

TURISMO DE GALICIA
+34 981 900 434
www.turismo.gal/centrosbtt
btt@xunta.gal

Otros centros de la red BTT Galicia:

CENTRO BTT O SALNES
CAMPO DE GOLF DE MES
SILVAN DA AMERLEIA, MES, FONTEVEDRA
T. +34 986 680 400 / 667 523 023

CENTRO BTT PORTAS DE GALICIA
CASA DA VINA
RUA BEAUS SEBASTIAO DE APERICO, 40, A GUILHA, OURENSE
T. +34 988 594 003 / 696 820 722

CASA DA CULTURA
FERRADAL, S/N, VILA DO BOLO, OURENSE
T. +34 988 329 168 / 638 847 602

CENTRO BTT RIBEIRA SACRA
PAVILLO POLI-DEPORTIVO DE LUNITRA
ESTRADA DE SANTO ESTEVO, S/N, LIMIÁ, OURENSE
T. +34 988 201 525 / 988 201 023 / 620 996 836

ALBERGUE A FABRICA DA LUZ
BANCORCA, S/N, FERRADA DE ST. QUINTESE
T. +34 988 984 990 / 679 060 598



Zona de baños termales en el río Caldo, Lobios.



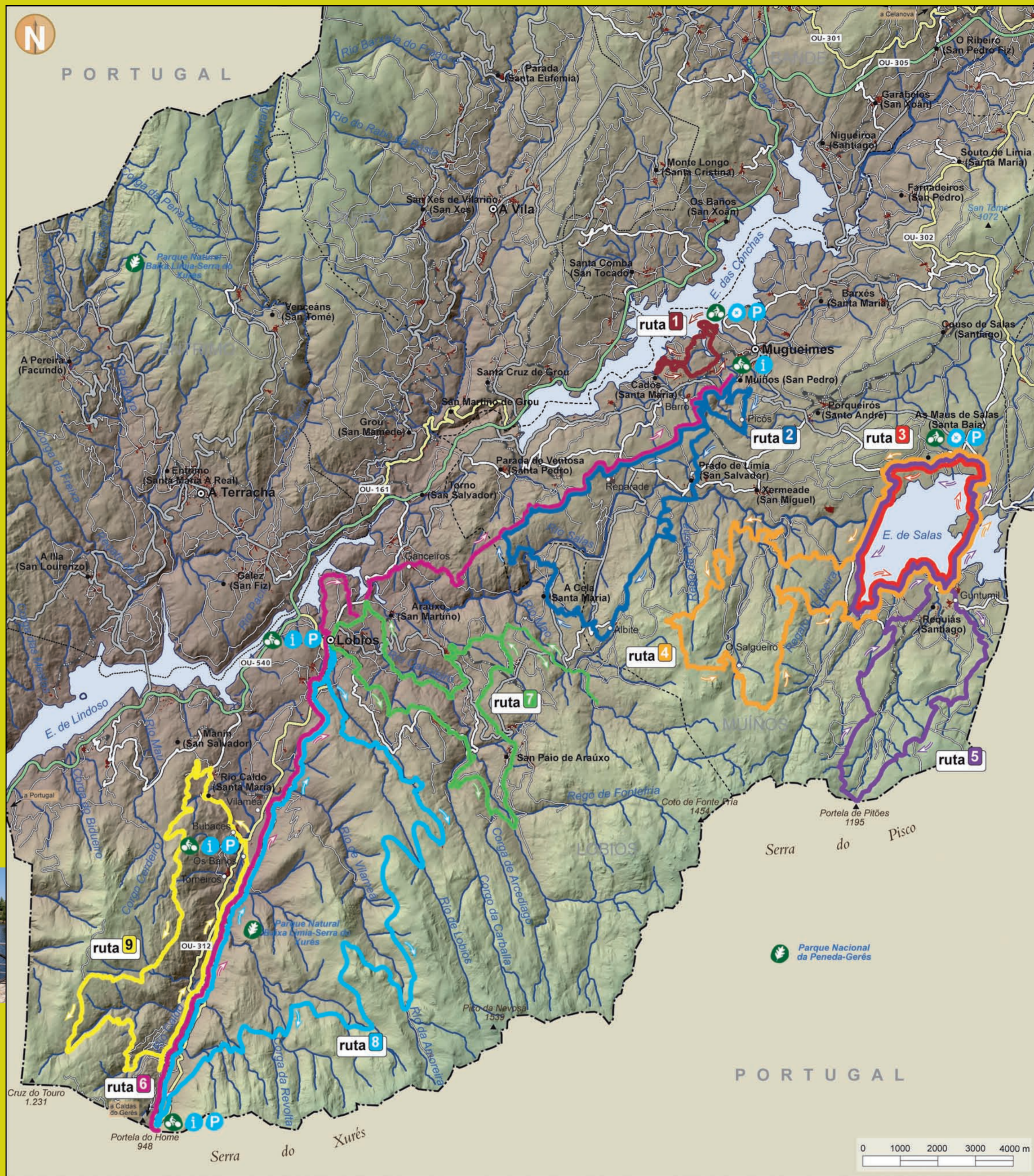
Dormen Casita da Moura, As Maus de Salas.



Encuentro con vacas cacheras, raza autóctona de O Xurés.

