

Rutas urbanas saudables



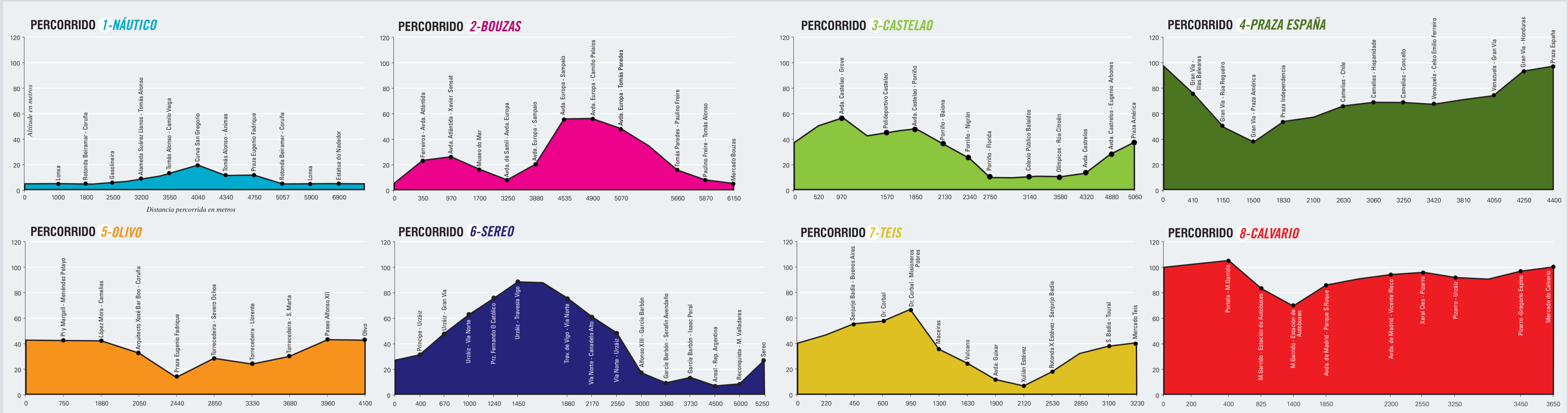
Vigo

CONCELLERÍA
DE MEDIO AMBIENTE
SANIDADE E CONSUMO

ALCALDÍA



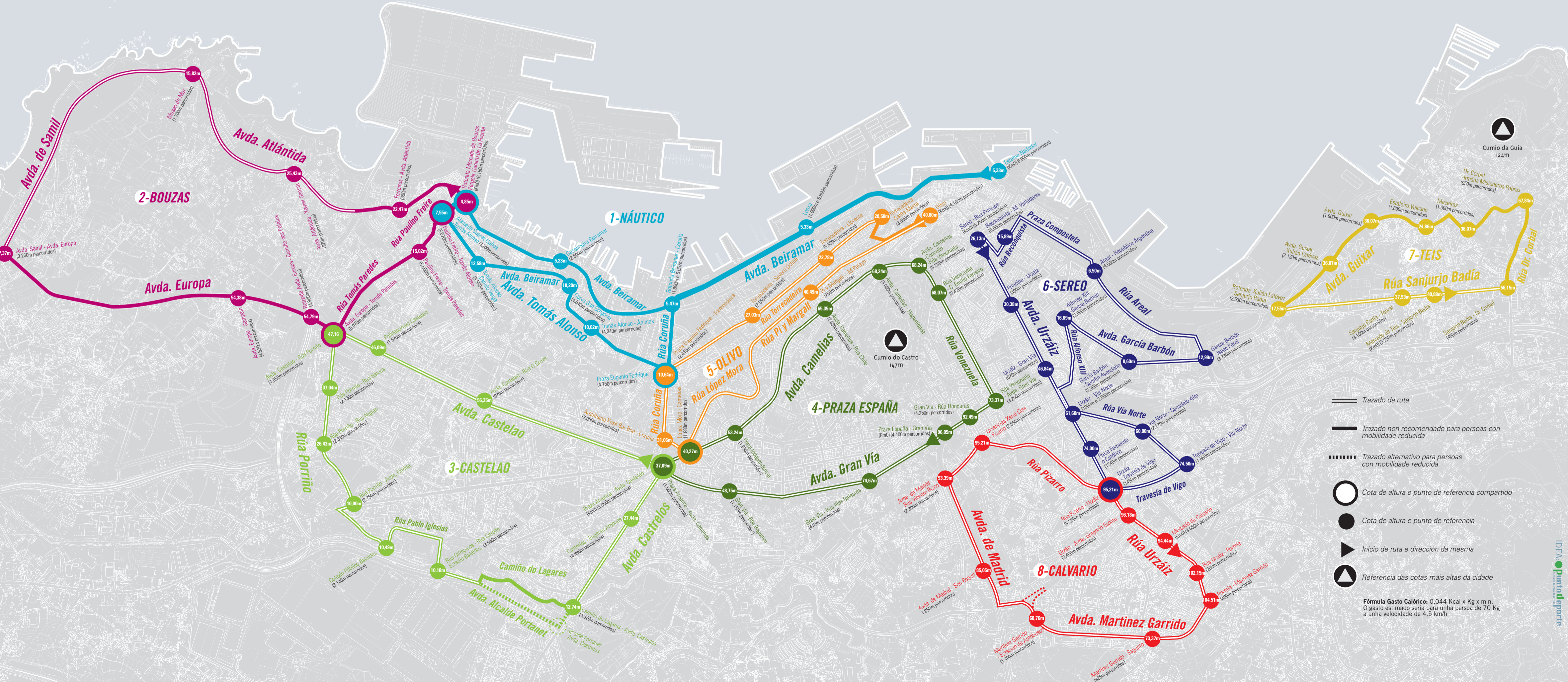
VIGO



Unha actividade aeróbica diaria de intensidade moderada e de duración intermedia (mínimo 30 minutos) é moi recomendable para cubrir minimamente a cota de práctica saudable. Camiñar é unha desas actividades que están indicadas para toda a poboación en xeral para mellorar a súa calidade de vida.

Fonte: Servizo de Cartografía da Xerencia de Urbanismo do Concello de Vigo.

PRACTICA ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR, MANTÉN UNHA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, VIVE SEN TABACO.





Rutas urbanas saudables

Recomendacións

Antes de comezar os percorridos é moi recomendable facer exercicios de queceamento (mobilidade articular) e, ó remate, exercicios de estiramientos (prioridade tren inferior e columna).

- Se non se ten moita experiencia, comezar por percorridos curtos ou a metade dos de longo percorrido, e logo volver (por exemplo) en transporte público.
- A progresión basearíase en incrementar a frecuencia das andainas, a duración e, por último, a intensidade.
