

## 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](http://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 ONS

### SABIA QUE...?

**...debaixo do mar há bosques?** Estes bosques são formados por grandes algas que proporcionam alimento e refúgio a centenas de espécies. Fundos de algas, areia e rocha constituem um mosaico de paisagens para as diversas formas de vida marinha, principal valor natural do Parque.

**... a ilha de Ons está habitada?** Nasceram na ilha e vivem muito afeiçoados a ela, com costumes ligados ao mar e ao isolamento. No Centro de Visitantes poderá saber mais sobre isto.

**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](mailto:iatlanticas@xunta.gal) / [www.parquenacionalillasatlanticas.com](http://www.parquenacionalillasatlanticas.com)  
[facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia](https://facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia)

XUNTA DE GALICIA

FONDO EUROPEO DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL  
"Uma maneira de fazer Europa"

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DAS ILHAS ATLÂNTICAS DE GALICIA

Papel reciclado 100%. Ed. 2020  
De uma nova vida ao seu folheto. Devolva-o no posto quando se for embora.  
Design e ilustração: Renu Ortega - [www.renuortega.com](http://www.renuortega.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 Cies, 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.



Limites do Parque Nacional. Superfície total: 8480 ha.

## DIFERENTES PAISAGENS A 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.



Cordeiros-da-praia

Vestido branco para evitar calor.



Linaria arenaria

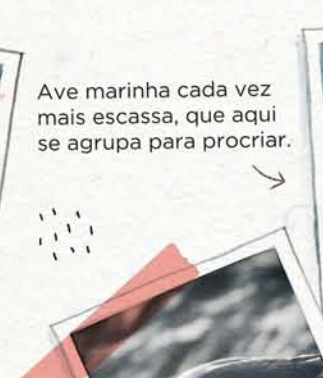
Encontram nas ilhas um dos seus últimos refúgios.

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



Armeria pubigera

Planta que sobrevive sobre as pedras.



Corvo-marinho de-crista

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



Gaivota-de-patas amarelas

Nesta ilha há uma das suas maiores colónias de cria.

**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 a ilha de amarelo na primavera.

*Euphydryas aurinia*. É uma borboleta protegida na Europa.



Fritilária-dos-lameiros



Sardão

O maior lagarto de Europa ocidental.

Giesta-de-Ons

Exclusiva das ilhas, que juntamente com o tojo costeiro, resiste aos fortes ventos carregados de sal que derrota as árvores.



### SÍMBOLOS DO MAPA DE ROTAS

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

Greta na falésia que enfrenta os temporais marinhos do sul, que alargaram e aprofundaram a furna até furar o seu teto, criando assim um grande burac à superfície.



BURACO DO INFERNO

PONTA DO RABO DA EGUA

MIRADOURO DE FEDORENTOS

ENSEADA DE FEDORENTOS

ILHA DE ONZA O ONCETA

PONTA DOS GALOS

ALTO DE ONZA 72 m

MIRADOURO DE FEDORENTOS

Oferece-lhe uma bela vista da ilha de Onza, das ilhas Cíes e da ria de Pontevedra. No verão as crias de gaivota têm a sua colónia na falésia, portanto, para não as incomodar não saia do miradouro nem as alimente.



FAROL DE ONS

No ponto mais alto da ilha, é um dos últimos faróis habitados por faroleiros. O seu interior não é visitável.

ILHA DE ONS

CONS DE LIÑEIRO

CON DOS GALOS

ENSEADA DE CANIVELIÑAS

MONTE DO CASTRO 76 m

BAIRRO DE PEREIRO

O CAIRO



PRAIAS E ÁGUAS

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.

FAROL DE ONS 119 m

PONTA ESTRIPEIRAL

ENSEADA DE BASTIÁN DE VAL

PONTA XUBENCO

ALTO DA CERRADA 106 m

ENSEADA DA POCIÑA

PONTA DO CENTOLO



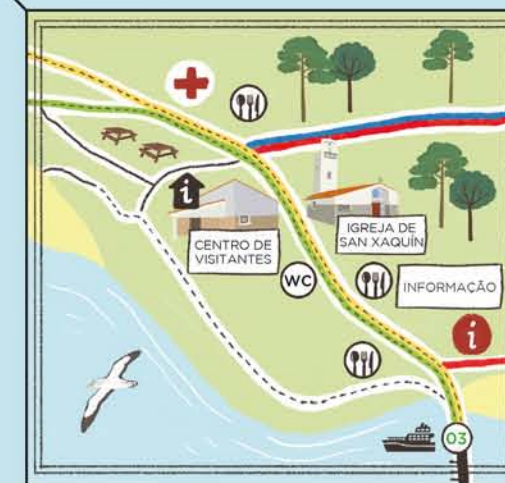
PONTA DO CENTOLO

PRAIA DE MELIDE

De tradição nudista, onde se pode tomar banho, ver a fauna marinha e a flora dunar (sem pisar).



PRAIA DE MELIDE



BAIRRO DO CURRO

Foi construído pelo Estado nos anos 1960 para dotar a ilha de escola, igreja, centro cívico, silo e um estábulo para juntar o gado.

CENTRO DE VISITANTES

Na antiga escola, acolhe agora uma exposição sobre a história e os costumes dos habitantes de Ons. Consulte horários.



PONTA DO CASTELO

Rodeada pelas ruínas de uma fortificação defensiva do séc. XIX.



PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DAS ILHAS ATLÂNTICAS DE GALÍCIA



## ROTAS NO ARQUIPÉLAGO DE ONS

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

**Distância:** 4km / **Duração:** 1h30min (rota circular) / **Desnível:** 120m

É a rota mais frequentada. Subimos suavemente pelo interior da ilha até ao farol (não visitável). É um dos últimos ainda habitados por faroleiros. Regressamos pela zona oeste até chegarmos à enseada de Caniveliñas, de onde retornamos ao local de início. Do ponto mais alto da ilha, o emblemático farol de Ons domina a paisagem sobre a ria. A bonita enseada de Caniveliñas mostra-nos a dureza do mar aberto.

### ROTA DO SUL

**Distância:** 6,2km / **Duração:** 2h30min (rota circular) / **Desnível:** 86m

Rota muito completa que percorre toda a metade sul da ilha: das suaves praias que observam a ria, como a Area dos Cans ou Canexol, até às abruptas falésias do lado oeste, sem esquecer as bonitas vistas do miradouro de Fedorentos, com a Onza e as Ilhas Cíes ao fundo, e o mítico Buraco do Inferno moldado pela força do Atlântico.

### ROTA DO NORTE

**Distância:** 8,1 km / **Duração:** 3h (rota circular) / **Desnível:** 100 m

É a rota mais longa e percorre a parte norte da ilha, primeiro pela suave vertente de leste com vistas para a ria até à praia de Melide, para depois subir pouco a pouco em direção a oeste, onde o oceano Atlântico domina a paisagem. Nas rochas afastadas é fácil observar os corvos-marinhos-de-crista a secarem a sua plumagem ao sol.

### ROTA DO CASTELO

**Distância:** 1,1 km / **Duração:** 40 min (rota circular) / **Desnível:** 33 m

É a rota mais simples e curta. Da praia das Dornas parte um pequeno caminho que passa pela costa oriental até ao miradouro do Castelo. Daí regressamos por um caminho interior em direção ao bairro do Curro (estábulo) e ao porto. A dorna é uma embarcação tradicional noutros tempos muito frequente em Ons. Em ponta Castelo estão as ruínas de uma fortificação defensiva do séc. XIX.

