

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



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

GUÍA INFANTIL PARA TU VISITA SOSTENIBLE

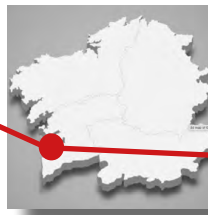


1. ¿QUÉ ES EL PARQUE NACIONAL DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS?



El **Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia** está formado por cuatro archipiélagos situados en frente de las Rías Baixas de Galicia, en la costa noroeste de la Península Ibérica: **Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada**.

Estas islas, además del mar que las rodea, son un **espacio único y diverso**, con una **gran riqueza natural de flora y fauna** que cautivan a quienes las visitan.



Cuando visitamos cualquier entorno natural **es muy importante que evitemos dejar huellas innecesarias.**

Cada pequeña acción cuenta, y es responsabilidad de todos **actuar de manera sostenible** para proteger la naturaleza que nos rodea.



LAS ISLAS CIES

Son uno de los destinos turísticos más visitados en Galicia.

Están situadas en la entrada de la Ría de Vigo y tienen tres islas: Monteagudo, Isla do Faro y San Martiño, además de varios islotes, como el de Penela dos Viños.

cubrirás paisajes sorprendentes y tendrás preciosas vistas panorámicas desde sus miradores.

En la parte que mira hacia el océano, destacan los acantilados de 150 metros y, en la cara este, sus playas, principalmente la playa de Rodas, que es como un puente natural entre sus dos islas más al norte: Monteagudo y Faro.

Además de ir a sus espectaculares playas, si caminas por sus senderos des-

SÍMBOLOS DEL MAPA DE RUTAS	
	Ruta del Faro de Cies
	Ruta del Faro da Porta
	Ruta del Alto do Príncipe
	Ruta del Faro do Peito
	Otros accesos
	Acceso no permitido del 1/4 al 3/8 por cría de aves
	Información
	Asistencia sanitaria
	Mirador
	Centro de visitantes
	Recomendado para snorkel (no te alejes de la costa)
	Campo de trabajo
	Camping/ Restaurante
	Observatorio de aves
	Zona de fondeo regulado
	Zona de restaurantes
	Puerto/ Zona de evacuación
	Baños



Disfrutar de las playas es uno de los principales atractivos de las Islas Cies, con un mar cargado de fauna marina (peces, moluscos, bivalvos...). Los arenales y dunas también te encantarán, además de todos los animales terrestres, aves y flora que descubrirás.

¿Sabías que albergan un **bosque de algas gigantes, que pueden llegar a los 2,5 metros de altura, que dan refugio y alimento a muchos animales?**

Recuerda: **RESPECTAR LA NATURALEZA ES NO COGER NI ALIMENTAR ANIMALES O PLANTAS.** No debemos interferir en su crecimiento y vida natural



EL ARCHIPIÉLAGO DE ONS

Le encontrarás en frente de la Ría de Pontevedra. Está formado por dos islas: Ons, la más grande y todavía poblada, y Onza, que es zona de reserva.

Tiene una costa con suaves acantilados, donde está "O Buraco do Inferno" (una cueva muy alta y sin techo), y arenales como la playa de Melide o la playa de las Dornas.

