

*Ficha técnica de ruta:
Mourelle - Beade polo Rio
Eifonso*

DATOS TÉCNICOS

Tipo de ruta: Lineal

Distancia: 4,4 km.

Duración aproximada: 2 horas

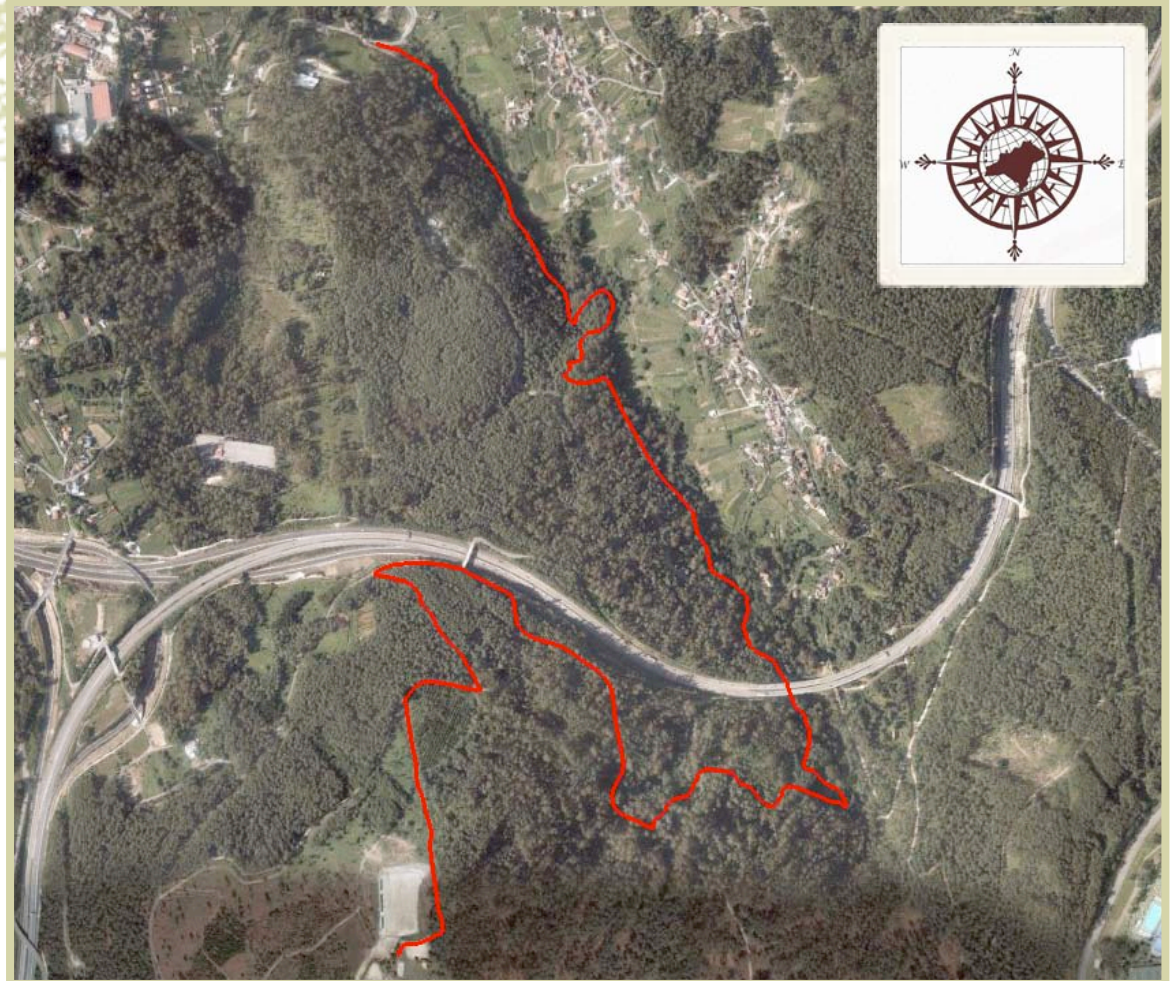
Punto de saída: Mourelle (Bembrive)

*Punto de chegada: Parque forestal de Beade,
xunto ao campo de fútbol*

Cota de saída: 120 m.

Cota máxima: 479 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: 675 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 2,2 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 13,3 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 153

