



SENDEROS DE TOLEDO



SENDERISMO DIDÁCTICO. PR-TO 40 Ruta de los Molinos

San Pablo de los Montes



FICHA TÉCNICA

Recorrido: sendero circular con punto de inicio y fin en la báscula municipal de San Pablo de los Montes (carretera a Las Navillas).

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

Distancia: 7,3 km **Tipo:** sendero circular por caminos en buen estado y algún tramo de vereda

Altitud máxima: 974 m **Altitud mínima:** 883 m **Dificultad:** media



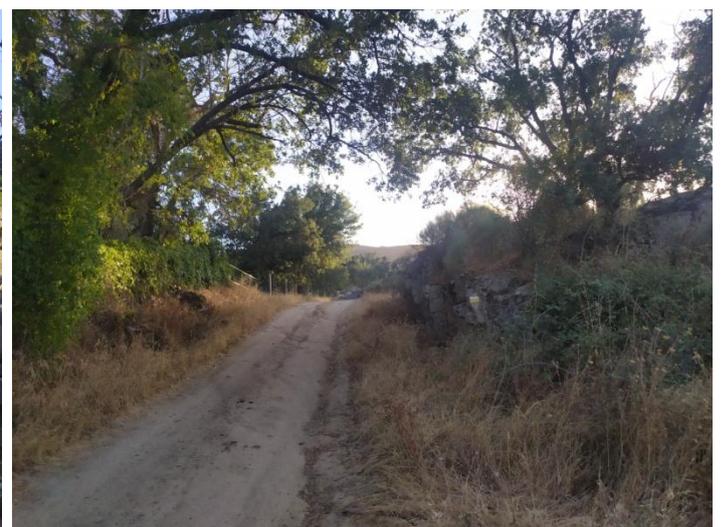


DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión con el grupo en el cartel de inicio del PR-TO 40 Ruta de los Molinos, situado en la localidad de San Pablo de los Montes, en la báscula municipal (Ctra. Navillas).

El arroyo de los Molinos de San Pablo de los Montes atraviesa de sur a norte el pueblo y nace en las inmediaciones del colladillo Ocaña. En siglos pasados, el arroyo, con su abundante caudal, fue de gran importancia para el desarrollo floreciente de la "industria del agua", con el establecimiento de 12 molinos harineros de cubo, de los que hoy sobrevive sólo uno de ellos restaurado y en perfecto funcionamiento, "el molino del tío Mairero". Del resto aún se pueden ver sus ruinas.

La ruta acaba en la misma Carretera Navillas.



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	9000 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 por km	18-19 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