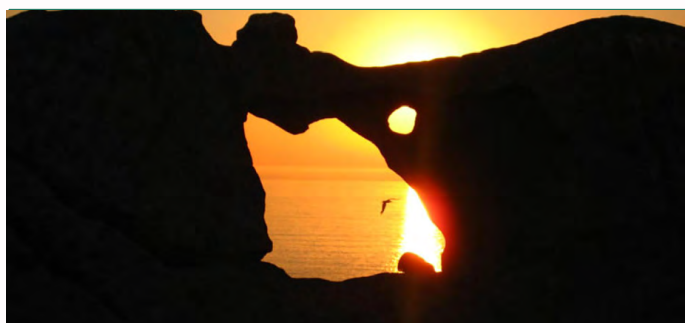


EL PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA



GUÍA BÁSICA PARA TU VISITA SOSTENIBLE



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

ÍNDICE

1. PARQUE NACIONAL MARITIMO-TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

Presentación	3
Las islas del Parque	4
Valor del Parque Nacional	8
Espacio único	10

2. ESPACIO SOSTENIBLE

Gestión del turismo	13
Instalaciones respetuosas con el entorno	15
Planes de conservación	18
Actividades de concienciación	20

3. EL ECOTURISTA EJEMPLAR

4. DECÁLOGO PARA TU VISITA MEDIOAMBIENTALMENTE SOSTENIBLE	23
---	----

Oficina del Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas:

C/ Oliva 3, 2º. 36202 Vigo. Tel (+34) 886 21 80 90

iatlanticas@xunta.gal <http://parquenacionalillasatlanticas.com/>

Centro de Visitantes:

C/ Palma 4. 36202 Vigo. Tel (+34) 886 21 80 82

EDITA: QualityNova Consultores SL

C/ Velázquez Moreno, Nº 9, 5ª Planta. Of. 8 y 9.

36201 Vigo. Pontevedra. (Spain)

Diseño: MundiNova

Ilustraciones de los mapas de las Islas Atlánticas: Rena Ortega

Fotografía: Parque Nacional Islas Atlánticas y MundiNova

Junio 2023

Ayudas en el área de influencia socioeconómica del Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia con cargo al Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea- Next GenerationEU, para los años 2022 y 2023.

1. EL PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS



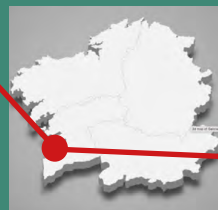
El **Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia** está formado por cuatro archipiélagos situados frente a las Rías Baixas, en la costa noroeste de la Península Ibérica: Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada que, junto con el mar que los rodea (que constituye el 86% de la superficie total del parque nacional), conforman un espacio único y diverso, donde el clamor del Océano Atlántico susurra al compás del viento.

Las Islas Atlánticas actúan como una barrera natural que protege del océano a las rías de Vigo, Pontevedra y Arousa. Albergan una gran riqueza natural con paisajes impresionantes que cautivan a quienes las visitan:

-En tierra firme se pueden apreciar sistemas dunares y playas, impresionantes acantilados, matorrales de tojo y brezo

en Ons, boquetes de roble costero o roble melojo y la riqueza bioscosa de la isla de Cortegada.

-Bajo la superficie del mar se conservan los ecosistemas marinos más destacados: Con **fondos rocosos**, que albergan los **bosques de algas pardas** (*Sacchariza polyschides* y *Laminaria spp*) y que dan refugio a una amplia variedad de seres vivos. Los **fondos de arena**, depositados por las corrientes marinas en las zonas más resguardadas que, al carecer de sustrato fijo, condicionan a algunos organismos a vivir enterrados, como las navajas y almejas, mientras que otros se mimetizan con la superficie, como el rodaballo. Otros fondos móviles son los formados por algas calcáreas (llamados **fondos de Mäerl**) y los **fondos de cascajo** formados por restos de conchas, donde encontramos comunidades semejantes a las de los fondos de arena.



La designación como Parque Nacional tiene como objetivo la protección y conservación de las Islas Atlánticas, con la finalidad de que la naturaleza siga su curso natural sin interferencias humanas.

Por ello, se limita el número de visitantes, se regulan las actividades permitidas y se fomenta un turismo sostenible que respete las islas, equilibrando así el disfrute con la preservación del entorno.

El Parque Nacional cuenta también con otros reconocimientos, como:

- Zona Especial de Protección para las Aves (ZEPA).
- Zonas de Especial Conservación (ZEC).
- Zonas de Especial Protección de los Valores Naturales (ZEPVN).
- Zona OPSPAR (Evitar y eliminar la contaminación marina).
- Zona Ramsar (Conservación y uso racional de los humedales).

LAS ISLAS DEL PARQUE

LAS ISLAS CIES

Son uno de los destinos turísticos más visitados en Galicia. Están situadas a la entrada de la Ría de Vigo y se componen de tres islas: Monteagudo, do Faro y San Martiño, y de los islotes de Agoeiro o Boeiro, Penela dos Vinos, Carabelos y Ruzo.

Las caminatas por sus senderos permiten descubrir paisajes sorprendentes y obtener vistas panorámicas espectaculares desde sus miradores. En la cara oeste, orientada al océano, destacan los acantilados de 150 metros y, en la cara este, sus playas, principalmente la playa de Rodas, que actúa de puente natural entre sus dos islas más al norte: Monteagudo y Faro.

Las islas Cíes ofrecen una buena muestra de patrimonio cultural: ruinas de un monasterio, castros, antiguas fábricas de salazón..., entre otros, que reflejan la antigua historia de ocupación de la isla.



Playa y duna de Rodas.



Isla del Faro (izquierda) y de Monteagudo (derecha)



Faro da Porta en las Islas Cíes.



Camping de las Islas Cíes.



Pedra da Campa.

EL ARCHIPIÉLAGO DE ONS

En frente de la Ría de Pontevedra, este archipiélago está formado por dos islas: Ons, la más grande y todavía poblada, y Onza, cuya superficie es zona de reserva.

Tiene una costa occidental muy recortada, salvaje y prístina. Allí encontramos "O Buraco do Inferno", una imponente cueva muy alta y sin techo que deja el fondo del mar al descubierto, y arenas en la costa este, entre los que destacan la playa y dunas de Melide.

Le caracteriza la plataforma rocosa que la rodea, formando fondos marinos de poca profundidad y de gran riqueza.

De todas las Islas Atlánticas, Ons es la única habitada en la actualidad: sus pocos residentes actuales viven al este. Ade-

más de sus valores naturales, la isla de Ons destaca por su interés etnográfico y cultural, ya que contó con una importante población isleña que tuvo que adaptarse a vivir en medio del mar. Destaca en Ons la utilización de las dornas, embarcaciones tradicionales gallegas utilizadas tanto para la pesca como para su posterior venta en la costa.



Faro de Ons.

