

Actividades: Que se pode facer nas illas?

Dar un paseo... por mar: Mergullo e Kaiak

Mergullarse nas augas do Parque Nacional é unha actividade moi recomendable, xa que permite descubrir a gran riqueza dos seus fondos mariños. En cumprimento da Lei de Declaración do Parque, para practicar esta actividade cómpre dispor da pertinente autorización; pode obterse información sobre o procedemento de concesión na páxina web do Parque ou nas súas oficinas.



A autorización de submarinismo é necesaria tanto para a actividade deportiva con escafandro autónomo como en apnea, aínda que neste último caso só é precisa para mergullo con chumbos, pois outramente considérase mergullo en superficie e non se require permiso. Con todo, sempre é interesante acudir ás casetas de información para obter datos sobre as zonas máis recomendables para a realización das inmersións.

A devandita autorización implica unha serie de condicións para compatibilizar a actividade coa conservación dos fondos mariños, como a prohibición de practicar pesca deportiva ou submarina, recoller elementos naturais, remexer nos fondos mariños ou molestar a fauna.

Nestes últimos anos puxéronse en marcha iniciativas interesantes que permiten aos visitantes achegarse ao medio mariño, como a oferta de actividades guiadas de snorkel e kaiak nos arquipélagos de Cíes e Ons nos meses de verán.

Dar un paseo... por terra: Itinerarios

Sen dúbida, a mellor forma de coñecer o Parque Nacional é camiñar por algún dos sendeiros habilitados para uso público. Só a través do contacto directo co espazo resulta posible apreciar en xusta medida os valores que levaron a declarar este recanto do océano Atlántico como Parque Nacional, e, ao mesmo tempo, isto daranos as claves para comprendermos as medidas de protección que afectan o Parque e a posibilidade de participarmos na súa conservación dentro das

posibilidades de cadaquén.

Existen varias opcións á hora de percorrer estes sendeiros, en función do tempo de que dispoña o visitante, o grao de coñecemento sobre o espazo protexido ou o tipo de visita. As persoas con dificultades para a realización de calquera dos paseos contan, cando menos, coa posibilidade de obter información detallada sobre calquera aspecto concreto do espazo, ben solicitando documentación nas casetas ou no Centro de Información, ben visitando as exposicións e as maquetas dispoñibles no momento da visita. Por outra banda, xa se pode facer un percorrido virtual dalgúns destes sendeiros a través da páxina web, o que permite achegar o Parque Nacional ao maior número de persoas posible, independentemente da súa proximidade ao espazo ou das súas limitacións físicas.

Itinerarios guiados: Tanto nas Cíes como en Ons, o Equipo de Uso Público do Parque Nacional deseñou, entre outras actividades, distintos itinerarios guiados que se ofrecen ao público en xeral durante todo o período de operacións das navieiras (normalmente en Semana Santa, xullo, agosto e setembro). O principal obxectivo é mostrarlles aos visitantes, in situ e dun xeito ameno e significativo, as características máis salientables do percorrido, seleccionadas en función da temática do itinerario. Na actualidade desenvólvense en ambos os arquipélagos rutas interpretativas con contidos xerais cuxo obxectivo é recoñecer os principais valores do Parque, así como outras que mostran aspectos máis concretos do patrimonio natural e cultural. Son de carácter gratuíto, e para poder participar nelas cómpre anotarse nas casetas de información das illas, onde cada día se expoñen as diferentes rutas, os seus horarios e o número máximo de participantes para cada unha delas, establecido para ofrecer unha actividade de calidade.

Este tipo de actividades tamén están destinadas aos colectivos que participan nos programas de educación ambiental e divulgación, así como aos que previamente o soliciten nas oficinas do Parque Nacional; adoitan desenvolverse fóra da tempada estival, o que resulta importante para quen estea interesado en organizar este tipo de visitas ás illas.



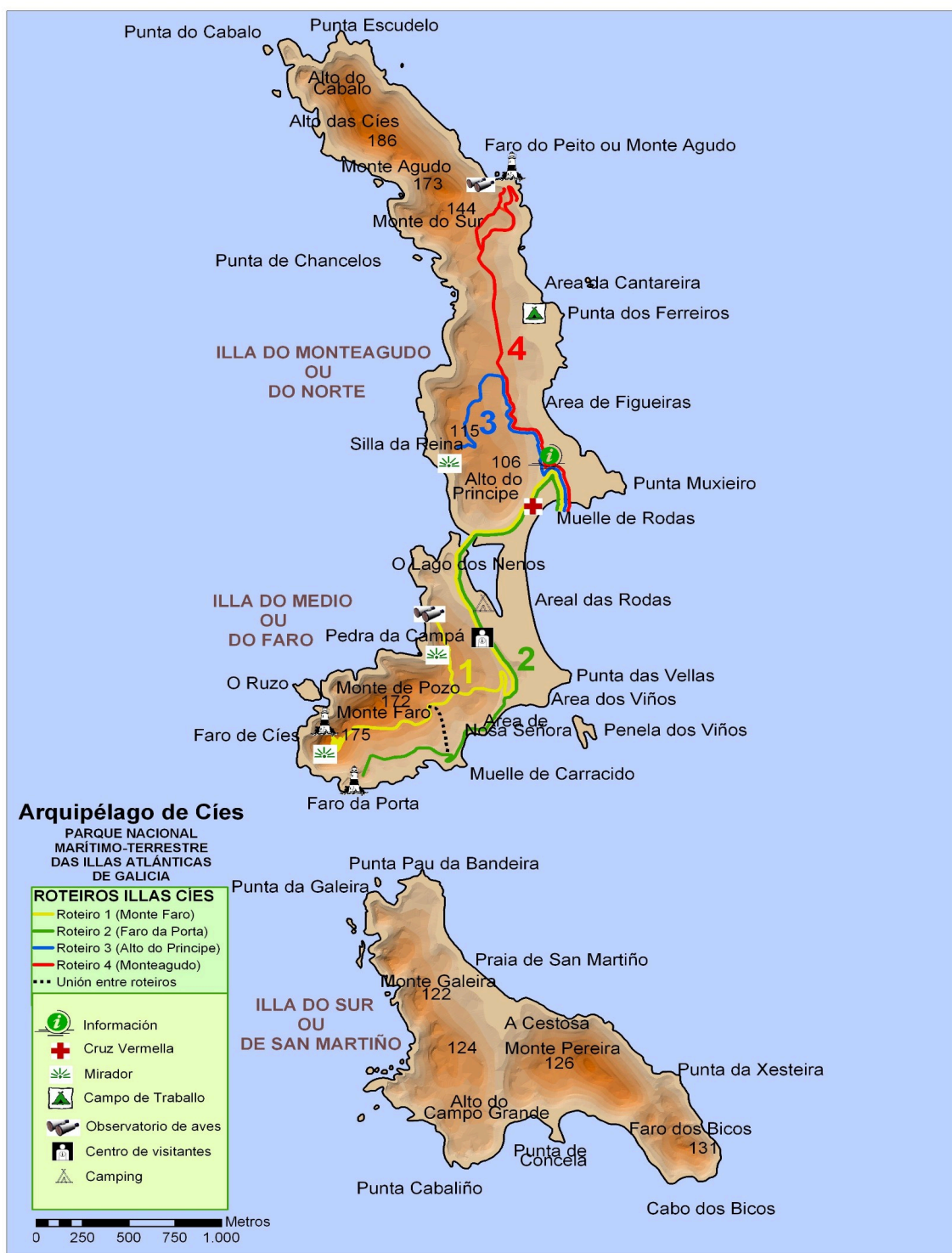
Itinerarios sinalizados e autoguiados: Outro xeito de coñecer e gozar dos valores do Parque Nacional é facer un percorrido polas illas aproveitando a rede de sendas sinalizadas que calquera visitante pode seguir de forma autónoma, sempre que tome unhas mínimas medidas de seguridade como informarse, antes de botar a camiñar, sobre o estado e as características do sendeiro elixido, ou atender as recomendacións que se describen nun dos apartados seguintes.

