

Ficha técnica de ruta: Monte Alba - Coruxo

DATOS TÉCNICOS

Tipo de ruta: Lineal

Distancia: 8,3 km.

Duración aproximada: 3,5 horas

Punto de saída: Base do Monte Alba

Punto de chegada: Igrexa de San Salvador de
Coruxo

Cota de saída: 420 m.

Cota máxima: 508 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: 555 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 1,5 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 10 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 145

Frecuencia Cardíaca mínima: 81

Frecuencia Cardíaca media: 106

Frecuencia Respiratoria máxima: 34

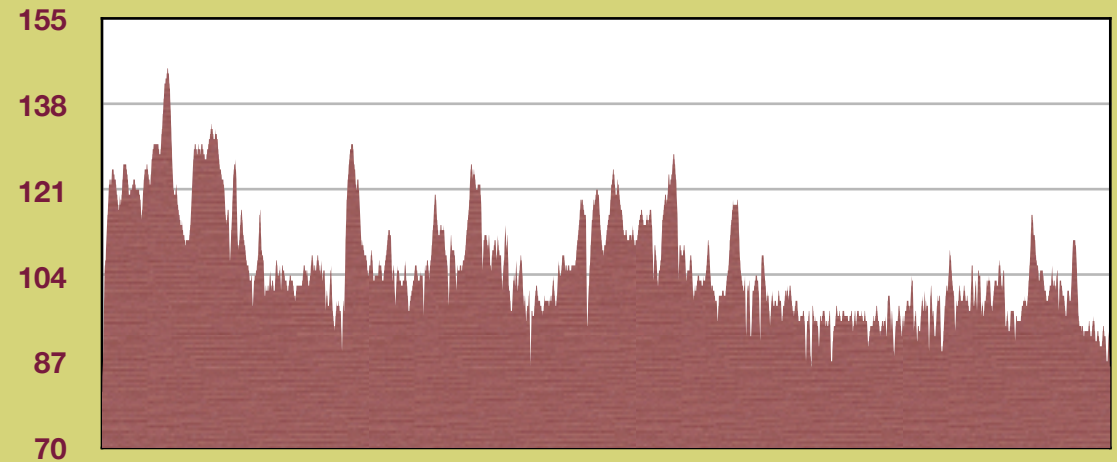
Frecuencia Respiratoria mínima: 12

Frecuencia Respiratoria media: 18

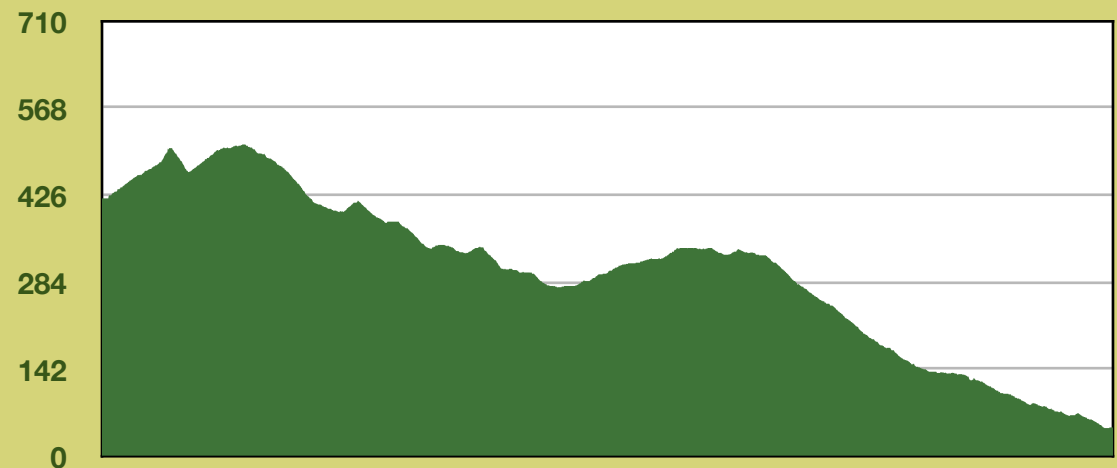
VO₂ (Consumo de Osíxeno) mínimo: 3 ml/kg/min

VO₂ máximo: 25 ml/kg/min

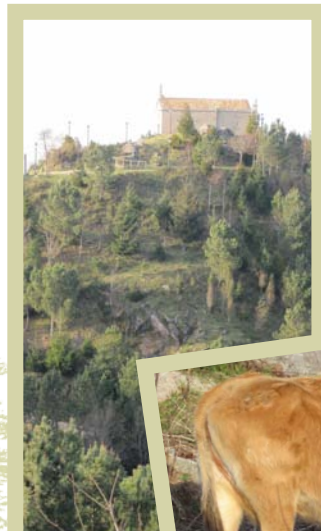
Gráfica de Frecuencia Cardíaca



Gráfica de altura



Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición



Unha das cousas que máis nos poden chamar a atención cando subimos ao Monte Alba, aparte das espectaculares vistas que ofrece, é a diversidade arbórea e arbustiva que presenta.

Como exemplares alóctonos, é dicir, procedentes doutra rexión, distinguimos o cedro (*Cedrus*), o alcipreste (*Cupressus*), a acacia de madeira negra (*Acacia melanoxylon*), o carballo

americano (*Quercus rubra*), o piñeiro bravo (*Pinus pinaster*), o piñeiro de Monterrei (*Pinus radiata*), o rusco (*Ruscus aculeatus*), o acivro (*Ilex aquifolium*), etc. Pero tamén nos atoparemos con especies autóctonas ou naturais da zona. Entre estas últimas destacan principalmente o carballo (*Quercus robur*), o castiñeiro (*Castanea sativa*) ou o loureiro (*Laurus nobilis*).

Toda esta biodiversidade ofreceranos unha colorida

visión do monte segundo a estación do ano na que nos atopemos. Así, por exemplo, podemos mencionar as cores vermellas reflexadas polas follas do carballo americano no outono ou polos froitos do acivro e do ruscus.

Merecen unha atención especial as especies catalogadas en perigo de extinción e que hai que conservar e respectar non

soamente para poder seguir gozando da súa beleza, senón tamén polas propiedades medicinais ou ornamentais que posúan. A perda dunha especie pode provocar consecuencias moi graves dentro do ecosistema.

Destacamos dúas especies que nos atoparemos nesta ruta e que se atopan nesta situación: o **rusco** e o **acivro**.



O acivro (*Ilex aquifolium*) cónpre un importante papel ecolóxico como refuxio e alimento de animais. Nalgún tempo as súas follas empregáronse como diuréticos e laxantes. Os froitos son considerados purgantes e vomitivos. As follas maceiradas en viño empregáronse como tonificantes (aínda que é máis probable que o efecto se debese ao viño que ao acivro). Pódese empregar

para facer setos, xa que tolera moi ben as podas.

O rusco (*Ruscus aculeatus*) empregouse contra hemorroides e varices, gracias aos seus compoñentes que son vasoconstrictores e antiinflamatorios. Reduce a celulitis e axuda ás pernas varicosas e cansas; tamén axuda contra a flebitis e mellora á circulación; é un bo diurético e posúe propiedades febrífugas;

axuda a eliminar o ácido úrico.

Unha das razóns polas cales estas especies se atopan en perigo de extinción é debido á moda de empregalas como adorno de Nadal (xunto co muérdago).

RUSCO