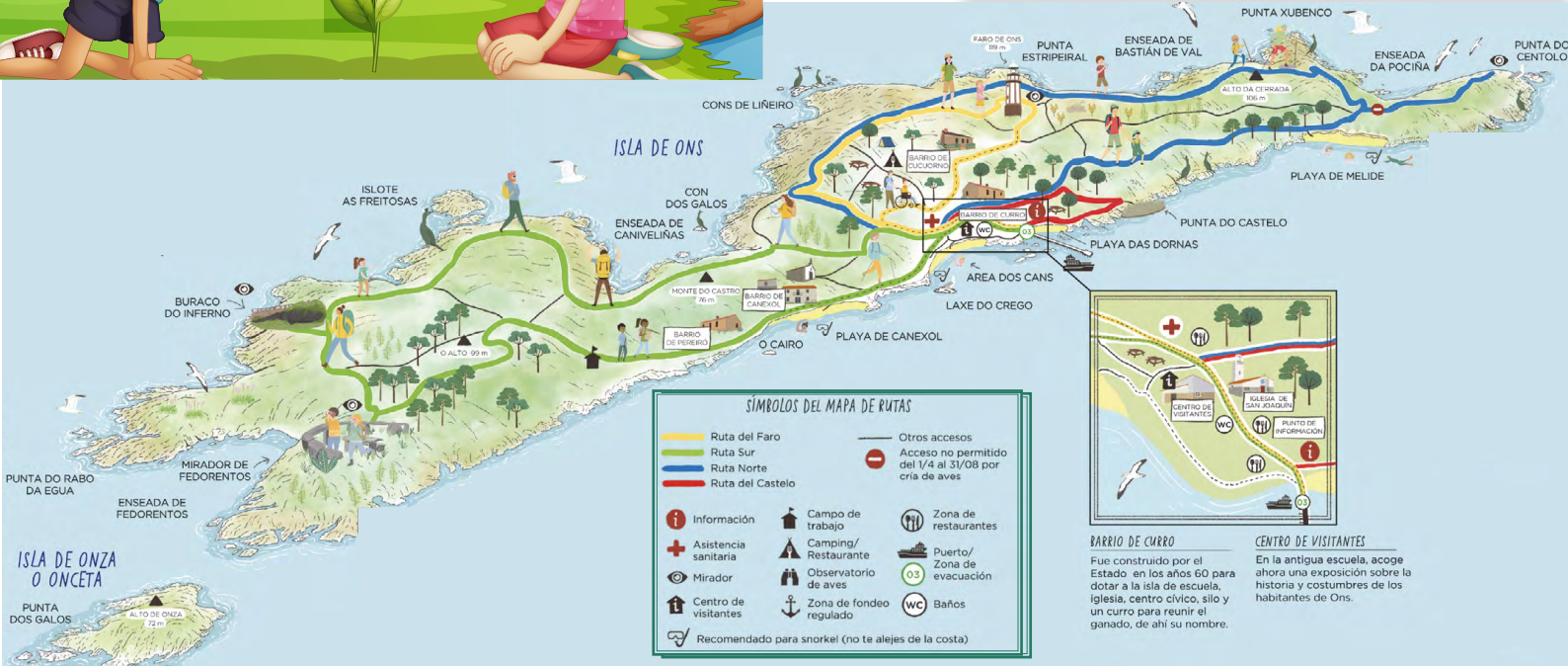
Está rodeada por una plataforma rocosa con un fondo poco profundo y de gran riqueza natural, ideal para hacer buceo y observar anémonas, estrellas de mar, erizos, peces o algas.



Además, la isla de Ons destaca por su interés cultural, ya que sus habitantes se han adaptado a vivir en medio del mar. Todavía se utilizan las dornas, que son embarcaciones tradicionales gallegas utilizadas para la pesca y para la venta del pescado en la costa.



El Parque Nacional de las Islas Atlánticas necesita proteger su naturaleza. Para reducir el impacto negativo que pueden provocar los turistas, se limita el número de visitantes, de personas dormirán en el camping de Cíes y de Ons y el número de barcos que pueden ir cada día a las islas. Nosotros podemos ayudar a la naturaleza caminando solo por los senderos señalizados y evitando las zonas de reserva y de protección especial.



LA ISLA DE SÁLVORA

En la Ría de Arousa está la isla de Sálvora, con un entorno natural en el que destacan multitud de aves marinas.

