



Área de
Benestar, Saúde e Deporte

Universidade de Vigo



DAVID LIVINGSTONE

Médico, explorador e descubridor
das cataratas Vitoria en 1855

RUTAS CULTURAIS

2018/2019

O ESPÍRITO MUVER
QUE CAMBIA O MUNDO

MUVERS!

www.muvers.com

FORMA PARTE DA ERA **MUVER!**

Que son os/as muvers?

Son unha xeración de persoas preocupadas por coidar o seu corpo, ser máis activos, estar máis saudables e acadar a felicidade do seu benestar físico e mental.

Como se reconece unha persoa muver?

- Preocúpase por manterse saudable
- Practica deporte
- Gústalle viaxar
- É unha persoa moi activa
- Coida os seus hábitos
- Gústalle a aventura
- É unha persoa competitiva
- Sabe traballar en equipo
- Comprométese co seu estilo de vida san
- Busca a felicidade diariamente



Ruta 1: HISTORIA E SAÚDE-BAÑOS DE MOLGAS (OURENSE)

Data: 20 de outubro

Dificultade: baixa (15-20 km)

Nota: a ruta inclúe paradas interpretativas para coñecer o patrimonio do municipio (castro de Acea, capela de Santa Eufemia...). Ao remate da ruta teremos a oportunidade de coñecer en primeira persoa os tratamentos do balneario de Baños de Molgas e sortearanse varios tratamentos termais.

Ruta 2: AUGA E PEDRA-MEIS (PONTEVEDRA)

Data: 10 de novembro

Dificultade: baixa (15-20 km)

Nota: a ruta inclúe paradas interpretativas para coñecer o patrimonio do municipio (mosteiro de Armenteira, muíños do río San Martiño, San Salvador de Meis...).



RIBEIRA SACRA

Ruta 3: VIÑO E PAISAXE-CASTRO CALDELAS (OURENSE)

Data: 24 de novembro

Dificultade: media (15-20 km)

Nota: a ruta inclúe paradas interpretativas para comprender a singular morfoloxía da Ribeira Sacra e unha degustación dos seus mellores caldos nunha adega da zona.

Ruta 4: MICOLOXÍA E MAGOSTO-NOGUEIRA DE RAMUÍN (OURENSE)

Data: 15 de decembro

Dificultade: baixa (12 km de ruta e 3 km de recollida de cogomelos)

Nota: a ruta inclúe unha xornada formativa sobre o fascinante mundo dos cogomelos. Recoñecemento, fotografía, recollida..., todo para rematar cunha degustación dos produtos do outono e un magosto con chourizo, castañas, viño e moitos agasallos para repartir.

Colaboración: Asociación Micolóxica Os Cogordos.



Ruta 5: FORTALEZAS DO BAIXO MIÑO (PONTEVEDRA)

Data: 12 de xaneiro

Dificultade: baixa (15-20 km)

Nota: a ruta inclúe paradas interpretativas para coñecer as singulares construcións fronteirizas (forte de Lovelhe, fortaleza de Goián...), así como unha actividade de observación de aves na contorna do esteiro do Miño. É unha das zonas húmidas máis importantes da península coa confluencia de dous ecosistemas: o fluvial e o marítimo.

Ruta 6: CICLO MONTAÑA I-SERRA DO FARO (LUGO)

Data: 26 de xaneiro

Dificultade: media (15-20 km)

Nota: recoméndase levar roupa apropiada para a climatoloxía e as condicións de montaña.



CASTRO LABOREIRO

Ruta 7: CICLO MONTAÑA 2-CASTRO LABOREIRO (PORTUGAL)

Data: 9 de febreiro

Dificultade: media (15-20 km)

Nota: recoméndase levar roupa apropiada para a climatoloxía e as condicións de montaña.

Ruta 8: DA MONTAÑA AO MAR I-FORNELOS (PONTEVEDRA)

Data: 23 de febreiro

Dificultade: baixa (15-20 km)

Nota: a ruta inclúe paradas interpretativas para coñecer o patrimonio etnográfico asociado ao río Barragán e a súa famosa fraga.



PASARELA DO PAIVA

Ruta 9: DA MONTAÑA AO MAR 2-PASARELA DO PAIVA, AVEIRO (PORTUGAL)

Data: 16 de marzo

Dificultade: baixa (10-15 km)

Nota: a ruta da que todo o mundo fala! Quilómetros e quilómetros de pasarelas por enriba do río que converten este lugar nun referente do sendeirismo en Portugal. A ruta inclúe o pagamento do billete ás instalacións e os trámites administrativos.

