

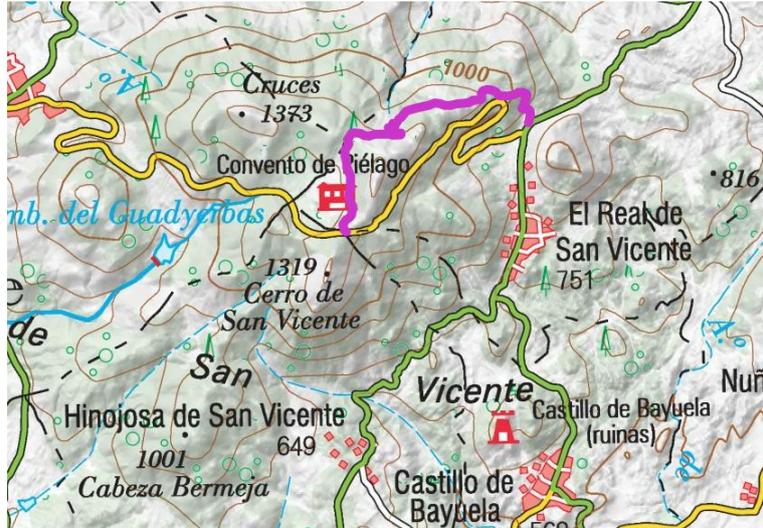


SENDEROS DE TOLEDO



SENDERISMO DIDÁCTICO. PR-TO 21. Cabeza del Oso y Pelados

# El Real de San Vicente



## FICHA TÉCNICA

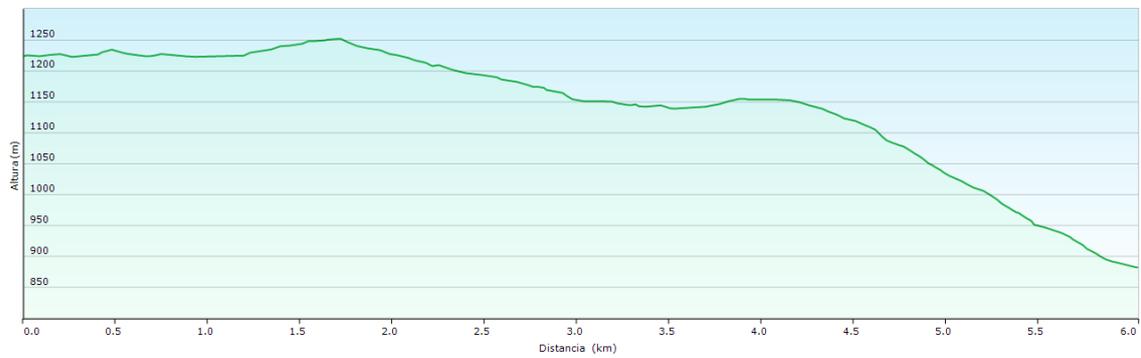
**Recorrido:** Sendero lineal con punto de inicio en el Puerto del Piélago y fin en el campo de futbol de El Real de San Vicente.

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

**Distancia:** 6,0 km **Tipo:** sendero lineal de descenso por caminos en buen estado y tramos de veredas

**Altitud máxima:** 1248 m **Altitud mínima:** 881 m **Dificultad:** Media



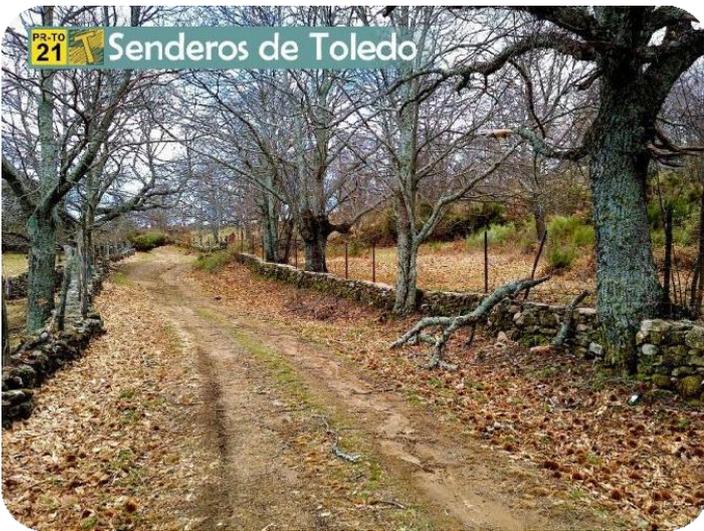


## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión del grupo en el aparcamiento del Puerto del Piélago para recorrer parte del PR-TO 21 Cabeza del Oso y Pelados, perteneciente a la red de senderos homologados por la FDMCM.

Desde el puerto, seguiremos un tramo relativamente llano hasta llegar a la derivación que sube al monte Pelados. Allí, recorreremos las intrincadas vertientes de la Sierra de San Vicente, descendiendo desde las zonas más elevadas del término municipal a través de un entorno de abundante y variada vegetación que va a ir cambiando tanto en el tiempo, al ritmo de las épocas de año, como en el espacio, según vamos perdiendo altura, en cada una de las franjas climáticas.

El recorrido terminará en la gasolinera de El Real de San Vicente.



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

Velocidad media	Entre 3 y 4 km/h (sin paradas)
Calorías	Entre 900 y 1000 Kcal
Frecuencia cardiaca media	Entre 120-130 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	16-17 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