

## FICHA TÉCNICA DA RUTA MOURELLE-BEADE

### Termo Municipal de Vigo

#### Mapa do Percorrido:

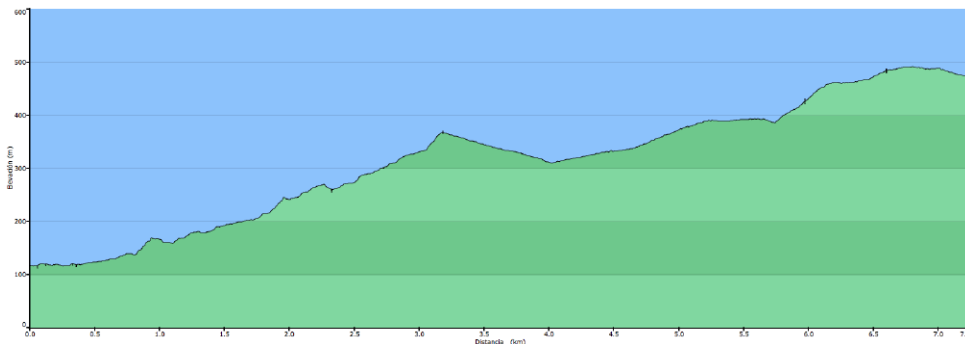


#### Lenda de Pictogramas:



- Inicio da ruta
- Muiño de Auga
- Ferverza
- Igrexa
- Fonte de Auga
- Miradoiro

#### Perfil de Altura:



#### Datos Técnicos:

Tipo	Lineal
Distancia	7,42 Km.
Duración	2 h 30 min.
Cota mín.	128 m.
Cota máx.	496 m.
Dificultade	Media - Alta.

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

- Practica actividade física regular durante a semana. Seguro que tes moita oferta e económica na Asociación de Veciños do teu barrio.
- Procura comer 4 ou 5 veces ao día. Repartir o consumo de calorías durante o día ten moitos beneficios.
- 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](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))

## FICHA TÉCNICA DA RUTA MOURELLE-BEADE

### Termo Municipal de Vigo

#### Puntos de interese da ruta:



Ao longo do percorrido que discorre pola beira do Río Eifonso atópanse tres muiños, hoxe en desuso, dos que se facía fariña aproveitando o caudal constante de auga. Estímase que teñen unha antigüidade de 50 ou 60 anos baseándose nas características da súa construción.

Na metade da senda do Eifonso atopamos unha fervenza que recibe o nome de "Bouza Fría". As augas do Eifonso proveñen dos seus afluentes Mao e Mosteiro e desembocan no Río Lagares.



A vexetación é unha das protagonistas desta ruta, onde atoparemos especies como os fentos, azafrán silvestre, carballos, castiñeiros, bidueiros, salgueiros, abeleiras, nogueiras...

A Capela de San Cibrán, ubicada na Carballeira de San Cibrán, constitúe un magnífico lugar de respiro para o camiñante.



O percorrido finaliza cun forte ascenso que levará ao camiñante ás inmediacións do Parque Forestal de Beade, terras altas do termo municipal de Vigo que ofrecen unhas espectaculares vistas da cidade e da ría.