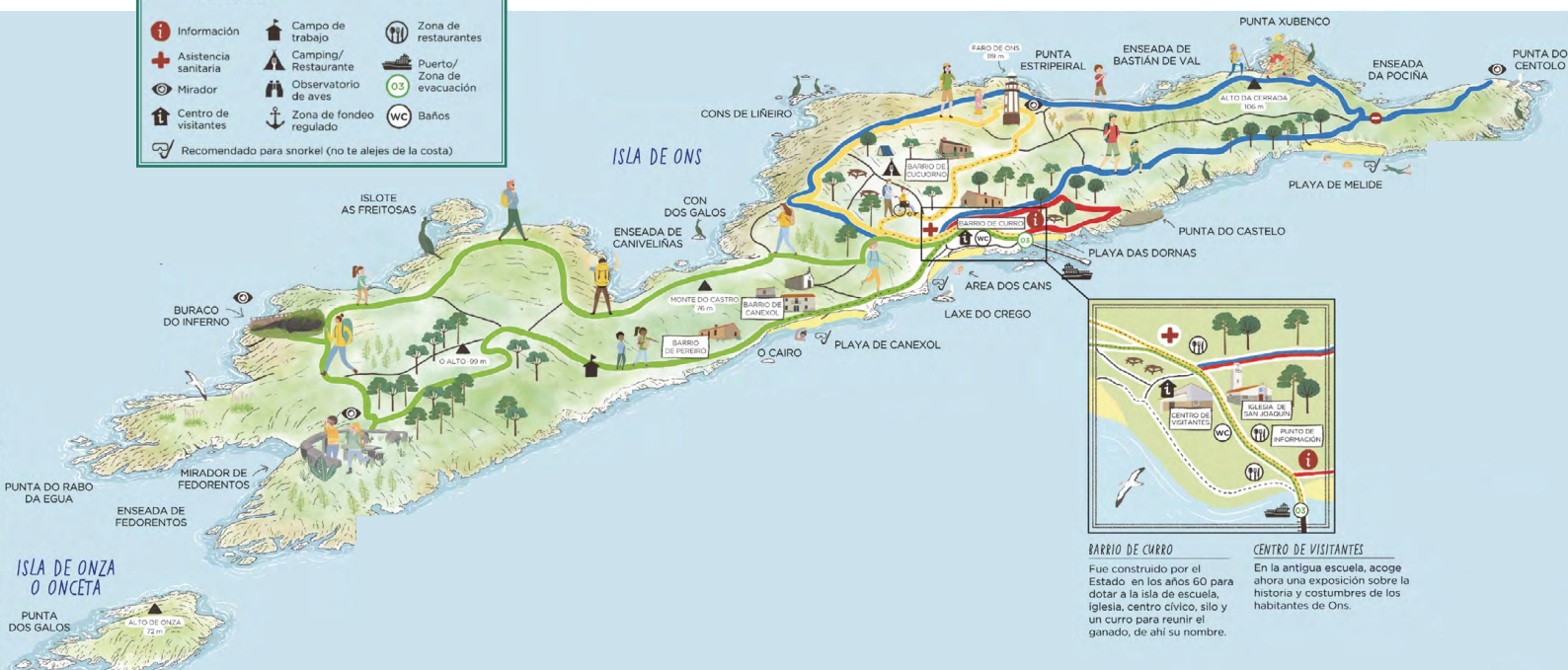


Ensenada de Caniveleñas en la isla de Ons.



Camping de Ons.

SÍMBOLOS DEL MAPA DE RUTAS			
	Ruta del Faro		Otros accesos
	Ruta Sur		Acceso no permitido del 1/4 al 31/08 por cría de aves
	Ruta Norte		
	Ruta del Castelo		
	Información		Campo de trabajo
	Asistencia sanitaria		Camping/ Restaurante
	Mirador		Puerto/ Zona de evacuación
	Centro de visitantes		Observatorio de aves
	Recomendado para snorkel (no te alejes de la costa)		Zona de fondeo regulado
			Baños
			Zona de restaurantes



LAS ISLAS DEL PARQUE

LA ISLA DE SÁLVORA

Custodiando la Ría de Arousa emerge la isla de Sálvora, que alberga un entorno natural que deleitará a los observadores de la vida en el cielo ante la presencia de diversidad de aves marinas. Presenta un paisaje relativamente llano, donde dominan las playas y dunas y los pequeños bloques graníticos redondeados llamados “bolos”.

Hacia el norte de la isla se encuentra la aldea de Sálvora, visitable únicamente con guía. El faro, hasta hace poco

guardado por fareros, señala a los barcos esta zona peligrosa, donde hubo numerosos naufragios, como el del vapor Santa Isabel en 1921.

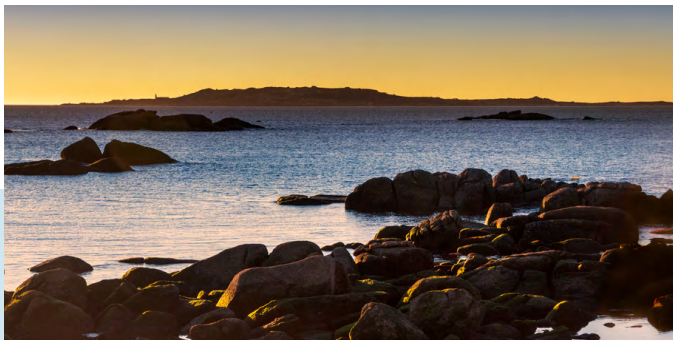
La isla tiene un valor cultural incalculable. En 2021 se descubrió un importante yacimiento romano que, según las hipótesis de los investigadores, sería usado para la salazón de pescado. Fuera del edificio romano se localizó un vertedero con cientos de fragmentos cerámicos, huesos de animales, conchas, un cuchillo de hierro y una hebilla de bronce.



Faro de la Isla de Sálvora.



Fondos marinos alrededor de la isla.



ISLAS SAGRÉS

SÍMBOLOS DEL MAPA DE RUTAS

- Ruta del Faro
- Ruta de la Aldea (sólo con guía acreditado)
- Puerto/ Zona de evacuación
- Alto do Milreu: Acceso no permitido del 1/4 al 31/08 por cría de aves



ISLA DE SÁLVORA



- ISLA INSUA BELA
- ISLA PEDRA BELA
- ISLA GAIVOTEIRA
- ISLA HERBOSA
- ISLA NORO
- ISLA DE VIONTA
- CABECEIRO GRANDE
- CABECEIRO CHICO

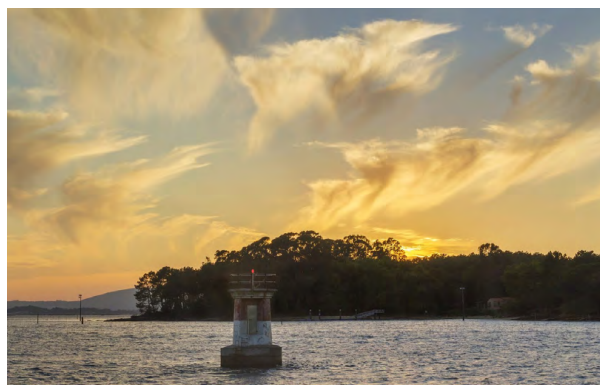
CON DE LAPEGAR

LA ISLA DE CORTEGADA

A diferencia del resto de archipiélagos del parque, Cortegada está situada dentro de la Ría de Arousa, resguardada de la virulencia de la fuerza y del viento del océano Atlántico, lo que la ha convertido en un tesoro botánico único, con fondos que se recubren de arenas, muy aprovechados por los habitantes de la zona para el cultivo de almeja y otros bivalvos.

Destacan su bosque de laureles, que llega a superar los 12 metros de altura, y una impresionante diversidad micológica.

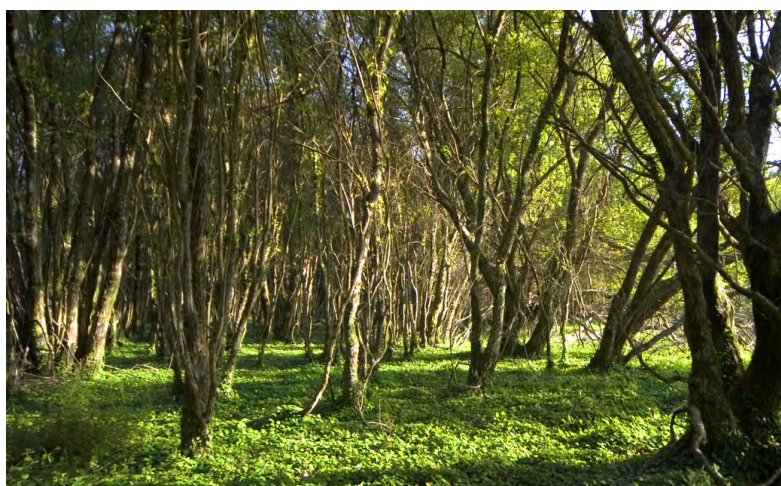
En el islote Malveira Grande, que es zona de reserva, se conserva uno de los escasos bosques insulares de roble melojo de la costa atlántica.



