

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. Spegni bene le cicche e portale con te.



Non molestare o dare da mangiare agli animali. Nemmeno strappare dalle rocce o portare via cozze, patelle, lumache di mare, ecc.



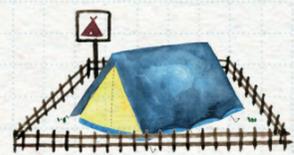
Non raccogliere fiori o frutti. Sono necessari allo sviluppo delle piante e, inoltre, sono l'alimento di molti animali.



Non circolare al di fuori dei sentieri segnalati. Non accedere alle dune o alle scogliere. La tua sicurezza e la conservazione di molte specie dipendono da questo.



Non è permesso accendere fuochi.



Si permette di accampare esclusivamente nel camping.



Il volo di droni o aquiloni non è permesso.



È proibito portare animali (fatta eccezione per i cani guida). Gli animali domestici possono causare danni agli animali e alle piante selvatiche.



Per navigare, fare immersioni o praticare snorkeling è **necessaria l'autorizzazione: www.iatlanticas.es**

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

PARCO NAZIONALE MARITTIMO TERRESTRE DELLE ISOLE ATLANTICHE DELLA GALIZIA

IT



ARCIPELAGO DELLE CÍES

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.

UFFICIO DEL PARCO NAZIONALE:
C/ Oliva 3, 2º, 36202, Vigo / T. 886218090

CENTRO VISITATORI:
C/ Palma 4, 36202, Vigo / T. 886218082

iatlanticas@xunta.gal / www.illasatlanticas.gal/es
www.facebook.com/IlasAtlanticasGalicia
www.instagram.com/pnillasatlanticasgalicia/

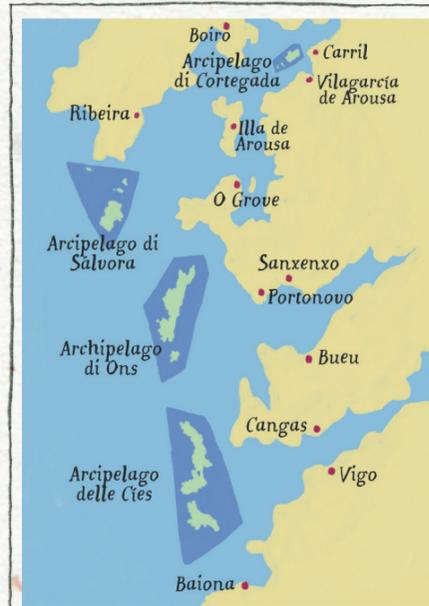
Dai una nuova vita al tuo depliant. Riportalo al punto informazioni.



Carta riciclata al 100%. Ed. 2024
Design e illustrazione: Renu Ortega - www.renuortega.com - @renuortega

UN PARCO NAZIONALE NASCOSTO SOTTO L'ACQUA.

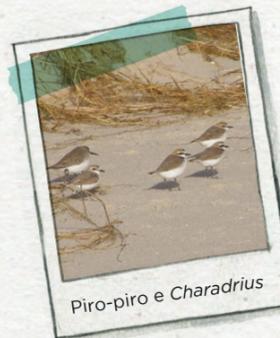
Si tratta di un'area protetta molto singolare perché la maggior parte della sua superficie è costituita dal mare. Le isole Cíes, Ons e Sálvora emergono creando una barriera naturale che protegge le Rias Baixas dall'impeto dell'oceano, mentre Cortegada si trova al riparo, all'interno della ria.



Confini del Parco Nazionale. Superficie totale 8.480 ha

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.



Piro-piro e Charadrius

↑ Cercano alimento sulle spiagge.



Camariña (Corema album)



Linaria arenaria

← Trovano sulle isole uno dei loro ultimi rifugi.

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



Armeria pubigera

↑ Pianta che sopravvive tra le rocce, sopportando il vento e le salsedine.



Gabbiano reale zampegialle

↑ In queste isole c'è una delle più grandi colonie riproduttive di questi due uccelli marini.



Giovane Marangone dal ciuffo



LA MACCHIA. Le spine del ginestrone sono un'ottima difesa per la pianta e per coloro che vi si rifugiano. La sua spettacolare fioritura durante la primavera tinge di giallo le isole.

È una farfalla protetta in Europa perché sta scomparendo in molti luoghi.



Euphydryas aurinia



Lucertola ocellata

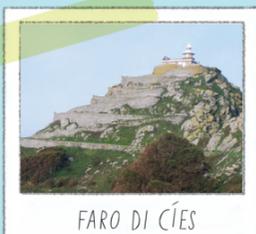
← La lucertola più grande d'Europa.

