

# Ficha técnica de ruta: Mareal de Teis

## DATOS TÉCNICOS

Tipo de ruta: Lineal

Distancia: 3,6 km.

Duración aproximada: 1,45 horas

Punto de saída: Praia de Arealonga en Chapela

Punto de chegada: Praia da Punta en Teis

Cota de saída: 6 m.

Cota máxima: 39 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: 262 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 1 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 6,5 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 107

Frecuencia Cardíaca mínima: 68

Frecuencia Cardíaca media: 82

Frecuencia Respiratoria máxima: 24

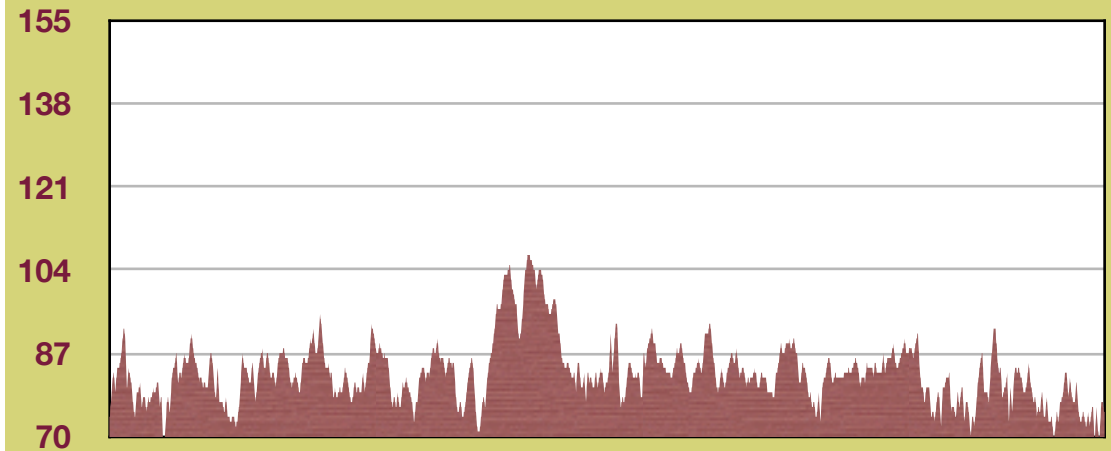
Frecuencia Respiratoria mínima: 10

Frecuencia Respiratoria media: 15

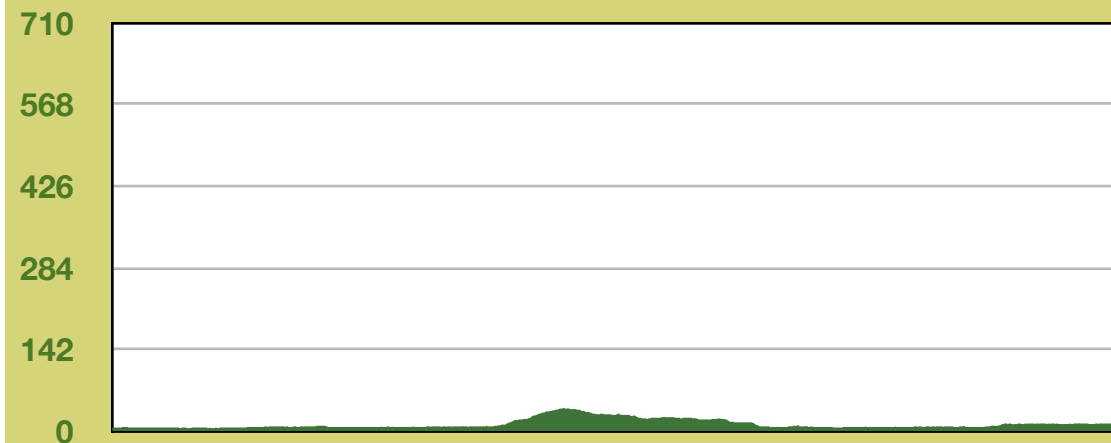
VO<sub>2</sub> (Consumo de Osíxeno) mínimo: 2 ml/kg/min

VO<sub>2</sub> máximo: 16 ml/kg/min

## Gráfica de Frecuencia Cardíaca



## Gráfica de altura



*Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición*

## Ficha técnica de ruta: Tramo A Punta - A Guía

### DATOS TÉCNICOS

Tipo de ruta: Lineal de ida e volta

Distancia: 1,1 km.

Duración aproximada: 45 minutos

Punto de saída: Praia da Punta en Teis

Punto de chegada: Igrexa da Guía

Cota de saída: 14 m.

Cota máxima: 102 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: 183 kcal.

