



SENDEROS DE TOLEDO



SENDERISMO DIDÁCTICO. PR-TO 27. Ruta de los Pozos Nuevos y Molino de los Rebollos de los Rebollos

Valdeverdeja



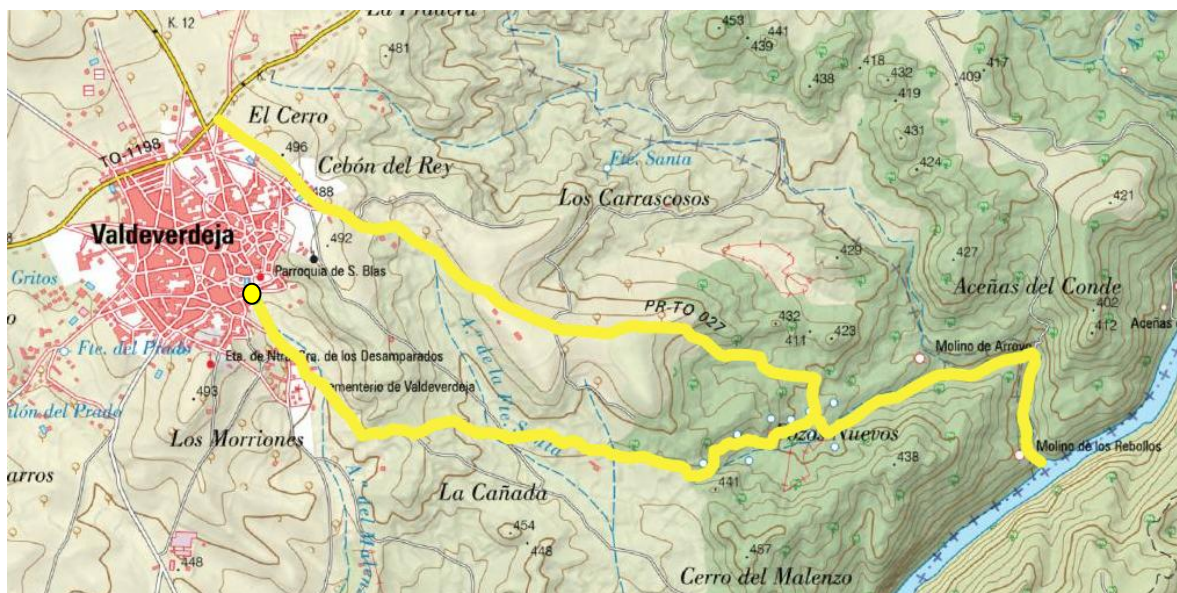
FICHA TÉCNICA

Recorrido: sendero circular con punto de inicio y fin en la localidad de Valdeverdeja.

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

Distancia: 6,8 km **Tipo:** sendero circular por caminos en buen estado y algunos tramos de veredas

Altitud máxima: 492 m **Altitud mínima:** 320 m **Dificultad:** media



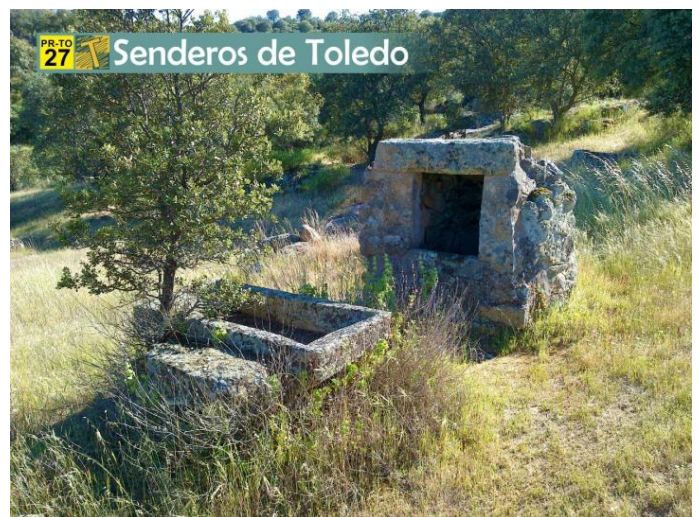


DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión con el grupo en el cartel de inicio del PR-TO 27 Ruta de los Pozos Nuevos y Molino de los Rebollos, situado al lado de la Ermita de San Blas de la localidad de Valdeverdeja.

Desde el pueblo, situado en una meseta sobre el cauce del río Tajo, el sendero desciende paulatinamente por una frondosa depresión que se abre hacia el río, regresando primero por el mismo trazado, para abandonarlo poco después y acabar en el cruce entre la TO-1198 y la calle Eras del Cerro.

Durante toda la ruta encontraremos restos de la relación de todo un pueblo con el agua, indicios de lo que hizo que el valle se llenara de vida y algarabía y en resumen, los ingredientes para disfrutar de una experiencia inolvidable.



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

Velocidad media	Entre 3 y 4 km/h (sin paradas)
Calorías	Entre 1.000 y 1.100 Kcal
Frecuencia cardiaca media	Entre 120-130 pulsaciones por minuto
Pasos	10 800 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	17- 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, 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