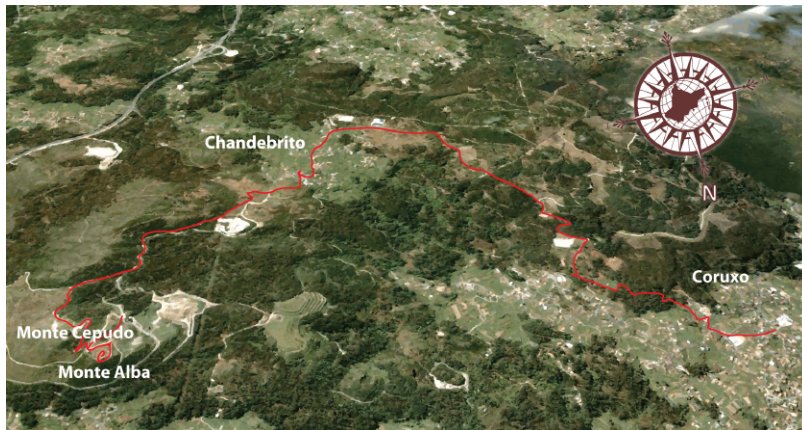


FICHA TÉCNICA DA RUTA DO MONTE ALBA - CHANDEBRITO

Termo Municipal de Vigo e Área de Influencia



Datos Técnicos

Tipo de Ruta: Lineal cun tramo de ida e volta

Distancia: 8,25 Km

Duración: 2 h 30 min.

Punto de saída: Monte Alba. Parroquia de Valladares.

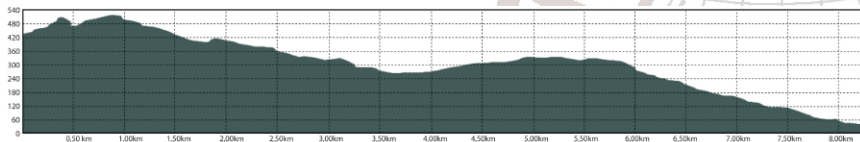
Punto de chegada: Igrexa de San Salvador de Coruxo.

Cota de saída: 340 m

Cota máxima: 510 m

Diferencia de cota: 460 m

Nivel de dificultade: Medio



Puntos de Interese

O percorrido desta ruta discorre polos montes Alba e Cepudo e pola zona de Chandebrito e Fragoselo. O primeiro tramo ofrécenos unhas espectaculares vistas da Ría de Vigo e da Ensenada de Baiona. Posteriormente a ruta atravesa a zona de Chandebrito, onde destacan os muíños de auga restaurados e os hórreos. Finalmente descende a través de montes de Fragoselo, onde aparece un petroglifo e muíños en ruínas, para finalizar nas proximidades da Igrexa de San Salvador de Coruxo. Como puntos de interese destacan:

- Capela da Nosa Señora de Alba
- Vistas panorámicas desde Monte Cepudo
- Muíños de Auga de Chandebrito
- Capela de San Sebastián
- Petroglifo y muíños de Fragoselo

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.
- Escolle fontes de proteína magra (evita abusar do porco e varía con peituga de polo e pavo).
- Procura dedicarlle a cada comida o seu tempo cada día. Comer devagar e relaxado aporta un gran beneficio.
- 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)