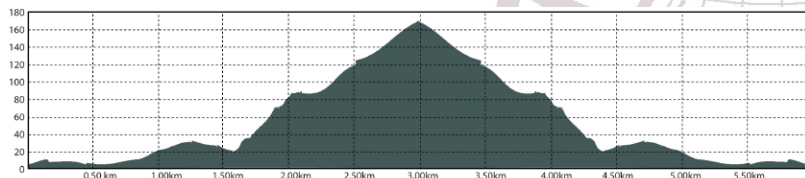


FICHA TÉCNICA DA RUTA DO MONTE FARO. ARQUIPÉLAGO DAS ILLAS CÍES. Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia



Datos Técnicos

- Tipo de Ruta:** Lineal de ida e volta
- Distancia:** 3, 5 Km (Ida) 7 Km (total)
- Duración:** 2 h 30 min.
- Punto de saída:** Peirao de Rodas
- Punto de chegada:** Faro de Cíes.
- Cota de saída:** 0 m
- Cota máxima:** 175 m
- Diferencia de cota:** 175 m
- Nivel de dificultade:** medio



Puntos de Interese

O Arquipélago das Illas Cíes é o máis austral dos que forman o Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia. Composto por dúas illas, a de acceso mediante transporte público é a illa norte. Nas Cíes atópase a Praia de Rodas, nomeada a mellor praia do mundo. Ao longo deste percorrido hai diversos puntos de interese medioambiental e patrimonial como os seguintes:

- Sistema Praia – Barreira – Lagoa
- Punto de Información. Antigo Mosteiro
- Alto da Praia de Nosa Señora
- Pedra da Campá e Observatorio de Aves
- Faro de Cíes

A Unidade Concello Saudable de Vigo faiche as seguintes recomendacións:

- Practica actividade física regular durante a semana. Seguro que tes moita oferta e económica na Asociación de Veciños do teu barrio.
- Procura comer 4 ou 5 veces ao día. Repartir o consumo de calorías durante o día ten moitos beneficios.
- 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)