

LONXITUDE E DURACIÓN:

ruta principal: 2,6 km, 40 minutos.

DIFICULTADE:

O percorrido deste roteiro ten unha dificultade de entre moderada e intensa; non polos desniveis (que os hai), nin pola distancia, senón pola orografía que atravesa, os camiños irregulares e as baixadas con humidade do bosque. Por iso se recomenda ir con bo calzado e roupa cómoda. O traxecto corto permite a calquera persoa cunha condición física normal facelo sen problemas sen deixar de tomar as precaucións oportunas.

EQUIPO ACONSELLADO:

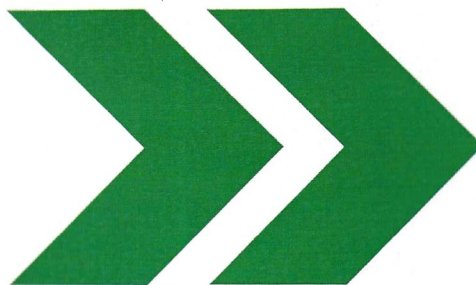
Calzado e roupa cómoda para camiñar.

RECOMENDACIÓNS

1. Hidrátate antes de saír.
2. Camiña lentamente durante cinco minutos para quentar e despois aumenta a velocidade durante uns 15 minutos.
3. Mentres camiñas, move os brazos.
4. Camiña coas costas rectas, o abdome plano e a cabeza erguida.
5. Apunte os dedos cara adiante.
6. Camiña cun paso cómodo e sen esforzo.
7. Remata a camiñada cun enfriamento de cinco minutos e algúns estiramientos suaves.



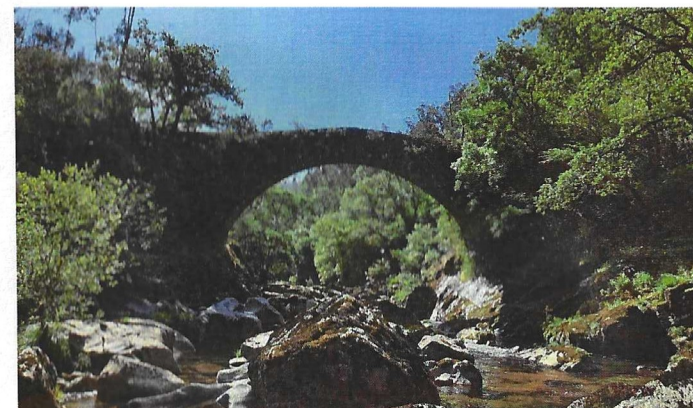
SINALIZACION:



DIRECCIÓN A SEGUIR



Roteiro Baños de San Xusto



O roteiro de Baños de San Xusto é un percorrido lineal de 2,6 kilómetros (distancia completa de ida e volta) que vai desde os Baños de San Xusto hasta A Ponte Nova e que destaca polo valor que teñen as súas augas mineromedicinais dende principios do século XX.



Chan, 11 Carballedo
36856 Cerdedo-Cotobade

Teléfono: 986760001
Móvil 660708902
Correo: tcerdedocotobade@gmail.com

Roteiro Baños de San Xusto

ROTEIRO BAÑOS DE SAN XUSTO

✓ LUGARES DE INTERESE

-  Punto de partida
-  Muíños
-  Balneario Baños de San Xusto
-  Ponte Nova
-  Capela de San Xusto
-  Cruceiro
-  Carballeira de San Xusto
-  Mesas
-  Baños de San xusto

✓ BAÑOS

 BAÑOS DE SAN XUSTO

