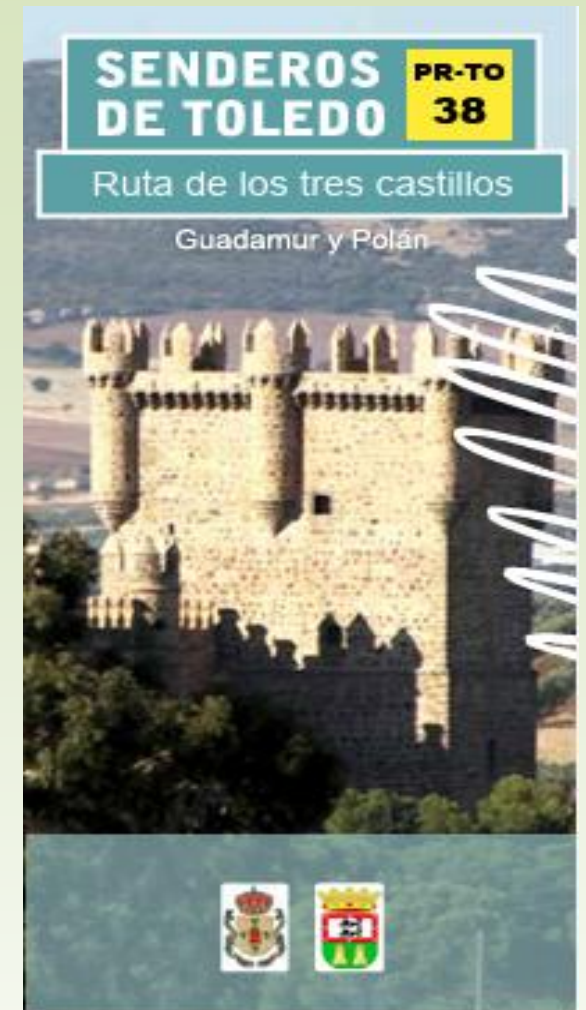
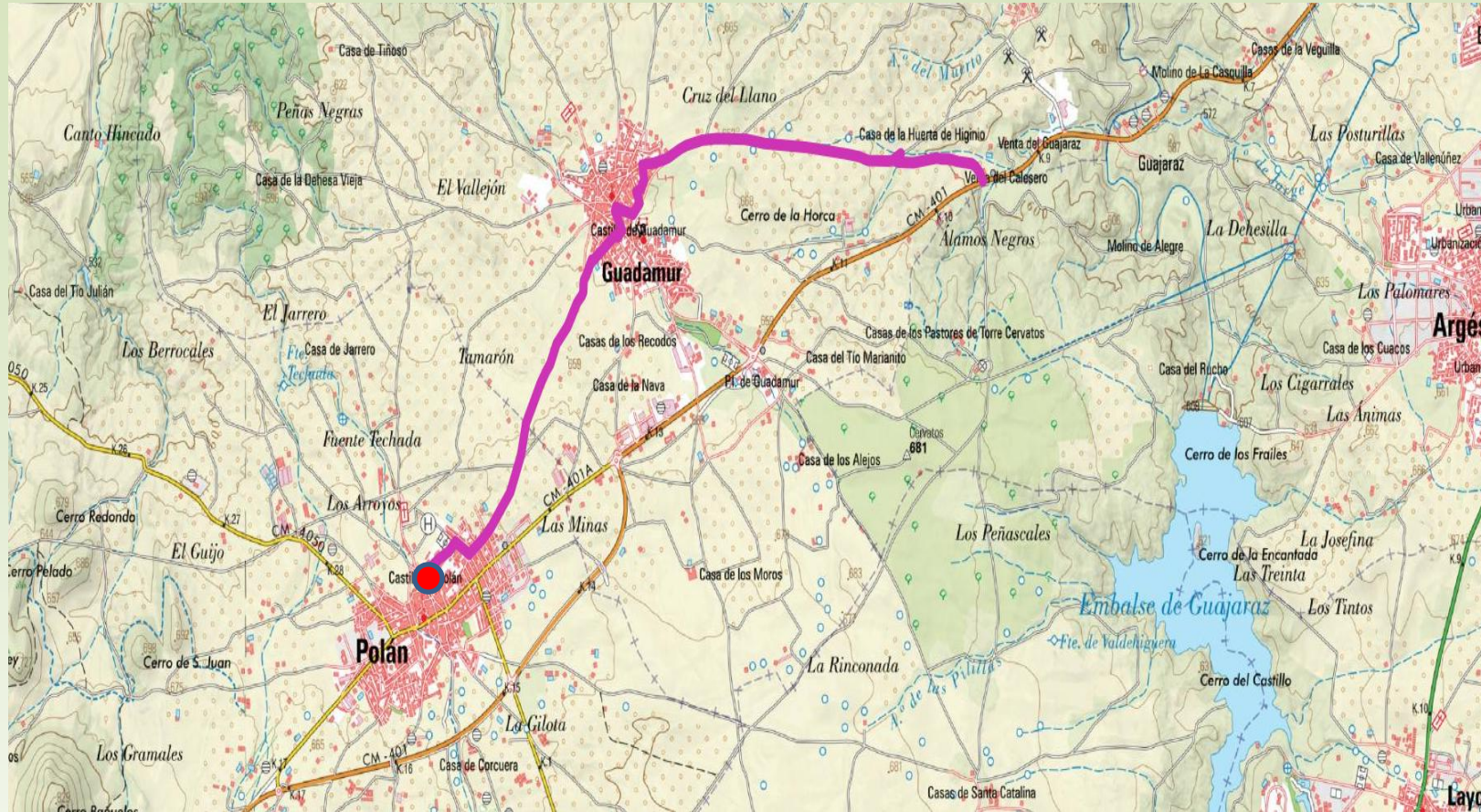


SENDERISMO DIDÁCTICO

PR-TO 38. Ruta de los Tres Castillos

GUADAMUR Y POLÁN



RECORRIDO - Sendero lineal con punto de inicio en Polán y de fin en la carretera CM-401 en la gasolinera de Guadamar.

HORA DE SALIDA - 10:00

HORA DE LLEGADA - 13:00, aproximadamente

DISTANCIA - 7,1 km

TIPO - Sendero lineal por caminos anchos y en buen estado.

ALTITUD MÁXIMA - 662 m

ALTITUD MÍNIMA - 612 m

DIFICULTAD - Fácil



SENDEROS DE TOLEDO



TOLEDO
Diputación



FEDERACIÓN DE DEPORTES
DE MONTAÑA DE CLM

SENDERISMO DIDÁCTICO

PR-TO 38. Ruta de los Tres Castillos

GUADAMUR Y POLÁN

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión con el grupo en el castillo de Polán, desde donde nos dirigiremos, a través de tierras de labor en las que predominan los olivos y las explotaciones ganaderas, hacia la localidad de Guadamur, donde encontraremos el cartel de inicio de ruta PR-TO 38.

Protagonistas de esta ruta son las torres de la antigua fortaleza de Polán (s. XII), el castillo de Gadamur (s. XV), la Torre de Cervatos (s. XII) y el yacimiento arqueológico de Guarrazar (s. VI) (**no visitables en la actividad propuesta**). Estos señoriales tesoros nos hablan de mil batallas, peregrinos y acontecimientos históricos.

La ruta acabará en la carretera CM-401 , en el PK 9,5, a la altura de la gasolinera.

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.



SENDEROS DE TOLEDO