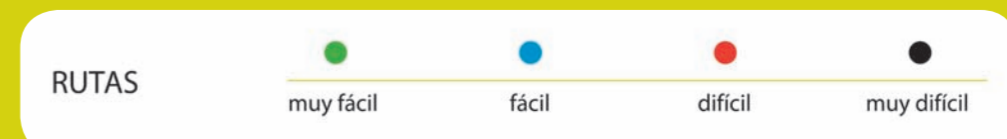


Camino de Aa Cela, Ruta 2 "Travesía do Xurés".



Comunicaciones	Simbología
Autopistas, autovías	Iglesia
Estatas	Capilla
Primaria	Molino
Secundaria	Bañeario
Diputación	Camping
Otras carreteras	Refugio
Otras carreteras	Horno comunal
Pistas	Cruceiro
Caminos	Peto de ánimas
FFCC	Dolmen
	Mámoa
	Restos arqueológicos
	Punto de información
	Aparcamiento
	Punto de acogida
	Inicio de ruta
	Vista panorámica
	Área recreativa
	Playa fluvial
	Cascada
	Espacio natural
	Paraje natural
	Bosque
	Peñascos

ruta	nombre	km	dificultad
1	ruta PARQUE FORESTAL OUTEIRO DA CELA	5,7 km	●
2	ruta TRAVESÍA DO XURÉS	25,7 km	●
3	ruta MEGALITICA	12,7 km	●
4	ruta PICOS DE FONTEFRÍA	32,4 km	●
5	ruta SERRA DO PISCO	27,9 km	●
6	ruta VÍA NOVA	29,4 km	●
7	ruta CIURCULAR DE LOBIOS	27,4 km	●
8	ruta MINAS DAS SOMBRAS	40,2 km	●
9	ruta ALTO DE SANTA EUFEMIA	24,4 km	●



Recomendaciones

- Es obligatorio el uso del casco.
- No olvides revisar el estado de la bicicleta.
- Infórmate sobre los aspectos técnicos de la ruta y sobre la meteorología del día.
- Selecciona el itinerario adecuado en función de tu capacidad física y técnica.
- Es importante circular asegurado. Tramita tu licencia en la Federación Gallega de Ciclismo.
- Siempre debes llevar agua, ropa de abrigo, kit de reparaciones y el teléfono móvil bien cargado.
- Cuida el medio ambiente. Procura no molestar a los animales ni deteriorar la vegetación. Respeta las zonas privadas.
- El entorno por el que vas a circular es abierto, de libre circulación y escenario de múltiples actividades (deportivas, forestales, ganaderas y agrícolas). Mantén siempre una actitud comprensiva, prudente, responsable y respetuosa.
- Cualquier actividad en la naturaleza implica riesgos, no siempre controlables.
- Es tu responsabilidad calcular los peligros del recorrido y de la meteorología del momento.

- En los Puntos de Acogida existe la posibilidad de alquiler de bicicletas y cascos, en caso de que necesites material extra.
- Indica en el Punto de Acogida, o en su defecto a un familiar, qué ruta vas a realizar.
- El diseño de las rutas te permite enlazar varios recorridos y disfrutar de una ruta a tu medida.
- Puedes descargar los tracks de las rutas en la página web www.turismo.gal
- Puedes contribuir al mantenimiento del Centro BTT informando a los responsables del Punto de Acogida o puntos de información de posibles incidencias en el estado y señalización de los recorridos.
- Debes obedecer la señalización de las rutas, dar prioridad a los peatones y cumplir con las normas generales de circulación.
- En caso de ausencia de señales de seguimiento en los cruces, circula por el camino preferente.

El Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés da nombre a este Centro BTT, que ofrece un total de nueve rutas, entre los municipios de Muíños y Lobios, sumando más de 200 kilómetros señalizados. Junto al vecino Parque Nacional da Peneda-Gerês (Portugal), forman un espacio protegido de carácter transfronterizo único en Europa, declarado además Reserva de la Biosfera, donde las sierras frondosas y los desiertos graníticos parece que crecieron al mismo ritmo.

Los puntos más elevados ascienden hasta los 1.500 metros de altitud, combinando las formas suaves de los viejos montes gallegos con cumbres más abruptas en forma de aguja. Destaca la presencia de formaciones rocosas y de bolos (grandes piedras de granito).

Encontraremos monumentos megalíticos, aldeas abandonadas y el testimonio del paso de los legionarios romanos por la calzada XVIII o Vía Nova; construcciones populares, como molinos, colmenas amuralladas, cabañas de pastores, hórreos, hornos comunales, caminos y cercados, que revelan el alma más creativa de sus pobladores.

Se trata de un destino BTT único que ofrece rutas de diferentes niveles de dificultad. En el Parque Forestal de Outeiro da Cela, en el entorno del Punto de Acogida de O Corgo, se puede disfrutar de un agradable paseo bordeando el embalse de As Conchas. La Ruta Megalítica que parte desde As Maus de Salas es un recorrido muy sencillo, apto para toda la familia y que nos traslada a la época del Megalitismo. Los ciclistas más expertos podrán recorrer parte del trazado de la Vía Nova a su paso por Lobios, visitar las antiguas Minas das Sombras a través de un recorrido exigente, así como adentrarse en los picos de Fontefría y recorrer alguna de las poblaciones más singulares, como A Cela, Prado de Limia, Requiás o Guntumil.



foto portada: _Puente sobre el río Salas. Prado de Limia, Muíños edita: Turismo de Galicia textos: Oficina Técnica Centros BTT Galicia cartografía: INSTITUTO DE ANÁLISIS DE TERRITORIO diseño: oceanovisual D.L. C xxx-201X

PUNTO DE ACOGIDA

COMPLEJO TURÍSTICO-DEPORTIVO O CARGO
Outeiro da Cela, s/n. Muqueimes
32880 **MUÍÑOS**

ABIERTO TODO EL AÑO

MAYO-SEPTIEMBRE
todos los días
10:00 14:00 h.
16:00 20:00 h.

