulho (Não se separe da costa) | | Porto/ Ponto de evacuação |
| | | | Observatório de aves |
| | | | Casas de banho |
| | | | Zona de fundeo regulado |



FAROL DAS CÍES

Situado no ponto mais alto visitável. Bom sítio para contemplar a falésia e o voo das gaivotas que ali procriam. Para não alterar as aves, não se aproxime nem as alimente.



PEDRA DA CAMPÁ

Uma rocha furada pelo vento e pelo sal. Do observatório mais próximo apreciam-se bonitas vistas do lago e das falésias.



ALTO DO PRÍNCIPE

Uma varanda de rocha onde pode contemplar o lago e as falésias. No verão as crias de gaivota têm aqui a sua colónia. Portanto, para não as incomodar, não saia do miradouro nem as alimente.

PONTA DO CABALO

ALTO DAS CÍES 197 m

MONTE AGUDO 182 m

ENSEADA DOS CHANCELOS

ILHA DO NORTE OU DE MONTEAGUDO

ILHA DO SUL OU DE S. MARTIÑO

PONTA DA GALEIRA

PONTA DO PAU DO BANDEIRA

FAROL DA PORTA

MONTE GALEIRA 128 m

AREA DE SAN MARTIÑO

MONTE PEREIRA 175 m

PONTA DA CONCELA



FAROL DA PORTA

Em frente à ilha sul, que nos oferece uma das suas melhores vistas panorâmicas.



PONTO DE INFORMAÇÃO

Antigo mosteiro de S. Estevo. Na sua exposição interior poderá descobrir o escultor que molda a vida nas ilhas. Consultar horários.

PENELA DOS VIÑOS



PRAIAS E ÁGUAS



O LAGO

Um remanso no oceano, é um refúgio para a vida marinha. Ao passear pelo seu dique podem ver-se diversos peixes. Para não alterar os seus costumes, não deve alimentá-los nem tomar banho no lago.



OBSERVATÓRIO DO PEITO

O farol e o observatório do Peito, com uma bonita vista panorâmica das rias. Um belo lugar para observar as aves marinhas que procriam nas falésias: gaivota de patas amarelas e corvo marinho de crista.

Nas rochas mais próximas das praias vê-se uma grande variedade de vida marinha. Descubra-a com uns óculos de mergulho. Desfrute dela sem lhe tocar. Para usar cinto de mergulho é necessário autorização.



ROTAS NO ARQUIPÉLAGO DE CÍES

Todos os caminhos das rotas estão indicados com a mesma cor no mapa. Partem do posto de informação, onde pode perguntar pelas rotas, empréstimo de publicações, atividades para realizar na ilha...

Antes de começar a caminhar, **dê a volta ao folheto** e fique a conhecer o **regulamento**.

CONSELHOS PARA O CAMINHO

- Leve água.
- Use protetor solar e um chapéu para fazer as rotas.



ACESSIBILIDADE

O troço com piso de cimento (*) vai do cruzamento da praia de Figueiras até ao porto de Carracido. Indicado no mapa com:



(*) Rotas com declives superiores a 10%.

+INFO

Info das rotas na web do Parque:



ROTA DO FAROL DE CÍES

Distância: posto de informação-Faro de Cíes 3,5 km
Duração (Só ida): 1h e 30min. Até o observatório da Campana: 1h
Desnível: 175m

É a rota com maior contraste de paisagens: do areal de Rodas e do Lago até às falésias do miradouro do farol das Cíes, com a amplitude do oceano de um lado e a ria de Vigo do outro. O desvio da Campá permite apreciar uma bonita vista panorâmica do lago.

ROTA DO FAROL DA PORTA

Distância: posto de informação-Farol da Porta 2,6 km
Duração (Só ida): 1h
Desnível: 55 m

É o passeio de encosta mais suave e o mais próximo do mar. Podem observar-se os peixes do lago, a praia e a duna de Nossa Senhora e a paisagem rochosa do Freu da Porta do farol do mesmo nome.

ROTA DO ALTO DO PRÍNCIPE

Distância: posto de informação-alto do Príncipe 1,7 km
Duração (só ida): 45min
Desnível: 95m

Trilho que sobe lentamente do areal de Rodas até às abruptas falésias do Alto do Príncipe. No caminho podem contemplar-se abrunheiros e matagal de tojo, mostra da vegetação típica das ilhas.

ROTA DO FAROL DO PEITO

Distância: posto de informação-farol do Peito 2,5 km
Duração (Só ida): 1h
Desnível: 60m

Esta rota percorre a ilha Norte, da duna de Muxieiro até às falésias de Monteagudo, onde se pode apreciar uma vista panorâmica das rias, das falésias de Costa da Vela e da Ilha de Ons.