



SENDEROS DE TOLEDO



SENDERISMO DIDÁCTICO. PR-TO 41 Sendero El Calancho

# Los Navalmorales



## FICHA TÉCNICA

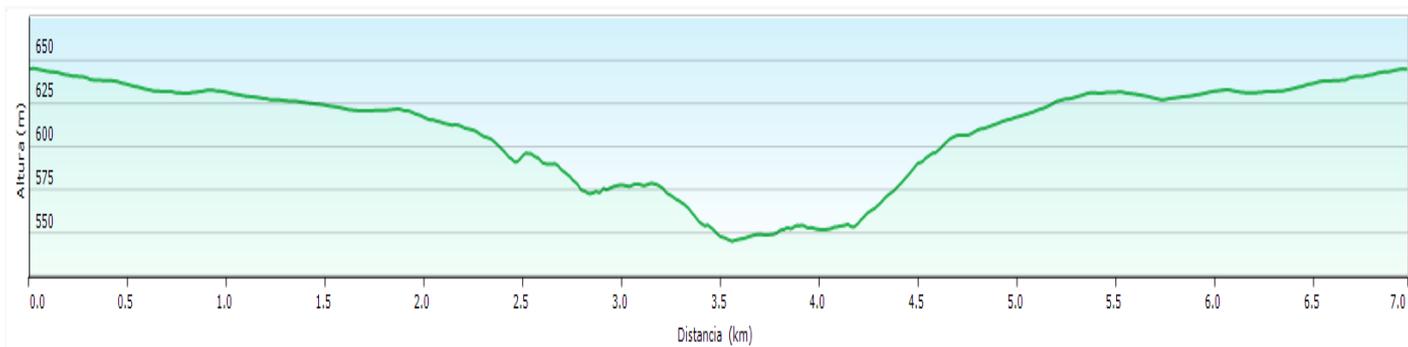
**Recorrido:** sendero circular con punto de inicio y fin en la báscula municipal (camino de Villarejo) de la localidad de Los Navalmorales.

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

**Distancia:** 7 km      **Tipo:** sendero circular por caminos en buen estado y algún tramo de vereda

**Altitud máxima:** 645 m      **Altitud mínima:** 545 m      **Dificultad:** media



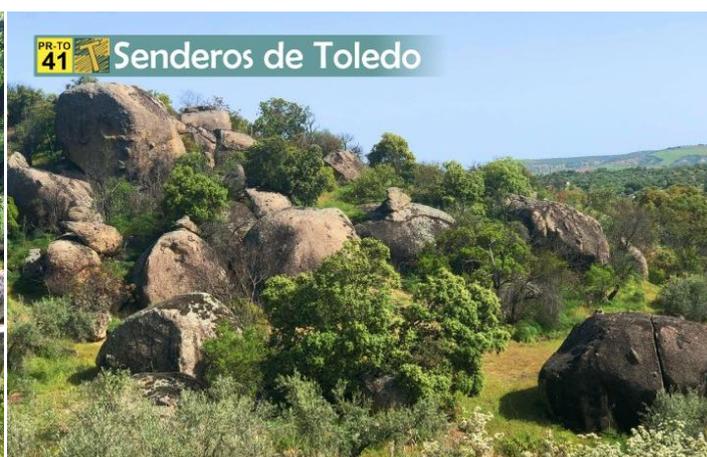


## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión con el grupo en el cartel de inicio del PR-TO 41 Sendero El Calancho, situado en la localidad de Los Navalmorales, junto a la báscula municipal (Camino de Villarejo) y donde también acabará.

En el sendero, que se encuentra al norte del municipio, visitaremos distintos puntos de interés: la presa y el molino del tío Pequeño, las vistas panorámicas, las formaciones rocosas Los Gorrinos o los restos de maquinaria de noria.

El Calancho se trata de una zona de alto valor ecológico, en la que es fácil observar especies en peligro como el águila imperial ibérica o el buitre negro y una vegetación propia de monte mediterráneo con berrocales graníticos y bosque de ribera en el arroyo de Navajata.



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

Velocidad media	Entre 3 y 4 km/h (sin paradas)
Calorías	Entre 800 y 900 Kcal
Frecuencia cardiaca media	Entre 115-125 pulsaciones por minuto
Pasos	10 100 aproximadamente
Impacto del ejercicio en el estado aeróbico general	Hacer este tipo de ejercicio 1 o 2 veces a la semana aumenta el estado aeróbico
Ritmo medio	16 - 18 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, aguarda 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