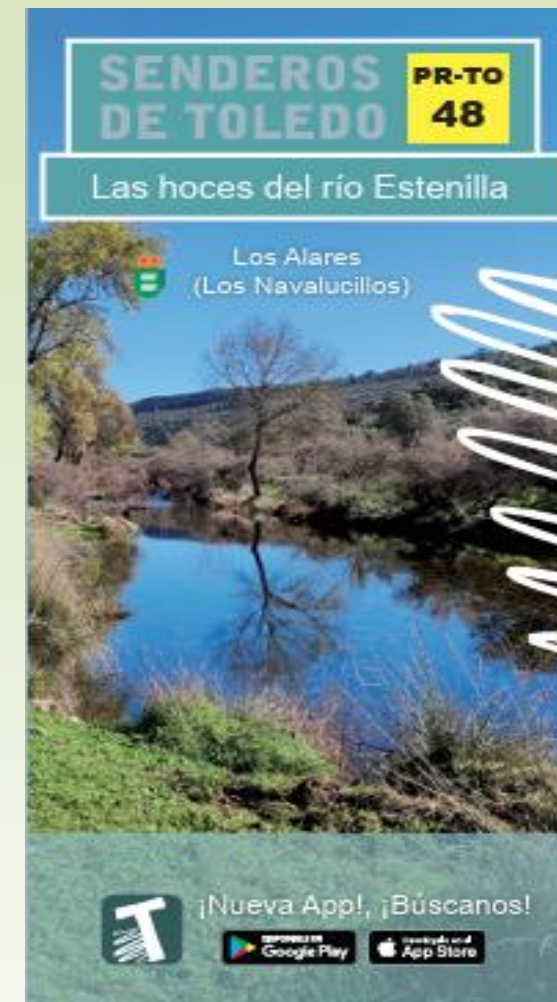


SENDERISMO DIDÁCTICO

LOS ALARES (LOS NAVALUCILLOS)

PR-TO 48. Las Hoces del Río Estenilla



RECORRIDO - Sendero circular con punto de inicio y de fin en la pedanía de Los Alares (Los Navalucillos).

HORA DE SALIDA - 10:00

HORA DE LLEGADA - 13:00, aproximadamente

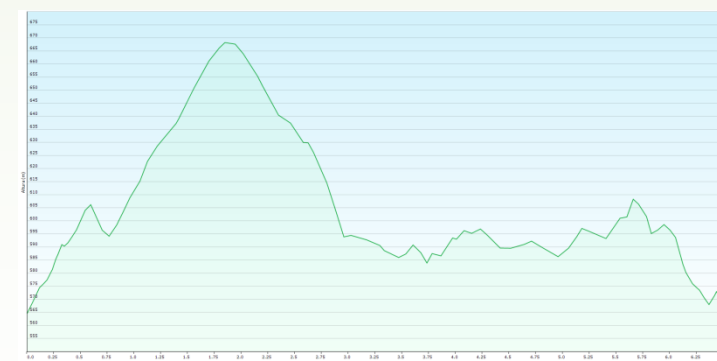
DISTANCIA - 6,6 km

TIPO - Sendero circular por caminos anchos y en buen estado y algunos tramos de vereda.

ALTITUD MÁXIMA - 668 m

ALTITUD MÍNIMA - 564 m

DIFICULTAD - Media



SENDEROS DE TOLEDO



TOLEDO
Diputación



FEDERACIÓN DE DEPORTES
DE MONTAÑA DE CLM

SENDERISMO DIDÁCTICO

PR-TO 48. Las Hoces del Río Estenilla

LOS ALARES (LOS NAVALUCILLOS)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Reunión del grupo en el cartel de inicio del PR-TO 48, situado junto al parque infantil de la pedanía de Los Alares.

El recorrido se divide en dos partes. El primer tramo se desarrolla en ascenso por el norte, entre jarales, para después girar hacia el sur y dirigirnos en este segundo tramo hacia el río Estenilla, al que nos acercaremos en varios puntos.

En las estribaciones de los Montes de Toledo, y muy cerca del Parque Nacional de Cabañeros, el Estenilla es un río luchador que ha excavado estrechos pasos en las rocas en varios tramos formando pequeñas hoces.

Para disfrutar en todo su esplendor del río y su entorno se recomienda hacer la marcha entre otoño y primavera, cuando el cauce pueda llevar más agua.

Terminaremos en el mismo punto donde iniciamos la marcha.

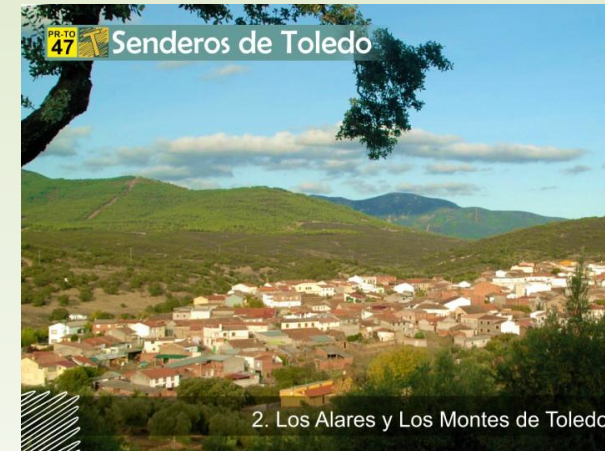
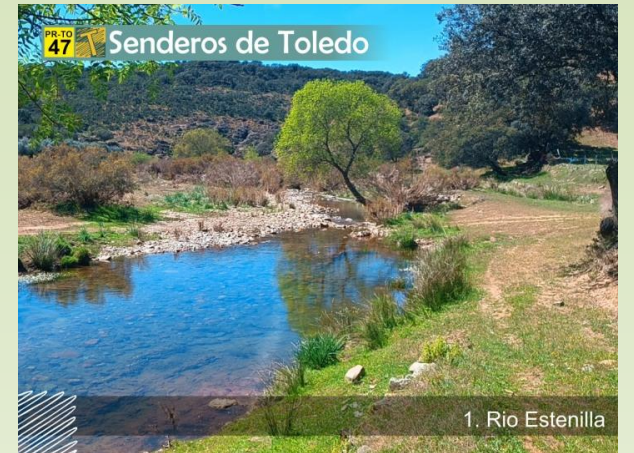
RECOMENDACIONES

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



FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA DE CLM