

NORMATIVA E RECOMENDACIÓNS PARA A VISITA

Cada ano pasan por esta illa miles de persoas, así que cada actuación individual multiplícase por miles. Por iso é tan importante que teñas en conta esta normativa:

No caso de emerxencia:



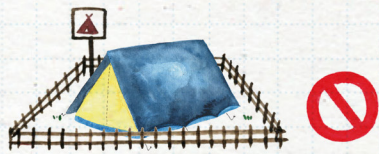
Leva o teu lixo de volta.
Na illa non hai colectores de lixo. Apaga ben as cabichas e lévaas contigo.



Non arrinques flores ou froitos.
Son necesarios para o desenvolvemento das plantas e para a alimentación de moitos animais.



Non está permitido acender lume.



Non se permite acampar.



Non fagas ruidos que alteren a tranquilidade do lugar.



A pesca deportiva está prohibida.



Non levas as cunchas das praias nin ningún outro elemento natural.



Non se permite o voo de drons nin papaventos.



Non molestes nin alimentes aos animais. Tampouco arrinques das rochas os mexillóns, lapas, caramuxos...



Non introducir animais (agás cans guía). As mascotas poden causar danos aos animais e plantas silvestres.



Usa só os camiños sinalizados. Non accedas ás dunas nin aos cantís. A túa seguridade e a conservación de moitas especies dependen diso.



Precisas **permiso** para navegar, fondear ou practicar mergullo: www.iatlanticas.es.

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

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA



ARQUIPÉLAGO DE CORTEGADA

SABÍAS QUE...?

...o bosque de loureiros de Cortegada é un dos mellores da Península Ibérica? Algúns dos seus exemplares acadan a altura de 13m!
...na illa viven máis de 800 especies de cogomelos?
É un dos sitios con maior variedade micolóxica de Galicia e cun gran valor científico (non os arrinques).



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

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



Papel reciclado 100%. Ed. 2020
Dalle unha nova vida ao teu folleto. Devolvoo na caseta de información
Deseño e ilustración: Renu Ortega - www.renuortega.com

UN PARQUE NACIONAL OCULTO BAIXO AS AUGAS

Este é un espazo protexido moi singular xa que a maior parte da súa superficie é mar. As illas de Cíes, Ons e Sálvora emerxen creando unha barreira natural que protexe ás Rías Baixas da dureza do océano, mentres que Cortegada resgárdase dentro da ría.



Límites do Parque Nacional. Superficie total: 8.480 ha.

CRÓNICA HISTÓRICA DE CORTEGADA

TEMPOS ANTIGOS

Para gregos, romanos e árabes, a ría de Arousa e o río Ulla convertíronse nun importante camiño marítimo-fluvial cara ao interior de Galicia.

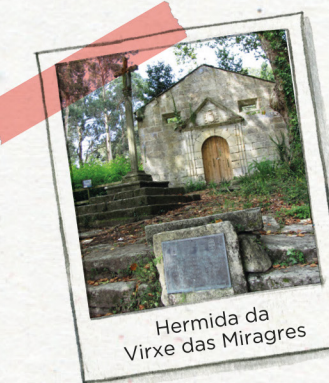


Ánfora romana do s.I atopada por un mariñeiro en 1957 nas costas de Cortegada.



IDADE MEDIA

A ría de Arousa era a porta marítima empregada por viquingos e musulmáns nas súas invasións cara a Catedral de Santiago, en pleno apoxeo tras o descubrimiento do sepulcro do Apóstolo. Para defenderse destes ataques, a Igrexa erixiu varias torres de defensa na ría, unha delas en Cortegada, da que non quedan restos.



Hermida da Virxe das Miragres

1334

Ao carón do poboado construíuse a ermida da Virxe dos Milagres. Moitos doentes peregrinaban a esta capela para que os aliviara.

1652

A capela reconstruíuse no sitio onde agora se atopa, afastándoa así da aldea. Construíse tamén un pequeno hospital para os peregrinos.

PRINCIPIOS DO S.XX

Comezan as xestións para doarlle a illa ao rei Afonso XIII para que constrúa nela unha residencia de verán.

"...ha llegado a esta ciudad (Carril) una comisión (...) con objeto de solicitar de varios opulentos propietarios aquí residentes (...), que contribuyan a la subscripción 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 expropiacións das propiedades de Cortegada, asíñase a escritura de cesión da illa á Casa Real. O palacio da Magdalena en Santander xa estaba a construírse, polo que a illa quedou como couto de caza do rei.

