



SENDEROS DE TOLEDO



SENDERISMO DIDÁCTICO. PR-TO 30. Ruta de Berciana

# Méntrida



## FICHA TÉCNICA

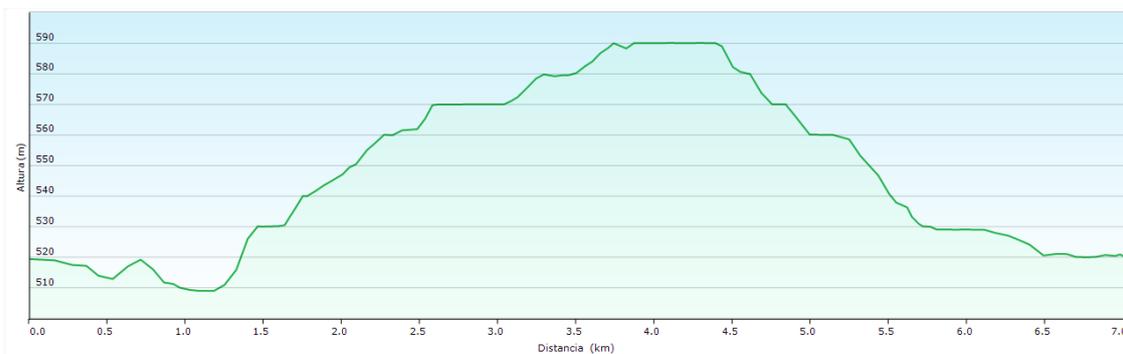
**Recorrido:** sendero circular con punto de inicio y fin en el área recreativa del Monte Berciana en la localidad de Méntrida.

**Hora de salida:** 10:00      **Hora de llegada:** 13:00 aproximadamente

**Distancia:** 7 km      **Tipo:** sendero circular por caminos en buen estado

**Altitud máxima:** 596 m      **Altitud mínima:** 505 m      **Dificultad:** media

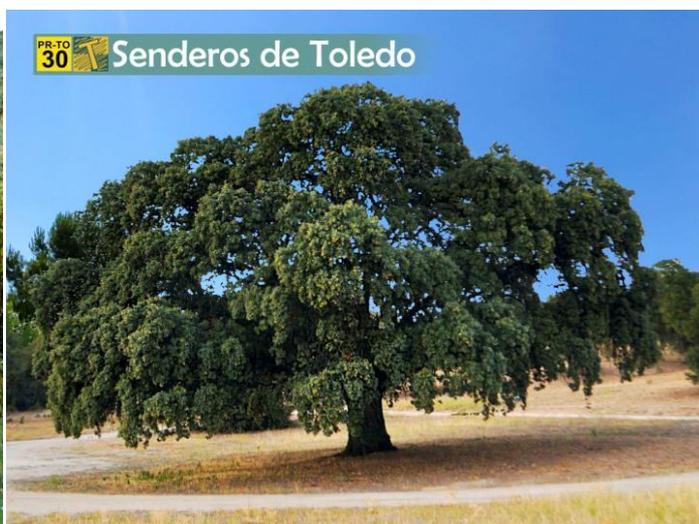
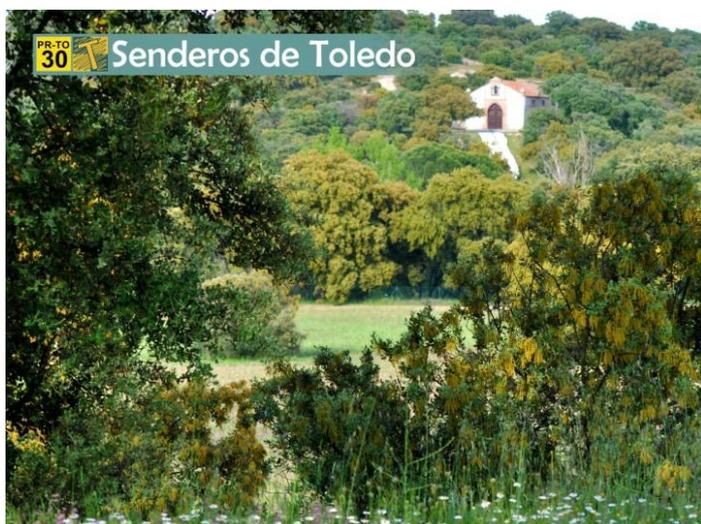




## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión con el grupo en el cartel de inicio del PR-TO 30 Ruta de Berciana, situado en el área recreativa del Monte Berciana en la localidad de Méntrida. Desde allí, nos adentraremos por un ecosistema de monte mediterráneo, catalogado desde 1927 como monte de utilidad pública y gozando actualmente de la categoría de Hábitat Seminatural de Interés Especial.

El recorrido transita una pequeña parte de la Dehesa y bordea los límites provinciales con Madrid en su tramo más elevado. Berciana es la más preciada joya del patrimonio natural del municipio de Méntrida, donde se puede conocer y disfrutar de este espacio singular, preservado con denodado esfuerzo desde tiempos remotos.



## ASPECTOS DEPORTIVOS A TENER EN CUENTA (\*los datos son orientativos)

Velocidad media	Entre 3,5 y 4,5 km/h (sin paradas)
Calorías	Entre 900 y 1000 Kcal
Frecuencia cardiaca media	Entre 115-125 pulsaciones por minuto
Pasos	10 500 aproximadamente
Impacto del ejercicio en el estado aeróbico general	Aumenta la resistencia básica y crea una buena base para progresar
Ritmo medio	14-15 minutos por kilómetro (sin paradas)
Acceso a discapacitados físicos	No

## RECOMENDACIONES

El tiempo en el campo es cambiante; puede amanecer un día magnífico y empeorar con las horas, por ello es necesario preparar cuidadosamente la mochila.

- Importante: mochila pequeña con tirantes anchos y acolchados, **agua suficiente y almuerzo**: bocadillo, frutos secos, barritas energéticas, fruta, chocolate...
- El sol engaña; no olvides tu gorra y protección solar adecuada a tu piel.
- Botas de montaña o calzado deportivo que se fije bien al terreno y proteja los tobillos; recomendables los calcetines de algodón sin costuras para evitar ampollas. Pantalón largo en todas las épocas del año.
- Ropa cómoda, ligera y transpirable, además de algo de abrigo y chubasquero.
- Si necesitas parar durante la marcha avisa al guía, al profesor o al compañero más cercano.
- Si te pierdes, no deambules por el monte, guarda en el camino; será más fácil localizarte.

## Y... AYÚDANOS A PROTEGER EL ENTORNO, ES TUYO, ES DE TODOS

- No arrojes basura, guarda los restos en tu mochila hasta el regreso a casa
- No arranques flores o plantas ni recojas o tires piedras
- No utilices atajos, camina siempre por los caminos principales y siguiendo al guía