

# ROTEIRO 5. LUGO

## ROTEIRO POLOS ARREDORES DE LUGO

### FRIOL

XOVES 12 DE MARZO DO 2026



| RUTA POR FRIOL CASTELO DE NARLA                     |          |  |                                   |
|---|----------|--|-----------------------------------|
| horario   | 2h 35'   |  | 2 severidad del medio natural     |
| desnivel de subida                                  | 130 m    |  | 2 orientacion en el itinerario    |
| desnivel de bajada                                  | 130 m    |  | 2 dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal                                | 9,4 Km   |  | 2 cantidad de esfuerzo necesario  |
| tipo de recorrido                                   | Circular |  |                                   |
| Tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. |          |  |                                   |
| Calculado sobre datos de 2026.                      |          |  |                                   |

**15 PRAZAS**  
**PRAZOS DE INSCRICIÓN**  
**27/02/2026 - CATEGORÍA A**  
**07/03/2026 - TODAS AS CATEGORÍAS**



**INSCRICIÓN**

