



## KAYAK EN LAS ISLAS CÍES



Las islas Cíes son la joya de la costa Gallega. Cuando navegues por sus aguas y desembarques en la playa de San Martiño, entenderás el porqué de la importancia que estas islas tuvieron para todos aquellos que a lo largo de la historia surcaron estos mares.

### 1.- LUGAR

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

### 2.- POSIBLES RUTAS

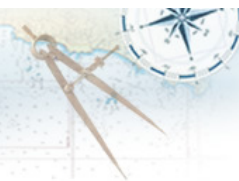
#### 1.- RUTA SAN MARTIÑO

- Distancia: 2'70 millas náuticas ida y vuelta (2'49 km ida y vuelta).
- Duración: 3 horas aproximadamente.
- Recorrido: Margen este de la Isla del Faro dirección sur hasta Isla de San Martiño
- Nivel: Básico/medio.
- Precio: 30 €/persona (grupo mínimo de 4).

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 regulamiento del Parque Nacional en cuanto a las restricciones marcadas para la Isla Sur y entorno.

## **2.- MUXIEIRO**

- Distancia: 2'95 km ida + 2'1 km vuelta.
- Duración: 3'5 horas aproximadamente.
- Recorrido: Margen este de la Isla del Faro dirección norte
- Nivel: Iniciación.
- Precio: 30 €/persona (grupo mínimo de 4).

## **3.- PRAIA CANTAREIRA**

- Distancia: 3'2 km ida + 3'2 km vuelta.
- Duración: 3'5 horas aproximadamente.
- Recorrido: Margen este de la Isla del Faro dirección norte
- Nivel: Iniciación.
- Precio: 30 €/persona (grupo mínimo de 4).

## **4.- PUNTA ESCODELO**

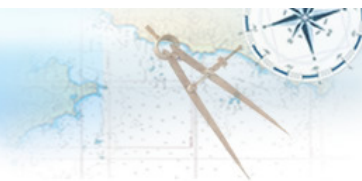
- Distancia: 5'8 km ida + 5'8 km vuelta.
- Duración: 4 horas aproximadamente.
- Recorrido: Margen este de la Isla del Faro dirección norte
- Nivel: Medio/avanzado.
- Precio: 30 €/persona (grupo mínimo de 4).

## **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.
- 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.- 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!