OCTUBRE-ABRIL
sábados, domingos, festivos
10:00 14:30 h.

atención telefónica
988 456 403
609 744 255
679 971 377

CENTRO DE MONTAÑA AVIVA
Rúa Tulla, 59. As Maus de Salas
32880 **MUÍÑOS**

ABIERTO TODO EL AÑO

MAYO-SEPTIEMBRE
todos los días
10:00 14:00 h.
16:00 20:00 h.

OCTUBRE-ABRIL
lunes, viernes
10:00 14:30 h.

sábados, domingos, festivos
10:00 15:30 h.

atención telefónica
607 477 375
634 910 503

SERVICIOS DE LOS PUNTOS DE ACOGIDA

punto de información y promoción
alquiler de bicicletas y cascos
punto de lavado de bicicletas
vestuarios y duchas

URGENCIAS
112

OTROS SERVICIOS
alojamiento
otras actividades deportivas

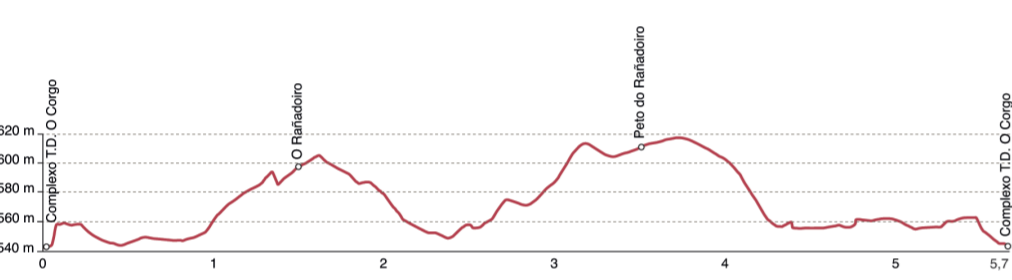
URGENCIAS SANITARIAS
061



R.1 ruta PARQUE FORESTAL OUTEIRO DA CELA

El Parque Forestal de Outeiro da Cella forma parte del Complejo turístico-deportivo de O Corgo, donde se ubica uno de los Puntos de Acogida del Centro BTT Serra do Xurés. Un área recreativa natural de casi 40 hectáreas con una ruta muy sencilla, sin apenas desnivel acumulado, y que, a lo largo de sus casi 6 kilómetros de recorrido, permite acercarse a la orilla del embalse de As Conchas y conocer la aldea de O Rañadouro.

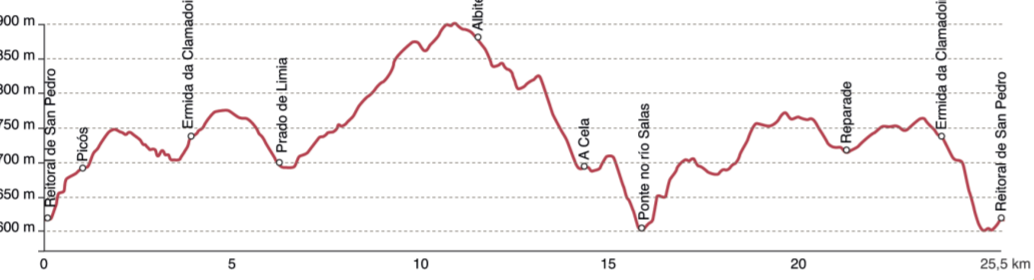
salida_	Complejo turístico-deportivo do Corgo 41°57'46.86"N / 007°58'59.95"W	altura máx.	624 m	desc. acum. posit. (+)	175 m	distancia	5,7 km	enlaces	sen conexión
llegada_	Complejo turístico-deportivo do Corgo 41°57'46.86"N / 007°58'59.95"W	altura mín.	547 m	desc. acum. negat. (-)	-175 m	tiempo	1h	difficultad	●