Algúns destes percorridos contan con material de apoio como paneis ou folletos que axudan a interpretar a paisaxe. A seguir detállanse todos os sendeiros habilitados na actualidade nos arquipélagos das Cíes e Ons; tamén figuran nos folletos específicos de cada un deles, así como os itinerarios en Sálvora e Cortegada, illas que non dispoñen de transporte público pero ás cales poden achegarse os visitantes para apreciaren o seu patrimonio natural e cultural.



Arquipélago das Cíes

Na actualidade existen catro sendeiros sinalizados nas illas do Faro e Monteagudo, xa que a illa de San Martiño non dispón de equipamentos de uso público. Dadas as características físicas do terreo e a zonificación existente, todos os percorridos son de tipo lineal, un aspecto que cómpre ter en conta para planificar a visita. Todos comezan na caseta de información do Parque Nacional, onde se poden resolver dúbidas ou preguntar sobre aspectos máis concretos dos sendeiros. A seguir ofrécese unha breve descrición de cada un deles, xunto cos datos técnicos máis importantes e as posibles variantes ou combinacións que permiten.



Arquipélago das Cíes

Na actualidade existen catro sendeiros sinalizados nas illas do Faro e Monteagudo, xa que a illa de San Martiño non dispón de equipamentos de uso público. Dadas as características físicas do terreo e a zonificación existente, todos os percorridos son de tipo lineal, un aspecto que cómpre ter en conta para planificar a visita. Todos comezan na caseta de información do Parque Nacional, onde se poden resolver dúbidas ou preguntar sobre aspectos máis concretos dos sendeiros. A seguir ofrécese unha breve descrición de cada un deles, xunto cos datos técnicos máis importantes e as posibles variantes ou combinacións que permiten.

[Mapa de itinerarios do arquipélago das Cíes](#)

1.- Ruta do monte do Faro

- Distancia: 3,5 km.
- Duración do percorrido: 1 hora e 30 minutos (só ida)
- Desnivel máximo: 175 m
- Cor da sinalización: Amarelo
- Principais puntos de interese: A praia e as dunas de Rodas, a Lagoa dos Nenos, o Centro de Información, a Pedra da Campá, o observatorio de aves e o faro das Cíes
- Descrición do itinerario: Este itinerario é o máis emblemático e frecuentado de todos os do arquipélago, pois finaliza no punto máis alto que se pode visitar de todo o Parque Nacional, e ademais ofrece unha das vistas máis espectaculares das illas. Ao tempo, tamén é o percorrido máis longo, con maior desnivel e máis exposto a factores meteorolóxicos, aspectos importantes que cómpre ter en conta antes de comezar a ruta.

Desde a caseta de información collemos o camiño de rodeiras de cemento que parte en dirección sur á esquerda da caseta, e seguímolo ata a encrucillada principal da illa do Faro (25-30 minutos), onde enlazamos coa pista forestal debidamente sinalizada que ascende ao faro. Ao longo dos seus primeiros metros poderemos gozar da espectacular praia de Rodas, que ten case quilómetro e medio de lonxitude, une as illas de Monteagudo e Faro, e mostra a acción dinámica dos ventos e as correntes mariñas coa súa peculiar formación de praia-barreira.



