

Ficha técnica de ruta: Monte Galiñeiro

DATOS TÉCNICOS

Tipo de ruta: Lineal cun tramo de ida e volta

Distancia: 9,7 km.

Duración aproximada: 4 horas

Punto de saída: Polígono de A Pasaxe

Punto de chegada: Estrada de Zamáns

Cota de saída: 250 m.

Cota máxima: 700 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: 1.187 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 3 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 16 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 151

Frecuencia Cardíaca mínima: 93

Frecuencia Cardíaca media: 120

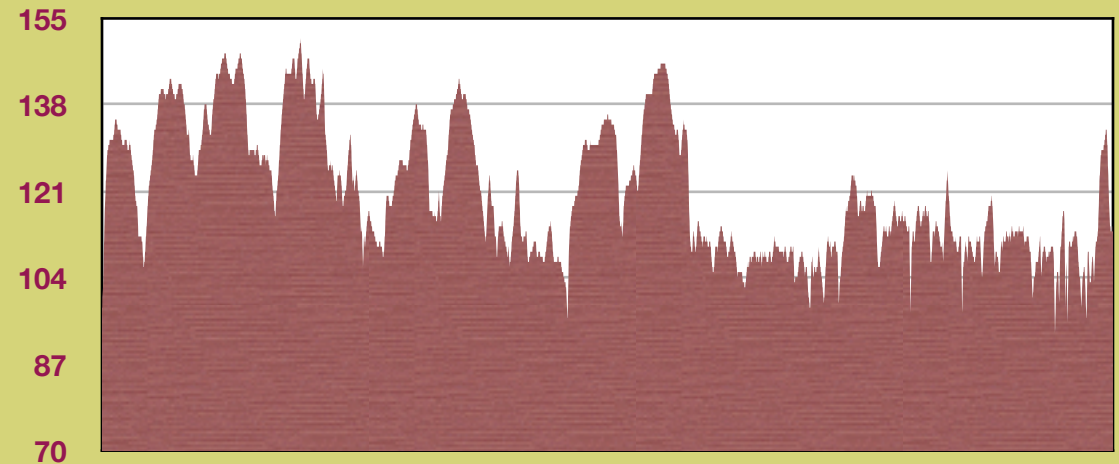
Frecuencia Respiratoria máxima: 40

Frecuencia Respiratoria mínima: 14

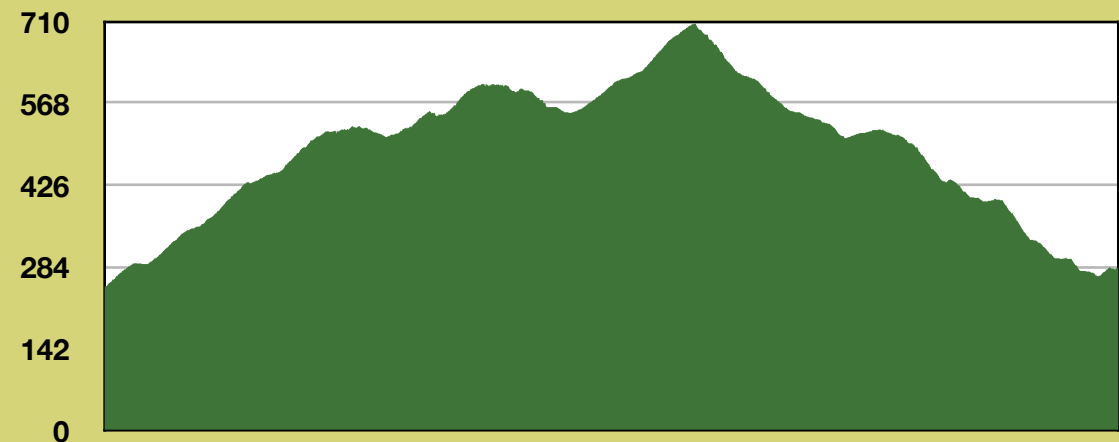
VO₂ (Consumo de Osixeno) mínimo: 8 ml/kg/min

