



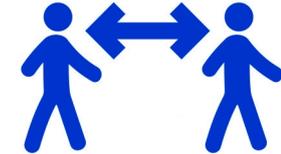
### HAZ TU VISITA MÁS SEGURA:



Evita tocar paneles informativos, pasamanos...



Camina por tu derecha en las sendas



Guarda la distancia de seguridad. Usa mascarilla si es necesario



Desinfecta las manos con frecuencia



No permanezcas mucho tiempo en los paneles y miradores para evitar aglomeraciones.



No tires mascarillas, guantes, colillas, etc. Son peligrosos.



## NORMATIVA Y RECOMENDACIONES PARA LA VISITA

Cada año pasan por esta isla miles de personas, así que cada actuación individual se multiplica por miles. Por eso es tan importante que tengas en cuenta esta normativa.



En caso de emergencia:



**Lleva tu basura de vuelta.** En la isla no hay contenedores de basura. Apaga bien las colillas y llévatelas contigo.



**No arranques flores o frutos.** Son necesarios para el desarrollo de plantas y para la alimentación de muchos animales.



**No está permitido encender fuego.**



**Solo se permite acampar en el camping.**



**No hagas ruidos que alteren la tranquilidad del lugar.**



**La pesca deportiva está prohibida.**



**No te lleves las conchas de las playas ni ningún otro elemento natural.**



**No se permite el vuelo de drones o cometas.**



**No molestes ni alimentes a los animales.** Tampoco arranques de las rocas los mejillones, lapas, bigaros, etc.



**No introducir animales** (excepto perros guía). Las mascotas pueden causar daños a animales y plantas silvestres.



**Usa sólo los caminos señalizados.** No accedas a dunas ni acantilados. Tu seguridad y la conservación de muchas especies dependen de ello.



Necesitas **permiso** para navegar, fondear o practicar submarinismo: [www.iatlanticas.es](http://www.iatlanticas.es).

## PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA



### ARCHIPIÉLAGO DE CÍES

## UN PARQUE NACIONAL OCULTO BAJO LAS AGUAS.

Este es un espacio protegido muy singular ya que la mayor parte de su superficie es mar. Las islas de Cíes Ons y Sálvora emergen creando una barrera natural que protege las Rías Baixas de la dureza del océano, mientras que Cortegada se resguarda dentro de la ría.



Límites del Parque Nacional. Superficie total: 8.480ha

## ¿SABÍAS QUE...?

**...las arenas de las playas son tan blancas y finas por que sus granos de cuarzo tienen miles de años?**

Estas arenas provienen de la erosión del granito, la roca más abundante en estas costas. Las arenas blancas son de cuarzo que es un mineral muy resistente a la erosión. Las arenas más oscuras, de minerales más blandos, han ido desapareciendo. No te lleves ni las conchas ni la arena.

### OFICINA DEL PARQUE NACIONAL:

Edif. Sede del Parque (entrada por C/ Oliva 3, 2º, 36202, Vigo) / T. 886218090

### CENTRO DE VISITANTES

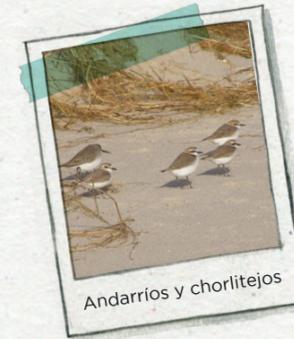
Edif. Sede del Parque (entrada por C/ Palma 4,36202, Vigo) / T. 886218082

Fax. 886218094 / [iatlanticas@xunta.gal](mailto:iatlanticas@xunta.gal) / [www.parquenacionalillasatlanticas.com](http://www.parquenacionalillasatlanticas.com)  
facebook.com/ParqueNacionalIslasAtlanticasDeGalicia



## DIFERENTES PAISAJES QUE CONOCER EN LAS ISLAS:

**LAS PLAYAS** se encuentran en la costa más tranquila, donde el mar deposita las arenas. Estas arenas son retenidas por las plantas de la duna, evitando así la erosión de la playa.



Andarrios y chorlitejos



Camarina



Linaria arenaria

Buscan alimento entre las arenas.

Encuentran en las islas uno de sus últimos refugios.

**LOS BORDES DEL ACANTILADO**, en la costa más expuesta, donde el mar golpea las rocas. Chsssss...! hay una guardería de aves marinas.



Armeria pubigera

Aves marinas cada vez más escasas, que aquí se agrupan para criar.



Pollo de cormorán moñudo

Planta que sobrevive sobre las piedras

En esta isla está una de sus mayores colonias de cría.



Gaviota patiamarilla

**EL MATORRAL.** Las espinas de las plantas del tojo son una buena defensa para él y para los que en él se refugian. Su espectacular floración tiñe las islas de amarillo en la primavera.

*Euphydryas aurinia*. Es unha mariposa protegida en Europa pues está desapareciendo en muchos sitios.



Doncella de ondas rojas



Lagarto ocelado

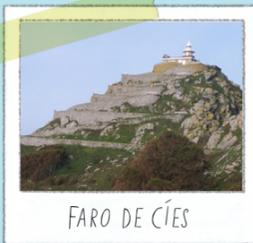
El lagarto más grande de Europa occidental.