Vista do espectacular complexo praia-barreira-lagoa de Rodas

Pouco despois chegamos á Lagoa dos Nenos, unha das zonas de maior interese e fragilidade do Parque Nacional. Está delimitada polo dique, unha estrutura artificial construída a finais do século XIX para facilitar a comunicación entre as dúas illas, necesaria a raíz da instalación de varias fábricas de salgadura e dun viveiro de marisco na propia lagoa. O dique, xunta o arrecife natural, fai fronte ao bater do océano Atlántico e regula a entrada das súas augas á lagoa. A escasa profundidade, tranquilidade e maior temperatura da auga fan da lagoa un lugar ideal para refuxio e cría de multitude de especies que poderemos observar se a claridade da auga o permite. Sargos, muxes, sabogas, douradas, robalizas ou maragotas son algunhas das especies máis habituais, ás cales podemos sumar polbos, congros ou centolas se temos un pouco de paciencia e algo de sorte. Xa na illa do Faro, chegamos á entrada principal do cámping, único lugar das illas onde o visitante pode facer noite; deixámolo a man esquerda, continuando polo camiño principal. Pasamos tamén preto dos baños públicos, que contan cun aseo adaptado. En 6-7 minutos chegamos á zona máis abrigada e humanizada da illa, onde se atopan o Centro de Información, a maior parte das instalacións e dependencias do persoal do Parque e as poucas vivendas de propiedade particular que quedan, e que tan só están ocupadas na tempada estival. Uns 300 m despois do Centro atopamos o cruzamento principal da illa, onde escollemos a pista que ascende á nosa dereita. Na primeira curva poderemos gozar das vistas da illa de San Martiño e da praia de Nosa Señora, unha das máis fermosas do arquipélago, aos nosos pés. A media subida, onde as árbores xa non medran e dan paso a toxos e xaras, podemos facer unha pequena paréntese e achegarnos á singular Pedra da Campá, unha rocha perforada pola forza erosiva dos ventos atlánticos cargados de salitre; ou ao observatorio de aves, desde onde podemos contemplar as zonas de cría da gaiyota patiamarela e do corvo mariño cristado, dúas das especies de aves mariñas máis representativas do Parque Nacional. A altura e situación do lugar vannos permitir, ademais de gozar de magníficas vistas da Lagoa e da praia de Rodas, observar a tremenda diferenza entre a vertente leste das illas, de perfil moito máis suave, e a cara oeste, marcada pola forza do océano.



O solponse tras da Pedra da Campá

Xa de volta no camiño principal, seguimos ascendendo por unhas costentas curvas finais ata chegarmos ao cumio do monte, onde se atopa o faro. Desde alí, rodeados de gaiotas que xogan

co vento, e con 175 metros de vertixinosos cantís aos nosos pés, contemplamos no seu conxunto o arquipélago das Cíes, que a xeito de dique xigante protexe a ría de Vigo do poderoso bater do océano Atlántico.



A protección que ofrecen as illas para a ría queda patente nos abruptos cantís da súa cara oeste

2.- Ruta do faro da Porta



- Distancia: 2,6 km.
- Duración do percorrido: 1 hora (só ida)
- Desnivel máximo: 55 m
- Cor da sinalización: Verde
- Principais puntos de interese: A praia e as dunas de Rodas, a Lagoa dos Nenos, o Centro de Información, a praia de Nosa Señora e o faro da Porta
- Descrición do itinerario: Esta ruta iníciase no mesmo sitio que a anterior, e a primeira parte do percorrido é común para ambas. Unha vez chegamos ao cruzamento principal da illa do Faro, continuamos pola pista de rodeiras, deixando a man esquerda a acolledora e protexida praia de Nosa Señora, a Punta das Vellas e o illote dos Viños, lugar predilecto dos corvos mariños cristados para secaren as plumas ao sol, do cal teremos unha fermosa panorámica desde unha curva do camiño, a uns 100 m do cruzamento. Uns 45 minutos despois de comezarmos a camiñada, chegamos ao embarcadoiro de Carracido, que agora se emprega como peirao de servizo e que foi construído para facilitar o acceso aos faros.



A praia de Nosa Señora e o illote dos Viños

A partir de aquí, o camiño ascende levemente e bordea a costa sur da illa ata rematar no pequeno faro da Porta, a 53 m sobre o nivel do mar e situado no extremo norte do chamado Freu da Porta, un estreito canal de 500 m con fortes correntes que separa do resto do arquipélago a illa de San Martiño, a máis agreste das tres. Sentados nas rochas ao pé do faro, podemos ver na Furna da Porta o resultado do traballo infatigable do mar en forma de escuras e fondas covas que supoñen un refuxio ideal para as crías dos corvos mariños cristados. Armerias, fiunchos mariños ou

anxélicas son exemplos de plantas propias dos cantís que podemos atopar na veciñanza do faro. Aquí tamén gozaremos dunha magnífica panorámica da illa Sur, na cal destacan a Punta e a Furna da Galeira, un impresionante acantilado coroado por unha cruz de pedra erixida en memoria dos 26 mariñeiros de Moaña que pereceron no naufraxio do *Ave do Mar* en 1956. Por último, se miramos cara á ladeira do monte do Faro, observaremos entre a vexetación os restos do denominado castro das Hortas, un antigo poboado castrexo que constitúe o depósito arqueolóxico máis importante atopado ata o momento no arquipélago das Cíes.



O faro da Porta, que vixía o denominado Freu da Porta, un estreito canal que separa San Martiño da illa do Faro

É posible combinar estes dous itinerarios detallados ata agora por medio dun sendeiro que os une e que está marcado tanto nos mapas como no terreo, o que permite facer un percorrido practicamente circular.

3.- Ruta do Alto do Príncipe ■

- Distancia: 1,7 km.
- Duración do percorrido: 45 minutos (só ida)
- Desnivel máximo: 122 m
- Cor da sinalización: Azul
- Principais puntos de interese: O complexo dunar de Figueiras-Muxieiro, a praia de Figueiras e a Cadeira da Raíña
- Descrición do itinerario: Na caseta de información eliximos a pista que sae á dereita da mesma e que comeza cun ascenso suave pola zona leste da illa Norte ou de Monteagudo. O complexo dunar de Figueiras-Muxieiro, á nosa dereita, é o primeiro elemento de interese desta ruta. Trátase dun sistema dunar importantísimo, tanto pola súa extensión como polo seu estado de conservación. Nel poden observarse desde as primeiras fronteiras de dunas móbiles ata as máis estabilizadas, e ofrece unha magnífica representación de especies animais e vexetais especificamente adaptadas ás duras condicións ambientais deste hábitat. Entre elas destacan o tomiño bravo (*Helichrysum picardii* var. *virescens*), a emblemática camariña (*Corema album*), propia das matogueiras

trasdunares, e a escasísima herba de namorar (*Armeria pungens*), unha especie que non ten presenza constatada ata a costa sur portuguesa, sendo esta a súa localización máis setentrional.



