

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 santolina delle spiagge si veste di bianco per evitare il calore



Linaria arenaria. Trova nelle 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 zampegiale. Su quest'isola si trova una della 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.



La retama di **Ons**, esclusiva delle isole, e la ginestra, resistono ai forti venti carichi di sale.



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...

...l'isola di **Ons** è abitata? I suoi abitanti nacquero sull'isola e le sono molto legati, con abitudini collegate al mare e all'isolamento. Presso il Centro visitatori potrai scoprire di più su questo argomento.



...sotto il mare ci sono **boschi**? Questi boschi sono formati da grandi alghe che forniscono alimento e rifugio a centinaia di specie. Fondali di alghe, sabbia e scogli formano un mosaico di paesaggi per le diverse forme di vita marina, il valore naturale principale 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 MARITIMO TERRESTRE DELLE ISOLE ATLANTICHE DELLA GALIZIA.

Arcipelago di Ons



Dai una nuova vita al tuo depliant. Riportalo alla casetta 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.



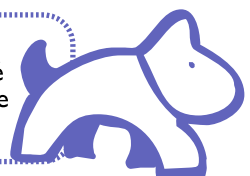
Si permette di accampare esclusivamente nel **camping**.



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



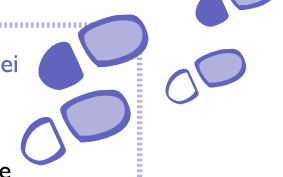
È proibito portare animali (fatta eccezione per i cani guida), poiché potrebbero scavare tra le radici delle piante, cacciare altri animali, ecc



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.



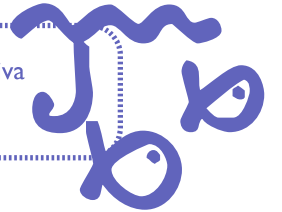
Non è permesso accendere nessun tipo di fuoco.



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.



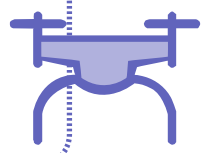
La pesca sportiva è proibita.



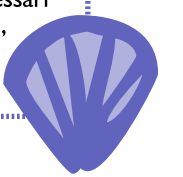
Per navigare, fare immersioni o praticare snorkeling è necessaria l'autorizzazione del Parco Nazionale.



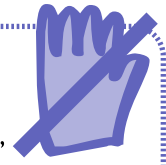
Non è permesso il volo di **droni**, aquiloni o qualsiasi altro tipo di artefatto volante senza l'espressa autorizzazione del Parco Nazionale.



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.

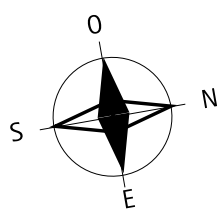


Esistono **zone di riserva** o ristrette nelle quali non è possibile accedere, come le scogliere o le dune, perché ospitano importanti colonie di volatili riproduttori, per la fragilità della flora, ecc.

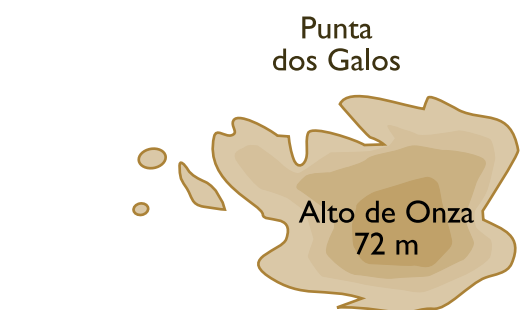


SIMBOLI DELLA CARTINA DEGLI ITINERARI

- Itinerario Sud
- Itinerario Nord
- Itinerario del Faro
- Itinerario do Castelo
- Tratto con cemento migliorato
- Altri accessi
- * Accesso non consentito dal 15/03 al 15/08
- i Informazioni
- + Croce Rossa
- 👁️ Punto panoramico
- Porto
- 🍴 Ristorante/Bar
- ⛺ Camping
- 🏠 Campo giovanile
- 📍 Informazioni
- 👉 Zona di immersione



ISOLA DI ONZA



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



Il Centro visitatori, nell'antica scuola, accoglie ora un'esposizione sulla storia e i costumi degli abitanti di Ons.



Il Quartiere di Curro, costruito dallo Stato negli anni '60 per dotare l'isola di scuola, chiesa, centro civico, silos e un cortile per riunire il bestiame.



La Punta do Castelo, punto panoramico circondato dalle rovine di una fortezza difensiva del XIX secolo.



La spiaggia di Melide, tradizionalmente nudista, dove potersi fare un bagno ed ammirare la fauna marina e la flora dunare (senza calpestarla).



Il punto panoramico di Fedorentos, offre splendide viste sull'isola di Onza, sulle isole Cies e sulla ria di Pontevedra. In estate i piccoli di gabbiano trovano asilo sulla scogliera, pertanto, per non disturbarli, non uscire dal punto panoramico e non dare loro da mangiare.