Ruta 10: DA MONTAÑA AO MAR 3-RUTA DOS FAROS, LAXE (A CORUÑA)

Data: 6 de abril

Dificultade: baixa (15-20 km)

Nota: o Camiño dos Faros é unha ruta de sendeirismo que discorre ao bordo do mar durante 200 km entre Malpica e Fisterra. Un modo diferente de coñecer a Costa da Morte.



Ruta II: FIN DE SEMANA DE SENDEIRISMO E NATUREZA NA RESERVA DA BIOSFERA ÁREA DE ALLARIZ (OURENSE)

Data: 4-5 de maio

Nota: a actividade inclúe aloxamento e manutención durante unha fin de semana chea de actividades coas que coñecer a Reserva da Biosfera Área de Allariz, varias rutas de sendeirismo, degustacións, visita a museos...

Información complementaria-suxestións

Inscrición

Cando? Dende 15 días antes da ruta e ata o xoves anterior para a comunidade universitaria. Dende o martes ao xoves antes da ruta para as persoas alleas á comunidade universitaria.

Onde? Inscripción en liña, puntos de información na Área de Benestar, Saúde e Deporte dos campus de Pontevedra e Vigo e no SIOPE de Ourense.

Tarifas

	<i>Abono Mover</i>	<i>Comunidade universitaria e familiares</i>	<i>Persoas tituladas na Universidade de Vigo</i>	<i>Persoas externas</i>
Unha ruta cultural	8 €	10 €	15 €	20 €
Ruta especial núm. 11 de dous días	24 €	30 €	45 €	60 €
Bono de cinco rutas (non inclúe a núm. 11)	32 €	40 €	60 €	80 €

Vantaxes

Concederanse 7,5 horas ECTS por cada ruta dun día de duración e 15 horas ECTS polas de dous días de duración.

Horarios

Haberá autobuses para trasladar as/os participantes ao inicio de cada ruta dende os campus de Ourense (cafetería Bekas), Pontevedra (praza de Galicia núm. 5) e Vigo (rúa do Areal núm. 46).

A hora exacta de saída comunicarase por correo electrónico o venres anterior a cada ruta

Información de interese

Equipo aconsellable: mochila pequena con chuvasqueiro, paraugas, apósitos para as bochas, muda completa (outros calcetíns), navalla, cantimplora ou similar e, a partir do mes de marzo, viseira ou gorra. Para todas as rutas, cada participante levará a súa comida (bocadillos, froita, froitos secos, bebidas, etc.).

Todos os **itinerarios para GPS** poderán descargarse, xunto coas fotografías de cada ruta e toda a información complementaria, no blog: <http://roteirosuvigo.blogspot.com/> e no Facebook: Roteiros Culturais da Universidade de Vigo

VINTE ANOS DE RUTAS CULTURAIS

Vinte anos de paseos que son moito máis que paseos. Vinte anos de aprendizaxe, de coñecemento, de descubrimentos. De persoas novas, de paisaxes de ilusión. As nosas rutas culturais cumpren vinte anos e iso queremos agradecerllo a quen participa cada ano nas nosas aventuras. E tamén a todas as persoas que viredes por primeira vez. Porque a esencia destas rutas non é camiñar, é deixarse levar.

#20anosrutasculturais

Campus de Vigo

As Lagoas, Marcosende
Tfno.: 986 812 182
deportes@uvigo.es

Campus de Pontevedra

Cruz Vermella s/n
Tfno.: 986 802 088
depor-po@uvigo.es

Campus de Ourense

Edificio Administrativo
Tfno.: 988 387 102
depor-ou@uvigo.es

O ESPÍRITO MUVER
QUE CAMBIA O MUNDO

MUVERS!

www.muvers.com

O ESPÍRITO MUVER
QUE CAMBIA O MUNDO

MUVERS!

www.muvers.com



DAVID LIVINGSTONE

'Irei a calquera lado, a condición
de que sexa cara adiante'

Área de Benestar, Saúde e Deporte

*Sección de Extensión Universitaria
Edificio Miralles
Campus de Vigo*

Tfno.: 986 813 626
extension@uvigo.es
De luns a venres, de 9.00 a 14.00 h