Atardecer en Cortegada.



Cortegada se encuentra dentro de la Ría de Arousa.



La isla posee uno de los bosques de laureles más grandes de Europa.



1.2 EL VALOR DEL PARQUE NACIONAL



El cormorán es una de las aves más características de las Islas Atlánticas.

El **Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia** fue declarado como tal en julio del año 2002, quedando así integrado en la red de Parques Nacionales como una selección de las mejores muestras del patrimonio natural español correspondiente a las costas atlánticas.

La singularidad y riqueza faunística de las islas atlánticas de Galicia, la variedad de formaciones vegetales, la espectacularidad de sus paisajes y su interés geológico y geomorfológico constituyen un patrimonio natural y cultural de indudable valor científico, recreativo y educativo, que justifica declarar de interés general de España la conservación de este espacio natural.

El Parque Nacional sobresale por ser una de las áreas más privilegiadas de toda la costa gallega, ya que conserva las características típicas de los hábitats costeros atlánticos y da cobijo a algunas de las colonias de aves marinas más importantes de toda la Península Ibérica.

El Parque representa sistemas naturales ligados a zonas costeras y plataforma continental de la Región Eurosiberiana.

En el medio marino, las Islas Atlánticas se caracterizan por la abundancia de especies de algas, que sirven de soporte a la rica comunidad de invertebrados, con la singularidad de que, al contar con aguas de elevada transparencia, facilitan el paso de la luz hasta profundidades superiores a lo que suele ocurrir en otros puntos, con el consiguiente aumento de la flora acuática, lo que convierte a las Islas Atlánticas en el mejor exponente de esta categoría de toda la red de parques nacionales de España.

En el medio terrestre destacan las playas, dunas y los biotopos rocosos de acantilados y bloques. En cuanto a la fauna, están representados todos los grupos de vertebrados.

Además de todos sus valores naturales, el Parque posee un interesante patrimonio arqueológico y arquitectónico. Existen restos paleolíticos, asentamientos de la edad de bronce (como castros), ermitas y santuarios de la edad media y fortificaciones más modernas, fábricas de salazón, fuentes y lavaderos, molinos, cementerios, monumentos y faros. Hay también un importante conjunto de restos arqueológicos submarinos y pecios.



Mirador de Fedorentos, en Ons.

Asimismo, los usos y costumbres isleñas constituyen un interesante legado, integrado por la pesca artesanal, las embarcaciones tradicionales, junto con las fiestas y la gastronomía. En definitiva, un gran patrimonio inmaterial a conservar.

La belleza indomable de las Illas Atlánticas es, a parte de un atractivo, su mayor fragilidad, por lo que es fundamental minimizar el impacto del turismo en las Islas Atlánticas.

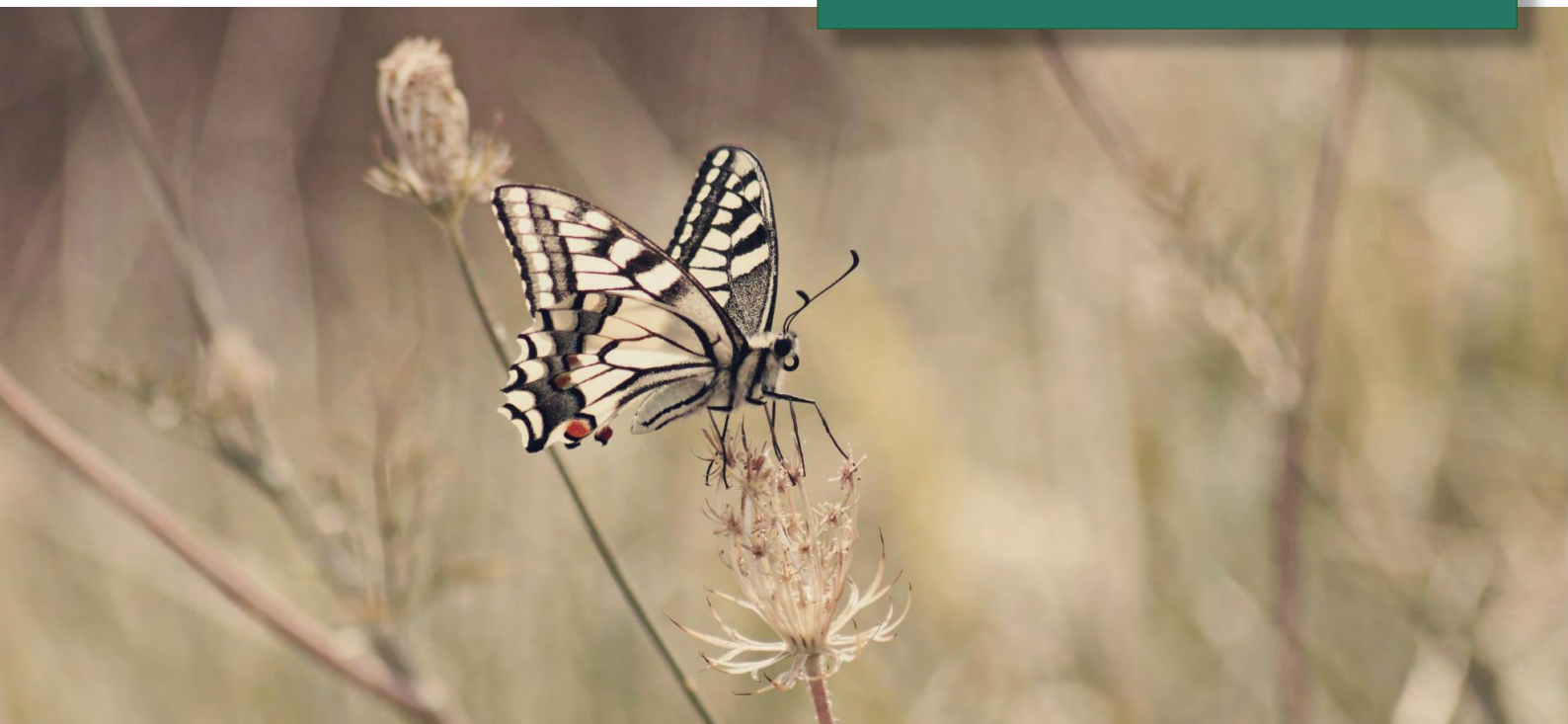
Como visitantes, es nuestra responsabilidad adoptar un enfoque de turismo sostenible, conscientes del impacto que nuestras acciones pueden tener en este lugar privilegiado y único.



Dorna (barca tradicional en Sálvora y Ons) utilizada para la pesca y el comercio.

La ley 15/2002, de 1 de julio, por la que se declara el Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia, fue aprobada por las Cortes nacionales a propuesta del Parlamento gallego. En ella se señala que su declaración como Parque Nacional tiene como objetivo:

- Proteger la integridad de ecosistemas ligados a zonas costeras y a la plataforma continental de la región euro-siberiana.
- Asegurar la conservación y recuperación de los hábitats y las especies, así como la preservación de la diversidad genética.
- Asegurar la protección, recuperación, fomento y difusión de sus valores medioambientales y de su patrimonio natural, regulando de forma compatible con la conservación tanto la actividad investigadora y educativa como el acceso de los visitantes.
- Promover y apoyar en el Parque las actividades tradicionales compatibles con la protección del medio natural.
- Incorporar el Parque a los programas nacionales e internacionales de conservación de la biodiversidad.



