

DIVERSI PAESAGGI DA CONOSCERE SULL'ISOLA

LE SPIAGGE si trovano sulla costa più tranquilla, dove il mare deposita la sabbia. Questa sabbia viene trattenuta dalle piante della duna, evitando così l'erosione della spiaggia.



La **Camariña** e la **Linaria arenaria** trovano sulle isole uno dei loro ultimi rifugi.



Piro-piro e diverse specie di **Charadrius**. Cercano alimento sulle spiagge.

I BORDI DELLA SCOGLIERA, sulla costa più esposta, dove il mare colpisce gli scogli. Shhhhh...! C'è un asilo di uccelli marini.



Armeria pubigera. Pianta che sopravvive sulle pietre.

Cormorano marangone dal ciuffo. Uccello marino sempre più scarso che qui si riunisce per riprodursi.

Gabbiano reale zampegialle. Su quest'isola si trova una delle più grandi colonie di riproduttori.



LA MACCHIA. La pianta della ginestra si protegge con le sue spine e serve da rifugio a molti animali. La sua spettacolare fioritura durante la primavera tinge di giallo le isole.



Ginestra. Resiste ai forti venti carichi di sale che abbattano gli alberi.



Lucertola ocellata. La lucertola più grande d'Europa.



Coniglio. È frequente vederlo nei sentieri durante le prime e le ultime ore del giorno.



Un Parco Nazionale nascosto sotto l'acqua.

Si tratta di un'area protetta molto singolare perché la maggior parte della sua superficie è costituita dal mare. Le isole Cíes, Ons e Sálvora emergono creando una barriera naturale che protegge le Rias Baixas dall'impeto dell'oceano, mentre Cortegada si trova al riparo, all'interno della ria.



Confini del Parco Nazionale. Superficie totale 8.480 ha

SAPEVI CHE...

...la sabbia delle spiagge è così bianca e sottile perché i suoi granelli di quarzo hanno migliaia di anni? Questa sabbia si deve all'erosione del granito, la roccia più abbondante in queste coste. La sabbia bianca è di quarzo, un minerale molto resistente all'erosione. La sabbia più scura, di minerali più teneri, poco a poco è scomparsa. Non portare con te né le conchiglie né la sabbia.



...sulle Cíes vivevano dei monaci? Sull'isola del Faro si trova ciò che fu il Monastero di San Estevo, dove i monaci trovarono l'isolamento ideale per le loro orazioni fino a quando non venne distrutto dai pirati. Sulle sue rovine ora si trova uno dei punti informativi del Parco.

UFFICIO DEL PARCO NAZIONALE: Edificio Cambón (ingresso da C/ Oliva 3, Vigo). Tel. +34 886218090
CENTRO VISITATORI: Edificio Cambón (ingresso da C/ Palma 4, Vigo). Tel. +34 886218082
Fax: +34 886218094 iatlanticas@xunta.gal www.parquenacionalillasatlanticas.com
<https://es-es.facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia>



Carta riciclata al 100%. Ed. 2018

PARCO NAZIONALE MARITTIMO TERRESTRE DELLE ISOLE ATLANTICHE DELLA GALIZIA.

Arcipelago delle Cíes



Dai una nuova vita al tuo depliant. Riportalo alla cassetta informativa.

NORMATIVA E RACCOMANDAZIONI PER LA VISITA

Ogni anno passano da quest'isola migliaia di persone, quindi ogni singola azione si moltiplica per mille. Per questo è molto importante che tu tenga presente questa normativa.

Riporta la tua spazzatura con te. Sull'isola non ci sono contenitori per l'immondizia, per il suo impatto visivo e per i problemi ambientali che comporta il trasporto e lo stoccaggio di residui. Ogni visitatore deve portare con sé i propri residui al porto di origine.



Spegni bene le cicche e portale con te. Costituiscono un residuo molto pericoloso e difficile da eliminare da spiagge e sentieri.



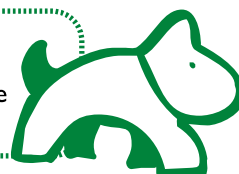
Si permette di accampare esclusivamente nel camping.



Non cogliere fiori o frutti, sono necessari allo sviluppo delle piante e, inoltre, sono l'alimento di alcuni insetti e volatili.



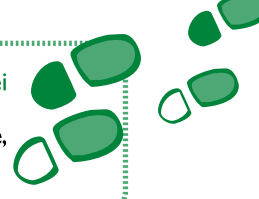
È proibito portare animali (fatta eccezione per i cani guida), poiché potrebbero scavare tra le radici delle piante, cacciare altri animali, ecc.



Non fare rumori che potrebbero alterare la natura del luogo; È molesto per gli altri visitatori e per la fauna.



Non circolare al di fuori dei sentieri perché potresti pestare delle piante e perché, aprendo delle scorciatoie, aumenterebbe l'erosione.



Non è permesso accendere nessun tipo di fuoco.



Non molestare gli animali. Non si può dare da mangiare né agli uccelli né ai pesci, potrebbe causare loro malattie e modificarne le abitudini alimentari. Non è neanche possibile estrarre esseri viventi dagli scogli: cozze, patelle, ecc.



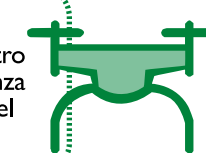
La pesca sportiva è proibita.



Per navigare, fare immersioni o praticare snorkeling è necessaria l'autorizzazione del Parco Nazionale.



