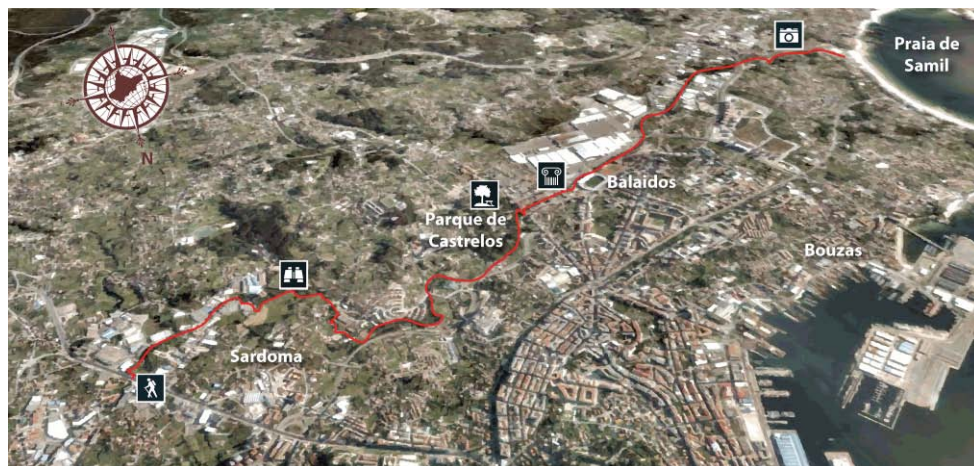


## FICHA TÉCNICA DA RUTA DO LAGARES

### Termo Municipal de Vigo

#### Mapa do Percorrido:

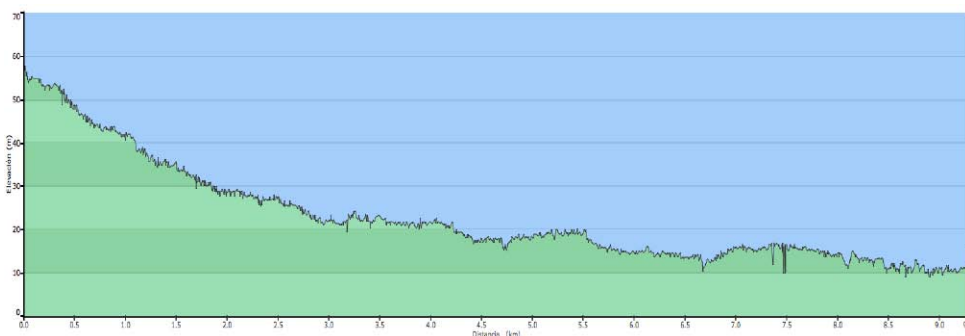


#### Lenda de Pictogramas:



- Inicio da ruta
- Zona de observacion
- Parque recreativo
- Elemento de interese cultural
- Fonte de Auga
- Miradoiro

#### Perfil de Altura:



#### Datos Técnicos:

Tipo	Lineal
Distancia	9,3 Km.
Duración	2 h 30 min.
Cota mín.	9 m.
Cota máx.	58 m.
Dificultade	Baixa.

#### **A Unidade Concello Saudable de Vigo faiche as seguintes recomendacións:**

- No exercicio físico, procura escoller actividades nas que o pases ben, porque así serás máis constante.
- Bebe un litro e medio de auga ao día. Todas as reaccións químicas do corpo precisana. É un bo xeito de facilitar a "limpeza" de tóxicos que inevitablemente entran no teu organismo cada día.
- Se fumas ou tes algún hábito nocivo, consulta ao teu médico de cabeceira. Poderá informarte sobre como disminuír 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](http://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](http://www.concellossaudables.com))

## FICHA TÉCNICA DA RUTA DO LAGARES

### Termo Municipal de Vigo

#### Puntos de interese da ruta:



A ribeira do Río Lagares acolle a unha gran diversidade de fauna, en especial de aves como o Anade Real, protagonista indiscutible deste percorrido. O macho caracterízase polas súas cores, mentres que as femias lucen unha plumaxe parda.

A senda atravesa o Parque de Castrelos, lugar idóneo para a práctica de deporte, pasear ou contemplar a súa variedade de especies de árbores, que fan deste parque un gran pulmón da cidade de Vigo.



A ponte de Sardoma é un das dúas pontes medievais que hai en Vigo, e ambas atópanse neste recorrido. Catalogada como ben patrimonial da Xunta de Galicia. Esta ponte perdeu altura pola presión do tráfico rodado. Data do s. XII / XIII

A ponte de Balaidos é a outra ponte medieval de Vigo. Na actualidade o río Lagares non discorre por debaixo dela, xa que o cauce se modificou e agora aparece valado para a súa protección.



O percorrido finaliza na Xunqueira do Lagares, complexo de marisma habitado por flora baixa e por multitude de aves, reptiles e outros animais. Debido a isto o último tramo da senda constitúe un lugar idóneo para a observación de aves como a Garza Real.