



Os itinerarios en km, pasos, minutos e calorías



Datos elaborados para unha persoa de estatura media (1,65 m, 65 kg) e en boas condicións físicas.

Base do cálculo: Aproximadamente, 90 pasos por minuto; 1,5 pasos por metro e 160 calorías por hora.

Lembra pedir consello ao teu médico ou terapeuta

1. Circular centro histórico Peregrina, Cobián Roffignac, Padre Amoedo, Serra, G.Escudero, Arcebispo Malvar, Concello, Michelena
1,6 km - 2.530 pasos - 28 minutos - 76 calorías

2. Prazas centro histórico Peregrina, Ferraría, Leña, Pedreira, Méndez Núñez, Verdura, Curros Enríquez, Teucro, Cinco Rúas, G. de la Riega, Sta. María, Concello, Peregrina
2,2 km - 3.410 pasos - 38 minutos - 103 calorías

3. Circular Alameda R. Alameda, Raíña Vitoria, Cervantes, Riestra, Concello
840 m - 1.260 pasos - 14 min - 38 calorías

4. Montero Ríos Gran Vía Montero Ríos
283 m - 425 pasos - 4 min - 11 calorías

5. Pte. Santiago-Corvaceiras Av. Bos Aires, Av. Uruguai, Av. Corvaceiras
Ida 1,6 km, 2.460 pasos, 27 min - 73 calorías
Ida e volta 3,2 km, 4.920 pasos, 1 h - 163 calorías

6. Corvaceiras
Ida 1,1 km
Ida e volta 2,2 km

7. Campo de fútbol
Ida 1,1 km
Ida e volta 2,2 km

12. Pasarela - Bombeo

Ida 1,7 km - 2.615 pasos - 29 min - 79 calorías

Ida e volta 3,4 km - 5.230 pasos - 1 h - 163 calorías

11+12 Illa - Bombeo

Ida 3,6 km, 5.465 pasos, 1 h - 163 calorías

Ida e volta 5,3 km - 8.080 pasos - 1 h 30 min - 244 calorías

13. Circular Tirantes - Pasarela

Entre as dúas pontes
1,1 km - 1.650 pasos - 18 min - 49 calorías

14 Tirantes - Praia fluvial

Av. Bos Aires
Ida 1,5 km - 2.310 pasos - 25 min - 68 calorías

Ida e volta 3 km - 4.620 pasos - 50 min - 135 calorías

15 Praia fluvial - Estación bombeo

Dos Aires, Senda Lárez
Ida 1,7 km - 2.560 pasos - 28 min - 76 calorías

Ida e volta 3,4 km - 5.120 pasos - 55 min - 149 calorías

14+15 Tirantes