Detalle dos froitos da camariña, unha das xoias botánicas do Parque

Este primeiro treito lévanos ata o camiño de acceso á praia de Figueiras, de tradición nudista, á cal podemos achegarnos para gozar dunha espléndida panorámica da próxima Costa da Vela. De volta á pista forestal, seguimos ascendendo ata chegar ao cruce principal da illa de Monteagudo, a uns 20 minutos do noso punto de partida. A superficie colonizada por acacias e eucaliptos plantados na década dos 50 domina esta parte da illa, aínda que nalgunhas das valgadas xa se empeza a comprobar o resultado das repoboacións desenvolvidas durante os últimos anos con especies arbóreas autóctonas e outras propias de zonas de ribeira e do litoral atlántico como amieiros, loureiros, salgueiros ou carballos.

Desde este mesmo lugar, mirando á ría e baixo unha fronte de eucaliptos, podemos observar un pequeno bosque de carballos cerquiños (*Quercus pyrenaica*), o último reduto da vexetación arbórea autóctona das Cíes e obxecto dun programa específico de recuperación. A paisaxe comeza a cambiar conforme ascendemos pola pista que sae á esquerda do cruzamento: as árbores empezan a perder terreo fronte á matogueira debido á falta de protección ante os fortes ventos atlánticos cargados de salitre e á maior escaseza do solo. O camiño continúa en dirección sur para, despois dunha pequena baixada, abrirse descubríndonos parte da espectacular paisaxe da cal gozaremos ao cabo duns minutos. Estes últimos 100 m de subida transcorren por unha senda entre as rochas modeladas polo vento e a auga ata chegar á Cadeira da Raíña, unha caprichosa formación rochosa que é resultado desta tremenda acción erosiva e que constitúe un dos máis fermosos miradoiros das illas.



A espectacular “Silla de la reina” perfilada entre o horizonte e o azul intenso do océano Atlántico

Ademais da vista do faro das Cíes, imponente sobre os 175 m de acantilado aos seus pés, a súa situación permite observar o contraste entre as dúas vertentes das illas, moito máis esgrevias na cara oeste dada a súa continua exposición ao bater do océano Atlántico. A tranquilidade do mar na recollida baía do areal de Rodas, a Lagoa dos Nenos e a exuberante vexetación arbórea da vertente leste, en comparanza coas case espidas e escarpadas abas de poñente, dan unha idea da protección natural que ofrecen as illas á ría de Vigo.

4.- Ruta de Monteagudo ■

- Distancia: 2,5 km.
- Duración do percorrido: 1 hora (só ida)
- Desnivel máximo: 60 m
- Cor da sinalización: Vermello
- Principais puntos de interese: O complexo dunar de Figueiras-Muxieiro, a praia de Figueiras, o observatorio de aves, o faro do Peito ou de Monteagudo e a Furna de Monteagudo
- Descrición do itinerario: A ruta, que coincide na primeira parte do percorrido coa do Alto do Príncipe, comeza na caseta de información, onde escollemos a pista que comeza á dereita da mesma. Ao chegarmos ao cruzamento principal da illa seguimos o sendeiro que continúa cara ao norte, deixando a man esquerda nos seus primeiros metros outra das zonas de repoboación de carballos comúns e cerquiños. A uns 400 m da anterior encrucillada, os eucaliptos e as acacias comezan a perder forza conforme nos achegamos á valgada de Chancelos. A formación en bandeira que presentan as árbores do extremo do eucaliptal e os escasos piñeiros espaxados polo pequeno outeiro son o resultado da acción dos fortes ventos oceánicos, que foron modelándoos de forma asimétrica, «peiteándoos», facendo que adquirisen ese curioso aspecto que dá unha idea das duras condicións de vida que impón o medio.



Neste lugar atópase tamén a incineradora, unha pequena construción onde antano se queimaban todos os residuos que se xeraban nas illas. Continuamos pola pista, que pouco e pouco vai

acercándonos ao pé do Alto de Monteagudo, cuxa característica forma lle dá nome á illa e ao cal non se pode ascender, xa que se atopa en zona de reserva. Na bifurcación collemos o camiño da esquerda que, a través dunha pequena zona boscosa, onde se atopan as ruínas dun antigo asentamento insular, levaranos ata o observatorio de aves. *O observatorio de aves de Monteagudo, pendurado sobre os cantís da illa*

Desde este lugar privilexiado podemos observar sen incomodalos os centos de corvos mariños e gaivotas que se concentran nestas esgrevias ladeiras durante a época de cría, enchéndoas cunha incesante e buligante actividade. Aínda que desde aquí podemos ver o faro a poucos metros, cómpre retroceder un chisco e descender por unha verea a man esquerda que nos leva ata el. A silueta da Costa da Vela, a tan só 2,5 km, fai deste punto o lugar do arquipélago máis próximo ao continente, onde desde 1904 un pequeno faro automatizado guía a entrada dos barcos á ría de Vigo. Ao norte perfílanse as illas de Ons e Onza, que protexen a ría de Pontevedra. Se seguimos a pista de pedra que parte desde o faro, podemos achegarnos ata unha furna, unha pequena representación das grandes covas mariñas da vertente oeste, que son resultado do constante bater das ondas e da peculiar estrutura do granito, que fai que se fracture en vertical. O regreso ata a bifurcación situada ao pé de Monteagudo farémolo pola senda que bordea o litoral e que, en varios puntos, nos permite gozar da vista, ao sur, da Costa de Cantareira, Punta Muxieiro e mesmo a silueta da costa de Baiona. Unha vez alí, só temos que desandar o camiño ata a caseta de información, a onde regresaremos despois dunhas dúas horas de agradable paseo.