R.2 ruta TRAVESÍA DO XURÉS

La ruta parte de la antigua rectoral de San Pedro en Muíños, hoy reconvertida en alojamiento de Turismo Rural. De forma ascendente, nos conduce a la población de O Agreio, que cruzaremos para llegar a Picós, a través de una zona de bosque autóctono bien conservada. Siguiendo la señalización de la senda PR-G Torrente-Salgueiro, perteneciente a la red de rutas del Parque, alcanzamos la ermita de A Clamadoira, desde donde se puede contemplar una bella panorámica sobre el valle del río Limia. La pequeña iglesia del siglo XVIII se encuentra rodeada por unos magníficos robles centenarios. La siguiente parada obligatoria será la aldea de Prado de Limia, donde podremos disfrutar de la típica arquitectura popular de O Xurés, así como de la iglesia de San Salvador y de un horno comunal rehabilitado. Cruzamos el río Salas por un puente de piedra hasta alcanzar un área recreativa con varios molinos, algunos todavía en funcionamiento. Por una pista en buen estado ascendemos en dirección a Albeite, una pequeña aldea ganadera. Tras una subida y un descenso muy técnicos, llegamos a la parroquia de A Cela, donde sus casas y cuadras se funden con los grandes bolos graníticos formando una arquitectura singular. Aguas abajo de A Cela, se encuentra la espectacular cascada de A Poza da Selma. Cruzamos el río Salas por un puente de madera para iniciar un exigente puerto con nuestra bicicleta de unos 15 minutos de duración hasta alcanzar la pista de tierra que va hacia Repareado, donde enlazamos con la Ruta 6 "Via Nova", que viene desde Lobios. Abandonando Repareado, el sendero nos conduce de nuevo y de forma ascendente hacia la ermita de A Clamadoira. El regreso hacia la rectoral de San Pedro es a través de un sendero estrecho que finaliza en la carretera de Mugeimeas, a escasos metros del final de este recorrido.

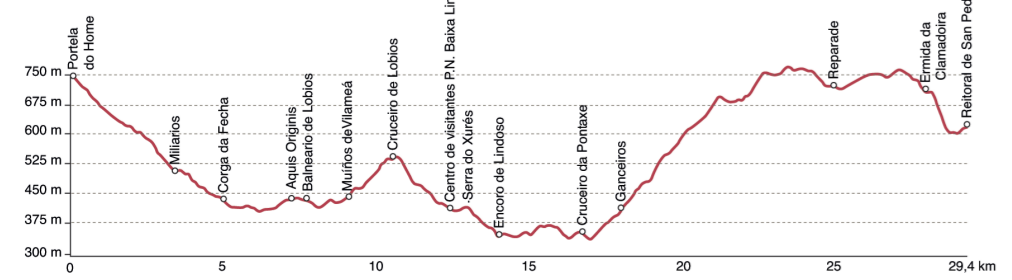
salida_	Casa rectoral de San Pedro Muíños 41°57'08.96"N / 007°58'43.09"W	altura máx.	906 m	desc. acum. posit. (+)	920 m	distancia	25,5 km	enlaces	7
llegada_	Casa rectoral de San Pedro Muíños 41°57'08.96"N / 007°58'43.09"W	altura mín.	599 m	desc. acum. negat. (-)	-920 m	tiempo	3h 40'	difficultad	●



R.6 ruta VÍA NOVA

La Via Nova, construida bajo el mandato del emperador Augusto en el siglo I d.C., tuvo un papel fundamental en la vertebración de Galicia, uniendo Bracara Augusta (Braga) con Asturica Augusta (Astorga). El recorrido parte del lugar conocido como Portela do Home, antiguo paso fronterizo con Portugal. Utilizando el viejo itinerario de la Via Nova, hoy recuperada a través del programa estatal de Caminos Naturales, iniciaremos un descenso de casi 7 kilómetros por el valle del río Caldo, donde podremos observar varios conjuntos de millarios (antiguo sistema de hitos kilométricos representados por mojoneros de piedra). En la última parte de este descenso, se recomienda visitar la cascada más larga de Galicia, Corga da Fecha, espectacular en los meses de invierno, así como los restos romanos de la conocida como Aquas Originis, una mansión romana donde podremos observar una serie de arcos pertenecientes a su espacio termal. Alcanzamos el lugar conocido como Riscoado, perfecto para hacer un alto en el camino y conocer la zona gratuita de baños al aire libre en los alrededores del Bañeiro de Lobios. La ruta continúa en dirección a la aldea de Vilameá, donde un desvío a la derecha nos indica el acceso a través de una dura subida a la ermita de Nosa Señora do Xurés. Desde este punto, se observa una impresionante panorámica de la Sierra de Santa Eufemia y el valle del río Caldo. Al abandonar esta aldea, nos encontramos con doce molinos restaurados a orillas del río Vilameá. En Lobios se recomienda visitar su iglesia, así como el Centro de Interpretación del Parque Natural. A partir de este punto, se recomienda una última parada en la ermita de A Clamadoira, antes de alcanzar el final del recorrido en la rectoral de San Pedro en Muíños.

