

LONXITUDE E DURACIÓN:

RUTA PRINCIPAL: 7 km, 1 hora e 30 minutos.

DIFICULTADE:

O percorrido deste roteiro saudable ten unha dificultade de moderada a intensa, se ben habería que indicar que os metros iniciais do mesmo teñen pouco desnivel e os metros finais non confiren gran dificultade.

Será en dous tramos concretos da ruta onde as pedras do camiño e o desnivel fagan que se categorice como tal.

A ter en conta é o tramo (sinalado en vermello no mapa) cun descenso pronunciado e pedra solta e un regueiro de paso estreito como a maior dificultade do terreo. O resto do roteiro conta con escasos desniveis.

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 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. Fíxate 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 Quireza



O roteiro saudable de Quireza é un percorrido circular de 7 kilómetros situado entre os lugares de Fondós, Cuiña e Vilarchán no concello de Cerdedo-Cotobade. Percorre os montes de Quireza en pleno contacto coa natureza ofrecendo a cada paso vistas sobre o val do río Lérez, carballeiras, pinares e un pequeno bosque de acivro que invitan ao camiñante a desfrutar do entorno mentres fai exercicio.



Chan, 11 Carballedo
36856 Cerdedo-Cotobade

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

Roteiro saudable de Quireza

☒ ROTEIRO SAUDABLE QUIREZA

 Percorrido roteiro saudable

☒ PUNTOS DE INTERESE

 Punto de partida e chegada

 Cruceiro

 Mirador

 Fonte

 Carballeira

☒ TRAMO DE DIFICULTADE ALTA

 Dificultade alta

