

pasominuto

Móvome, logo existo.

Por que camiñar máis?

- Mellorarás a túa saúde en xeral
- Axudarás a controlar a tensión arterial
- Reducirás o risco de osteoporose
- Mellorarás o teu estado de ánimo
- Diminuirás o risco de infarto
- Incrementarás o colesterol bo
- Diminuirás o colesterol malo
- Controlarás mellor o teu peso
- Protexerás o cerebro da demencia
- Dormirás mellor
- Reducirás a fatiga

O parque forestal do Pontillón do Castro rodea o encoro e constitúe unha fermosa contorna máis apta para camiñar. Está situado en Verdugo. Desde Pontevedra, pola NS50 (rúa a Santiago), ou pola estrada de Campo Lameiro, desviándose á esquerda en Santo André de Xeve



Todos os itinerarios son accesibles para persoas con mobilidade reducida, agás o treito 8 (Estacións-Tomeza), da Senda do Gafos

Consellos prácticos para unha vida activa

- A OMS recomenda camiñar máis de 10.000 pasos ao día para levar unha vida activa e saudable. Ademais de utilizar este **pasominuto** para integrar as andainas na túa vida cotiá, podes difundir estes consellos entre familiares e amizades.
- Móvete a pé por Pontevedra
- Baixa e sobe as escaleiras a pé
- Desprázate se podes: usa menos o tlf, whatsapp ou mail
- Realiza tarefas domésticas
- Vai camiñando á compra ou ao traballo
- Organiza grupos de andainas
- Se camiñas en solitario, escoita a música que che apeteza

ITINERARIOS

De menor a maior

Entre 3 e 10 min

17. Paseo Miradoiro	390
4. Montero Rios	425
17. Paseo Miradoiro I+V	780
4. Montero Rios I+V	850

Entre 10 e 20 min

7. Campolongo-Estacións	1.210
20. Subida Pontillón-Canteiro	1.210
3. Circular Alameda	1.260
13. Circular Tirantes-Pasarela	1.650
6. Corvaceiras-Av. Marín	1.690

Entre 20 e 30 min

14. Tirantes-Praia	2.310
17. Praia fluvial-Miradoiro	2.380
7. Campolongo-Estacións I+V	2.420
5. Pte. Santiago-Corvaceiras	2.460
1. Circular centro histórico	2.530
9. Río Rons 1	2.540
15. Praia-Bombeo	2.560
12. Pasarela-Bombeo	2.615
8. Estacións-Tomeza	2.770
17+18. Praia fluvial+Miradoiro	2.770
11. Circular Illa do Covo	2.850

Entre 40 e 50 min

6. Corvaceiras-Av. Marín I+V	3.380
2. Prazas centro histórico	3.410
10. Circular Xunqueira Alba	3.600
16. Bombeo-Bora	3.680
7+8. Campolongo-Tomeza	3.980

Entre 50 min e 1 h

5+6. P.Stgo-Av. Marín	4.150
19. Circular Pontillón do Castro	4.200
14. Tirantes-Praia I+V	4.620
17. Praia fluvial-Miradoiro I+V	4.760
14+15. Tirantes-Bombeo	4.870
5. P. Santiago-Corvaceiras I+V	4.920

Sobre 1 h

15. Praia-Bombeo I+V	5.120
12. Pasarela-Bombeo I+V	5.230
19+20 Pontillón e subida	5.410
11+12. Illa -Bombeo	5.465
17+18. Praia-Miradoiro I+V	5.540
8. Estacións-Tomeza I+V	5.540

Entre 1 hora e hora e cuarto

9+10. Río Rons - Xunqueira	6.140
15+16. Praia-Bora	6.240
16 Bombeo-Bora I+V	7.360
7+8. Campolongo-Tomeza I+V	7.960

Sobre hora e media	Pasos
11+12. Illa-Bombeo I+V	8.080
5+6. P.Stgo-Av. Marín I+V	8.300
14+15+16 Tirantes-Bora	8.550
14+15. Tirantes-Bombeo I+V	9.740

Máis de hora e media	12.480
15+16. Praia-Bora I+V	17.100