

NORMATIVA Y RECOMENDACIONES PARA LA VISITA

EL Parque Nacional Marítimo Terrestre de Las Islas Atlánticas de Galicia es un enclave natural privilegiado por sus valores naturales y culturales, tanto en su parte marítima como en la terrestre. Colabora en su conservación.

En la isla **no hay contenedores de basura**, por su impacto visual y por los problemas ambientales que conllevan el transporte y almacenamiento de residuos. Cada visitante debe llevar sus residuos al puerto de origen.



Las **colillas** constituyen un residuo especialmente difícil de retirar en playas y caminos. Apégalas bien y llévalas contigo.



No se permite **arrancar flores o frutos**, pues perjudica el desarrollo de las plantas y reduce el alimento para algunos insectos y aves.



No se permite **acampar**.



Para prevenir los incendios **no está permitido hacer fuego**.



No está permitido emitir ruidos que alteren la tranquilidad del lugar; resulta molesto para los otros visitantes y la fauna de las islas.



Para navegar, fondear y practicar submarinismo es necesaria la autorización del Parque Nacional.



La **fauna** no puede ser molestada. No se debe dar de comer a las aves ni a los peces, ya que puede causarles enfermedades y cambiarles sus costumbres de alimentación. Tampoco se pueden arrancar los seres vivos de las rocas: mejillones, lapas...



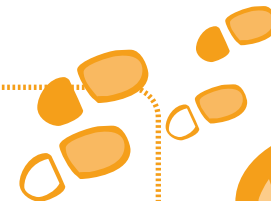
Está prohibido introducir animales (excepto perros lazarillo), pues pueden interferir con otras especies; igualmente, la caza de aves y mamíferos, escarbar raíces de plantas de duna, etc...



Las aguas del Parque actúan como uno de los pocos refugios de la vida marina. La pesca deportiva y recreativa está prohibida.



Circular fuera de los **caminos principales** provoca que se pisen plantas y que, al abrir atajos, aumente la erosión.



La arena blanca de las playas se debe en gran parte a los restos de las **conchas**. Además nutren las plantas de duna. Está prohibido llevarse las.

Existen **zonas de reserva** a las que no se puede acceder, como el interior de la isla por la fragilidad de su vegetación.



Ley 15/2002, decreto 274/99 y Ley 42/2007



Archipiélago de Cortegada

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

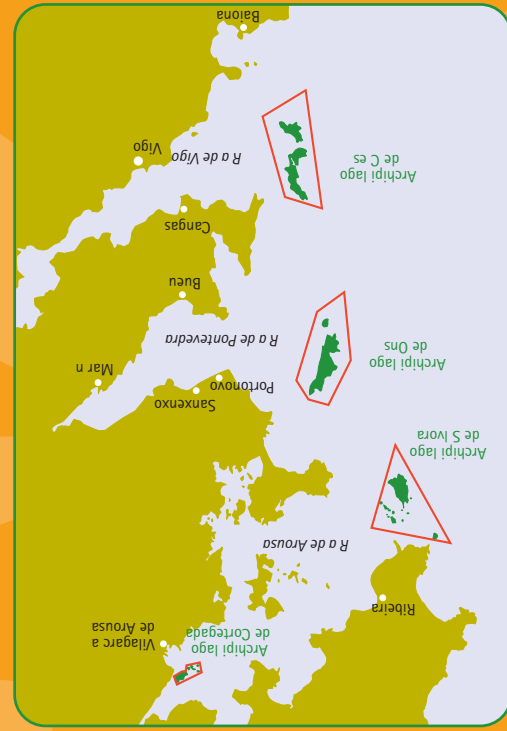
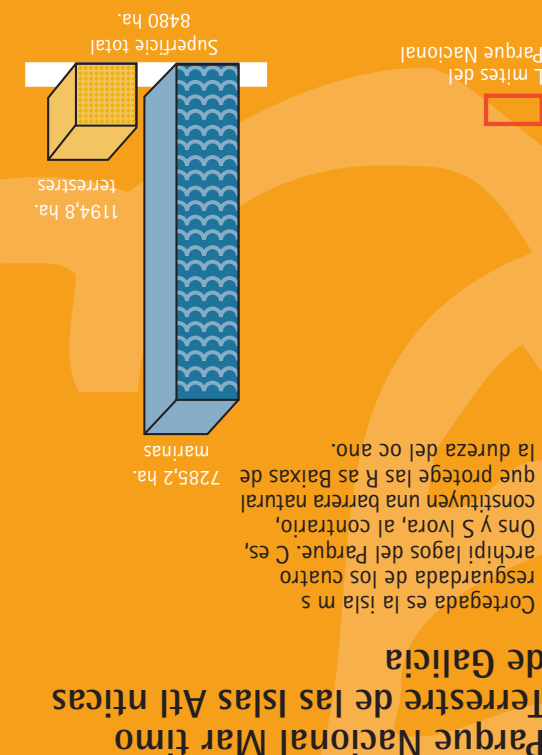
Oficina del Parque Nacional: Edificio CETMAR C/ Eduardo Cabello s/n. 36208 Bouzas (Vigo)
e-mail: iatlanticas@apnrn.mma.es web: www.mma.es/parques/laresd/islas_atlan/index.htm
tel: 986 246517/ 986 246550 Fax 986 246553