Frecuencia Cardíaca mínima: 91

Frecuencia Cardíaca media: 122

Frecuencia Respiratoria máxima: 38

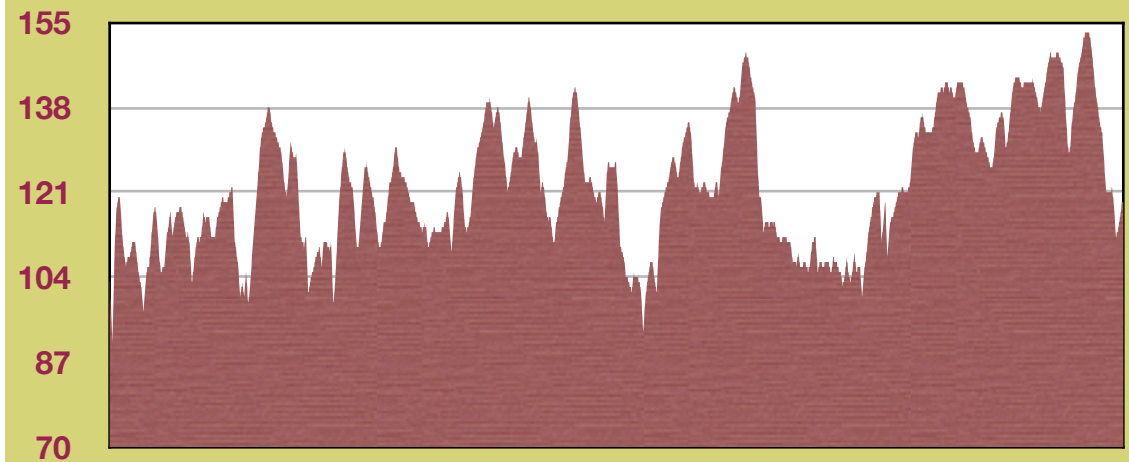
Frecuencia Respiratoria mínima: 15

Frecuencia Respiratoria media: 28

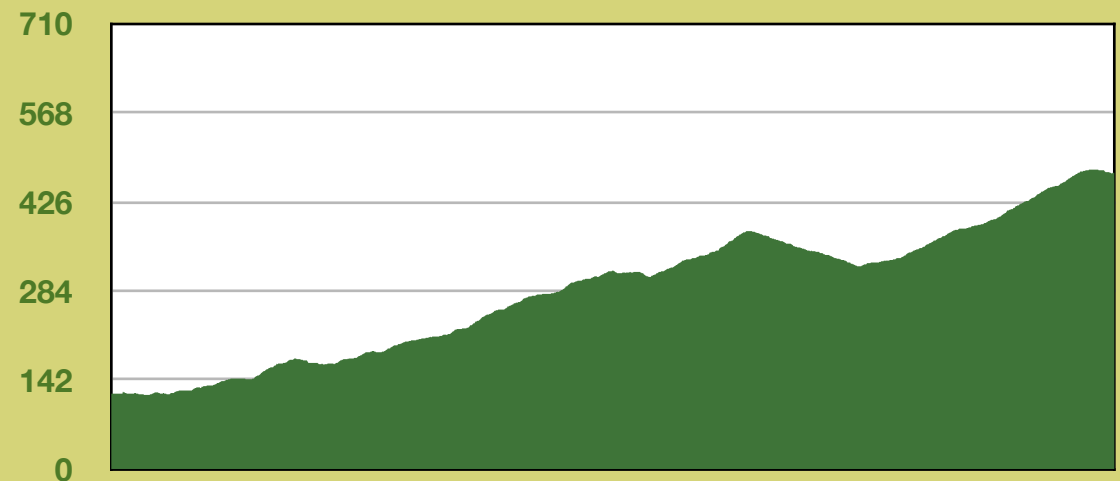
VO₂ (Consumo de Osíxeno) mínimo: 5 ml/kg/min

VO₂ maximo: 33 ml/kg/min

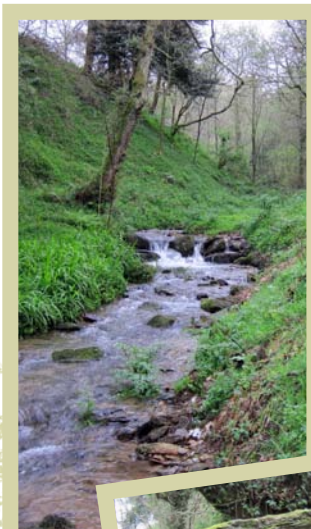
Gráfica de Frecuencia Cardíaca



Gráfica de altura



Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición



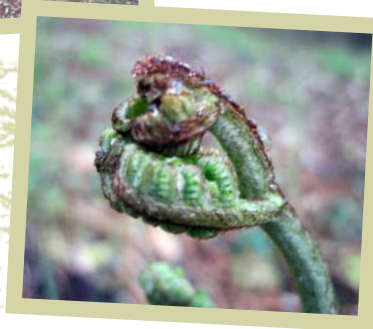
O río Eifonso (con 6 km de lonxitude) nace no Monte das Lagoas, a 450 m. As súas primeiras augas emerxen moi preto do Campus Universitario de Vigo. O seu descenso por fortes pendentes era un bo motivo para a construción de varios muíños nesta zona, os cales atópanse neste momento en diferentes estados de conservación. Nestes

muíños aproveitábase con moita facilidade a auga que transcorría polo río, e onde había un lugar apropiado realizábase unha presa; ao saír a auga da presa movía, cun sinxelo mecanismo, as pedras do muíño. Estes muíños podían estar en funcionamento casi continuamente. Actualmente moi poucos muíños seguen funcionando xa que agora utilízanse tecnoloxías máis

modernas, aínda que o produto final sexa o mesmo.

Os muíños son a esencia dun pobo que tiña que comer o pan amasado, o cal se obtiña moendo a fariña. Os muíños podían ser propiedade dun grupo de veciños ou dunha soa persoa. No primeiro caso, turnábanse os días para levar o seu gran e moelo. No

segundo, o propietario cedía o seu muíño ao resto a cambio de diñeiro, ou a cambio de parte da fariña obtida. **¡E as cancións que se cantaban mentres moían foron as primeiras muiñeiras!**



Ademáis destes muíños atoparémolos en toda a senda cunha vexetación de ribeira e autóctona moi ben representada. Destacarán os amieiros (*Alnus glutinosa*), bidueiros (*Betula pubescens*), abeleiras (*Corylus avellana*), salgueiros (*Salix sp.*), pradairos (*Acer sp.*), carballos (*Quercus robur*), castiñeiros (*Castanea sativa*), loureiros (*Laurus nobilis*)...

Esta vexetación de ribeira proporciona refuxo e alimento para a fauna que habitan neste lugar, como o esquío (*Sciurus vulgaris*), miñado (*Buteo buteo*), avelaiona (*Strix aluco*), curuxa (*Tyto alba*), etc.