O pequeno faro de Monteagudo, que vixía a entrada norte da ría de Vigo

Arquipélago de Ons

Os itinerarios que se describen a seguir transcorren pola illa de Ons, xa que toda a superficie terrestre de Onza, agás as praias, está catalogada como zona de reserva. Todos eles parten, igual que sucede nas Cíes, do punto de información existente xunta o embarcadoro, onde o persoal do Parque facilitará calquera información adicional sobre os percorridos e outros aspectos de interese. Os camiños xa existentes posibilitaron o deseño circular dos traxectos, o que lle permite ao visitante apreciar dunha forma máis completa os valores naturais e culturais de Ons sen aumentar en exceso a duración dos percorridos. É importante atender á sinalización existente, así como ás posibles indicacións do persoal do Parque, xa que, ao ser unha illa habitada, Ons presenta unha gran cantidade de camiños, polo que resulta fácil despistarse, internarse en zonas non permitidas ou atrasar a volta ao porto.

1.- Ruta sur



- Distancia: 6,2 km.
- Duración do percorrido: 2 horas e 30 minutos (circular)
- Desnivel máximo: 86 m
- Cor da sinalización: Verde
- Principais puntos de interese: O núcleo de Curro, as praias de Area dos Cans e Canexol, o miradoiro de Fedorentos, o Buraco do Inferno e a enseada de Caniveliñas
- Descrición do itinerario: Unha vez deixamos atrás a caseta de información do Parque Nacional, subimos pola curta pero forte pendente que atravesa o pequeno núcleo de Curro ata chegarmos ao cruzamento onde conflúen todas as sendas e pistas principais, a poucos metros da igrexa. Escollemos a pista de rodeiras de cemento que se dirixe ao sur e transcorre, nun primeiro tramo, paralela ás praias. Xusto despois de pasar a primeira delas, a de Area dos Cans, é interesante reparar no grupo de rochas existentes a uns 80 m da costa, onde se atopa a Laxe do Crego, un sartego antropomórfico datado no medievo e que desde sempre foi obxecto de múltiples lendas.



A praia de Area dos Cans, co illote onde se atopa a Laxe do Crego

Pouco despois chegamos á praia de Canexol, co seu fráxil sistema dunar, actualmente en proceso de recuperación. Na outra banda do camiño consérvase aínda a antiga reitoral cos seus tradicionais hórreos; e, detrás dela, xa a media ladeira, o cemiterio e a vella igrexa. As vivendas que atopamos ao longo do camiño, algunhas delas habitadas, forman parte dos barrios de Canexol e Pereiró, onde chegaremos tras 20 minutos de agradable paseo. Alí están as instalacións que dan servizo aos campamentos de verán que a Xunta de Galicia organiza desde hai anos. O camiño continúa ascendendo e desviándose cara á esquerda, ofrecendo como referencia un esvelto piñeiro solitario entre a mesta vexetación de matogueira, para acabar desembocando ao cabo duns 45 minutos

desde o inicio da ruta no fermoso miradoiro de Fedorentos, desde onde poderemos gozar dunhas magníficas vistas da costa, coa redonda illa de Onza en primeiro plano e o espectacular perfil das Cíes detrás.



O miradoiro de Fedorentos, un balcón ao océano

Volvendo atrás un chisco sobre os nosos pasos, continuamos cara ao oeste para achegarnos ao Buraco do Inferno (1 h 30 m), unha sima creada polo poderoso bater do océano; esta curiosa formación xeolóxica comunícase co mar a uns 40 m de profundidade.



O Buraco do Inferno, unha entrada ao averno segundo as lendas

O camiño principal levaranos bordeando a costa occidental ata alcanzar a enseada de Caniveliñas, unha vez pasada unha forte pendente de baixada. Aquí despedímonos do océano e iniciamos o camiño de regreso a través da pista que comeza á nosa dereita. Pouco despois desviámonos á esquerda por un sendeiro que pasa por un túnel de salgueiros e abruñeiros e desemboca na pista que baixa do faro e que, en poucos minutos, levaranos ata Curro.

2.- Ruta norte ■

- Distancia: 8,1 km.
- Duración do percorrido: 3 horas (circular)
- Desnivel máximo: 100 m
- Cor da sinalización: Azul
- Principais puntos de interese: O núcleo de Curro, a praia de Melide, Punta Centolo, Punta Xubenco, o faro de Ons, Punta Liñeiros e a enseada de Caniveliñas
- Descrición do itinerario: Como a anterior, esta ruta parte da caseta de información situada xunto ao peirao. Atravesamos o barrio de Curro, onde se concentran os servizos de hostalería, as dependencias do persoal do Parque e o Centro de Visitantes, ata chegar ao cruzamento principal. Collemos o camiño que, en dirección norte, se dirixe cara á praia de Melide, o areal máis grande e fermoso da illa de Ons.



A praia de Melide, un paseo que paga a pena

Pouco despois, a vexetación de matogueira predominante na zona permítenos gozar das vistas da praia, de Punta Centolo ao norte, da inmensa barra areosa da Lanzada e de case todo o perfil das Rías Baixas, que poderemos seguir se miramos ao leste. Preto xa de Melide, os eucaliptos, que agora están integrados nun proxecto de erradicación de especies alóctonas, dan sombra a un camiño que ata entón discorreu entre mestas matas de toxo salpicadas por algúns piñeiros, loureiros e carballos novos. Anos atrás, este lugar amparado era escollido por moitos visitantes para pasaren longas tempadas na illa. Desta época só se mantén a tradición nudista da praia, onde chegaremos despois dunha media hora de paseo. Se a beleza e a claridade das augas de Melide non puxeron fin ás nosas ganas de camiñar, temos que seguir pola pista que comeza a ascender en dirección norte. Ao chegarmos á primeira encrucillada, paga a pena desviarnos 15 minutos e visitar o miradoiro de Punta Centolo, un espectacular balcón que nos permitirá gozar dunha das vistas máis fermosas e completas do litoral: Sálvora, coa costa de Ribeira e a irregular serra do Barbanza detrás, a península do Grove, A Lanzada, a ría de Pontevedra, Aldán, a Costa da Vela... A importancia deste lugar, fóra do seu interese paisaxístico, radica en que se trata dunha das zonas de cría de corvo mariño cristado e gaviota patiamarela, as dúas especies de aves mariñas máis representativas do Parque Nacional; por esta razón, o acceso está restrinxido desde o 15 de febreiro ata o 31 de xullo, época de nidificación destas aves. Xa de volta á encrucillada, seguimos subindo, agora cara ao oeste, onde o camiño continúa ondulando pola vertente oeste entre toxos, breixos e uces, co inmenso océano Atlántico como fondo escénico.