Ginestrone
Resiste ai forti venti carichi di sale che sconfiggono gli alberi.



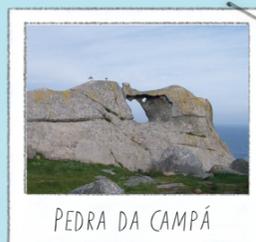
SIMBOLI DELLA CARTINA DEGLI ITINERARI

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | Faro di Cies | | Altri accessi |
| | Faro da Porta | | Accesso non consentito dal 1/04 al 31/08 per la riproduzione degli uccelli |
| | Alto do Príncipe | | Area ristoranti |
| | Faro do Peito | | Campo di volontariato |
| | Punto informazioni | | Porto. 03 |
| | Assistenza sanitaria | | Zona di evacuazione |
| | Punto panoramico | | Osservatorio ornitologico |
| | Centro Visitatori | | Area di ancoraggio regolamentata |
| | Zona di immersione (Non allontanarsi dalla costa) | | Bagni |



FARO DI CIES

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

Una roccia erosa dal vento e dal sale presente nell'atmosfera. Dall'osservatorio vicino si ammirano bellissime viste del lago e delle scogliere.



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, per non disturbarli, non uscire dal punto panoramico né dare loro da mangiare.

PUNTA DO CABALO

ALTO DAS CIES 197 m

MONTE AGUDO 182 m

BELVEDERE JULES VERNE

FARO DO PEITO O MONTEAGUDO

INSENATURA DOS CHANCELOS

ISOLA CENTRALE O DEL FARO



ISOLA DEL SUD O DI SAN MARTINO



FARO DA PORTA

Situato di fronte all'isola Sud, della quale si gode un panorama spettacolare.



CENTRO VISITATORI

Antico monastero di San Estevo. Nella sua esposizione potrai scoprire la natura e la storia delle isole. Consulta il suo orario.



OSSERVATORIO DI O PEITO

Il faro e l'osservatorio di O Peito hanno una splendida panoramica sulle rie. Un luogo ideale per osservare gli uccelli marini che si riproducono sulle scogliere: il gabbiano reale zampegialle e il marangone dal ciuffo.



IL LAGO

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



LE SPIAGGE E LE ACQUE

Tra gli scogli vicini alle spiagge si può osservare una grande varietà di vita marina. Scoprila con l'aiuto di una maschera da sub senza toccarla né alimentarla. Per usare una cintura di pesi di piombo è necessario un permesso del Parco.



ITINERARI NELL'ARCIPELAGO DI CIES

Tutti i sentieri dei percorsi sono indicati con lo stesso colore che appare sulla cartina. Partono dal punto informazioni del Parco, dove ci si può informare sui percorsi, sulle pubblicazioni in prestito, sulle attività da realizzare sull'isola, ecc. Prima di cominciare a camminare, gira il depliant e assicurati di conoscere la normativa.

CONSIGLI PER LA PASSEGGIATA

- Porta con te l'acqua.
- Usa la protezione solare, un cappellino e scarpe sportive.



ACCESSIBILITÀ

Il tratto in cemento va dall'incrocio della spiaggia di Figueiras al porto di Carracina. Indicato sulla cartina come:



(*) Include zone con pendenza superiore al 10%.

+INFO

+ info sui percorsi sulla web del Parco.



ITINERARIO DEL FARO DI CIES

Distanza: punto informazioni - Faro di Cies 3,5 km
Durata (SOLO ANDATA): 1 h 30 min. Fino a Pedra da Campá: 1 h
Dislivello: 175 m

È il percorso con i contrasti paesaggistici più forti, dalla spiaggia di Rodas e dal Lago, alle scogliere del punto panoramico del faro di Cies, con l'immensità dell'oceano da un lato e la ria di Vigo dall'altro. La deviazione alla Campá permette di godersi una splendida vista panoramica sul lago.



ITINERARIO DEL FARO DA PORTA

Distanza: punto informazioni - Faro da Porta 2,6 km.
Durata (SOLO ANDATA): 1 h
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: punto informazioni - Alto do Príncipe 1,7 km
Durata (SOLO ANDATA): 35 min
Dislivello: 95 m

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



ITINERARIO DEL FARO DO PEITO

Distanza: punto informazioni - Faro do Peito 2,5 km
Durata (SOLO ANDATA): 1 h
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.