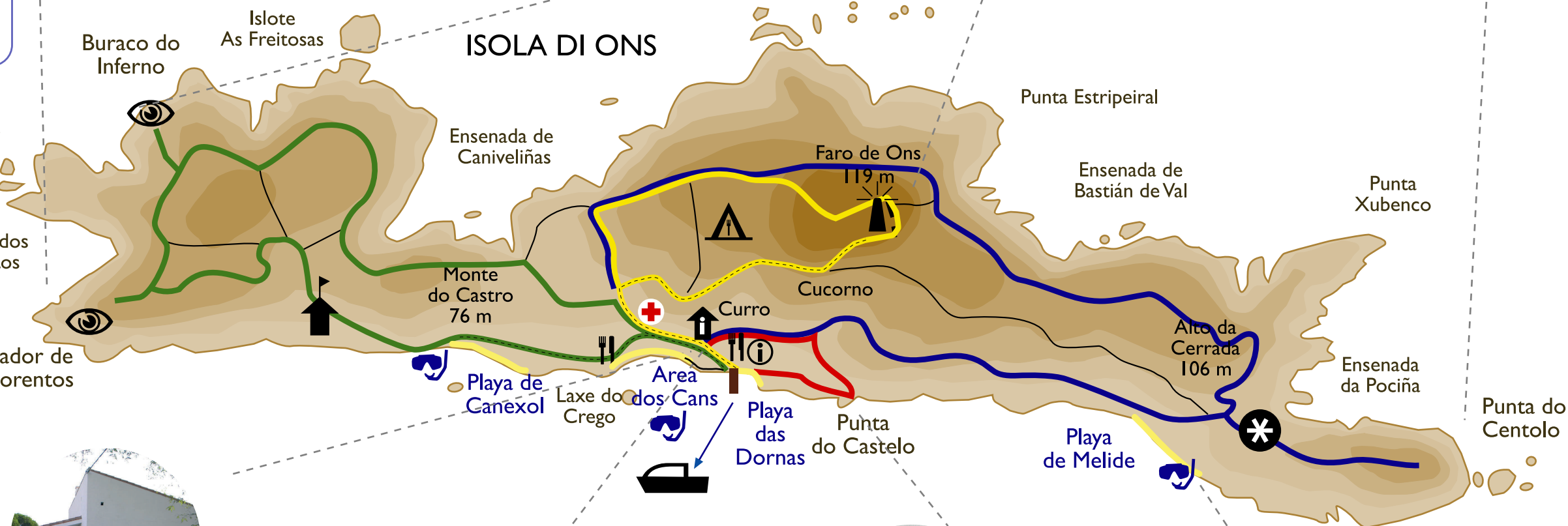
Il Buraco do Inferno, una crepa che si affaccia verso i temporali marini del sud, che hanno reso più grande e profonda la grotta fino a farne crollare il tetto, creando una galleria tra mare e cielo.



Il faro di Ons, nel punto più alto dell'isola, lancia il suo fascio di luce a 45 km di distanza ed è uno dei principali fari delle coste della Galizia. È uno degli ultimi non ancora abitato dai guardiani del faro. Il suo interno non si può visitare.



Punta do Centolo, dove godersi una panoramica della ria di Pontevedra e dell'isola di Sálvora. In epoca di riproduzione diventa un asilo per i gabbiani, pertanto il passaggio è vietato dal 15 marzo al 15 agosto.



ITINERARI NELL'ARCIPELAGO DI ONS

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: i tratti in cemento vanno dal porto al Faro e dal porto al quartiere di Canexol. Indicati 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 Sud

Distanza: 6,2 km Durata: 2h 30 min (percorso circolare) Dislivello: 86 m

Itinerario molto completo che percorre tutta la metà sud dell'isola; dalle dolci spiagge che guardano verso la ria, come Area dos Cans o Canexol, fino alle ripide scogliere del lato ovest, senza dimenticare le spettacolari viste dal punto panoramico di Fedorentos, la spiaggia di Canexol con Onza e le Isole Cies sullo sfondo e il mitico Buraco do Inferno (foro dell'inferno), modellato dalla forza dell'Atlantico.



Itinerario Nord

Distanza: 8,1 km Durata: 3h (percorso circolare) Dislivello: 100 m

È l'itinerario più lungo e percorre la parte nord dell'isola, prima attraverso il dolce pendio orientale con viste sulla ria fino alla spiaggia di Melide, per poi salire poco a poco verso ovest, dove l'oceano Atlantico domina il paesaggio. Le bianche spiagge di Melide in estate accolgono numerosi bagnanti. Sugli scogli appattati è facile osservare i cormorani marangoni dal ciuffo che si asciugano le piume al sole.



Itinerario del faro di Ons

Distanza: 4 km Durata: 1h 30 min (percorso circolare) Dislivello: 120 m

È il percorso più frequentato. Sale dolcemente dall'interno dell'isola fino al faro (non visitabile). È uno degli ultimi non ancora abitato dai guardiani del faro. Torneremo dalla zona ovest fino a raggiungere l'insenatura di Caniveleñas, da dove torneremo al punto di partenza. Dal punto più alto dell'isola, l'emblematico faro di Ons domina il paesaggio sulla ria. La meravigliosa insenatura di Caniveleñas ci permette di ammirare l'impeto del mare aperto.



Itinerario do Castelo

Distanza: 1,1 Km Durata: 40 min (percorso circolare) Dislivello: 33 m

È il percorso più semplice e breve. Dalla spiaggia di Dornas parte un piccolo sentiero che scorre lungo la costa orientale fino al punto panoramico del Castelo. Da lì ritorniamo da un sentiero interno verso il quartiere di Curro e il porto. La dorna è un'imbarcazione tradizionale che un tempo era frequente ad Ons. A punta Castelo ci sono le rovine di una fortezza difensiva del XIX secolo.