VO₂ maximo: 38 ml/kg/min

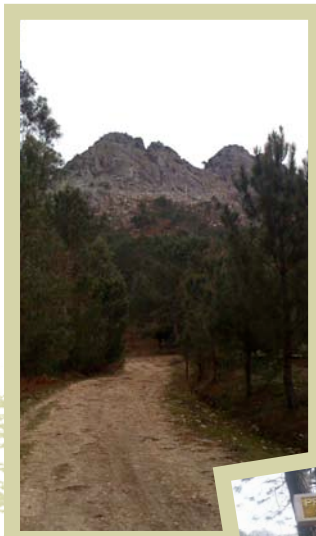
Gráfica de Frecuencia Cardíaca



Gráfica de altura



Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición



O monte Galiñeiro é un macizo tectónico que se ergue sobre o río Lagares e o curso alto do Zamáns, atopándose entre as parroquias de Zamáns e Vincios, e enlazando na súa cara sur co Monte Aloia. Presenta unha figura rochosa cuns 705 m. de altitude, ofrecendo espectaculares vistas que abarcan practicamente todo o sur da provincia de Pontevedra.

É unha zona de extraordinaria beleza paisaxística, cunha variedade de cores ofrecidos non soamente pola diversidade vexetal que presenta, senón tamén pola diversidade mineral (gneis, granito de dúas micas, etc) dando lugar a uns rochedos que poden dar renda solta á imaxinación.

Na vista sur do Galiñeiro atopamos entre a diversidade arbórea o Piñeiro Bravo ou Piñeiro do

País (*Pinus pinaster*). En Galicia é unha das árbores mais abondosas como consecuencia das repoboacións feitas nos últimos 200 anos. Dentro da mesma familia (*Pinaceae*) tamén atoparemos de xeito máis escaso o Piñeiro de Monterrei (*Pinus radiata*) que é orixinario de California, tratándose dunha especie máis sensible ao frío e a xeadas que o Piñeiro bravo.

Se nos fixamos ben nas copas destas árbores,

observaremos uns bolsóns de seda moi típicos pois no seu interior atópanse as orugas da Procecionaria pasando o inverno. Desde febreiro a primeiros de abril, as orugas descenden en fila ao solo (de ahí o seu nome), onde se enterran e crisalidan dentro do capullo. Da crisalida xurden no verán as mariposas que se aparearán deixando os ovos nas acículas destas árbores, dando comezo a un novo ciclo.



Tamén destaca o eucaliptal en certas zonas do monte, tanto formando masas, como de forma aillada. O eucalipto (*Eucalyptus globulus*) é unha especie orixinaria de Australia, que comezou a plantarse sobre todo na parte baixa de Galicia polo seu rápido crecemento. Está considerado como unha praga, xa que nas zonas onde medra non deixa espazo para que outras especies poidan

desenvolverse, xa que son unhas excelentes competidoras pola auga, cunhas raíces que poden chegar ata os 40 m. de lonxitude.

Tamén debemos destacar aínda que cun menor número de representantes, a presenza de especies autóctonas como o carballo (*Quercus robur*) ou o castiñeiro (*Castanea sativa*), sendo o carballo a árbore

máis representativa da flora galega.

Ambas especies son moi apreciadas pola calidade da súa madeira e por todos é coñecido que a castaña foi unha fonte de alimento para os galegos ata que se estendeu o cultivo da pataca e do millo. É importante destacar tamén que os soutos son uns bos produtores de cogumelos (boletus, rúsulas, cantarela, ...)

Ambas especies sufriron un importante retroceso en favor de especies de rápido crecemento como o piñeiro ou o eucalipto.

Nos últimos anos están levándose a cabo procesos de reforestación coas principais especies autóctonas, concretamente hai unha parcela deste monte no que se está a facer unha reforestación con castiñeiros.