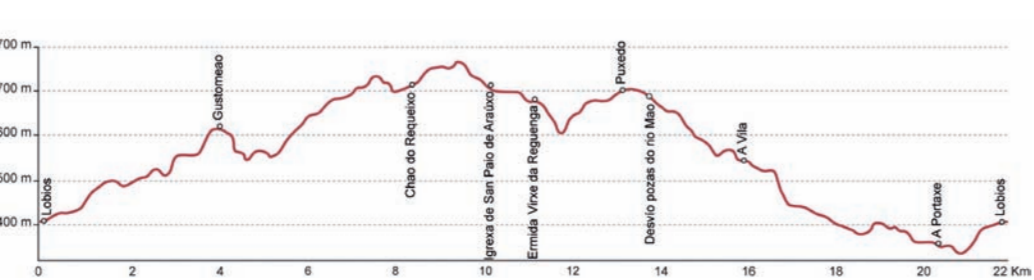
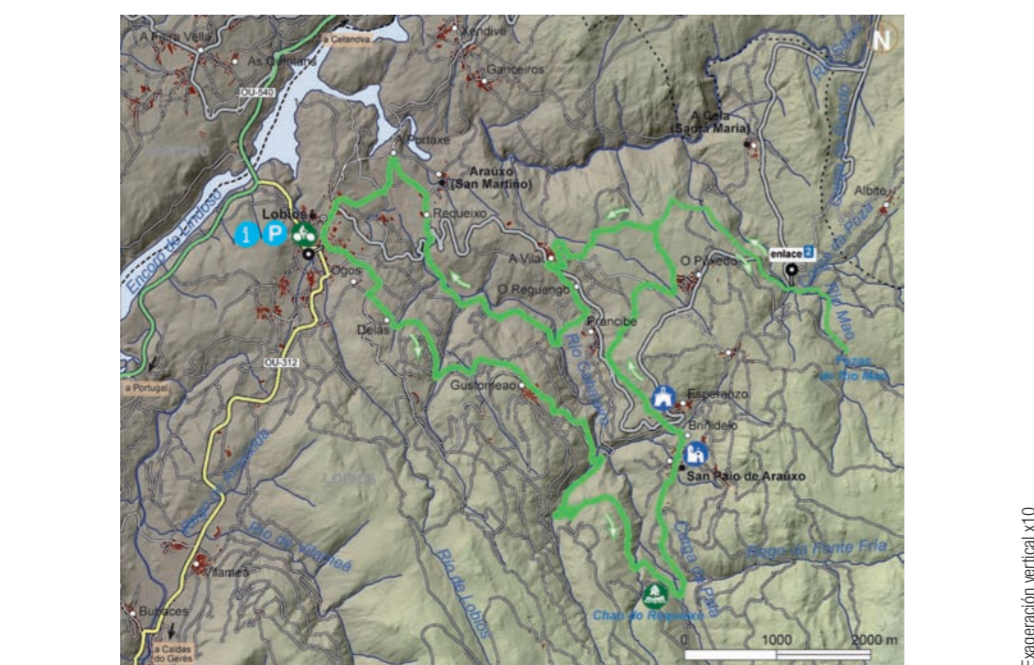
salida_	Portela do Home, Lobios 41°48'35.81"N / 007°58'43.09"W	altura máx.	773 m	desc. acum. posit. (+)	940 m	distancia	29,4 km	enlaces	8, 9
llegada_	Casa rectoral de San Pedro Muíños 41°57'08.96"N / 007°58'43.09"W	altura mín.	332 m	desc. acum. negat. (-)	-1080 m	tiempo	2h 30'	difficultad	●



R.7 ruta CIRCULAR DE LOBIOS

Desde la zona de aparcamiento que se ubica en la entrada al municipio de Lobios nos dirigimos hacia las pozas de agua próximas a la aldea de A Cela. Se trata de un recorrido que supone un desafío para el ciclista por las continuas subidas y bajadas pero que se compensa por el atractivo del entorno. Atraviesa pequeños núcleos como Gustomaeo, San Paio, O Puxedo y A Vila, permitiendo descubrir lugares con gran encanto como Chao de Requeixo, un paraje de gran valor natural, o la iglesia de San Miguel y la capilla de la Vinxa da Reguenga, muestras de la arquitectura religiosa de la zona. A mitad de recorrido nos encontramos con un desvío que nos lleva hacia el río Mao (afluente del río Salas), donde podremos visitar varias de las pozas naturales que se ubican formando pequeñas cascadas y disfrutar de un lugar privilegiado. Existe la posibilidad de continuar ascendiendo por la carretera hasta llegar a la aldea de A Cela y continuar por la Ruta 2 "Travesía do Xurés" que permitiría finalizar este recorrido en la Rectoral de San Pedro en Muíños. Si se opta por regresar a la ruta "Circular de Lobios", afrontaremos la segunda mitad del itinerario con una pendiente más favorable con la compañía del río Cabaleiro que cruzaremos a través de un pequeño puente en A Portaxe antes de regresar al centro de Lobios.

salida_	Zona aparcamiento, Lobios 41°54'06.29"N / 008°05'05.84"W	altura máx.	773 m	desc. acum. posit. (+)	1130 m	distancia	27,43 km	enlaces	2
llegada_	Zona aparcamiento, Lobios 41°54'06.29"N / 008°05'05.84"W	altura mín.	332 m	desc. acum. negat. (-)	-1130 m	tiempo	4h 30'	difficultad	●