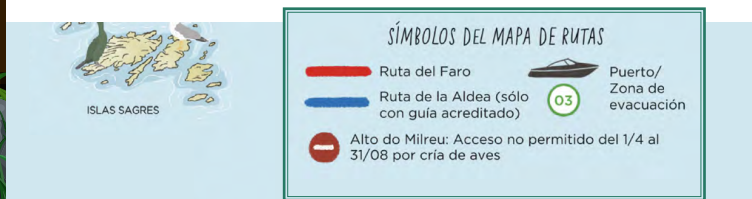
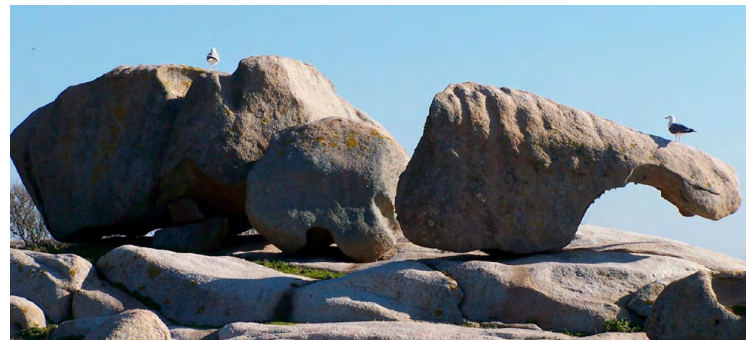
Sálvora tiene un paisaje bastante llano, con fondos del mar con mucha diversidad marina, lo que la hace recomendable para practicar snorkel.

Además, hay varias playas y muchas dunas. También son característicos unos pequeños bloques de piedra redondeados por la erosión del mar y del viento que se llaman "bolos".

En las islas del Parque Natural no hay contenedores de basura, por lo que debemos recoger los residuos que generamos, para proteger la belleza natural del Parque y garantizar la seguridad de los animales que viven en él.
Es fundamental que seamos responsables con nuestros residuos y nos los llevemos de vuelta.



Faro de la Isla de Sálvora.



LA ISLA DE CORTEGADA

A diferencia del resto de archipiélagos del Parque, Cortegada está situada dentro de una ría, la de Arousa. La isla está resguardada de la fuerza del viento, lo que la ha convertido en un tesoro botánico único, con fondos de mar cubiertos de arena.

Destaca su **bosque de laureles, el más grande de la Península Ibérica**, que ocupa más de la mitad de la isla. Algunos árboles llegan a medir más de 12 metros de altura. Además, la isla tiene una impresionante diversidad micológica.



Atardecer en Cortegada.

Consulta las actividades que ofrece el personal del Parque en los centros de visitantes y en las oficinas de información de las islas. Los guías te enseñarán **los rincones más interesantes, te harán las mejores recomendaciones y con ellos aprenderás sobre su patrimonio natural y cultural.** Además, **podrás participar en distintas actividades educativas, talleres y visitas guiadas.**



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



El espino albar de Cortegada puede tener uso medicinal.



2. ESPACIO ÚNICO



Las Islas Atlánticas de Galicia fueron declaradas Parque Nacional en julio del año 2002, como una de las mejores muestras del patrimonio natural en España.

La singularidad y riqueza de la fauna, la variedad de formaciones vegetales, la espectacularidad de sus paisajes y su interés geológico y geomorfológico constituyen un patrimonio natural y cultural de enorme valor científico, recreativo y educativo.

¿Quieres saber cuales son los animales y plantas que viven en él?

¡Continúa leyendo y lo descubrirás!

LA FLORA

FLORA MARINA:

En la parte de las islas donde golpea con fuerza el mar, se pueden encontrar algas pardas que forman auténticos **bosques submarinos**.

También destacan los **fondos de maërl**, que están formados por **miles de pequeños corales de varias especies**.

La FLORA TERRESTRE

La flora terrestre forma paisajes muy distintos en las Islas Atlánticas, gracias a su variada vegetación:

-**En las playas y dunas:** al tener gran aridez, las plantas tienen que adaptarse mediante colores claros que reflejen la luz, raíces muy profundas para poder llegar al agua, etc.

