



SENDEROS DE TOLEDO



SENDERISMO DIDÁCTICO. PR-TO 47 Sendero de las Tres Lagunas

# Villafranca de los Caballeros



## FICHA TÉCNICA

**Recorrido:** sendero circular con punto de inicio y fin en la ermita de San Isidro (camino de las Lagunas) en la localidad de Villafranca de los Caballeros.

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

**Distancia:** 5,3 km **Tipo:** sendero circular por caminos en buen estado y pasarelas de madera

**Altitud máxima:** 651 m **Altitud mínima:** 646 m **Dificultad:** fácil





## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión con el grupo en el cartel de inicio del PR-TO 47 Sendero de las Tres Lagunas, situado en la localidad de Villafranca de los Caballeros (junto a la ermita de San Isidro), donde también acabará.

Iniciaremos la marcha en la ermita de San Isidro, siendo la primera construcción que se encuentra llegando desde Villafranca por el camino de las Lagunas. Enseguida nos encontraremos en la orilla sur de la majestuosa Laguna Grande, que se extiende hacia el norte. El recorrido la bordea por completo, permitiendo su observación desde todas las orientaciones.

El itinerario pasa entre esta laguna y la laguna Chica por una zona de gran riqueza ecológica.



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

Velocidad media	Entre 4 y 5 km/h (sin paradas)
Calorías	Entre 650 y 750 Kcal
Frecuencia cardiaca media	Entre 110-120 pulsaciones por minuto
Pasos	7600 aproximadamente
Impacto del ejercicio en el estado aeróbico general	Aumenta la resistencia básica y crea una buena base para progresar
Ritmo medio	13 - 15 minutos (sin paradas)
Acceso a discapacitados físicos	Sí

## 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