R.3 ruta MEGALÍTICA

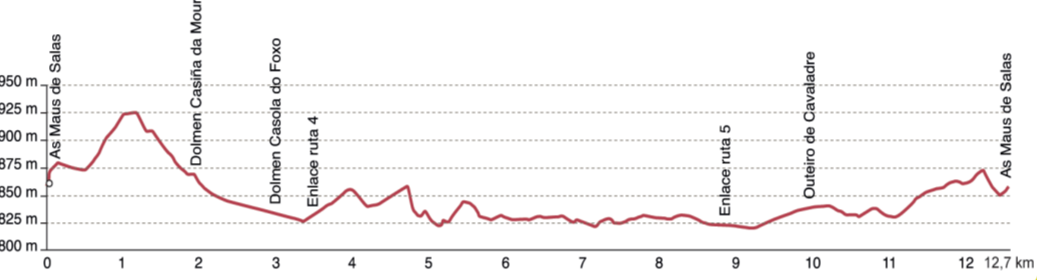
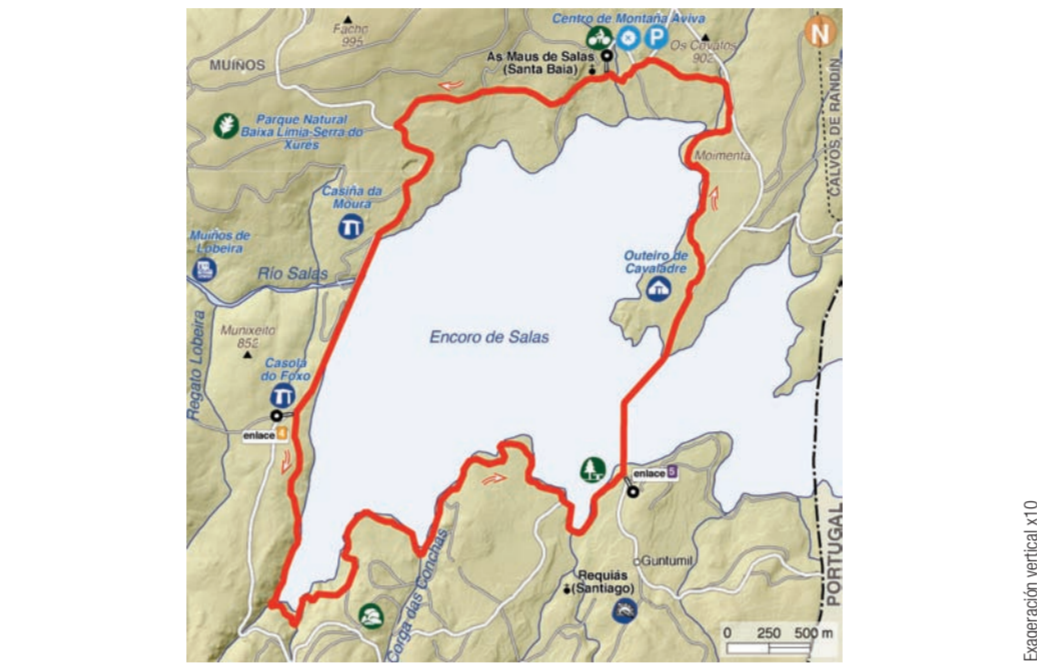
Desde el Punto de Acogida ubicado en el Centro de Montaña Aviva, en el núcleo de As Maus de Salas, arranca este agradable paseo en bicicleta que permite remontarnos a la Edad de Bronce con un claro carácter lúdico-interpretativo del patrimonio arqueológico que pervive en el entorno de este Parque Natural.

Durante nuestro itinerario, compartiremos tramos con la Ruta 4 "Picós de Fontefría" y con la Ruta 5 "Serra do Pisco". Antes de cruzar la presa del embalse de Salas, nos encontraremos con la Casiña da Moura, y poco después de atravesarla, con la Casola do Foxo, ubicada en un pequeño mirador natural que coincide con el enclave existente con la Ruta 4. Se trata de los dos dolmenes más importantes de A Baixa Limia, datados en el III milenio a.C. y desplazados de su lugar de origen debido a la construcción del embalse.

Tras pedalear por una pista que bordea el embalse, donde se podrán observar varias formaciones rocosas muy singulares, alcanzamos el puente que une Guntumil con As Maus de Salas. Este punto de la ruta, se puede optar por enlazar con la Ruta 5, que se dirige al refugio de O Pisco, o cruzar el puente para continuar nuestro itinerario arqueológico y visitar otra de las muestras del apogeo del Megalitismo en este territorio: la neópolis de Outeiro de Cavaleiro, formada por dos mámoas (sepulcros megalíticos) donde se hallaron restos de puntas de fi flechas y recipientes cerámicos.

Regresamos al punto de partida callejeando por las estrechas calles de As Maus de Salas, donde todavía se aprecian restos de la capilla de Santa Baia.

salida_	Centro de Montaña Aviva, As Maus de Salas 41°56'10.53"N / 007°55'28.59"W	altura máx.	848 m	desc. acum. posit. (+)	268 m	distancia	12,7 km	enlaces	4, 5
llegada_	Centro de Montaña Aviva, As Maus de Salas 41°56'10.53"N / 007°55'28.59"W	altura mín.	801 m	desc. acum. negat. (-)	-268 m	tiempo	1h 20'	difficultad	●



R.4 ruta PICOS DE FONTEFRÍA

Sin duda, estamos ante uno de los recorridos más espectaculares y más exigentes. Con un total de 32,4 kilómetros y rozando los 1.700 metros de desnivel acumulado, es un verdadero desafío para los ciclistas más experimentados.

Desde el Punto de Acogida de As Maus de Salas, tras cruzar la presa del embalse, dejamos a nuestra izquierda el domo conocido como Casola do Foxo y nos desviamos hacia la derecha por una pista ancha de tierra.

