

LONXITUDE E DURACIÓN:

1. RUTA PRINCIPAL: 3 km, 44 minutos.
2. DERIVACIÓN (IDA E VOLTA) CRUCE PO-233: 1,9 km, 20 minutos.
3. DERIVACIÓN (IDA E VOLTA) MÁMOA: 180m, 3 minutos..

DIFICULTADE:

Debido a característica orografía da parroquia de Vilanova con escasos desniveis a dificultade da ruta é baixa. Ter en conta unha pequena subida de 30 metros na parte central da ruta. A derivación aumenta a duración do roteiro, pero non significa un gran cambio polo que se pode dicir que é moi asequible e cumpre coas condicións dos roteiros saudables.

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

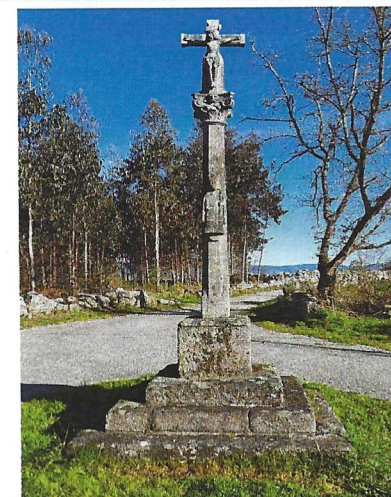
As variantes son ampliacións do percorrido e sempre volven ao roteiro principal. Por se queres camiñar máis.



XIROS

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

Roteiro saudable de Vilanova



O roteiro saudable de Vilanova é un percorrido circular de 3 kilómetro con dúas derivacións, unha de 2 kilómetro que vai dende o campo da festa ata a cruce da PO-233 e outra de apenas 200 metros que se desvía da vía principal para dirixirse a unha mámoa facendo un total de 5,2 kilómetro.



Chan, 11 Carballedo
36856 Cerdedo-Cotobade

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

Roteiro saudable de Vilanova

☒ LUGARES DE INTERESE

-  Parque
-  Peto de ánimas
-  Parque
-  Punto de partida e chegada
-  Fonte
-  Fonte
-  Fonte
-  Mesas
-  Mámoa
-  Cruceiro

☒ DERIVACIÓN CRUCE

-  A pé
-  A Lugar Vilanova, 44B, 36120, ...
-  B Lugar Vilanova, 44B, 36120, ...

☒ DERIVACIÓN MÁMOA

-  Derivación mámoa

