

 Existen zonas de reserva que non se pode acceder, como os acantilados ou as dunas, ben porque albergan importantes colonias de cría de aves ou pola fragilidade da súa flora, etc.


 O baño no Lago está prohibido, pois nas súas augas tranquilas e pouco profundas crían moitas especies mariñas.


 Non está permitido levar reducidos os nutrientes necesarios para as plantas da duna.


 Para navegar, fondear e practicar submarinismo é necesaria a autorización do Parque Nacional.

 As augas do Parque actúan como un dos poucos refuxos da vida mariña. A pesca deportiva está prohibida.

 Circular fóra dos camiños principais reduce en que se pisen plantas e en que, ao abrir atollos, aumente a erosión.


 Non está permitido emitir ruidos que alteren a tranquilidade natural do lugar; resulta molesto para os outros visitantes e a fauna das illas.


 A fauna non pode ser molestada. Non se lles debe dar de comer ás aves nin aos peixes, xa que pode causarlles enfermidades e cambialles os seus costumes de alimentación. Tampouco se poden ornicar os seres vivos das rochas: mexillóns, lapas...

 Esta prohibido introducir animais (agas cans guía), pois poden igualmente, a caza de aves e mamíferos, escavar raíces de plantas de duna, etc...

 Para previr os incendios non está permitido facer lume.

 Só se permite acampar no camping.

 As cabichas constitúen un residuo especialmente difícil de retirar ben protas e camiños. Apgaas ben e lévasas contigo.

 Nas illas non hai colectores de lixo, polo seu impacto visual e polos problemas ambientais que entrañan o transporte e o almacenamento de residuos. Cada visitante debe levar os seus residuos ao porto de orixe.

 Non se permite ornicar flores ou froitos, pois prexudica o desenvolvemento das plantas e redúcese o alimento para algúns insectos e aves.

NORMATIVA E RECOMENDACIÓNS PARA A VISITA

O Parque Nacional das Illas Atlánticas de Galicia é un enclave natural privilexiado polos seus valores naturais e culturais, tanto na súa parte marítima coma na terrestre.

Colabora na súa conservación.

Un Parque Nacional onde o mar é o protagonista da vida.



As illas constitúen unha barreira natural que protexe as Rías Baixas da dureza do océano aberto, contribuíndo a que estas constitúan un abeiro ideal para as especies mariñas.

O fondo mariño ao redor das illas é moi variado: de rocha, de area, de mañt e de cascallo. Cada fondo ten unha vida característica asociada, polo que as augas do Parque concentran unha gran biodiversidade.

O aire échese de sal mariño, aumentando así o mérito daquelas plantas capaces de crecer nas extremas condicións das dunas ou dos acantilados das illas.

Dende sempre, os recursos mariños foron aproveitados polas poboacións insulares e costeiras da contorna. Hoxe en día esta actividade está regulada e unicamente se permite a pesca tradicional de carácter profesional.



PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DAS ILLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

Arquipélago de Cíes





# RUTAS NO ARQUIPÉLAGO DE CÍES


Todas as rutas parten da caseta de información, onde se pode acceder á información máis completa sobre o Parque Nacional.

## ITINERARIOS ILLAS

- Ruta 1 (Monte Faro)
- Ruta 2 (Faro da Porta)
- Ruta 3 (Alto do Príncipe)
- Ruta 4 (Monteagudo)
- - - - Unión entre rutas

-  Información
-  Cruz Vermella
-  Miradoiro
-  Campo de traballo
-  Observatorio de aves
-  Camping



 Límites do Parque Nacional



### 1. Ruta do Monte Faro

7'4 Km - 2 h 30 min. (ida e volta)  
Desnivel: 175 m

É a ruta con maior contraste de paisaxes, dende o areal de Rodas e o Lago, ata o miradoiro do faro de Cíes, coa amplitude do océano dun lado e a Ría de Vigo do outro. O desvío da Campá permite "sobrevolar" o lago.



Sargos, muxos, congros, polbos... refúxianse no lago da forza do océano.



Vistas dos acantilados dende o Monte Faro, punto máis alto visitable.

### 2. Ruta do "Faro da Porta"

5'2 Km - 1 h 45 min. (ida e volta)  
Desnivel: 55 m

É o paseo de máis suave pendente, sempre á beira do mar. Pódense observar os peixes do lago, a praia e a duna de Nosa Señora e a paisaxe rochosa do "Freu da Porta" dende o Faro do mesmo nome.



A praia e duna de Nosa Señora, onde a suavidade da area contrasta cos saíntes rochosos.



O Faro da Porta regálanos a especial flora de acantilados e vistas da illa Sur.

### 3. Ruta do "Alto do Príncipe"

3Km - 1 h 15 min. (ida e volta)  
Desnivel: 122 m

Senda que ascende lentamente dende o areal de Rodas ata os acantilados do miradoiro "Alto do Príncipe". No camiño poderanse contemplar abruñeiros e toxeiros, mostra da vexetación propia destas illas.



A camariña, que xunto coa *Armeria pungens* son dúas das plantas dunares máis vulnerables que se refúxian nas Cíes.



As rochas do Alto do Príncipe, recortadas entre o horizonte e o azul intenso do Atlántico.

### 4. Ruta de Monteagudo

5'6 Km. - 1 h 45 min (ida e volta)  
Desnivel: 60 m

Esta ruta percorre a illa Norte, dende a Duna de Muxieiro ata os acantilados de Monteagudo, onde a mirada se refúxia entre os perfís da illa de Ons e os acantilados da "Costa da Vela".



Os corvos mariño cristados nas rochas baixas do acantilado, onde descansan e se caza a pesca.



A furna de Monteagudo, antiga greta vertical no granito que a erosión do mar foi ampliando.