Consumo mínimo de enerxía: 1,5 kcal/min

Consumo máximo de enerxía: 7,5 kcal/min

Frecuencia Cardíaca máxima: 119

Frecuencia Cardíaca mínima: 74

Frecuencia Cardíaca media: 93

Frecuencia Respiratoria máxima: 25

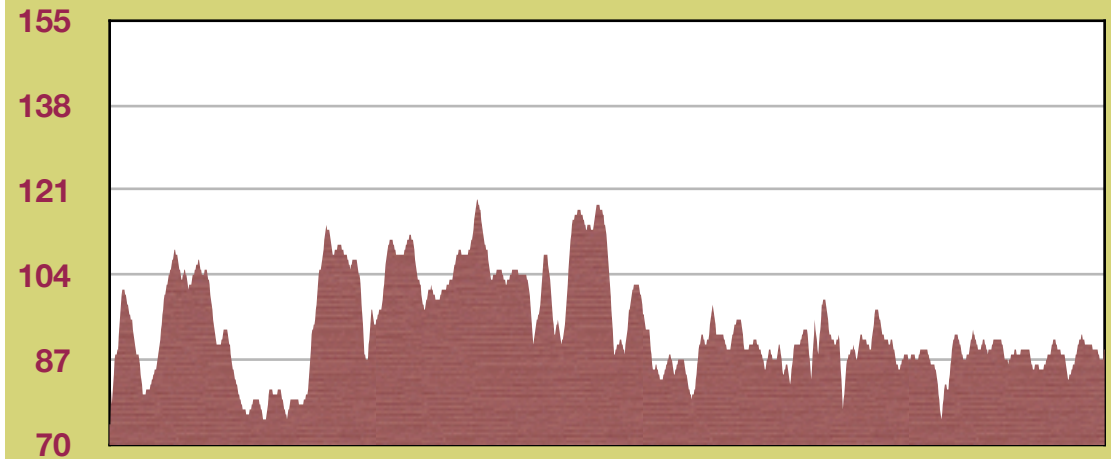
Frecuencia Respiratoria mínima: 10

Frecuencia Respiratoria media: 16

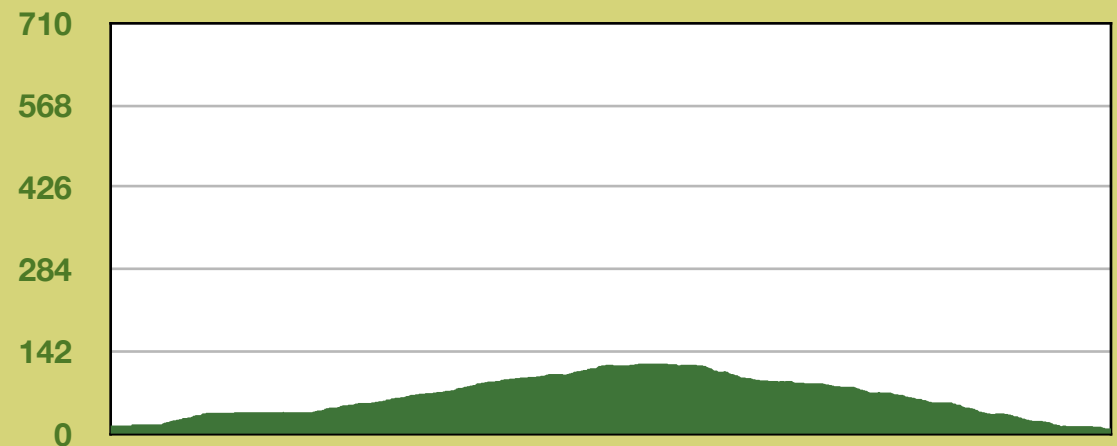
VO<sub>2</sub> (Consumo de Osíxeno) mínimo: 3 ml/kg/min

VO<sub>2</sub> máximo: 18 ml/kg/min

## Gráfica de Frecuencia Cardíaca



## Gráfica de altura



*Practica actividade física de xeito regular e coida a túa nutrición*



As praias fórmanse, fundamentalmente, polo depósito das áreas procedentes dos ríos, barrancos e ramblas. A erosión dos acantilados (rochas ígneas, magnetita e cuarzo) e os restos de cunchas e corais completan o aporte dos materiais que forman as praias. O tipo de material atopado nas praias depende da orixe da área. A cor da área indica a orixe e

a composición da mesma. As ondas son o axente que se encarga de transportar e distribuír a área ao longo da costa, para formar as praias e as dunas.

As praias constitúen un ecosistema moi rico en canto a diversidade que ofrece. Nas áreas e na beiramar habitan diferentes especies de crustáceos, ameixas e gusanos. Para

poder sobrevivir neste hábitat os organismos teñen estruturas que son adaptacións especiais. Algúns posúen cubertas duras, como cunchas, para protexerse e para que a área non desgaste o seu corpo e entérranse na área para sobrevivir. Para alimentarse moitos deles usan tentáculos ou sifóns que lles permiten capturar partículas

de alimento que veñen suspendidas nas ondas.

As praias e as zonas costeiras atraen a moitas especies de aves, que se alimentan de moluscos e de invertebrados mariños na beiramar. Así poderemos observar diferentes tipos de gaviotas, carráns, corvos mariños cristados, correlimos, etc.



Pero non podemos esquencernos doutros habitantes da praia: as algas. As augas máis ben frías das nosas costas explican a abundancia de algas pardas, como Laminariales e Fucales. As algas que a marea deposita nas nosas praias conforman o hábitat e o alimento de moitas especies como a Píldora das Dunas (*Charadrius alexandrinus*), considerada como Vulnerable no Catálogo

Galego de Especies Ameazadas. A tendencia nos Concellos Galegos de non retirar as algas das praias e levar a cabo limpeza manual e selectiva nos areais é unha medida que beneficia o mantemento deste importantísimo ecosistema galego.