O sendeiro regálanos a vista de Sálvora envolta no azul do océano

A altitude indícanos que estamos próximos ao faro, ao cal podemos achegarnos se nos desviamos uns minutos en dirección ao heliporto (desde onde se admira mellor a imponente edificación), na encrucillada onde se xuntan a ruta que seguimos, a pista que vén do faro e a senda que leva a Punta Liñeiros. Continuamos, xa en suave descenso, cara ao sur, gozando da airexa do mar e do perfil da enseada de Caniveliñas. Neste tramo do camiño poden observarse robustos exemplares de *Cytisus insularis*, unha especie de xesta que, polo de agora, só foi descrita en Ons e Sálvora.



Xestas de Ons dándolle cor ao sendeiro de Caniveliñas

Despois de gozar desta paisaxe, só nos queda regresar ao punto de partida, para o cal collemos a primeira pista que sae a man esquerda, xa na parte baixa da enseada, e que acabará desembocando na pista asfaltada por onde descenderemos ata chegar a Curro.

3.- Ruta do faro

- Distancia: 4 km.
- Duración do percorrido: 1 hora e 30 minutos (circular)
- Desnivel máximo: 120 m
- Cor da sinalización: Amarelo
- Principais puntos de interese: O núcleo de Curro, o faro de Ons e a enseada de Caniveliñas
- Descrición do itinerario: Igual que as anteriores rutas, comeza na caseta de información. Unha costenta pendente achéganos a Curro, o principal núcleo de poboación da illa e onde se sitúan a maioría dos servizos. A primeira edificación que atopamos a man dereita, e que hoxe é casa forestal, antano foi o motor da actividade da illa, pois nela instalouse a fábrica de salgadura que modificou as actividades pesqueiras e propiciou un período de bonanza económica e un notable

crecemento da poboación residente. Anos máis tarde, unha vez pechada a fábrica, instalouse nela a familia Riobó, propietaria da illa e mais dunha sociedade mercantil dedicada ao secado de polbo e congro. Antes de abandonar a aldea, deixamos á nosa esquerda as escolas unitarias, ás cales asistiron durante algo menos dunha década, aínda que en aulas separadas, os nenos e nenas de Ons, e que na actualidade acollen o Centro de Visitantes e as oficinas. Abandonamos o camiño empedrado para seguir pola pista asfaltada que comeza a ascender suavemente cara ao suroeste, onde atoparemos algúns dos casais que mellor mostran a arquitectura propia da zona: planta rectangular, piso baixo, portas e fiestras orientadas cara ao leste, alpendre, hórreo e espazo anexo para gardar a dorna en seco, así como a peculiar forma de pintar as fachadas das casas.



Unha casa insular, exemplo da riqueza etnográfica de Ons

Foto 36Vbis Pé de foto: O peirao e o barrio de Curro, desde o camiño que sobe ao faro

Antes de tomar a seguinte curva, as espléndidas vistas da ría motivan unha pequena parada no camiño, que segue por entre as antigas leiras onde predominaban as patacas, o millo e o centeo, situadas nas protexidas abas da cara leste da illa. Pouco despois aparecen nunha volta do camiño varios salgueiros e abruñeiros, exemplo da vexetación autóctona existente na illa, e despois deles algunhas casas espalladas advirten de que chegamos ao barrio de Cucorno. Ao fondo perfílase a gran torre hexagonal do faro de Ons. Na actualidade non é posible acceder ao recinto do faro sen autorización expresa, polo que nos desviaremos por un sendeiro situado á dereita da entrada e que bordea o recinto. Nuns minutos podemos achegarnos por un pequeno desvío ao heliporto, desde onde se contempla mellor o magnífico edificio do faro, situado no punto máis alto da illa. Xunto co de Sálvora, é un dos poucos que quedan en España aínda atendidos por fareiros. De forma ininterrompida desde 1926, ano en que comezou a funcionar, primeiro con petróleo e agora con placas solares, o seu potente feixe de luz serve de guía nas numerosas rutas marítimas que percorren as Rías Baixas.



Seguindo as explicacións da guía xunta o imponente faro de Ons.

Avanzamos pola pista, que desemboca na que bordea toda a costa oeste. Dirixímonos cara ao sur (esquerda), seguindo o camiño que descende entre a mesta matogueira de toxos, breixos e xaras que comezan a perder terreo ante as duras condicións que impón o océano. A enseada de Caniveliñas, que pouco e pouco vai enchendo o noso campo de visión, é un profundo entrante que define a parte máis estreita da illa, de tan só 350 m de ancho. Seguimos pola pista ata a zona máis baixa da enseada, onde se atopa a fonte do mesmo nome. Facemos un descanso despois dunha hora de percorrido, e volvemos a Curro a través da pista que se dirixe ao leste, cara á ría. No seguinte desvío, por entre os muros que delimitaban as antigas leiras, dirixímonos cara á esquerda. En 5 minutos chegamos á pista asfaltada por onde regresaremos á aldea.

4.- Ruta do Castelo



- Distancia: 1,1 km.
- Duración do percorrido: 40 minutos (circular)
- Desnivel máximo: 33 m
- Cor da sinalización: Vermello
- Principais puntos de interese: O miradoiro do Castelo, a fonte do Castelo e o núcleo de Curro
- Descrición do itinerario: Fronte á caseta de información, onde comeza a ruta, está a praia das Dornas, primeiro punto de interese do itinerario. Este pequeno areal debe o seu nome ás antigas embarcacións que empregaban os habitantes da illa, un herdo das primitivas naves normandas que invadiron as nosas costas no século X adaptadas ás condicións e o tipo de pesca da zona. Agora están practicamente en desuso, e tan só unhas poucas descansan neste fondeadoiro natural onde antes era frecuente ver ducias delas aliñadas á beira do mar.