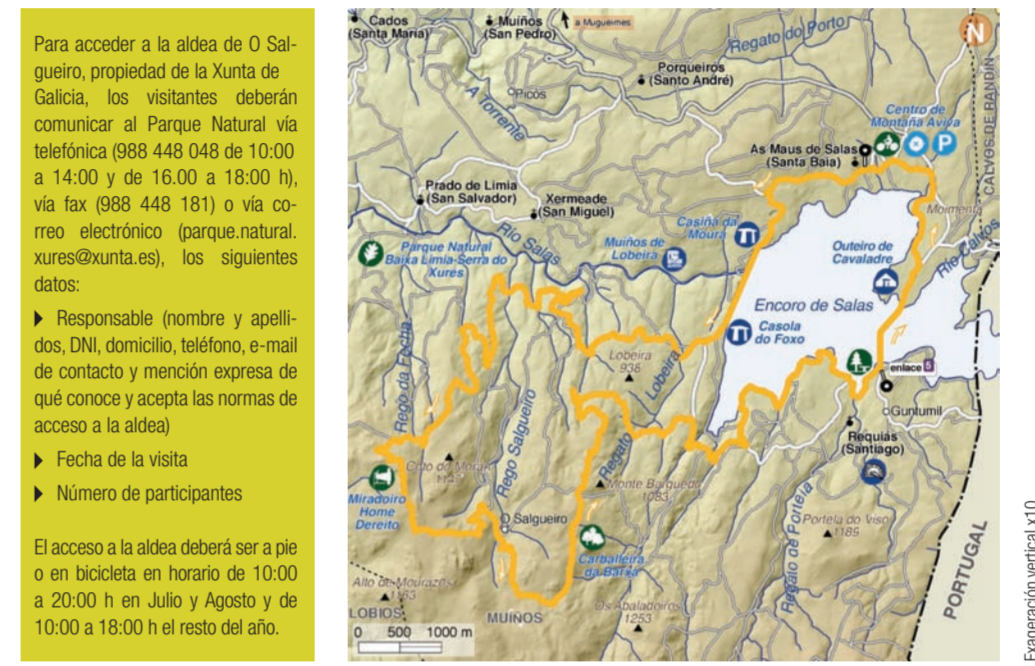
A través de un largo ascenso, la ruta se va introduciendo poco a poco en el típico paisaje granítico y medio desértico de O Xurés hasta alcanzar la zona conocida como Outeiro do Home Derecho, a 1.115 m de altitud.

El recorrido continúa para llegar a la aldea de O Salgueiro, situada a los pies de los Picós de Fontefría, abandonada por sus moradores en la mitad del siglo XX debido a la difícil cultura de establecer vías adecuadas de acceso. Todo el conjunto de construcciones y sus terrenos limítrofes pertenecen en la actualidad a la Xunta de Galicia, que, en colaboración con el Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés, está llevando a cabo diferentes programas de gestión del medio y su reconstrucción paleatina. En sus cercanías se han puesto en marcha programas de recuperación de la cabra montés.

Abandonando O Salgueiro y tras un fuerte ascenso, llegamos a carbeleira da Barxa, zona de bosque autóctono muy bien conservado y Reserva Integral de este espacio protegido.

La última parte del recorrido, antes de unirse nuevamente a la Ruta 3 "Megalítica" y regresar a As Maus de Salas, discurre por las zonas más elevadas de la Serra do Xurés, entre roquedos y bolos graníticos que confieren al paisaje un aspecto árido pero de gran valor natural.

salida_	Centro de Montaña Aviva, As Maus de Salas 41°56'10.53"N / 007°55'28.59"W	altura máx.	1161 m	desc. acum. posit. (+)	1106 m	distancia	32,4 km	enlaces	5
llegada_	Centro de Montaña Aviva, As Maus de Salas 41°56'10.53"N / 007°55'28.59"W	altura mín.	766 m	desc. acum. negat. (-)	-1106 m	tiempo	4h	difficultad	●



R.5 ruta SERRA DO PISCO

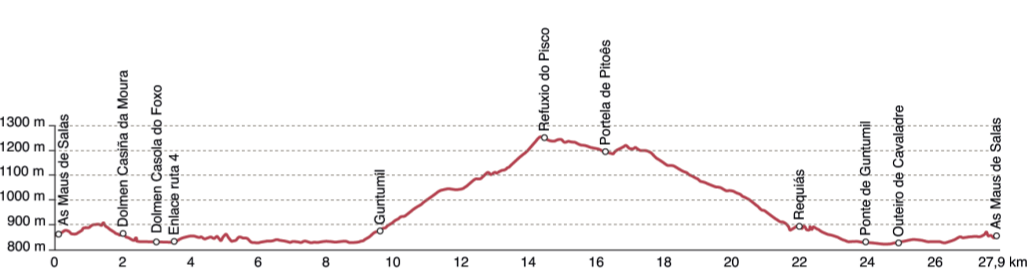
Comparte el mismo recorrido de la Ruta 3 "Megalítica" hasta llegar al puente que cruza el embalse de Salas, donde seguiremos por la derecha hacia la aldea de Guntumil.

Dejamos atrás esta pequeña población de apenas 150 habitantes para iniciar un largo ascenso por una pista ancha en perfectas condiciones que, poco a poco, va ganando altura hasta alcanzar el Refugio do Pisco, a 1.395 metros de altitud. Desde aquí hay una buena oportunidad de contemplar una amplia panorámica del Valle de Salas.

Iniciamos el descenso hacia Portela de Pibóes, en plena frontera entre Galicia y Portugal, señalada por un marco de piedra que indica el límite fronterizo entre ambos países, un territorio dominado por los viejos contrabandistas y que hoy ofrece una panorámica espectacular del Parque Transfronterizo Gerés-Xurés, que comprende casi 90.000 hectáreas de territorio protegido en ambos países.

