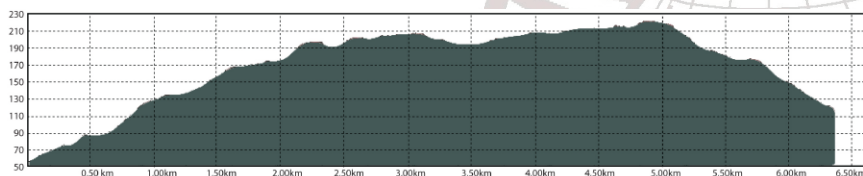


## FICHA TÉCNICA DA RUTA FRAGOSELO - SAIANS. Termo Municipal de Vigo.



### Datos Técnicos

**Tipo de Ruta:** Lineal

**Distancia:** 6,42 km

**Duración:** 2 h 30 min.

**Punto de saída:** Igrexa de San Salvador de Coruxo.

**Punto de chegada:** Ronda de Saians.

**Cota de saída:** 50 m

**Cota máxima:** 223 m

**Diferencia de cota:** 173 m

**Nivel de dificultade:** Medio

### Puntos de Interese

A ruta percorre a zona forestal comprendida entre as parroquias de Fragoelo e Saians. Nesta área boscosa poderemos encontrar unha gran diversidade de fauna e flora, e ademais diversos puntos de interese como:

- A Igrexa de San Salvador de Coruxo de orixe románica.
- A oliveira da Igrexa de San Salvador de Coruxo.
- Os muiños que aparecen ao longo da ruta.
- A acacia negra.
- A Pedra Moura na que aparecen petroglifos da prehistoria.

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

- Intenta practicar exercicio con amigos/ás, xa que é máis agradable.
- Non formules grandes retos inalcanzables, senón pequenos obxectivos que poidas cumprir.
- Procura cociñar máis á prancha, cocido, ao vapor... Evita os métodos de cociñado que alteren moito os alimentos (frituras, etc).
- 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))



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE  
Dirección Xeral de Saúde Pública



Programa galego  
de actividades  
saudables, exercicio  
e alimentación

**PASEA**