- A respiración é fundamental: Inspirar polo nariz, intentando que o aire veña da barriga, e soltar o aire máis lentamente pola boca, sen abrila demasiado. Todo elo sen mover a cabeza nin levantar os ombros.
- Se se camiña en grupo é recomendable levar un ritmo que nos permita falar.
- Se se camiña só non levar un ritmo que nos faga bafexar ou sentir as pulsacións altas.
- Baixar ó manter (os non iniciados) o ritmo nas costas.
- Posición do corpo lixeiramente inclinado cara adiante. Cabeza e peito erguidos, abdome e glúteos firmes. Ombros relaxados.
- Braccar lixeiramente axuda a equilibrar e manter o ritmo e o impulso de zancada. Non cruzar os brazos nin por diante nin atrás.
- Utilizar unha zancada axeitada á nosa lonxitude de perna. Nin moi curta, na que desaproveitaremos o noso potencial, nin moi larga que nos desequilibra.
- Hidratarse lixeiramente (sobre todo en períodos secos) antes, durante (andainas longas) e despois.
- Evitar as horas de máximo sol ou calor para camiñar.
- Utilizar un calzado de sola flexible. Aconsellable zapatillas deportivas para corredores.
- Utilizar roupa ampla e transpirable. Levar algunha capa lixeira para ir quitándoa. Levar gorra e/ou gafas de sol.
- Coidar os pés: unhas curtas e protexer as rozaduras.