**Tojo costero**  
Resiste los fuertes vientos cargados de sal que derrotan a los árboles.



### SÍMBOLOS DEL MAPA DE RUTAS

- |  |                                                     |  |                                                         |
|--|-----------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|
|  | Ruta del Faro de Cies                               |  | Otros accesos                                           |
|  | Ruta del Faro da Porta                              |  | Acceso no permitido del 15/03 al 15/08 por cría de aves |
|  | Ruta del Alto do Príncipe                           |  | Zona de restaurantes                                    |
|  | Ruta del Faro do Peito                              |  | Cámping/Restaurante                                     |
|  | Información                                         |  | Puerto/Zona de evacuación                               |
|  | Asistencia sanitaria                                |  | Observatorio de aves                                    |
|  | Mirador                                             |  | Baños                                                   |
|  | Centro de visitantes                                |  | Zona de fondeo regulado                                 |
|  | Recomendado para snorkel (no te alejes de la costa) |  |                                                         |



FARO DE CÍES

Situado en el punto más alto visitable. Buen sitio donde contemplar el acantilado y el vuelo de las gaviotas que allí crían. Para no alterarlas no te acerques ni alimentos a las aves.



PEDRA DA CAMPÁ

Una roca horadada por el viento y la sal del ambiente. Subirse está prohibido por molestias a las aves. Desde el observatorio próximo se disfruta de bonitas vistas del lago y los acantilados.



ALTO DO PRÍNCIPE

Un balcón de roca donde contemplar el lago y los acantilados. En el verano las crías de gaviota tienen aquí su guardería por lo que para no molestarlas, no entres en la zona de reserva indicada ni las alimentes.



ISLA NORTE O DE MONTEAGUDO



OBSERVATORIO DO PEITO

El faro y el observatorio do Peito, tienen una bonita panorámica de las rías. Un buen lugar para observar las aves marinas que crían en los acantilados: gaviota patiamarilla y cormorán moñudo.



EL LAGO

Un remanso en el océano, es un refugio para la vida marina. Paseando por su dique podrás ver distintos peces. Para no alterar sus costumbres no debes alimentarlos ni bañarte en el lago.

En las rocas próximas a las playas se ve gran variedad de vida marina. Descúbreala con la ayuda de unas gafas de buceo (sin tocarla ni alimentarla). Para usar cinturón de plomo se necesita permiso.



PLAYAS Y AGUAS



CENTRO DE VISITANTES

Antiguo monasterio de San Estevo. En su exposición interior podrás descubrir la naturaleza y la historia de las islas. Consultar horarios.



FARO DA PORTA

Enfrentado a la isla Sur de la que nos regala una de sus mejores panorámicas.



ISLA SUR O DE SAN MARTIÑO



## RUTAS EN EL ARCHIPIÉLAGO DE CÍES

Todos los caminos de las rutas están indicados con el mismo color que en el mapa. Parten de la caseta de información, donde se puede preguntar por las rutas, publicaciones en préstamo, actividades para realizar en la isla, etc. Antes de empezar a caminar, **dale la vuelta al folleto** y asegúrate de conocer la **normativa**.

### CONSEJOS PARA EL CAMINO

- Lleva agua
- Usa crema solar, gorra y calzado deportivo.



### ACCESIBILIDAD

El tramo con firme de cemento(\*) es desde el cruce de la playa de Figueiras hasta el puerto de Carracido. Indicado en el mapa:

(\*) Trayectos con pendiente de más del 10%.

### +INFO

Consulta las rutas en la web del parque.



### RUTA DEL FARO DE CÍES

**Distancia:** caseta de información-Faro de Cies 3,5km  
**Duración (SOLO IDA):** 1h30min. Hasta Pedra da Campá: 1h  
**Desnivel:** 175m

Es la ruta con mayor contraste de paisajes, desde el arenal de Rodas y el Lago, hasta los acantilados del mirador del faro de Cies, con la amplitud del océano de un lado y la ría de Vigo al otro. El desvío de la Campá permite disfrutar de una bonita panorámica del lago.



### RUTA DEL FARO DA PORTA

**Distancia:** caseta de información-Faro da Porta 2,6km  
**Duración (SOLO IDA):** 1h  
**Desnivel:** 55 m

Es el paseo con la pendiente más suave y el más próximo al mar. Se pueden observar los peces del lago, la playa y la duna de Nosa Señora y el paisaje rocoso del Freu da Porta desde el faro del mismo nombre..



### RUTA DEL ALTO DO PRÍNCIPE

**Distancia:** caseta de información-Alto do Príncipe 1,7km  
**Duración (SOLO IDA):** 45min  
**Desnivel:** 95m

Senda que asciende lentamente desde el arenal de Rodas hasta los abruptos acantilados del Alto do Príncipe. En el camino se pueden observar endrinos y matorral de tojo, muestra de la vegetación propia de las islas.



### RUTA DEL FARO DO PEITO

**Distancia:** caseta de información-Faro do Peito 2,5km  
**Duración (SOLO IDA):** 1h  
**Desnivel:** 60m

Esta ruta recorre la isla Norte, desde la duna de Muxeiro hasta los acantilados de Monteagudo, donde se puede ver una panorámica de las rías, los acantilados de Costa da Vela y la Isla de Ons.