

*Ficha técnica de ruta:
Ruta do Galiñeiro Sur*

DATOS TÉCNICOS

Tipo de ruta: Lineal cun tramo de ida e volta

Distancia: 11 km.

Duración aproximada: 4 horas

Punto de saída: Parque forestal de Zamáns

Punto de chegada: Parque forestal de Zamáns

Cota de saída: 396 m.

Cota máxima: 709 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: 1090 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 1 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 11,2 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 138

Frecuencia Cardíaca mínima: 71

Frecuencia Cardíaca media: 99

Frecuencia Respiratoria máxima: 31

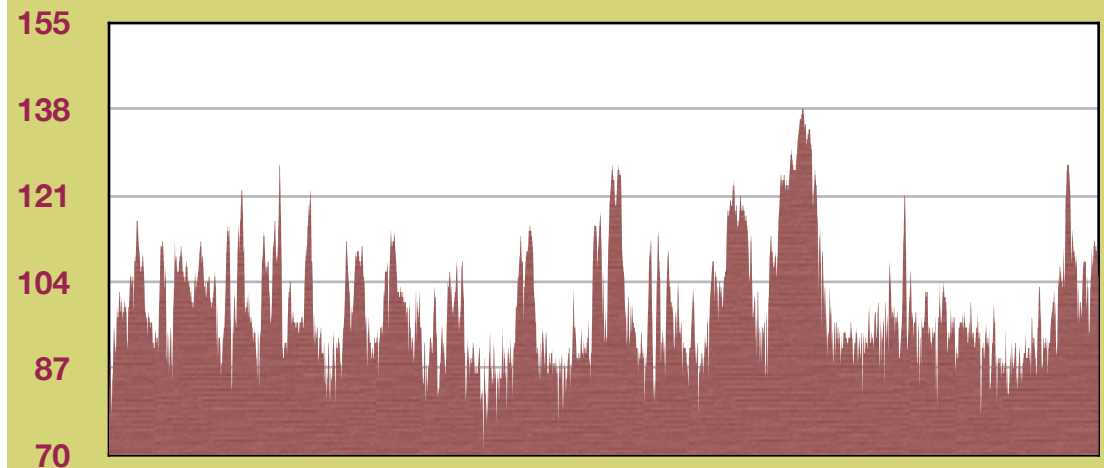
Frecuencia Respiratoria mínima: 11

Frecuencia Respiratoria media: 16

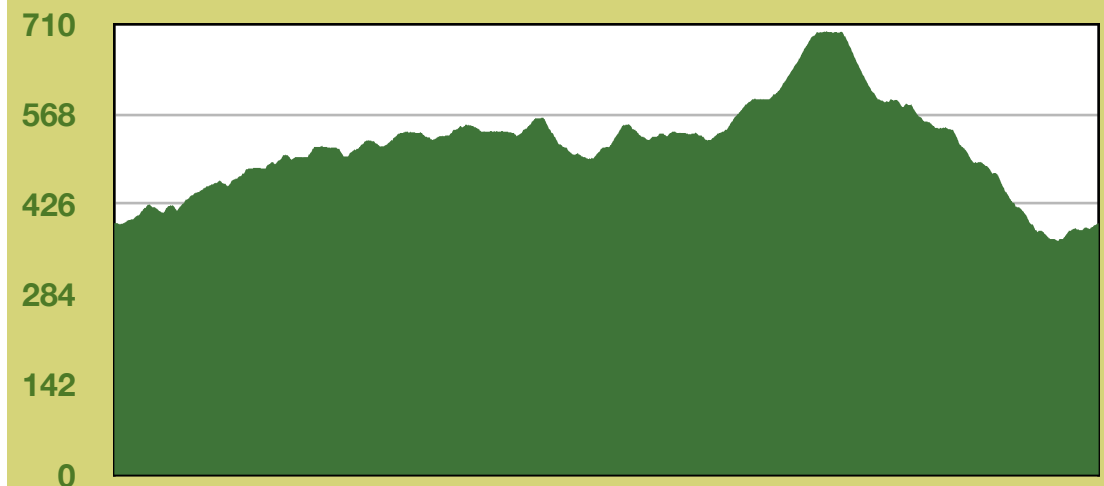
VO₂ (Consumo de Osíxeno) mínimo: 2 ml/kg/min

VO₂ maximo: 28 ml/kg/min

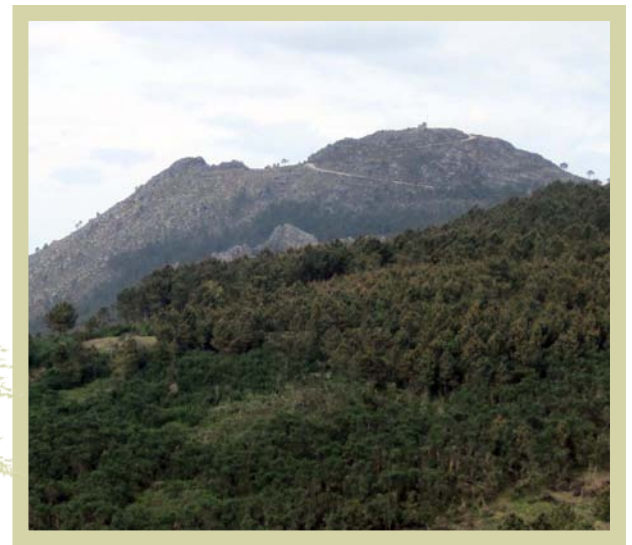
Gráfica de Frecuencia Cardíaca



Gráfica de altura



Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición



Vaiamos por onde vaiamos, este monte do Galiñeiro sempre nos vai a sorprender, non soamente pola súa biodiversidade ou pola variedade mineral que presenta, senón tamén pola fermosura das súas vistas que cobren paixases tanto do interior como da costa. Os puntos máis destacados desde os que apreciamos estas imaxes son: a cruz da Hermita da Virxe das Neves, cunha altura aproximada de 516 metros e por suposto a cima da loma do raposo, con algo máis de 700 metros. Nesta cima sitúase unha das casetas de incendios máis importantes

de Pontevedra, coñecida como a “Caseta do Galiñeiro”, xa que desde ela contrólase o sur da provincia, desde o Baixo Miño ata amplas zonas do interior.

Conforme ascendemos ao pico máis alto do monte, atopámonos con repoboacións arbóreas, tanto de piñeiros (*Pinus pinaster* ou *Pinus radiata*), como de frondosas (*Castanea sativa* ou castiñeiro, *Quercus robur* ou carballo, *Quercus rubra* ou carballo americano, *Prunus cerasus* ou cerdeira, etc.). Mentres que o carballo tarda

uns 40 ou 50 anos en florecer, o carballo americano faino moito antes, polo que comezou a cultivarse en toda Galicia, aínda que a súa madeira non é de tan boa calidade e ademais non é unha especie autóctona, xa que procede de América do Norte. A madeira do carballo emprégase na fabricación de mobles e na construción naval, na fabricación de barrís e para macerar algúns perfumes, xa que é moi resistente á putrefacción, incluso dentro da auga.

Entre as especies arbustivas, destacamos,

ademais das xestas e toxos, a carqueixa (*Chamaespartium tridentatum*). Esta especie procede do norte, centro e metade occidental da Península Ibérica e de África do norte. As ramas da carqueixa empregáronse para atar; o xarope ou cocemento deste arbusto usouse como depurativo (para purificar o sangue) e como diurético contra a gota; as flores teñen a propiedade de combater os catarros; seco é un excelente combustible, especialmente indicado para prender fogueiras e fornos.