Desde siempre los recursos marinos han sido aprovechados por las poblaciones insulares y costeras del entorno. Hoy en día esta actividad está regulada y únicamente se permite la pesca tradicional de carácter profesional.

La sal es la protagonista, pues inunda el ambiente. Su presencia hace que en las islas se lo crezcan plantas y animales adaptados a ella.

Una gran variedad de vida crece en el mar que rodea las islas. Las especies cambian según el tipo de fondo, de profundidad, de exposición a las olas...



Un parque Nacional donde el mar es el protagonista de la vida

Crónica de Cortegada

TIEMPOS ANTIGUOS

Para griegos, romanos y rabes, la ría de Arousa y el río Ulla eran un importante camino fluvial hacia el interior de Galicia.



Amfora romana del s. I encontrada por un marinero en 1957 en las costas de Cortegada.

EDAD MEDIA

La ría de Arousa era la puerta marítima empleada por normandos y musulmanes en sus invasiones hacia la catedral de Santiago, en pleno apogeo tras el descubrimiento del sepulcro del Apóstol. Para defenderse de estos ataques, la Iglesia erigió varias torres de defensa en la ría, una de ellas en Cortegada, de la que no quedan restos.



1334

Al lado del poblado, se construye la ermita de la Virgen de los Milagros. Muchos enfermos peregrinaban a esta capilla para encontrar alivio.

1652

La capilla se reconstruye en el sitio donde ahora se encuentra, alejada del lugar.

PRINCIPIOS DEL S.XX

Comienzan las gestiones para donar la isla al rey Alfonso XIII para que construya en ella una residencia de verano.

... ha llegado a esta ciudad (Carril) una comisión (...) con objeto de solicitar de varios opulentos propietarios aquil residentes (...), que contribuyan a la suscripción popular para comprar y regalar al rey la Isla de Cortegada. El importe de la compra asciende a 4000 duros. El ABC, 28 de mayo de 1907.

16 DE JULIO DE 1910

Tras un largo proceso de compra y expropiaciones de las propiedades de Cortegada, se firma la escritura de cesión de la isla a la Casa Real. El palacio de la Magdalena en Santander ya se estaba construyendo, por lo que la isla se quedó como coto de caza del rey.



1931

Durante la II República el Estado se hizo con la isla.

1958

D. Juan de Borbón recuperó la propiedad.

1978

La isla fue vendida a una inmobiliaria. Los defensores de una Cortegada pública para el disfrute de sus valores naturales logran paralizar la urbanización.

2002

Cortegada se incluyó en el Parque Nacional.

2007

La Xunta la compra para que Cortegada sea pública.

UN PASEO POR CORTEGADA la medicina del mar

Haciendo esta ruta descubrirás la Isla de Cortegada a través de las pistas que nos dona la naturaleza para tener un buen estado de salud. Cada una de las cinco paradas marcadas en esta ruta te irán revelando secretos beneficiosos para nuestra salud: plantas medicinales, sales revitalizantes, consejos de prevención...

FICHA TÉCNICA
Distancia y duración:
 Opción A: 3,2 Km, 1 h.
 Opción B: 2,1 Km, 45 min.
Dificultad: baja



- Límite del Parque Nacional
- Punto de información
- Muelle
- ↑ Antiguo poblado
- ✚ Crucero

PARADA 1. LA CURA DEL ALMA. LA ERMITA DE LOS MILAGROS

La fe en la capacidad curativa de la Virgen de los Milagros llamaba en peregrinación a los enfermos desde tiempo atrás. Era tanta la afluencia de enfermos y tal el riesgo de contagio por las epidemias, que en 1652 la Iglesia decidió alejar la ermita del pueblo trasladándola al lugar donde se encuentra actualmente. Al mismo tiempo se levantó un hospitalillo junto a la capilla para atender a los peregrinos, del que ya apenas quedan restos.

