

*Ficha técnica de ruta:
Ruta da Auga*

DATOS TÉCNICOS

Tipo de ruta: Lineal

Distancia: 10,4 km.

Duración aproximada: 3,5 horas

Punto de saída: Monte Vixiador

Punto de chegada: Estrada de Chapela

Cota de saída: 418 m.

Cota máxima: 438 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: 762 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 1,5 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 10,5 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 128

Frecuencia Cardíaca mínima: 81

Frecuencia Cardíaca media: 100

Frecuencia Respiratoria máxima: 29

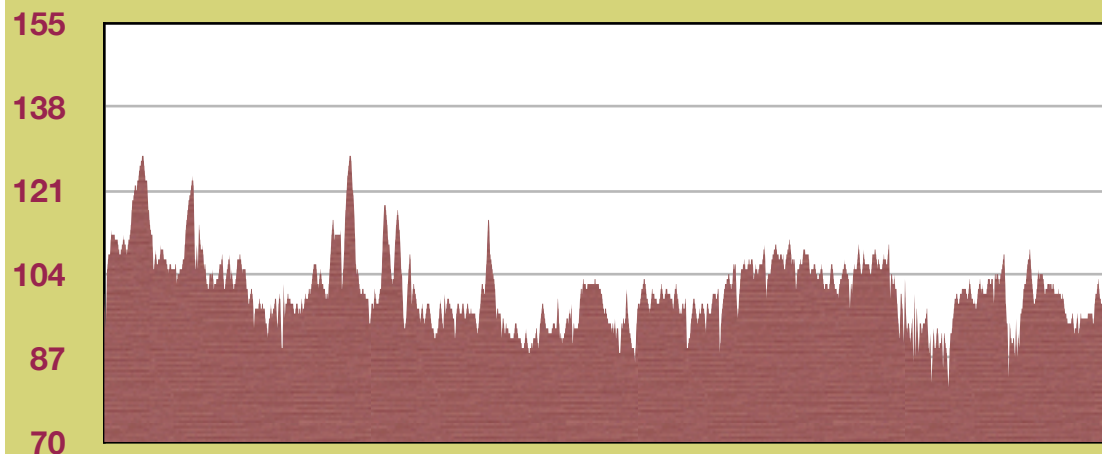
Frecuencia Respiratoria mínima: 12

Frecuencia Respiratoria media: 21

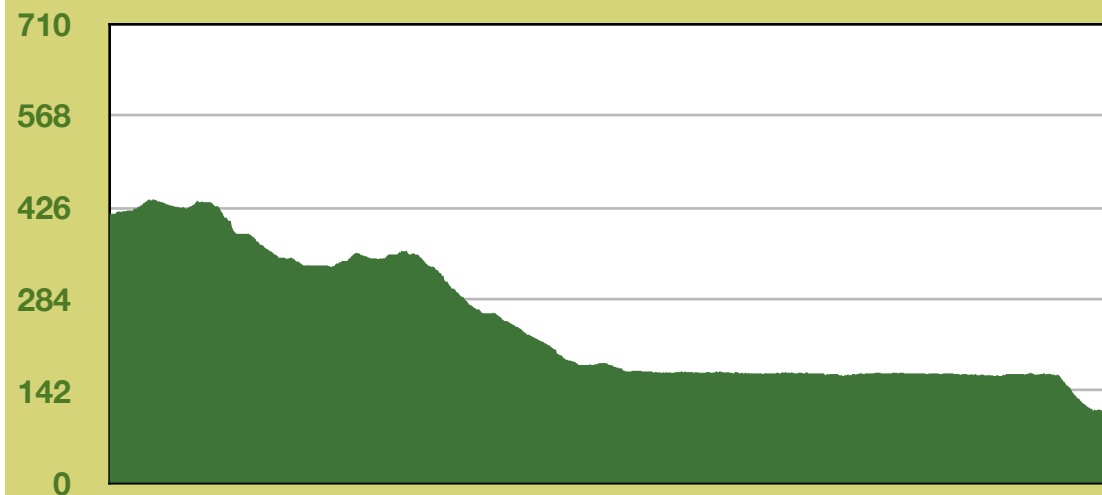
VO₂ (Consumo de Osíxeno) mínimo: 4 ml/kg/min

VO₂ maximo: 26 ml/kg/min

Gráfica de Frecuencia Cardíaca



Gráfica de altura



Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición



O percorrido por esta senda amósanos diferentes paisaxes como zonas de cultivo pero tamén pinares, eucaliptais, carballos, vexetación de ribeira en zonas de regatos, etc., pero basicamente chama a atención a presenza do *Quercus suber* ou sobreira. Esta árbore é frecuente en Extremadura, Andalucía e Levante, pero en Galicia a sobreira atópase nas zonas

de clima mediterráneo, en Ourense (Vales do Miño e Sil), no Ulla e nas Rías Baixas, en pés illados no medio doutra árbores formando pequenas manchas boscosas (sobreirais) xunto con outras especies autóctonas (carballos, rebolos, érbedos, loureiros...).

Presenta unha casca grosa, esponxosa, enrugada e

fendida. Arríncase moi facilmente deixando ver a cor vermella do tronco. Pode chegar a vivir ata 500 anos.

O principal aproveitamento da sobreira é pola casca suberificada, que se emprega para facer tapóns, illantes, etc. Tamén presenta diversos usos para pezas que deban resistir o rozamento ou a pudrición,

como partes de barcos, ferramentas, parquet, mesas rústicas, etc. A casca é moi rica en taninos, motivo polo cal se usa para curtir o coiro e envellecer o viño. As landras (froitos) son moi importantes para a cría de porcos en montaneira, pois a maduración difusa permite unha alimentación prolongada.