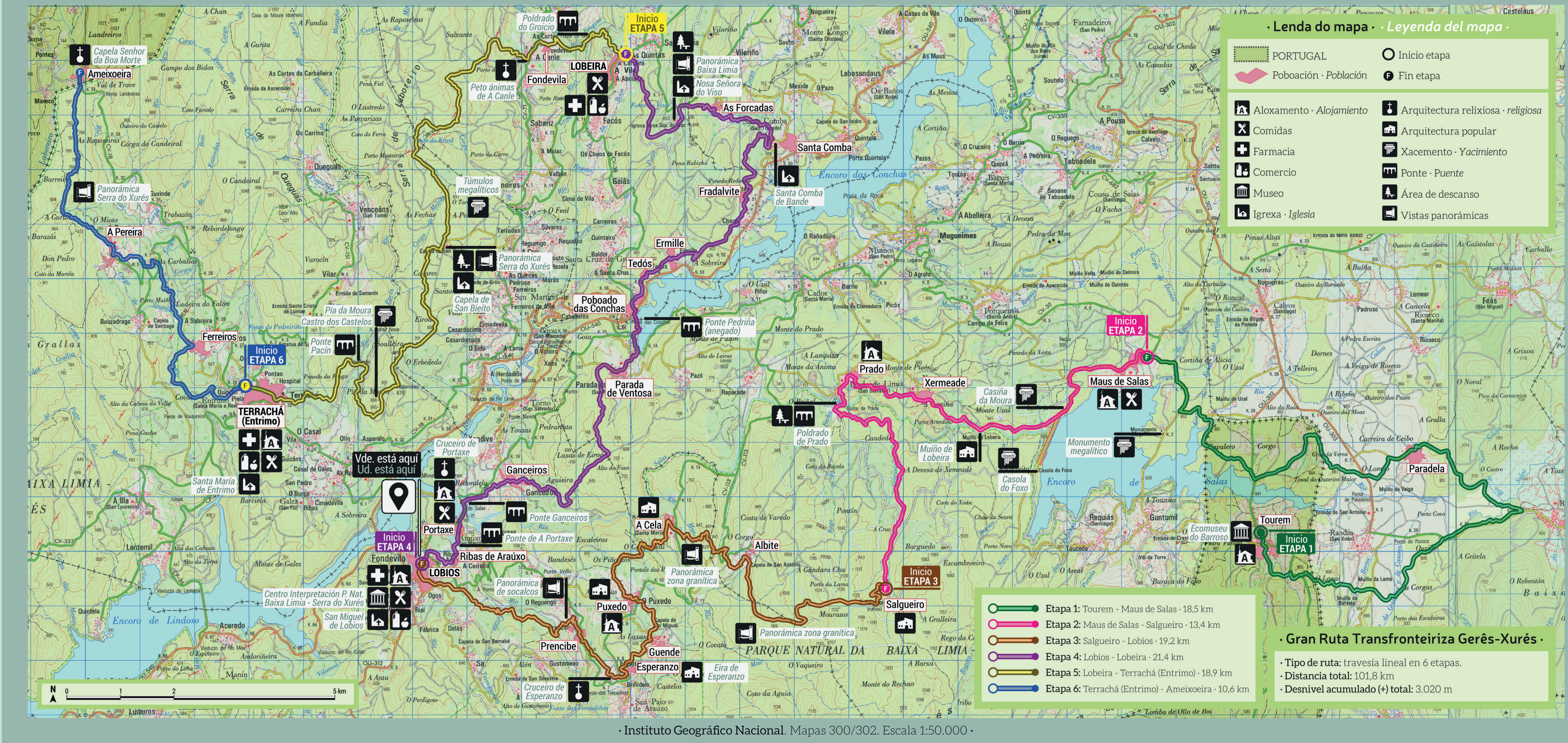
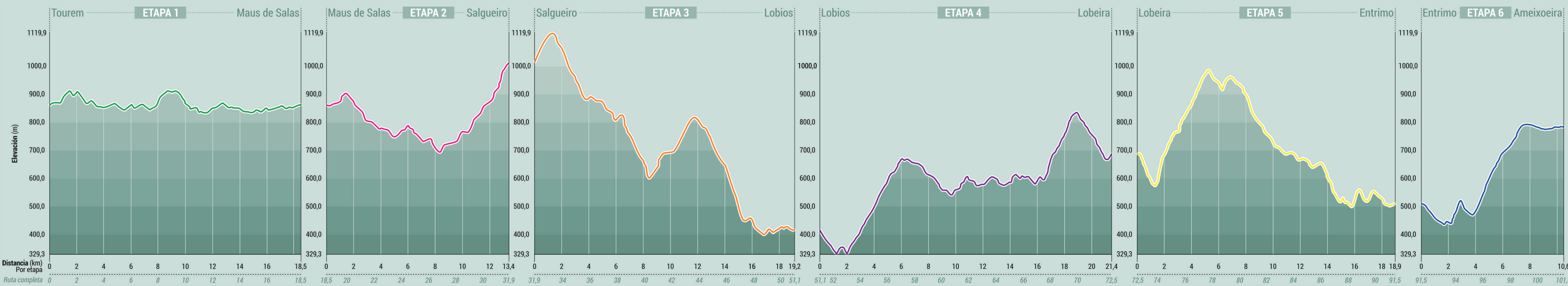


