

## Recomendaciones

- No encienda fuego fuera de lugares habilitados; cuidado con las colillas.
- No abandone basura en el recorrido.
- Respete las fuentes y cursos de agua.
- Respete la flora y fauna. Los perros deben ir atados.
- Procure no utilizar vehículos a motor.
- Mantenga cerradas verjas, puertas, trancas, portillas, etc.
- No pise los sembrados, respete al ganado y los aperos agrícolas.
- Respete los caminos y la señalización, no tome atajos.
- No acampe por libre.
- Adecúe el calzado y la ropa al itinerario y meteorología prevista.
- Infórmese bien sobre el recorrido.
- Informe a alguien sobre su itinerario.
- De ser necesario, lleve agua y alimentos.
- Respete al máximo los yacimientos arqueológicos y el resto del patrimonio histórico-artístico.
- Emergencias 112.

Ruta Froseira y Cova del Demo: dificultad alta

[www.parquehistorico.org](http://www.parquehistorico.org)



## Agua, bosque, hierro y hombre

### Cómo llegar:

A 8 km al sur de Boal por la AS-12 se encuentra el pueblo de Doiras donde comienza y finaliza la ruta, en la zona conocida como La Escaleira, cerca de la citada carretera.

Inicio N43 23.474 W6 49.843

Final N43 23.569 W6 49.771



Cartografía: Intermapa. Diseño: FORMA. Imprime: ELUOA. Dep. legal: AS-6746/09



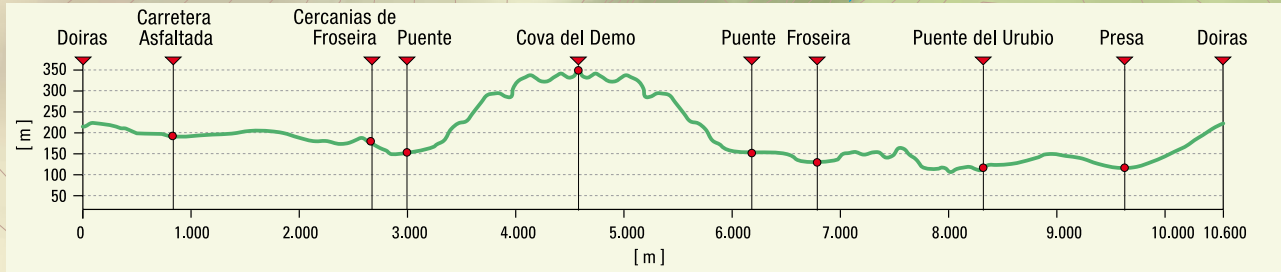
# Froseira y Cova del Demo

PR.AS-200





FROSEIRA Y COVA DEL DEMO  
(PR. AS-200)



**LEYENDA**

- Iglesia
- Ermita, Capilla
- Palacio
- Molino
- Cueva
- Vista Panorámica