Llegamos a la aldea de Requiás, donde se recomienda visitar su horno comunal, antes de regresar al puente del embalse para cruzarlo en dirección a As Maus de Salas y compartir los últimos kilómetros por el mismo trazado de las Rutas 3 y 4.

salida_	Centro de Montaña Aviva, As Maus de Salas 41°56'10.53"N / 007°55'28.59"W	altura máx.	1254 m	desc. acum. posit. (+)	829 m	distancia	27,9 km	enlaces	4
llegada_	Centro de Montaña Aviva, As Maus de Salas 41°56'10.53"N / 007°55'28.59"W	altura mín.	801 m	desc. acum. negat. (-)	-829 m	tiempo	2h 30'	difficultad	●

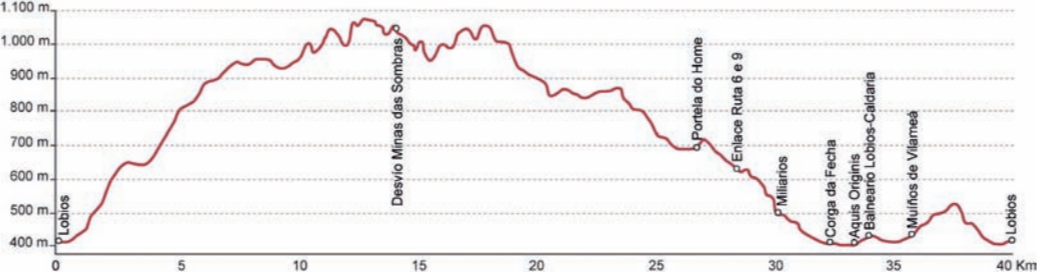


R.8 ruta MINAS DAS SOMBRAS

Esta ruta parte en dirección sur desde el centro de Lobios hacia las "Minas das Sombras", descubriendo a su paso un entorno cien por cien natural que muestra de manera clara una orografía exigente. La primera parte del recorrido discurre en sentido ascendente hasta alcanzar la antigua explotación minera cuyo tramo final coincide con un sendero que será obligatorio realizar porteano nuestra bicicleta para preservar el estado del camino. Regresamos a la pista principal, donde el ascenso se suaviza, dejando a mano derecha un sendero que se dirige hacia la parte superior de la Corga da Fecha, una de las cascadas más representativas del Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés. Así mismo, tendremos la oportunidad de contemplar otros saltos de agua como la Corga do Curro, la Corga do Medeiro, la Corga da Candela y la Corga da Revolta, entre otras.

Alcanzamos la frontera con Portugal llegando a Portela do Home, desde donde iniciaremos descenso al punto de partida compartiendo los primeros kilómetros de la Ruta 6 "Via Nova" hasta regresar a Lobios.

salida_	Zona aparcamiento, Lobios 41°54'06.29"N / 008°05'05.84"W	altura máx.	1085 m	desc. acum. posit. (+)	1608 m	distancia	40,19 km	enlaces	6
llegada_	Zona aparcamiento, Lobios 41°54'06.29"N / 008°05'05.84"W	altura mín.	396 m	desc. acum. negat. (-)	-1608 m	tiempo	5h 10'	difficultad	●



R.9 ruta ALTO DE SANTA EUFEMIA

Desde el Bañeiro Lobios-Caldaria, esta ruta parte en dirección norte hacia el Alto de Santa Eufemia. Tras abandonar la zona de Río Caldo y recorrer unos metros la OU-312, nos desviamos hacia Bubuaces y Padrendo, donde se puede visitar la capilla de Santa Catarina y observar la singularidad de un palomar. Dejando atrás Padrendo continuamos el recorrido que nos conduce hacia Chan de Ventoselo por una pista ascendente en muy buen estado que permite disfrutar de una espectacular panorámica donde destaca la Corga da Fecha al fondo.

Para aquellos que quieran realizar una versión más sencilla, a la mitad de dicha ascensión está señalado un desvío a mano izquierda que se dirige hacia Torneiros y permite regresar por una pista muy fácil de recorrer hasta el Bañeiro Lobios-Caldaria. Los que opten por la versión larga del recorrido, continuarán el ascenso hasta alcanzar un desvío a la derecha hacia el alto de Santa Eufemia desde donde se puede observar parte de la extensión del Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés. Por motivos de preservación del entorno natural en el que nos encontramos, los 2,5 kilómetros que separan la pista principal del alto, han de ser realizados porteano nuestra bicicleta.

Desde ese punto, la ruta continúa en dirección hacia la frontera con Portugal y se desvía hacia la izquierda hasta conectar con la Ruta 6 "Via Nova" donde podremos visitar un conjunto de millarios (antiguo sistema de hitos kilométricos de la época romana representados por mojoneros de piedra), desviamos a la Corga da Fecha o visitar los restos de una mansión romana utilizada como espacio termal y conocida como Aquas Originis, antes de regresar al bañeiro.

salida_	Bañeiro Lobios-Caldaria, 41°51'40.92"N / 008°06'22.23"W	altura máx.	1114 m	desc. acum. posit. (+)	1005 m	distancia	24,15 km	enlaces	6
llegada_	Bañeiro Lobios-Caldaria, 41°51'40.92"N / 008°06'22.23"W	altura mín.	379 m	desc. acum. negat. (-)	-1005 m	tiempo	4h	difficultad	●

