

KAYAK DE MAR EN LAS ISLAS CIES. RUTA GUIADA PARQUE NACIONAL ISLAS ATLANTICAS



Las rutas en kayak por Galicia te brindan la oportunidad de descubrir lugares únicos y muy especiales. Nuestra base se encuentra en el Camping Islas Cíes, en la Isla Norte o del Faro, a muy pocos metros de la recepción.

Las Islas pertenecen al Parque Nacional Marítimo Terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia, que desde el año 2002 las considera como una de las mejores muestras de los ecosistemas propios de las costas y fondos marinos atlánticos españoles.

En sus aguas, podemos encontrar diversos tipos de fondos que acogen ecosistemas de gran valor, así como en su flora y fauna, pero son susceptibles de ser alterados y destruidos si no se regulan de forma adecuada las actividades que se llevan a cabo en esta zona protegida. Es por ello por lo que la actividad de kayak de mar de nuestra base va encaminada a la sostenibilidad del ecosistema donde se encuentra.

1.- LUGAR

- Lugar: Praia de Rodas, Islas Cíes, Vigo (Pontevedra)
- Distancias: Vigo 33 Km – Pontevedra 31 km – Santiago 103 km – Oporto 177 km

2.- RUTA RECOMENDADA POR AVENTURAS EN GALICIA

1.- RUTA DE ACCESO A LA ISLA SUR O SAN MARTIÑO

- Distancia: 2'70 millas náuticas ida y vuelta (2'49 km ida y vuelta).
- Duración: 3 horas aproximadamente.
- Recorrido: Margen oeste de la Isla del Faro dirección sur hasta Isla de San Martiño
- Nivel: Básico/medio.

El nivel de dificultad de esta ruta viene marcado por dos variables: condiciones meteorológicas y nivel técnico y conocimientos de la zona de los palistas. En el caso de presencia de viento u oleaje del N/NE, la dificultad se inicia justo a la salida de la playa, dejándonos caer a estribor, para rebasar la "Punta das Vellas", una vez dejemos atrás esta punta, entramos en el abrigo del viento y olas y navegamos por la franja de mar que forma el canal del islote de Viños con la playa de "las Conchas". Costeando, dejamos a nuestra derecha la playa de "Nuestra Señora" y llegamos a la pequeña "ensenada de Carracido" y su muelle.

Seguimos navegando hasta la altura de "Punta de Carracido" donde nos agruparemos para iniciar el cruce del canal "Freu da Porta", de aproximadamente unos 450 metros de ancho y con aguas de profundidades en torno a los 10 metros. Aunque la enfilación es a Punta "do Pau da Bandeira", nos vamos dejando caer ligeramente a babor para ir costeando la isla sur y llegar a la playa de San Martiño que cuenta con una extensión de 500 metros. Esta playa es algo sensible con vientos del N o del E, que si son fuertes entre su tiro y la resaca que entra por "Freu da Porta" hacen que el desembarco tenga que ser controlado. Con marea alta, el extremo norte de esta playa queda muy limitada en extensión e incomunicada del resto de la playa por un saliente de piedra. En estas condiciones lo más seguro, a pesar del oleaje, es el desembarco en el extremo sur. Esta zona, la sur, es la que en la temporada estival se baliza con un canal de entrada y salida para embarcaciones y boyas que delimitan la zona de baño.

Los puntos posibles alternativos para el desembarco en esta ruta son las playas y el muelle de Carracido.

La navegación por esta zona tiene una alta influencia de viento y del efecto de las mareas, tanto en pleamar como en bajamar. Estas variables se pueden fácilmente tomar a nuestro favor para hacer más fácil la navegación en esta zona. No es aconsejable el realizar esta ruta sin tener el conocimiento previo de la zona, de las posibles adversidades meteorológicas y el propio reglamento del Parque Nacional en cuanto a las restricciones marcadas para la Isla Sur y entorno.

2.- OTRAS RUTAS POSIBLES

2.- MUXIEIRO

- Distancia: 5 KM (2,95 Km ida + 2,1 Km vuelta)
- Duración: 3,5 horas aproximadamente.
- Nivel: Iniciación.

3.- PRAIA CANTAREIRA

- Distancia: 6,40 KM (3,2 km ida + 3,2 km vuelta)
- Duración: 3,5 horas aproximadamente
- Nivel: Iniciación.

4.- PUNTA ESCODELO

- Distancia: 11,60 KM (5,8 km ida + 5,8 km vuelta)
- Duración: 4 horas aproximadamente.
- Nivel: Medio/avanzado.

3.- REQUISITOS

La ruta se realizará con un guía titulado que te irá explicando todo lo que te encuentres: historia, flora y fauna del lugar. Además, facilitamos elementos estancos para poder llevar tu equipaje. Con todo, para la realización de la ruta será necesario:

- **Saber nadar.**
- **Mínimo 4 personas** (si sois menos consultar en nuestras oficinas la opción de acoplaros algún grupo formado)
- **Máximo 10 personas** (4 kayaks dobles + 2 kayaks individuales)
- **Imprescindible reserva previa (hay plazas muy limitadas)**
- **Los menores de entre 2 y 14 años deben ir siempre acompañados por adultos.**

Se navegará en kayaks con **capacidad máxima de dos personas adultas y un niño** (2-8 años).

La navegación en **kayaks cerrados** está disponible sólo para **gente iniciada en el mundo del kayak**, ya que para navegar en ellos deben conocerse las técnicas de reembarque para los casos de vuelco.

