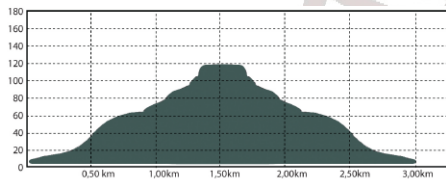


FICHA TÉCNICA DA RUTA ALTO DO PRÍNCIPE. ARQUIPÉLAGO DAS ILLAS CÍES. Parque Nacional Marítimo Terrestre das Illas Atlánticas de Galicia



Datos Técnicos

- Tipo de Ruta:** Lineal de ida e volta
- Distancia:** 1,5 Km (Ida) 3 Km (total)
- Duración:** 1 h 15 min.
- Punto de saída:** Peirao de Rodas
- Punto de chegada:** Alto do Príncipe.
- Cota de saída:** 0 m
- Cota máxima:** 120 m
- Diferencia de cota:** 120 m
- Nivel de dificultade:** Baixo

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. A cara oeste destas illas está composta de cantís de gran altitude, que constitúen un dos puntos máis importantes de anidamento de aves, algunha delas en perigo como o cormorán moñudo. Ao longo deste percorrido pódese encontrar:

- Praia de Figueiras ou "dos alemans" con dunas vexetadas.
- Zonas de repoboación de árbores autóctonos.
- O campo de traballo e os pilóns de reserva da auga.
- Restos dunha casa antiga da illa.
- Alto do Príncipe cunha vista espectacular dos acantilados. Zona de erosión na rocha que xenera formacións como "A cadeira da raíña".

A Unidade Concello Saudable de Vigo faiche as seguintes recomendacións:

- No exercicio físico, procura escoller actividades nas que o pases ben, porque así serás máis constante.
- Bebe un litro e medio de auga ao día. Todas as reaccións químicas do corpo precísana. É un bo xeito de facilitar a "limpeza" de tóxicos que inevitablemente entran no teu organismo cada día.
- Se fumas ou tes algún hábito nocivo, consulta ao teu médico de cabeceira. Poderá informarte sobre como disminuír 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)