



SENDEROS DE TOLEDO



TOLEDO  
Diputación



FEDERACIÓN DE DEPORTES  
DE MONTAÑA DE CLM

SENDERISMO DIDÁCTICO. PR-TO 33. Paseo por las Fuentes

# Villarrubia de Santiago



## FICHA TÉCNICA

**Recorrido:** sendero circular con punto de inicio en el Paseo Nuestra Señora del Castellar (panel de inicio del sendero) y fin en la calle Carretera de Ocaña (parque de bomberos) de la localidad de Villarrubia de Santiago.

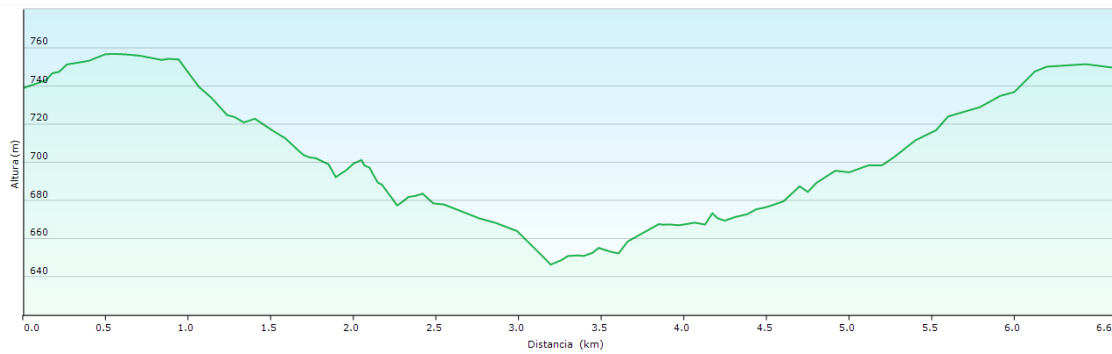
**Hora de salida:** 10:00      **Hora de llegada:** 13:00 aproximadamente

**Distancia:** 6,6 km      **Tipo:** sendero circular por caminos en buen estado y algún tramo de vereda

**Altitud máxima:** 757 m      **Altitud mínima:** 645 m      **Dificultad:** media





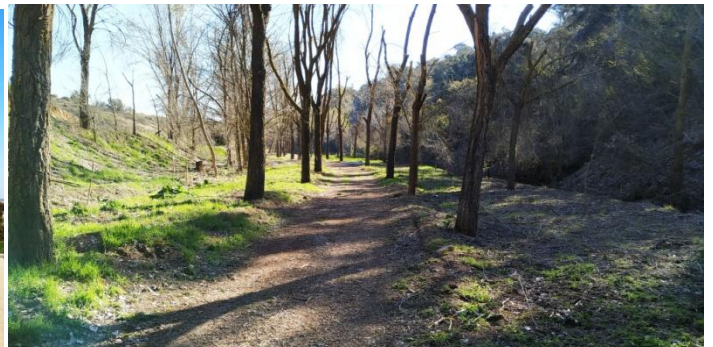
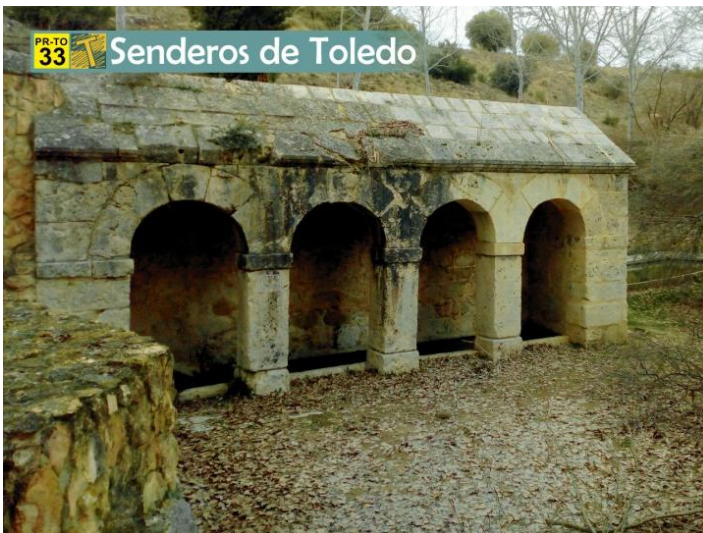


## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión con el grupo en el cartel de inicio del PR-TO 33 Paseo por las Fuentes en Paseo Nuestra Señora del Castellar. Posteriormente recorreremos el entorno de la Mesa de Ocaña, que es predominantemente seco, pero en el que también se pueden descubrir fuentes, charcas y regatos escondidos, construcciones y fábricas para el almacenamiento y aprovechamiento humano de sus frescas aguas a lo largo de siglos.

En este recorrido, que se dirige desde el pueblo hacia el este y baja por barrancos que vierten hacia el Tajo, encontraremos singulares hábitats, algunos con figuras de protección por su interés geológico y medioambiental y dos antiguas fuentes: la vieja y la nueva, que dan lugar a dos arroyos con el mismo nombre.

La ruta terminará en la calle Carretera de Ocaña a la altura del parque de bomberos.



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

Velocidad media	Entre 3,5 y 4,5 km/h (sin paradas)
Calorías	Entre 650 y 750 Kcal
Frecuencia cardiaca media	Entre 100-120 pulsaciones por minuto
Pasos	10 000 aproximadamente
Impacto del ejercicio en el estado aeróbico general	Aumenta la resistencia básica y crea una buena base para progresar
Ritmo medio	15 - 16 minutos por kilómetro (sin paradas)
Acceso a discapacitados físicos	Posibilidad de adaptación sin ver la primera fuente

## 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