

## FICHA TÉCNICA DA RUTA MAREAL Teis. Termo Municipal de Vigo.

### Datos Técnicos

**Tipo de Ruta:** Lineal

**Distancia:** 3,60 km

**Duración:** 1 h 30 min.

**Punto de saída:** Praia de Area Longa  
(Chapela)

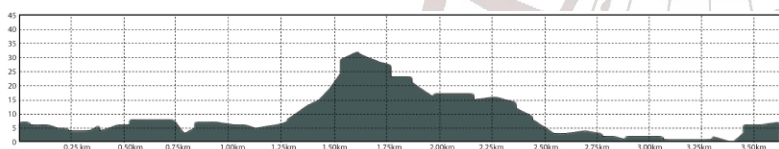
**Punto de chegada:** Praia da Punta  
(Teis)

**Cota de saída:** 5 m

**Cota máxima:** 33 m

**Diferencia de cota:** 28 m

**Nivel de dificultade:** Baixo



### Puntos de Interese

A ruta percorre a zona costeira comprendida entre as praias de Area Longa en Chapela e A Punta en Teis. Neste percorrido poderemos gozar dunhas vistas espectaculares da Ría de Vigo, así como visitar zonas de interese como a ETEA, antiga escola militar de gran importancia polo proxecto da Cidade do Mar, diversos estaleiros e praias con zonas de intermareal rochoso onde habitan gran variedade de fauna e flora mariña. Como puntos de interese destacan:

- A Praia de Area Longa (Chapela).
- O Parque da Riouxa.
- A antiga escola militar da ETEA
- As vistas da Ria de Vigo e dos polígonos de bateas.
- A Praia da Punta (Teis).

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

- A práctica regular de actividade física permitirache vivir máis anos e con mellor calidade de vida.
- Camiñar, nadar ou andar en bici son actividades moderadas que melloran o teu sistema cardiovascular. Se tes posibilidade, practica todas elas de xeito alternado. Un programa variado manterá o teu corpo san.
- Evita graxas saturadas e as "total ou parcialmente hidroxenadas"
- 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](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))