

Ficha técnica de ruta: Río Lagares

DATOS TÉCNICOS

Tipo de ruta: Lineal

Distancia: 8,4 km.

Duración aproximada: 3 horas

Punto de saída: Avda de Madrid (300 m. antes do hipermercado)

Punto de chegada: Aparcadoiro da Praia da Foz

Cota de saída: 32 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: 245 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 1 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 3,4 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 113

Frecuencia Cardíaca mínima: 72

Frecuencia Cardíaca media: 86

Frecuencia Respiratoria máxima: 20

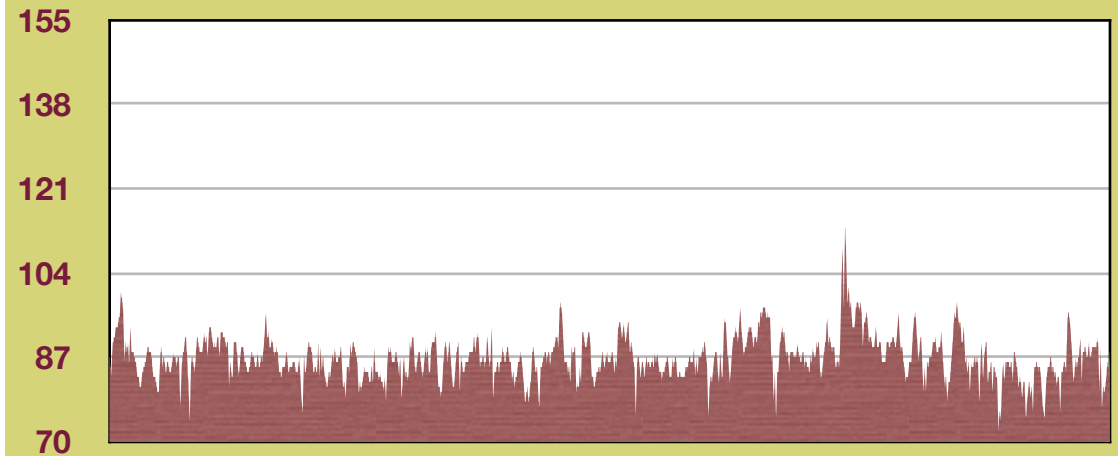
Frecuencia Respiratoria mínima: 11

Frecuencia Respiratoria media: 13

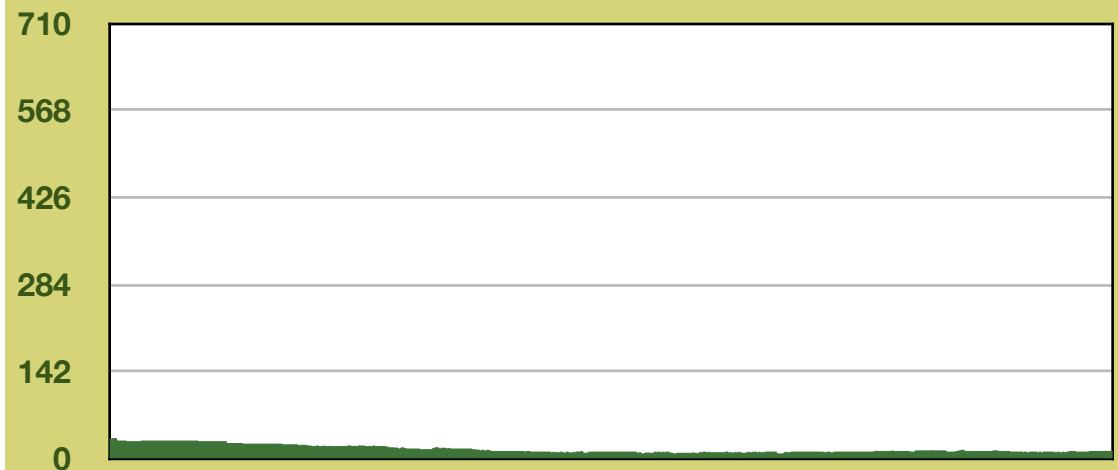
VO₂ (Consumo de Osíxeno) mínimo: 2 ml/kg/min

VO₂ máximo: 8 ml/kg/min

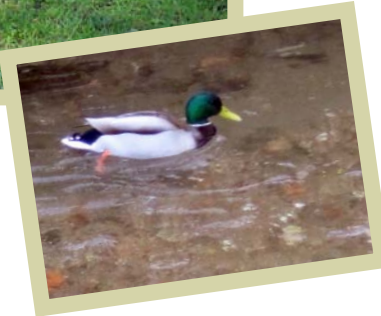
Gráfica de Frecuencia Cardíaca



Gráfica de altura



Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición



A vexetación que nos acompaña neste traxecto é basicamente unha vexetación de ribeira, a cal proporciona ao medio unha alta diversidade biolóxica, unha alta produtividade e un elevado dinamismo dos hábitats que acolle. Todo isto resulta das súas particulares condicións hídricas, que favorecen o refuxio de especies propias de zonas climáticas frescas e húmidas en áreas máis cálidas e secas.

A vexetación de ribeira nesta zona do Lagares está composta sobre todo por bidueiros (*Betula alba*), amieiros (*Alnus glutinosa*), salgueiros (*Salix sp.*) e freixos (*Fraxinus angustifolia*) aínda que tamén aparecen especies como o chopo prateado (*Populus alba*). O chopo prateado é unha árbore naturalizada e cultivada na rexión sur de Galicia. É moi apreciado para aliñacións.

As funcións que presentan son moi importantes xa que

regulan o microclima do río; aseguran a estabilidade das marxes; regulan o crecemento de macrófitas; son un hábitat ideal para un gran número de especies animais e vexetais; supoñen unha fonte de alimento para as especies que albergan; actúan como filtro fronte á entrada de sedimentos e substancias químicas no canal; cómpren un papel de acumuladores de auga e sedimentos; funcionan como gabias de recarga de augas subterráneas e

posúen un gran valor paisaxístico, recreativo e cultural.

En canto á parte faunística, a principal especie que habita neste río é o ánade real (*Anas platyrhynchos*), atopándonos ademais na zona da xunqueira coa gaivota patiamarela (*Larus michahellis*), gaivota reidora (*Larus ridibundus*), a garza (*Ardea cinerea*), garceta común (*Egretta garzetta*), etc.