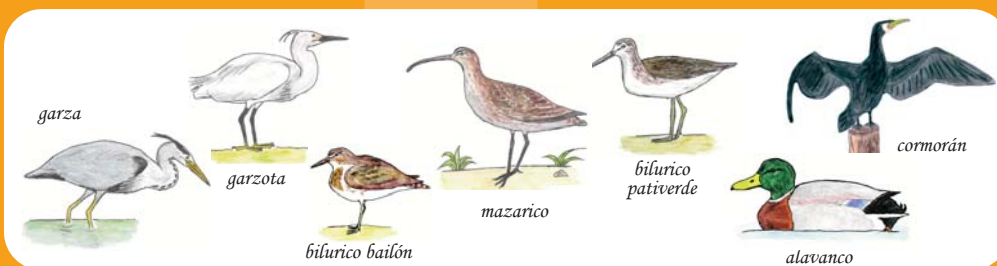


PARADA 2. LA CURA DE LA VISTA. EL MIRADOR DE LA RÇA

Aquí estás frente a la ría de Arousa, entre las montañas del Barbanza al norte y las del Castrove al sur. Este amplio horizonte, que se esconde detrás de las islas Malveiras, permite relajar la vista.



Escondidas entre el paisaje se pueden ver aves acuáticas pescando y mariscando a lo largo de la costa.



PARADA 3. ROBLES QUE CURAN

Cuando la isla se despobló y se abandonaron los cultivos, el bosque fue cubriéndose y creando espacios verdes para la vida. Aquí estás en una botica, ya que en este bosque tienes laureles y sauces; detrás de ellos alisos y espinos albares en la línea de costa, y unos pasos más adelante robles. Todos son robles propios del lugar, y en ellos hallarás auténticos remedios para las enfermedades. Recuerda que aquí no puedes recolectar plantas.



Para las enfermedades estomacales: el laurel. El origen de la palabra bachillerato (*bacca-laureatus*) proviene de que, en tiempos antiguos, a los estudiantes se les daba una rama de laurel con frutos.



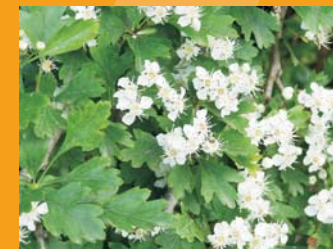
Para los dolores y la fiebre: los sauces, ya que en su corteza hay salicina, de la que deriva la aspirina.



Contra los pies doloridos y las picaduras: el aliso, empleando cataplasmas de sus hojas.



Para las gastroenteritis: el roble, haciendo cocciones.



Para regular la tensión arterial y mejorar las arritmias: el espino albar.

OPCIONES DE SENDERO

Un poco más adelante verás un pequeño cruce que te permite escoger entre el camino que bordea la costa o el camino por el interior de la isla (véase mapa). Los dos desembocan en el mismo punto y no te saltarás ninguna parada.

PARADA 4. CURA DEL SOL Y LA SAL. LAS PLAYAS

Si miras con ojos de boticario, verás a tu alrededor una variedad inmensa de beneficios para la salud:

Sol: sus rayos estimulan la calcificación de los huesos.

Arena: caminar por ella activa la circulación.

Agua marina: minimiza los dolores del reumatismo y la artrosis.

Algas: sus mucílagos ofrecen remedios contra la celulitis, reuma, inmunodepresión, quemaduras...



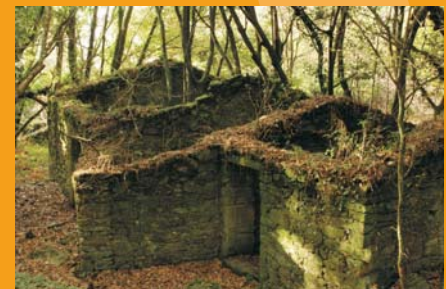
El alga más abundante es el buche bravo, que contiene estimulantes del crecimiento para los vegetales. De la villa de Carril sale el camino de carro marcado por los agricultores cuando pasaban a la isla para buscar estas algas.

PARADA 5. MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR. AL AMPARO DEL PUEBLO

Un tejado sobre nuestras cabezas previene más de lo que muchas medicinas pueden curar.

Las gentes que aquí vivían antes de la donación de la isla a Alfonso XIII crearon un lugar donde abrigarse situado en el lado sureste de la isla, la ladera más soleada de Cortegada, poniéndose al abrigo de los vientos fríos del norte.

Entre las ruinas de las casas podrás ver abrevaderos de agua para el ganado, hornos de piedra y los *faladoiros* en las ventanas.



El horno de pan es una estructura redondeada de piedra incluida en las paredes de la casa.

Los *faladoiros*, bancos en los mrgenes de las ventanas, sirven para conversar cómodamente admirando el paisaje, ¿qué mejor para el estrés?

