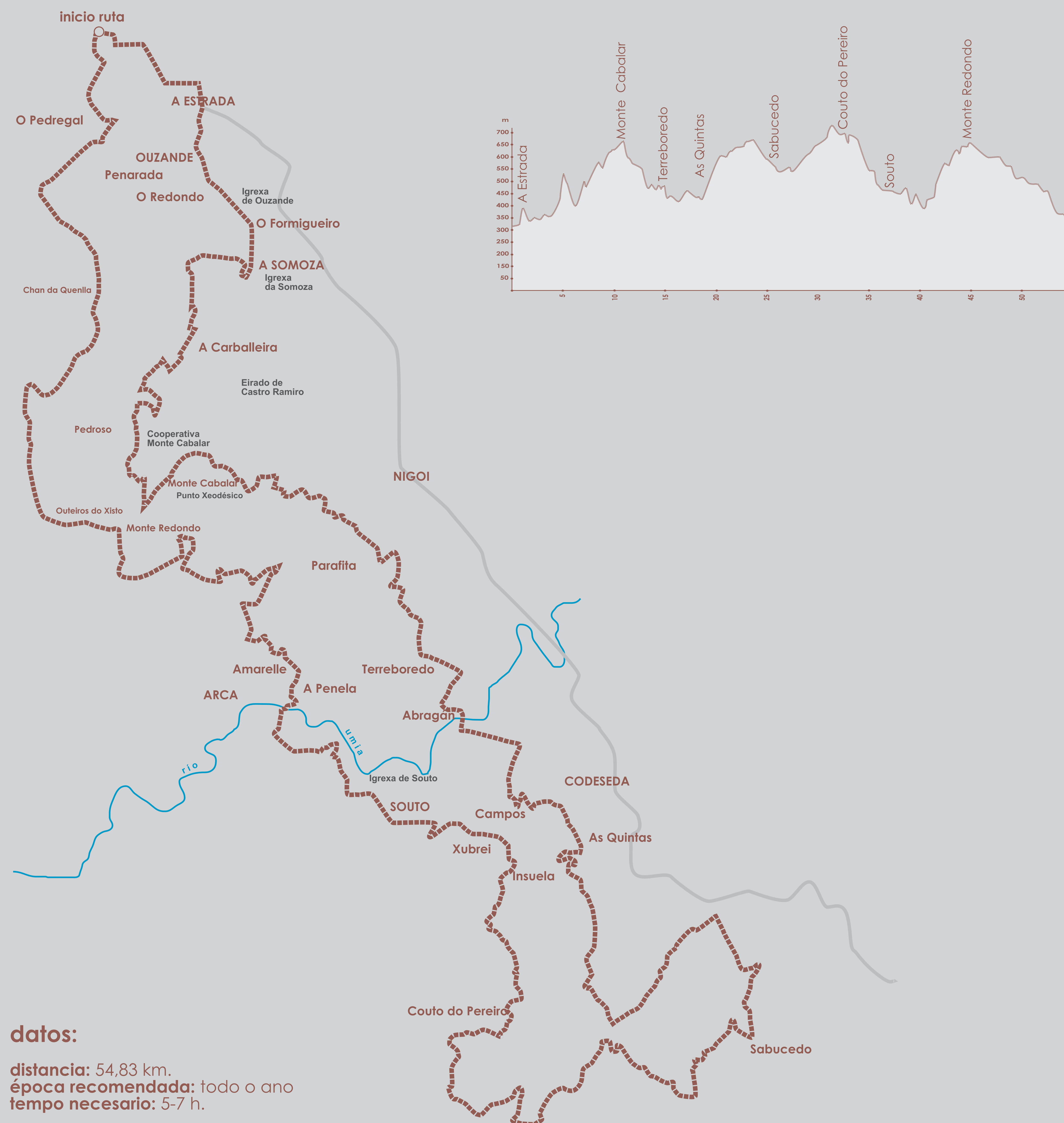


percorrido 1

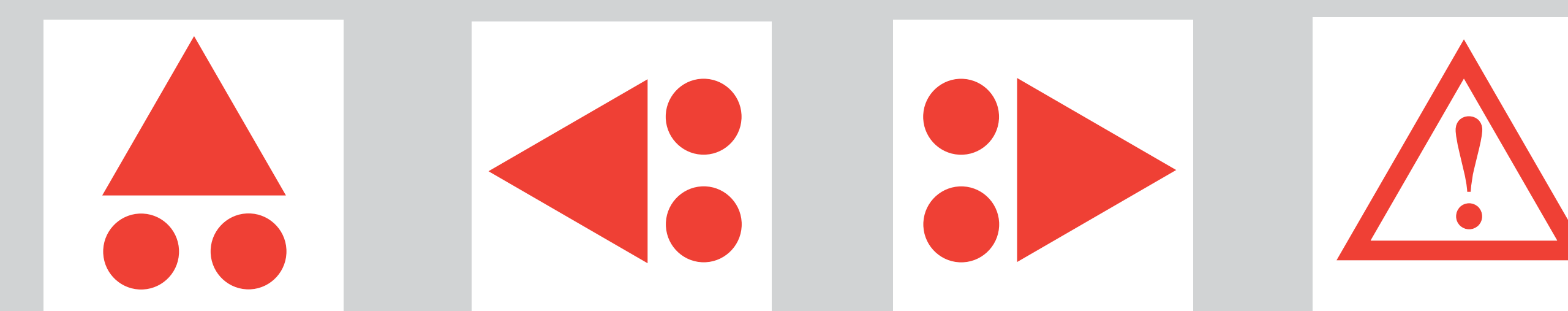
ruta btt rapa das bestas

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



senalización en ruta:



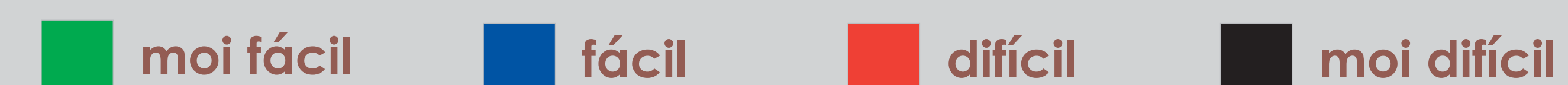
de fronte

á esquerda

á dereita

perigo

cor da sinalización en función da dificultade do percorrido:



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.

datos:

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