La azucena de mar, el barrón y el alhelí de mar son algunas de las más representativas.

-**En los acantilados:** al tener poco sustrato y estar expuestos a vientos fuertes con salitre del mar, sólo hay plantas con raíces profundas entre las grietas de las rocas, como el perejil de mar, la manzanilla marina y *Armeria pubigera*.

Destaca *Angelica pachycarpa*, que es una planta exclusiva en el noroeste peninsular y que suele crecer en los acantilados frecuentados por colonias de gaviotas.



Fondos de Maërl.



Dunas en las Islas Cíes.

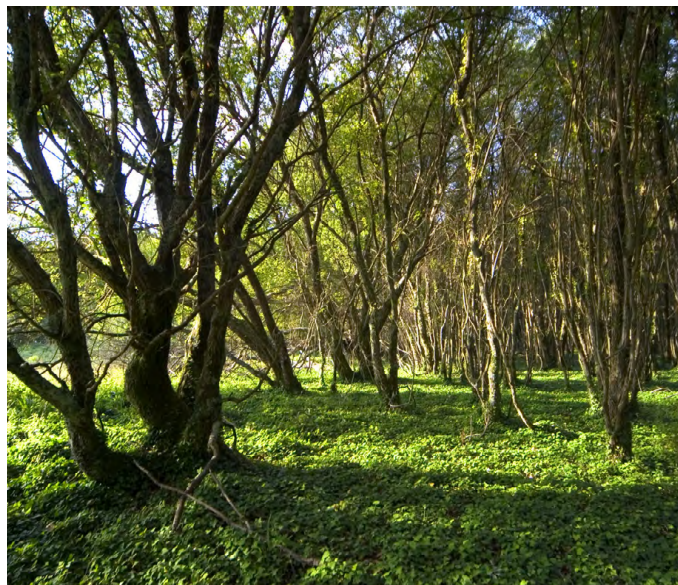


Angelica pachycarpa.

- En los matorrales es fácil encontrar tojo, el torvisco y el jaguarzo negro. Como especie propia de este matorral podemos destacar *Cytisus insularis*, exclusiva del Parque.

- En las islas Cíes, Ons y Sálvora, en las zonas más protegidas del viento del océano, hay pequeños **bosques de árboles autóctonos**, principalmente de roble melojo. En Cortegada, por su situación más abrigada en el interior de la ría de Arousa, los bosques ocupan casi toda la isla y están compuestos por laureles (con ejemplares que alcanzan los 12 metros), sauces, robles y alisos.

Además, en las islas se plantaron eucaliptos, pinos y acacias, pero ahora se trabaja para eliminarlos y recuperar 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 se fijan en 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 animales como erizos de mar, anémonas, bígamos, cangrejos, gobios o pulpos.

Los fondos de arena condicionan a algunos organismos a vivir enterrados, como es el caso de las navajas, los berberechos o las almejas, mientras que otros se mimetizan sobre la superficie, como el rodaballo, la sepia o el cangrejo ermitaño.

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



Manojo de mejillones en las rocas.



Pulpo en las profundidades marinas.



Gaviota en uno de los acantilados.



Cormorán sacando su plumaje al sol.

La abundancia de organismos marinos favorece que existan poblaciones de **aves** marinas, como las de gaviota patiamarilla y cormorán moñudo, que forman importantísimas colonias a nivel mundial.

Además, pero menos abundantes, podemos encontrar la gaviota sombría, el paño europeo y la pardela cenicienta. También aprovechan estos alimentos 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 interiores de las islas habitan aves como el halcón peregrino, **anfibios** como la salamandra, **reptiles** como el eslizón de cinco dedos y el lagarto ocelado, así como **insectos** como la mariposa arlequín.

En cuanto a los **mamíferos**, no hay muchos en el Parque, aunque sí que abundan los conejos (que prácticamente no tienen depredadores) y, en los últimos años, ha reaparecido la nutria.