1931

Durante a II República o Estado fíxose coa illa.

1958

D. Juan de Borbón recuperou a propiedade.

1978

A illa foi vendida a unha inmobiliaria. Pero os defensores dunha Cortegada pública para o goce dos seus valores naturais logran paralizar a urbanización.

2002

Cortegada declárase Parque Nacional.

2007

A Xunta cómpraa para que Cortegada sexa pública.



Marasmiellus candidus



UN PASEO POR CORTEGADA A MENCIA DO MAR

Facendo esta ruta descubrirás como a Illa de Cortegada coida do teu benestar. Cada unha das cinco paradas (indicadas con postes numerados) irache revelando segredos beneficiosos para a saúde: plantas medicinais, sales revitalizantes, consellos de prevención..



FICHA TÉCNICA

- OPCIÓN A: 3,2 KM, 1 H, 15 MIN
- OPCIÓN B: 2,1 KM, 45 MIN
- DIFICULTADE: BAIXA

+ INFO:



A CURA DA ALMA: A ERMIDA DOS MILAGRES

A fe na capacidade curativa da Virxe dos Milagres chamou en peregrinación aos doentes dende 1334, ano da súa construción no centro da aldea.

Era tanta a afluencia de doentes e tal o risco de contaxio polas epidemias, que en 1652 a Igrexa decidiu afastar a ermida da vila 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.



ÁRBORES QUE CURAN

Cando a illa se despoboo e se abandonaron os cultivos, o bosque foina cubrindo e creando espazos verdes para a vida. Neste bosque atoparás loureiros e salgueiros; detrás deles ameneiros; 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 coller plantas.**

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 saltarás ningunha parada.



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



CURA DO SOL E O SAL: AS PRAIAS

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

SOL: os seus raios estimulan a calcificación dos ósos.

AREA: camiñar por ela activa a circulación.

AUGA MARIÑA: minimiza as dores do reumatismo e a artrose.

ALGAS: as súas sustancias xelatinosas ofrecen remedios contra a celulite, reuma, inmunodepresión, queimaduras...

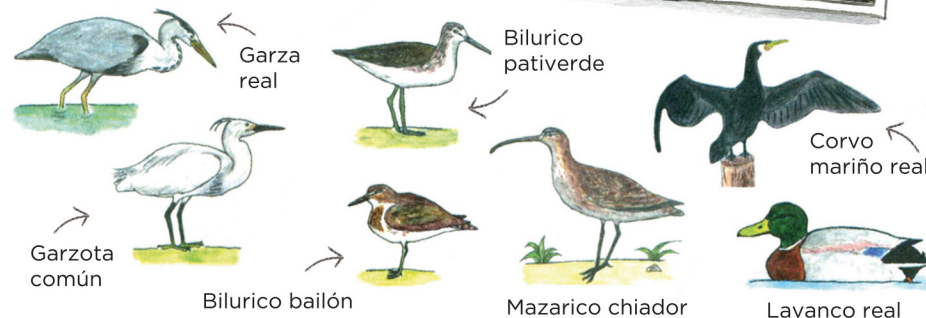


A alga máis abundante aquí é o **buche bravo**, que contén estimulantes do crecemento para os vexetais. Da vila de Carril sae o "camiño do carro" marcado polos agricultores cando viñan á illa na busca destas algas.



A CURA DA VISTA: O MIRADOIRO DA RÍA

Aquí estás de fronte á ría de Arousa, entre a comarca do Barbanza ao norte e a do Salnés ao sur. Este amplo horizonte, que se agocha tras as Illas Malveiras, permite relaxar a vista. Escondidas entre a paisaxe pódense ver aves acuáticas pescando e mariscando ao longo da costa.



Para as **doenzas estomacais**: o **loureiro**. Unha infusión das súas follas tras unha comida copiosa calma o malestar.



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



Para as **gastroenterites**: o **carballo**, facendo coceduras coa cortiza.



Contras os **pés doridos** e as **picadas**: o **ameneiro**, elaborando cataplasmas coas súas follas.



MAIS VALE PREVIR QUE CURAR: AO AMPARO DA VILA

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, situaron a súa vila no sueste da illa, a ladeira máis solleira de Cortegada, poñéndose ao abeiro dos ventos fríos do norte. Entre as ruínas das casas poderás ver pías de auga para o gando, fornos de pedra e os faladoiros nas ventás.



O forno de pan é 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?