ANDAINAS...

Unha expresión natural da liberdade de movementos e independencia do ser humano é camiñar.

É por iso que se deseñaron oito percorridos para que o camiñante habitual ou ocasional teña alternativas perfectamente localizadas e con información detallada de cada unha delas (estimación de intensidade, tempo aproximado, perfil coas cotas parciais, lonxitude total e parcial e gasto calórico aproximado). Con estes percorridos pretendemos contribuír a fomentar prácticas regulares de ocio activo e saudable á poboación en xeral, independentemente da idade e do grado de mobilidade. Dese xeito, camiñar pola nosa cidade pode converterse nunha forma de mellorar o noso estado físico, ademais de gozar e admirar zonas con moita historia e cultura, que nalgúns casos, pasan desapercibidas á nosa consciencia. Por outra banda, pretendemos que o camiñante recupere o espazo urbano para el mesmo, relacionándose con el. Que vexa as rúas con outra mirada, afastada do ruído e fume dos coches. Que teña ganas de saír da casa para realizar actividade física controlada e consciente.

Os oito percorridos están distribuídos pola gran maioría de barrios da cidade. Son itinerarios que percorren zonas moi populosas, ben polo seu índice de poboación residente ou por ser zonas de máxima afluencia de persoas. Unha característica dos oito percorridos é que son circulares, teñen trazados a meirande parte por rúas principais con bo firme e alumeadas. Ademais, en moitos puntos, hai paradas de transporte público. Moitos dos percorridos están conectados entre eles para que o camiñante poida facer variacións dos mesmos tanto nun sentido coma noutro. Ou para que as persoas que teñan maior condición física, poidan unilos e facelos máis amplos.



Percorrido 1. NÁUTICO
(Estación Marítima, Beiramar, Bouzas, Tomás Alonso, Coruña, Beiramar, Estación Marítima)

Tipo de percorrido: Circular as 3/4 partes.
Lonxitude: 6.900 m.
Dificultade: Media
Gasto Enerxético: 283 Kilocalorías
Tempo Aproximado: 1 hora 32 min

Descrición: Percorrido practicamente chan na súa totalidade. Discorre pola beira do mar na súa primeira parte. Saímos da estatua do nadador de Leiro e imos pola beirarrúa esquerda dirección Bouzas. Ao chegar á entrada do porto pesqueiro cruzaremos a rúa e camiñaremos pola marxe dereita. Atravesamos toda a avenida de Beiramar ata chegar á rotonda do mercado de Bouzas. Deseguido tomamos á esquerda pola rúa Pescadores, e poucos metros máis adiante collemos outra vez á esquerda pola rúa Tomás A. Alonso, que a percorrermos na súa totalidade ata chegar á praza de Eugenio Fadrique. En Tomás Alonso pasamos por diante de dous exemplos de arquitectura industrial, como son o “Edificio Motores” no nº 72, e a conserveira Alfagame no nº 186. Ao remate da rúa collemos á esquerda pola rúa Coruña. Ao chegar á rotonda dos estaleiros collemos á dereita, e iniciamos a derradeira parte do percorrido pola marxe dereita da avenida de Beiramar, pasando preto de lugares tan emblemáticos como a Igrexa de San Francisco e os soportais da Ribeira. En menos de cinco minutos xa chegamos á escultura de Leiro.

Percorrido 2. BOUZAS
(Bouzas, Samil, Avda. Europa, Bouzas)

Tipo de percorrido: Circular.
Lonxitude: 6.150 m.
Dificultade: Media
Gasto Enerxético: 253 Kilocalorías
Tempo Aproximado: 1 hora 22 min