La mariposa macaón (Papilio machaon) es frecuente en los prados de la isla de Ons durante los meses estivales.

1.3 ESPACIO ÚNICO

Los principales ecosistemas del Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia son:

-Ecosistemas litorales: playas y sistemas dunares; acantilados.

-Ecosistemas submarinos: fondos rocosos, bancos de arena, fondos de maërl, fondos de cascajo y bosques de algas.

-Matorrales costeros: atlánticos y submediterráneos.

LA FLORA

La luz y las olas, junto con la profundidad y las características del sustrato, condicionan la distribución de la **FLORA MARINA**:

En la cara oeste de las islas, donde bate con fuerza el mar, hay refugios de la corriente donde se pueden encontrar algas pardas de los géneros *Laminaria* y *Saccorhiza*, que forman auténticos bosques submarinos.

También destacan los fondos de maërl, que están formados por la agregación de miles de algas coralígenas de pequeño tamaño y de varias especies.



Dunas en las Islas Cíes.



El espino albar de Cortegada puede tener uso medicinal.

La **FLORA TERRESTRE** debe protegerse de la sequedad, la sal y el viento, y conforma paisajes muy diferenciados gracias a su variada vegetación:

-En las playas y dunas: al tener gran aridez, obligan a las plantas a adaptarse mediante colores claros que reflejen la luz, raíces muy profundas que les permitan acceder a las reservas de agua, bulbos de reserva de agua, etc. Son plantas de distribución muy restringida y de protección obligada.

La azucena de mar, el barrón y el alhelí de mar son algunas de las especies representativas de estos medios. Más escasas, pero de gran importancia, son la camariña y *Armeria pungens*.

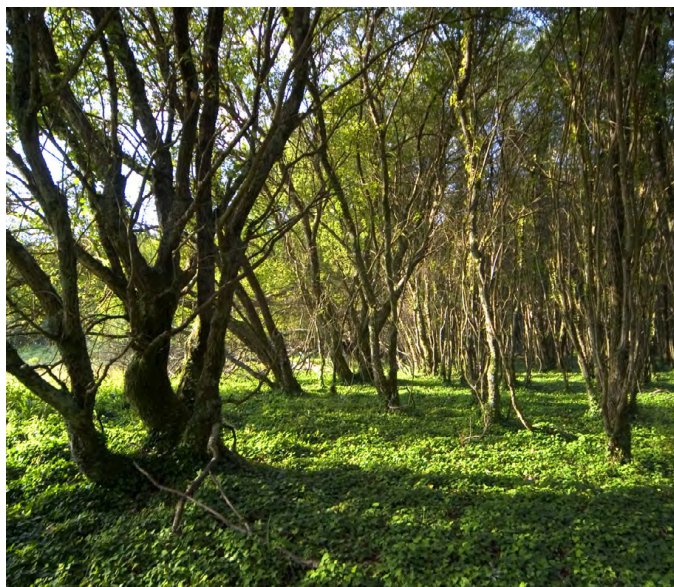
-En los acantilados: al ser zonas de escaso sustrato y estar expuestas a vientos fuertes cargados de salitre, sólo permiten la supervivencia de plantas que se han adaptado

con raíces profundas entre las grietas de granito, como el pe-rejil de mar, la manzanilla marina y *Armeria pubigera*.

Destaca, además, *Angelica pachycarpa* como planta exclu-siva del noroeste peninsular, asociada a los acantilados fre-cuentados por colonias de gaviotas.

- **En los matorrales** es fácil encontrar especies como el tojo y algunas especies de carácter submediterráneo como el torvis-co y el jaguarzo negro. Como especie propia de este matorral podemos destacar *Cytisus insularis*, una retama exclusiva del Parque.

- En las islas Cíes, Ons y Sálvora, en las zonas más prote-gidas del viento oceánico encontramos pequeños **bosques de árboles autóctonos**, principalmente roble melojo. En Cor-tegada, por su situación más abrigada en el interior de la ría de Arousa, sus bosques se extienden por casi toda la isla y tienen mayor diversidad de árboles: laureles (con ejemplares que alcanzan los 12 metros), sauces, robles y alisos. Por otra parte, en las islas se plantaron eucaliptos, pinos y acacias, sobre los que ahora se trabaja para su eliminación y así recu-perar los ecosistemas naturales propios.



Bosque en Cortegada.

LA FAUNA

La gran variedad de ambientes en el medio marino del **Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia** proporciona una elevada diversidad de su fauna que lo caracteriza y hace único:

En las zonas rocosas, más batidas por el mar, habitan organismos que han desarrollado meca-nismos para fijarse a las rocas: percebes, lapas, mejillones, bellotas de mar, etc.

Desde la franja mareal, y a medida que aumenta la profundidad, se refugian entre las grietas erizos de mar, anémonas, bígaros, cangrejos, gobios o pulpos.

Los fondos de arena, al carecer de sustrato fijo, condicionan a algunos organismos a vivir enterra-dos, como es el caso de las navajas, los berbere-chos o las almejas, mientras que otros se mimeti-zan sobre la superficie como el rodaballo, la sepia o el cangrejo ermitaño.



Manojo de mejillones en las rocas.



Ejemplar de pulpo (*Octopus vulgaris*) en las profundidades marinas.



Gaviota en uno de los acantilados.



Cormorán sacando su plumaje al sol.



Las salamandras y los conejos abundan en el Parque.

Otros **fondos móviles** son los formados por algas calcáreas, llamados de maërl, y los fondos de cascajo, compuestos por restos de conchas.

La abundancia de organismos marinos sustenta poblaciones de **aves** marinas como las de gaviota patiamarilla y cormorán moñudo, que constituyen importantísimas colonias a nivel mundial y, en menor medida, la gaviota sombría, el paiño europeo y la pardela cenicienta. También aprovechan estos recursos las aves invernantes o en paso migratorio, como el cormorán grande, el alcatraz, la pardela balear, el alca común y el charrán patinegro.

En zonas de menor influencia marina habitan aves como el halcón peregrino, **anfibios** como la salamandra, **reptiles** como el eslizón de cinco dedos y el lagarto ocelado, o **insectos** como la escasa mariposa arlequín.

Los **mamíferos** son escasos en el Parque, aunque son abundantes los conejos (que prácticamente no tienen depredadores) y, en los últimos años, ha reaparecido la nutria.

2. ESPACIO SOSTENIBLE

2.1 GESTIÓN DEL TURISMO

El **Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia** es un magnífico ejemplo de preservación de los ecosistemas marinos y costeros atlánticos, así como de las especies de fauna y flora que los habitan y del valioso patrimonio cultural que lo caracteriza.

La gestión del parque se centra en la protección de sus valores naturales, del control de las actividades humanas, el control de especies invasoras y la salvaguardia de las especies más destacadas de fauna, flora y sus hábitats singulares.

El turismo es, actualmente, una de las actividades humanas con mayor impacto en este espacio. Con el fin de ordenar y reducir el posible impacto negativo de la visita a las islas se ordenan los usos del espacio (creando zonas concretas de fondeo, por ejemplo) y se regula el número diario de entradas tanto de visitantes de un día, campistas o fondeos de barcos privados.

