

FICHA TÉCNICA DA RUTA DO MONTE GALIÑEIRO Termo Municipal de Vigo e Área de Influencia



Datos Técnicos

Tipo de Ruta: Lineal cun tramo de ida e volta

Distancia: 9,7 Km

Duración: 3 h 30 min.

Punto de saída: Polígono de A Pasaxe (Vincios-Gondomar)

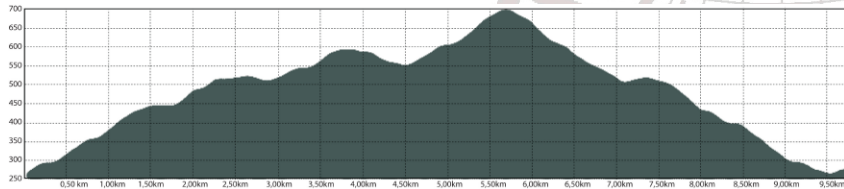
Punto de chegada: Estrada de Zamáns.

Cota de saída: 250 m

Cota máxima: 700 m

Diferencia de cota: 450 m

Nivel de dificultade: Alto



Puntos de Interese

O monte Galiñeiro atópase na confluencia dos municipios de O Porriño, Vigo e Gondomar. Foi declarado polo Plano Forestal de Galicia como zona de alto valor paisaxístico e de esparcemento da poboación. Nas zonas altas domina a paisaxe de rochedo, e a medida que baixamos aparece o piñeiro característico da zona na que se mesturan elementos da vexetación autóctona. Como puntos de interese destacan:

- Os Petroglifos da Auga da Laxe
- A Muralla do Galiñeiro
- As Mámoas de Os Bermús
- O Castro de Xián
- O Punto Xeodésico

A Unidade Concello Saudable de Vigo faiche as seguintes recomendacións:

- No exercicio físico, se non contas co apoio dun profesional, procura dedicar 5 ou 10 minutos en cada sesión ao quentamento. Prepara pouco a pouco o teu corpo para a actividade. Tras unha media hora de exercicio "moderado" pensa que o teu corpo ten que volver ao nivel de actividade "normal" que tiña antes de comezar; polo tanto os últimos minutos baixa o ritmo e estira os grupos musculares implicados.
- Consume Aceite de Oliva Virxe Extra, porque é altamente cardiosaudable.
- 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)