Descrición: Sáese da pérgola de Genaro de la Fuente na avenida Eduardo Cabelo. A primeira parte é polo casco histórico de Bouzas. A ruta discorre por rúas con tanta historia como Santo Cristo, Do Pazo e, por último, e en sentido ascendente polo lado dereito, a rúa Ferreiros, que desemboca na avenida Atlántida. Percorrerémola pola súa dereita e poderemos admirar a “Casa Sensat”, exemplo de arquitectura Galeguista do século pasado. Chegamos á avenida de Samil pasando por diante do museo do Mar e fronte ao museo Verbum, ata alcanzar o monumento a Europa do escultor Oliveira. Dende ese momento o percorrido vai cara ao centro da vila en sentido ascendente pola avenida de Europa, pola marxe dereita. A subida é suave pero longa. Ao rematar a mesma o resto do percorrido é costa abaixo. Ao chegarmos á confluencia das avenidas Europa e Castelao tomamos á esquerda pola rúa Tomás Paredes. Xa en Bouzas, cruzámola e collemos as rúas Paulino Freire e, por último, Pescadores.

Percorrido 3. CASTELAO
(Travesas, Castelao, Porriño, Estadio Balaídos, Castrelos, Travesas)

Tipo de percorrido: Circular
Lonxitude: 5.200 m.
Dificultade: Media-Baixa
Gasto Enerxético: 213 Kilocalorías
Tempo Aproximado: 1 hora 9 min

Descrición: Saída dende as Travesas pola avenida Castelao. A primeira parte discorre nun percorrido moi levado pola marxe dereita. Ao chegarmos ao final da avenida tomamos á esquerda pola rúa Porriño. Dende ahí o percorrido é en baixada ata chegarmos á avenida da Florida, que cruzamos para tomar a rúa Pablo Iglesias. Percorrerémola na súa totalidade ata chegar á confluencia coas pistas de atletismo e o estadio de Balaídos. Collemos dirección rúa dos Olímpicos para chegar ao cuartel dos bombeiros de Balaídos. Nese punto cruzamos a estrada e abandonamos o asfalto por uns metros e collemos o camiño de terra, que forma parte da senda do Lagares, pasando pola ponte romana. (As persoas con mobilidade reducida poden seguir recto pola avda. Alcalde Portanet e logo xirar á esquerda e subir pola avda. de Castrelos). Chegando á avenida de Castrelos, tomamos á esquerda e subimos ata chegar ao punto de partida, a escasos 800 metros.

Percorrido 4. PRAZA ESPAÑA
(Praza España, Gran Vía, Camelias, Venezuela, Gran Vía, Praza España)

Tipo de percorrido: Circular
Lonxitude: 4.500 m.
Dificultade: Baixa
Gasto Enerxético: 185 Kilocalorías
Tempo Aproximado: 1 hora

Descrición: Percorrido moi doado con longas rectas e poucas interxeccións. Saída da praza de España en sentido descendente dirección Travesas. Na Praza América tomamos á dereita pola avenida das Camelias, atravesamos a praza da Independencia e enfiámonos o final da avenida dirección Concello. Pasamos por riba del e collemos a rúa Venezuela. Na intersección desta con Gran Vía collemos á dereita e subimos ata chegar á praza de España.

Percorrido 5. OLIVO
(Paseo Alfonso, Pi y Margall, López Mora, Coruña, Torrecedeira, Paseo Alfonso)

Tipo de percorrido: Circular
Lonxitude: 4.100 m.
Dificultade: Baixa
Gasto Enerxético: 169,40 Kilocalorías
Tempo Aproximado: 55 min

Descrición: Saímos do emblemático Olivo, escudo de Vigo. Dende o paseo de Alfonso percorrermos as rúas Pi y Margall e López Mora cunha orografía favorable. As persoas con mobilidade reducida é recomendable que vaian pola marxe esquerda da rúa Pi y Margall. Ao comezar a rúa López Mora veremos a única placa policromada que ten Vigo nunha rúa. Seguimos adiante ata chegar ás Travesas. Alí viramos á dereita pola rúa Arquitecto Xosé Bar Bóo. Nese punto baixamos a rúa Coruña ata a praza Eugenio Fadrique. Despois collemos a rúa Conde Torrecedeira e a percorrermos na súa totalidade, para chegar a rúas con tanta historia mariñeira como Santa Marta e Angustias que, despois dunha pequena costa, nos levan ao paseo de Alfonso de novo, para rematar no Olivo.