Non è permesso il volo di droni, aquiloni o qualsiasi altro tipo di artefatto volante senza l'espressa autorizzazione del Parco Nazionale.



Non portare con te le conchiglie delle spiagge perché se lo fai si riducono gli elementi nutritivi necessari per le piante delle dune, fondamentali contro l'erosione delle spiagge.



Esistono zone di riserva o ristrette nelle quali non è possibile accedere, come le scogliere o le dune, perché ospitano importanti colonie di volatili riproduttori, per la fragilità della flora, ecc.



SIMBOLI DELLA CARTINA DEGLI ITINERARI

- Itinerario Faro di Cíes
- Itinerario Faro da Porta
- Itinerario Alto do Príncipe
- Itinerario Faro do Peito
- Accessibile con mobilità ridotta
- Altri accessi
- * Accesso non consentito dal 15/03 al 15/08 per la riproduzione degli uccelli
-  Informazioni
-  Camping Ristorante
-  Croce Rossa
-  Campo di lavoro
-  Punto panoramico
-  Osservatorio ornitologico
-  Porto
-  Informazioni
-  Ristorante/Bar
-  Zona di immersione

ISOLA DEL SUD O DI SAN MARTIÑO



Il Faro di Cíes, situato nel punto più alto visitabile. Un ottimo luogo da dove osservare la scogliera e il volo dei gabbiani che vi si riproducono. Per non disturbarli non avvicinarti e non dare loro da mangiare.



Pedra da Campá, uno scoglio eroso dal vento e dal sale presente nell'atmosfera. Dall'osservatorio vicino si ammirano bellissime viste del lago e delle scogliere.



Il Lago, un luogo di pace nell'oceano e un rifugio per la vita marina. Passeggiando lungo la sua diga potrai osservare diversi pesci. Per non alterarne le abitudini non devi dare loro da mangiare né farti il bagno nel lago.



Alto do Príncipe, un balcone di roccia da dove osservare il lago e le scogliere. In estate i piccoli di gabbiano trovano qui asilo, pertanto non disturbarli, non uscire dal punto panoramico e non alimentarli.



Il Faro da Porta, situato di fronte all'isola Sud, della quale si gode un panorama spettacolare.



Il Punto informativo di Cíes, nell'antico convento di San Estevo. Nella sua esposizione interna potrai scoprire lo scultore che modella la vita nelle isole. Consultare orari.



Le spiagge e le acque del Parco. Tra gli scogli vicini alle spiagge si può osservare una grande varietà di vita marina. Scopirla con una maschera da sub. Goditela senza toccarla. Per usare una cintura di pesi di piombo è necessario un permesso del Parco.



Il faro e l'osservatorio do Peito, con una splendida panoramica delle rie. Un luogo ideale per osservare gli uccelli marini che si riproducono sulle scogliere: gabbiano reale zampegialle e cormorano marangone dal ciuffo.

ITINERARIO DELL'ARCIPELAGO DI CÍES

Tutti i sentieri dei percorsi sono indicati con lo stesso colore che appare sulla cartina. Partono dalla casetta informativa, dove ci si può informare sui percorsi, sulle pubblicazioni in prestito, sulle attività da realizzare sull'isola, ecc.



ACCESSIBILITÀ: il tratto in cemento va dall'incrocio della spiaggia di Figueiras al porto di Carracido. Indicato sulla cartina come:



CONSIGLI PER LA PASSEGGIATA: porta con te acqua, usa protezione solare e un cappellino.



+ INFO sui percorsi sulla web del Parco.



Itinerario del faro di Cíes

Distanza: casetta informativa – Faro di Cíes 3,5 km
Durata (SOLO ANDATA): 1 ora 30 min. Fino a Pedra da Campá: 1 ora
Dislivello: 175 m

È il percorso dai contrasti paesaggistici più forti, dalla spiaggia di Rodas e dal Lago, alle scogliere del punto panoramico del faro di Cíes, con l'immensità dell'oceano da un lato e la ria di Vigo dall'altro. Il bivio di Campá permette di godersi uno splendido panorama del lago.



Itinerario del Faro da Porta

Distanza: casetta informativa–Faro da Porta 2,6 km
Durata: 1 ora (SOLO ANDATA)
Dislivello: 55 m

È la passeggiata con la pendenza più lieve e più vicina al mare. Si possono osservare i pesci del lago, la spiaggia e la duna di Nosa Señora, così come il paesaggio roccioso di Freu da Porta dal faro omonimo.



Itinerario dell' Alto do Príncipe

Distanza: casetta informativa –Alto do Príncipe 1,7 km
Durata: 45 min (SOLO ANDATA)
Dislivello: 122 m

Sentiero in lieve salita dalla spiaggia di Rodas alle scoscese scogliere dell'Alto do Príncipe. Durante il cammino si possono osservare prugnoli selvatici e cespugli di ginestre, esempi della vegetazione tipica delle isole.



Itinerario del Faro do Peito

Distanza: casetta informativa–Faro do Peito 2,1 km
Durata: 1 ora (SOLO ANDATA)
Dislivello: 60 m.

Questo itinerario percorre l'isola Nord, dalla duna di Muxieiro alle scogliere di Monteagudo, dove si può ammirare una panoramica delle rie, le scogliere di Costa da Vela e l'isola di Ons.

Prima di cominciare a camminare, gira il depliant e assicurati di conoscere la normativa.