

*Ficha técnica de ruta:  
Ruta mareal Alcabre Canido*

*DATOS TÉCNICOS*

*Tipo de ruta: Lineal*

*Distancia: 6,75 km.*

*Duración aproximada: 2,5 horas*

*Punto de saída: Igrexa de Bouzas*

*Punto de chegada: Praia de Canido*

*Cota de saída: 5 m.*

*Cota máxima: 12 m.*



*Coñecer o medio é o primeiro  
paso para respectalo*

*CAMIÑO A CAMIÑO E MÁIS*  
*Ano Internacional da Biodiversidade*

Intensidade da ruta calculada para un home de 1,70 m de altura, 82 Kg de peso e que practica regularmente actividade física

Consumo total de enerxía: 423 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 1 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 7 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 114

Frecuencia Cardíaca mínima: 70

Frecuencia Cardíaca media: 86

Frecuencia Respiratoria máxima: 28

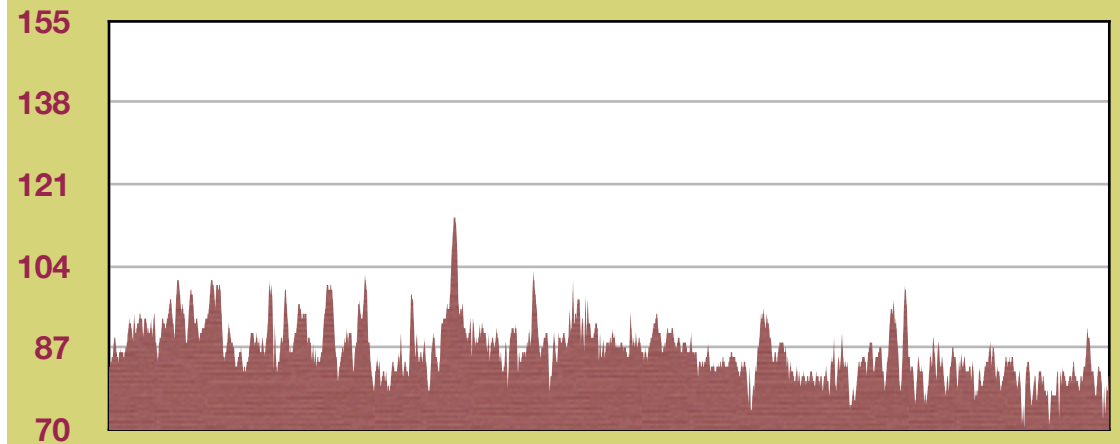
Frecuencia Respiratoria mínima: 11

Frecuencia Respiratoria media: 15

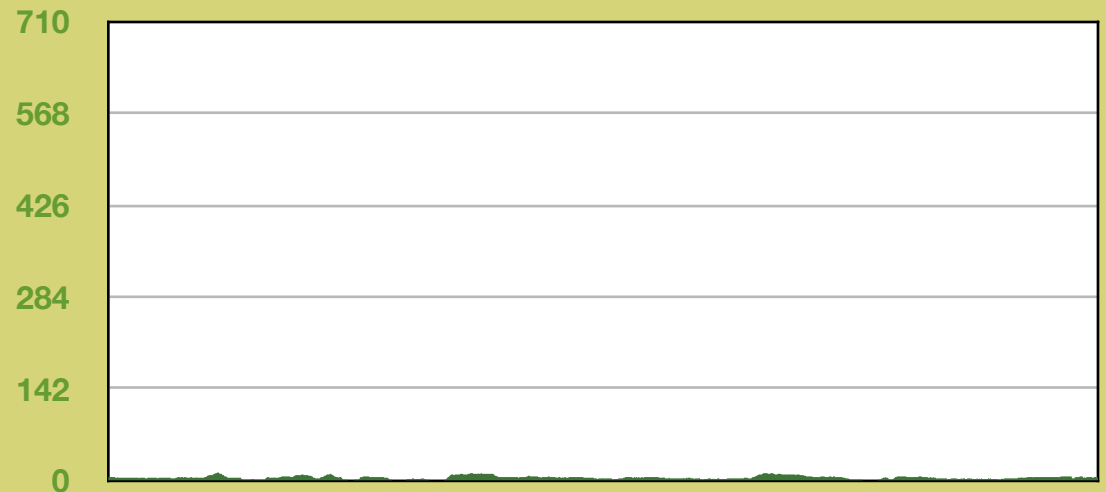
VO<sub>2</sub> (Consumo de Osíxeno) mínimo: 3 ml/kg/min

VO<sub>2</sub> máximo: 17 ml/kg/min

## Gráfica de Frecuencia Cardíaca



## Gráfica de altura



Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición



A cidade de Vigo destaca, entre outras moitas cousas, polas praias que posúe, as cales gozan dunha extraordinaria beleza; incluso unha delas, a praia de Rodas situada no Parque Nacional das Illas Cíes, foi considerada polo diario británico "The Guardian" na súa edición do 16 do febreiro de 2007 como a mellor praia do mundo.

Durante esta ruta atoparémonos con 5 praias que posúen a bandeira azul (ano 2.009), distintivo que indica que se cumpren unha serie de criterios relacionados coa calidade da auga, a seguridade, a prestación de servizos xerais e de ordenación do medio ambiente.



Moitas das nosas praias foron modificadas pola acción do home, pero outras conservan practicamente o seu estado natural, o cal permítenos distinguir diferentes formacións, como son AS DUNAS. As dunas non son máis que depósitos de area que o vento dominante, de dirección do mar cara a terra, transporta desde a parte alta da praia cara o interior. Se hai un obstáculo como por exemplo vexetación ou rochas, o vento perde velocidade e é entón cando deposita a area. A acumulación de area na parte alta da praia vai formando os cordóns dunares paralelos á liña de



praia. Cando o vento ten unha dirección dominante, as dunas adquiren a forma dunha C coa parte convexa en contra do vento dominante. Estas dunas xeralmente avanza empuxadas polo vento. A velocidade de avance das dunas é inversamente proporcional ao seu tamaño, así, as dunas máis pequenas alcanzan ás maiores, coas que se van fusionando e aumentando de tamaño.

O ecosistema praia-duna é un ecosistema moi variable, xa que está baixo a influencia dos ventos, as correntes e as ondas. Isto explica a súa fragilidade ante calquera actuación na



costa que modifique a dinámica costeira.

En contra do que se poida pensar, o ecosistema dunar presenta unha ampla biodiversidade, presentando unha certa distribución de especies vexetais segundo a zona da duna onde se desenvolvan. Noutras palabras, as condicións que teñen que soportar si se atopan na zona alta da duna, por exemplo, non son as mesmas que si se atopan na zona baixa, xa que no alto o vento sopra máis forte. Así, estas plantas presentarán unha serie de adaptacións anatómicas que lles permitirán sobrevivir neste ambiente en principio inhóspito.