

FICHA TÉCNICA DA RUTA MAREAL Alcabre - Canido. Termo Municipal de Vigo.

Datos Técnicos



Tipo de Ruta: Lineal.

Distancia: 4 km.

Duración: 1 h 45 min.

Punto de saída: Museo do Mar de Galicia (Alcabre).

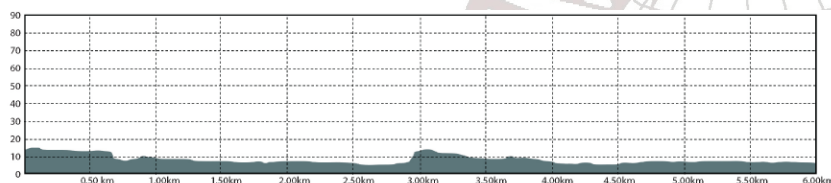
Punto de chegada: Praia de Canido.

Cota de saída: 12 m.

Cota máxima: 14 m.

Diferencia de cota: 14 m.

Nivel de dificultade: Baixo.



Puntos de Interese

A ruta percorre a zona costeira comprendida entre o Museo do Mar de Galicia en Alcabre e a praia de Canido. Neste percorrido poderemos coñecer cinco praias premiadas co distintivo da Bandeira Azul, así como visitar zonas de interese como Cabo do Mar, a rexeneración de dunas da praia do Vao, a desembocadura do Lagares e as zonas intermareais de Fontaiña. As praias de Bandeira Azul deste percorrido son:

- Tombo do Gato.
- Argazada.
- Fontaiña.
- O Vao.
- Canido.

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 diminuir 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)