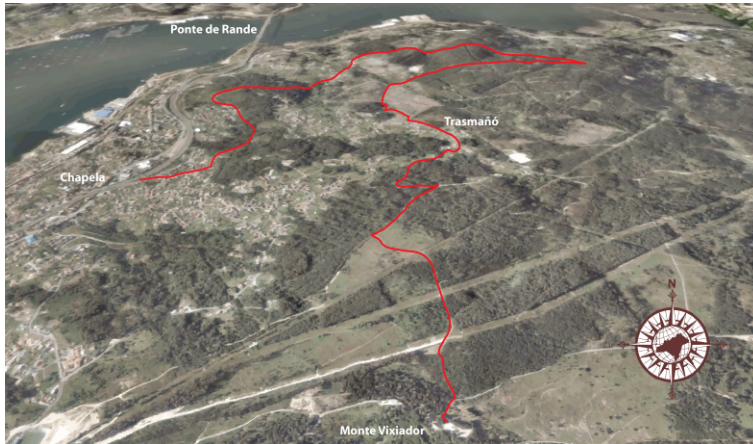


FICHA TÉCNICA DA RUTA DA AUGA Termo Municipal de Vigo e Redondela



Datos Técnicos

Tipo de Ruta: Lineal

Distancia: 9,7 Km

Duración: 3 h.

Punto de saída: Monte Vixiador (Vigo)

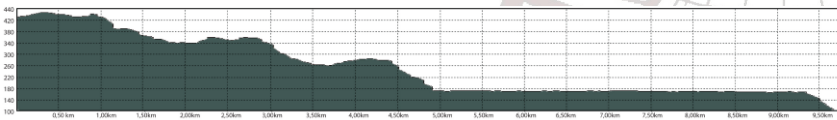
Punto de chegada: Estrada de Chapela

Cota de saída: 418 m

Cota máxima: 433 m

Diferencia de cota: 340 m

Nivel de dificultade: Medio - Baixo



Puntos de Interese

A presente ruta parte do Monte Vixiador, pertencente ao termo municipal de Vigo, e percorre a zona forestal que o rodea, en dirección aos montes de Redondela, onde enlaza coa Senda da Auga. Esta Senda, iniciativa da Mancomunidade de Montes de Redondela, discorre por encima dos condutos da antiga rede de abastecemento de auga, cun perfil horizontal, que permite gozar dunhas espectaculares vistas da ría e que resulta moi cómoda para calquera idade e condición física. Como aspectos de interese destacan:

- Monte Vixiador
- Flora e fauna da zona
- Senda da Auga
- Panorámicas da Ría de Vigo

A Unidade Concello Saudable de Vigo faiche as seguintes recomendacións:

- Se non dispós de moito tempo á semana, podes camiñar polas diferentes rutas urbanas que o Concello deseñou polas rúas de Vigo. Podes recoller o mapa na OMIC ou descargalo dende a web (www.vigo.org no link de PLAN SAÚDE).
- Limita o consumo de azucre e doces.
- Aumenta o consumo de froita de verdura (polo menos dúas pezas de froita ao día e 1 Kg de verdura á semana). Hai moita variedade de tempada nos mercados da nosa cidade.
- Se fumas ou tes algún hábito nocivo, consulta ao teu médico de cabeceira. Poderá informarte sobre como diminuír o consumo ou mesmo eliminalo. Pensa que a inmensa maioría das persoas que deixaron de fumar están encantadas coa decisión que tomaron, e a súa calidade de vida mellorou moito.

A Unidade de Concello Saudable de Vigo pon a túa disposición a un Licenciado en Ciencias da Actividade Física e o Deporte, e un Técnico Superior en Dietética e Nutrición.

Visita a páxina web do Concello de Vigo (www.vigo.org). No acceso ao Plan Saúde tes moita información sobre actividades e consellos nutricionais.

Visita a páxina web das Unidades Concellos Saudables da Xunta. Nela encontrarás información extensa e detallada sobre os estilos de vida saudable (www.concellossaudables.com)