Visitar las islas con una naviera

Para visitar en transporte público **Cíes y Ons en temporada alta** (Semana Santa y del 15 de mayo al 15 septiembre), se debe obtener la autorización previa de la Xunta de Galicia (autorizacionillasatlanticas.xunta.gal). Con el código de pre-reserva provisional, el visitante tendrá dos horas para adquirir el billete de transporte en una naviera autorizada. Una vez comprado, recibirá por correo electrónico la autorización administrativa definitiva o podrá descargarla en: <https://autorizacionillasatlanticas.xunta.gal/illastr/busquedaPorLocalizador>. Con ella, tendrá que recoger su billete en la taquilla de la naviera para poder embarcar.

Las visitas con naviera a **Cíes y Ons en temporada baja** se hacen exclusivamente a través de grupos con guía (máximo 25 personas por grupo), y es la propia naviera quien tramita la autorización para la visita.

El cupo diario máximo a Cíes en temporada alta son 1.600-1.800 visitantes y a Ons es de 1.300.

(*) Navieras para ir a Cíes o a Ons: *Cruceros do Ulla, Cruceros Rías Baixas. Mar de Ons, Naviera Bahía Sub (solo para Cíes), Naviera de las Rías Gallegas (solo para Cíes) y Naviera Nabia.*

Puertos Base: **Cíes:** *Vigo, Cangas y Baiona.*
Ons: *Bueu, Sanxenxo y Portonovo.*

(*) Las navieras se autorizan cada año, consultar en la web <https://illasatlanticas.gal/es> la lista actualizada.

El Parque Nacional Islas Atlánticas está adherido a la **Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS)**, comprometiéndose de esta manera a implantar medidas para un turismo sostenible. Varias de las empresas que operan en el Parque quieren voluntariamente formar parte de este compromiso, por lo que están adheridos a la Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS) del Parque Nacional, como por ejemplo el camping de las Islas Cíes y el de Ons.

Además, el parque pertenece al **Club Ecoturismo en España**, promoviendo un ecoturismo concebido como “el viaje a un área natural para conocerla, interpretarla, disfrutarla y recorrerla, al tiempo que se aprecia y contribuye de forma práctica a su conservación, sin generar impactos sobre el medio y repercutiendo positivamente en la población local”.



Turistas desembarcando en la Isla de Ons.

En el caso de **Sálvora y Cortegada** es la propia naviera quien tramita la autorización para la visita de los grupos:

No existe un transporte público regular diario a la **isla de Sálvora**, por lo que hay que contactar con las navieras que organizan los grupos (de máximo 25 personas), que irán acompañados de un guía acreditado por el parque. El máximo de visitantes al día a la isla es de 250 personas, y los puertos de salida de las navieras son O Grove, Aguiño, Boiro, A Pobra, A Illa de Arousa, Vilagarcía y, ocasionalmente, desde Bueu.

Las visitas a **Cortegada** pueden hacerse de manera individual o bien participando en las rutas guiadas que organizan diversas empresas. Las navieras que ofrecen traslado en barco a la isla tienen normalmente sus puertos base en Vilagarcía y Carril. Como en el caso de **Sálvora**, los grupos también son de 25 personas y deben ir acompañados de un guía acreditado por el parque. Se debe tener muy en cuenta las mareas ya que, debido al poco calado de estas aguas, solo se pueden hacer viajes a Cortegada con marea alta.

(**) **Navieras para ir a Sálvora y a Cortegada:** Alvamar Náutica, Amare Turismo Náutico, Barcos de Málaga, Charterterranova, Cruceros Ángel, Cruceros Arosa, Cruceros Rías Baixas, Cruceros do Ulla, Julio Verne Náutica, Mar de Aguiño, Mar de Ons, Mares do Grove, Medusa Turismo Activo, Monroa, Naviera Bahía Sub, Naviera Nabia, Oceanic Arousa, Piraquilla, Corticata, Rutas Juan Allo, Rutas Rías Baixas, Sailway, San Yago Charter, Sea Charter Rías Baixas, Susiacuña, Turimares.

(**) Las navieras se autorizan cada año, consultar en la web <https://illa-satlanticas.gal/es> la lista actualizada.

Navegación y fondeo

Puedes visitar las islas en barco privado cualquier día del año, una vez que hayas obtenido los permisos de navegación y fondeo expedidos por el Parque Nacional.

Para obtener el **permiso de navegación**, es necesario descargar el formulario correspondiente pinchando [AQUÍ](#), y adjuntar la documentación requerida. Una vez completado, tienes que enviar la solicitud a las oficinas del Parque Nacional.

Cuando ya tienes el permiso de navegación, podrás solicitar los permisos de fondeo en las islas a través de la web www.iatlanticas.es. Recuerda que existe un límite diario de fondeos según la isla. Del 15 de junio al 14 de septiembre podrás solicitar hasta un máximo de tres permisos para el mismo día o los siete siguientes. Una vez transcurrido un día



Playa de Rodas, en las Islas Cíes.



Kayak en el Parque de las Islas Atlánticas.

con permiso de fondeo, podrás solicitar otro, pero en ningún momento se podrán tener más de tres permisos en vigor. El resto del año podrás solicitar un máximo de diez permisos en los treinta días siguientes a los que te conectes.

Buceo

Es necesaria autorización escrita para bucear en las aguas del Parque Nacional. La gestión y regulación de estas actividades están en línea con los objetivos de conservación y uso público del Parque Nacional de Illas Atlánticas.

Se puede obtener el permiso de buceo directamente a través de este [LINK](#).

Para hacer esnórquel sin plomos no se necesita autorización. Sin embargo, se recomienda consultar previamente en los puntos de información, para conocer las mejores zonas de exploración y las áreas peligrosas o no permitidas.

2.2 INSTALACIONES RESPETUOSAS CON EL ENTORNO

Las construcciones en los Parques Nacionales españoles se rigen por tres principios fundamentales:

- Maximizar la eficiencia energética.
- Fomentar el uso de materiales apropiados.
- Reducir al mínimo los residuos generados.

El **Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas** trabaja por reducir la huella ambiental de una forma constante. De esta manera, se llevan a cabo una serie de iniciativas, entre las que destacan:

- **Programa de eficiencia energética.** Entre otras medidas, se utilizan placas solares para autoconsumo, el uso de **energías renovables** (plan de sustitución) o bicicletas eléctricas para la movilidad sostenible del personal del parque.

-**Gestión sostenible del agua.** El Parque Nacional cuenta con un plan propio de conservación de los recursos naturales, contemplando la minimación del consumo de agua, con la utilización de diferentes sistemas de depuración biológica y no química y la recirculación de efluentes de aguas.

-**Gestión de residuos.** Se actúa sobre los residuos generados por el Parque (forestales, domésticos e industriales-maquinaria), realizando una mejora continua en la selección de productos sostenibles. Además, se trabaja en la gestión de residuos generados por el visitante, con iniciativas como programas de minimización en las empresas de restauración y la obligación de que los visitantes sean partícipes en la conservación del Parque, responsabilizándose de sus propios **residuos**, eliminándolos en los puntos de recogida disponibles en los puertos de acceso a las islas.



El Pazo y la Sirena de Sálvora.

Camping en Cíes y Ons

CAMPING DE CÍES

El área de acampada en la isla de Cíes es un ejemplo de cómo combinar la experiencia de acampar con la sostenibilidad.

Desde el respeto por los recursos naturales hasta el uso de energías renovables, cada detalle ha sido cuidadosamente diseñado para ofrecer a los visitantes una estancia agradable y responsable en este entorno natural.