Gran Ruta Transfronteiriza Gerês-Xurés

• Mapa do percorrido (6 etapas) • Mapa del recorrido (6 etapas) •



• Perfil do percorrido por etapas • • Perfil del recorrido por etapas •



Etap 1	Etap 2	Etap 3	Etap 4	Etap 5	Etap 6
Tourem - Maus de Salas	Maus de Salas - Salgueiro	Salgueiro - Lobios	Lobios - Lobeira	Lobeira - Entrimo	Entrimo - Ameixeira
• Distancia: 18,5 km • Desnivel acumulado (+): 300 m • Duración estimada: 6 horas	• Distancia: 13,4 km • Desnivel acumulado (+): 430 m • Duración estimada: 4,5 horas	• Distancia: 19,2 km • Desnivel acumulado (+): 440 m • Duración estimada: 6,5 horas	• Distancia: 21,4 km • Desnivel acumulado (+): 800 m • Duración estimada: 7 horas	• Distancia: 18,9 km • Desnivel acumulado (+): 660 m • Duración estimada: 6 horas	• Distancia: 10,6 km • Desnivel acumulado (+): 390 m • Duración estimada: 3,5 horas
MIDE	MIDE	MIDE	MIDE	MIDE	MIDE
2 2 2 3	2 2 2 3	2 2 2 3	2 2 2 3	2 2 2 3	2 2 2 2

• MIDE (Método de Información de Excursións) e duración estimada para condicións de verán, sen neve, sen paradas e travesía só de ida. • MIDE (Método de Información de Excursiones) y duración estimada para condiciones de verano, sin nieve, sin paradas y travesía sólo de ida. •

Non o esquezas...

- Leva comida, bebida e roupa/calzado axeitados.
- Camíña en silencio e tranquilo. Goza da Natureza.
- Respecta a contorna, fauna e flora, e as propiedades privadas.
- Cruza campos labrados polos sendeiros. Respecta os camiños e non atalles.
- Pecha os portóns de gando que teñas que cruzar.
- Non tires lixo. Lévaos e depositaos nos colectores axeitados.
- Se vas co teu can, lévaos atados.

Non fagas lume nin botes cabichas. Se ves un incendio, chama ao 085 (teléfono de Aviso de Incendios Forestais).

112 En caso de emerxencia, chama ao 112.

No lo olvides...

- Lleva comida, bebida y ropa/calzado adecuados.
- Camina en silencio y tranquilo. Disfruta de la Naturaleza
- Respeta el entorno, fauna y flora, y las propiedades privadas.
- Cruza campos labrados por los senderos. Respeta los caminos y no atajes.
- Cierra los portones de ganado que tengas que cruzar.
- No tires basura. Llévala y deposítala en los contenedores adecuados.
- Si vas con tu perro, llévalo atado.

No hagas fuego ni tires colillas. Si ves un incendio, llama al 085 (teléfono de Aviso de Incendios Forestales).

112 En caso de emergencia, llama al 112.



Etapas 2-3. Aldea de Salgueiro.

⚠ Etapas 2 e 3. A aldea de Salgueiro atópase nunha zona de acceso regulado. O paso require dunha **comunicación previa** co número de persoas, día da visita, datos dun responsable, teléfono e email de contacto por un dos medios seguintes.

⚠ Etapas 2 y 3. La aldea de Salgueiro se encuentra en una zona de **acceso regulado**. El paso requiere de una **comunicación previa** con el número de personas, día de la visita, datos de un responsable, teléfono y email de contacto por uno de los medios siguientes.

• Teléfono: 988 44 80 48 • Fax: 988 44 81 81
• Email: parque.natural.xures@xunta.gal