

♥ pasominuto



Unha guía de suxestións para pasear polos espazos máis agradables da cidade tendo en conta as **distancias** que percorres, os **pasos** que das e o **tempo** que che leva.

Móvome, logo existo.



CONCELLO DE
PONTEVEDRA

♥ pasominuto

Móvome, logo existo.

Por que camiñar máis?

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

19
20
O parque forestal do Pontillón do Castro arrodea o encoro e constitúe unha fermosa contorna moi apta para camiñar. Está situado en Verdúcido. Desde Pontevedra, pola N550 (cara a Santiago), ou pola estrada de Campo Lameiro, desviándose á esquerda en Sto. André de Xeve



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

Estación bombeo
Bora
15

ITINERARIOS De menor a maior

Entre 3 e 10 min	Pasos
17. Paseo Miradoiro	390
4. Montero Ríos	425
17. Paseo Miradoiro I+V	780
4. Montero Ríos I+V	850

Entre 10 e 20 min	Pasos
7. Campolongo-Estacións	1.210
20. Subida Pontillón-Canteiro	1.210
3. Circular Alameda	1.260
6. Corbaceiras-Av.Marín	1.690

Entre 20 e 30 min	Pasos
13. Tirantes-Praia	2.310
17. Praia fluvial-Miradoiro	2.380
7. Campolongo-Estacións I+V	2.420
5. Pte. Santiago-Corbaceiras	2.460
1. Circular Centro Histórico	2.530
9. Río Rons 1	2.540
14. 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	Pasos
6. Corbaceiras-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	Pasos
5+6. P.Stgo-Av.Marín	4.150
19. Circular Pontillón do Castro	4.200
13. Tirantes-Praia I+V	4.620
17. Praia fluvial-Miradoiro I+V	4.760
13+14. Tirantes-Bombeo	4.870
5. P. Santiago-Corbaceiras I+V	4.920

Sobre 1 h	Pasos
14. Praia-Bombeo I+V	5.120
12. Pasarela-Bombeo I+V	5.230
19+20 Pontillón e subida	4.200
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	Pasos
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
13+14. Tirantes-Bombeo I+V	9.740

Máis de hora e media	Pasos
15+16. Praia-Bora I+V	12.480
14+15+16. Tirantes-Bora I+V	17.100

Consellos Prácticos para unha vida activa

- A OMS recomenda camiñar máis de 10.000 pasos ao día para levar unha vida activa e saudábel. Ademais de utilizar este pasominuto para integrar as andainas na túa vida cotián, 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





Os itinerarios en km, pasos e minutos



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

Base do cálculo: Aproximadamente, 90 pasos por minuto e 1,5 pasos por metro.

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 min



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 min



3. Circular Alameda R. Alameda, Raiña Victoria, Cervantes, Riestra, Concello

840 m 1.260 pasos 14 min



4. Montero Ríos Gran Vía Montero Ríos

283 m 425 pasos 4 min



5. Pte. Santiago-Corbaceiras Av. Bos Aires, Av. Uruguai, Av. Corbaceiras

Ida 1,6 km, 2.460 pasos, 27 min

Ida e volta 3,2 km, 4.920 pasos, 1 h



6. Corbaceiras-Av. Marín Av. Corbaceiras, Av. Marín

Ida 1,1 km, 1.690 pasos, 19 min

Ida e volta 2,2 km, 3.380 pasos, 40 min



5+6 Pte. Santiago - Av. Marín

Ida 2,7 km, 4.150 pasos, 46 min

Ida e volta 5,4 km, 8.300 pasos, 1 h 32 min



7. Campolongo-Estacións Alcalde Hévia, Paseo Gafos

Ida 0,8 km, 1.210 pasos, 13 min

Ida e volta 1,6 km, 2.420 pasos, 30 min



8 Estacións-Tomeza Otero Pedraio, Senda dos Gafos

Ida 1,8 km, 2.770 pasos, 30 min

Ida e volta 3,6 km, 5.540 pasos, 1 h



7+8 Campolongo-Tomeza

Ida 2,6 km, 3.980 pasos, 45 min

Ida e volta 5,2 km, 7.960 pasos, 1 h 15 min



9. Circular Río Rons Paseo do río Rons

1,6 km, 2.540 pasos, 28 min



10. Circular Xunqueira Alba

2,4 km, 3.600 pasos, 40 min



9+10 Pte. Correntes - Xunqueira Alba

4 km, 6.140 pasos, 1 h 8 min



11. Circular Illa do Covo Pasarela, río arriba, Campus

1,9 km, 2.850 pasos, 31 min



12. Pasarela - Bombeo

Ida 1,7 km, 2.615 pasos, 29 min

Ida e volta 3,4 km, 5.230 pasos, 1 h



11+12 Illa - Bombeo

Ida 3,6 km, 5.465 pasos, 1 h

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



13. Circular Tirantes - Pasarela Entre as dúas pontes

1,1 km. 1.650 pasos 18 min



14 Tirantes - Praia fluvial Av. Bos Aires

Ida 1,5 km, 2.310 pasos, 25 min

Ida e volta 3 km, 4.620 pasos, 50 min



15 Praia Fluvial - Estación bombeo Bos Aires, Senda Lérez

Ida 1,7 km, 2.560 pasos, 28 min

Ida e volta 3,4 km, 5.120 pasos, 55 min



14+15 Tirantes - Estación Bombeo

Ida 3,2 km, 4.870 pasos, 50 min

Ida e volta 6,4 km, 9.740 pasos, 1 h 40 min



16 Estación bombeo - Bora Senda do Lérez

Ida 2,4 km, 3.680 pasos, 40 min

Ida e volta 4,8 km, 7.360 pasos, 1 h 20 min



15+16 Praia Fluvial - Bora

Ida 4,1 km, 6.240 pasos, 1 h 8 min

Ida e volta 8,2 km, 12.480 pasos, 2 h 16 min



14+15+16 Tirantes - Bora

Ida 5,6 km, 8.550 pasos, 1 h 33 min

Ida e volta 11,2 km, 17.100 pasos, 3 h 6 min



17. Praia-Circular Miradoiro Av. Bos Aires, R. Franza, R. Dinamarca

Ida 1,5 km, 2.380 pasos, 26 min

Ida e volta 3 km, 4.760 pasos, 52 min



18 Paseo do Miradoiro

Ida 250 m, 390 pasos, 3 min

Ida e volta 500 m, 780 pasos, 6 min



17+18 Praia fluvial - Paseo Miradoiro

Ida 1,7 km, 2.770 pasos, 30 min

Ida e volta 3,4 km, 5.540 pasos, 1 h



19 Circular Pontillón do Castro

2,8 km, 4.200 pasos, 45 min



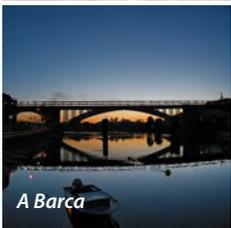
20 Subida á estatua do canteiro

0,8 km, 1.210 pasos, 13 min



19 + 20 Pontillón e Subida

3,6 km, 5.410 pasos, 58 min



♥ pasominuto

Móvome, logo existo.



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