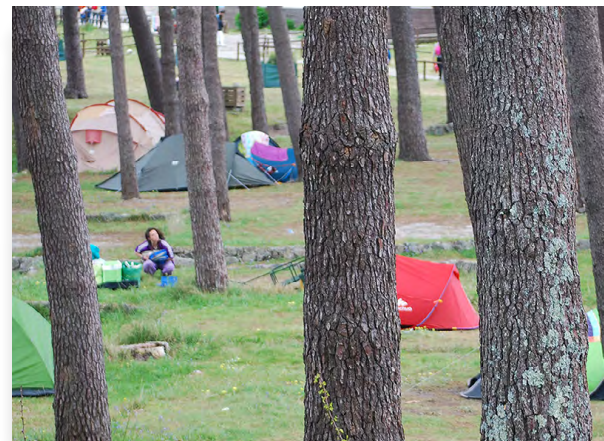
Se encuentra en la isla del Faro, a 700 metros de la caseta de Información. Su capacidad es limitada y cada visitante puede alojarse un máximo de 7 días consecutivos. Las reservas se tienen que realizar en su página web: <http://www.campingislascies.com/>.

Las instalaciones poseen el distintivo de Camping Verde, así como Certificado en Calidad y en Medio Ambiente.

En el camping de Cíes se puede montar una tienda propia en la zona de acampada o alquilar una de las tiendas ya preparadas.

La parcela no dispone de agua corriente ni de toma de electricidad. Cuenta con un punto de recarga de baterías móviles por energía solar, donde pueden cargarse todo tipo de aparatos tecnológicos. También existen unas taquillas tipo consigna, con dos enchufes cada una, donde se pueden dejar cargando los dispositivos con su propia llave. Se pueden, además, utilizar los enchufes del salón social o del módulo de servicios higiénicos.

Para prevenir los incendios, está prohibida la utilización de cocinas de camping gas en las tiendas, así como fumar en ellas.



Fotografías del Camping de Cíes, situado en la isla do Faro.



CAMPING DE ONS

El Camping Isla de Ons, inaugurado en 2016, nace como respuesta a la necesidad de adaptar el área de acampada libre que existía en la Isla a la normativa vigente en Galicia en materia de turismo, dotándolo de los servicios necesarios para el desarrollo de la actividad y transformándose en un punto de referencia para los amantes del turismo ecológico.

Es el primer camping autosostenible de Galicia y está construido de madera para integrarse perfectamente en el entorno. Cuenta, además, con la primera zona glamping de Galicia.

Las reservas se realizan en: <https://campingisladeons.com/>. Únicamente tienes que elegir la fecha de entrada y salida (máximo 15 días consecutivos) y seleccionar el alojamiento o parcela dentro de la disponibilidad que la web te ofrece para el período elegido.



Glamping (camping de lujo) de Ons.

2.3 ZONAS ESPECIALMENTE PROTEGIDAS

El **Parque Nacional de las Islas Atlánticas** cuenta con zonas de reserva o de especial protección que, por su alto valor ecológico, deben ser cuidadas de manera especial, minimizando el impacto que la presencia de visitantes pueda tener sobre ellas. Entre estos espacios, destacan:

ACANTILADOS

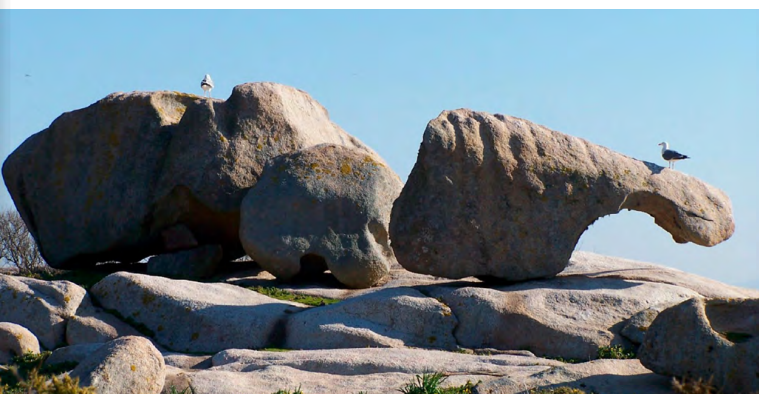
Las islas de Ons y Cíes se caracterizan por la presencia de acantilados, constantemente azotados por el océano. El acantilado es una formación costera inclinada y abrupta caracterizada por ser zona rocosa emergida y afectada por la erosión del mar. Las rocas graníticas ofrecen dureza y estabilidad al acantilado.

FURNAS

Las furnas o cuevas son producto de la erosión en el acantilado en unos puntos que se degradan más rápidamente que las rocas próximas. En las islas están relacionadas con las fracturas en las rocas. La morfología de las 55 furnas del Parque (33 en Ons y 22 en Cíes) depende del material geológico, orientación de las fracturas y grado de erosión que le afecta. O **“Buraco do Inferno”** en Ons es una furna cuyo techo se hundió, creándose un pozo de 43 metros de desnivel, que conecta la superficie con el fondo de la cueva.

RAMPAS DE BOLOS

Son zonas horizontales costeras, antiguamente cubiertas por el mar, constituidas por fragmentos de rocas redondeados por el efecto de las olas (cantos rodados). La **playa de Cantareira**, en Cíes, es un buen ejemplo de rampa, pero esta formación es muy típica en la isla de Sálvora.



Los Bolos en Sálvora son grandes piedras graníticas erosionadas.

DUNAS

Son depósitos de arena que el viento dominante, de dirección del mar hacia tierra, transporta desde la parte alta de la playa

hacia el interior. Si hay un obstáculo (vegetación o rocas) el viento pierde velocidad y deposita la arena. Destacan por su tamaño e importancia botánica las **dunas de Muxieiro** en Cíes o **las de Melide** en Ons.

El sistema playa-duna es un ecosistema caracterizado por una morfología inestable, con cambios constantes, cuya dinámica está influenciada por los vientos, las corrientes y las olas. Esto explica su fragilidad ante cualquier actuación en la costa que modifique la dinámica costera.

O LAGO

En el archipiélago de Cíes, entre las islas de Monteagudo y del Faro, cerrada por un dique artificial y por la playa de Rodas, se encuentra esta laguna somera de agua salada que alberga una elevada biodiversidad. Aunque con una superficie reducida, en ella se encuentra una gran variedad de ambientes distintos de arenas y rocas inter y submareales, y a pesar de que sus características se corresponden con una zona protegida, la entrada de la marea a través del dique transporta organismos de zonas expuestas, de forma que encontramos especies asociadas a distintos tipos de fondo.

La sensibilidad y fragilidad de este sistema hacen que el valor ecológico que presenta el Lago pueda verse amenazado con facilidad.

BOSQUE DE LAUREL DE CORTEGADA

En la isla de Cortegada se encuentra un bosque de laurel, donde esta especie ha podido crecer hasta alcanzar los doce metros de altura. El bosque de laurel ocupa varias hectáreas de terreno, y en toda su extensión también encontramos hiedras, hongos y líquenes.

BOSQUES DE ALGAS PARDAS

Aquí destacan los bosques de grandes algas pardas, una de las comunidades del litoral español que mayor riqueza específica alberga. Están formados por *Saccorhiza polyschides*, *Laminaria ochroleuca* y *Laminaria hyperborea*, especies de algas de hasta 2,5 metros.

Como si fueran grandes árboles, permiten que multitud de animales y vegetales vivan en ellas, formando un verdadero bosque submarino. Podemos encontrar nécoras, pulpos, congrios y otras muchas especies que encuentran alimento y refugio en estas comunidades.

2.4 PLANES DE CONSERVACIÓN

La gestión del Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia comprende la conservación de sus valores naturales y de los procesos que los sustentan, fundamentalmente a través del control de las actividades humanas en su entorno, del control de las especies invasoras, de la protección de sus especies de fauna y flora y de sus hábitats.

El programa de seguimiento de los valores naturales del Parque tiene por objeto monitorizar un amplio número de variables ambientales para conocer la tendencia de su es-

tado de conservación y servir de apoyo a las decisiones de gestión, realizando el estudio, seguimiento, control y restauración de los ecosistemas.

