

## NORMATIVA E RECOMENDACIÓN PARA A VISITA

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

**Leva o teu lixo de volta.** Na illa non hai colectores de lixo, polo seu impacto visual e polos problemas ambientais que supoñen o transporte e o almacenamento de residuos. Cada visitante debe levar os seus residuos ó porto de orixe.



**Apaga ben as cabichas e levasas contigo.** Constitúen un resíduo moi daniño e especialmente difícil de retirar en praias e camiños.



Non se permite acampar.



Non arrinques flores ou froitos, pois prexudica o desenvolvemento das plantas e redúcese o alimento para algúns insectos e aves.



Está prohibido introducir animais (agás cans guía), pois poden escarvar raíces de plantas, cazar outros animais etc.



Non está permitido acender ningún tipo de lume.



Non fagas ruidos que alteren a tranquilidade natural do lugar: resulta molesto para os outros visitantes e para a fauna.



Non circules fóra dos camiños pois implica que se pisen plantas e en que, ao abrir atallos, aumente a erosión.



Non molestes ós animais. Non se lles debe dar de comer ás aves nin ós peixes, xa que pode causarlles enfermidades e cambiarlles os seus costumes de alimentación. Tamponco se poden arrincar os seres vivos das rochas: mexillóns, lapas,....



A pesca deportiva está prohibida.



Para navegar, fondear ou practicar mergullo é necesaria a autorización do Parque Nacional.



Non levas as cunchas das praias xa que aportan os nutrientes necesarios para as plantas das dunas, fundamentais contra a erosión das praias.



Non está permitido o voo de drones, papaveros ou calquera outro tipo de artefacto voador sen autorización expresa do Parque Nacional.



Existen zonas de reserva ou restrinxidas ás que non se pode acceder, como os cantís ou as dunas, porque acollen importantes colonias de aves de cría, pola traxilidade da súa flora, etc.



Lei 15/2002, Decreto 274/99, lei 42/2007.

## Arquipélago de Cortegada

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA



Dalle unha nova vida ó teu folleto. Devólveo na caseta de información.

Ed. 2020. Papel reciclado 100%

## Crónica histórica de Cortegada

### TEMPOS ANTIGOS

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



Anfora 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 normandos e musulmáns nas súas invasións cara á catedral de Santiago, en pleno apoxeo tras o descubrimento do sepulcro de Apóstolo. Para defenderse destes ataques, a igrexa erixiu varias torres de defensa na ría, unha delas en Cortegada, da que non quedan restos.

1334 Ao carón do poboado construíuse a hermiña da Virxe das Mirages. Moitos doentes peregrinaban a esta capela para que os aliviara.

1652 A capela reconstruíuse no sitio onde agora se atopa, atastando así hospital para os peregrinos.

### PRINCIPIOS DO S.XX

Comenzan 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 propietarios aquí residentes (...), que contribuyan a la subscripción popular para comprar y regalar al rey la isla de Cortegada. El importe de la compra ascende a 4000 duros.” El ABC, 28 de maio de 1907.



## SABÍAS QUE...?

Na illa viven máis de 800 especies de cogumelos? un dos sitios con maior variedade micolóxica de Galicia e cun valor científico (non as arrinques).



Os postes clavados no mar delimitan parques de cultivo da famosa ameixa de Carril? unha actividade que consta con máis de 500 anos de antigüidade. Cultívase a ameixa babosa, xaponesa e fina.



OFICINA DO PARQUE NACIONAL: Edificio Cambón (entrada por R/ Oliva 3.Vigo) Tlf. 886218090  
CENTRO DE VISITANTES: Edificio Cambón (entrada por R/ Palma 4.Vigo) Tlf. 886218082  
Fax: 886218094 iatlanticas@xunta.gal www.parquenacionalillasatlanticas.com  
<https://es.es.facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia>



## 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, mentras que Cortegada resgárdase dentro da ría.



Limites do Parque Nacional Superficie total 8480 ha



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. Os defensores dunha Cortegada pública para o aproveitamento dos seus valores naturais logran paralizar a urbanización. 2002 Cortegada incluíuse no Parque Nacional. 2007 A Xunta compra para que Cortegada sexa pública.

16 DE XUÑO DE 1910 Tras un longo proceso de compra e expropiacións das propiedades de Cortegada, firmase a escritura de cesión da illa á Casa Real. O palacio da Magdalena en Santander xa estaba a construíse, polo que a illa quedou como cortou de caza do rei.

# UN PASEO POR CORTEGADA

## A menciña do mar

Facendo esta ruta descubrirás a Illa de Cortegada. 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**  
**Distancia e duración:**

Opción A: 3,2 km, 1h

Opción B: 2,1 km, 45 min

Dificultade: baixa



+ INFO das rutas na web do Parque.

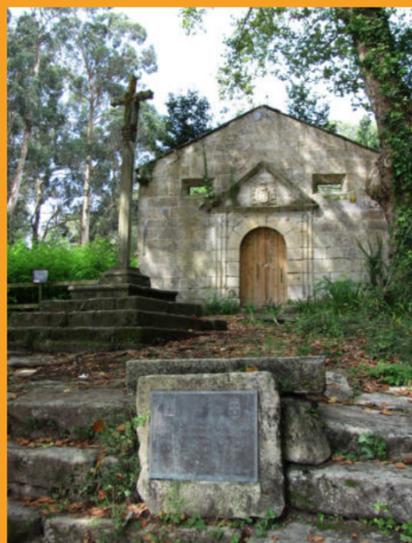
- Limite do Parque Nacional
- Punto de información
- Peirao / Zona de evacuación
- Antigo poboado
- Cruceiro
- Paradas das rutas



### PARADA 1. A CURA DA ALMA: A ERMIDA DOS MILAGRES.

A fe na capacidade curativa 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.



### PARADA 3. ÁRBORES QUE CURAN.

Cando a illa se despobou 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 da 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 apañar plantas.



Para as doenzas estomacais: o loureiro. A orixe da palabra 'bacharelato' (bacca-laureatus) provén de que, en tempos antigos, aos estudantes se lles daba unha rama de loureiro con froitos.



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

### PARADA 4. CURA DO SOL E O SAL: AS PRAIAS.

Se miras con ollos de boticario verás ao teu redor unha variedade inmensa 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 é o buche bravo, que contén estimulantes do crecemento para os vexetais. Da vila de Carril sae o camiño de carro marcado polos agricultores cando pasaban á illa na busca destas algas.

### PARADA 2. A CURA DA VISTA: O MIRADOR DA RÍA

Aquí estás de fronte á ría de Arousa, entre as montañas do Barbanza ao norte e as do Castrove ao sur. Este amplo horizonte, que se esconde tras as illas Malveiras, permite relaxar a vista.

Escondidas entre a paisaxe pódense ver aves acuáticas pescando e mariscando ao longo da costa.



Contra os pes doridos e as picadas: o ameneiro, empregando cataplasmas das súas follas.



Para as gastroenterites: o carballo, facendo coceduras.



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

### PARADA 5. MAIS VALE PREVER 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 lado sudeste 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!