4.- TARIFA

30 € por persona (IVA incluido)

5.- EQUIPAMIENTO NECESARIO

- Bañador, toalla, zapatillas, chanclas o calzado que se pueda mojar.
- En verano debes tener cuidado con el sol. Es recomendable que lleves contigo crema solar, una gorra y agua para hidratarte.
- El resto del material lo facilitará la base: bolsa o bidón estanco, chaleco salvavidas, neopreno...
- ¡No olvides traer una cámara contigo por si quieres hacer fotos!

6-. CONTENIDO HISTÓRICO Y MEDIO AMBIENTAL

- Estado de la mar, climatología y cómo afecta a la navegación
- El Parque Nacional, su importancia.
- Características de Cíes y su singularidad.
- Historia y geografía de las islas.
- Fondeadero de Cíes. Su uso desde los corsarios hasta la actualidad.
- Fauna marina y terrestre. Colonias de gaviotas, cormorán, salamandra común, cetáceos.
- Complejos dunares y su importancia.
- Flora característica de la isla

7-. PUNTOS DE INTERÉS

- Referencias históricas de navegación.
- Pecos.
- Salinas.
- Poblados.
- Construcciones históricas.

8.- CONSEJOS

- Ésta es una actividad que requiere cierto esfuerzo físico. Si crees que no podrás llevar el ritmo del grupo o que no serás capaz de completarla, piensa que los kayaks son dobles y que la navegación no es complicada. En cualquier caso, consulta con el monitor.
- Las preguntas e indicaciones del monitor son por tu propia seguridad y la del grupo. Contesta de forma veraz a sus preguntas y no tengas miedo en preguntar lo que dudes.
- Ten en cuenta que la incidencia del sol va a ser mayor debido a la reflexión en el agua. Asegúrate de llevar gorro o visera y aplicarte protección antes de salir.
- El cansancio y la deshidratación son problemas que nos encontraremos en la ruta. Trae agua y alguna barrita energética si crees que podrás necesitarla.
- No te pierdas las interesantes explicaciones del monitor ni las privilegiadas vistas que te ofrece el Parque Nacional.

9.- CONTENIDOS TEÓRICOS / PRÁCTICOS

Contenidos teóricos según los diferentes niveles de dificultad:

Los niveles de dificultad se marcan por dos variables, el esfuerzo físico necesario y el conocimiento técnico previo para el desarrollo de las actividades.

- BÁSICO / INICIACION

Para todos los públicos, a partir de la edad mínima marcada en la actividad, no se requiere conocimientos técnicos previos, no requiere esfuerzo físico destacable.

- INTERMEDIO

Necesidad de esfuerzo físico continuo, aunque no alto, conocimiento previo básico de la técnica.

- AVANZADO

Esfuerzo físico importante y continuado, buen conocimiento previo de la técnica.

A) CONTENIDOS TEÓRICOS DEL NIVEL BÁSICO O INICIACIÓN

- Calentamiento previo.
- Embarque y desembarque en seco, con apoyo pala-piragua.
- Reembarque en seco.
- Embarque y contacto con el agua.
- Equilibrio sobre el kayak en agua.
- Fundamentos del Paleo: Coordinación del gesto (en navegación).
- Técnicas básicas de paleo: propulsión y gobierno (en navegación).
- Desembarque en agua.
- Vuelta a la calma. Estiramientos (una vez que regresemos de la ruta).

B) CONTENIDOS TEÓRICOS DEL NIVEL INTERMEDIO

- Estiba del material en el kayak y calentamiento previo al embarque.
- Fundamentos del Paleo y coordinación del gesto (navegación): Aspectos técnicos, en función del estado de la mar o los agentes atmosféricos.
- Exploración y dominio del equilibrio en el sistema palista-piragua:
- Estabilidad, equilibrio y apoyos.
- Paladas de propulsión: Paladas hacia adelante y hacia atrás.
- Paladas laterales y Paladas de Giro y de Gobierno.
- Reembarques en el agua:
- Individual y con apoyo de los compañeros.
- Con apoyo de medios naturales y artificiales.
- Esquimotaje.
- Nociones básicas de la navegación, normas de abordaje básicas.
- Navegación ambiental con el objeto de minimizar el impacto de nuestra actividad.
- Vuelta a la calma. Estiramientos.

C) CONTENIDOS TEÓRICOS DEL NIVEL AVANZADO:

- Ejercicios de Calentamiento: Embarque.
- Estabilidad y equilibrio.
- Perfeccionamiento de Palada de propulsión.
- Perfeccionamiento de Paladas específicas:



Información y reservas

Rúa Xelmírez, 21 - 15704 SANTIAGO (A Coruña)

T. 981 56 17 85 • M. 639 39 07 54

info@aventurasengalicia.com

GRUPO Viajes Tambre XG-15

- Palada giro y gobierno:
- Barrido hacia adelante.
- Barrido hacia atrás.
- Combinación de paladas.
- Palada de tracción de popa/proa.
- Palanca o timón de popa.
- Palada de tracción cruzando la proa.
- Palanca cruzando la proa.
- Giros y canteos del kayak.
- Paladas laterales:
- Palada de tracción lateral básica.
- Palada de tracción lateral sculling.
- Giros y canteos de kayak con palada lateral.
- Esquimotaje avanzado.
- Perfeccionamiento de Navegación en grupo.
- Perfeccionamiento de Desembarque en una playa.
- Vuelta a la calma-Estiramiento.