Para ello, se colabora con otras instituciones, por lo que el sistema de seguimiento se incorporó a varias redes nacionales e internacionales de seguimiento e investigación ecológica a largo plazo, como son LTER-España, ILTER, la Red de Observación Ambiental de Galicia y el Plan de Seguimiento de la Red de Parques Nacionales.

FLORA TERRESTRE

El Parque Nacional, en el cumplimiento de su propósito de conservar los ecosistemas terrestres, costeros y marinos afectados por la presencia de especies invasoras, realiza la **identificación y cartografiado de las zonas de actuación** de cada hábitat para realizar el **seguimiento, control y restauración de los ecosistemas**.

De esta manera, trabaja en **evitar la degradación de los hábitats naturales mediante la eliminación mecanizada o manual de especies de flora invasora herbácea**; la **protección y conservación de ecosistemas dunares**, mediante la eliminación de especies exóticas, y las reparaciones en los sistemas de cierre, impidiendo el acceso de personas para evitar daños en la vegetación dunar.

También se realizan acciones para lograr la **reducción de la degradación de los bosques** en las islas del Parque, provocada por la invasión de especies exóticas arbóreas, como la acacia negra, el eucalipto y la falsa acacia; y se retiran y eliminan los restos de vegetación mediante el astillado o trituración.

Las intervenciones para la recuperación de la biodiversidad de los ecosistemas terrestres contemplan el **diseño de un plan de recuperación de los espacios ocupados antaño por especies alóctonas** mediante dispersores de semillas, propagación en vivero de la semilla recogida y sembrado o plantación del material vegetal obtenido. Además, se trabaja en la recuperación y conservación de especies autóctonas y de las amenazadas, como el roble melojo o la camariña, entre otras.



Ermita de la Virgen de los Milagros, en Cortegada.



FAUNA TERRESTRE

El **Parque Nacional de la Islas Atlánticas** lleva a cabo estudios sobre su ecología en las islas que permitan identificar los factores de riesgo para la conservación de sus poblaciones.

De esta forma, se realizan **medidas de control de especies invasoras**, que provocan daños importantes en las poblaciones de especies nativas. Tiene relevancia el control del visón americano que, entre los años 2000 y 2009, causó considerables daños en las poblaciones de cormorán moñudo y gaviota; así como el gato asilvestrado, con un elevado impacto en los pequeños vertebrados de las islas. También se monitorizan las poblaciones de rata negra, especie invasora presente en todos los archipiélagos con un impacto negativo en especies de la fauna y la flora.

El Parque Nacional alberga poblaciones de especies de murciélagos de gran interés para la conservación, que presentan singularidades ecológicas por su carácter insular (algunas están incluidas en el catálogo gallego de especies amenazadas). Son muy sensibles a las alteraciones en las condiciones ambientales causadas por el cambio climático.

También se hace un **seguimiento de los anfibios y reptiles de interés para la conservación y biodiversidad**. Las poblaciones de salamandra del Parque presentan un altísimo valor de conservación al ser un modelo único, producto del proceso evolutivo en las islas. Preocupa el reducido tamaño de las poblaciones, por lo que se estudia el impacto sobre esta especie de las especies invasoras.

Otros frentes son el seguimiento de las poblaciones de **aves marinas**, concretamente de la gaviota patiamarilla, la gaviota oscura, el gaviotón y la pardela cenicienta y el cormorán moñudo; así como el control y seguimiento de la mortalidad estacional en colonias de cría de gaviota patiamarilla. También se realiza un seguimiento remoto del cormorán moñudo (varios

Los anfibios y reptiles abundan en el Parque.



ejemplares están geolocalizados mediante transmisores GPS, que proporcionan información de gran utilidad para conocer la evolución, su comportamiento y como usan el espacio).

MEDIO MARINO

En cuanto al seguimiento para la conservación de los principales hábitats de los fondos marinos, se realizan inmersiones en las aguas de los cuatro archipiélagos que forman el Parque, con la finalidad de tomar datos de las especies y sus hábitats, como por ejemplo de la evolución de los bosques de algas y su depredación, de los caballitos de mar y peces pipa, rayas, maragotas, etc.

También se estudian las interferencias con las especies invasoras, tanto de fauna como de flora marina.

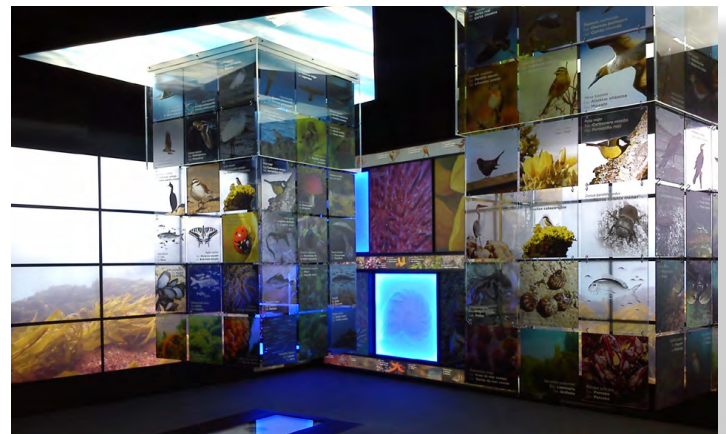


Gaviota en las Islas y sus polluelos.

2.5 ACTIVIDADES DE CONCIENCIACIÓN

Para poner en valor este espacio protegido se realiza un importante esfuerzo en divulgar información y concienciar al público a través de distintos formatos. Entre otras actividades, se realizan:

- **Visitas guiadas.** Durante los meses estivales y Semana Santa se pueden realizar **rutas guiadas** en Cíes y Ons con guías propios del Parque Nacional. Además, fuera de la temporada alta, se llevan a cabo las **rutas de primavera** “*Descubriendo el Parque Nacional*”, también con los guías del parque y con grupos reducidos para ofrecer la máxima calidad de visita. Puedes consultar las rutas programadas y apuntarte en la web www.reservasparquesnacionales.es o en la caseta de información de Cíes u Ons el mismo día de la visita (hasta completar las plazas).
- **Actividades asistidas por Guías del Parque Nacional:** Pueden solicitarlas las entidades sin ánimo de lucro, e incluyen diversas actividades de la mano del equipo de uso público del parque nacional, formado por seis guías intérprete. De esta manera, se pueden solicitar visitas guiadas, charlas divulgativas, etc. La solicitud de este servicio se realiza mediante formulario y fuera de la temporada de atención en islas (Semana Santa y de 15 de mayo a 15 de septiembre).
- **Charlas y talleres de carácter divulgativo** en el Centro de Visitantes del Parque Nacional en Vigo, en otros centros o en las islas. Con estas actividades se celebran días conmemorativos como el Día de la Biodiversidad biológica, Día de los espacios protegidos, Día del Medio Ambiente... o dedicadas a temas de interés como actuaciones de recuperación de hábitats, entre otras.
- **Actividades educativas:** El equipo de Uso Público del Parque Nacional ha diseñado actividades didácticas desde los ciclos de Infantil hasta Secundaria, Bachillerato y Formación profesional. Pueden tener lugar en el *Centro de Visitantes* o el equipo de guías del Parque se puede despalzar hasta el centro escolar. Consulta las actividades didácticas disponibles e inscríbete para participar pinchando [AQUÍ](#).
- **Programas formativos y jornadas de investigación:** Entre otras actividades, el Parque Nacional organiza jornadas formativas para el sector turístico y para profesionales de la prensa o de divulgación en redes, así como unas jornadas de investigación donde se informa al público de los proyectos realizados o en marcha para la conservación del parque.
- **Actividades de voluntariado:** Existen programas de voluntariado como los enfocados a la recuperación de los ecosistemas marinos (Programa Preamar); los campamentos y campos de voluntariado, que colaboran en actividades de sensibilización ambiental para el visitante de manera recreativa y motivante; el voluntariado ambiental de la Xunta de Galicia o el voluntariado en parques nacionales. Para más información, accede a <https://illasatlanticas.gal/es/voluntariado-en-el-parque>.



