



O vindeiro domingo 30 de setembro, a localidade de Verín acollerá o I Circuito de Andainas Saudables, coa realización dunha andaina de nove quilómetros, organizada polo Plan Galicia Saudable, Vegalsa-Eroski, a área de Deportes do Concello de Verín e Asociación Ruta das Augas.

Esta ruta saudable, presentada na xornada de hoxe polo concelleiro de Mocidade, Deportes e Festexos de Verín, Víctor Manuel Baladrón, e a responsable da asociación da Ruta das Augas, Amaya Álvarez, terá un trazado circular, con saída do Pavillón Municipal de Deportes de Verín (R/Irmáns Moreno s/n), Fonte do Sapo, A Rasela, Vilela, A Pousa, río Támega e retorno ao punto de inicio. A saída está prevista ás 10 horas, con todo ás 9.30 horas, os/as interesados/as en participar na mesma deberán acercarse ata o Pavillón de Deportes ou ao supermercado Eroski Center (Avda. Luis Espada, 79) para realizar a súa inscrición.

O Circuito de Andainas Saudables está orientado para iniciar aos/ás veciños/as, dos diferentes concellos adheridos ao Plan Galicia Saudable, na actividade de camiñar para mellorar a saúde a través da actividade física. Os percorridos son circulares, voltando ao lugar de saída, e discorren polo contorno municipal máis próximo e grazas ao seu perfil baixo son perfectos para incorporar hábitos saudables de actividade física na vida cotiá.

Este circuito de andainas busca promover a rede galega de Unidades de Promoción do Exercicio Saudable (UPES) municipais. Además, durante as xornadas previas á celebración da andaina en Verín, a tenda de Eroski Center contará cunha caseta de información sobre hábitos de vida saudables e promoción do exercicio físico, e entregaranse trípticos coas recomendacións da Organización Mundial da Saúde segundo os grupos de idade e consellos para iniciarse nas andainas.