

LONXITUDE E DURACIÓN:

RUTA PRINCIPAL: 4,2 km, 1 hora . .

VARIANTE LONGA: 2,2 Km, 30 minutos

DIFICULTADE:

O percorrido deste roteiro saudable ten unha dificultade baixa, se ben habería que indicar que os metros iniciais do mesmo teñen un pouco de desnivel de subida mais nunca será moito problema. O que si hai que ter en conta é que se se decide tomar a derivación vai pola zona de monte pode que a dificultade aumente a media. O resto do roteiro conta con escasos desniveis polo que se pode dicir que é moi asequible e cumpre coas condicións dos roteiros saudable

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. 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

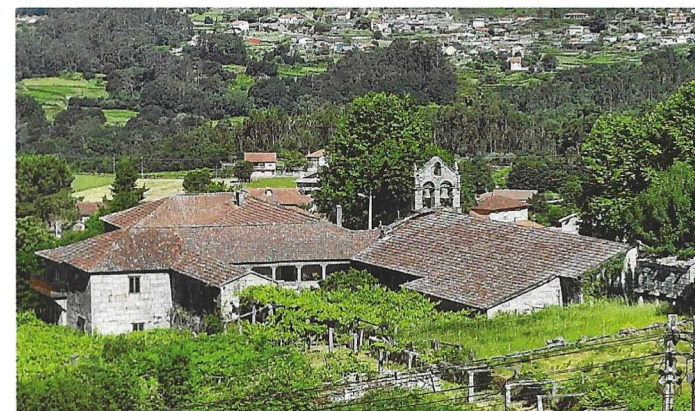
As variantes son ampliacións do percorrido e sempre volven ao roteiro principal. Por se queres camiñar máis.



XIROS

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

Roteiro saudable de Tenorio



O roteiro saudable de Tenorio é un percorrido circular de 6 kilómetro que une a parte máis urbana do pobo co entorno natural dos arredores. Conta con tres variantes: a variante longa de 6 kilómetro, a variante corta de 4,2 kilómetro e a variante circular da zona do colexio público, instituto e instalacións deportivas cunha distancia de 1,2 kilómetro. No trazado pódese ver a igrexa e o mosteiro de San Pedro de Tenorio, un área de descanso na parte máis alta do percorrido que conta cunha fermosa sequoia, un tramo por plena natureza preto do río Tenorio cos característicos pasos para salvar o cauce da auga e ademais das vistas sobre o val do Lérez, fontes e cruceiros.



Chan, 11 Carballedo
36856 Cerdedo-Cotobade

Teléfono: 986760001
Movil 660708902

Correo: tcerdedocotobade@gmail.com

Roteiro saudable de Tenorio

ROTEIRO SAUDABLE TENORIO

☒ Lugares de interese

-  Punto de partida
-  Fonte da Bichoa
-  Aparcamento
-  Área de descanso
-  Cruceiro
-  Convento de San Pedro de T...
-  Fonte
-  Petroglifos
-  Cruceiro
-  Lavadoiro
-  Lavadoiro

☒ DERIVACIÓN

-  DERIVACIÓN CIRCULAR ZON...
-  DERIVACIÓN PASO RÍO

☒ VARIANTE LARGA ZONA MONTE

-  VARIANTE LARGA

☐ Capa sen título

☒ VARIANTE LARGA

-  A pé
-  A Lugar Zamar, 10, 36120 Zam...
-  B Lq Outeiral O-tenorio, 47, 361...

