

LONXITUDE E DURACIÓN:

1. RUTA PRINCIPAL: 6 km, 1h 19 minutos.
2. VARIANTE PRAIA FLUVIAL: 571m, 4 minutos.

DIFICULTADE:

Debido a característica orografía da parroquia de Carballedo con escasos desnivéis a dificultade da ruta é baixa. As derivacións non aumentan a duración do roteiro polo que se pode dicir que é moi asequible

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.

**SINALIZACIÓN
DOS ROTEIROS
SAUDABLES
CERDEDO
COTOBADÉ**

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.

Roteiro saudable de Carballedo



O roteiro saludable de Carballedo é un percorrido circular de 6 km de lonxitude, que conta cunha variante na zona da praia fluvial de Carballedo.

A ruta transcurre principalmente por zonas moi fáciles de transitar para o camiñante. Nos tramos asfaltados o percorrido é moi seguro pois apenas transitan coches. A dificultade é baixa e con pouco desnivel. Destacan os cruceiros, miradoiros, parques, igrexas, fontes e carballeiras, así como construcións tradicionais.



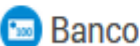
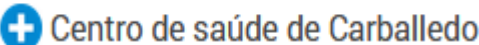
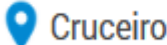
Chan, 11 Carballedo
36856 Cerdedo-Cotobade

Teléfono: 986760001
Movil 660708902
Correo: tceredocotobade@gmail.com

✓ LUGARES DE INTERÉS



 Início e chegada

☒ [Indicaci3ns de Lugar a Chan, 11, ...](#)