Percorrido 6. SEREO
(Porta do Sol, Príncipe, Urzáiz, Travesía de Vigo, Vía Norte, Alfonso XII, García Barbón, Areal, Alameda, Porta do Sol)

Tipo de percorrido: Circular
Lonxitude: 5.550 m
Dificultade: Media
Gasto Enerxético: 228 Kilocalorías
Tempo Aproximado: 1 hora 14 min

Descrición: Comeza a nosa andadura debaixo do famoso monumento. Percorremos de estrema a estrema a rúa máis céntrica de Vigo: a rúa do Príncipe. Despois subimos pola marxe dereita da rúa Urzáiz ata chegar á confluencia coa travesía de Vigo e Pizarro. Na rúa Urzáiz pasaremos por baixo ou fronte de varios edificios representativos da arquitectura ecléctica de posguerra (nº 78,80,188 e 207). Collemos á esquerda pola travesía de Vigo. Ao chegar ao primeiro cruce collemos á esquerda pola Vía Norte. Seguimos outra vez por Urzáiz, e collemos pola primeira a dereita. Baixamos por Alfonso XII ata chegar á Igrexa de Santiago de Vigo. Seguimos pola dereita por García Barbón. Pasamos por diante do edificio “A metalúrxica” do ano 1900. En dous minutos chegamos ao nó de Isaac Peral. Collemos á esquerda e percorrermos o Areal e a Alameda ata a oficina principal de Correos. Subimos por Reconquista e xa estamos en Policarpo Sanz, moi preto do punto de inicio, onde xa restan moi poucos metros para chegar ao mítico ser.

Percorrido 7. TEIS
(Mercado Teis, Sanjurjo Badía, Dr. Corbal, Maceiras, Avenida de Guixar, Xulián Estevez, Sanjurjo Badía, Mercado Teis)

Tipo de percorrido: Circular
Lonxitude: 3.450 m.
Dificultade: Baixa
Gasto Enerxético: 142 Kilocalorías
Tempo Aproximado: 46 min

Descrición: Saímos dende o populoso mercado municipal de Teis e subimos por Sanjurjo Badía. Ao chegar á confluencia coas rúas Bos Aires e Dr. Corbal collemos pola última. Ao chegar á rotonda viramos á esquerda pola rúa dos Irmáns Misioneros Pobres. Dende aquí comezamos a ver a Ría. No seguinte desvío á dereita collemos as rúas Maceiras e Santa Tegra. Pasamos por diante dos estaleiros e percorrermos a avenida de Guixar e a rúa Xulián Estevez. No número 46 atópase a fábrica de salgadura do século XIX (1807). Ao remate da rúa viramos á esquerda e subimos por Sanjurjo Badía, ata chegar ao mercado.

Percorrido 8. CALVARIO
(Mercado Calvario, Martínez Garrido, Avda. de Madrid, Vicente Risco, Hospital Xeral, Pizarro, Mercado Calvario)

Tipo de percorrido: Circular
Lonxitude: 3.550 m.
Dificultade: Baixa
Gasto Enerxético: 145 Kilocalorías
Tempo Aproximado: 47 min

Descrición: Iniciamos o percorrido dende un dos centros neuráxicos de Vigo: o mercado municipal do Calvario. Proseguimos o percorrido en sentido ascendente e, no primeiro cruce importante, tomamos á dereita pola rúa Portela. Ao remate da rúa baixamos pola avenida Martínez Garrido en dirección Estación de Autobuses. Cruzamos polo paso de peóns que está ao comezo da rúa Gregorio Espino, e pasamos pola parte superior da estación para chegar, en escasos metros, á avenida de Madrid. Subímolos polo lado dereito. Pasamos baixo a finca de San Roque e, nuns centos de metros máis arriba, tomamos á dereita pola rúa Vicente Risco. Continuamos cara á rúa Pizarro pasando a carón do Hospital Xeral. Na rúa Pizarro collemos á dereita e proseguimos recto para atravesar a praza de Isabel a Católica e chegar á intersección con Travesía de Vigo e Urzáiz. Subimos por Urzáiz e, en poucos minutos, estaremos na zona peonil do barrio do Calvario.