A Elvira repousando solitaria na praia

Subindo as escaleiras ao lado da fonte hai unha pequena zona de descanso con mesas e bancos de madeira, que atravesamos para coller a senda que discorre en dirección norte paralela á liña da costa. Os fondos rochosos, predominantes neste arquipélago, vense con claridade desde este tramo, sobre todo se o noso paseo coincide coa baixamar. Cruzamos unha pequena valgada onde os salgueiros revelan a presenza de auga doce, máis abundante aquí que nas veciñas Cíes. Á altura dun pequeno claro situado un pouco máis adiante, mirando cara á esquerda, vemos aparecer a lanterna do faro de Ons, a 128 m sobre o nivel do mar. O camiño, que agora avanza por un corredor de espiños, abruñeiros, xaras, toxos e fentos, lévanos nuns 15 minutos desde a caseta ata o miradoiro do Castelo. Da antiga fortificación de carácter defensivo que antano se alzaba neste estratéxico lugar só quedan as ruínas dos muros, desde os cales podemos gozar das vistas de toda a costa oriental da illa de Ons e da ría de Pontevedra.



Vistas ao norte desde as ruínas do Castelo

Mirando ao norte, nun primeiro plano, vemos a praia de Melide, o areal máis fermoso e emblemático do arquipélago. Ao sur temos o peirao, Curro, a praia de Canexol, Onza e, ao lonxe, case sempre entre a brétema, as illas Cíes. Volvemos sobre os nosos pasos ata o último claro e seguimos a senda que parte cara ao interior da illa. Os muros levantados ao pé do camiño, que agora ascende lixeiramente, marcan os límites de antigas fincas e leiras. Antes de saír a unha das pistas principais, pasamos xunto ao pequeno salgueiral que alberga a fonte do Castelo (25 minutos desde o comezo da ruta). Para regresar á vila só temos que seguir cara ao sur a pista principal, a cuxas beiras podemos observar algunhas mostras da arquitectura tradicional, como varios hórreos ou un lavadoiro en bastante bo estado de conservación, xa preto da aldea.

Arquipélago de Sálvora

A illa de Sálvora conta con dous itinerarios sinalizados, un de acceso libre e outro que só pode realizarse en compañía de guías autorizados polo Parque Nacional por razóns de seguridade e conservación.

1. Ruta do faro (acceso libre) ■

- Distancia: 1,2 km.
- Duración do percorrido: 30 minutos (só ida)
- Desnivel máximo: 24 m
- Cor da sinalización: Vermello
- Principais puntos de interese: A praia do Almacén, a Serea de Sálvora, o pazo de Sálvora e o faro
- Descrición do itinerario: No peirao, un cartel do Parque Nacional móstranos os aspectos máis importantes da normativa e un mapa do arquipélago onde aparece reflectida a pista por onde discorre o itinerario; da outra beira do camiño, un panel presenta os contidos da ruta autoguiada, que, a través de mesas interpretativas situadas en puntos estratéxicos do camiño, revelaranos moitos dos segredos deste espectacular espazo. Ao pouco de comezar o paseo atopamos a pasarela de madeira que dá acceso á praia do Almacén, o único areal ao que se pode acceder, xa que o resto están situados en zonas de reserva.



A praia e o pazo do Almacén, a nosa benvida a Sálvora

Despois recibíranos a Serea de Sálvora, unha escultura que un dos propietarios da illa mandou erixir para perpetuar na memoria o seu nobre pasado. Detrás dela atópase o pazo de Goiáns, construído sobre un antigo almacén de cura e salgadura de pescado e unha pequena capela, que antes foi a taberna onde se reunían os pescadores. Accedemos a el a través dunha pasarela que protexe o fráxil e valioso ecosistema dunar. Un antigo canón e algúns dos depósitos onde se introducía o pescado en salmoira, que aínda se poden observar no interior do pazo, transportarannos a épocas pasadas.

Xa no camiño principal, as caprichosas formas dos enormes penedos de granito que iremos contemplando mostrarannos a dureza da vida nas illas, marcada polo vento, a area, a chuvia e o sal.



Sálvora, unha illa de esculturas

Camiñando ao pé do monte Gralleiros, coas vistas de Ons (e mesmo das Cíes en días claros) ao sur, chegamos ao actual faro de Sálvora, onde os fareiros aínda traballan para que os barcos, guiados pola súa luz, cheguen a bo porto, como leva acontecendo desde 1921, ano en que o naufraxio do vapor *Santa Isabel* marcou o inicio dos seus labores.



Igual que os navegantes, o faro de Sálvora guía o noso camiño

2. Ruta da aldea (acceso con guía autorizado)



- Distancia: 1,7 km
- Duración do percorrido: 40 minutos (só ida)
- Desnivel máximo: 20 m
- Cor da sinalización: Azul
- Principais puntos de interese: A praia do Almacén, a Serea e o pazo de Sálvora, a aldea e o Alto do Milreu

-Descrición do itinerario: Desde o peirao seguimos o itinerario anterior ata chegar a unha bifurcación á dereita do camiño principal, a uns 400 m do comezo do percorrido. O camiño ascende con suavidade, o que nos permite contemplar a ría de Arousa desde unha nova e espectacular perspectiva, co imponente illote rochoso de Noro en primeiro plano, seguido por Herbosa, Gavoteira e Vionta, que garda unha das xoias botánicas do Parque Nacional, a xesta *Cytisus insularis*.



Sálvora e os seus illotes, sentinelas protectoras da ría de Arousa

A medio camiño, un grupo de salgueiros indícanos que podemos ver á nosa esquerda a fonte de Santa Catarina, anteriormente coñecida como fonte da Telleira, a máis importante da illa. Cando estamos a piques de chegar á aldea, podemos observar o antigo lavadoiro, convertido nun lugar idóneo para a reprodución e cría da poboación de tritón ibérico da illa. A aldea, que hoxe está nun estado de conservación precario, chegou a acoller unha poboación de 60 persoas, mais quedou abandonada de forma definitiva a finais dos anos 70.