Las salamandras y los conejos son los mamíferos que abundan en el Parque.



3. ESPACIO SOSTENIBLE

Para reducir el posible impacto negativo de la visita de los turistas al Parque Nacional, se ordenan los usos del espacio (creando zonas para el fondeo de los barcos, por ejemplo) y se limita el número de visitantes de cada día (hay que solicitar permisos para poder ir) y el número de personas que pueden utilizar los campings de Cíes y de Ons.

También se necesita autorización para hacer buceo, pero no para hacer esnórquel sin plomos. Si te interesa, lo mejor es preguntar en los puntos de información, cuales son las mejores zonas y las áreas peligrosas o no permitidas.

3.1 RESPETAMOS EL ENTORNO



Playa de Rodas.



Varias placas solares para producir energía renovable, instaladas detrás de la playa de Rodas en Cíes.

El **Parque Nacional de las Islas Atlánticas** trabaja también en reducir la huella ambiental en sus instalaciones, por lo que se realizan una serie de iniciativas, como por ejemplo:

- **Programa de eficiencia energética.** Se utilizan placas solares para autoconsumo, el uso de **energías renovables** o bicicletas eléctricas para la movilidad sostenible del personal del parque.

-**Gestión sostenible del agua.** Utilizando por ejemplo distintos 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). También se trabaja en la gestión de residuos generados por los turistas, con iniciativas como programas de

minimización en las empresas de restauración y la obligación de que los visitantes se responsabilicen de sus propios **residuos**, eliminándolos en los puntos de recogida disponibles en los puertos de acceso a las islas.



Camping en Cíes y Ons

CAMPING DE CÍES

El área de acampada en las islas 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.

Está 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 seguidos.

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

Además, tienes zonas infantiles en las que puedes disfrutar con nuevos amigos. Otros de los servicios que encontrarás en el camping son restaurante, cafetería o supermercado.



Tiendas para alquilar en el Camping de Cíes.



Zona infantil del Camping de las Islas Cíes.

CAMPING DE ONS

El Camping Isla de Ons 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 (camping de lujo) de Galicia.



Glamping (camping de lujo) de Ons.

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.

Ten una mentalidad ecoturista: planifica tu visita e infórmate



Sé consciente de la importancia de tu papel como visitante del Parque, ya que así 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, servicios, actividades... hay que ser consciente de nuestras acciones y decisiones mientras exploramos destinos turísticos, promoviendo prácticas que minimicen nuestro impacto ambiental y fomentando el cuidado y preservación de los ecosistemas.

Inspira a los demás



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 los demás 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 debemos ser 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 ponerse enfermos o incluso volverse agresivos.

Por eso es importante que seamos responsables con nuestros residuos y nos los llevemos de vuelta.

Haz poco 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, pueden molestar a otros visitantes que buscan disfrutar de la tranquilidad y la belleza natural de las islas.

Respeta las zonas protegidas

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

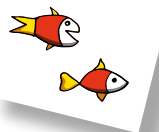
Nuestra seguridad y la conservación dependen de ello.



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, bigaros, 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. Utiliza 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, por lo que 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.



Otras cosas que debes de tener en cuenta son:

- Intenta **consumir productos locales y de temporada**. Tendrá muchos beneficios sociales para la población autóctona y medio ambientales para el entorno.
- Utiliza **envases rellenables y reutilizables para tus bebidas y alimentos**.
- Aprovecha la luz solar para cargar tus dispositivos electrónicos con cargadores solares.

¡Y DISFRUTA DE TU VISITA A ESTE PARAÍSO NATURAL!



EDITA: QualityNova Consultores SL
C/ Velázquez Moreno, N° 9, 5ª Planta. Of. 8 y 9.
36201 Vigo. España.

Diseño, ilustraciones y maquetación: MundiNova
Ilustraciones de los mapas: 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.