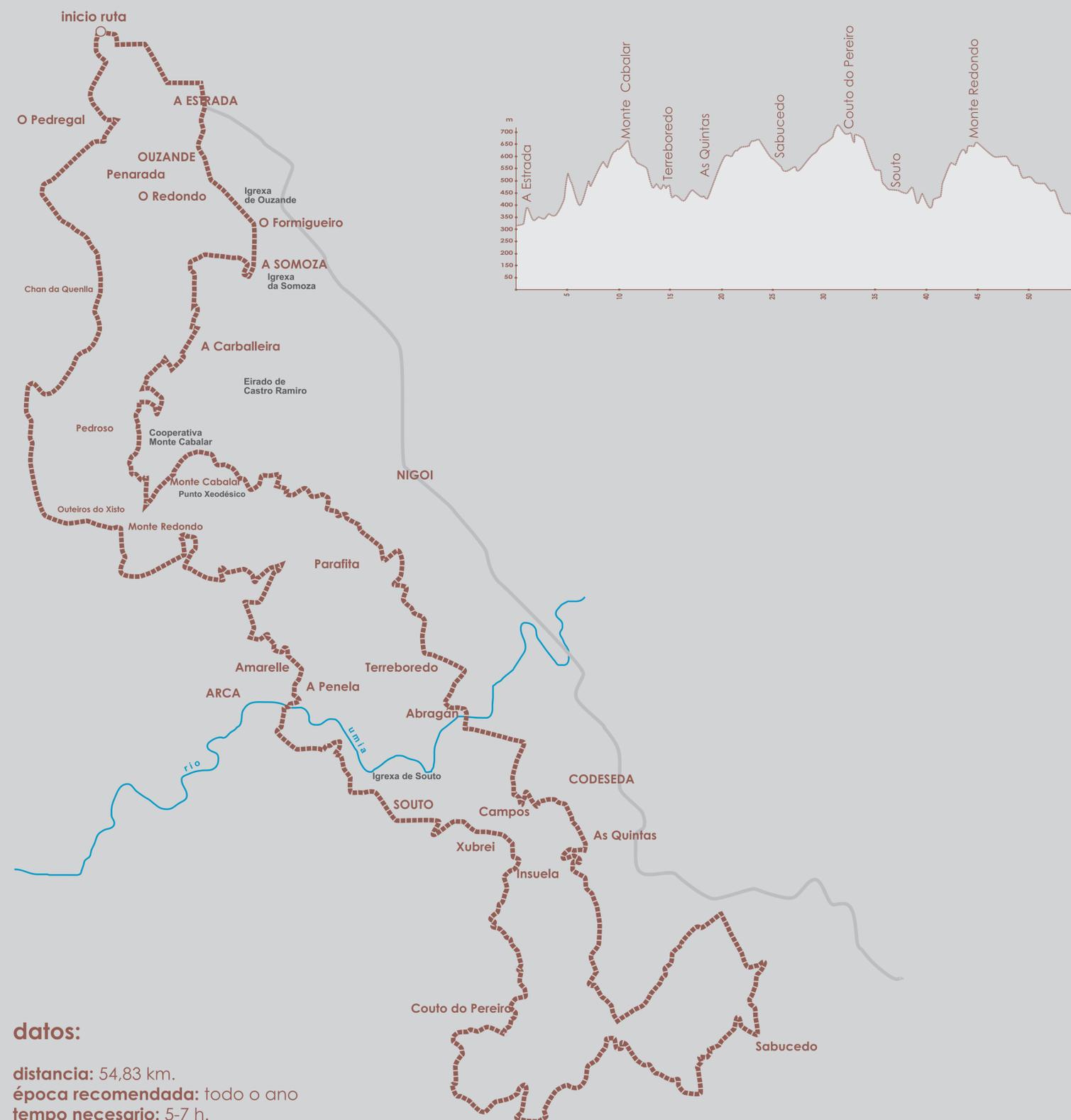


percorrido 1

ruta btt rapa das bestas

O ciclismo de montaña é un xeito saudable de gozar da natureza. A ruta BTT Rapa das Bestas achéganos aos valores culturais e paisaxísticos dunha das tradicións que forxa a nosa identidade como concello.

máis info: www.turismo.aestrada.com



datos:
distancia: 54,83 km.
época recomendada: todo o ano
tempo necesario: 5-7 h.



senalización en ruta:



de fronte á esquerda á dereita perigo

cor da senalización en función da dificultade do percorrido:

■ moi fácil ■ fácil ■ difícil ■ moi difícil

recomendacións:

Planifica a túa saída; escolle o percorrido de acordo ao teu nivel físico e técnico.

Leva auga e algún alimento. Infórmate sobre as previsións meteorolóxicas.

Revisa a bicicleta antes de montar e recorda que ante unha picada ou avaría, debes ser autosuficiente.

Non asustes os animais. Se atopas cancelas déixaas como estaban.

Controla a túa bicicleta. Adapta a velocidade ás condicións do camiño, visibilidade... Evita os derrapes, erosionan o terreo.

Cédelles sempre o paso a peóns e outros usuarios. Avísalos da túa presenza.

Procura non montar só e non menospreces a natureza; non abandones o itinerario marcado. Leva sempre o móbil e informa a alguén de que vas facer a ruta.

E sobre todo USA O CASCO e NON DEIXES LIXO NO MONTE.