A aldea de Sálvora, situada nun lugar privilexiado

O sendeiro continúa rodeando a illa, o que nos permite pasear entre os hórreos onde os habitantes gardaban as colleitas e que foron restaurados recentemente. Saímos do camiño que nos levou á aldea pasando baixo un dosel de abruñeiros e loureiros, e regresamos de volta ao peirao en aproximadamente 30 minutos.



Os hórreos, as despensas de Sálvora

Arquipélago de Cortegada

Como Sálvora, Cortegada non dispón dun servizo de transporte público regular, o que implica contar cunha embarcación privada ou co servizo dunha navieira, ambos coas preceptivas autorizacións. Só existe un camiño habilitado para uso público na illa de Cortegada, o que supón unha opción máis reducida para os visitantes que non dispoñan de tempo abondo ou que queiran dedicalo a outra actividade, como a observación da fauna e da flora ou simplemente descansar e gozar da paisaxe.

Un folleto complementado por uns postes debidamente sinalizados permitíranos realizar este paseo, no cal descubriremos algúns dos tesouros que garda a illa. Este folleto proporciónano os vixiantes, as navieiras concertadas ou calquera dos puntos de información do Parque Nacional.

1. Ruta circular da illa de Cortegada



Opción A

- Distancia: 3,2 km.
- Duración do percorrido: 1 hora e 15 minutos
- Desnivel máximo: 3 m
- Cor da sinalización: Verde
- Principais puntos de interese: A ermida de Cortegada, as illas de Malveira Grande e Malveira Chica, o loureiral, a carballeira, o cruceiro e a antiga vila

Descrición do itinerario: O percorrido parte desde a mesma praia onde desembarcamos. Desde aquí veremos algunhas das construcións máis emblemáticas entre as poucas que quedan en pé en Cortegada: a ermida, xunto á cal antano había un pequeno hospital, e un dos tres cruceiros que existen no arquipélago, sinais do camiño marítimo en dirección a Santiago de Compostela. Para realizar o itinerario no sentido das agullas do reloxo collemos o sendeiro que sae cara ao oeste, un pouco antes de chegar á ermida; xa non teremos que saír del, pois bordea toda a illa abeirando o mar, e permitíranos admirar a riqueza natural de Cortegada sen transitar polo interior das zonas especialmente sensibles, como os bosques de loureiros. A primeira parte do camiño discorre pola beira oeste, e nela podemos ver os demais illotes que compoñen o arquipélago: a Malveira Grande e o seu singular bosque de cerquiños, a Malveira Chica, O Con e Briñas, todos eles catalogados como zonas de reserva.



As Malveiras desde a costa oeste de Cortegada

Unha vez deixamos atrás un par de grandes piñeiros, podemos empezar a contemplar algunhas das especies arbóreas representativas da illa: o carballo e o cerquiño, cuxa diferenza queda patente ao comparar varios dos exemplares que dan sombra ao camiño; os salgueiros, algúns deles cun importante diámetro; e os loureiros, espectaculares pola súa idade, altura e densidade, o que converte este loureiral no máis importante da península. Unha carballeira moi ben conservada completa a riqueza da parte noroeste da illa.



O loureiral de Cortegada



Un espectacular estripeiro, mostra do bo estado e variedade da vexetación arbórea de Cortegada

Pouco despois da praia do Batel, a vexetación autóctona comeza a perder terreo debido á proliferación de eucaliptos e piñeiros, que nestes momentos están encadrados nun plan de

erradicación de especies alóctonas. O cruceiro de Punta Corveiro, no extremo nordeste da illa, marca o comezo da zona de aproveitamento marisqueiro, como mostran as parcelas de cultivo e os milleiros de cunchas que se acumulan nas beiras, xa fóra dos límites do Parque Nacional. Coas primeiras casas de Carril ante nós, pasamos polo punto da illa máis próximo ao continente. Aquí, a través do Camiño do Carro, antano transportábanse centos de quilos de algas, que supuñan un inmellorable fertilizante para as leiras. A xentes da zona, que contan con experiencia e coñecementos sobre o terreo, aínda son capaces de cruzaren a pé por este lugar para chegar á illa cando o réxime de mareas o permite. Tras deixarmos atrás unha pequena praia e un amieiral de grande importancia que queda á nosa dereita, achegámonos pouco e pouco ás ruínas da vila de Cortegada, abandonada despois das expropiacións executadas cando se lle doou a illa a Afonso XIII.



Chegada á vila a través do Camiño do Carro

Hoxe só quedan en pé algunhas fachadas, entre as que medran inmensos loureiros que lle dan un aire misterioso e máxico ao conxunto. Antes de rematar o noso percorrido, xa de volta á praia, pasamos preto da vivenda restaurada dos caseiros que custodiaron a propiedade do rei durante anos, converténdose nos derradeiros habitantes da illa.



A antiga vila, conquistada pola vexetación

Opción B

Distancia: 2,1 km.

Duración do percorrido: 45 minutos

Desnivel máximo: 3 m

Principais puntos de interese: A ermida de Cortegada, as illas de Malveira Grande e Malveira Chica, o loureiral, a carballeira, o bosque interior e a antiga vila

Descrición do percorrido: O itinerario é igual ao anterior ata chegarmos ao eucaliptal situado despois da praia do Batel, na parte norte da illa. Alí, un poste indícanos a posibilidade de acurtar o percorrido a través dun sendeiro que atravesa a illa, levándonos durante uns minutos polo interior dun bosque máxico de carballos, castiñeiros, piñeiros centenarios e loureiros, que ademais é hábitat de valiosas especies como o espectacular escornabois ou vacaloura (*Lucanus cervus*), un escaravello protexido a nivel europeo.



A pradería, unha sorpresa no interior de Cortegada

Sáímos ao camiño perimétrico fronte á praia de Sartaxéns e seguimos en dirección oeste, deixando o mar á nosa esquerda ata chegar primeiro á antiga vila e logo á caseta de información, onde remata o noso percorrido.



A tranquila praia de Sartaxéns, fronte á vila de Carril