

LONXITUDE E DURACIÓN:

RUTA PRINCIPAL: 4 km, 52 minutos.

DERIVACIÓN (IDA E VOLTA) DA PONTE MEDIEVAL: 700m, 6 minutos.

VARIANTE DA PONTE MEDIEVAL A PONTE NOVA: 2 km, 26 minutos.

VARIANTE CENTRO: 169m, 1 minuto.

DERIVACIÓN (IDA E VOLTA) FONTE DA PÍA: 860m, 8 minutos.

DIFICULTADE:

Debido a característica orografía da parroquia de Almofrei con desniveis importantes a dificultade da ruta principal é media.

As derivacións e variantes aumentan o tempo a invertir na ruta polo que hai que ter en conta a hora de empezar a camiñar qué se quere facer.

A recomendación é empezar pola ruta principal e ir aumentando a dificultade axudándose das variantes e as derivacións.

EQUIPO ACONSELLADO:

Calzado e roupa cómoda para camiñar.

RECOMENDACIÓNS:

Hidrátate antes de saír.

Camíña lentamente durante uns cinco minutos para quentar e despois aumenta a velocidade durante uns 15 minutos.

Mentres camiñas, move os brazos.

Camíña coas costas rectas, o abdome plano e a cabeza erguida.

Apunte os dedos cara adiante.

Camíña cun longo paso cómodo e sen esforzo.

Remata a camiñada cun enfriamento de cinco minutos e estiramientos suaves.

SINALIZACIÓN DOS ROTEIROS SAUDABLES CERDEDO COTOBADE



DIRECCIÓN A SEGUIR

Quere dicir que a ruta continúa na dirección do sinal.
¡Avanza sen problema!



NON SEGUIR

Cando este sinal apareza no teu camiño busca o sinal de dirección a seguir para retomar o roteiro. Estará moi preto.



DERIVACIÓN E FINAL DA DERIVACIÓN



Cando haxa algo moi interesante no percorrido verás este sinal. Quere dicir que podes ir e vir para continuar pola ruta. Fixate que ao final da derivación tamén se marca cun X despois do sinal de dirección para dicir que xa terminaches a derivación e tes que volver.



VARIANTE

As variantes son ampliacións do percorrido e sempre volven ao roteiro principal. Por se queres camiñar máis.



XIROS

Nalgúns casos verás sinais de xiro. Complementan a información do sinal de dirección.



O roteiro saudable de Almofrei percorre a parroquia do mesmo nome con dúas derivacións, unha que vai dende o campo da festa hasta a Ponte Medieval e a outra que vai hasta o lugar da Fonte da Pía.

A ruta é circular e ten unha lonxitude de 3,8 km. Ten a posibilidade de ampliar percorrido; unha derivación de 1,6 km e unha variante de 2 km. A variante de 2 km ten maior demanda física porque vai dende a ponte medieval ata a ponte nova por unha zona forestal



Chan, 11 Carballedo
36856 Cerdedo-Cotobade

Teléfono: 986760001
Movil 660708902

Correo: tcerdedocotobade@gmail.com

Roteiro saudable de Almofrei

-  Muíños
-  Muíños
-  Punto de partida e chegada
-  Igrexa de Almofrei
-  Variante centro
-  Fonte da Fontenova
-  Ponte mediaval S.XVI
-  Parque
-  Aparcamento

☒ VARIANTE CORTA

 A pé

A Lugar a Arrotea, 6, 36859, Po...

B Lugar a Arrotea, 6, 36859, Po...

[Engadir destino](#)

☒ DERIVACIÓN PONTE MEDIEVAL R..

 A pé

A Lugar a Arrotea, 6, 36859, Po...

B Ponte Romana Río Almofrei, ...

[Engadir destino](#)

☒ DERIVACIÓN FONTE DA PÍA

 A pé

A Lugar a Fontenova, 1B, 3685...

B EP-0405, 36859, Pontevedra, ...

[Engadir destino](#)

☒ VARIANTE LONGA MÁIS ESIXENTE

 A pé

A Ponte Romana Río Almofrei, ...

B PO-233, 36859, Pontevedra, ...

[Engadir destino](#)