Centro de visitantes del Parque de las Islas Atlánticas en Vigo.



Participantes en actividades de divulgación y concienciación del Parque.

3. EL ECOTURISTA EJEMPLAR

Ser un ecoturista ejemplar es disfrutar de la naturaleza, conocerla y contemplarla de una manera responsable, sin alterar el medio natural.

Cuando visitamos cualquier entorno natural es esencial que evitemos dejar huellas innecesarias, minimizando así el impacto humano. Cada pequeña acción cuenta, y es responsabilidad de todos actuar de manera sostenible para proteger la naturaleza que nos rodea.

Adopta una mentalidad ecoturista: planifica tu visita e infórmate

Sé consciente de la importancia de tu papel activo como visitante del Parque, puesto que con este enfoque contribuyes a la conservación de las Islas Atlánticas y su biodiversidad.

Para ello antes de realizar tu viaje, **planifica la visita e infórmate sobre todos aquellos aspectos que condicionen su estancia en las islas**: época, transporte, accesos, servicios, actividades... hay que ser consciente de nuestras acciones y decisiones mientras exploremos destinos turísticos, promoviendo prácticas que minimicen nuestro impacto ambiental y fomentando el cuidado y preservación de los ecosistemas.



Al adoptar una mentalidad de ecoturista, nos convertimos en defensores de la biodiversidad y nos comprometemos a disfrutar de la belleza natural de manera responsable, dejando una huella positiva en cada lugar que visitamos. Es la mejor manera de dejar este legado para las generaciones futuras.

Aprender sobre la biodiversidad y comprender los ecosistemas de las islas es otra manera de ayudar a su preservación. Compartir estos conocimientos con los demás también ayuda a fomentar la conciencia y el respeto hacia el entorno natural.

Inspira a los demás

Cuando ya hayas adoptado el enfoque ecoturista, recuerda que incluso las acciones más pequeñas pueden inspirar a otros visitantes a respetar y cuidar la naturaleza. A través de tus comportamientos, puedes educar a las generaciones más jóvenes sobre la importancia de proteger nuestro planeta y su biodiversidad.



Cómo actuar

Recoge tus residuos

En las islas no hay contenedores de basura, por lo que es esencial que seamos responsables de los residuos que generamos para proteger la belleza natural del Parque y garantizar la seguridad de los animales que viven en él. Además de evitar daños en los diferentes hábitats de las islas, si los animales ingieren alimentos humanos o sustancias dañinas como plásticos, pueden enfermar o incluso volverse agresivos.

Por lo tanto, es fundamental que seamos responsables con nuestros residuos y nos los llevemos de vuelta.



Minimiza el ruido

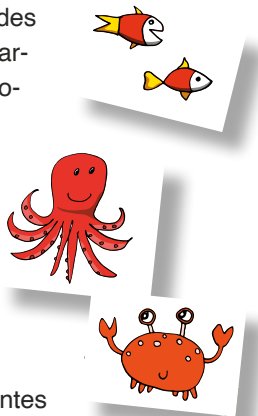
El ruido puede ser dañino para la vida silvestre, especialmente para las aves que anidan y descansan en las islas. Los ruidos fuertes y repentinos pueden asustar a los animales y afectar su comportamiento, alimentación y reproducción. Además, puede arruinar la experiencia de otros visitantes que buscan disfrutar de la tranquilidad y la belleza natural de las islas.



Protege los ecosistemas marinos

Durante nuestra visita debemos evitar dañar la vida marina. No están permitidas ni la pesca deportiva ni la pesca submarina y actividades como el buceo o el esnórquel deben practicarse de forma responsable. No debemos recolectar conchas, piedras y restos de fauna marina como recuerdo (como mejillones, lapas, bígaros, etc.) ya que también tienen un papel fundamental en mantener el equilibrio de los ecosistemas y su ausencia puede alterar la biodiversidad de las islas.

Cuidado con las cremas de sol y los repelentes de insectos cuando nos bañemos: sus componentes químicos no se degradan fácilmente y pueden permanecer en el agua durante mucho tiempo, dañando el ecosistema acuático y los organismos que lo habitan. Opta siempre por opciones biodegradables y respetuosas con el medio ambiente.



Respeto la fauna y la flora

Las islas son el lugar de vida de las especies que alberga y, como tal, debemos respetarlas y cuidarlas.

La fauna que habita en las Islas Atlánticas representa un patrimonio natural irremplazable. Es importante mantener una distancia segura, ya que los animales salvajes pueden ser impredecibles si se sienten amenazados. Tampoco debemos tocarlos, alimentarlos ni capturarlos, ya que alteramos el equilibrio natural de los ecosistemas.

Las flores y los frutos son necesarios para el desarrollo de plantas y para la alimentación de muchos animales, por lo que debemos cuidarlos. Para mantener su diversidad, es fundamental que evitemos arrancar, cortar o pisar las plantas y flores.



Respeto las zonas protegidas

Para asegurar el futuro de las islas es fundamental que caminemos únicamente por los caminos señalizados y evitar las zonas de reserva y especial protección.

Nuestra seguridad y la conservación dependen de ello.



Cumple la normativa del parque

Antes de realizar la visita es importante consultar la normativa del parque.

4. DECÁLOGO PARA TU VISITA MEDIOAMBIENTALMENTE SOSTENIBLE A LAS ISLAS ATLÁNTICAS

- 1.** Antes de realizar tu viaje, **planifica la visita**. Infórmate sobre todos aquellos aspectos que condicionen su estancia en las islas: época de visita, transporte, accesos, servicios, actividades...
- 2.** Viajes como viajes, **no imprimas los billetes si no es necesario**. Llévalos en el móvil y ahorrarás papel.
- 3.** Las Islas Atlánticas son un Espacio Natural Protegido, **infórmate de la normativa y mantén una actitud responsable y respetuosa**, colaborando activamente en la preservación de este espacio patrimonio de todos.
- 4.** **Consulta las actividades que ofrece el personal del Parque en los centros de visitantes y en las islas** para complementar tu experiencia turística. Los guías locales son los mejores anfitriones. Te descubrirán los rincones más interesantes, te harán las mejores recomendaciones y con ellos aprenderás las características y singularidades del patrimonio natural y cultural de las islas.
- 5.** Para llevar a cabo un turismo sostenible, lo más adecuado es **consumir productos locales y de temporada**. Optar por este tipo de bienes de consumo tiene múltiples beneficios sociales para la población autóctona y medio ambientales para el entorno.
- 6.** Recuerda que **no debes llevarte conchas o cualquier otro elemento natural de las islas**. Todo en la naturaleza tiene una función y la erosión de las conchas es la que permite la formación de arena en las playas. Su desaparición también puede provocar el descenso de la abundancia de diversidad de ciertos organismos y de animales que las utilizan para vivir.
- 7.** **Usa cremas solares y repelentes de insectos biodegradables** para proteger la fauna y flora marinas.
- 8.** Disminuye el impacto medioambiental de tu visita utilizando **envases rellenables y reutilizables** para tus bebidas y alimentos.
- 9.** **Aprovecha la luz solar** para cargar tus dispositivos electrónicos con cargadores solares.
- 10.** Aprende todo lo puedas sobre la historia y la cultura de las Islas Atlánticas para valorar, aún más, su importancia ecológica y cultural, y siéntete privilegiado por poder disfrutar de esta joya natural y frágil. **Comparte tu experiencia de visitante sostenible**.

